

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

ہیپناٹزم سے علاج

منی بیک گارنٹی

پروفیسر ارشد جاوید کی زندگی بدلنے والی شاندار کتب

ہیپناٹزم سے علاج

HYPNOTHERAPY

پروفیسر ارشد جاوید

ایم۔ اے نفسیات (امریکہ)

ہیپناٹسٹ، ہیپنوتھیراپسٹ، سائیکوٹھیراپسٹ (امریکہ)

این ایل پی پریکٹیشنر

ممبر، امریکن سوسائٹی آف کلینیکل ہیپناسس

1- سیکس ایجوکیشن ___ سب کے لیے

2- ازدواجی خوشیاں ___ مردوں کے لیے

3- ازدواجی خوشیاں ___ خواتین کے لیے

4- کامیابی کے اصول

5- کامیاب شخصیت

6- تعلیمی کامیابی

7- متاثرین صدمے کی نفسیاتی بحالی

8- مسلمانوں کا ہزار سالہ عروج

9- روزمرہ آداب

10- اچھا مسلمان، برا مسلمان

11- خوشحالی ___ کچھ مشکل نہیں

12- خوشیوں بھری زندگی ___ کیسے؟

13- ہیپناٹزم سے علاج

14- مختصر نفسیاتی علاج

انتساب

عظیم محسنوں

ماموں عبدالحمید صاحب (مرحوم)

پھوپھی جان حاجرہ صاحبہ (مرحومہ)

کے نام

اللہ تعالیٰ انہیں جنت الفردوس میں جگہ دے۔ آمین

جملہ حقوق بحق مصنف محفوظ ہیں

اس کتاب کا کوئی حصہ مصنف کی تحریری اجازت کے بغیر
شائع نہیں کیا جاسکتا۔ قانونی چارہ جوئی کا حق محفوظ ہے۔

نام کتاب :	ہیپناٹزم سے علاج
مصنف :	پروفیسر ارشد جاوید
اشاعت اول :	جنوری 2016ء
کمپوزنگ :	آصف محمود 0333-4272927
تعداد :	600
مطبع :	
سرورق :	
پبلشرز :	
قیمت :	

- 130 - ڈپریشن
- 144 - خبط آمیز دوسو سے اور جبری عمل
- 154 - بے جا خوف
- 160 - ذہنی دباؤ
- 166 - بعد از صدمہ ذہنی دباؤ
- 175 - نفسی جسمانی بیماریاں
- 181 - لکنت
- 193 - بے خوابی
- 201 - خود اعتمادی
- 206 - شرمیلہ پن
- 212 - سٹیج کا خوف
- 215 - تعلیمی مسائل
- 233 - تعمیر عادت
- 237 - ترک عادت
- 240 - سگریٹ نوشی
- 253 - ناخن کاٹنا
- 256 - وزن میں کمی کرنا
- 261 - بستر پر پیشاب کرنا
- 264 - جنسی مسائل
- 270 - درد سے نجات
- 279 - بغیر درد کے بچے کی پیدائش
- 293 - ہپناٹزم اور جرائم

☆☆☆

فہرست

- ☆ شکر یہ 8
- ☆ حرف اول 9
- 1 - مختصر تاریخی پس منظر اور تعریف 12
- 2 - ہپناٹزم کے حوالے سے خدشات، مغالطے اور غلط فہمیاں 16
- 3 - ہپناٹازم کرنے کے طریقے 21
- 4 - ٹرانس کے درجے 48
- 5 - ٹرانس کو گہرا کرنا 51
- 6 - ہپناٹزم کے مظاہر 53
- 7 - ہپناٹزم کے برے اثرات 56
- 8 - علاج کے طریقے 60
- 9 - وجہ معلوم کرنے کے طریقے 87
- 10 - شخصی ہپناٹزم 95
- 11 - سٹیج ہپناٹزم 107
- 12 - گروپ ہپناٹزم 112
- 13 - ہپناٹزم کا استعمال 117
- 14 - تشویش و اضطراب 118

شکریہ

میں جناب پروفیسر رانا احسن سلیم اور پروفیسر شکیل احمد صادق (اوکاڑہ) کا بے حد شکر گزار ہوں جنہوں نے کتاب کی زبان کی نوک پلک درست کی۔

نوجوان دوست اور مصنف جناب خالد محمود (فیصل آباد) کا ممنون ہوں جنہوں نے مسودے کا بغور مطالعہ فرمایا اور بعض غلطیوں کی نشان دہی کی۔

بیگم صاحبہ کا خصوصی شکریہ جنہوں نے نہ صرف میرے آرام کا بہت خیال رکھا بلکہ کتاب کی آخری پروف ریڈنگ کی اور کچھ اہم غلطیوں کی نشان دہی کی۔

آخر میں اپنے کمپوزر آصف محمود کا شکریہ ادا کرنا بھی ضروری سمجھتا ہوں جنہوں نے بہت کم وقت میں کتاب کی بہت اچھی کمپوزنگ کی۔



حرفِ اول

پانچ دہائی پہلے کی بات ہے جب میں گورنمنٹ کالج لاہور میں ایم۔ اے نفسیات کا طالب علم تھا۔ اسی دور میں مجھے نفسیاتی علاج میں دلچسپی پیدا ہوئی۔ ان دنوں نفسیاتی علاج کے حوالے سے فرائڈ کی تحلیل نفسی بہت معروف تھی۔ تحلیل نفسی ایک مشکل طریقہ علاج ہے جو مجھ جیسے اوسط درجے کی ذہانت والے افراد کے لیے نہ تھا۔ مجھے کسی آسان طریقہ علاج کی تلاش تھی۔

طالب علمی کے اسی دور میں مجھے جی۔ ایم ناز کی پناٹزم پر ایک کتاب پڑھنے کا موقع ملا۔ غالباً پاکستان میں اردو زبان میں پناٹزم پر یہ پہلی کتاب تھی۔ اس کتاب میں نفسیاتی علاج کو بہت آسان کر کے پیش کیا گیا تھا یعنی مریض کو پناٹاز کیا جائے اور اسے ٹھیک ہونے کی سچشن (Suggestion) دی جائے تو وہ ٹھیک ہو جائے گا۔ بعد میں پتا چلا کہ پناٹھراپی اتنا بھی آسان طریقہ علاج نہیں۔

انہی دنوں مجھے اور کتاب ”پناٹزم اور پیامِ محبت“ پڑھنے کا موقع ملا۔ اس کے مصنف ہومیو ڈاکٹر ایم۔ اے برلاس تھے۔ اردو میں یہ ایک اچھی معیاری کتاب تھی۔ ان کتابوں کے مطالعہ کے بعد میں نے تہیہ کر لیا کہ میں بھی یہ طریقہ علاج سیکھوں گا۔ ابھی تک میں نے کسی فرد کو پناٹاز نہ کیا تھا۔ مجھے اعتماد نہ تھا کہ میں کسی فرد کو پناٹاز کر سکوں گا۔ تاہم سب سے پہلے میں نے اپنے ایک کزن چوہدری محمد اختر کو پناٹاز کیا۔ انھیں پناٹاز کرنے کا واقعہ بھی کافی دلچسپ ہے۔ ایک دن میں ڈاکٹر برلاس کی کتاب پڑھ رہا تھا کہ یہی کزن مجھ سے ملنے آئے۔

کتاب کا نام اگرچہ ”پینائزوم سے علاج“ ہے مگر یہ نام درست نہیں اگرچہ عام فہم ہے۔ دراصل پینائزوم کوئی طریقہ علاج نہیں بلکہ پینائزوم ایک کیفیت ہے جس میں کسی بھی نفسیاتی طریقہ علاج کو استعمال کیا جاسکتا ہے۔ پینائزوم کی کیفیت میں علاج زیادہ مؤثر ہو جاتا ہے۔ اس طرح اس کتاب کا نام ”پینائزوم میں علاج“ ہونا چاہیے تھا۔ اس غلطی کے لیے معذرت خواہ ہوں۔

آپ سے درخواست ہے کہ کتاب کے متعلق اپنی قیمتی آرا سے مجھے آگاہ فرمائیں تاکہ آپ کے مشوروں کی روشنی میں اسے مزید بہتر کیا جاسکے۔ خط لکھیے، پیغام (SMS) بھیجیں یا فون کیجیے۔ اگر آپ کی نظروں سے اس سے بہتر (اردو، انگلش) کوئی کتاب گزری ہو تو مجھے ضرور مطلع فرمائیں تاکہ میں اس سے مستفید ہوسکوں۔ احسان مند ہوں گا۔

ارشاد جاوید

521۔ جی، جو ہر ٹاؤن، لاہور

0300-9484655

20 دسمبر 2015ء

پوچھنے لگے کیا پڑھ رہے ہو۔ میں نے ان کو کتاب دکھائی؟ مجھ سے انھوں نے پینائزوم کے حوالے سے کئی سوالات پوچھے۔ وہ بھی پینائزوم سے بہت متاثر ہوئے۔ انھوں نے مجھے کہا کہ میں ان کو پینائزوم کروں مگر میں نے ناکامی کے خوف سے انکار کر دیا۔ مگر وہ اصرار کرتے رہے اور میں انکار کرتا رہا۔ آخر کار ان کے بار بار اصرار پر میں نے اللہ کا نام لے کر ان کو پینائزوم کرنے کی کوشش کی۔ خوش قسمتی سے وہ بہت اچھے معمول (Subject) تھے اور وہ جلد ہی ٹرانس میں چلے گئے اور میری خوشی کی انتہا نہ رہی مجھے ایسے محسوس ہوا کہ سارے جہاں کی دولت مل گئی۔ اس کے بعد مجھے یقین ہو گیا کہ پینائزوم واقعی ایک علم اور فن ہے۔ بعد ازاں میں اپنے بھائیوں اور کزنوں کو پینائزوم کرنے لگا۔ ان کے ساتھ تماشے کرتا، کسی کو چینی کہہ کر مرچیں کھلا دیتا۔ کسی کے ہاتھ میں سوئی چبھو کر دوسروں کو حیران کر دیتا کیونکہ معمول اس کیفیت میں کسی قسم کا درد محسوس نہ کرتا۔ میرا یہ شوق روز بروز بڑھتا گیا۔ یہی شوق مجھے امریکہ لے گیا۔ امریکہ کی مشہور یونیورسٹی کیلی فورنیا سے میں نے پینائزوم کا خصوصی کورس کیا۔

امریکہ سے واپسی پر میں نے 1989ء میں پاکستان میں پینائزوم میں علاج کرنے کا پہلا کلینک شادمان لاہور میں شروع کیا۔ جو اب بھی جاری ہے۔ پینوتھیراپی ایک مؤثر طریقہ علاج ہے اس کی کامیابی کی شرح 93 فی صد اور سیشن کی اوسط تعداد 12 ہے۔ اس کا دائرہ بہت وسیع ہے۔ اسے خفیف ذہنی بیماریوں کے علاوہ شدید ذہنی بیماریوں، تعلیمی مسائل، شخصیت کے مسائل، ترک عادت، درد کو کنٹرول کرنا، جنسی مسائل حتیٰ کہ جرائم کی تحقیق کے لیے بھی کامیابی سے استعمال کیا جا رہا ہے۔

دوستوں کا خیال ہے کہ مرنے سے پہلے مجھے یہ علم نئی نسل کو منتقل کر دینا چاہیے۔ چنانچہ اس جذبے کے تحت ہم نے 1996ء میں پینوتھیراپی کا پہلا کورس لاہور میں کرایا۔ اس کے بعد یہ کورس کراچی، بہاول پور، گجرات اور سیالکوٹ میں منعقد کیے گئے۔

اس کورس کے طلبہ کو ہم نوٹس دیتے ہیں۔ پھر خیال آیا کیوں نہ پینوتھیراپی پر ایک کتاب لکھی جائے تاکہ زیادہ لوگ اس علم سے مستفید ہوسکیں۔ اس جذبے کے تحت یہ کتاب لکھی گئی ہے۔

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

کیا۔ یہ لفظ یونانی زبان کے لفظ Hypnos سے نکلا ہے جس کے معنی نیند کے ہیں۔ بریڈ شروع میں ہپناٹزم کو نیند کے مشابہ سمجھتا تھا۔ (ہمارے ہاں اب بھی لوگ اسے ایک مصنوعی نیند سمجھتے ہیں جو ایک فرد دوسرے فرد پر طاری کرتا ہے) لیکن بعد میں بریڈ نے محسوس کیا کہ ہپناٹزم کو نیند کی بجائے یکسوئی اور توجہ (Concentration) سے زیادہ مناسبت ہے۔ پھر اس نے اس لفظ کو Monoideism میں بدلنے کی کوشش کی مگر یہ نام مقبول نہ ہو سکا۔

فرانسیسی ڈاکٹر شارکوٹ (1825-1893) نے بھی ہپناٹزم پر بہت سے تجربات کیے۔ مشہور فرانسیسی ڈاکٹر لی بالٹ (1823-1941) کو ماڈرن ہپناٹزم کا حقیقی بانی سمجھا جاتا ہے۔ اس نے بہت سے لوگوں کا ہپناٹزم سے علاج کیا۔ یہ ہپناٹزم سے علاج کی کوئی فیس نہ لیتا تھا۔ برنہیم (Bernheim) ایک اور مشہور فرانسیسی ڈاکٹر نے بھی ہپناٹزم کو علاج و معالجہ کے لیے استعمال کیا۔ یہ لی بالٹ کے کام سے بہت متاثر ہوا تھا۔ دونوں نے بارہ ہزار سے زائد مریضوں کا ہپناٹزم سے علاج کیا۔ ان کی وجہ سے ہپناٹزم بطور ایک طریقہ علاج مستحکم ہوا۔

جوزف بروئر (Breuer) (1856-1925) جو آسٹریا کا ایک بہت مشہور و معروف ڈاکٹر تھے نے بھی ہپناٹزم کو مختلف بیماریوں کے علاج کے لیے کامیابی کے ساتھ استعمال کیا۔

تحلیل نفسی کے بانی ڈاکٹر فرائد (1886-1939) نے بھی شروع میں ہپناٹزم میں کافی دلچسپی لی۔ مگر وہ اچھا ہپناٹسٹ ثابت نہ ہوا۔ چنانچہ فرائد نے نہ صرف ہپناٹزم کا استعمال ترک کر دیا بلکہ اس کے استعمال کی مخالفت بھی کی۔ ان دنوں پوری علمی دنیا میں فرائد کا طوطی بولتا تھا۔ فرائد کی عدم دلچسپی اور مخالفت کی وجہ سے ہپناٹزم کی ترقی رک گئی اور برسوں رکی رہی۔ تاہم بعد ازاں فرائد نے اپنی رائے تبدیل کر لی اور 1919ء میں ایک مضمون Turning in the ways of analysis کے ذریعے ہپناٹزم کے استعمال کی ترغیب دی۔

دلچسپ بات یہ ہے کہ پرانے دور کے تقریباً تمام معروف ماہرین نفسیات مثلاً میکڈوگل، Pavlov یونگ اور بینے (Binet) وغیرہ نے ہپناٹزم کو کسی نہ کسی انداز میں استعمال کیا۔

مختصر تاریخی پس منظر اور تعریف

History and Definition

اگرچہ جدید ہپناٹزم کی کہانی تقریباً 300 سال قبل یورپ سے شروع ہوئی۔ مگر ہپناٹزم کا استعمال مختلف ناموں سے ہزار ہا برس سے ہو رہا ہے۔ بلکہ جب سے انسان نے بیماریوں کا علاج کرنے کی کوشش کی اس وقت سے ہپناٹزم مختلف انداز اور شکلوں میں علاج معالجہ کے لیے استعمال ہو رہا ہے۔ قدیم زمانہ میں ایران، مصر، یونان، روم اور ہندوستان کے مذہبی پیشوا، عبادت گاہوں (Sleep Temples) میں مریضوں کو سلا کر علاج کرتے تھے۔ دراصل یہ ہپناٹزم ہی تھا۔

تاہم ویانا کے مشہور ڈاکٹر میسمر (1734-1815) (Franz Anton Mesmer) کو جدید ہپناٹزم کا بانی سمجھا جاتا ہے۔ بعض ماہرین نے سوئٹزرلینڈ کے پادری Father Gassner کو ہپناٹزم کا بانی قرار دیا ہے۔ ان دونوں کا ہپناٹزم آج کے ہپناٹزم سے بہت مختلف تھا۔ میسمر کی وفات کے بعد اس کے کئی شاگردوں نے اس کے طریقہ علاج کو اپنایا جو میسمر ازم کہلایا۔

ایک برطانوی ڈاکٹر ایلس ڈیل (1808-1859) نے انیسویں صدی کے وسط میں کلکتہ میں ہپناٹزم کی مدد سے 2000 کامیاب آپریشن کیے۔ ہپناٹزم کی ترقی میں برطانوی ڈاکٹر جیمز بریڈ (1796-1860) نے اہم کردار ادا کیا۔ اسی نے 1842 میں ہپناٹزم کا لفظ ایجاد

(Respond) بھی دیتا ہے۔ اس کے علاوہ اردگرد کی آوازیں بھی سنتا ہے حتیٰ کہ بعض اوقات تو معمول کی آنکھیں بھی کھلی ہوتی ہیں۔

بعض ماہرین اسے Conditioned Response کہتے ہیں۔ بعض کے نزدیک یہ ایک مصنوعی طور پر پیدا کردہ مراقبہ (Meditation) کی سی کیفیت ہے۔ کچھ کے نزدیک ذہنی تھکاوٹ سے پیدا ہونے والی کیفیت ہے۔ بعض کے نزدیک ہپناٹزم شعور کی عارضی موت ہے۔ ہپناٹزم کی تعریف میں بہت اختلاف پایا جاتا ہے مگر اس میں کوئی اختلاف نہیں کہ یہ علم انسانیت کی فلاح کے لیے بے حد مفید ہے۔

ہپناٹزم دراصل محویت، یکسوئی اور ارتکاز توجہ (Concentration) کی انتہائی صورت ہے۔ دوسرے الفاظ میں یہ شعور کی بدلی ہوئی کیفیت ہے جس میں فرد کی سبب (Suggestion) یعنی اپنی یا دوسرے کی بات کو قبول کرنے کی صلاحیت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اگرچہ اس کیفیت میں معمول عامل کی تقریباً ہر سبب قبول کر لیتا ہے۔ مگر وہ کسی ایسی سبب کو قبول نہیں کرتا جو اس کے مزاج یا اخلاقی اقدار کے منافی ہو۔ ہپناٹزم کی کیفیت کسی اچھے ناول، فلم، ڈرامہ اور کھیل وغیرہ میں محو ہونے کی طرح ہے جس میں فرد کو ارد گرد کا کچھ ہوش نہیں رہتا۔

☆☆

دوسری جنگ عظیم کے بعد ہپناٹزم نے خوب ترقی کی۔ 1948ء میں برٹش ایسوسی ایشن آف میڈیکل ہپناٹسٹ قائم ہوئی۔ 1949ء میں امریکہ میں Society for clinical and experimental hypnosis کا قیام عمل میں آیا اور 1957ء میں American society of clinical hypnosis قائم ہوئی۔ جو اب اس شعبے میں دنیا کی سب سے بڑی اور متحرک (Active) تنظیم ہے۔ میں بھی اس کامبر ہوں۔

پاکستان میں اس موضوع پر 1961ء میں غالباً پہلی دفعہ ”ہپناٹزم“ نامی کتاب چھپی۔ اس کے مصنف جی۔ ایم ناز ہیں۔ 1962ء میں ڈاکٹر ایم۔ اے برلاس کی کتاب ”ہپناٹزم اور پیام صحت“ مارکیٹ میں آئی۔ یہ ایک اچھی کتاب ہے۔ 2007ء میں اس کتاب کا نیا ایڈیشن شائع ہوا۔

1978ء کے ایک سروے کے مطابق امریکہ کے 33 فی صد میڈیکل اور ڈینیٹل کالجوں میں ہپناٹزم کے کورسز پڑھائے جا رہے تھے۔ 1982ء تک امریکہ میں دس ہزار ڈاکٹروں اور ماہرین نفسیات نے ہپناٹزم کی تربیت حاصل کی۔ آج کل امریکہ کی یونیورسٹیوں کے میڈیسن، ڈیپنٹسٹری اور نفسیات کے اکثر شعبوں میں ہپناٹزم کی تعلیم و تربیت دی جا رہی ہے۔ میں نے بھی امریکہ کی مشہور کیلی فورنیا یونیورسٹی سے ہپناٹزم میں خصوصی کورس کیا۔ اس طرح برطانیہ کے بھی 33 فی صد شعبہ ہائے نفسیات میں ہپناٹزم کی تعلیم دی جا رہی ہے۔ ہپناٹزم کا آغاز فرانس میں ہوا مگر زیادہ ترقی امریکہ میں ہوئی۔

تعریف

ہپناٹزم کی تعریف میں بہت اختلاف پایا جاتا ہے۔ ہپناٹزم کا لفظ Hypnos سے نکلا ہے جس کے معنی نیند کے ہیں۔ اسی لیے ہمارے ہاں اسے عمل تنویم کہا جاتا ہے۔ آج بھی بعض لوگ ہپناٹزم کو مصنوعی نیند سمجھتے ہیں جو ایک فرد دوسرے فرد پر طاری کرتا ہے۔ نیند اور ہپناٹزم میں ایک طرح کی مشابہت پائی جاتی ہے تاہم ہپناٹزم کو نیند نہیں کہا جاسکتا کیونکہ ہپناٹزم کی حالت میں معمول پوری طرح چوکنا (Alert) ہوتا ہے۔ وہ ماہر کی آواز کو بھی سنتا ہے اور رد عمل

- کنٹرول ہپناٹسٹ کے ہاتھ میں ہوتا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ معمول کو اپنے آپ پر پورا کنٹرول ہوتا ہے۔
- 5- اکثر لوگ ہپناٹزم کو جادو کی طرح کوئی پراسرار چیز سمجھتے ہیں۔ حالانکہ یہ نہ جادو ہے اور نہ ہی کوئی پراسرار پوشیدہ طاقت۔ بلکہ یہ محویت اور توجہ کی ایک صورت ہے۔
- 6- مشہور عالم دین اور مفسر جناب مفتی محمد شفیع صاحب نے اپنی تفسیر میں ہپناٹزم کو جادو اور گناہ لکھا ہے۔ حالانکہ یہ ایک سائنٹیفک علم ہے جو انسانیت کی بھلائی کے لیے بہت مفید ہے۔
- 7- میرے پاس ایک مریض علاج کے لیے آیا میں نے اسے بستر پر لیٹنے کے لیے کہا تاکہ میں اسے ٹرانس میں لے کر جاؤں اور اس کا علاج کروں۔ اس نے بستر پر لیٹنے سے انکار کر دیا۔ وہ خوف زدہ تھا اس کا خیال تھا کہ ہپناٹزم ایک خطرناک چیز ہے جس سے اس کو نقصان پہنچ جائے گا۔ اس خوف کی کوئی حقیقت نہیں۔ ہپناٹزم تو انسان کو سکون اور راحت دیتا ہے۔
- 8- عام خیال ہے کہ خواتین مردوں کی نسبت ہپناٹزم کی کیفیت میں جلد اور آسانی سے چلی جاتی ہیں۔ اس بات کی کوئی حقیقت نہیں۔ ہپناٹزم کی کیفیت میں جانے کے حوالے سے مرد اور عورت کا کوئی فرق نہیں۔
- 9- ہپناٹزم میں علاج کے دوران میں عموماً مسئلہ کی وجہ معلوم کیے بغیر علاج کیا جاتا ہے۔ چنانچہ بعض ماہرین کا خیال ہے کہ ہپناٹزم کے علاج سے بیماری کی ایک علامت ختم ہوئی ہے تو دوسری پیدا ہو جاتی ہے۔ اس خدشے کی کوئی حقیقت نہیں۔
- 10- بعض لوگوں کا خیال ہے کہ ہپناٹزم کے استعمال سے انسان کا دماغ کمزور ہو جاتا ہے۔ اس مغالطے کی کوئی حقیقت نہیں بلکہ ہپناٹزم کے استعمال سے انسان کا دماغ مضبوط اور طاقت ور ہوتا ہے۔
- 11- ہپناٹزم کے حوالے سے ایک اہم خدشہ یہ بھی ہے کہ بعض اوقات معمول اس کیفیت سے باہر نہیں آتا۔ یہ خدشہ بالکل غلط ہے۔ میں 35 سال سے ہپناٹزم کو استعمال کر رہا ہوں میرے ساتھ کبھی ایسا نہیں ہوا۔

ہپناٹزم کے حوالے سے خدشات، مغالطے اور غلط فہمیاں

Myths and Misconceptions

نہ صرف پاکستان بلکہ پوری دنیا میں ہپناٹزم کے حوالے سے بہت سے خدشات، مغالطے اور غلط فہمیاں پائی جاتی ہیں۔ ان میں سے چند اہم درج ذیل ہیں:-

- 1- اردو میں ہپناٹزم کو عمل تنویم کہا جاتا ہے یعنی ہپناٹزم ایک خاص قسم کی نیند ہے۔ اگرچہ ہپناٹزم کی کیفیت نیند سے ملتی جلتی ہے مگر یہ نیند نہیں۔ ہپناٹزم سکون کی ایک کیفیت ہے جس میں کچھ لوگ سو جاتے ہیں۔ تاہم ہپناٹزم کی کیفیت میں معمول نہ صرف عامل کی آواز سن رہا ہوتا ہے اس پر عمل بھی کرتا ہے بلکہ وہ ارد گرد کے ماحول سے بھی پوری طرح آگاہ ہوتا ہے۔
- 2- عام خیال ہے کہ ہپناٹزم کی مدد سے کسی بھی فرد کو اس کی مرضی کے خلاف بدلا جاسکتا ہے۔ یہ خیال درست نہیں معمول ایسی کوئی جھشٹن قبول نہیں کرتا جو اس کی مرضی کے خلاف ہو۔
- 3- کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ ہپناٹزم کی کیفیت میں معمول کا شعور ختم ہو جاتا ہے اور وہ شعوری طور پر کچھ نہیں کر سکتا۔ اس مغالطے کی کوئی حقیقت نہیں۔
- 4- ہپناٹزم کے حوالے سے ایک اہم مغالطہ یہ ہے کہ ہپناٹزم کی کیفیت جسے ٹرانس (Trance) بھی کہا جاتا ہے، میں فرد کو اپنے آپ پر کنٹرول نہیں رہتا بلکہ اس کا

24۔۔۔۔۔ پیناٹزم کے حوالے سے ایک اہم خدشہ یہ بھی ہے کہ اس کے زیادہ استعمال سے فرد پاگل ہو سکتا ہے۔ اس خدشے کی کوئی حقیقت نہیں۔

25۔۔۔۔۔ کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ ضدی لوگ ٹرانس میں نہیں جاتے۔ اس کی بھی کوئی حقیقت نہیں تاہم کوئی فرد اگر ٹرانس میں نہ جانا چاہے تو وہ نہیں جائے گا۔

26۔۔۔۔۔ کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ ذہین لوگ ٹرانس میں نہیں جاتے۔ حقیقت اس کے الٹ ہے۔ ذہین لوگ عموماً ٹرانس میں جلد چلے جاتے ہیں۔

27۔۔۔۔۔ بعض لوگوں کا خیال ہے کہ پیناٹزم ہر مسئلے اور ہر مرض کا علاج ہے۔ یہ مبالغہ ہے۔ یہ ہر مسئلہ کا حل نہیں ہے۔ اس سے ہر بیماری ٹھیک نہیں ہوتی۔ اگرچہ یہ بہت سے مسائل

کے حل اور بیماریوں کی شفا یابی کے لیے بے حد مفید ہے۔

☆☆

ہیناٹائز کرنے کے طریقے

Induction Methods

معمول کا انتخاب

مختلف طرح کے لوگ ہمارے پاس علاج کے لیے آتے ہیں۔ ہم ہر فرد کی مدد نہیں کر سکتے۔

ایسے افراد سے ہم معذرت کر لیتے ہیں۔ ہم مندرجہ ذیل لوگوں کی مدد نہیں کر سکتے:-

1۔۔۔۔۔ بعض لوگوں کی توقعات غیر حقیقی ہوتی ہیں ہم ان سے معذرت کر لیتے ہیں۔ مثلاً کراچی

میں ایک معروف آرٹسٹ کی ایک خاتون شاگرد میرے پاس آئی۔ اس کا خیال تھا کہ

کسی نے اس کے استاد کے دل میں اس کے حوالے سے غلط فہمیاں ڈال دی ہیں جس

کی وجہ سے استاد اس سے ناراض ہے۔ وہ اپنے استاد کی تصویر لے کر آئی۔ اس کی

خواہش تھی کہ میں اس کے استاد کو استاد کی تصویر کی مدد سے ہیناٹائز کروں اور استاد کے

دماغ سے ساری غلط فہمیاں نکال دوں۔ میں نے اس خاتون سے معذرت کر لی،

کیونکہ پیناٹزم میں کوئی ایسا طریقہ نہیں کہ کسی فرد کی تصویر کی مدد سے اسے ہیناٹائز کیا جا

سکے اور فرد کی مرضی کے بغیر اس کے ذہن سے باتیں نکال دی جائیں۔ اسی طرح بعض

خواتین ہمارے پاس اس لیے آتی ہیں کہ ہم ان کے خاندان اور سسرال کے لوگوں کو بدل

دیں۔ اسی طرح ایک صاحب اپنی بیوی کو میرے پاس لے کر آئے انھیں اپنی بیوی

کے کردار پر شک تھا اس کی خواہش تھی کہ میں اس کی بیوی کو ہیناٹائز کروں اور اس سے

7- ذہنی لحاظ سے پسماندہ لوگوں سے بھی معذرت کر لینی چاہیے۔ ایسے افراد پینائزوم سے خاطر خواہ فائدہ نہیں اٹھا سکتے۔

8- 10 سال سے کم عمر کے بچوں کو بھی نہ لیا جائے۔ ان کو بات سمجھنا مشکل ہوتا ہے۔

9- بعض مریضوں کا خیال ہوتا ہے کہ پینائزوم میں جادوئی طاقت ہے جس کی مدد سے وہ ایک آدھ سیشن میں ٹھیک ہو جائیں گے ایسے حضرات سے بھی معذرت کر لی جائے۔

اگر معمول کو پینائزوم کے حوالے سے کچھ خدشات اور مغالطے ہوں تو پینائزوم کرنے سے پہلے ان کو دور کیا جائے۔ پینائزوم کی وضاحت کی جائے کہ یہ جادو وغیرہ نہیں بلکہ توجہ کی انتہائی صورت ہے۔ یہ اس طرح ہے جس طرح فردی وی دیکھتے ہوئے اس میں اس قدر مچو ہو جاتا ہے کہ اسے ارد گرد کا کوئی ہوش نہیں رہتا۔ اس کو بتایا جائے کہ یہ اس کی اپنی صلاحیت ہے جو اس کو بہت سکون دے گی۔ اسے یہ بھی بتایا جائے کہ جتنی جلدی اس کا ہاتھ ہلکا ہو گا یا آنکھیں بند ہوں گی (اس کی تفصیل آگے آئے گی) اس کا علاج بھی اتنی جلد ہوگا۔ بہتر ہے کہ جب تک معمول خود نہ پوچھے اس سے پینائزوم کا ذکر نہ کیا جائے البتہ اسے بتایا جائے کہ اسے ریلیکس (Relax) کر کے اس کا علاج کیا جائے گا۔

پینائزوم ہونے کی صلاحیت کا ٹیسٹ

گزشتہ صدی کے وسط میں ماہرین کا خیال تھا کہ کسی فرد کو پینائزوم کرنے سے پہلے فرد کی پینائزوم ہونے کی صلاحیت کو جان لیا جائے۔ اس کے لیے انھوں نے لمبے چوڑے ٹیسٹ بنائے جن میں کافی وقت لگتا ہے۔ بعض دوسرے ماہرین کا خیال تھا کہ ان ٹیسٹوں کی کوئی ضرورت نہیں اصل ٹیسٹ تو معمول کو پینائزوم کرنا ہے۔ ویسے بھی اکثر ٹیسٹ بہت لمبے ہوتے ہیں جن میں بہت سا وقت ضائع ہو جاتا ہے۔ مریض کے لیے یہ لمبے ٹیسٹ بہت مہنگے پڑتے ہیں۔ یہ فالتو اخراجات ہیں جو مریض کو خواہ مخواہ برداشت کرنے پڑتے ہیں۔ ویسے بھی ان کا کوئی خاص فائدہ نہیں۔

البتہ مختصر ٹیسٹ مفید ہیں۔ ان سے نہ صرف معمول میں آمادگی پیدا ہوتی ہے بلکہ کسی حد تک

حقیقت اگلاؤں۔ میں نے اس سے معذرت کر لی کہ ہم اس کی بیوی کی مرضی کے بغیر کوئی بھی چیز اگلاؤں نہیں سکتے۔

2- ایک خاتون اپنے خاوند کو سگریٹ چھڑوانے کے لیے میرے پاس لے کر آئی۔ میاں سگریٹ چھوڑنا نہیں چاہتا تھا۔ اس نے کہا کہ اس کی زندگی میں سگریٹ ہی ایک اچھی چیز ہے جس سے وہ لطف اندوز ہوتا ہے۔ ہم نے اس سے بھی معذرت کر لی کیونکہ پینائزوم کی مدد سے بھی کسی فرد کی مرضی کے بغیر اس کی عادت نہیں چھڑوائی جاسکتی۔

3- شدید ذہنی مریضوں (Psychotics) کو شروع میں نہ لیا جائے۔ جب آپ کی خوب مشق ہو جائے یا آپ نفسیاتی علاج کے مختصر طریقے سے آگاہ ہو جائیں تو پھر ان کی مدد بھی کر سکیں گے۔ ”پینائزوم سے علاج“ کے بعد ہماری اگلی کتاب ان شاء اللہ نفسیاتی علاج کے مختصر طریقے پر ہوگی جس کی مدد سے شدید ذہنی مریضوں کا علاج بھی کیا جاسکے گا۔

4- بعض معمول ایسے ہوتے ہیں جن کے اندر اپنے آپ کو بدلنے کی خواہش کم ہوتی ہے۔ ایک بچے کو میرے پاس لایا گیا۔ یہ بڑھائی میں زیادہ دلچسپی نہ لیتا تھا۔ والدین کی خواہش تھی کہ وہ اعلیٰ تعلیم حاصل کرے۔ جب میں نے بچے سے اس سلسلے میں بات کی تو بچے نے کہا کہ ”زیادہ پڑھنے کا کیا فائدہ کرنی تو میں نے دکان ہی ہے۔“ میں نے والدین سے معذرت کر لی کہ میں اس بچے کی مدد نہ کر سکوں گا۔ حالانکہ پینائزوم کی مدد سے بچوں میں تعلیمی شوق آسانی سے پیدا کیا جاسکتا ہے۔

5- کامیاب علاج کے لیے مریض کی اپنی مرضی بہت ضروری ہوتی ہے۔ بعض اوقات مریض اپنے آپ کو نارمل سمجھتا ہے جبکہ والدین کے خیال میں اسے مسئلہ ہے۔ ایسے مریضوں کی کوئی مدد نہیں کی جاسکتی۔ بہتر ہے کہ ایسے لوگوں سے معذرت کر لی جائے۔

6- بعض لوگوں کا خیال ہوتا ہے کہ پینائزوم کی مدد سے ہر بیماری کا علاج کیا جاسکتا ہے۔ جس کی وجہ سے وہ جسمانی بیماریوں کے علاج کے لیے ہمارے پاس آجاتے ہیں۔ ایسے مریضوں سے معذرت کر لی جائے۔ اگرچہ بعض جسمانی بیماریوں کے علاج کے لیے پینائزوم مؤثر ہے۔

13۔ ٹرانس کے عمل کے دوران میں پینائٹسٹ پر اعتماد ہو، گھبرایا ہونا نہ ہو۔ اس کی توجہ پوری طرح معمول اور ٹرانس کے عمل کی طرف ہو۔ معمول پینائٹسٹ کے عدم اعتماد، عدم توجہ اور گھبراہٹ کو جان لیتا ہے جس سے معمول کا عامل پر اعتماد کم ہو جاتا ہے۔ بہتر ہے کہ اپنا کلینک شروع کرنے سے پہلے آپ کم از کم 25 افراد کو ٹرانس میں لے جا چکے ہوں۔ اس سے فرد پر اعتماد ہو جاتا ہے۔

14۔ اگر کوئی معمول ٹرانس کا پہلے کامیاب تجربہ کر چکا ہے تو اسے اس طریقے سے ٹرانس میں لے کر جایا جائے جس طریقے سے وہ پہلے ٹرانس میں گیا تھا۔ لیکن اگر کوئی طریقہ معمول پرنا کام ہوا تھا تو آپ بھی اس طریقہ کو استعمال نہ کریں، نا کام ہو جائیں گے لہذا کوئی دوسرا طریقہ استعمال کریں۔

15۔ اگر معمول پینائزوم سے آگاہ ہے تو اسے اس کے پسندیدہ طریقے سے پینائزوم کریں۔

16۔ بولتے وقت بولنے کی رفتار تیز نہ ہو اور نہ ہی بلند آواز سے بولا جائے بلکہ نرم اور دھیمی آواز میں آہستہ آہستہ بولا جائے۔ دو خیالات کے درمیان تھوڑا سا وقفہ ہو۔

17۔ اگر کمرے کے قریب کہیں سے شور آ رہا ہو تو اس کو سادہ موسیقی سے کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔ میرے کمرے کے ساتھ ڈنکی پمپ چلتا ہے اگر معمول اس شور سے ڈسٹرب ہو تو میں موسیقی چلا دیتا ہوں۔ معمول سے یہ بھی کہا جاسکتا ہے کہ وہ ارد گرد کی آوازوں کو نظر انداز کر دے اور ان کی پروا نہ کرے۔

18۔ اگر کوئی فرد پہلی بار ٹرانس میں نہ جائے تو دوسری اور تیسری بار کوشش کی جاسکتی ہے بہتر ہے کہ اگلی بار طریقہ بدل دیا جائے۔ بار بار کی کوشش سے فرد کی ٹرانس میں جانے کی صلاحیت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ ایک ماہر 700 کوششوں کے بعد کامیاب ہوا۔ میرا ایک معمول ایک سال تک گھر میں مشق کرتا رہا حتیٰ کہ کامیاب ہو گیا۔ تاہم کلینک میں مریض زیادہ بار آنے کے اخراجات برداشت نہیں کر سکتا۔ لہذا جو فرد پہلی کوشش میں ٹرانس میں نہیں جاتا تھا میں اس سے معذرت کر لیتا تھا لیکن اب میں نفسیاتی علاج کا مختصر طریقہ استعمال کرتا ہوں اس میں معمول کا ٹرانس میں جانا ضروری نہیں صرف اس کے تصورات ٹھیک ہوں۔

میں روشنی کم ہو یا کم از کم معمول کی آنکھوں پر روشنی نہ پڑے۔

2۔ معمول بستر پر لیٹے یا آرام دہ کرسی پر بیٹھے، کرسی اونچی ہو تاکہ معمول ٹیک لگا سکے۔ کرسی کے بازو ہوں تاکہ معمول اپنے بازو کرسی پر رکھ سکے۔ ہاتھ ایک دوسرے کو نہ چھوئیں۔ لیٹنے کی صورت میں ایک ہاتھ پیٹ پر ہو اور دوسرا بازو پہلو میں۔

3۔ پاؤں کھلے ہوں۔ ٹانگ ایک دوسرے کے اوپر نہ رکھی ہو۔

4۔ کپڑے ڈھیلے ہوں۔ کنٹیکٹ لینز نہ پہنے ہوں۔

5۔ معمول کو ہاتھ روم جانے کی ضرورت نہ ہو، ورنہ وہ ٹرانس میں نہ جائے گا۔

6۔ شدید جسمانی بیماری مثلاً بخار، نزلہ اور کھانسی وغیرہ کی صورت میں معمول کو ٹرانس میں لے جانے کی کوشش نہ کی جائے۔

7۔ اگر معالج مرد ہو اور مریض عورت ہو تو کم از کم پہلے سیشن میں کوئی دوسرا فرد (مریضہ کا عزیز) کمرے میں موجود ہو۔ اندھیرے میں بعض خواتین بے چینی محسوس کرتی ہیں اور ٹرانس میں نہیں جاتیں یا پھر معالج کے کمرے کے مین دروازے میں شیشہ لگا ہوتا کہ مریضہ کے رشتہ دار شیشے میں سے سیشن کو دیکھ سکیں۔

8۔ معمول خصوصاً عورت کو بتائے بغیر ہاتھ نہ لگایا جائے۔

9۔ شروع میں اپنی شخصیت کے مطابق کسی ایک طریقہ میں خوب مہارت حاصل کر لیں مگر چند دوسرے طریقے بھی آتے ہوں۔

10۔ ایک طریقے میں ناکامی کی صورت میں دوسرا طریقہ اس طرح شامل کر لیا جائے کہ معمول کو تبدیلی کا احساس نہ ہو مثلاً دیکھنے والے طریقے کے ساتھ استراحت والے طریقے کو شامل کیا جاسکتا ہے۔

11۔ اگر ایک معمول پہلے سیشن میں ٹرانس میں نہ جائے تو اگلے سیشن میں کوئی دوسرا طریقہ استعمال کیا جائے۔

12۔ ٹرانس کے عمل کے دوران میں جو کچھ ہوا، معمول کو بتائیں کہ ایسا ہی ہوتا ہے۔ مثلاً معمول سیشن کے بعد بتائے کہ اس کی توجہ منتشر ہوتی رہی تھی۔ آپ اسے بتائیں کہ اکثر ایسا ہی ہوتا ہے یہ نارمل بات ہے نہ کہ کوئی خرابی۔

ہلکا ہوگا وہ اتنی جلدی ہی اپنے مسئلے کو کنٹرول کر سکے گا۔

27- فرد کی دلچسپیوں کو ٹرانس میں لے جانے کے لیے استعمال کیا جائے۔ لہذا ان کے بارے میں ٹرانس میں لے جانے سے پہلے معلومات حاصل کر لی جائیں مثلاً اگر کوئی معمول سیر و تفریح کا شوقین ہے تو اسے سکون کے لیے پہاڑوں، ندی، نالوں اور جھیلوں کا تصور کرائیں۔

28- سیشن کے بعد معمول کے تاثرات معلوم کیے جائیں کہ اسے کیا اچھا لگا پھر آئندہ اسے استعمال کیا جائے مثلاً سکون کے لیے اسے کوئی خاص چیز پسند آئی تو آئندہ سکون کے لیے وہی چیز استعمال کی جائے۔

29- معمول کے ساتھ آپ کا رویہ بہت اچھا ہونا چاہیے۔ اس میں گرجوشی اور احترام وغیرہ شامل ہوں۔

30- ٹرانس کے دوران میں معمول کا بغور مشاہدہ کیا جائے۔ بعض اوقات معمول کا ہاتھ بھجن دینے سے پہلے ہی ہلکا ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ اس صورت میں ٹرانس کے عمل کے باقی حصہ کو چھوڑ کر ہاتھ ہلکا ہونے پر توجہ دیں۔ بھجن دیں کہ اس کا ہاتھ ہلکا ہوتا جا رہا ہے۔ اس کے ذہن کی طاقت سے اوپر جا رہا ہے۔

31- بعض اوقات معمول کا دوسرا ہاتھ ہلکا ہونے لگتا ہے۔ لہذا دونوں ہاتھوں پر پوری توجہ مرکوز کریں۔

32- ٹرانس کے عمل کے دوران میں معمول کو اشارہ کرنے کے لیے کہا جاتا ہے۔ مثلاً جب وہ خوبصورت جگہ کا تصور کرے تو اشارہ کرے۔ عموماً جو ہاتھ پیٹ پر ہوتا ہے اس ہاتھ کی انگلی سے اشارہ کرنے کو کہا جاتا ہے بعض اوقات معمول دوسرے ہاتھ کی انگلی سے اشارہ کرتا ہے۔ لہذا عامل کو دونوں ہاتھوں پر توجہ مرکوز کرنی چاہیے۔

33- بعض اوقات معمول ٹرانس کے عمل کے دوران میں بے چینی محسوس کرتا ہے مثلاً اسے کوئی کیڑا مکوڑا ڈسٹرب کر سکتا ہے۔ اس سے پوچھا جائے کہ وہ کیوں بے چین ہے، پھر اس کا تدارک کیا جائے۔ ٹرانس کے عمل کو روکا جاسکتا ہے۔ اگر آپ تدارک نہیں کریں گے تو وہ ٹرانس میں نہیں جائے گا۔

19- ٹرانس میں جانے کی ذمہ داری معمول پر ڈالی جائے۔ حقیقت بھی یہی ہے اس کو بتایا جائے کہ یہ اس کی اپنی صلاحیت ہے جس کی وجہ سے وہ جلد یادیر سے ٹرانس میں جاتا ہے۔ اس طرح معمول زیادہ تعاون کرتا ہے۔

20- معمول کو فوری طور پر ٹرانس میں لے جانے کی کوشش نہ کی جائے۔ کچھ دیر اس کے حالات وغیرہ پوچھے جائیں۔ اس کے مسئلے کے بارے میں معلومات حاصل کی جائیں۔ اس طرح وہ ریلیکس ہو جائے گا۔ عموماً معمول جب پہلی بار کمرہ علاج میں داخل ہوتا ہے وہ قدرے Tense ہوتا ہے اور ٹینشن میں ٹرانس میں جانا قدرے مشکل ہوتا ہے۔

21- پینائز کرتے وقت عامل معمول کے سامنے نہ بیٹھے بلکہ پہلو میں یا پیچھے بیٹھے تاکہ معمول کی توجہ منتشر نہ ہو۔

22- لفظ ”کوشش“ (Try) استعمال نہ کریں مثلاً یہ نہ کہیں کہ اب میں آپ کو ٹرانس میں لے جانے کی کوشش کروں گا۔ اس فقرے میں شک کا عنصر ہے بلکہ یہ کہیں ”اب میں آپ کو ٹرانس میں لے کر جاؤں گا۔“ اس طرح لفظ ”اگر“ بھی استعمال نہ کیا جائے۔ مثلاً اگر آپ کا ہاتھ ہلکا محسوس ہو تو اشارہ کریں بلکہ ”جب“ کا لفظ استعمال کریں۔ مثلاً جب آپ کا ہاتھ ہلکا محسوس ہو تو اشارہ کریں۔

23- یہ بات ذہن میں رہے کہ بچے (7 سال تا 14 سال) عموماً اچھے معمول ہوتے ہیں یہ جلد ٹرانس میں چلے جاتے ہیں جبکہ 67 سال کی عمر کے بعد عموماً لوگوں کا ٹرانس میں جانا قدرے مشکل ہوتا ہے۔ عموماً پانچ میں سے ایک فرد جلد ٹرانس میں چلا جاتا ہے۔

24- پینائز کرتے وقت معالج کی زبان معمول کے ذہنی لیول کے برابر ہو۔ ان پڑھ فرد سے اردو کی بجائے اس کی اپنی زبان میں گفتگو کی جائے۔

25- یہ جاننے کے لیے کہ معمول ٹرانس میں گیا ہے یا نہیں اس کو ہاتھ ہلکا ہونے کی بھجن دی جاتی ہے اور اسے ٹرانس میں لے جانے سے پہلے بتایا جاتا ہے کہ اس کا کون سا ہاتھ ہلکا ہوگا اور کس طرح اوپر کواٹھے گا۔

26- ٹرانس کے دوران میں معمول کے مقاصد کو شامل کر لیا جائے مثلاً اس کا ہاتھ جتنی جلدی

کمزوریوں کو نوٹ کریں پھر ان کو دور کریں۔

44۔ ٹرانس کے عمل کے دوران میں اور بعد میں معمول کی خوب حوصلہ افزائی اور تعریف کی جائے مثلاً کہا جائے کہ ”آپ کے ذہن کی بے پناہ طاقت سے آپ کا ہاتھ ہلکا ہوتا جا رہا ہے۔ ہاتھ اور اوپر جا رہا ہے رفتار بڑھتی جا رہی ہے۔ آپ کو اپنے آپ پر بہت کنٹرول ہے۔ شاباش وغیرہ۔ سیشن کے خاتمے پر کہنا کہ آج آپ کو اپنے آپ پر زیادہ کنٹرول تھا اور آپ کا ہاتھ جلد ہلکا ہوا۔“

1۔ استراحت کا طریقہ (Progressive Relaxation)

پینائزوم کرتے وقت کمرے میں روشنی مدہم کر لیں یا کم از کم معمول کی آنکھوں پر روشنی نہ پڑے۔ معمول آرام دہ کرسی پر بیٹھے یا بستر پر لیٹ جائے۔ لیٹنے کی صورت میں جو ہاتھ پینائٹ سے دور ہو اسے پیٹ پر رکھے۔ جب اسے اشارہ کرنے کے لیے کہا جائے تو وہ پیٹ کے اوپر والے ہاتھ کی انگلی سے اشارہ کرے۔ معمول کو بتایا جائے کہ اس کے پہلو والا ہاتھ / بازو اوپر کو اٹھے گا۔ ٹرانس میں لے جانے کے لیے معمول کو اس طرح کی سچن دی جاتی ہیں۔

”آنکھیں بند کر لیں اور جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ جب تک میں نہ کہوں آنکھیں نہیں کھولنی اور بغیر ضرورت کے بولنا نہیں۔ (شروع میں، میں یہ سچن دیتا تھا کہ معمول نے بولنا نہیں اور نہ آنکھیں کھولنی ہیں۔ ایک بار میں ایک بچے کو ٹرانس میں لے کر گیا۔ جب سیشن ختم ہوا تو بچے نے بتایا کہ اس کا پیشاب نکل گیا ہے۔ میں نے کہا کہ آپ نے بتایا کیوں نہیں۔ اس نے کہا کہ آپ نے خود ہی تو کہا تھا کہ بولنا نہیں۔ پھر میں نے فقرہ بدل دیا کہ اس نے بغیر ضرورت کے نہیں بولنا) دائیں پاؤں کے انگوٹھے کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ پھر انگوٹھے کے ساتھ والی انگلی کو ڈھیلا چھوڑیں۔ ایک ایک کر کے ساری انگلیاں ڈھیلی چھوڑ دیں۔ ٹخنے کو ڈھیلا چھوڑیں۔ پنڈلی کو ڈھیلا چھوڑیں۔ گھٹنے کو ڈھیلا چھوڑیں اب ساری ٹانگ کو ڈھیلا چھوڑیں۔ اب اسی طرح بائیں پاؤں کے انگوٹھے کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ ٹخنے کو ڈھیلا چھوڑیں۔ پنڈلی کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ گھٹنے کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اب ساری بائیں ٹانگ کو ڈھیلا چھوڑ

34۔ ٹرانس کا عمل شروع کرنے سے پہلے معمول کا فون بند کر لیا جائے یا کم از کم Silent کر لیں، تھر تھراہٹ (Vibration) پر بھی نہ ہو۔ اس سے ٹرانس کا عمل متاثر ہوگا۔

35۔ بعض اوقات ٹرانس میں لے جانے کے لیے یا ٹرانس کو گہرا کرنے کے لیے معمول کو 10 لمبے سانس لینے کے لیے کہا جاتا ہے۔ کبھی کبھار پینائٹ گنتی بھول جاتا ہے۔ ایسی صورت میں غلط گنتی گننے کی بجائے اسے کہیں کہ وہ ایک اور سانس لے۔ ایک اور سانس۔ جب اندازاً 9 سانس پورے کر لیے جائیں تو پھر کہا جائے کہ اب وہ آخری لمبا اور گہرا سانس لے۔

36۔ کبھی کبھار ٹرانس کے عمل کے دوران میں معمول ہنسنے لگتا ہے۔ اسے ہنسنے سے نہ روکیں۔ اسے سچن دیں کہ وہ ہنستا جائے مگر آپ کی باتیں سنتا جائے۔ تھوڑی دیر کے بعد اس کی ہنسی خود ہی رک جاتی ہے۔

37۔ بعض اوقات معمول ٹرانس کے دوران میں آنکھیں کھول دیتا ہے۔ ایسی صورت میں اسے آنکھیں بند کرنے کو کہیں، وہ ٹرانس میں ہی ہوگا۔ تاہم مزید تسلی کے لیے معمول کو پھر ہاتھ ہلکا کرنے کی سچن دیں۔ ہاتھ ہلکا ہوگا تو اس کی ٹرانس گہری ہو جائے گی۔

38۔ ہر سیشن کے آخر میں معمول کو آئندہ جلد اور آسانی سے ٹرانس میں جانے کی سچن دیں مثلاً آئندہ آپ کا ہاتھ جلد اور آسانی سے ہلکا ہوگا۔

39۔ پہلے سیشن کے آخر میں معمول کو شخصی پینائزوم کی سچن دیں کہ ”آئندہ نہ صرف میں بلکہ آپ خود بھی اپنے آپ کو اس کیفیت میں لے جا سکیں گے۔ طریقہ بہت آسان ہے۔ آپ کسی جگہ بیٹھیں یا لیٹ جائیں جسم کو ڈھیلا چھوڑ کر 10 لمبے سانس لیں اور آپ کا ہاتھ ہلکا ہو جائے گا۔“ معمول ایک بار کلینک میں اس کی مشق کر لے۔

40۔ کوشش کی جائے کہ ٹرانس گہری ہو۔ گہری ٹرانس میں معمول سچن زیادہ قبول کرتا ہے۔

41۔ علاج کے پہلے دو سیشنوں کے درمیان کم وقفہ زیادہ مؤثر ہے۔ بہتر ہے کہ شروع کے دو ہفتوں میں ہر ہفتے میں دو سیشن کر لیے جائیں۔ اس کے بعد ہر ہفتے ایک سیشن ہو۔

42۔ ٹرانس کے دوران میں دی گئی غیر ضروری سچن کو ختم کرنا نہ بھولیں۔

43۔ شروع میں جب آپ لوگوں کو پینائزوم کرنے کی مشق کر رہے ہوں تو اپنی غلطیوں اور

نہاٹھے تو اس کی مدد کریں، ہاتھ اوپر اٹھائیں) میں آپ کی تھوڑی سی مدد کروں گا۔ میں آپ کا ہاتھ اوپر کو اٹھاؤں گا مگر آپ نے خود نہیں اٹھانا۔ آپ کا بازو ہلکا ہو رہا ہے۔ اوپر اٹھ رہا ہے۔ آپ کے دماغ کی بے پناہ طاقت سے آپ کا بازو ہلکا ہو رہا ہے، اوپر اٹھ رہا ہے۔ (جب بازو سیدھا کھڑا ہو جائے تو چھوڑ دیں) اب آپ اپنے دل میں تین، دو، ایک گنیں اور تصور ختم کر دیں، غبارہ کھول دیں۔ اب آپ کا ہاتھ نیچے جا رہا ہے جو نبی آپ کا ہاتھ بستر کو چھوئے گا تو آپ کا جسم زیادہ پرسکون ہو جائے گا۔ (جب ہاتھ نیچے آجائے) آئندہ آپ کا بازو جلد اور آسانی سے ہلکا ہوگا۔ اب آپ تصور کریں، سوچیں کہ آپ اپنے ہاتھوں کی انگلیوں کے ذریعے سانس لے رہے ہیں۔ جب آپ سانس کھینچیں گے تو یہ دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کے ذریعے داخل ہوگا پھر یہ آپ کے بازوؤں، کندھوں اور سینے میں داخل ہوگا۔ جب سانس چھوڑیں گے تو یہ پیٹ، ٹانگوں اور پاؤں کے ذریعے باہر نکل جائے گا۔ جب آپ اس طرح محسوس کر لیں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ جب آپ سانس کھینچتے ہیں تو سکون جسم میں داخل ہو رہا ہے اور جب سانس چھوڑتے ہیں تو ساری ٹینشن پاؤں کے راستے خارج ہو رہی ہے۔ (اشارہ کرے یا نہ کرے، ایک منٹ کے بعد دوسری سچن دیں)۔ اب تصور کریں کہ آپ ایک بادل کی طرح ہوا میں اڑ رہے ہیں، تیر رہے ہیں، آپ کا جسم بہت ہلکا پھلکا ہے۔ جب اس طرح محسوس کر لیں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ (اشارہ کرے یا نہ کرے تو ایک منٹ کے بعد یہ سچن دیں) اب آپ تصور کی مدد سے اپنے آپ کو کسی سمندر کے کنارے لے جائیں۔ لیکن اگر آپ کو سمندر یا پانی سے ڈر لگتا ہے تو اشارہ کریں (اگر وہ اشارہ کرے تو اس تصور کو ختم کر دیں، مزید سچن نہ دیں اور اگر وہ اشارہ نہ کرے تو کہیں) خوب۔ کوئی ڈر نہیں۔ لے جائیں اپنے آپ کو سمندر کے کنارے۔ اگر آپ نے سمندر دیکھا ہے تو بہت اچھی بات ہے۔ تصویر دیکھی ہے تو بھی ٹھیک ہے۔ ٹی وی پر دیکھا ہے تو اچھی بات ہے۔ جب وہاں پہنچ جائیں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ اب ٹانگیں سمندر کی طرف کر کے پانی کے قریب لیٹ جائیں۔ اب تصور کریں کہ جب آپ سانس لیتے ہیں تو لہریں آپ کے اوپر آجاتی ہیں، جب سانس چھوڑتے ہیں تو واپس چلی جاتی ہیں۔ لہریں وہیں تک آئیں گے جہاں تک آپ چاہیں گے۔ ہر لہر آپ کو بہت سکون دے گی۔ جب اس طرح محسوس کر لیں تو اشارہ کریں۔

دیں۔ کمر کے نچلے حصے کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ پیٹ کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ سینے کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ ریلیکس کریں۔ دائیں کندھے کو ڈھیلا چھوڑ دیں اور پھر بائیں کندھے کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اب دائیں ہاتھ کے انگوٹھے اور پھر ایک ایک انگلی کو ڈھیلا چھوڑ دیں، ریلیکس کریں۔ کلائی اور کہنی کو ڈھیلا چھوڑیں۔ اب پورے دائیں بازو کو ڈھیلا چھوڑیں۔ اب بائیں ہاتھ کو ڈھیلا چھوڑیں۔ پورے بائیں بازو کو ڈھیلا چھوڑیں۔ اب گردن، چہرے، کان اور آنکھوں کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اب سر سے لے کر پاؤں تک پورے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ ریلیکس کریں۔ اب میں ایک سے دس تک گنتی گنوں گا اور آپ میرے ساتھ 10 لمبے سانس لیں گے۔ سانس ناک سے لیں گے اور منہ سے چھوڑیں گے۔ ہر سانس آپ کو بہت ریلیکس کرے گا، سکون دے گا۔ ناک سے سانس لیں تھوڑی دیر روکیں اور پھر منہ سے سانس خارج کریں۔ 2-3-4-5-6-7-8-9۔ اب آخری لمبا اور گہرا سانس لیں۔

”اب آپ تصور کریں کہ آپ سیڑھیوں کے اوپر کھڑے ہیں جب یہ تصور کر لیں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ اب سیڑھیوں سے نیچے اترتے جائیں۔ جب سیڑھیاں ختم ہو جائیں گی تو سامنے ایک دروازہ ہوگا۔ اسے کھول کر آپ اپنے آپ کو کسی خوب صورت جگہ، پسند کی جگہ، کسی باغ، پارک وغیرہ میں لے جائیں گے۔ وہاں آپ اکیلے بھی ہو سکتے ہیں، دوستوں کے ساتھ بھی، فیملی کے ساتھ بھی، جب سیڑھیاں ختم ہوں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ دروازہ کھولیں اور اپنے آپ کو اپنی پسند کی جگہ لے جائیں۔ جب وہاں پہنچ جائیں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ (معمول کو یہ بھی کہا جاسکتا ہے کہ وہ تصور کی مدد سے اپنے آپ کو اس کمرے سے باہر نکالے اور کسی خوب صورت جگہ لے جائے۔ وہاں پہنچے تو اشارہ کرے) اب وہاں خوب لطف اندوز ہوں۔ Enjoy کریں۔ (30 سیکنڈ بعد) اب آپ وہاں کسی جگہ لیٹ جائیں، بیٹھ بھی سکتے ہیں اور اشارہ کریں۔ اشارہ۔ اب تصور کریں، سوچیں کہ آپ کے پہلو والے ہاتھ کے ساتھ ایک بڑا سا غبارہ بندھا ہوا ہے (ہاتھ کو چھو بھی سکتے ہیں)۔ غبارہ اوپر کو اٹھے گا تو آپ کا ہاتھ بھی اوپر کو اٹھے گا۔ جب غبارہ باندھ لیں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ آپ کا ہاتھ ہلکا ہونا شروع ہو چکا ہے۔ آپ کے ذہن کی طاقت سے یہ ہلکا ہو رہا ہے۔ (اگر ایک منٹ تک ہاتھ

تصور کو ختم کر دیں تو آپ کا ہاتھ نیچے کو آئے گا۔ (جب نیچے آجائے تو یہ بھشن دیں) آئندہ آپ کا ہاتھ اباز و اس سے بھی جلد اور آسانی سے ہلکا ہوگا کیونکہ آپ کو اپنے آپ پر زیادہ کنٹرول ہوگا۔ آئندہ نہ صرف میں بلکہ آپ خود بھی اپنے آپ کو اس کیفیت میں لے کر جائیں گے۔ طریقہ بہت آسان ہے۔ آپ بیٹھیں گے یا لیٹ جائیں گے۔ آنکھیں بند کر لیں گے، جسم کو ڈھیلا چھوڑیں گے اور دس لمبے سانس لیں گے اور آپ کا ہاتھ جلد اور آسانی سے ہلکا ہو جائے گا۔ اب یہ مشق خود کریں ایک سے دس تک گنتی گنیں اور ہر گنتی کے ساتھ ایک لمبا سانس لیں۔ جب دس سانس پورے کر لیں تو اشارہ کریں۔ ایک آدھ سانس کی کمی پیشی ہو جائے تو کوئی فرق نہ پڑے گا۔ اشارہ۔ اب پہلے کی طرح ہاتھ ہلکا ہونے دیں۔ اگر اب بھی خود نہ اٹھے تو مدد کریں۔ وہ کچھ ہلکا محسوس ہوگا۔ (اگر بالکل ہلکا نہ ہو تو آنکھیں جڑنے کی بھشن دیں) اب میں آپ کی آنکھوں کو چھوڑوں گا۔ (پھر اٹکوٹھے اور انگلی سے دونوں آنکھوں کو چٹک کریں) آپ اپنی آنکھیں بالکل ڈھیلی چھوڑ دیں۔ اب میں ایک سے دس تک گنتی گنوں گا۔ دس سے پہلے آپ کی آنکھوں کے پوٹے آپس میں جڑ جائیں گے۔ پھر یہ کھل نہ سکیں گے مگر آخر میں ہمیشہ کھل جایا کریں گے۔ جب آپ اپنی آنکھیں جوڑنے میں کامیاب ہو جائیں تو اشارہ کریں۔ 1 آپ کی آنکھیں جڑتی جا رہی ہیں، 2 اور جڑتی جا رہی ہیں۔ جب آپ جوڑنے میں کامیاب ہو جائیں تو اشارہ کریں، 3-4-5-6-7-8-9 (ہر گنتی کے ساتھ آنکھیں جڑنے کی بھشن دیتے جائیں) 7 پر اشارہ) شاباش۔ آئندہ آپ اس سے بھی جلد اپنی آنکھیں جوڑ سکیں گے۔ آئندہ سے نہ صرف میں بلکہ آپ خود بھی اپنے آپ کو اس کیفیت میں لے جا سکیں گے۔ آپ دس لمبے لمبے سانس لیں گے اور آپ کی آنکھیں جڑ جایا کریں گی۔ اب اپنے دل میں دس تک گنتی گنیں اور دس لمبے لمبے سانس لیں۔ جب دس سانس مکمل کر لیں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ اب سوچیں کہ آپ کی آنکھیں جڑتی جا رہی ہیں۔ دل میں ایک سے دس تک گنتی گنیں، اور ہر گنتی کے ساتھ دل میں بھشن دیں کہ ”میری آنکھیں جڑتی جا رہی ہیں۔“ جب آپ آنکھیں جوڑنے میں کامیاب ہو جائیں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ آئندہ آپ کی آنکھیں اس سے بھی جلد جڑ جایا کریں گی مگر آخر میں ہمیشہ آسانی سے کھل جایا کریں گی۔“

اشارہ۔ ہر لہر آپ کو بہت سکون دے رہی ہے۔ (اگر معمول تینوں میں سے کوئی بھی چیز محسوس نہ کرے تو یہ مشق بھی شامل کر لیں۔ ایک منٹ کے بعد بھشن دیں) اب آپ تھوڑا سا آگے جائیں تو آپ کو ایک بڑا سا جھولنا نظر آئے گا۔ اس کے قریب پہنچ جائیں۔ وہاں پہنچ جائیں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ اب جھولے کے اندر لیٹ جائیں۔ یہ جھولا آپ کی سانس کے ساتھ چلے گا۔ سانس کھینچیں گے تو یہ ایک طرف جائے گا، چھوڑیں گے تو دوسری طرف کو جائے گا۔ ہر جھولا آپ کو بہت سکون دے گا۔ جب آپ اس طرح محسوس کریں تو اشارہ کریں (اشارہ کرے یا نہ کرے ایک منٹ کے بعد بھشن دیں)۔ اب دماغ کو خالی کریں اب سوچیں، تصور کریں کہ آپ کے اوپر۔ ایک ہیلی کا پٹاڑا رہا ہے جسے آپ ریموٹ کنٹرول سے کنٹرول کر رہے ہیں۔ ہیلی کا پٹے کے نیچے ایک رسہ لٹک رہا ہے۔ اسے کلائی کے ساتھ باندھ لیں پھر ہیلی کا پٹے کی رفتار کو تیز کریں تو آپ کا ہاتھ ہلکا ہونا شروع ہو جائے گا۔ کچھ لوگ ایک ہیلی کا پٹے باندھتے ہیں اور کچھ دو، کوئی چھوٹا باندھتے ہیں اور کوئی بڑا۔ لیکن اگر آپ کو غبارہ پسند ہے تو وہ بھی ٹھیک ہے۔ آپ یہ بھی سوچ سکتے ہیں کہ آپ کا کوئی پیارا، آپ کے ہاتھ کو اٹھارہا ہے۔ ان تینوں میں سے کسی ایک کا تصور کر لیں، جس سے آپ کا ہاتھ آسانی سے ہلکا ہو۔ پھر اشارہ کریں۔ اشارہ۔ اب میں آپ سے پوچھوں گا کہ آپ نے کیا سوچا ہے جب آپ نے Yes کہنا ہوگا تو بولنا نہیں بلکہ اشارہ کریں۔ کیا آپ نے غبارہ باندھا ہے؟ کیا آپ نے ہیلی کا پٹے کا تصور کیا ہے؟ یا کسی کا ہاتھ (جس پر اشارہ کرے پھر اس کے مطابق ہاتھ اباز و ہلکا ہونے کی بھشن دیں۔ اگر وہ کسی کے ہاتھ کا تصور کرے تو اس کے ساتھ غبارے کا تصور بھی کر لے تو ہاتھ جلد ہلکا ہوگا۔ اگر ایک منٹ کے بعد بھی ہاتھ ہلکا نہ ہو، خود نہ اٹھے تو پھر اس کی مدد کریں) اب میں آپ کی تھوڑی سی مدد کروں گا (پھر اس کے ہاتھ کو اوپر اٹھائیں، ساتھ ساتھ بھشن دیں) آپ کا ہاتھ ہلکا ہو رہا ہے۔ بازو اوپر اٹھ رہا ہے (اگر بازو خود اٹھنے لگے تو مزید مدد نہ کریں) آپ کے ذہن کی بے پناہ طاقت سے آپ کا ہاتھ ہلکا ہو رہا ہے۔ آپ کو اپنے آپ پر بہت کنٹرول ہے۔ بازو ہلکا ہوتا جا رہا ہے۔ (اگر نہ اٹھے تو آخر تک مدد کریں۔ مگر معمول خود نہ اٹھائے۔ جب بازو اوپر اٹھ جائے تو یہ بھشن دیں)۔ بہت خوب۔ آپ کے ذہن کی طاقت سے آپ کا ہاتھ اباز و اوپر اٹھ چکا ہے۔ اب دل میں تین، دو، ایک گنیں اور

ہوں گی۔

”آپ اپنے ہاتھ کو اپنے سامنے لائیں۔ ہاتھ کی پشت آپ کی طرف ہو، انگلیاں آپس میں ملی ہوں اور نگاہیں کسی ایک انگلی پر مرکوز کریں، درمیانی انگلی پر یا شہادت کی انگلی پر، اسے دیکھتے رہیں۔ انگلی کو بغور دیکھتے رہیں۔ جلد ہی آپ کو محسوس ہوگا کہ انگلیاں کھل رہی ہیں اور دھندلا رہی ہیں۔ آپ کا بازو بھاری ہوتا جا رہا ہے۔ آپ جتنی زیادہ دیر تک انگلی کو دیکھیں گے اتنا ہی زیادہ آپ کا بازو بھاری ہوگا۔ انگلیاں کھلتی جا رہی ہیں، بازو بھاری ہوتا جا رہا ہے۔ آپ اس وقت تک سکون کی گہری کیفیت میں نہ جائیں گے جب تک آپ کا بازو بالکل نیچے نہیں آجاتا۔ دیکھیں، غور کریں انگلی کھلتی جا رہی ہیں اور آپ کا بازو بھاری ہو کر آہستہ آہستہ نیچے آ رہا ہے۔ مگر آپ اس وقت تک پوری طرح ریلیکس / پرسکون نہیں ہوں گے جب تک آپ کا ہاتھ بالکل نیچے نہیں آجاتا۔ ہاتھ نیچے جا رہا ہے اور نیچے۔ جب یہ بالکل نیچے آجائے گا تو آپ پرسکون ہو جائیں گے۔“

اکثر اوقات جیسے جیسے ہاتھ نیچے جاتا ہے آنکھیں بھی بند ہوتی جاتی ہیں۔ جب ہاتھ بالکل نیچے چلا جاتا ہے تو عموماً آنکھیں بند ہو جاتی ہیں۔ اگر معمول کی آنکھیں بند نہ ہوں تو اسے آنکھیں بند کرنے کے لیے کہیں۔

”آنکھیں بند اور جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ جب تک میں نہ کہوں آپ نے آنکھیں نہیں کھولنی اور بغیر ضرورت کے بولنا نہیں۔۔۔۔۔ اب میں ایک سے دس تک گنتی گنوں گا اور آپ میرے ساتھ دس لمبے اور گہرے سانس لیں گے۔ سانس ناک سے لیں گے اور منہ سے خارج کریں گے۔ ہر سانس آپ کو بہت ریلیکس کرے گی، سکون دے گی۔ ایک ناک سے سانس لیں تھوڑی دیر کے لیے روکیں اور پھر منہ سے خارج کر دیں۔ دو۔ تین۔ چار۔ پانچ۔ چھ۔ سات۔ آٹھ۔ نو۔ اب آخری لمبی اور گہری سانس لیں۔“

”اب آپ تصور کریں کہ آپ سیڑھیوں کے اوپر کھڑے ہیں۔ جب یہ تصور کر لیں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ اب سیڑھیوں سے نیچے اترتے جائیں جب سیڑھیاں ختم ہوں گی تو سامنے

”آئندہ نہ صرف میں بلکہ آپ خود بھی آسانی کے ساتھ اپنے آپ کو اس کیفیت میں لے جا سکیں گے طریقہ بہت آسان ہے۔ کسی جگہ بیٹھیں یا لیٹ جائیں۔ آنکھیں بند کر کے جسم کو ڈھیلا چھوڑیں گے، دس لمبے سانس لیں گے، خوب صورت جگہ چلے جائیں وہاں بیٹھ جائیں یا لیٹ جائیں تو آپ کا ہاتھ آپ کے پسندیدہ طریقے سے آسانی سے ہلکا ہو جایا کرے گا (اگر ہاتھ ہلکا نہ ہو تو پھر آنکھیں جڑنے کی سبب سے آسانی سے ہلکا ہو جائیگی) آپ کا جسم بہت پرسکون ہو جائے گا ہر سانس کے ساتھ آپ زیادہ سے زیادہ پرسکون ہوتے جا رہے ہیں۔ اب میں تین، دو، ایک گنوں گا تو آپ اپنی آنکھیں کھولیں گے اور آپ بہت فریش اور پرسکون ہوں گے (آخری فقرے کو تین بار دہرائیں) تین، دو، ایک آنکھیں کھول دیں اور بہت پرسکون اور فریش محسوس کریں۔“

ہاتھ کا ہلکا ہونا یا آنکھیں بند ہونا اس بات کی علامت ہے کہ معمول ٹرانس میں جا چکا ہے۔ اگر معمول کا ہاتھ پہلی بار ہلکا ہو جائے تو وہ ٹرانس کی گہری (Deep) کیفیت میں چلا جائے گا۔ اگر دوسری بار ہاتھ ہلکا ہو تو وہ ٹرانس کی درمیانی (Medium) کیفیت میں جاسکے گا اور اگر تیسری بار ہاتھ ہلکا ہو تو وہ ٹرانس کی ہلکی (Light) کیفیت میں رہے گا۔

ٹرانس میں لے جانے والے اس طریقے کو رٹنے کی ضرورت نہیں بلکہ صرف طریقہ کار کو ذہن نشین کر لیں۔ الفاظ آپ کے اپنے بھی ہو سکتے ہیں۔

2۔ ہاتھ کا نیچے جانا (The Arm Drop Method)

معمول کرسی پر بیٹھے یا بستر پر لیٹ جائے۔ کرسی پر بیٹھنا بہتر ہے۔ پیناٹ اس کے پہلو میں بیٹھے۔ معمول اپنا وہ ہاتھ جو پیناٹ کے قریب ہو اپنی آنکھوں کے سامنے لائے (دوسرا ہاتھ بھی ہو سکتا ہے) ہاتھ سر سے تھوڑا سا اوپر ہوتا کہ آنکھیں اوپر کو اٹھانی پڑیں۔ ہاتھ کی پشت معمول کے منہ کی طرف ہو، ہاتھ اور چہرے کا درمیانی فاصلہ تقریباً ایک فٹ کے برابر ہو۔ ایک بار ساری سببشن کو دہرائیں تاکہ معمول کو علم ہو کہ آپ اس سے کیا توقع کر رہے ہیں یا اس نے کیا کرنا ہے اور پھر حسب موقع تھوڑی تھوڑی سببشن دہراتے رہیں۔ سببشن کچھ اس طرح کی

بادل کی طرح ہوا میں اڑ رہے ہیں، تیر رہے ہیں، آپ کا جسم بہت ہلکا پھلکا ہے۔ جب اس طرح محسوس کر لیں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ (اشارہ کرے یا نہ کرے تو ایک منٹ کے بعد یہ سمجھن دیں) اب آپ تصور کی مدد سے اپنے آپ کو کسی سمندر کے کنارے لے جائیں۔ لیکن اگر آپ کو سمندر یا پانی سے ڈر لگتا ہے تو اشارہ کریں (اگر وہ اشارہ کرے تو اس تصور کو ختم کر دیں، مزید سمجھن دیں اور اگر وہ اشارہ نہ کرے تو کہیں، خوب۔ کوئی ڈر نہیں۔ لے جائیں اپنے آپ کو سمندر کے کنارے۔ اگر آپ نے سمندر دیکھا ہے تو بہت اچھی بات ہے۔ تصویر دیکھی ہے تو بھی ٹھیک ہے۔ ٹی وی پر دیکھا ہے تو اچھی بات ہے۔ جب وہاں پہنچ جائیں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ اب ٹانگیں سمندر کی طرف کر کے پانی کے قریب لیٹ جائیں۔ اب تصور کریں کہ جب آپ سانس لیتے ہیں تو لہریں آپ کے اوپر آ جاتی ہیں، جب سانس خارج کرتے ہیں تو واپس چلی جاتی ہیں۔ لہریں وہیں تک آئیں گی جہاں تک آپ چاہیں گے۔ ہر لہر آپ کو بہت سکون دے گی۔ جب اس طرح محسوس کر لیں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ ہر لہر آپ کو بہت سکون دے رہی ہے۔ (اگر معمول تینوں میں سے کوئی بھی چیز محسوس نہ کرے تو یہ مشق بھی شامل کر لیں ایک منٹ کے بعد سمجھن دیں۔) اب آپ تھوڑا سا آگے جائیں تو آپ کو ایک بڑا سا جھولا نظر آئے گا۔ اس کے قریب پہنچ جائیں۔ وہاں پہنچ جائیں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ اب جھولے کے اندر لیٹ جائیں۔ یہ جھولا آپ کی سانس کے ساتھ چلے گا۔ سانس کھینچیں گے تو یہ ایک طرف کو جائے گا، چھوڑیں گے تو دوسری طرف کو جائے گا۔ ہر جھولا آپ کو بہت سکون دے گا۔ جب آپ اس طرح محسوس کریں تو اشارہ کریں۔ (اشارہ کرے یا نہ کرے ایک منٹ کے بعد یہ سمجھن دیں) اب دماغ کو خالی کریں۔ اب سوچیں، تصور کریں کہ آپ کے اوپر ایک ہیلی کاپٹر اڑ رہا ہے جسے آپ ریموٹ کنٹرول کے ذریعے کنٹرول کر رہے ہیں۔ ہیلی کاپٹر کے نیچے ایک رسہ لٹک رہا ہے۔ اسے کلائی کے ساتھ باندھ لیں پھر ہیلی کاپٹر کی رفتار کو تیز کریں تو آپ کا ہاتھ ہلکا ہونا شروع ہو جائے گا۔ کچھ لوگ ایک ہیلی کاپٹر باندھتے ہیں اور کچھ دو، کوئی جھوٹا ہیلی کاپٹر باندھتے ہیں اور کوئی بڑا۔ لیکن اگر آپ کو غبارہ پسند ہے تو وہ بھی ٹھیک ہے۔ آپ یہ بھی سوچ سکتے ہیں کہ آپ کا کوئی پیارا آپ کے ہاتھ کو اٹھا رہا ہے۔ ان تینوں میں سے کسی ایک کا تصور کر لیں جس سے آپ کا ہاتھ آسانی سے

ایک دروازہ ہوگا۔ اسے کھول کر آپ اپنے آپ کو کسی خوب صورت جگہ، پسند کی جگہ، کسی باغ، پارک وغیرہ میں لے جائیں گے۔ وہاں آپ اکیلے بھی ہو سکیں گے، دوستوں کے ساتھ بھی۔ فیملی کے ساتھ بھی، جب سیڑھیاں ختم ہوں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ دروازہ کھولیں اور اپنے آپ کو اپنی پسند کی جگہ لے جائیں۔ جب وہاں پہنچ جائیں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ (معمول کو یہ بھی کہا جاسکتا ہے کہ وہ تصور کی مدد سے اپنے آپ کو اس کمرے سے باہر نکالے اور کسی خوب صورت جگہ لے جائے۔ وہاں پہنچ کر اشارہ کرے) اب وہاں خوب لطف اندوز ہوں، Enjoy کریں۔ (30 سیکنڈ بعد)۔ اب آپ وہاں کسی جگہ لیٹ جائیں، بیٹھ بھی سکتے ہیں اور اشارہ کریں۔ اشارہ۔ اب تصور کریں، سوچیں کہ آپ کے پہلو والے ہاتھ کے ساتھ ایک بڑا سا غبارہ بندھا ہوا ہے (ہاتھ کو چھو بھی سکتے ہیں) غبارہ اوپر کواٹھے گا تو آپ کا ہاتھ بھی اوپر کواٹھے گا۔ جب غبارہ باندھ لیں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ آپ کا ہاتھ ہلکا ہونا شروع ہو چکا ہے۔ آپ کے ذہن کی طاقت سے یہ ہلکا ہو رہا ہے۔ (اگر ایک منٹ تک ہاتھ نہ اٹھے تو اس کی مدد کریں، ہاتھ اوپر اٹھائیں) میں آپ کی تھوڑی سی مدد کروں گا۔ میں آپ کا ہاتھ اوپر کواٹھاؤں گا مگر آپ نے خود نہیں اٹھانا۔ آپ کا بازو ہلکا ہو رہا ہے۔ اوپر اٹھ رہا ہے۔ آپ کے دماغ کی بے پناہ طاقت سے آپ کا بازو ہلکا ہو رہا ہے، اوپر اٹھ رہا ہے۔ (جب بازو سیدھا کھڑا ہو جائے تو چھوڑ دیں) اب آپ اپنے دل میں تین، دو، ایک گنیں اور تصور ختم کر دیں، غبارے کو کھول دیں۔ اب آپ کا ہاتھ نیچے جا رہا ہے۔ جونہی آپ کا ہاتھ بستر کو چھوئے گا تو آپ کا جسم زیادہ پرسکون ہو جائے گا۔ (جب ہاتھ نیچے آجائے) آئندہ آپ کا بازو جلد اور آسانی سے ہلکا ہوگا۔ اب آپ تصور کریں، سوچیں کہ آپ اپنے ہاتھوں کی انگلیوں کے ذریعے سانس لے رہے ہیں۔ جب آپ سانس کھینچیں گے تو یہ دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کے ذریعے داخل ہوگا پھر یہ آپ کے بازوؤں، کندھوں اور سینے میں داخل ہوگا۔ جب سانس چھوڑیں گے تو یہ پیٹ، ٹانگوں اور پاؤں کے ذریعے باہر نکل جائے گا۔ جب آپ اس طرح محسوس کر لیں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ جب آپ سانس کھینچتے ہیں تو جسم میں سکون داخل ہو رہا ہے اور جب سانس خارج کرتے ہیں تو ساری ٹینشن پاؤں کے راستے خارج ہو رہی ہے۔ (اشارہ کرے یا نہ کرے، ایک منٹ کے بعد دوسری سمجھن دیں) اب تصور کریں کہ آپ ایک

اشارہ کریں۔ 1- آپ کی آنکھیں جڑتی جا رہی ہیں۔ 2- اور جڑتی جا رہی ہیں۔ جب آپ جوڑنے میں کامیاب ہو جائیں تو اشارہ کریں، 3-4-5-6-7-8- (ہر گنتی کے ساتھ آنکھیں جڑنے کی بجھن دیتے جائیں۔ 7 پر اشارہ) شاباش۔ آئندہ آپ اس سے بھی جلد اپنی آنکھیں جوڑ سکیں گے۔ آئندہ سے نہ صرف میں بلکہ آپ خود بھی اپنے آپ کو اس کیفیت میں لے جاسکیں گے۔ آپ دس لمبے سانس لیں گے اور آپ کی آنکھیں جڑ جایا کریں گی۔ اب اپنے دل میں دس تک گنتی گنیں اور دس لمبے سانس لیں۔ جب دس سانس مکمل کر لیں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ اب سوچیں کہ آپ کی آنکھیں جڑتی جا رہی ہیں۔ دل میں ایک سے دس تک گنیں اور ہر گنتی کے ساتھ دل میں بجھن دیں کہ ”میری آنکھیں جڑتی جا رہی ہیں“ جب آپ آنکھیں جوڑنے میں کامیاب ہو جائیں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ آئندہ آپ کی آنکھیں اس سے بھی جلد جڑ جایا کریں گی مگر آخر میں ہمیشہ آسانی سے کھل جایا کریں گی۔

آئندہ نہ صرف میں بلکہ آپ خود بھی آسانی کے ساتھ اپنے آپ کو اس کیفیت میں لے جا سکیں گے طریقہ بہت آسان ہے۔ کسی جگہ بیٹھیں یا لیٹ جائیں۔ آنکھیں بند کر کے جسم کو ڈھیلا چھوڑیں گے، دس لمبے سانس لیں گے، خوب صورت جگہ چلے جائیں، وہاں بیٹھ جائیں یا لیٹ جائیں تو آپ کا ہاتھ اپنے پسندیدہ طریقے سے آسانی سے ہلکا ہو جایا کرے گا (اگر ہاتھ ہلکا نہ ہو تو پھر آنکھیں جڑنے کی بجھن دیں یعنی آپ کی آنکھیں جڑ جایا کریں گی)۔ آپ کا جسم بہت پرسکون ہے ہر سانس کے ساتھ آپ زیادہ سے زیادہ پرسکون ہوتے جا رہے ہیں۔ اب میں تین، دو، ایک گنوں گا تو آپ اپنی آنکھیں کھولیں گے اور آپ بہت فریش اور پرسکون ہوں گے (آخری فقرے کو تین بار دہرائیں) تین، دو، ایک، آنکھیں کھول دیں اور بہت پرسکون اور فریش محسوس کریں۔“

ہاتھ کا ہلکا ہونا یا آنکھیں بند ہونا اس بات کی علامت ہے کہ معمول ٹرانس میں جا چکا ہے اگر معمول کا ہاتھ پہلی بار ہلکا ہو جائے تو وہ ٹرانس کی گہری (Deep) کیفیت میں چلا جائے گا۔ اگر دوسری بار ہاتھ ہلکا ہو تو وہ ٹرانس کی درمیانی (Meidum) کیفیت میں جا سکے گا اور اگر تیسری بار ہاتھ ہلکا ہو تو وہ ٹرانس کی ہلکی (Light) کیفیت میں رہے گا۔

ہلکا ہو۔ پھر اشارہ کریں۔ اب میں آپ سے پوچھوں گا کہ آپ نے کیا سوچا ہے جب آپ نے Yes کہنا ہوگا تو بولنا نہیں بلکہ اشارہ کریں۔ کیا آپ نے غبارہ باندھا ہے۔ کیا آپ نے ہیلی کا پٹر کا تصور کیا ہے یا کسی کا ہاتھ (جس پر اشارہ کرے پھر اس کے مطابق ہاتھ ابا زو ہلکا ہونے کی بجھن دیں۔ اگر وہ کسی کے ہاتھ کا تصور کرے تو اس کے ساتھ غبارے کا تصور بھی کرے تو ہاتھ جلد ہلکا ہوگا۔ اگر ایک منٹ کے بعد بھی ہاتھ ہلکا نہ ہو، خود نہ اٹھے تو پھر اس کی مدد کریں) اب میں آپ کی تھوڑی سی مدد کروں گا (پھر اس کے ہاتھ کو اوپر اٹھائیں، ساتھ ساتھ بجھن دیں) آپ کا ہاتھ ہلکا ہو رہا ہے۔ بازو اوپر اٹھ رہا ہے۔ (اگر بازو خود اٹھنے لگے تو مزید مدد نہ کریں) آپ کے ذہن کی بے پناہ طاقت سے آپ کا ہاتھ ہلکا ہو رہا ہے۔ آپ کو اپنے آپ پر بہت کنٹرول ہے۔ بازو ہلکا ہوتا جا رہا ہے۔ (اگر نہ اٹھے تو آخر تک مدد کریں۔ مگر معمول خود نہ اٹھائے۔ جب بازو اوپر اٹھ جائے تو یہ بجھن دیں) بہت خوب۔ آپ کے ذہن کی طاقت سے آپ کا ہاتھ ابا زو اوپر اٹھ چکا ہے۔ اب دل میں تین، دو، ایک گنیں اور تصور کو ختم کر دیں تو آپ کا ہاتھ نیچے کو آئے گا۔ (جب نیچے آجائے تو یہ بجھن دیں) آئندہ آپ کا ہاتھ ابا زو اس سے بھی جلد اور آسانی سے ہلکا ہوگا کیونکہ آپ کو اپنے آپ پر زیادہ کنٹرول ہوگا۔ آئندہ نہ صرف میں بلکہ آپ خود بھی اپنے آپ کو اس کیفیت میں لے کر جائیں گے۔ طریقہ بہت آسان ہے۔ آپ بیٹھیں گے یا لیٹ جائیں گے۔ آنکھیں بند کر لیں گے، جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں گے اور دس لمبے سانس لیں گے اور آپ کا ہاتھ جلد اور آسانی سے ہلکا ہو جائے گا۔ اب یہ مشق خود کریں۔ ایک سے دس تک گنتی گنیں اور ہر گنتی کے ساتھ ایک لمبا سانس لیں۔ جب دس سانس پورے کر لیں تو اشارہ کریں۔ ایک آدھ سانس کی کمی بیشی ہو تو کوئی فرق نہ پڑے گا۔ اشارہ۔ اب پہلے کی طرح ہاتھ ہلکا ہونے دیں۔ اگر اب بھی خود نہ اٹھے تو مدد کریں۔ وہ کچھ ہلکا محسوس ہوگا۔ (اگر بالکل ہلکا نہ ہو تو آنکھیں جڑنے کی بجھن دیں) اب میں آپ کی آنکھوں کو چھوؤں گا۔ (پھر اٹکو اٹھے اور انگلی سے دونوں آنکھوں کو چٹ کریں) آپ اپنی آنکھیں بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں اب میں ایک سے دس تک گنتی گنوں گا۔ دس سے پہلے آپ کی آنکھوں کے پوٹے آپس میں جڑ جائیں گے۔ پھر یہ کھل نہ سکیں گے مگر آخر میں ہمیشہ کھل جایا کریں گے۔ جب آپ اپنی آنکھیں جوڑنے میں کامیاب ہو جائیں تو

ہیں، بوجھل ہوتی جا رہی ہیں۔ یہ بند ہونا چاہتی ہیں ان کو زبردستی کھلا رکھنے کی کوشش نہ کریں (اگر 10 منٹ تک آنکھیں بند نہ ہوں تو اسے آنکھیں بند کرنے کے لیے کہیں۔ آنکھیں بند ہونے پر یہ سببشن دیں۔“

”اب میں ایک سے دس تک گنتی گنوں گا۔ آپ میرے ساتھ دس لمبے سانس لیں گے۔ سانس ناک سے لیں گے اور منہ سے خارج کریں گے۔ ایک لمبا سانس لیں اور چھوڑ دیں۔ دوسرا سانس لیں، تیسرا سانس لیں چوتھا سانس لیں، پانچواں سانس لیں، ہر سانس آپ کے سکون میں اضافہ کرے گا۔ چھٹا سانس لیں، ساتواں سانس لیں۔ آٹھواں سانس لیں۔ نواں سانس لیں۔ اب آخری لمبا اور گہرا سانس لیں۔ اب میں آپ کے ہاتھ کو ٹچ کروں گا تو یہ ہلکا ہونا شروع ہو جائے گا (پہلو والے ہاتھ کو چھوئیں۔ اگر ہاتھ ہلکا ہونا شروع ہو جائے تو اس کی حوصلہ افزائی کریں) بہت خوب۔ آپ کے ذہن کی بے پناہ طاقت سے آپ کا ہاتھ ہلکا ہوتا جا رہا ہے۔ اوپر سے اوپر جا رہا ہے۔ (جب ہاتھ اوپر چلا جائے تو) اب میں پھر آپ کے ہاتھ کو ٹچ کروں گا تو یہ بھاری ہو کر نیچے آ جائے گا (ٹچ کریں) اب یہ نیچے آ رہا ہے۔ جیسے جیسے نیچے آ رہا ہے آپ زیادہ سے زیادہ ریلیکس ہوتے جا رہے ہیں۔“ جب ہاتھ بالکل نیچے آ جائے تو اسے ریلیکس کرانے کے لیے یہ سببشن دیں۔“

”اب آپ تصور کریں، سوچیں کہ آپ اپنے ہاتھوں کی انگلیوں کے ذریعے سانس لے رہے ہیں۔ جب آپ سانس کھینچیں گے تو یہ دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کے ذریعے داخل ہوگا پھر یہ آپ کے بازوؤں، کندھوں اور سینے میں داخل ہوگا۔ جب سانس چھوڑیں گے تو یہ بیٹ، ٹانگوں اور پاؤں کے ذریعے باہر نکل جائے گا۔ جب آپ اس طرح محسوس کریں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ جب آپ سانس کھینچتے ہیں تو سکون جسم میں داخل ہو رہا ہے اور جب سانس چھوڑتے ہیں تو ساری ٹینشن پاؤں کے راستے خارج ہو رہی ہے۔ (اشارہ کرے یا نہ کرے، ایک منٹ کے بعد دوسری سببشن دیں) اب تصور کریں کہ آپ ایک بادل کی طرح ہوا میں اڑ رہے ہیں، تیر رہے ہیں، آپ کا جسم بہت ہلکا پھلکا ہے۔ جب اس طرح محسوس کریں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ (اشارہ کرے یا نہ کرے تو ایک منٹ کے بعد سببشن دیں) اب آپ تصور کریں

ٹرانس میں لے جانے والے اس طریقے کو رٹنے کی ضرورت نہیں بلکہ صرف طریقہ کار کو ذہن نشین کر لیں الفاظ آپ کے اپنے بھی ہو سکتے ہیں۔

3۔ دیکھنے کا طریقہ (Eye Fixation Method)

پناہ نامہ کرنے کا یہ سب سے پرانا طریقہ ہے۔ اس میں معمول کوئی نشان مثلاً نقطہ، مدہم روشنی والا بلب اور موم بتی وغیرہ کو دیکھتا ہے۔ نشان کئی طرح کے ہو سکتے ہیں۔ چھوٹے، بڑے اور مختلف رنگوں کے۔

معمول کرسی پر بیٹھے یا بستر پر لیٹ جائے۔ نشان ہمیشہ معمول کی آنکھوں کی سطح (Eye Level) سے کچھ اوپر ہوتا کہ معمول کو نشان دیکھنے کے لیے آنکھیں اوپر کو گھمانی پڑیں۔ اس طرح معمول جلد ٹرانس میں چلا جاتا ہے۔ پناہ نامہ معمول کے سامنے کی بجائے اس کے پہلو یا پیچھے بیٹھے۔ ایک بار ساری سببشن دہرائیں تاکہ معمول کو پتہ چل جائے کہ آپ اس سے کیا توقع کر رہے ہیں یا اس نے کیا کرنا ہے اور پھر حسب موقع تھوڑی تھوڑی سببشن کو دہراتے رہیں۔ سببشن کچھ اس طرح کی ہوں گی:-

”اپنی نگاہیں اس نشان پر مرکوز کریں اور کان میری آواز پر۔ اس نشان کو بغور دیکھیں، کوشش کریں کہ آپ کی نگاہیں ادھر ادھر نہ جائیں تاہم اگر چلی جائیں تو ان کو واپس نشان پر لے آئیں۔ کوشش کریں کہ آپ آنکھیں جھپکے بغیر اس نشان کو دیکھیں۔ تاہم اگر جھپکیں تو پریشان نہیں ہونا۔ نشان کو دیکھتے ہوئے آپ کی آنکھیں تھک جائیں گی، بوجھل ہو جائیں گی۔ یہ جھپکیں گی۔ بار بار جھپکیں گی۔ آنکھوں میں پانی بھر آئے گا یہ بند ہونا چاہیں گی تو آپ ان کو بند ہونے دیں گے۔ زبردستی کھلا رکھنے کی ضرورت نہیں جب یہ بند ہو جائیں گی تو آپ سکون کی گہری کیفیت میں چلے جائیں گے۔ پھر آپ کا ہاتھ ہلکا ہو جائے گا۔“

”نشان کو دیکھتے رہیں۔ نشان میں کئی طرح کی تبدیلیاں رونما ہوں گی۔ یہ حرکت کر سکتا ہے۔ اس کا رنگ بدل سکتا ہے۔ اس کے گرد کوئی دوسرا رنگ نظر آ سکتا ہے۔ آنکھیں تھکتی جا رہی

ہاتھ / بازو ہلکا ہونے کی بحسن دیں۔ اگر وہ کسی کے ہاتھ کا تصور کرے تو اس کے ساتھ غبارے کا تصور بھی کرے تو ہاتھ جلد ہلکا ہوگا۔ اگر ایک منٹ کے بعد بھی ہاتھ ہلکا نہ ہو، خود نہ اٹھے تو پھر اس کی مدد کریں) اب میں آپ کی تھوڑی سی مدد کروں گا (پھر اس کے ہاتھ کو اوپر اٹھائیں، ساتھ ساتھ بحسن دیں) آپ کا ہاتھ ہلکا ہو رہا ہے۔ بازو اوپر اٹھ رہا ہے۔ (اگر بازو خود اٹھنے لگے تو مزید مدد نہ کریں) آپ کے ذہن کی بے پناہ طاقت سے آپ کا ہاتھ ہلکا ہو رہا ہے۔ آپ کو اپنے آپ پر بہت کنٹرول ہے۔ بازو ہلکا ہوتا جا رہا ہے (اگر نہ اٹھے تو آخر تک مدد کریں۔ مگر معمول خود نہ اٹھائے۔ جب بازو اوپر اٹھ جائے تو یہ بحسن دیں) بہت خوب۔ آپ کے ذہن کی طاقت سے آپ کا ہاتھ / بازو اوپر اٹھ چکا ہے۔ اب دل میں تین، دو، ایک گنیں اور تصور کو ختم کر دیں تو آپ کا ہاتھ نیچے کو آئے گا۔ (جب نیچے آجائے تو یہ بحسن دیں) آئندہ آپ کا ہاتھ / بازو اس سے بھی جلد اور آسانی سے ہلکا ہوگا کیونکہ آپ کو اپنے آپ پر زیادہ کنٹرول ہوگا۔ آئندہ نہ صرف میں بلکہ آپ خود بھی اپنے آپ کو اس کیفیت میں لے کر جائیں گے۔ طریقہ بہت آسان ہے۔ آپ بیٹھیں گے یا لیٹ جائیں گے۔ آنکھیں بند کر لیں گے، جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں گے اور دس لمبے سانس لیں گے اور آپ کا ہاتھ جلد اور آسانی سے ہلکا ہو جائے گا۔ اب یہ مشق خود کریں۔ ایک سے دس تک گنتی گنیں اور ہر گنتی کے ساتھ ایک لمبا سانس لیں۔ جب دس سانس پورے کر لیں تو اشارہ کریں۔ ایک آدھ سانس کی کمی بیشی ہو تو کوئی فرق نہ پڑے گا۔ اشارہ۔ اب پہلے کی طرح ہاتھ ہلکا ہونے دیں۔ اگر اب بھی خود نہ اٹھے تو مدد کریں۔ وہ کچھ لمبا محسوس ہوگا۔ (اگر بالکل ہلکا نہ ہو تو آنکھیں جڑنے کی بحسن دیں) اب میں آپ کی آنکھوں کو چھوڑوں گا۔ (پھر اٹھو اور انگلی سے دونوں آنکھوں کو بچھ کریں) آپ اپنی آنکھیں بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں اب میں ایک سے دس تک گنتی گنوں گا۔ دس سے پہلے آپ کی آنکھوں کے پوٹے آپس میں جڑ جائیں گے۔ پھر یہ کھل نہ سکیں گے مگر آخر میں ہمیشہ کھل جایا کریں گے۔ جب آپ اپنی آنکھیں جوڑنے میں کامیاب ہو جائیں تو اشارہ کریں۔ 1- آپ کی آنکھیں جڑتی جا رہی ہیں۔ 2- اور جڑتی جا رہی ہیں۔ جب آپ جوڑنے میں کامیاب ہو جائیں تو اشارہ کریں، 3-4-5-6-7-8- (ہر گنتی کے ساتھ آنکھیں جڑنے کی بحسن دیتے جائیں۔ 7 پر اشارہ) شاباش۔ آئندہ آپ اس سے بھی جلد

مدد سے اپنے آپ کو کسی سمندر کے کنارے لے جائیں۔ لیکن اگر آپ کو سمندر یا پانی سے ڈر لگتا ہے تو اشارہ کریں (اگر وہ اشارہ کرے تو اس تصور کو ختم کر دیں، مزید بحسن نہ دیں اور اگر وہ اشارہ نہ کرے تو کہیں) خوب۔ کوئی ڈر نہیں۔ لے جائیں اپنے آپ کو سمندر کے کنارے۔ اگر آپ نے سمندر دیکھا ہے تو بہت اچھی بات ہے۔ تصویر دیکھی ہے تو بھی ٹھیک ہے۔ ٹی وی پر دیکھا ہے تو اچھی بات ہے جب وہاں پہنچ جائیں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ اب ٹانگیں سمندر کی طرف کر کے پانی کے قریب لیٹ جائیں۔ اب تصور کریں کہ جب آپ سانس لیتے ہیں تو لہریں آپ کے اوپر آجاتی ہیں، جب سانس چھوڑتے ہیں تو واپس چلی جاتی ہیں۔ لہریں وہیں تک آئیں گی جہاں تک آپ چاہیں گے۔ ہر لہر آپ کو بہت سکون دے گی۔ جب اس طرح محسوس کریں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ ہر لہر آپ کو بہت سکون دے رہی ہے۔ (اگر معمول تینوں میں سے کوئی بھی چیز محسوس نہ کرے تو یہ مشق بھی شامل کر لیں۔ ایک منٹ کے بعد بحسن دیں۔) اب آپ تھوڑا سا آگے جائیں تو آپ کو ایک بڑا سا جھولنا نظر آئے گا۔ اس کے قریب پہنچ جائیں۔ وہاں پہنچ جائیں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ اب جھولے کے اندر لیٹ جائیں۔ یہ جھولا آپ کی سانس کے ساتھ چلے گا۔ سانس کھینچیں گے تو یہ ایک طرف کو جائے گا، چھوڑیں گے تو دوسری طرف کو جائے گا۔ ہر جھولا آپ کو بہت سکون دے گا۔ جب آپ اس طرح محسوس کریں تو اشارہ کریں۔ (اشارہ کرے یا نہ کرے ایک منٹ کے بعد یہ بحسن دیں) اب دماغ کو خالی کریں۔ اب سوچیں، تصور کریں کہ آپ کے اوپر ایک ہیلی کاپٹر اڑ رہا ہے جسے آپ ریموٹ کنٹرول کے ذریعے کنٹرول کر رہے ہیں۔ ہیلی کاپٹر کے نیچے ایک رسد لٹک رہا ہے۔ اسے کلائی کے ساتھ باندھ لیں پھر ہیلی کاپٹر کی رفتار کو تیز کریں تو آپ کا ہاتھ ہلکا ہونا شروع ہو جائے گا۔ کچھ لوگ ایک ہیلی کاپٹر باندھتے ہیں اور کچھ دو، کوئی چھوٹا ہیلی کاپٹر باندھتے ہیں اور کوئی بڑا۔ آپ یہ بھی سوچ سکتے ہیں کہ آپ کا کوئی پیارا آپ کے ہاتھ کو اٹھا رہا ہے۔ ان تینوں میں سے کسی ایک کا تصور کر لیں جس سے آپ کا ہاتھ آسانی سے ہلکا ہو۔ پھر اشارہ کریں۔ اب میں آپ سے پوچھوں گا کہ آپ نے کیا سوچا ہے جب آپ نے Yes کہنا ہوگا تو بولنا نہیں بلکہ اشارہ کریں۔ کیا آپ نے غبارہ باندھا ہے؟ کیا آپ نے ہیلی کاپٹر کا تصور کیا ہے؟ یا کسی کا ہاتھ (جس پر اشارہ کرے پھر اس کے مطابق

ٹرانس سے باہر لانا

ٹرانس سے باہر لانا عموماً آسان ہے۔ آپ معمول کو ٹرانس سے باہر آنے اور آنکھیں کھولنے کے لیے کہتے ہیں تو وہ آنکھیں کھول دیتا ہے۔ مگر بعض اوقات معمول ٹرانس سے باہر نہیں آتا۔ گزشتہ 50 سالوں میں میرا صرف ایک معمول ٹرانس سے فوراً باہر نہ آیا۔ ایسی صورت میں پریشان نہ ہوں پرسکون رہیں اور مندرجہ ذیل پر عمل کریں:-

- 1- میں تین، دو، ایک گنوں گا ایک پر آپ اپنی آنکھیں کھولیں اور بہت ہلکا چھلکا محسوس کریں گے۔
- 2- اگر معمول آنکھیں نہ کھولے تو اسے ٹرانس سے باہر نہ آنے کی وجہ پوچھیں پھر اس پر عمل کر کے اسے ٹرانس سے باہر لائیں۔
- 3- اگر فرد آنکھیں نہ کھولے، ٹرانس سے باہر نہ آئے تو ممکن ہے کہ وہ سو گیا ہو۔ ٹرانس چونکہ سکون کی کیفیت ہے اس لیے بہت سے لوگ سو جاتے ہیں۔ لہذا اسے جگانے کے لیے اس کا نام لے کر یہ تجیشن دیں ”میری آواز کو سنیں۔ اگر آپ میری آواز سن رہے ہیں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔“ اب تین، دو، ایک گن کر اسے ٹرانس سے باہر لائیں۔ اگر وہ اشارہ نہ کرے تو اوپر والے فقرے کو بار بار ہرائیں حتیٰ کہ وہ اشارہ کر دے۔ آپ اس کو ہاتھ لگا سکتے ہیں۔
- 4- اگر وہ آنکھیں نہ کھولے تو اس کی آنکھوں پر پانی کے چھینٹے ماریں اور اسے آنکھیں کھولنے کے لیے کہیں۔
- 5- اس کے ہاتھوں کے ناخنوں (پوروں) کو زور سے دبائیں اور اسے آنکھیں کھولنے کے لیے کہیں۔
- 6- معمول کو تجیشن دیں کہ اگر وہ ٹرانس سے باہر نہ آئے گا تو اگلے گھنٹے کی فیس بھی وہی ادا کرے گا۔
- 7- اسے سونے دیں۔ نیند پوری ہونے پر وہ خود ہی اٹھ جائے گا اور ٹرانس سے بھی باہر آجائے گا۔

اپنی آنکھیں جوڑ سکیں گے۔ آئندہ سے نہ صرف میں بلکہ آپ خود بھی اپنے آپ کو اس کیفیت میں لے جاسکیں گے۔ آپ دس لمبے سانس لیں گے اور آپ کی آنکھیں جڑ جایا کریں گی۔ اب اپنے دل میں دس تک گنتی گنیں اور دس لمبے سانس لیں۔ جب دس سانس مکمل کر لیں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ اب سوچیں کہ آپ کی آنکھیں جڑتی جا رہی ہیں۔ دل میں ایک سے دس تک گنیں اور ہر گنتی کے ساتھ دل میں تجیشن دیں کہ ”میری آنکھیں جڑتی جا رہی ہیں“ جب آپ آنکھیں جوڑنے میں کامیاب ہو جائیں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ آئندہ آپ کی آنکھیں اس سے بھی جلد جڑ جایا کریں گی مگر آخر میں ہمیشہ آسانی سے کھل جایا کریں گی۔“

”آئندہ نہ صرف میں بلکہ آپ خود بھی آسانی کے ساتھ اپنے آپ کو اس کیفیت میں لے جا سکیں گے طریقہ بہت آسان ہے۔ کسی جگہ بیٹھیں یا لیٹ جائیں۔ آنکھیں بند کر کے جسم کو ڈھیلا چھوڑیں گے، دس لمبے سانس لیں گے، خوب صورت جگہ چلے جائیں، وہاں بیٹھ جائیں یا لیٹ جائیں تو آپ کا ہاتھ آپ کے پسندیدہ طریقے سے آسانی سے ہلکا ہو جایا کرے گا (اگر ہاتھ ہلکا نہ ہو تو پھر آنکھیں جڑنے کی تجیشن دیں یعنی آپ کی آنکھیں جڑ جایا کریں گی)۔ آپ کا جسم بہت پرسکون ہے ہر سانس کے ساتھ آپ زیادہ سے زیادہ پرسکون ہوتے جا رہے ہیں۔ اب میں تین، دو، ایک گنوں گا تو آپ اپنی آنکھیں کھولیں گے اور آپ بہت فریش اور پرسکون ہوں گے (آخری فقرے کو تین بار دہرائیں) تین، دو، ایک، آنکھیں کھول دیں اور بہت پرسکون اور فریش محسوس کریں۔“

ہاتھ کا ہلکا ہونا یا آنکھیں بند ہونا اس بات کی علامت ہے کہ معمول ٹرانس میں جا چکا ہے اگر معمول کا ہاتھ پہلی بار ہلکا ہو جائے تو وہ ٹرانس کی گہری (Deep) کیفیت میں چلا جائے گا۔ اگر دوسری بار ہاتھ ہلکا ہو تو وہ ٹرانس کی درمیانی (Meidum) کیفیت میں جاسکے گا اور اگر تیسری بار ہاتھ ہلکا ہو تو وہ ٹرانس کی ہلکی (Light) کیفیت میں رہے گا۔

ٹرانس میں لے جانے والے اس طریقے کو رٹنے کی ضرورت نہیں بلکہ صرف طریقہ کار کو ذہن نشین کر لیں الفاظ آپ کے اپنے بھی ہو سکتے ہیں۔

بہت صاف ہوتے ہیں۔ اس کے جسم کے کسی بھی حصے کو سن کیا جاسکتا ہے، جس کو کم کیا جاسکتا ہے۔ معمول جزوی طور پر ماضی میں چلا جاتا ہے۔ جب وہ بچپن میں جائے گا تو اس کی آواز نہ بدلے گی۔ اسے Partial Age Regression کہتے ہیں۔ درمیانے درجے کی ٹرانس میں وقت کو کم یا زیادہ کیا جاسکتا ہے۔ معمول کو 2 منٹ، دو گھنٹوں کے برابر محسوس ہوتے ہیں۔ ٹرانس کی اس کیفیت میں معمول ارد گرد کی آوازیں سنتا ہے مگر یہ آوازیں اسے ڈسٹرب نہیں کرتیں۔

گہری سانس

صرف 15 فی صد لوگ گہری ٹرانس میں جاتے ہیں۔ ماہرین کا خیال ہے کہ گہری ٹرانس علاج کے لیے زیادہ مفید ہے۔ اس کیفیت میں فرد پوری طرح ماضی میں چلا جاتا ہے۔ اس کی آواز، حرکات اور ذہانت بچوں جیسی ہوجاتی ہیں۔ معمول ٹرانس میں رہتے ہوئے آنکھیں کھول سکتا ہے۔ اس میں مننی یا مثبت سمعی اور بصری فریب پیدا کیے جاسکتے ہیں۔ آنکھیں کھولنے کے بعد اگر اسے کونکہ کہہ کر پھول دیا جائے تو اسے کونکہ ہی نظر آئے گا اور محسوس ہوگا اگر وہ اسے پکڑے گا تو اس کا ہاتھ جل جائے گا۔ گہری ٹرانس میں جسم کو مکمل طور پر سن اور بے حس کیا جاسکتا ہے۔ اس کیفیت میں اگر اس کے جسم کے کسی حصے کو کاٹ دیا جائے تو اسے درد کا احساس نہ ہوگا۔ گزشتہ صدی میں اس کیفیت میں ہزاروں کامیاب آپریشن کیے گئے۔ اس کیفیت میں ٹرانس کے بعد بھی معمول کا جسم سن رہتا ہے۔ سیشن کے دوران میں کی گئی باتیں اسے یاد نہیں رہتیں۔ اس کی ذہنی کارکردگی بہت کم ہوجاتی ہے یعنی سوچنے کی صلاحیت کم ہوجاتی ہے۔ معمول سیشن کو زیادہ قبول کرتا ہے۔ بیرونی دنیا سے اس کا رابطہ ختم ہوجاتا ہے۔ اسے ارد گرد کا کچھ ہوش نہیں ہوتا۔ وقت تھم جاتا ہے۔ اس کی سانس اور نبض کی رفتار کم (Slow) ہوجاتی ہے۔

معمول کو پیناٹاز کرنے کے بعد یہ جاننے کے لیے کہ آیا وہ ٹرانس میں ہے یا نہیں اسے ہاتھ ہلکا کرنے کی سیشن دی جاتی ہے۔ اگر معمول کا ہاتھ پہلی دفعہ ہلکا ہو جائے تو وہ گہری ٹرانس میں

ٹرانس کے درجے

Stages of Trance

ٹرانس کی گہرائی ایک جیسی نہیں ہوتی بلکہ بدلتی رہتی ہے۔ کبھی زیادہ اور کبھی کم۔ ٹرانس کی کیفیت ہر سیشن میں مختلف ہو سکتی ہے بلکہ ایک ہی سیشن کے دوران میں بھی مختلف ہو سکتی ہے۔ شروع میں کم اور بعد میں زیادہ۔

ٹرانس کی گہرائی (Depth) کے تین درجے ہیں:

- 1- ہلکی (Light) ٹرانس۔
- 2- درمیانی (Medium) ٹرانس۔
- 3- گہری (Deep) ٹرانس۔

ہلکی ٹرانس

عموماً 45 فی صد لوگ ہلکی ٹرانس میں جاتے ہیں۔ اس کیفیت میں معمول کے سانس کی رفتار آہستہ ہوجاتی ہے۔ معمول Relaxation، سستی اور کاہلی محسوس کرتا ہے۔ اس کا جسم کے کسی حصے کو ہلانے کو دل نہیں کرتا۔

درمیانے درجے کی ٹرانس

اس کیفیت میں 35 فی صد لوگ جاتے ہیں۔ ٹرانس کی اس کیفیت میں معمول کے تصورات

جاسکے گا۔ اگر دوسری بار ہاتھ ہلکا ہو تو وہ درمیانے درجے کی ٹرانس میں جاسکے گا اور اگر اس کا ہاتھ تیسری کوشش میں ہلکا ہوا تو وہ ہلکی ٹرانس میں ہوگا۔ تاہم تجسّس کے ذریعے ہلکی ٹرانس کو درمیانے درجے کی ٹرانس میں بدلا جاسکتا ہے۔

☆☆

ٹرانس کو گہرا کرنا

Deepening of Trance

جیسا کہ پہلے بتایا جا چکا ہے کہ ٹرانس کی کیفیت ایک جیسی نہیں رہتی بلکہ بدلتی رہتی ہے۔ کبھی کم اور کبھی زیادہ۔ ایک سیشن میں زیادہ اور دوسرے میں کم، بلکہ ایک ہی سیشن میں بھی یہ کیفیت بدلتی رہتی ہے یعنی کبھی کم کبھی زیادہ۔ ماہرین کا خیال ہے گہری ٹرانس علاج اور مسائل کے حل کے لیے زیادہ مفید ہے مگر بعض دوسرے ماہرین کا خیال ہے کہ ایسا ضروری نہیں۔ تاہم بہتر یہی ہے کہ ٹرانس کو گہرا کر لیا جائے۔ گہرا کرنے کے بہت سے اہم طریقے ہیں چند اہم درج ذیل ہیں:-

1- ٹرانس کو گہرا کرنے کا یہ ایک مؤثر طریقہ ہے مگر یہ زیادہ وقت لیتا ہے جس کی وجہ سے اسے استعمال نہیں کیا جاتا۔ اس میں معمول کو پہلے پناٹا ناز کیا جاتا ہے پھر تھوڑی دیر کے بعد اسے ٹرانس سے باہر لایا جاتا ہے۔ ایک دو منٹ کے بعد پھر اسے ٹرانس میں لے جایا جاتا ہے۔ اس کے ساتھ ٹرانس گہری ہونے کی تجسّس بھی دی جاتی ہے۔ ایسا کئی بار کیا جاتا ہے حتیٰ کہ ٹرانس گہری ہو جاتی ہے۔

2- ٹرانس کو گہرا کرنے کا یہ ایک مؤثر، مفید اور زیادہ استعمال ہونے والا طریقہ ہے۔ اس میں معمول نیچے جانے (Downward Movement) کا تصور کرتا ہے۔ مثلاً سیڑھیوں سے اترنا۔ عموماً معمول 10 تا 20 سیڑھیاں نیچے اترتا ہے۔ تاہم 50 سیڑھیاں بھی اتری جاسکتی ہیں۔ اس سے ٹرانس زیادہ گہری ہوگی۔ اس کے علاوہ

100 منزلہ عمارت سے لفٹ سے نیچے جانا۔ اس کے علاوہ ساتھ یہ سیشن دی جاتی ہے کہ ہر منزل پر منزل کا نمبر آئے گا اور ہر منزل پر سکون کی کیفیت گہری ہوتی جائے گی (بہتر ہے کہ ٹرانس کا لفظ استعمال نہ کیا جائے) اس طرح سلائیڈ (Slide) پر پھسل کر نیچے جانا۔ میں ٹرانس کو گہرا کرنے کے لیے عموماً سیڑھیوں سے نیچے اترنے کو استعمال کرتا ہوں۔

3۔۔۔۔۔ تصور میں اپنی پسندیدہ جگہ جانا اور وہاں خوب لطف اندوز ہونا۔ مثلاً پہاڑوں، کاغان اور نارن وغیرہ جانا، ساحل سمندر (Beach) پر لطف اندوز ہونا، ڈوبنے یا نکلنے سورج کے منظر سے لطف اندوز ہونا وغیرہ۔

4۔۔۔۔۔ ٹرانس کے دوران میں خاموشی کے وقفے بھی ٹرانس کو گہرا کرتے ہیں، مثلاً معمول ٹرانس میں تصور کی مدد سے کوئی منظر دیکھے۔ اس دوران میں ہپناٹسٹ ایک تا تین منٹ کے لیے خاموش ہو جائے۔ بعض اوقات ماہر 5 تا 15 منٹ تک بھی خاموش رہتا ہے۔ لمبی خاموشی میں معمول کے سو جانے کا خطرہ ہوتا ہے۔

5۔۔۔۔۔ عموماً جب بھی فرد سانس لیتا ہے تو وہ ریلیکس (Relax) ہو جاتا ہے۔ سانس کی مدد سے بھی ٹرانس کو گہرا کیا جاتا ہے۔ اس میں ماہر ایک تا دس تک گنتی گنتا ہے اور معمول ہر گنتی کے ساتھ لمبا اور گہرا سانس لیتا ہے اور ساتھ ٹرانس کو گہرا کرنے کو یہ سیشن دیتا ہے۔ ”ہر سانس کے ساتھ آپ کے سکون کی کیفیت گہری ہوتی جا رہی ہے۔“

6۔۔۔۔۔ ٹرانس کو گہرا کرنے کا ایک مؤثر طریقہ یہ بھی ہے کہ معمول جب سانس باہر نکالے تو اسے گنے۔ معمول سے کہا جاتا ہے کہ وہ سو سے الٹی گنتی گنے اور ہر گنتی کے ساتھ لمبا سانس لے۔ جب وہ ایک تک پہنچے گا تو اس کی ٹرانس بہت گہری ہو چکی ہوگی۔

7۔۔۔۔۔ اس کے علاوہ استراحت (Relaxation) کے طریقوں، جن کا ذکر پیچھے گزر چکا ہے اور آگے بھی آئے گا، سے بھی ٹرانس گہری ہو جاتی ہے۔

☆☆

ہپناٹزم کے مظاہر

The Phenomena of Hypnosis

ہپناٹزم کو بہتر طور پر جاننے اور سمجھنے کے لیے اس کے مظاہر کا جاننا ضروری ہے۔ ویسے تو ہپناٹزم کے بہت سے مظاہر ہیں ان میں سے اہم درج ذیل ہیں:-

1۔۔۔۔۔ ٹرانس کو گہرا کرنے کے بعد سیشن کی مدد سے معمول کے جسم کے کسی حصے مثلاً بازو، انگلی اور ٹانگوں کو اکڑا یا اور سخت کیا جاسکتا ہے پھر معمول اسے حرکت نہیں دے سکتا، اسے موڑا نہیں سکتا۔ اس کیفیت کو ٹرانس کو گہرا کرنے اور کئی جسمانی مسائل کو حل کرنے کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ جس کا ذکر بعد میں آئے گا۔ اسے Catalepsy کہا جاتا ہے۔

2۔۔۔۔۔ گہری ٹرانس میں معمول کا حافظہ خود بخود یا سیشن کی مدد سے ختم ہو جاتا ہے۔ مثلاً معمول کو سیشن دی جاتی ہے کہ اسے سیشن کے دوران میں ہونے والی کوئی بھی چیز یاد رکھنے کی ضرورت نہیں یا اسے یاد نہ رہے گی۔ اس مظہر کو Amnesia کہا جاتا ہے۔

3۔۔۔۔۔ ٹرانس کی گہری کیفیت میں معمول تصور میں اپنے آپ کو اپنے جسم سے علیحدہ کر لیتا ہے۔ جس طرح خود خواب میں اپنے آپ کو کچھ کرتے ہوئے دیکھتا ہے۔ اس کیفیت کو ٹرانس کو گہرا کرنے اور درد کو ختم کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کیفیت کو

Dissociation کہا جاتا ہے۔

1- جزوی

جزوی میں معمول ماضی میں جاتا ہے مگر اس کی شخصیت اور آواز میں کوئی تبدیلی نہیں آتی۔

2- مکمل

اس میں معمول جس عمر کی طرف واپس جاتا ہے اس کی شخصیت بھی ویسی ہی بن جاتی ہے۔ اگر وہ بولے تو اس کی آواز بدل جاتی ہے۔ لکھے تو تحریر بدل جاتی ہے یعنی اگر وجہ بچپن میں گیا تو وہ بچہ بن جائے گا۔



- 4- ٹرانس کی کیفیت میں جسم کے کسی حصے کی حس کو کم یا ختم کر دیا جاتا ہے۔ 70 تا 90 فی صد لوگ کسی نہ کسی حد تک حس کو کم کر کے اپنے درد کو کم کر سکتے ہیں۔ تقریباً 20 فی صد لوگ اپنے جسم کے کسی بھی حصے کو مکمل طور پر بے حس کر سکتے ہیں۔ پھر وہ کسی قسم کا درد محسوس نہیں کرتے۔ اس کیفیت کو درد کے کنٹرول کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔
- 5- ٹرانس میں جس طرح حس کو کم کیا جاسکتا ہے اسی طرح حس کو زیادہ بھی کیا جاسکتا ہے۔ ایک تجربے میں ایک معمول نے ہاتھ میں پنسل پکڑی۔ اسے جھنڈن دی گئی کہ یہ بجلی کا راڈ ہے۔ بجلی کو آن کیا جائے گا تو یہ گرم ہو جائے گا۔ گرم محسوس ہونے پر اس نے پنسل کو جھٹکے سے پھینک دیا۔ اس کے ہاتھ پر جلنے کا نشان پڑ گیا۔
- 6- گہری ٹرانس میں معمول اپنی آنکھیں کھول سکتا ہے جبکہ وہ ٹرانس میں ہی ہوتا ہے۔
- 7- ٹرانس کی گہری کیفیت میں منفی اور مثبت فریب نظر پیدا کیا جاسکتا ہے۔ منفی فریب میں چیز معمول کے سامنے ہوتی ہے مگر اسے نظر نہیں آتی۔ مثبت فریب میں چیز سامنے نہیں ہوتی ہے مگر معمول کو نظر آتی ہے۔ یہ فریب تمام حسوں میں پیدا کیا جاسکتا ہے۔ تاہم سوگھنے اور پکھنے کی حس کے فریب زیادہ لوگوں میں اور آسانی سے پیدا کیے جاسکتے ہیں۔ سیب کہہ کر معمول کو آلو کھلا دیا جاتا ہے جس کو وہ بہت مزے اور شوق سے کھاتا ہے۔ اسی طرح بو کو خوشبو اور خوشبو کو بو میں بدلا جاسکتا ہے یعنی معمول بو کی بجائے خوشبو اور خوشبو کی بجائے بو محسوس کرتا ہے۔
- 8- پیناٹرم کا ایک مظہر یہ بھی ہے کہ ٹرانس کی کیفیت میں اس کے حافظہ میں اضافہ کیا جاسکتا ہے۔ اس طرح معمول ماضی کی بھولی بسری باتوں کو آسانی سے یاد کر سکتا ہے۔ اس مظہر کو نفسیاتی مسائل کی وجوہات معلوم کرنے کے لیے کامیابی سے استعمال کیا جاسکتا ہے۔
- 9- ٹرانس کی کیفیت میں معمول ماضی میں چلا جاتا ہے۔ ماضی میں جانے کا عمل دو طرح کا ہوتا ہے۔

کے دوران میں مریض خوف زدہ ہو جاتا ہے، رونے لگتا ہے اس کا سر چکرانے لگتا ہے۔ بعض مریض متلی محسوس کرتے ہیں۔

مثالیں

ایک بچہ تعلیمی مسائل کے حل کے لیے میرے پاس آیا۔ میں نے اسے ہپناٹاز کیا اور اسے ریلیکس کرانے کے لیے سمندر کے کنارے لے گیا۔ اچانک بچہ شدید خوف زدہ ہو گیا میں نے پوچھا کہ وہ کیوں خوف زدہ ہے۔ اس نے بتایا کہ وہ پانی میں ڈوبنے لگا ہے۔ میں نے فوراً بحسن دی کہ پانی کی لہریں واپس دور چلی گئی ہیں اور وہ پرسکون ہو گیا۔

ایک اور مریض پانی کے کنارے لطف اندوز ہو رہا تھا کہ اچانک چیخنے لگا۔ پوچھنے پر اس نے بتایا کہ مگر مجھ نے اس کی ٹانگ پکڑ لی ہے میں نے فوراً بحسن دی کہ مگر مجھ نے اسے چھوڑ دیا ہے اور وہ سمندر میں چلا گیا ہے۔ معمول فوراً پرسکون ہو گیا۔

اسی طرح ایک اور مریض سمندر کے کنارے لطف اندوز ہو رہا تھا کہ اچانک شدید گھبراہٹ کا شکار ہو گیا۔ پوچھنے پر اس نے بتایا کہ پانی میں بہت سے کیڑے ہیں۔ میں نے فوراً بحسن دی کہ لہریں کیڑوں کو بہا کر دور سمندر میں لے گئیں۔ اس کی گھبراہٹ فوراً ختم ہو گئی۔

کوئین میری کالج لاہور کے شعبہ نفسیات میں، میں ہپناٹزم پر لیکچر کے بعد ایک طالبہ کو ٹرانس میں لے گیا۔ پھر میں نے اسے ماضی میں کسی خوشگوار واقعہ کی طرف جانے کی بحسن دی۔ وہ چلی گئی پھر وہ اچانک رونے لگی۔ مجھے حیرت ہوئی کہ خوشگوار واقعہ میں رونا کس بات کا؟ پوچھنے پر اس نے بتایا کہ پہلے وہ ابو کے ساتھ تھی اور بہت خوش تھی پھر والد کی وفات ہو گئی اور وہ رونے لگی۔ میں اسے فوراً موجودہ زمانے میں لے آیا اور وہ پرسکون ہو گئی۔

حل

- 1- ٹرانس کو ختم کر دیا جائے۔
- 2- موقع محل کے مطابق بحسن سے نارمل کیا جائے۔

ہپناٹزم کے برے اثرات

Side Effect of Hypnosis

ہپناٹزم میں علاج (ہپنوتھیراپی) عموماً دوسرے طریقہ ہائے علاج خصوصاً میڈیسن کی نسبت محفوظ (Safe) ہے۔ نفسیاتی علاج کی ہر میڈیسن کے کم یا زیادہ برے اثرات ہوتے ہیں۔ خصوصاً ڈپریشن کی میڈیسن کے برے اثرات کافی زیادہ ہیں اس کے مقابلہ میں ہپنوتھیراپی کے برے اثرات نہ ہونے کے برابر ہیں۔ اگرچہ ہپنوتھیراپی ایک بہت محفوظ طریقہ علاج ہے تاہم کبھی کبھار اس کے بھی منفی اثرات ہو جاتے ہیں۔ یہ منفی اثرات نہ صرف عارضی ہوتے ہیں بلکہ خطرناک بھی نہیں ہوتے۔ یہ منفی اثرات عموماً ایک دو گھنٹوں کے بعد خود ہی ختم ہو جاتے ہیں۔

ہپنوتھیراپی کے برے اثرات دو طرح کے ہوتے ہیں۔

- 1- سیشن کے دوران میں برے اثرات۔
- 2- سیشن کے بعد برے اثرات۔

1- سیشن کے دوران میں برے اثرات

سیشن کے دوران میں برے اثرات سومریضوں میں سے کسی ایک کو ہو سکتے ہیں اور یہ عموماً پہلے سیشن میں ہوتے ہیں۔ ایسے معمول عموماً شدید ذہنی مریض ہوتے ہیں۔ اس میں سیشن

ضروری ہے کہ معمول کو سیشن کے بعد فوراً کلینک سے نہ جانے دیں بلکہ چند منٹ اس کے ساتھ باتیں کی جائیں۔

5- سیشن کے دوران میں سیشن خوب سوچ سمجھ کر دیں۔ ان سے کوئی منفی مفہوم نہ نکلتا ہو۔

☆☆

2- سیشن کے بعد برے اثرات

کچھ لوگ سیشن کے بعد برے اثرات محسوس کرتے ہیں، مثلاً سردرد، سر کا بھاری پن، غنودگی، متلی اور تھکاوٹ وغیرہ۔

میں کراچی میں پنوتھیراپی کا ایک کورس منعقد کر رہا تھا۔ گروپ میں سے ایک فرد کو ٹرانس میں لے گیا۔ سیشن کے خاتمے پر وہ اپنی گاڑی میں گھر جا رہا تھا۔ اسے گاڑی چلاتے ہوئے آگے والی گاڑی کے فاصلے کا صحیح اندازہ نہ ہو رہا تھا۔ وہ پریشان تھا۔ پھر اس نے گاڑی سڑک کے کنارے کھڑی کر لی اور تھوڑی دیر آرام کیا۔ کچھ دیر بعد وہ نارمل ہو گیا۔

اسی طرح میرا ایک مریض جب ٹرانس سے باہر آیا تو اس کے سر میں شدید درد تھا۔ اسے متلی بھی محسوس ہو رہی تھی۔ میں اسے دوبارہ ٹرانس میں لے گیا اور اسے سیشن دی کہ اس کا سر بہت ہلکا پھلکا ہے اور وہ بہت پرسکون ہے۔ اسے کہا کہ جب وہ نارمل محسوس کرے تو وہ اشارہ کرے۔ اس دوران میں میں سیشن دہراتا رہا۔ تھوڑی دیر کے بعد اس نے اشارہ کیا اور میں اسے ٹرانس سے باہر لے آیا۔ اب وہ نارمل ہو چکا تھا۔

حل

اس مسئلے کو اس طرح حل کیا جاسکتا ہے۔

- 1- اکثر اوقات تو یہ برے اثرات تھوڑی دیر کے بعد خود ہی ختم ہو جاتے ہیں۔
- 2- مریض کو دوبارہ ٹرانس میں لے جائیں اور اسے برے اثرات کے حوالے سے مثبت سیشن دیں۔
- 3- سیشن کے آخر میں مریض کو سیشن دیں کہ وہ بہت فریش اور پرسکون محسوس کر رہا ہے۔ اس کا سر اور جسم بہت ہلکا پھلکا ہے اور جب وہ اس کیفیت سے باہر آئے گا تو بہت فریش اور پرسکون ہوگا۔
- 4- اکثر اوقات معمول آنکھیں کھولنے کے بعد بھی کچھ دیر ٹرانس میں ہوتا ہے اس لیے

1- استراحت کا طریقہ (Hypnotic Relaxation)

کئی بیماریوں کی بہت سی علامات (Symptoms) صرف ریلیکس ہونے سے دور ہو جاتی ہیں۔ ڈاکٹر اس کے لیے سکون / نشہ آور ادویات استعمال کرتے ہیں۔ جن کا فائدے کے ساتھ ساتھ نقصان بھی ہے۔ جب کہ ہنوتھیراپی کا کوئی مستقل نقصان نہیں۔ بہت سے لوگ صرف ٹرانس میں جانے سے ہی بہتر ہو جاتے ہیں کیونکہ ٹرانس فرد کو ریلیکس کرتی ہے۔ ٹرانس درد، سردی، کمر درد، پٹھوں کا کھچاؤ، ٹینشن اور بلڈ پریشر وغیرہ کے لیے مؤثر ہے۔

ریلیکسیشن کے چند اہم طریقے

- 1- ٹرانس میں معمول اپنے پسندیدہ طریقے سے ریلیکس کرے۔
- 2- ٹرانس میں ماہر معمول کو جشن دیتا ہے کہ وہ ایک بادل کی طرح آسمان پر اڑ رہا ہے۔ وہ سردیوں میں گرم اور گرمیوں میں ٹھنڈے بادل کے اندر اڑ سکتا ہے۔
- 3- ٹرانس میں معمول تصور کرے کہ وہ اپنی انگلیوں کے ذریعے لمبے سانس لے رہا ہے۔ سانس انگلیوں کے ذریعے بازو، پھر کندھوں اور سینے میں جائے گا پھر پیٹ، ٹانگوں اور پاؤں کے ذریعے باہر نکل جائے گا۔ جب معمول سانس لے گا تو سکون جسم میں داخل ہوگا اور جب سانس چھوڑے گا تو ساری ٹینشن پاؤں کے ذریعے باہر نکل جائے گی۔
- 4- معمول ٹرانس میں تصور کرے کہ وہ اپنی پسندیدہ جگہ ایک بڑے سے جھولے میں لیٹا ہوا ہے۔ موسم اس کی پسند کے مطابق ہے۔ جھولا اس کی سانس کے ساتھ چل رہا ہے۔ جب وہ سانس لیتا ہے تو جھولا ایک طرف کو جاتا ہے اور جب سانس چھوڑتا ہے تو جھولا دوسری طرف کو جاتا ہے۔ ہر جھولا اس کو بہت سکون دے رہا ہے۔
- 5- اگر معمول کو سمندر یا پانی سے ڈر نہیں لگتا تو وہ تصور کرے کہ چاندنی رات ہے اور وہ سمندر کے کنارے لیٹا ہوا ہے۔ جب وہ سانس کھینچتا ہے تو لہریں اس کے اوپر آ جاتی ہیں جہاں تک وہ چاہے اور اسے سکون سے ڈھانپ لیتی ہیں۔ جب سانس چھوڑتا ہے تو لہریں واپس چلی جاتی ہیں۔ ہر لہر اسے بہت سکون دے رہی ہے۔
- 6- ٹرانس میں معمول تصور کی مدد سے اپنی پسندیدہ جگہ جا کر سکون حاصل کرتا ہے۔ مثلاً

علاج کے طریقے

Methods of Treatment

نفسیاتی علاج کے 200 سے 400 تک معروف طریقے ہیں ہر طریقہ علاج سے مریضوں کو شفا ملتی ہے۔ ان میں ایک اہم طریقہ ہنوتھیراپی ہے۔ اس سے مراد پناٹزم کی کیفیت میں علاج کرنا ہے نہ کہ ہنوتا ناز سے علاج کرنا۔ پناٹزم نفسیاتی علاج کا کوئی طریقہ نہیں بلکہ یہ ایک کیفیت ہے جس کو تقریباً ہر طریقہ کے ساتھ ملا کر استعمال کیا جا سکتا ہے۔ پناٹزم کی کیفیت میں کسی بھی نفسیاتی طریقہ علاج کا استعمال زیادہ مؤثر ہو جاتا ہے۔

ہنوتھیراپی ایک مؤثر طریقہ علاج جس کی کامیابی کی شرح 93 فی صد اور سیشن کی اوسط تعداد صرف 12 ہے۔ اس کا دائرہ کار بہت وسیع ہے۔ اسے خفیف (Neurotic) اور شدید (Psychotic) نفسیاتی بیماریوں کے علاوہ تعلیمی مسائل، شخصیت کے مسائل، ترک عادت، درد کو کنٹرول کرنا، جنسی مسائل، بعض جسمانی بیماریوں اور جرائم کی تحقیق وغیرہ کے لیے استعمال کیا جا رہا ہے۔

ہنوتھیراپی کے چند اہم طریقے

ہنوتھیراپی کے بہت سے طریقے ہیں۔ چند اہم اور مؤثر درج ذیل ہیں:-

جاتی ہے۔ تاہم یہ ہر گھنٹے کے بعد 5/10 منٹ کے لیے کی جاسکتی ہے۔ سببشن دینے کے بعد سببشن کے مطابق تصور کر لیا جائے تو سببشن زیادہ مؤثر ہوگی۔ مثلاً معمول خود اعتمادی کی سببشن دیتا ہے پھر تصور میں اپنے آپ کو پر اعتماد دیکھے۔ تصور کو بہتر کرے، زیادہ رنگین، واضح، شوخ، بڑا اور قریب کر لے۔

☆ جہاں مسئلے کی کوئی وجہ نہ ہو وہاں سببشن بہت مؤثر ہوتی ہے مثلاً بری عادات وغیرہ کے خاتمے کے لیے جہاں عادت صرف عادت ہوتی ہے۔

☆ سببشن کے ذریعے علاج یا مسئلے کے حل کی کامیابی کی شرح 70 فی صد ہے اور سیشن کی اوسط تعداد 5 تا 15 ہے۔

☆ اگرچہ اس میں بیماری واپس (Relapes) آسکتی ہے مگر مکمل شفا بھی بہت ہے۔ سببشن اس وقت زیادہ مؤثر ہوتی ہے جب علاج جلد ہو۔ Relapes (بیماریوں کا دوبارہ آنا) تو دوسرے طریقوں میں بھی ہے اور سب سے زیادہ میڈیسن میں ہے۔ وہاں بھی بغیر وجہ معلوم کیے علاج کیا جاتا ہے۔

☆ سببشن کو بیماری کی علامات (Symptoms) کے خاتمے کے علاوہ یقین دہانی، حوصلہ افزائی، ترغیب (Persuation)، تعلیم نو (Re Education) اور رہنمائی کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

☆ سببشن مندرجہ ذیل کے لیے مؤثر ہے۔

عادات مثلاً ناخن کاٹنا اور سگریٹ نوشی وغیرہ، نشہ (Addiction)، نفسی طبی بیماریاں (Psychosomatic Problems) مسے یا گومڑ (Warts)، بلند بلڈ پریشر، اضطراب و بے چینی، ڈپریشن، ضعف اعصاب (Neurasthenia) خوف، بے جا خوف، بیماریوں کا خوف، وہم، وسوسے، نسیان / بھولنا، ڈراؤنے خواب، سمندری بیماری (Sea Sickness)، جبر (Compulsion)، تقلیب (Conversion)، جنگ کی بیماری (War Neurosis)، فریب نظر، فریب خیالی (Delusion)، خود اذیتی (Masochism) دوسروں کو اذیت دینا (Sadism)، نرگسیت، جلد کی بیماریاں خصوصاً

خانہ کعبہ اور مسجد نبوی میں سکون حاصل کرنا۔ اسی طرح چاندنی رات میں جھیل سیف الملوک کے کنارے لطف اندوز ہونا۔

7- معمول ٹرانس میں تصور کرے کہ اس کی کمر کے نچلے حصے میں ایک سوراخ ہے۔ وہ اس سوراخ کے ذریعے سانس لے رہا ہے۔ ہر سانس اسے بہت سکون دے رہا ہے۔

8- معمول تصور کرے کہ اس کا جسم آلوؤں سے بھری ہوئی بوری کی طرح سخت Tight ہے پھر وہ بوری کا منہ کھول دے تو کچھ آلو باہر نکلیں گے اور بوری ڈھیلی ہو جائے گی تو اس کا جسم بھی ڈھیلا ہو جائے گا۔

9- معمول ٹرانس میں تصور کرے کہ وہ سمندر کے کنارے ہے شام کا وقت ہے۔ اس کی نگاہیں سورج پر ہیں جو آہستہ آہستہ نیچے جا رہا ہے۔ ڈوبتا جا رہا ہے، معمول بھی سکون کی گہری کیفیت میں ڈوبتا جا رہا ہے۔

10- بعض لوگ موت کے تصور سے بھی سکون حاصل کرتے ہیں۔ وہ ٹرانس میں تصور کرتے ہیں کہ وہ فوت ہو چکے ہیں۔ سفید چادر میں لپٹے بستر پر لیٹے ہوئے ہیں۔ چہرہ پر نور اور پرسکون ہے ارد گرد کھڑے لوگ ان کی تعریف کر رہے ہیں، ان کی اچھائیاں بیان کر رہے ہیں۔

2- بلا واسطہ سببشن کا طریقہ (Direct Suggestion)

مسائل اور علامات (Symptoms) کو ختم کرنے کا یہ سب سے پرانا طریقہ ہے اور اب بھی بہت زیادہ استعمال ہو رہا ہے۔ شاید ہی کوئی نفسیاتی مسئلہ ایسا ہو جو اس سے حل نہ ہو اور بلکہ بعض جسمانی بیماریاں مثلاً درد، متلی اور جلنے کے زخم وغیرہ بھی اس سے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

☆ سببشن کے مؤثر ہونے کے لیے عموماً گہری ٹرانس زیادہ مناسب ہوتی ہے۔

☆ بلا واسطہ (Direct) سببشن وجہ معلوم کیے بغیر کم مؤثر ہوتی ہے لہذا یہ زیادہ دی جائے۔ اس کے لیے معمول کو شخصی پینائزوم سکھا دیا جائے۔ سببشن اسے لکھ کر دے دی جائے جس کو وہ شخصی پینائزوم کی مشق کے دوران میں بار بار دہرائے۔ یہ مشق صبح اٹھتے ہی ایک بار دوپہر اور آخری بار رات کو سوتے وقت کی جائے۔ یہ مشق عموماً 15 تا 20 منٹ تک کی

گے۔“ تھوڑی سی بہتری کے بعد بحسن حال میں دی جائے مثلاً آپ ہر روز پرسکون اور بے خوف ہوتے جا رہے ہیں۔

6- بھولنے کی بحسن سے عموماً بحسن زیادہ مؤثر ہوتی ہے یعنی بحسن دینے کے بعد کہا جائے کہ آپ کو میری باتیں یاد رکھنے کی ضرورت نہیں۔

7- وہ بحسن صبح اٹھتے ہی اور رات کو سوتے وقت دی جائے وہ زیادہ مؤثر ہوتی ہے۔

8- اگر معمول بحسن کو شعوری طور پر توجہ سے نہ سنے تو بھی بحسن زیادہ مؤثر ہوتی ہے۔

چنانچہ جب ماہر بحسن دے رہا ہو اس وقت معمول سے کہا جائے کہ وہ اپنے دل میں ہزار سے الٹی گنتی گنے یا اپنی توجہ اپنی سانس پر مرکوز کرے اور ہر سانس کو گنتا جائے۔

9- جس بحسن کو مریض محسوس کر سکے یا تصور کر سکے وہ زیادہ مؤثر ہوتی ہے۔

10- بحسن کو بار بار دہرایا جائے۔ بہتر ہے کہ مفہوم وہی ہو مگر الفاظ کو بدل لیا جائے۔ بحسن مدلل ہو۔

11- شروع میں معمول کو دی جانے والے بحسن کو تفصیل کے ساتھ لکھ لیں۔ پھر اس کا خلاصہ تیار کریں اور اس کی بحسن دیں۔

12- بہتر ہے کہ بحسن مثبت ہو۔ مثبت بحسن زیادہ مؤثر ہوتی ہے مگر منفی بحسن حرام نہیں۔

13- معمول نام معقول اور مضحکہ خیز بحسن کو عموماً مسترد کر دیتا ہے۔

14- بحسن بہت سادہ، واضح اور قابل فہم ہو۔ ذومعنی الفاظ نہ بولے جائیں۔ بحسن کا ایک ہی مطلب نکلتا ہو۔

15- معمول مفہوم کی بجائے الفاظ پر عمل کرتا ہے لہذا بحسن دیتے وقت محتاط رہیں۔ ایک خاتون کو ٹریفک کا خوف تھا اسے بحسن دی گئی کہ وہ ٹریفک سے بالکل بے خوف ہوگی اور آرام سے سڑک پار کر لے گی۔ چنانچہ وہ رواں دواں ٹریفک کے دوران میں بے

خوفی سے سڑک پار کرنے لگی اور شدید زخمی ہو کر ہسپتال پہنچ گئی۔ مگر شخصی پناہم میں

لاشعور مفہوم کو سمجھتا ہے۔ مثال کے طور پر اگر آپ اپنے آپ کو بحسن دیں کہ جب آپ سو جائیں گے تو مسلسل نیند سے لطف اندوز ہوں گے اور صبح جاگیں گے۔ لیکن اگر

سوتے میں فون آجائے تو آپ جاگ جائیں گے۔ لیکن اگر یہی بحسن دوسرے فرد کو

الرجی میں بہت مؤثر، دمہ، معدے کے امراض، قبض، مرگی، درد، سردرد، کمر کا درد، اٹپٹھن (Twitches) پھڑ پھڑاہٹ (Tics)، جنسی مسائل، خود لذتی، ماہواری کے مسائل، خود اعتمادی میں کمی، شرمیلا پن، لکنت، بستر پر پیشاب نکل جانا، تعلیمی مسائل اور شخصیت کے مسائل وغیرہ۔ بحسن شدید ذہنی بیماریوں، شدید ڈپریشن، پرانی شراب نوشی، سگریٹ وغیرہ میں مؤثر نہیں۔

بحسن کے اصول

1- اگر بیماری کی کوئی خاص وجہ نہ ہو تو بحسن کی مدد سے بیماری کی علامات (Symptoms) میں کمی یا خاتمہ بہت آسانی سے ہو جاتا ہے۔ بہتر بھی یہی ہے کہ علامات کے مکمل خاتمہ کی بجائے اس میں کمی کی بحسن دی جائے، خصوصاً جسمانی درد وغیرہ کو کنٹرول کرنے کے لیے۔

2- ہلکی ٹرانس میں اختیاری (Permissive) بحسن زیادہ مؤثر ہوتی ہے۔ اس میں مریض کو بحسن دی جاتی ہے کہ وہ جب چاہے اپنی بیماری کو ختم کر دے یا وہ جب چاہے اپنی بیماری کو ختم کر سکتا ہے یعنی بحسن دیتے وقت May اور can استعمال کیا جائے۔

3- گہری ٹرانس میں بلا واسطہ (Direct) بحسن دی جائے۔ بلا واسطہ بحسن دیتے وقت مندرجہ ذیل کا خیال رکھا جائے۔ 1- ٹرانس گہری ہو۔ 2- بحسن کو کم از کم تین یا چار بار

دہرایا جائے۔

4- بلا واسطہ بحسن خفیف ذہنی بیماریوں (Neuroses) کے لیے مفید ہے مگر شدید ذہنی بیماریوں (Psychoses) کے لیے مفید نہیں۔ اسی طرح تقلیب (Conversion) کی علامات یعنی ہسٹیریا وغیرہ کے لیے زیادہ مؤثر نہیں۔ اس میں عموماً ایک علامت

ہوتی ہے تو دوسری پیدا ہوتی ہے۔ مگر میں نے اس طرح کے بہت سے مریضوں کا کامیابی سے علاج کیا ہے۔

5- بحسن حال کی بجائے مستقبل قریب میں ہو مگر بیماری کی علامات کے فوری خاتمے کے لیے نہ ہو۔ بحسن اس طرح کی ہو بہت جلد آپ پرسکون اور بے خوف ہو جائیں

4۔ متبادل علامت (Symptom Substitution)

یہ طریقہ بھی کافی مؤثر ہے۔ اس میں ایک علامت (Symptom) کی بجائے دوسری علامت پیدا کی جاتی ہے جو کہ کم تکلیف دہ ہوتی ہے مثلاً معمول درد کی بجائے گرمی یا دباؤ محسوس کرے گا۔ یہ طریقہ بچے کی پیدائش کے وقت استعمال کیا جاتا ہے۔ اس میں سببشن دی جاتی ہے کہ وہ دردزہ (Labour Pain) کی بجائے دباؤ محسوس کرے گی۔ اسی طرح اگر کسی کا بازو مفلوج ہو جائے تو اسے سببشن دی جاتی ہے کہ اس کے سارے بازو کے مفلوج ہونے کی بجائے اس کی صرف کلائی اکڑ (Stiff) جائے گی جو کہ کم تکلیف کا باعث ہوگی۔

5۔ علامت کی جگہ کو بدلنا (Symptom Displacement)

اس طریقہ علاج میں بیماری کی علامت کو کم تکلیف دہ جگہ منتقل کر دیا جاتا ہے مثلاً ٹانگ کے درد کو پاؤں کی ایڑی میں منتقل کرنا۔ اس کے لیے اس طرح کی سببشن دی جاتی ہے۔ ”اپنی توجہ اپنے پیٹ کے درد پر مرکوز کریں۔ ابھی میں ایک سے پانچ تک گنتی گنوں گا تو درد میں حرکت پیدا ہوگی، یہ ہلنے لگے گا۔ جب یہ ہلنے لگے تو اشارہ کریں (اب آہستہ آہستہ گنتی گنا شروع کریں ساتھ ہی سببشن دیں) کہ پیٹ کا درد ہلنے لگے گا۔ جب ہلنے لگے تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ اب یہ آہستہ آہستہ نیچے بائیں پاؤں کی ایڑی کی طرف آ رہا ہے (سببشن دہراتے رہیں) حتیٰ کہ درد ایڑی میں آجائے گا۔ درد ایڑی میں آجائے تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ اس سے درد کم ہو جائے گا“ معمول گھر جا کر اس کی مشق کرے۔ اسی طرح بعض لوگوں کے کانوں میں آوازیں آتی ہیں۔ ان آوازوں کو خوشگوار موسیقی میں بدل دیا جاتا ہے۔ اس کے لیے سببشن استعمال کریں۔

6۔ علامت میں کمی کرنا (Symptom Alleviation)

کسی بھی بیماری کی علامات کو مکمل ختم کرنے کی بجائے انہیں کم کرنا آسان ہوتا ہے۔ اس سے لاشعوری ضرورت پوری ہوتی رہتی ہے۔ مگر فرد کو زیادہ تکلیف محسوس نہیں ہوتی بلکہ وہ معمولی تکلیف محسوس کرتا ہے اس کے لیے سببشن کے علاوہ سوئچ روم کا بلب (جس کا پیچھے ذکر ہو چکا

اشارہ کرے۔ پھر آہستہ آہستہ گنتی گنی جائے ساتھ ہی سببشن دی جائے کہ معمول کے درد میں اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ جب وہ اضافے کا اشارہ کرے تو سببشن دی جائے ”اگر آپ اپنے درد میں اضافہ کر سکتے ہیں تو اس میں کمی بھی کر سکتے ہیں۔ اب میں دس سے الٹی گنتی گنوں گا ہر نمبر پر درد کم ہوتا جائے گا جب درد کم ہو تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ جب میں ایک پر پہنچوں گا تو درد میں بہت کمی ہو جائے گی۔“

ایک اور طریقہ کچھ یوں ہے۔ ٹرانس میں یہ سببشن دی جائے۔

”آپ تصور کریں کہ آپ سیڑھیوں کے اوپر کھڑے ہیں اور یہ سیڑھیاں آپ کے دماغ میں جا رہی ہیں۔ جب آپ یہ تصور کر لیں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ اب سیڑھیوں سے نیچے اترنا شروع کریں۔ جب سیڑھیاں ختم ہو جائیں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ سامنے دروازہ ہے اسے کھول کر اپنے دماغ کے دائیں حصے میں جسے ہم سوئچ روم کہتے ہیں داخل ہو جائیں۔ اس کمرے میں بہت سے سوئچ ہیں۔ ہر سوئچ کے اوپر بلب ہے۔ بلبوں کے رنگ مختلف ہیں۔ کچھ بلب جل رہے ہیں، کچھ بجھے ہوئے ہیں۔ کسی کی روشنی زیادہ ہے اور کسی کی کم۔ آپ کے سامنے سرخ رنگ کا بلب ہے جس کی روشنی تیز ہے اس کا تعلق درد (خوف، گھبراہٹ اور بے چینی وغیرہ) کے ساتھ ہے۔ جب آپ اس کے سامنے چلے جائیں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ بلب کے نیچے ڈمر لگا ہوا ہے اس کو سیدھا گھمائیں تو روشنی تیز ہو جائے گی اور درد میں اضافہ ہو جائے گا۔ جب درد بڑھ جائے تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ اگر آپ درد میں اضافہ کر سکتے ہیں تو اس میں کمی بھی کر سکتے ہیں۔ اب ڈمر کو الٹا گھمائیں اور روشنی کو کم کرتے جائیں تو درد بھی کم ہونے لگے گا۔ جب درد کم ہونے لگے تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ اب بلب کو زیرو کے بلب کے برابر مدھم کریں۔ آپ کا درد بہت کم ہو جائے گا۔ یہ مشق آپ گھر کریں تو آپ کے درد میں ہر روز کمی ہوتی جائے گی۔ بلب کو آف کر کے درد ختم بھی کیا جاسکتا ہے۔ بہتر ہے کہ درد کو مکمل ختم نہ کیا جائے۔“

بار کر لے۔

13- مشہور ماہر نفسیات اور ہنوتھیراپسٹ Crasilneck نے دو ہزار مریضوں پر ایک خاص طریقہ استعمال کیا۔ وہ ٹرانس میں بحسن کے ذریعے مریض کے بازو کو اکڑاتا اور ہاتھ کو سن کر دیتا پھر بحسن دیتا ”جس طرح آپ نے اپنے ذہن کی طاقت سے اپنے بازو کو اکڑایا اور ہاتھ کو سن کیا، یعنی آپ نے اپنے بازو اور ہاتھ کو کنٹرول کیا اسی طرح آپ اپنی بیماری کو بھی کنٹرول کر سکیں گے۔“ اس طریقہ کی مدد سے 87 فی صد معمولوں نے اپنی بیماری کو کنٹرول کر لیا۔

طریق کار

معمول کی ٹرانس کو گہرا کرنے کے بعد یہ بحسن دی گئی ”آپ اپنا بازو آگے کو کریں اور مٹھی کو بند کر لیں۔ اب میں تین تک گنتی گنوں گا اور آپ کا بازو لوہے کی طرح سخت ہو جائے گا۔ آپ کے ذہن کی بے پناہ طاقت سے سخت اور مضبوط ہو جائے گا۔ جب یہ سخت اور مضبوط ہو جائے تو اشارہ کریں (پھر آہستہ آہستہ گنتی گنیں)۔ اشارہ خوب۔ اب اس کو موڑ کر دیکھیں تو یہ نہیں مڑے گا (کوشش کی گئی، نہ مڑا) خوب۔ اب میں تین سے الٹی گنتی گنوں گا تو یہ نارمل ہو جائے گا۔ جب نارمل ہو جائے تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔“

”اب میں آپ کے ہاتھ کی انگلی کو بچھ کر دوں گا تو اس کی حس کم ہونا شروع ہو جائے گی حتیٰ کہ یہ بالکل بے حس ہو جائے گی۔ اس میں کوئی درد نہ ہوگا۔ آپ کی انگلی سن ہوتی جا رہی ہے (اس میں پانچ تک گنتی بھی گنی جا سکتی ہے) جب انگلی سن ہو جائے تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ Good۔ اب آپ اپنی آنکھیں کھولیں اور دیکھیں کہ درد نہ ہوگا (اب ماہر ہاتھ پر سوئی چھوئے) اگر درد نہ ہو تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ اب آنکھیں بند کر لیں۔ اب حس واپس آجائے گی۔ واپس آجائے تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ بہت خوب اگر آپ اپنے ذہن کی طاقت سے اپنے بازو کو اکڑا سکتے ہیں اور ہاتھ کے درد کو ختم کر سکتے ہیں تو اسی ذہنی طاقت سے آپ اپنی بیماری کو بھی ختم کر سکیں گے، کنٹرول کر سکیں گے، اس کے لیے ایک سے زیادہ سیشن

رنگ بدلنا، شکل بدلنا، جسامت بدلنا یعنی چھوٹا کرنا، غیر واضح اور مدہم کرنا وغیرہ۔ اگر وہ کوئی جاندار چیز ہے تو اسے گولی مارنا۔ لیزر کی شعاعوں سے جلا ڈالنا۔ اس کا طریقہ کار کچھ یوں ہوگا۔ ٹرانس میں لے جانے کے بعد معمول کو بحسن دی جاتی ہے ”اب میں ایک سے پانچ تک گنوں گا۔ پانچ پر آپ اپنے مسئلے کو کسی شکل میں دیکھیں گے۔ جب شکل نظر آئے تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔“ پھر معمول سے پوچھیں کہ اسے کیا نظر آ رہا ہے۔ پھر اس تصور کو بدل دیں یا ختم کر دیں۔

11- معمول اپنے آپ کو ماضی کے اس دور میں لے جائے جب وہ بالکل نارمل تھا۔ پھر اس تصور کو بہتر کیا جائے۔ یعنی رنگین، واضح، روشن، بڑا اور قریب کرے۔ اس میں معمول کو بحسن دی جاتی ہے کہ پناہ سٹ ایک تا پانچ تک گنتی گنے گا اور معمول ماضی میں اس دور میں چلا جائے گا جب وہ بالکل نارمل تھا پھر ماہر آہستہ آہستہ گنتی گنتا ہے اور ہر گنتی کے ساتھ بحسن دیتا ہے کہ معمول ماضی کے اس دور میں جا رہا ہے جب وہ بالکل نارمل تھا۔ جب معمول اس دور میں پہنچ جاتا ہے تو اشارہ کرتا ہے یہ مشق معمول شخصی پناہ سٹزم میں دن میں چار پانچ بار کرے تو وہ جلد ہی بہتر ہونا شروع ہو جاتا ہے۔

12- ہنوتھیراپی کا ایک مؤثر طریقہ یہ ہے کہ پہلے معمول کے جسم کے کسی دوسرے حصے میں وہی علامت پیدا کی جائے پھر اسے ختم کر دیا جائے۔ پھر اصل علامت کو بھی ختم کر دیا جائے، مثلاً ایک مریض کی گردن میں کھچاؤ ہے اسے ختم کرنے کے لیے اس طرح کی بحسن دی جائے ”میں ایک سے پانچ تک گنتی گنوں گا اور آپ اسی طرح کا کھچاؤ اپنی کمر کے نچلے حصے میں محسوس کریں گے۔ جب محسوس کریں تو اشارہ کریں (پھر آہستہ آہستہ ایک تا پانچ تک گنتی گنیں اور ساتھ کھچاؤ کی بحسن دیں) اشارہ۔ اب میں پانچ سے ایک تک الٹی گنتی گنوں گا تو کھچاؤ ختم ہو جائے گا۔ جب کھچاؤ ختم ہو جائے تو اشارہ کریں (پھر آہستہ آہستہ الٹی گنتی گنیں) اشارہ۔ اگر آپ اپنے ذہن کی طاقت سے کمر کے کھچاؤ کو ختم کر سکتے ہیں تو اسی طرح پانچ سے الٹی گنتی گن کر گردن کے کھچاؤ کو بھی ختم کر سکیں گے۔“ کلینک کے علاوہ یہ مشق مریض اپنے گھر میں جا کر بھی روزانہ چار پانچ

ہے اس کا تعلق اعتقاد کے ساتھ ہے۔ اس کی روشنی کم ہے۔ سبز بلب کے قریب چلے جائیں اور اشارہ کریں۔ اشارہ۔ اس کے نیچے بھی ڈمر لگا ہوا ہے۔ ڈمر کی مدد سے روشنی کو تیز کریں۔ جیسے جیسے روشنی تیز ہوتی جائے گی آپ کے اعتقاد میں اضافہ ہوتا جائے گا۔ جب روشنی بہت تیز (Full) ہو جائے تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔“

”اب دماغ کے دوسرے بانیں حصے میٹر روم چلے جائیں۔ وہاں بہت سے میٹر ہیں۔ پہلے میٹر کا تعلق خوف کے ساتھ ہے۔ اس کے اندر سرخ بلب روشن ہے اس کا پیمانہ (سکیل) 0 سے 10 تک ہے۔ 10 سے مراد خوف بہت زیادہ ہے اور زیرو سے مراد کوئی خوف نہیں۔ جب آپ میٹر کے سامنے چلے جائیں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ اب دیکھیں کہ آپ کے خوف کی سوئی کس نمبر پر ہے۔ نمبر پڑھ لیں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ کیا نمبر ہے۔ 8۔ اب بٹن کی مدد سے سوئی کو 0 پر لے جائیں۔ زیرو پر آجائے تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ (بہتر ہے کہ خوف کو مکمل طور پر ختم کرنے کی بجائے کم کیا جائے پھر چند سیشن کے بعد مکمل طور پر ختم کر دیا جائے)۔ اب اگلے میٹر کے پاس چلے جائیں جس کا تعلق غصہ پر کنٹرول کے ساتھ ہے۔ اس میں نیلا بلب جل رہا ہے۔ جب آپ اس کے پاس پہنچ جائیں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ اس میٹر کا پیمانہ بھی 0 اور 10 کا ہے۔ 10 سے مراد پورا کنٹرول ہے اور 0 سے مراد کوئی کنٹرول نہیں۔ اب چیک کریں کہ آپ کے کنٹرول کی سوئی کس نمبر پر ہے۔ نمبر پڑھ لیں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ کیا نمبر ہے۔ 3۔ اب کنٹرول کی سوئی کو 10 پر لے جائیں اور پھر اشارہ کریں۔ (پھر اسی طرح اعتقاد کی سوئی کو بھی 10 پر لے جائیں۔ اس کے ساتھ ساتھ سے خوف، کنٹرول اور اعتقاد کے حوالے سے سیشن بھی دیتے جائیں)

ان طریقوں کو آپ تقریباً ہر مسئلے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں، مثلاً شوق، خوف، شرمیلا پن، درد، بھوک، خواہش، جنسی خواہش، انرجی، احساسات اور رویے وغیرہ کے لیے۔

2- شاور (Shower)

ٹرانس کو گہرا کرنے کے بعد سیشن دیں ”آپ تصور کریں کہ آپ سیڑھیوں کے اوپر کھڑے

بھی کیے جاسکتے ہیں۔ پہلے سیشن میں ٹرانس کو گہرا کیا جائے اور دوسرے سیشن میں یہ طریقہ استعمال کیا جائے۔

پنوتھیراپی کے چند عام طریقے

1- سوئچ روم اور میٹر روم (Switch Room, Meter Room)

یہ دونوں طریقے تقریباً ہر مسئلے کے لیے استعمال کیے جاسکتے ہیں۔ ان کی مدد سے کسی کیفیت کو کم، زیادہ یا ختم کیا جاسکتا ہے۔ معمول کو ٹرانس میں لے جانے کے بعد یہ سیشن دی جاتی ہے۔

”تصور کریں کہ آپ سیڑھیوں کے اوپر کھڑے ہیں۔ یہ سیڑھیاں آپ کے دماغ میں جائیں گی۔ دماغ کے دو حصے ہوتے ہیں۔ 1۔ دایاں حصہ۔ جسے ہم اپنی زبان میں سوئچ روم کہتے ہیں۔ 2۔ بائیں حصہ۔ جسے ہم میٹر روم کہتے ہیں۔ جب آپ سیڑھیوں کا تصور کریں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ اب سیڑھیوں سے نیچے اترنا شروع کریں۔ جب سیڑھیاں ختم ہو جائیں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ سامنے دروازہ ہے اسے کھول کر دماغ کے دائیں حصے سوئچ روم میں داخل ہو جائیں۔ سوئچ روم میں بہت سے سوئچ ہیں۔ ہر سوئچ کے ساتھ ایک بلب لگا ہوا ہے۔ کچھ بلب روشن ہیں اور کچھ بجھے ہوئے۔ کسی کی روشنی مدہم ہے اور کسی کی تیز۔ یہ بلب مختلف رنگوں کے ہیں۔ جب آپ سوئچ روم میں داخل ہو جائیں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ آپ کے سامنے سرخ رنگ کا ایک بلب ہے جس کا تعلق خوف کے ساتھ ہے۔ اس کی روشنی بہت تیز ہے۔ جب آپ اس بلب کے سامنے پہنچ جائیں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ بلب کے نیچے ڈمر لگا ہوا ہے اس کی مدد سے بلب کی روشنی کو کم کرتے جائیں، جب بلب بجھ جائے تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ اب بلب کو اتاریں اور اسے زمین پر مار کر توڑ دیں۔ پھر اشارہ کریں۔ اشارہ۔ اس کے ساتھ نیلے رنگ کا بلب ہے جس کا تعلق غصہ پر کنٹرول کے ساتھ ہے۔ اس کی روشنی کم ہے۔ اس کے قریب چلے جائیں۔ اس کے نیچے بھی ڈمر لگا ہوا ہے۔ ڈمر کی مدد سے اس کی روشنی کو تیز کریں ”جیسے جیسے روشنی بڑھتی جائے گی آپ کا غصہ پر کنٹرول بڑھتا جائے گا۔ روشنی کو بہت تیز کر دیں اور اشارہ کریں۔ اشارہ۔ اس کے ساتھ ہی ایک سبز رنگ کا بلب

منفی سوچیں اور خدشات بھی جل جائیں گی۔ بادل جل جائے تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔“
اس طریقہ کو غصہ، ناپسندیدہ خواہش، احساس گناہ اور وسوسوں وغیرہ کے لیے بھی استعمال کیا جا
سکتا ہے۔

4- غبارہ (Baloon)

معمول کوٹرانس میں لے جانے کے بعد یہ سچشن دیں۔
”آپ تصور کریں کہ آپ سیڑھیوں کے اوپر کھڑے ہیں۔ جب یہ تصور کر لیں تو اشارہ
کریں۔ اشارہ۔ دروازہ کھول کر باہر نکلیں۔ تھوڑا سا آگے آپ کو ایک غبارہ اڑتا ہوا نظر آئے
گا۔ جب نظر آئے تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ اب غبارے کے پاس پہنچ جائیں اور اشارہ
کریں۔ اشارہ۔ غبارے کے نیچے ایک ٹوکری لٹک رہی ہے۔ اس کا ڈھکنا کھولیں اور اپنے
سارے خدشات باسکٹ کے اندر رکھ دیں۔ جب سارے خدشات ٹوکری میں رکھ دیں اور
ڈھکنا بند کر دیں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ غبارہ نیچے بندھا ہوا ہے۔ غبارے کا رسہ کھول دیں۔
غبارہ آپ کے سارے خدشات لے کر بہت دور چلا جائے گا۔ جب دور چلا جائے تو اشارہ
کریں۔ اشارہ۔“

اس طریقہ کو وسوسوں، منفی سوچوں، بری خواہشات اور غصہ وغیرہ کے خاتمہ کے لیے استعمال کیا
جاتا ہے۔ میں عموماً شاور، بادل اور غبارے کو اکٹھا استعمال کرتا ہوں۔ پھر ان میں مریض کو جو
طریقہ زیادہ اچھا لگے صرف اس کی زیادہ مشق کی جائے۔

5- سمندر (Sea)

مریض کوٹرانس میں لے جانے کے بعد یہ سچشن دیں۔
”اب آپ تصور میں اپنے آپ کو کسی سمندر کے کنارے لے جائیں۔ لیکن اگر آپ کو سمندر یا
پانی سے ڈر لگتا ہے تو اشارہ کریں۔ (کوئی اشارہ نہیں) شاماش۔ کوئی خوف، ڈر نہیں۔ اگر
آپ نے سمندر دیکھا ہے تو بہت اچھی بات ہے۔ تصویر دیکھی ہے تو بھی ٹھیک ہے اور اگر ٹی
وی پر دیکھا ہے تو اچھی بات ہے۔ جب سمندر کے کنارے پہنچ جائیں تو اشارہ کریں۔

ہیں۔ تصور کر لیں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ اب سیڑھیوں سے نیچے اترنا شروع کریں۔ جب
سیڑھیاں ختم ہو جائیں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ سامنے دروازہ ہے اسے کھولیں اور ایک خوب
صورت واش روم میں داخل ہو جائیں۔ واش روم میں شاور ہے (شاور کا پانی سادہ ہو سکتا ہے،
میڈیسن ملا بھی۔ یہ ٹھنڈا ہو سکتا ہے اور گرم بھی۔ مسئلے کے مطابق) جب واش روم میں داخل
ہو جائیں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ اب اپنے دماغ کا ڈھکنا کھولیں اور شاور چلا دیں۔ آپ کی
ساری منفی سوچیں، خدشات اور پریشانیاں پانی کے ساتھ بہہ جائیں گی اور آپ پرسکون
ہو جائیں گے۔ جب ساری منفی سوچیں ختم ہو جائیں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ اب شاور بند کر
دیں، دماغ کا ڈھکنا بھی بند کر دیں۔“

شاور کو دماغ کو فریش کرنے کے لیے بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ شاور کے نیم گرم پانی کو
سر درد، کمر درد اور پٹھوں کے کھچاؤ کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ شاور کو دماغ سے تعلیمی
رکاؤوں کے خاتمے کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ شاور کو اور بھی بہت سے دوسرے
مقاصد کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ جن کا ذکر بعد میں آئے گا۔

3- بادل (Cloud)

ٹرانس کو گہرا کرنے کے بعد یہ سچشن دیں۔
”تصور کریں کہ آپ سیڑھیوں کے اوپر کھڑے ہیں۔ جب یہ تصور کر لیں تو اشارہ کریں۔
اشارہ۔ اب سیڑھیوں سے نیچے اترنا شروع کریں۔ جب سیڑھیاں ختم ہو جائیں تو اشارہ
کریں۔ اشارہ۔ سامنے دروازہ ہے اسے کھول کر باہر نکلیں۔ تصور کریں کہ آپ کے اوپر ایک
گھنا سفید بادل اڑ رہا ہے۔ آپ اسے ہاتھ لگا سکتے ہیں۔ جب آپ بادل کو چھو کر لیں تو اشارہ
کریں۔ اشارہ۔ اب اپنی ساری پریشانیوں، منفی سوچوں اور خدشات کو اس بادل میں رکھ
دیں۔ اس سے یہ بادل سیاہ ہو جائے گا۔ جب ساری پریشانیاں، منفی سوچیں اور خدشات
بادل میں رکھ دیں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ اب تصور کریں کہ دور سے سورج کی تیز شعاعیں
اس بادل پر پڑ رہی ہیں۔ یہ شعاعیں بادل کو جلا دیں گی۔ اس کے ساتھ ہی ساری پریشانیاں،

ہے۔ یہاں بہت سی مشینیں اور ادویات ہیں۔ علاج کے لیے ڈاکٹر بھی موجود ہیں، آپریشن تھیٹر بھی ہے۔ وہاں ایک کرسی پڑی ہے۔ آپ اس کرسی پر بیٹھ جائیں اور اشارہ کریں۔ اشارہ۔ اب تصور کریں کہ آپ کے پاؤں کے پاس ایک برتن ہے جس میں سنگتری رنگ کی دوامائع کی صورت میں ہے۔ اپنے پاؤں اس سنگتری پانی میں ڈال دیں۔ یہ دو پاؤں کے ذریعے آپ کے جسم میں داخل ہو جائے گی۔ داخل ہو جائے تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ دو والا پانی آپ کے جسم میں گھوم رہا ہے۔ دو جسم میں جذب ہوتی جا رہی ہے، جو آپ کے جسم کو شفا دے گی۔ جب ساری دو جسم میں جذب ہو جائے گی تو خالی پانی رہ جائے گا تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ اب یہ خالی پانی آپ کے جسم میں گھوم رہا ہے۔ آپ کی ساری بیماری، درد اس پانی میں شامل ہو جائے گا اور پانی گدلا ہو جائے گا۔ جب گدلا ہو جائے تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ اب گدلا پانی پاؤں کے ذریعے اسی برتن میں واپس جا رہا ہے اور آپ کی بیماری اس پانی کے ساتھ جسم سے خارج ہوتی جا رہی ہے۔ جب سارا پانی جسم سے نکل جائے تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔“
یہ طریقہ پیٹ اور معدے کی بیماریوں کے لیے مؤثر ہے۔

B۔ کمرہ شفا میں داخل ہو جائیں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ وہاں کرسی پڑی ہے اس پر بیٹھ جائیں۔ اشارہ کریں۔ اشارہ۔ کرسی کے اوپر ایک مشین لگی ہوئی ہے۔ اب میں ایک، دو، تین گنوں کا تو اس مشین سے نورانی شعاعیں نکلیں گی جو آپ کے سر پر پڑیں گی اور پھر پورے جسم میں پھیل کر آپ کو سکون دیں گی، جسم کو صحت یاب کریں گی۔ ایک، دو، تین، جب شعاعیں آن ہوں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ یہ آپ کے سارے جسم کو پر سکون کر رہی ہیں۔ جب جسم پر سکون ہو جائے تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ اب میں تین، دو، ایک گنوں کا تو شعاعیں بند ہو جائیں گی تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔“

یہ شعاعیں رنگ دار اور نیم گرم بھی ہو سکتی ہیں جو کمر پر پڑیں گی جس سے درد ختم یا کم ہو جائے گا۔ یہ شعاعیں جہاں بھی پڑیں گی جسم کے اس حصہ کو شفا دیں گی۔ شعاعوں کے ساتھ حسب موقع بخشن بھی دیں۔

C۔ ”کمرہ شفا میں داخل ہو جائیں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ آپریشن تھیٹر میں چلے جائیں

اشارہ۔ پانی کے پاس لیٹ جائیں۔ اب تصور کریں کہ جب آپ سانس کھینچتے ہیں تو لہریں آپ کے اوپر آ جاتی ہیں۔ یہ وہیں تک آئیں گی جہاں تک آپ چاہیں گے۔ جب سانس خارج کرتے ہیں تو لہریں واپس چلی جاتی ہیں۔ لہریں آپ کو بہت سکون سے ڈھانپ رہی ہیں۔ جب اس طرح محسوس کر لیں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ اب اپنے دماغ کے ڈھکنے کو کھول دیں۔ یہ لہریں آپ کی ساری منفی سوچوں کو سمندر میں لے جائیں گی۔ جب ساری منفی سوچیں سمندر میں چلی جائیں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔“

6۔ آگ (Fire)

معمول کو پناہ ناز کرنے کے بعد یہ بخشن دیں۔

”تصور کریں کہ آپ سیڑھیوں کے اوپر کھڑے ہیں۔ جب یہ تصور کر لیں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ اب ان سیڑھیوں سے نیچے اتریں۔ سیڑھیاں ختم ہوں گی تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ سامنے دروازے ہے۔ اسے کھول کر ایک خوب صورت کمرے میں داخل ہو جائیں۔ کمرے میں آتش دان میں آگ جل رہی ہے۔ ایک طرف میز کرسی پڑے ہیں۔ میز پر کاغذ اور پن پڑا ہے۔ جب کمرے میں داخل ہو جائیں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ اب کرسی پر بیٹھ جائیں اور کاغذ کے اوپر اپنے سارے مسائل، خدشات اور منفی سوچیں لکھیں۔ جب لکھ لیں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ اب اس کاغذ کو آگ میں پھینک دیں تو یہ سارے خدشات اور منفی سوچیں جل جائیں گی، ختم ہو جائیں گی۔ جب جل جائیں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔“

7۔ کمرہ شفاء (Healing Room)

اس طریقے کو نفسیاتی اور جسمانی دونوں طرح کے مسائل کے حل کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ بڑا دلچسپ طریقہ ہے۔ معمول کو ٹرانس میں لے جانے کے بعد یہ بخشن دیں۔

A۔ ”اب آپ تصور کریں کہ آپ سیڑھیوں کے اوپر کھڑے ہیں۔ جب یہ تصور کر لیں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ اب نیچے اترتے جائیں۔ جب بالکل نیچے پہنچ جائیں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ دروازہ کھولیں اور ایک کمرے میں داخل ہو جائیں۔ یہ کمرہ شفاء

10- تالاب (Pool)

ٹرانس میں جانے کے بعد معمول اپنے دماغ کو ایک تالاب تصور کرتا ہے جس کے اندر کسی بھی عمل کے لیے پتھر ڈال دیا جاتا ہے مثلاً پڑھائی کے شوق کا پتھر، کسی عادت مثلاً نماز کی پابندی کا پتھر وغیرہ۔ اس کے علاوہ معمول ایک ایسے تالاب کا تصور کر سکتا ہے جس کا پانی شفا بخش ہے۔ بیماری کی شفا کے لیے مریض اس کے اندر نہاتا ہے۔ یہ غسل جلد کے مسائل خصوصاً الرجی وغیرہ کے لیے مؤثر ہے۔ نہانے کے ساتھ ساتھ مریض کو اس کے مسئلے کے مطابق بحسن بھی دی جائے۔

11- کینسر کا علاج

اس طریقے میں ٹرانس کو گہرا کرنے کے بعد مریض تصور کرتا ہے کہ اس کے خون کے اندر بے شمار سفید رنگ کے مضبوط Cell ہیں جو کہ کینسر کے Cells کو مار رہے ہیں۔

12- گولڈن ہیلیمٹ (Golden Helmet)

ٹرانس میں لے جانے کے بعد معمول سے کہا جاتا ہے کہ وہ تصور کرے کہ اس کے سر پر ایک گولڈن ہیلیمٹ ہے۔ جس کی وجہ سے لوگوں کی بری باتیں اس کو متاثر نہ کریں گی۔

13- تحفظ دینے والی شیلڈ (Protective Sheild)

اس میں ٹرانس میں جانے کے بعد معمول تصور کرتا ہے کہ اس کے چاروں طرف لوہے کی ایک چادر جو اس کو بیرونی برے اثرات سے محفوظ کر رہی ہے۔

14- بند دراز (Closed Drawer)

اس طریقے کو مشکلات و مسائل کے حل اور خاتمے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ ٹرانس میں لے جانے کے بعد معمول سے کہا جاتا ہے کہ وہ اپنے تمام مسائل کو ایک کاغذ پر لکھے اور پھر اس کاغذ کو کسی دراز کے اندر بند کر دے۔ اس سے مسائل تو حل نہ ہوں گے مگر معمول پر سکون

اور بستر پر لیٹ جائیں۔ اشارہ۔ ڈاکٹر آپ کا آپریشن کرے گا جس سے آپ شفا یاب ہو جائیں گے۔ آپریشن شروع ہو تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ آپریشن جاری ہے جب یہ مکمل ہو تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ آپریشن کامیاب ہو۔ اب کمرہ شفا سے باہر آ جائیں۔“

دل میں اگر برے خیالات آتے ہیں تو آپریشن تھیٹر میں دل کو دھویا جاسکتا ہے۔

D- ”کمرہ شفا میں داخل ہو جائیں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ آپریشن تھیٹر میں چلے جائیں۔ وہاں کرسی پر بیٹھ جائیں۔ ڈاکٹر آئے گا وہ آپ کے دماغ کا ڈھکنا کھول کر اسے چیک کرے گا۔ جب ڈاکٹر دماغ کا ڈھکنا کھول لے تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ شاید دماغ میں کوئی خرابی ہو۔ اس کو آپ خود بھی دیکھ سکیں گے۔ خرابی ہو تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ اب ڈاکٹر اس خرابی کو دور کر دے گا۔ جب سارا عمل مکمل ہو جائے تو ڈاکٹر دماغ کا ڈھکنا بند کر دے گا، تو آپ اشارہ کریں۔ اشارہ۔“

دماغ کے دو حصے ہوتے ہیں بعض اوقات دونوں میں کوئی فرق نظر آتا ہے۔ ڈاکٹر اس فرق کو دور کر دیتا ہے۔

8- سفید شفا بخش روشنی (White Healing Light)

اس طریقے میں معمول ٹرانس میں جانے کے بعد تصور میں سیڑھیوں سے نیچے اتر کر دروازہ کھول کر ایک خوب صورت اور پرسکون جگہ آ جاتا ہے۔ وہاں آسمان سے شفا دینے والی سفید روشنی اس کے جسم پر پڑ رہی ہے۔ اسے کمر اور گردن کے درد اور دل کی نالیوں کو کھولنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

9- شفا بخش ہوا (Healing Breez)

یہ طریقہ اوپر والے طریقے سے ملتا جلتا ہے۔ اس میں بھی معمول سیڑھیوں سے اتر کر باہر ایک خوب صورت جگہ آ جاتا ہے۔ وہاں ایک ایسی ہوا چل رہی ہے جو انسان کو بیماریوں سے شفا دیتی ہے۔ یہ ہوا اسے شفا دے رہی ہے۔

کانفرنس روم ہے وہاں دنیا کے ذہین ترین لوگ موجود ہیں۔ یہ آپ کے مشیر ہیں۔ وہاں چیئر مین کی کرسی خالی ہے۔ جب آپ کانفرنس روم میں پہنچ جائیں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ اب آپ چیئر مین کی کرسی پر بیٹھ جائیں۔ اپنے تمام مشیروں کا شکریہ ادا کریں کہ وہ آپ کی مدد کے لیے کانفرنس روم میں آئے۔ اس کے بعد ان کے سامنے اپنا مسئلہ پیش کریں۔ ان سے گزارش کریں کہ وہ اس پر غور و فکر اور مشترکہ طور پر جس حل پر پہنچیں اس سے آپ کو آگاہ کریں۔ وہ اس مسئلے پر غور و فکر کریں گے پھر ان میں سے ایک فرد کھڑا ہو کر مسئلے کا حل بتائے گا۔ جب وہ حل بتادے تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ اس مسئلے کے حل کے لیے ان سب کا شکریہ ادا کریں۔“

عموماً اندرونی مشیر اور مشیروں کی کونسل کی رائے ایک ہی ہوتی ہے۔ بعض اوقات دونوں میں فرق ہوتا ہے۔ ایسی صورت میں اس مشق کو چند دن دہرایا جائے۔ چند دن کی مشق کے بعد دونوں کی رائے ایک ہو جاتی ہے۔ یہ حل معمول کے اپنے حل سے بہتر ہوگا۔

ان دونوں طریقوں کو بیماری کی علامات کو کنٹرول کرنے، ختم کرنے یا مسئلے کا حل جاننے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

17۔ لائبریری (Library)

ٹرانس میں جانے کے بعد معمول سیڑھیوں سے اتر کر ایک لائبریری میں داخل ہوتا ہے۔ اسے کسی مسئلے کے حل کی تلاش ہے۔ ریک کتابوں سے بھرے ہوئے ہیں۔ ایک ریک میں ایک کتاب تھوڑی سی آگے کو ہوتی ہے۔ وہ اس کتاب کو نکالتا ہے۔ اسے کھولتا ہے۔ اس کتاب میں اس کے مسئلے کا حل موجود ہوتا ہے۔

18۔ ذہنی مشق (Mental Rehearsal)

یہ طریقہ کسی کام کو بہتر طور پر سیکھنے اور مشق کرنے کے لیے بہت مفید ہے۔ یہ طریقہ عموماً کھیلوں کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ اس میں معمول تصور میں کھیلتا ہے۔ چونکہ اس طرح وہ غلطیاں نہیں

رہے گا۔ سکون کی اس حالت میں وہ اپنے مسائل کو بہتر طور پر حل کر سکے گا۔

15۔ بند مٹھی (Closed Fist)

پریشانیوں اور مسائل سے نمٹنے کا ایک سادہ طریقہ یہ ہے کہ معمول تصور کرے کہ اس کی تمام پریشانیاں اور مسائل اس کی مٹھی میں ہیں پھر وہ ان کو اپنی کمر کے پیچھے پھینک دے۔

16۔ اندرونی مشیر و مشیروں کی کونسل

(Inner Advisor, Council of Advisor)

a۔ ٹرانس کو گہرا کرنے کے بعد معمول کو یہ بحسن دی جاتی ہے۔

”آپ تصور کریں کہ آپ سیڑھیوں کے اوپر کھڑے ہیں۔ جب یہ تصور کریں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ اب ان سیڑھیوں سے نیچے اترتے جائیں۔ جب نیچے آجائیں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ دروازہ کھولیں تو آپ ایک خوب صورت پہاڑی علاقے میں پہنچ جائیں گے۔ پہنچ جائیں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ تھوڑا سا آگے جائیں اور اپنے بائیں طرف پہاڑ کی طرف دیکھیں تو وہاں آپ کو کوئی چیز (فرد) نظر آئے گی۔ یہ آپ کا اندرونی مشیر ہے۔ آپ اس سے درخواست کریں کہ وہ آپ کے پاس تشریف لائے۔ جب وہ آپ کے پاس آجائے تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ سب سے پہلے اس کا شکریہ ادا کریں کہ وہ آپ کی مدد کے لیے آپ کے پاس آئے پھر ان سے اپنا تعارف کرائیں اور ان کو اپنا مسئلہ بتائیں اور اس کا حل پوچھیں۔ جب وہ حل بتادیں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ اب پھر ان کا شکریہ ادا کریں کہ اس نے آپ کی مدد کی اور آپ کے مسئلے کا حل بتایا۔“

مشیر آپ کی بیماری کو کنٹرول اور ختم کر سکتا ہے۔ اسے درخواست کی جاسکتی ہے کہ وہ آپ کی بیماری کو لے جائے۔

b۔ ”اب تھوڑا سا آگے جائیں تو آپ کو دائیں طرف ایک بڑی عمارت نظر آئے گی۔ یہ آپ کا دفتر ہے۔ جب یہاں پہنچ جائیں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ اس عمارت میں ایک

ختم ہوگئی اور وہ نارمل ہو گیا۔

22۔ بغل گیر ہونا اور ستارے والی مشق

یہ مشق اپنے اندر کوئی مثبت تبدیلی لانے کے لیے بہت مؤثر ہے۔ ٹرانس میں لے جانے کے بعد معمول کو بحسن دی جاتی ہے۔

a- ”آپ تصور کریں کہ آپ کے سامنے آپ کا ہمزا دکھڑا ہے جو بالکل آپ کا ہم شکل ہے۔ اس میں وہ ساری خوبیاں (خود اعتمادی، بہادری وغیرہ) موجود ہیں جو آپ اپنے اندر چاہتے ہیں۔ جب دیکھ لیں اشارہ کریں۔ اشارہ۔ وہ آپ سے کہہ رہا ہے کہ آپ بھی میری طرح ہو جائیں گے۔ ”آؤ میرے ساتھ بغل گیر ہو جاؤ۔“ جب بغل گیر ہو تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ اب وہ آپ کے اندر جذب ہو جائے گا اور آپ وہی بن جائیں گے۔ جب آپ وہی بن جائیں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔“

b- ”آپ پھر تصور کریں کہ آپ کے سامنے ایک اور آپ کھڑے ہیں۔ اس میں وہ ساری خوبیاں موجود ہیں جو آپ اپنے اندر چاہتے ہیں۔ جب آپ اس کو دیکھ لیں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ آپ نے کئی بارٹی وی پر دیکھا ہوگا کہ ایک بڑی سی تصویر سکر کر چھوٹا سا نقطہ بن جاتا ہے اور اسی طرح ایک نقطہ پھیل کر تصویر بن جاتی ہے۔ آپ کے سامنے کھڑا ہمزا دکھڑا جا رہا ہے حتیٰ کہ وہ ایک چھوٹا سا ستارہ بن جائے گا۔ جب وہ ستارہ بن جائے تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ اب وہ ستارا اڑے گا اور آپ کے ماتھے پر لگے گا اور پھر آپ کے جسم میں داخل ہو کر بڑا ہو جائے گا۔ پھر آپ وہی بن جائیں گے جب آپ وہی بن جائیں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔“

ان دونوں مشقوں کو اکٹھا استعمال کیا جائے۔ معمول کو جو زیادہ اچھی لگے پھر اس کی مشق کرے تو وہ بھی ویسا ہی بن جائے گا۔

کرتا جس کی وجہ سے وہ کسی بھی چیز کو بہتر طور پر سیکھ لیتا ہے۔ اسی طرح وہ کھلاڑی جن کے پاس مشق کرنے کے لیے وقت نہیں ہوتا۔ وہ اس طریقے میں 10 منٹ میں کئی گھنٹوں کے برابر مشق کر لیتے ہیں۔

19۔ مستقبل میں جانا (Age Progression)

ایک فرد کو انٹرویو یا تقریر کا خوف ہے۔ اس کے لیے یہ طریقہ کافی مؤثر ہے۔ ٹرانس میں جانے کے بعد معمول اپنے آپ کو مستقبل میں اس دن میں لے جائے جب اس نے انٹرویو دینا ہے یا تقریر کرنی ہے۔ تصور میں وہ اپنے آپ کو اعتماد کے ساتھ انٹرویو دیتے یا تقریر کرتے دیکھے۔ بار بار مشق کرنے سے اس کا خوف ختم ہو جائے گا اور وہ پراعتما د ہو جائے گا۔

20۔ جیسا آپ بننا چاہتے ہیں (As if Principle)

ٹرانس میں جانے کے بعد معمول اپنے آپ کو ویسا ہی تصور کرتا ہے جیسے وہ بننا چاہتا ہے مثلاً زیادہ پراعتما اور بے خوف وغیرہ۔ جب وہ بار بار یہ مشق کرتا ہے تو پھر ویسا ہی بن جاتا ہے۔

21۔ حالات کو نئے علم کی روشنی میں دیکھنا (Reframing)

اس میں معمول ماضی کے واقعات کو موجودہ نظر، علم اور تجربات کی روشنی میں دیکھتا ہے۔ مثلاً ایک خوب صورت نوجوان اس لیے ڈپریشن کا شکار تھا کہ بچپن میں اس کے گھر والے اسے رات کے وقت گھر سے باہر نہ جانے دیتے تھے۔ اب جب اس نے موجودہ علم کی روشنی میں والدین کے اس فیصلے کو دیکھا تو اسے محسوس ہوا کہ والدین ٹھیک ہی کرتے تھے۔ اس طرح وہ ڈپریشن سے باہر آ گیا۔

اسی طرح ایک نوجوان بلوغت کے ابتدائی دنوں میں خود لذتی کا شکار تھا۔ اس کا خیال تھا کہ اس عمل سے اس کی مردانہ طاقت ختم ہو چکی ہے۔ جدید ریسرچ سے معلوم ہوا ہے کہ خود لذتی کا کوئی نقصان نہیں۔ جب اس نے اپنے مسئلے کو جدید علم کی روشنی میں دیکھا تو اس کی منفی سوچ

23۔۔۔ غصہ نکالنا (Abreaction)

بعض اوقات کسی فرد کے مسئلے کی بڑی وجہ غصے کو دباننا ہے۔ اگر وہ اپنا غصہ نکال لے تو اس کا مسئلہ ختم ہو جائے۔ لیکن حقیقی دنیا میں وہ متعلقہ فرد پر غصہ نہیں نکال سکتا۔ مثلاً کوئی ملازم اپنے بدتمیز باس پر غصہ نہیں نکال سکتا۔ اس کے لیے یہ مشق مفید ہے۔ ٹرانس میں لے جانے کے بعد اسے یہ بحث دی جائے۔

”آپ تصور کریں کہ آپ ایک ٹی وی کے سامنے بیٹھے ہیں۔ جب یہ تصور کر لیں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ اب میں ایک، دو، تین گنوں گا تو تین پر ٹی وی آن ہو جائے گا۔ اس پر آپ اپنی پسند کا کوئی پروگرام دیکھیں گے۔ ایک، دو، تین۔ جب ٹی وی آن ہو جائے تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ (تھوڑی دیر کے بعد) اب میں پھر ایک، دو، تین گنوں تو ٹی وی پر آپ ایک سپیشل پروگرام دیکھیں گے جس میں آپ اپنے آپ کو اپنے باس پر غصہ نکالتے ہوئے دیکھیں گے۔ ایک، دو، تین جب سپیشل پروگرام شروع ہو جائے تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ آج آپ نے اپنا سارا غصہ نکالنا ہے۔ کوئی آپ کو روکنے والا نہیں اور کوئی اسے بچانے والا نہیں۔ آپ جو کچھ چاہتے ہیں کہیں جو کچھ کرنا چاہتے ہیں کریں۔ آپ کا غصہ آتش فشاں پہاڑ کے لاوے کی طرح بہ رہا ہے۔ جب سارا غصہ نکل جائے، ختم ہو جائے تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔“

غصہ نکالنے کا ایک اور موثر طریقہ یہ ہے کہ فرد ٹرانس میں ایک بڑے پتھر کا تصور کرے جو اس فرد کی نمائندگی کر رہا ہو جس پر فرد کو غصہ ہے۔ پتھر کے پاس ایک بڑا سا تھوڑا بھی پڑا ہے۔ اب وہ غصہ نکالنے کے لیے تھوڑے سے اس پتھر کو پیٹتی ہے کہ پتھر ریزہ ریزہ ہو جائے اور فرد کا سارا غصہ نکل جائے۔ یہ طریقہ عموماً قریبی عزیزوں پر غصہ نکالنے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔

ان مشقوں کو معمول بار بار کرے حتیٰ کہ اس کا غصہ ختم ہو جائے گا۔ پہلے بیان کی گئی سب مشقوں میں بحث بھی دیں۔

☆☆

وجہ معلوم کرنے کے طریقے

Uncovering Techniques

دنیا میں کوئی بھی چیز بغیر وجہ کے نہیں ہوتی۔ اسی طرح نفسیاتی بیماریوں کی بھی کوئی نہ کوئی وجہ ضرور ہوتی ہے۔ جو کہ عموماً کوئی ناپسندیدہ واقعہ (Stressful Event) یا کوئی واقعہ ہوتا ہے۔ ریسرچ سے معلوم ہوا ہے کہ انسان کے ماضی کے تمام تجربات (Experiences) مع احساسات اس کے دماغ میں محفوظ ہو جاتے ہیں یعنی انسان جو کچھ دیکھتا، سنتا یا محسوس کرتا ہے وہ سب کچھ اس کے ذہن میں زمانی ترتیب سے محفوظ ہو جاتا ہے۔ کینیڈا کے معروف نیوروسرجن Wilder Penfield نے امریکی نیشنل اکیڈمی آف سائنس کے سامنے ثابت کیا کہ انسانی دماغ آڈیو (Audio)، ویڈیو (Vedio) ٹیپ ریکارڈر کی طرح ہے جو ماضی کے تمام تجربات کو محفوظ کر لیتا ہے۔ وہ ایک معمول کے دماغ کے مختلف حصوں کو چھوتا / مشتعل کرتا تو فرد کو ایک خاص دور کے واقعات یاد آنے لگتے ہیں۔ انسانی دماغ نہ صرف سابقہ تجربات کو محفوظ کر لیتا ہے بلکہ ان کو دوبارہ ذہن میں بھی لاسکتا ہے۔

تجزیاتی پینوتھیراپسٹ (Analytical Hypnotherapist) کے روزمرہ تجربات سے بھی یہ بات ثابت ہوتی ہے۔ ہم ہر روز اپنے مریضوں کے ماضی کے واقعات کو معلوم کر کے ان کا علاج کرتے ہیں ایک بات ذہن میں رہے کہ صرف ماضی کے واقعات نفسیاتی مسائل کا سبب نہیں بنتے بلکہ ماضی کے واقعات کے ساتھ شدید احساسات و جذبات بیماری کا سبب

پھر اسے سمجھن دی جائے کہ وہ تھوڑی دیر کے بعد اپنے مسئلے کی وجوہات کے حوالے سے خواب دیکھے گا، وہ خواب اسے یاد رہے گا۔ ٹرانس کے بعد وہ بتائے کہ اس نے کیا خواب دیکھا۔ دوسری صورت میں مریض کو سمجھن دی جاتی ہے کہ وہ اگلے ہفتے کے دوران میں اپنے مسئلے کی وجہ کے حوالے سے خواب دیکھے گا وہ خواب اسے یاد رہے گا یا مریض خواب دیکھے گا جس میں وہ ماضی میں مسئلے کی وجہ کی طرف جائے گا۔ اگلی ملاقات پر وہ خواب کے بارے میں بتائے گا۔

بعض اوقات خواب واضح نہیں ہوتا۔ اس صورت میں خواب کی تعبیر کرنے کے لیے مریض کو ٹرانس میں خواب کی تعبیر کرنے کے لیے کہا جاتا ہے کہ اس کے خیال میں اس کے خواب کا کیا مطلب ہے؟ اس کے لیے پہلے ٹرانس کو گہرا کیا جاتا ہے پھر تعبیر پوچھی جاتی ہے۔ بعض اوقات پہلے خواب کی وضاحت کے لیے مزید خواب دیکھنے کی سمجھن دی جاتی ہے۔

9- اس طریقہ میں ٹرانس میں جانے کے بعد مریض تصور کرے کہ وہ ایک تھیٹر ہال میں بیٹھا ہے سامنے پردہ لٹک رہا ہے۔ پنو تھیٹر اپٹ بھی اس کے قریب ایک دو سیٹیں چھوڑ کر بیٹھا ہے تاکہ مریض معالج سے بات کر سکے۔

کچھ دیر بعد پردہ اٹھے گا اور مریض اپنی مرض کے حوالے سے کوئی سین دیکھے گا یا وہ اپنے مسئلے کے حوالے سے ایک ڈرامہ دیکھے گا جس کا کسی نہ کسی طرح سے اس کے مسئلے کے ساتھ تعلق ہوگا۔ وہ اپنے مسئلے کا حل بھی دیکھ سکے گا۔ پھر بتائے کہ کیا دیکھ رہا ہے۔ مزید تفصیلات کے لیے ڈرامے کے زیادہ ایکٹ دیکھے جاسکتے ہیں یا وہ اپنی بیماری کے حوالے سے چند مناظر دیکھے گا جس کی وجہ سے وہ اپنے مسئلے کو سمجھ لے گا۔

10- پناٹزم کی کیفیت میں مریض تصور کرے کہ وہ ٹی وی پر اپنا پسندیدہ پروگرام دیکھ رہا ہے۔ اگلا پروگرام اس کے مسئلے کے حوالے سے ہوگا جس میں وہ اپنے مسئلے کا سبب بننے والے اہم واقعات دیکھے گا۔ پسندیدہ پروگرام کے بعد یا اس کے دوران میں ماہریا مریض چینل بدلے گا تو دوسرا پروگرام شروع ہو جائے گا۔ ٹی وی کے سامنے مریض

بہت سے دروازے ہیں۔ ہر دروازے کے اوپر اس کا نام لکھا ہوگا۔ ایک دروازے پر مریض کی بیماری کا نام مثلاً ڈپریشن یا غصہ وغیرہ لکھا ہوگا۔ وہ اس کے اندر داخل ہو جائے اور پھر بتائے کہ وہ کیا دیکھ رہا ہے۔

4- مریض کو پناٹزم کیا جائے پھر وہ اسی کیفیت میں سیڑھیوں سے نیچے اترے۔ نیچے ایک کمرہ ہے جس میں گھپ اندھیرا ہے مگر وہ وہاں بالکل محفوظ اور پرسکون ہے۔ اس کمرے میں اسے اپنے مسئلے کے حوالے سے کوئی چیز نظر آئے گی یا اسے کوئی چیز دیکھ کر کوئی واقعہ یاد آ جائے گا جس سے اسے اپنے مسئلے کو سمجھنے میں مدد ملے گی۔ پہلے وہاں ہلکی سی روشنی ہوگی جو کہ آہستہ آہستہ بڑھتی جائے گی۔ مریض چاروں طرف دیکھے پھر بتائے کہ اسے کیا نظر آ رہا ہے۔

5- مریض ٹرانس میں تصور کرے کہ اس کے سامنے ایک بڑا سا کرسٹل بال لٹک رہا ہے۔ وہ اسے بغور دیکھے۔ اسے سمجھن دی جاتی ہے کہ اس بال میں اسے اپنے مسئلے کے حوالے سے ماضی کے کئی واقعات نظر آئیں گے۔ نظر آئے تو اشارہ کرے پھر بتائے کہ وہ کیا دیکھ رہا ہے یا اس نے کیا دیکھا۔

6- مریض پناٹزم کی کیفیت اپنے سامنے پانی کا ایک شفاف گلاس دیکھے۔ پھر اسے سمجھن دی جائے کہ گلاس کے پانی میں اسے اپنے مسئلے / بیماری کے حوالے سے ماضی کے کئی واقعات نظر آئیں گے۔ نظر آئیں تو اشارہ کرے۔ اور پھر بتائے کہ اس نے کیا دیکھا یا دیکھ رہا ہے۔

7- ٹرانس کی کیفیت میں مریض تصور میں سیڑھیوں سے نیچے اترے۔ سیڑھیوں کے خاتمہ پر ایک کمرہ ہوگا وہ اس میں داخل ہو۔ وہاں اسے ایک پرانی تصویر ملے گی جس کے اوپر تہہ در تہہ گردجی ہوگی۔ وہ اس تصویر کی ایک ایک تہہ اتارے گا۔ نیچے سے اس کے مسئلے کے حوالے سے اسے ایک تصویر نظر آئے گی جس کا تعلق اس کے مسئلے کے ساتھ ہوگا۔ پھر مریض بتائے کہ اسے کیا نظر آ رہا ہے یا وہ کیا دیکھ رہا ہے۔

8- مریض کو ٹرانس کے اندر سمجھن دی جاتی ہے کہ وہ ٹرانس کے اندر یا باہر اپنے مسئلے کی وجوہات کے حوالے سے خواب دیکھے گا۔ ٹرانس کی صورت میں ٹرانس کو گہرا کیا جائے

اکیلا ہوتا کہ وہ ناپسندیدہ واقعات کو بھی آسانی سے دیکھ سکے۔ وہ اپنی زندگی کی فلم بھی دیکھ سکتا ہے پھر بتائے کہ اس نے کیا دیکھا۔

یاد کرنے کے طریقے

اگر فرد تصور نہ کر سکے تو یہ طریقے استعمال کیے جائیں:-

1- ٹرانس میں مریض کو سبشن دی جائے:-

”ماضی کی ہر چیز ہر تجربہ (Experience) انسان کے ذہن میں محفوظ ہوتا ہے۔ آپ اپنے ماضی کے تمام واقعات اور تجربات، پسندیدہ یا ناپسندیدہ کو دوبارہ اپنے ذہن میں لاسکتے ہیں۔ میں ایک سے پانچ گنتی گنوں گا ہر گنتی کے ساتھ آپ کے حافظہ میں اضافہ ہوتا جائے گا یہ بہتر ہوتا جائے گا پھر آپ کو وہ ساری باتیں، واقعات یاد آجائیں گے جن کا تعلق آپ کے مسئلے کے ساتھ ہے۔ ایک۔ آپ کا حافظہ بدل رہا ہے۔ دو۔ حافظہ میں اضافہ ہو رہا ہے۔ تین۔ مزید اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ چار۔ حافظہ بڑھتا جا رہا ہے۔ پانچ۔ حافظہ میں بہت اضافہ ہو چکا ہے۔

آپ کا ذہن ماضی کی طرف جا رہا ہے۔ آپ اپنے مسئلے کے حوالے سے تمام واقعات کو واضح طور پر یاد کر سکتے ہیں، ذہن میں لاسکتے ہیں۔ آپ واضح طور پر یاد کر سکتے ہیں کہ دو ہفتے پہلے کیا ہوا؟ دو ماہ پہلے کیا ہوا؟ آپ اپنے مسئلے کی وجوہات کے حوالے سے ماضی میں جا رہے ہیں۔ پہلے واقعہ کی طرف۔ وہ واقعہ اب ہو رہا ہے۔ وہی سوچیں، وہی احساسات۔ وہ واقعہ اب ہو رہا ہے۔ اب آپ اس واقعہ کی ساری تفصیلات کو یاد کر سکتے ہیں، ذہن میں لاسکتے ہیں، ذہن میں آجائے تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ خوب۔ بتائیں کیا ہو رہا ہے۔“

2- ٹرانس میں مریض کو سبشن دی جائے کہ اگلے ہفتے کے دوران میں اسے اپنے مسئلے کے حوالے سے بہت سے واقعات یاد آئیں گے اور وہ بہت سے بھولے ہوئے واقعات کو یاد کر سکے گا اور اگلی ملاقات پر معالج کو بتائے گا۔

نوٹ: صرف ٹرانس کی وجہ سے حافظہ بہتر نہیں ہو جاتا بلکہ بہتر ہونے کی سبشن کی وجہ سے بہتر

ہوتا ہے۔

3- پناہ مانگنے کرنے کے بعد مریض کو سبشن دی جائے کہ اگلے ایک دو دن میں مسئلے کے حوالے سے مریض کے ذہن میں اچانک خیال آئے گا جس سے مسئلے کی وضاحت ہوگی، حل بھی مل سکتا ہے یا مسئلے کی وجہ اس کے ذہن میں آجائے گی۔ یہ طریقہ ہمیشہ کامیاب رہتا ہے۔

4- ٹرانس میں پہلے ایک سے پانچ تک گن کر مریض کے حافظہ میں اضافہ کیا جائے پھر یہ سبشن دی جائے، ”آپ اپنے مسئلے کے حوالے سے پرانے واقعات کو یاد کر سکتے ہیں، ذہن میں لاسکتے ہیں۔ مگر ابھی یاد کرنے کی کوشش نہ کریں۔ ذہن کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ تھوڑی دیر کے بعد مسئلے کے حوالے سے حل یا واقعات خود بخود آپ کے ذہن میں آجائیں گے۔ اگر آپ اس سے اتفاق کرتے ہیں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ خوب یاد کرنے کے لیے 10 منٹ کافی ہوں گے (جبکہ حقیقی وقت ایک یا دو منٹ کا ہوگا، نصف وقت یعنی ایک منٹ گزارنے کے بعد اسے بتایا جائے کہ آدھا وقت گزر چکا ہے) پانچ منٹ گزر چکے ہیں۔ اگلے پانچ منٹوں میں مسئلے کا حل یا وجہ آپ کے ذہن میں آجائے گی۔ جب آجائے تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ خوب۔ بتائیں کہ آپ کے ذہن میں کیا آیا۔“

5- مریض سے پوچھا جائے کہ اس کے خیال میں اس کے مسئلے کی کیا وجہ ہے۔ بعض اوقات معمول کو اپنے مسئلے کی وجہ کا علم ہوتا ہے۔

علاج

صرف وجہ معلوم ہونے سے مسئلہ حل نہیں ہو جاتا۔ وجہ معلوم ہو جانے کے بعد مندرجہ ذیل اقدامات میں سے کوئی ایک یا زیادہ قدم اٹھانے سے مسئلہ ختم ہو جاتا ہے:-

1- معمول کو ٹرانس میں ہی سبشن دی جاتی ہے ”اب جب کہ آپ کو اپنے مسئلے (خوف، ڈپریشن) کی وجہ کا علم ہو چکا ہے۔ اب آپ بہت جلد ہی اپنے مسئلے پر کنٹرول حاصل کر لیں گے۔“

2- وجہ معلوم ہونے کے بعد ٹرانس ہی میں یہ بحسن دی جائے اب چونکہ آپ کو علم ہو چکا ہے کہ خوف، گھبراہٹ کیسے پیدا ہوئی، امید ہے کہ وہ چیز اب آپ کو مزید پریشان اور خوف زدہ نہ کریں گی۔“

3- اگر مسئلے کی وجہ کوئی ناپسندیدہ واقعہ ہے تو اب معمول اس واقعہ کو اس طرح دیکھے جیسے وہ واقعہ ہوا ہی نہیں۔ اس طرح بار بار دیکھنے سے اس کے اثرات ختم ہو جاتے ہیں۔ مثال کے طور پر دو افراد کے درمیان جھگڑا ہو، تیسرا ان کو چھڑانے گیا۔ لڑنے والوں میں سے ایک نے چاقو لہرایا تو چھڑانے والا بے ہوش ہو گیا اور اس کی آواز بند ہو گئی۔ بعد ازاں اسے ہوش آ گیا اس کی آواز بند ہی رہی۔ اس سے کہا گیا کہ وہ اس واقعہ کا تصور کرے مگر نامکمل، چاقو والے حصے کا تصور نہ کرے۔ جب اس نے یہ نامکمل تصور بار بار کیا تو اس کی آواز لوٹ آئی۔

4- معمول ٹرانس میں ناپسندیدہ واقعہ کو اپنی خواہش کے مطابق بار بار دیکھے حتیٰ کہ اس کے اثرات ختم ہو جائیں۔

5- ٹرانس میں مریض کو بحسن دی جائے کہ ”اب چونکہ آپ کو علم ہو گیا ہے یہ مسئلہ کیسے شروع ہوا جلد ہی آپ کو اس پر کنٹرول حاصل ہو جائے گا یا جلد ہی آپ اس حوالے سے مختلف محسوس کریں گے۔“

☆☆

شخصی ہیناٹرم

Self Hypnosis

ایک جنگ میں حضرت علی رحمۃ اللہ علیہ زخمی ہو گئے۔ ان کے جسم میں تیر لگا۔ تیر آپ کے جسم کے اندر ہی تھا۔ جب اس تیر کو نکالنے کی کوشش کی جاتی تو آپ کو شدید تکلیف ہوتی۔ آپ رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے فرمایا کہ میں نماز پڑھتا ہوں تو اس وقت تیر کو نکال لیا جائے آپ نے نماز پڑھنی شروع کی۔ آپ نماز میں اس قدر محو تھے کہ آپ کو تیر نکالنے کا کوئی درد نہ ہوا۔ یہی محویت ہیناٹرم ہے۔

جامعہ اشرفیہ لاہور کے بانی مفتی محمد حسین صاحب کا آپریشن ہونا تھا۔ آپریشن کافی لمبا تھا۔ جب آپ کو بے ہوش کیا جانے لگا تو آپ نے انکار کر دیا۔ آپ نے ڈاکٹر جو ان کا مرید تھا، سے فرمایا کہ وہ ان کو بے ہوش کیے بغیر آپریشن کرے۔ وہ اس دوران تسبیح کرتے رہے۔ ان کو کسی قسم کے درد کا احساس نہ ہوا۔ ڈاکٹر بہت حیران ہوا۔ دراصل مولانا بھی حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی طرح محویت کی کیفیت میں چلے گئے تھے۔ اس کیفیت کو ہم ہیناٹرم کہتے ہیں۔ دراصل وہ اپنے آپ کو شخصی ہیناٹرم کی کیفیت میں لے گئے تھے۔

پرانے دور کے ماہرین مثلاً مسمر اور بریڈ وغیرہ بھی اپنے مسائل کو حل کرنے کے لیے ہیناٹرم کو استعمال کرتے ہیں۔ ماضی قریب کے مشہور ترین سکاٹسٹ اور ہیناٹھیرا پوسٹ ملٹن ایرکسن پولیو کا مریض تھا۔ اس کے جسم میں شدید درد ہوتا تھا۔ وہ صبح اٹھتے ہی تقریباً ایک گھنٹہ شخصی

آپ کو 45 منٹ تک ڈسٹرب نہ کرے۔ کپڑے بالکل ڈھیلے ہوں، روشنی آپ کی آنکھوں پر نہ پڑے۔ کمرے میں روشنی کم ہو۔

آرام دہ بستر پر لیٹ جائیں۔ بازو پہلو میں ہوں۔ ہتھیلیاں نیچے کی طرف ہوں۔ ٹانگیں کھلی ہوں، ایک دوسرے کے اوپر چڑھی نہ ہوں۔ چھت پر کوئی نشان لگائیں یا تلاش کر لیں جس کو آپ دیکھ سکیں۔ نشان تھوڑا سا پیچھے کو ہوتا کہ آپ کو آنکھیں تھوڑی سی پیچھے کو کرنی پڑیں۔ کرسی کی صورت میں بھی نشان آنکھوں کی سطح (Eye Level) سے کچھ اوپر ہو۔

”اس نشان کو دیکھنا شروع کریں۔ کوشش کریں کہ آنکھیں نہ جھپکیں مگر یہ جھپکیں گی۔ نشان کو دیکھتے ہوئے آپ کی آنکھیں تھک جائیں گی، بوجھل ہو جائیں گی۔ ان میں پانی بھر آئے گا۔ یہ تھک کر بند ہونا چاہیں گی۔ آپ ان کو بند ہونے دیں گے مگر خود بند نہ کریں گے۔ نشان کو دیکھتے رہیں۔ نشان میں کئی طرح کی تبدیلیاں ہوں گی۔ بعض لوگوں کو یہ نشان واضح اور بعض کو دھندلا نظر آتا ہے۔ کسی کو یہ نشان ہلتا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ نشان کو دیکھتے رہیں۔ آنکھیں تھکتی جا رہی ہیں، بوجھل ہوتی جا رہی ہیں۔ یہ جھپک رہی ہیں، بار بار جھپک رہی ہیں۔ یہ بند ہونا چاہتی ہیں۔ ان کو زبردستی کھلا رکھنے کی کوشش نہ کریں جب بند ہونا چاہیں تو بند ہونے دیں۔ جب یہ بند ہو جائیں گی تو آپ سکون کی کیفیت میں چلے جائیں گے۔ آنکھیں تھکتی جا رہی ہیں۔ پلکیں بوجھل ہیں اور یہ بند ہونا چاہتی ہیں تو بند ہونے دیں۔“ اگر 10 منٹ تک آنکھیں بند نہ ہوں تو خود ہی بند کر لیں۔

”آنکھیں بند۔ اب ان کو بند رہنے دیں، کھولنا نہیں۔ اب اپنے سارے جسم کو ریلیکس کریں، ڈھیلا چھوڑ دیں۔ سب سے پہلے اپنے دائیں پاؤں پر توجہ مرکوز کریں۔ انگوٹھے اور انگلیوں کو اکڑائیں اور ساتھ ہی لمبا سانس لیں، تھوڑی دیر تک روکے رکھیں۔ سانس چھوڑ دیں، ساتھ ہی پاؤں کے انگوٹھے اور انگلیوں کو بھی ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اب پورے پاؤں کو اکڑائیں اور ساتھ ہی لمبا سانس لیں۔ سانس چھوڑ دیں، پاؤں کو بھی ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اب گھٹنے، پنڈلی اور پوری ٹانگ کو اکڑائیں اور ساتھ ہی لمبا سانس لیں۔ تھوڑی دیر روکیں پھر سانس کو چھوڑیں ساتھ ہی

پینائزوم کی مشق کرتا پھر سارا دن درد کے بغیر سکون کے ساتھ گدھے کی طرح کام کرتا۔

شخصی پینائزوم کی مدد سے فرد اپنے اندر بہت سی مثبت تبدیلیاں لاسکتا ہے۔ وہ اس کی مدد سے جس طرح کا انسان بننا چاہے، بن سکتا ہے۔ اس کے علاوہ وہ اپنے بہت سے مسائل جن کا اس کتاب میں ذکر ہے حل کر سکتا ہے۔ ہم اپنے ہر معمول کو شخصی پینائزوم سکھاتے ہیں جس کی وجہ علاج کی رفتار تیز ہو جاتی ہے۔ شخصی پینائزوم کی مدد سے عام آدمی عموماً 3 تا 6 ہفتوں میں اپنے اندر پسندیدہ تبدیلی لے آتا ہے۔

اپنے آپ کو پینائزوم کرنا

شخصی پینائزوم کے سیکھنے کے بہت سے طریقے ہیں۔ سب سے آسان طریقہ یہ ہے کہ آپ کسی ماہر سے مدد لیں۔ ہم صرف تین سیشن میں ٹرانس میں جانا اور شخصی پینائزوم کو استعمال کرنا سکھاتے ہیں۔ اپنی کوشش سے شخصی پینائزوم سیکھنا تھوڑا مشکل ہے۔ اس میں عموماً 8 تا 10 سیشن لگ جاتے ہیں۔

شخصی پینائزوم سیکھنے کا ایک طریقہ یہ ہے کہ ہمارے طریقے کو ریکارڈ کر لیں پھر اسے سنیں۔ چند دن کی مشق کے بعد آپ ٹرانس میں چلے جائیں گے۔ ریکارڈنگ میں آپ سیکنڈ پرسن استعمال کرتے ہیں یعنی میں پرسکون ہوتا جا رہا ہوں کی بجائے آپ پرسکون ہوتے جا رہے ہیں کہیں گے۔

ایک اور طریقہ یہ ہے کہ جو ہم ابھی آپ کو بتائیں گے۔ پورے طریقے کو کئی بار پڑھ کر ذہن نشین کر لیں اور پھر اس کے مطابق عمل کریں۔ الفاظ رٹنے کی ضرورت نہیں صرف مفہوم ذہن نشین کر لیں۔ ایک آدھ چیز آگے پیچھے ہو جائے تو اس سے کوئی فرق نہ پڑے گا۔

یہ مشق لیٹ کر بھی کی جاسکتی ہے اور آرام دہ کرسی پر بیٹھ کر بھی۔ کرسی کی پشت (Back) اونچی ہونا کہ آپ سر کے ساتھ ٹیک لگا سکیں۔ کرسی کے بازو ہوں تو اچھا ہے تاکہ آپ اپنے بازو کرسی کے بازوؤں پر رکھ سکیں۔ ماحول پرسکون اور خوشگوار ہو، نہ زیادہ گرمی نہ سردی۔ کوئی

چھوڑ دیں۔“

”اب تصور کریں کہ آپ سیڑھیوں کے اوپر کھڑے ہیں۔ ان سیڑھیوں سے نیچے اترتے جائیں۔ جیسے جیسے آپ نیچے اتریں گے آپ پرسکون ہوتے جائیں گے۔ سیڑھیاں ختم ہوں گی تو سامنے دروازہ ہوگا۔ اس کو کھولیں تو آپ ایک خوب صورت باغیچے میں داخل ہو جائیں گے۔ وہاں چاروں طرف پھول کھلے ہوں گے، فوارہ چل رہا ہوگا۔ موسم آپ کی پسند کے مطابق ہوگا۔ (آپ اپنی پسند کی اور جگہ بھی جاسکتے ہیں) وہاں کسی جگہ لیٹ جائیں یا بیٹھ جائیں اب تصور کریں کہ آپ کے ہاتھ کے ساتھ (کلائی کے ساتھ) گیس والا بڑا سا غبارہ بندھا ہوا ہے۔ یہ غبارہ اوپر کواٹھے گا تو آپ کا ہاتھ ہلکا ہو کر اوپر کواٹھنے لگے گا۔ آپ کے ذہن کی طاقت سے یہ اوپر اٹھتا جائے گا۔ اگر تھوڑی دیر ہاتھ نہ اٹھے تو تھوڑا سا خود اٹھا لیں۔ اب ہر سانس کے ساتھ آپ کا ہاتھ / بازو اوپر اٹھتا جائے گا۔ جب ہاتھ اوپر اٹھ جائے تو غبارہ کھول دیں۔ اب ہاتھ نیچے کواٹھے گا۔ جیسے جیسے نیچے جائے گا، آپ زیادہ پرسکون ہوتے جائیں گے۔ حتیٰ کہ ہاتھ / بازو بالکل نیچے آجائے گا۔“

”اب تصور کریں کہ آپ اپنے ہاتھوں کی انگلیوں کے ذریعے سانس لے رہے ہیں۔ جب سانس کھینچتے ہیں تو انگلیوں کے ذریعے سانس آپ کے بازوؤں میں جائے گا، پھر کندھوں میں اور پھر سینے میں۔ جب سانس خارج کریں گے تو یہ پیٹ، ٹانگوں اور پاؤں سے باہر نکل جائے گا۔ جب سانس کھینچیں گے تو سکون جسم میں داخل ہوگا، جب سانس خارج کریں گے تو ساری ٹینشن پاؤں سے باہر نکل جائے گی۔ کچھ دیر اس طرح سانس لیتے رہیں۔“

”اب تصور کریں کہ آپ ایک بادل کی طرح ہوا میں اڑ رہے ہیں۔ جسم بہت ہلکا پھلکا ہے۔ تھوڑی دیر اس طرح ریلیکس کریں۔“

”ایک منٹ کے بعد تصور کریں کہ آپ سمندر کے کنارے ہیں (اگر آپ کو سمندر یا پانی سے ڈر لگتا ہے تو پھر یہ مشق نہ کریں) پانی کے پاس لیٹ جائیں۔ اب تصور کریں کہ جب آپ سانس کھینچتے ہیں تو لہریں آپ کے اوپر آجاتی ہیں۔ یہ وہاں تک آئیں گی جہاں تک آپ

ساری ٹانگ کو بھی ڈھیلا چھوڑ دیں۔ پھر اسی طرح اپنے بائیں پاؤں اور ٹانگ کو ڈھیلا چھوڑ دیں، ریلیکس کریں۔“

”اب ساری توجہ اپنے پیٹ پر مرکوز کریں۔ پیٹ کو اندر کھینچیں، سیکڑیں ساتھ ہی لمبا سانس لیں، سانس روکیں۔ سانس چھوڑ دیں ساتھ ہی پیٹ کو بھی ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اب کمر کو نیچے کواٹھائیں (کرسی کی صورت میں کمر کو کرسی کی طرف Push کریں)۔ اور ساتھ ہی لمبا سانس لیں۔ سانس روکیں۔ سانس چھوڑ دیں۔ کمر کو بھی ساتھ ہی ڈھیلا چھوڑ دیں۔“

”اب دائیں ہاتھ کی مٹھی کو بھینچیں، سارے بازو کواٹھائیں ساتھ ہی لمبا سانس لیں۔ سانس روکیں۔ سانس چھوڑ دیں، ساتھ ہی بازو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اب یہی عمل دوسرے بازو کے ساتھ کریں۔“

”اب کندھوں کو اوپر اٹھائیں، زیادہ سے زیادہ اوپر حتیٰ کہ ان میں تناؤ اور ٹینشن پیدا ہو جائے ساتھ ہی لمبا سانس لیں۔ سانس کو تھوڑی دیر کے لیے روکیں۔ سانس چھوڑ دیں۔ کندھوں کو بھی ڈھیلا چھوڑ دیں۔ ہونٹوں کو بند کر کے زور سے بھینچیں، لمبا سانس لیں۔ سانس روکیں۔ سانس چھوڑ دیں۔ ساتھ ہی ہونٹوں کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اب جبرٹوں کو زور سے بھینچیں۔ سانس لیں۔ سانس روکیں، سانس چھوڑ دیں ساتھ ہی جبرٹوں کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔“

”آنکھوں کو بند کریں، زور سے بھینچیں۔ سانس لیں۔ سانس کو روک لیں۔ سانس کو چھوڑ دیں۔ آنکھیں بھی ڈھیلی چھوڑ دیں۔ اب بھونٹوں کو اوپر اٹھائیں، ماتھے کی طرف، جتنا اوپر کر سکتے ہیں اوپر کریں۔ سانس لیں۔ سانس روک لیں۔ سانس چھوڑ دیں۔ بھونٹوں کو بھی ڈھیلا چھوڑ دیں۔“

”اب پورے جسم کو سر سے لے کر پاؤں تک ڈھیلا چھوڑ دیں، ریلیکس کریں۔ اب اپنے دل میں ایک تادس تک گنتی گنیں اور ہر گنتی کے ساتھ لمبا سانس لیں۔ سانس لیں تو چار تک گنتی گنیں، پھر چار تک گنتی گننے تک سانس روکیں، پھر چھ تک گنتی گن کر سانس کو آہستہ آہستہ

”یہ مشق آپ خود بھی کر سکتے ہیں کوئی دوسرا بھی اسے پڑھ کر آپ کو یہ مشق کر سکتا ہے۔ یہ مشق اس وقت تک جاری رکھیں جب تک آپ کا ہاتھ ہلکا نہ ہونے لگے۔ ہاتھ کا ہلکا ہونا اس بات کی علامت ہے کہ آپ ٹرانس میں جا چکے ہیں۔ ہر سیشن کے آخر میں سبب دین کی آئندہ آپ کا ہاتھ جلد اور آسانی سے ہلکا ہوگا۔“

ہاتھ ہلکا کرنے کے لیے آپ نے تین چیزیں استعمال کیں، غبارہ، ہیلی کا پڑیا کسی کا ہاتھ۔ ان میں سے جو آپ کو زیادہ اچھا لگا، آئندہ صرف اسی کو استعمال کریں، باقی کو استعمال کرنے کی ضرورت نہیں۔ اسی طرح ریلیکس کرنے کے لیے ہم نے چار طریقے استعمال کیے۔ انگلیوں سے سانس لینا، بادل کی طرح اڑنا، سمندر کی لہروں سے سکون حاصل کرنا یا جھولا جھولنا۔ ان میں سے جو طریقہ آپ کو سب سے اچھا لگا اسی کو دہرائیں۔ باقی کو چھوڑ دیں۔ تاہم ایک سے زیادہ طریقے بھی استعمال کیے جاسکتے ہیں۔

جب آپ کا ہاتھ ہلکا ہونے لگے تو پھر سارے لمبے سیشن کی ضرورت نہیں۔ صرف یہ کریں۔ لیٹ جائیں یا کرسی پر بیٹھ جائیں۔ آنکھیں بند کر لیں اور جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ دس لمبے سانس لیں اور اپنے پسندیدہ طریقے سے ہاتھ ہلکا کریں۔ ہاتھ کو واپس نیچے لانے کے بعد اپنے پسندیدہ طریقے سے اپنے آپ کو ریلیکس کریں۔ آنکھیں کھولنے سے پہلے اپنی پسندیدہ سبب کو دل میں دس بار دہرائیں اور پھر ویسا ہی تصور کریں مثلاً میں زیادہ سے زیادہ پر اعتماد ہوتا جا رہا ہوں، پھر تصور میں اپنے آپ کو پر اعتماد دیکھیں۔

شخصی سبب (Suggestion) کے اصول

- 1- سبب ہمیشہ مثبت ہو۔ مثلاً ”میں خوف زدہ نہیں ہوں“، کی بجائے ”میں بے خوف اور پرسکون ہوتا ہوں“ کی سبب دی جائے۔
- 2- سبب (Suggestion) ہمیشہ زمانہ حال میں دی جائے مثلاً میں ہر روز زیادہ سے زیادہ پرسکون ہوتا جا رہا ہوں۔“
- 3- سبب ”میں“ سے شروع ہو۔ جیسے ”میں ورزش بہت شوق سے کرتا ہوں۔“

چاہیں گے۔ جب سانس چھوڑیں گے تو لہریں واپس چلی جائیں گی۔ ہر لہر آپ کو بہت ریلیکس کرے گی۔“

”اب تھوڑا سا آگے جائیں تو آپ کو ایک بڑا سا جھولا نظر آئے گا۔ اس میں لیٹ جائیں۔ جھولا آپ کی سانس کے ساتھ چلے گا۔ جب سانس کھنچیں گے تو یہ ایک طرف کو جائے گا جب چھوڑیں گے تو دوسری طرف کو جائے گا۔ اس طرح اپنے آپ کو خوب ریلیکس کریں۔“

”ایک منٹ کے بعد تصور کریں کہ آپ کے اوپر ایک بڑا سا ہیلی کا پڑا رہا ہے جسے آپ ریموٹ کنٹرول سے کنٹرول کر رہے ہیں۔ اس کے نیچے ایک رسہ لٹک رہا ہے۔ اسے اپنے ہاتھ / کلائی کے ساتھ باندھ لیں، اب ریموٹ کنٹرول سے ہیلی کا پڑ کو اوپر اٹھائیں تو آپ کا ہاتھ بھی اوپر کو اٹھنے لگے گا۔ سپیڈ تیز کریں، اگر ایک منٹ کے بعد ہاتھ ہلکا نہ ہو تو تھوڑا سا خود اٹھالیں۔ ہر سانس کے ساتھ آپ کا ہاتھ اوپر کو اٹھتا جائے گا جب اوپر اٹھ جائے تو پھر ہیلی کا پڑ کا رسہ کھول دیں اور آپ کا ہاتھ نیچے آ جائے گا۔“

”اب اگر ہیلی کا پڑ سے آپ کا ہاتھ ہلکا نہ ہو تو تصور کریں کہ آپ کا کوئی پیارا آپ کے ہاتھ کو اٹھا رہا ہے ساتھ ایک بڑا سا غبارہ بھی باندھ لیں۔ اب آپ کے دماغ کی بے پناہ طاقت سے آپ کا ہاتھ ہلکا ہوتا جائے گا۔ اگر ایک منٹ کے بعد ہاتھ یا بازو اوپر کو نہ اٹھے تو تھوڑا سا خود اٹھالیں۔ اوپر اٹھ جائے تو تصور ختم کر دیں تو ہاتھ نیچے آ جائے گا۔“

”ہاتھ نیچے آ جائے تو تھوڑی دیر اپنے پسندیدہ طریقے انگلیوں سے سانس لینا، بادل کی طرح اڑنا، سمندر کی لہروں سے ریلیکس کرنے یا جھولے میں جھولنا وغیرہ سے خوب ریلیکس کریں۔ تھوڑی دیر کے بعد تین، دو، ایک گن کر آنکھیں کھول دیں۔“

آنکھیں کھول کر سیشن کو ختم کر دیں۔ آنکھیں کھولنے سے پہلے سبب دین کہ ”میں بہت پرسکون ہوں، میرا جسم بہت ہلکا اور فریش ہے۔“ اس طرح جب آپ ٹرانس سے باہر آئیں گے تو آپ بہت پرسکون، ہلکا پھلکا اور فریش محسوس کریں گے۔

ہفتوں میں حاصل ہو جاتا ہے۔

بجشن دینے کے طریقے

- 1- آپ اپنے آپ کو بجشن دینا چاہتے ہیں اسے دل میں دہرائیں۔
- 2- ٹرانس سے پہلے بجشن کو دل میں یا بلند آواز سے دہرائیں پھر ٹرانس میں جائیں۔
- 3- بجشن کو ریکارڈ کر لیا جائے پھر اسے ٹرانس میں سنا جائے۔ یہ بجشن اس طرح ریکارڈ کی جائے جیسے کہ کوئی فرد دے رہا ہے۔ جیسے ”آپ زیادہ سے زیادہ پرسکون ہوتے جا رہے ہیں۔“ یہ بجشن کم مؤثر ہوتی ہے۔
- 4- آپ اپنے آپ کو ٹرانس میں لے جائیں، ریلیکس کریں اور کوئی فرد آپ کو بجشن دے۔ یہ بجشن شروع میں زمانہ مستقبل میں دی جائے اور کچھ بہتری کے بعد زمانہ حال میں دی جائے۔ جیسے ”آپ کا تعلیم میں شوق بڑھتا جائے گا“ کچھ بہتری کے بعد ”آپ کا تعلیم میں شوق بڑھتا جا رہا ہے؟“ وہ بجشن جو دوسرا فرد دے رہا ہے وہ سب سے زیادہ مؤثر ہوتی ہے۔
- 5- ایک اور دلچسپ طریقہ یہ ہے کہ پہلے آپ ٹرانس میں چلے جائیں پھر ٹرانس کو گہرا کریں اور پھر ٹرانس میں رہتے ہوئے آنکھیں کھول کر بجشن پڑھیں۔
- 6- عظیم پنوتھیراپسٹ ملٹن ایرکسن کا طریقہ بہت منفرد اور آسان ہے۔ ٹرانس میں جانے سے پہلے اس مقصد کے بارے میں سوچیں جو آپ حاصل کرنا چاہتے ہیں اور پھر اپنے آپ کو ٹرانس میں لے جائیں۔
- 7- اگر بجشن لمبی ہو اور یاد کرنی مشکل ہو تو ٹرانس سے پہلے اسے پانچ بار پڑھ لیں پھر ٹرانس میں جائیں۔

چند اہم بجشن

- 1- میں ہردن کی پیشگی منصوبہ بندی کرتا ہوں۔
- 2- میں لوگوں سے آسانی سے ملتا ہوں۔

- 4- بجشن مخصوص (Specific) جیسے ”میں ماہانہ بہت سے پیسے کماتا ہوں“ کی بجائے یہ بجشن دی جائے ”میں ماہانہ ایک لاکھ کماتا ہوں۔“
- 5- بجشن دینے کے بعد اس کے مطابق تصور کیا جائے جیسے ”میں ذوق و شوق سے پڑھتا ہوں“ پھر تصور کرے کہ وہ ذوق و شوق سے پڑھ رہا ہے۔
- 6- بہتر ہے کہ وقت مقرر ہو مثلاً ”میری سالانہ آمدن میں ہر سال 5 لاکھ کا اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔“
- 7- بجشن عمل کی ہونہ کہ صلاحیت کی جیسے ”میرے اندر اچھا فٹ بالر بننے کی صلاحیت ہے“ کی بجائے یہ بجشن دی جائے ”میں اچھا فٹ بالر ہوں۔“
- 8- بجشن میں جذبات شامل ہوں مثلاً ”میں شاندار محسوس کرتا ہوں۔“
- 9- بجشن دینے سے پہلے فرد سوچے کہ وہ بجشن کیوں دے رہا ہے یعنی وجہ کیا ہے۔ چنانچہ اس طرح کی بجشن زیادہ مؤثر ہوتی ہے ”چونکہ یہ میری شدید خواہش ہے کہ میں دبلا پتلا، سمارٹ اور پرکشش لگوں لہذا میں کم کھانا کھاتا ہوں، میرا پیٹ جلد بھر جاتا ہے اور میرا معدہ چھوٹا ہوتا جا رہا ہے۔“
- 10- پہلے بجشن کو تفصیل سے لکھا جائے پھر چند فقروں میں مذکورہ اصولوں کے مطابق اس کا خلاصہ تیار کیا جائے پھر ان فقروں کو دہرایا جائے۔
- 11- بجشن سیشن کے آخر میں آنکھیں کھولنے سے پہلے دی جائے۔
- 12- بجشن کو کم از کم دل میں دس بار دہرایا جائے۔
- 13- اپنے آپ کو کوئی ایسی بجشن نہ دیں جس سے آپ کے جسم کو نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہو۔
- 14- ایک گول کے حصول کے لیے کئی بجشن دی جائیں۔ مفہوم وہی ہو مگر الفاظ مختلف ہوں۔
- 15- ایک وقت میں ایک یا دو سے زیادہ مختلف موضوعات پر بجشن نہ دیں۔ بہتر ہے کہ ایک وقت میں ایک ہی موضوع پر بجشن دی جائے۔
- 16- شخصی ہپناٹزم کی مشق روزانہ صبح اٹھتے ہی ایک بار، دوپہر اور آخری بار رات کو سوتے وقت کی جائے۔
- 17- بجشن اس وقت دیتے رہیں جب تک کہ مقصد حاصل نہ ہو جائے۔ جو عموماً تین سے چھ

- 3- میں لوگوں کے درمیان پرسکون ہوتا ہوں۔
- 4- میں لوگوں کی رفاقت سے لطف اندوز ہوتا ہوں۔
- 5- میں لوگوں کے سامنے بہت پرسکون ہوتا ہوں۔
- 6- میں تقریر کرتے ہوئے بے خوف، پرسکون اور پراعتماد ہوتا ہوں۔
- 7- میں بھرپور نیند سے لطف اندوز ہوتا ہوں۔
- 8- میں جب رات کو سونے کے لیے بستر پر لیٹتا ہوں، آنکھیں بند کرتا ہوں، چند لمبے سانس لیتا ہوں تو گہری اور پرسکون نیند میں چلا جاتا ہوں۔
- 9- میں اچھی گفتگو کرتا ہوں۔
- 10- مجھے اپنے غصے پر مکمل کنٹرول ہے۔
- 11- مجھے اپنے جذبات پر کنٹرول ہے۔
- 12- میں اپنے کام سے لطف اندوز ہوتا ہوں۔
- 13- میں ہمیشہ بہتری کی توقع رکھتا ہوں۔
- 14- میں ورزش بہت شوق سے کرتا ہوں، میں ورزش سے لطف اندوز ہوتا ہوں۔
- 15- میں بہت ذوق و شوق سے پڑھتا ہوں۔ جیسے جیسے پڑھتا ہوں پڑھنے کو اور دل کرتا ہے۔
- 16- میری توجہ میں ہر روز اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔
- 17- میری یادداشت اور حافظہ بہتر ہوتا جا رہا ہے۔ میں چیزوں کو آسانی سے اور بہت جلد یاد کر لیتا ہوں۔
- 18- میں ایک اچھا باپ (بیٹا، بھائی اور خاوند) ہوں۔
- 19- اللہ تعالیٰ کے فضل سے میں ہر روز ہر لحاظ سے بہتر ہوتا جا رہا ہوں۔
- 20- میں حالات کا بہادری سے مقابلہ کرتا ہوں۔
- 21- میں ایک کامیاب اور خوشحال انسان ہوں۔
- 22- میری مالی حالت ہر روز بہتر سے بہتر ہوتی جا رہی ہے۔
- 23- میری آمدن میں ہر روز اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔
- 24- میں جو کام بھی کرتا ہوں اس میں کامیاب ہو جاتا ہوں۔
- 25- میں جو کام بھی شروع کرتا ہوں اسے مکمل کر لیتا ہوں۔
- 26- میں آج کا کام کل تک ملتوی نہیں کرتا۔
- 27- میں وقت کا پابند ہوں۔
- 28- میں اپنے آپ کو پسند کرتا ہوں، اپنے آپ سے محبت کرتا ہوں۔
- 29- میں کوئی بھی کام ناکامی کے خوف کے بغیر کر سکتا ہوں۔
- 30- اللہ تعالیٰ کے فضل سے میں ہر کام آسانی سے کر سکتا ہوں۔
- 31- میری حالت ہر روز بہتر سے بہتر ہوتی جا رہی ہے۔
- 32- میرے حالات اللہ تعالیٰ کے فضل سے بہتر سے بہتر ہوتے جا رہے ہیں۔
- 33- میری سوچ بڑی ہے۔
- 34- میں بہت پراعتماد ہوں، ہر روز میرے اعتماد میں اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔
- 35- میں جو کام بھی کرنا چاہوں کر سکتا ہوں۔
- 36- میں مسائل کا مقابلہ کرتا ہوں اور ان کو حل کر لیتا ہوں۔
- 37- میں مسائل اور مشکلات کا بہادری سے مقابلہ کرتا ہوں۔
- 38- میں مسائل اور برے حالات میں مثبت سوچتا ہوں، اچھی توقع رکھتا ہوں۔
- 39- میں ہمیشہ سچ بولتا ہوں۔
- 40- میں ایک ایمان دار شخص ہوں۔
- 41- مجھے نماز پڑھنا بہت اچھا لگتا ہے، مجھے نماز سے سکون ملتا ہے۔
- 42- میں تمام حالات میں پرسکون ہوتا ہوں۔
- 43- میں خوش باش، خوش و خرم اور خوش مزاج ہوں۔
- 44- میں بہت شاندار اور ہشاش بشاش محسوس کرتا ہوں۔
- 45- میری سوچ ہمیشہ مثبت ہوتی ہے۔
- 46- میں ہمیشہ اچھی توقعات رکھتا ہوں۔
- 47- میں جو سوچتا ہوں وہ ہو جاتا ہے اور میں ہمیشہ اچھا اور مثبت سوچتا ہوں۔
- 48- ہر چیز کے دو پہلو ہوتے ہیں، مثبت اور منفی۔ میں ہمیشہ مثبت پہلو تلاش کر لیتا ہوں۔

49- میری قوت ارادی (Will Power) ہر روز مضبوط سے مضبوط تر ہوتی جا رہی ہے۔

50- میری صحت بہت اچھی ہے۔ میں بہت پر جوش اور توانا محسوس کرتا ہوں۔

51- مجھے مطالعہ کا بہت شوق ہے۔

52- اپنے گول کے حصول کے لیے میرے اندر آگ لگی ہوئی ہے جس کی وجہ سے گول کے حصول کے لیے جو کچھ مجھے کرنا چاہیے میں اسے بہت ذوق و شوق، لگن اور مستقل مزاجی سے کرتا ہوں۔

53- میں اپنا گول حاصل کرنے کے لیے بے قرار ہوں۔ اس کے حصول کے لیے میرے اندر شدید خواہش کی آگ بھڑک رہی ہے۔ اس کے لیے میں اپنے اندر شدید خواہش، جوش و خروش بے قراری اور جوشیلا پن پاتا ہوں۔ میں اس کے حصول کے لیے جوش و خروش اور پوری قوت سے کام کرتا ہوں۔

54- اپنی پسندیدہ زندگی بسر کرنے کے لیے میں نے اپنے گول کو حاصل کرنے کا پختہ ارادہ کر لیا ہے۔ میں کسی بھی چیز فر دیا حالات کو اپنا راستہ روکنے کی اجازت نہ دوں گا۔ مجھے اپنی زندگی پر کنٹرول ہے۔

55- میرا جسم صحت مند سل (Cell) پیدا کرتا ہے جو نقصان دہ سل سے لڑتے ہیں اور ان کو ماردیتے ہیں۔ میرا جسم بیماریوں سے لڑنے والے اور مقابلہ کرنے والے سل بہت بڑی مقدار میں پیدا کر رہا ہے۔ میرے خون کی نالیاں ان کو وہاں پہنچا دیتی ہیں جہاں ان کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ صحت مند سل ناپسندیدہ اور نقصان دہ سلوں کو مار رہے ہیں۔ میں ہر گھنٹے بہتر ہوتا جا رہا ہوں۔ میں ہر گھنٹے زیادہ اچھا محسوس کرتا ہوں۔

☆☆

سٹیج ہپناٹزم

Stage Hypnosis

نفسیات اور ہپناٹزم کی تعلیم حاصل کر کے میں 1980ء میں امریکہ سے واپس آیا۔ واپسی پر میں اپنے دوست کرنل محمد رفیق کے ہاں کراچی گیا۔ کراچی کے مشہور نفسیاتی ہسپتال، کراچی نفسیاتی ہسپتال کے مالک ڈاکٹر مبین اختر نے میرے بارے میں سنا تو انہوں نے مجھے اپنے ہسپتال میں ہپناٹزم پر لیکچر دینے کی دعوت دی۔ میں نے لیکچر دیا، شرکاء کے سوالات کے جوابات دیئے۔ ڈاکٹر صاحب نے مجھے حال میں سے کسی فرد کو ہپناٹزم کرنے کو کہا۔ ایک صاحب نے اپنے آپ کو پیش کیا میں نے ان کو ہپناٹزم کرنے کی بھرپور کوشش کی مگر وہ ٹرانس میں نہ گئے۔ جس سے مجھے بہت شرمندگی ہوئی۔ وہ صاحب اچھے معمول نہ تھے۔ 5 فی صد لوگ ٹرانس میں جاتے ہی نہیں۔ ویسے بھی لوگوں کے سامنے کسی کا ہپناٹزم کرنا کلینک میں ہپناٹزم کرنے سے بالکل مختلف ہوتا ہے۔ لوگوں کے سامنے کسی کو ہپناٹزم کرنا سٹیج ہپناٹزم کہلاتا ہے۔

اس ناکامی کے بعد میں نے تہیہ کیا کہ میں سٹیج ہپناٹزم میں بھی ماہر بنوں گا۔ چونکہ میں کالج میں پڑھاتا تھا میرے لیے کلاس روم میں سٹیج ہپناٹزم سیکھنا اور اس کی مشق کرنا کافی آسان تھا۔ لہذا میں نے اپنی کلاسوں میں اس کی خوب مشق کی۔ پھر میں لاہور آ گیا اور شادمان میں کلینک شروع کیا۔ اس دوران میں مجھے لاہور کے بڑے اداروں میں ہپناٹزم کا مظاہرہ کرنے کا موقع

اکثر لوگوں کا ایک بازو پر اور دوسرا نیچے ہو چکا ہوگا۔ سب لوگ اسے دیکھ کر حیران ہوتے ہیں۔ دراصل انسان جیسے سوچتا ہے ویسا ہی ہو جاتا ہے۔

”اب آپ دوسرے ٹیسٹ کے لیے تیار ہو جائیں۔ اپنے دونوں بازو اپنے سامنے کریں، ہتھیلیاں ایک دوسری کی طرف ہوں۔ آنکھیں بند کر لیں۔ اب تصور کریں کہ آپ کے ایک ہاتھ میں لوہا ہے اور دوسرے میں مقناطیس۔ مقناطیس لوہے کو اپنی طرف کھینچ رہا ہے۔ دونوں ہتھیلیاں قریب ہوتی جا رہی ہیں۔ کچھ لوگوں کی ہتھیلیاں آپس میں مل گئی ہیں۔ جن کی ہتھیلیاں مل گئی ہیں اب وہ اپنے دونوں ہاتھوں کی انگلیاں ایک دوسری کے اندر ڈال کر ہاتھوں کو مضبوطی سے بند کر لیں۔ جن لوگوں کے ہاتھ آپس میں نہیں ملے وہ آنکھیں کھول دیں اور وہ بھی اس مظاہرے کو دیکھیں۔ جنہوں نے اپنے ہاتھ جکڑ لیے ہیں وہ میری باتوں کو غور سے سنیں۔ اب میں ایک سے دس تک گنتی گنوں گا اور آپ کے ہاتھ آپس میں مضبوطی کے ساتھ جڑ جائیں گے۔ انگلیاں اکڑ جائیں گی پھر آپ اپنے ہاتھوں کو کھول نہ سکیں گے۔ ایک۔ آپ کے ہاتھ جڑتے جا رہے ہیں۔ انگلیاں سخت ہوتی جا رہی ہیں۔ دو۔ آپ کے ہاتھ جڑ جائیں گے پھر آپ ان کو کھول نہ سکیں گے۔ تین۔ ہاتھ جڑتے جا رہے ہیں، انگلیاں سخت ہوتی جا رہی ہیں۔ چار۔ ہاتھ بالکل جڑ چکے ہیں۔ پانچ۔ اور زیادہ جڑتے جا رہے ہیں۔ انگلیاں اکڑتی جا رہی ہیں۔ چھ۔ آپ کے ذہن کی طاقت سے آپ کے ہاتھ جڑتے جا رہے ہیں۔ ان کو کھولنا مشکل ہوتا جا رہا ہے۔ سات۔ انگلیاں سخت ہوتی جا رہی ہیں، اکڑتی جا رہی ہیں۔ آٹھ۔ آپ کے ذہن کی طاقت سے انگلیاں سخت ہو چکی ہیں۔ اکڑ چکی ہیں اور ہتھیلیاں جڑ چکی ہیں۔ نو۔ آپ کے دونوں ہاتھ جڑ چکے ہیں اور انگلیاں سخت ہو چکی ہیں۔ اب آپ اپنے ہاتھوں کو علیحدہ نہیں کر سکیں گے۔ دس۔ آپ نے اپنے ذہن کی طاقت سے اپنے ہاتھوں کو جوڑ دیا ہے۔ اب یہ کھل نہیں سکتے۔ کھول کر دیکھیں۔ خوب زور لگائیں یہ نہیں کھلیں گے۔“ کچھ کے کھل جائیں گے اور کچھ کے نہیں کھلیں گے۔ جن کے بالکل نہیں کھلے ان میں سے تین کو اوپر سٹیج پر بلا لیں اور ان کو کرسیوں پر بٹھائیں اور ان کو مندرجہ ذیل طریقے سے ٹرانس میں لے جائیں باقی کو آنکھیں کھولنے کے لیے کہیں:-

ملا۔ لاہور میں سب سے پہلے روزنامہ ”جنگ“ لاہور کے ہال میں مظاہرہ کیا۔ پھر روزنامہ ”خبریں“ کے ہال میں۔ اس کے بعد لاہور کے تقریباً ہر بڑے کالج مثلاً گورنمنٹ کالج، اسلامیہ کالج سول لائسنز، ایف سی کالج، لاہور کالج برائے خواتین، کنیئرڈ کالج اور کوئین میری کالج وغیرہ میں پیناٹرم کا مظاہرہ کیا۔ یہ مظاہرے عموماً سینکڑوں لوگوں کے سامنے ہوئے۔ ان مظاہروں میں طرح طرح کے تماشے کرتا۔ معمول کو چینی کہہ کر مرچیں اور سیب کہہ کر آلو کھلا دیتا۔ جسم کو سن کر دیتا۔ سامعین اس سن کیے گئے حصے میں سوئیاں چھوتے مگر معمول درد محسوس نہ کرتا۔

سٹیج پیناٹرم کلینک کے پیناٹرم سے بالکل مختلف ہوتا ہے۔ کلینک میں آپ کو دیکھنے والا کوئی نہیں ہوتا اور آپ پر اعتماد محسوس کرتے ہیں۔ سٹیج پیناٹرم میں سینکڑوں لوگ آپ کو دیکھ رہے ہوتے ہیں۔ چنانچہ سٹیج پیناٹرم کے لیے ایسے افراد کو منتخب کیا جاتا ہے جو سینکڑوں لوگوں کے سامنے بھی آسانی سے ٹرانس میں چلے جائیں۔

اچھے معمول کے انتخاب سے پہلے میں مختصر طور پر پیناٹرم کے حوالے سے ایک لیکچر دیتا ہوں۔ جس میں پیناٹرم کی خوبیاں اور فوائد بیان کرتا ہوں۔ جس کی وجہ سے سامعین پر جوش ہو جاتا ہے۔ پھر میں سامعین سے کہتا ہوں کہ وہ میرے ساتھ تعاون کریں تاکہ مظاہرے کو دلچسپ بنایا جاسکے۔

پھر میں ان سے اس طرح مخاطب ہوتا ہوں۔

”جو لوگ حصہ لینا چاہیں وہ میری طرف متوجہ ہوں۔ دونوں بازو اپنے سامنے کریں اور آنکھیں بند کر کے تصور کریں کہ آپ کے ایک ہاتھ میں گیس کا بڑا سا غبارہ بندھا ہوا ہے جو آپ کے بازو کو اوپر لے جائے گا اور دوسری کلائی کے ساتھ ایک شاپر بیگ کا تصور کریں جس میں بہت سا سامان ہے۔ دوسرا بازو بھاری ہو کر نیچے کو جائے گا۔ تصور کریں کہ آپ کا ایک بازو پر کو اور دوسرا نیچے کو جا رہا ہے۔ (تھوڑی دیر کے بعد) اب آنکھیں کھولیں اور اپنے بازوؤں کو چیک کریں۔“

کیلے بھی ہو سکتے ہیں۔ دوستوں کے ساتھ بھی اور فیملی کے ساتھ بھی۔ جب وہاں پہنچ جائیں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ وہاں خوب لطف اندوز ہوں۔ اب وہاں کسی جگہ لیٹ جائیں یا بیٹھ جائیں۔ اشارہ کریں۔ اشارہ۔ اب تصور کریں کہ آپ کے ہاتھ کے ساتھ ایک بہت بڑا غبارہ بندھا ہوا ہے۔ غبارہ آپ کے ہاتھ کو لے کر اوپر جا رہا ہے۔ آپ کا ہاتھ ہلکا ہوتا جا رہا ہے، ہلکے سے ہلکا۔ آپ کے ذہن کی طاقت سے آپ کا بازو اوپر جا رہا ہے، اوپر سے اوپر۔ جب بالکل اوپر چلا جائے تو غبارہ کھول دیں۔ اب آپ کا ہاتھ نیچے جا رہا ہے۔ جیسے جیسے نیچے جا رہا ہے آپ زیادہ پرسکون ہوتے جا رہے ہیں۔ جب یہ آپ کی ٹانگ کو چھوئے گا تو آپ سکون کی گہری کیفیت میں چلے جائیں گے مگر میری آواز کو سنتے رہیں گے۔ ہاتھ نیچے آ گیا۔ اب آپ دونوں بازوؤں کو اپنے سامنے کریں، ہتھیلیاں اندر کی طرف ہوں۔ ایک دوسرے کی طرف، تصور کریں کہ آپ کے ایک ہاتھ میں لوہا ہے اور دوسرے میں مقناطیس۔ مقناطیس آپ کے دوسرے ہاتھ کو اپنی طرف کھینچ رہا ہے، دونوں ہاتھ قریب آرہے ہیں۔ دونوں مل گئے ہیں۔ آپ کے ذہن کی طاقت سے آپ کے دونوں ہاتھ آپس میں جڑ جائیں گے۔ دونوں ہاتھوں کی انگلیاں ایک دوسرے کے اندر ڈال کر بھینچ لیں۔ انگلیاں اکڑ جائیں گی، سخت ہو جائیں گی آپ انھیں کھول نہ سکیں گے۔ ایک۔ ہاتھ جڑتے جا رہے ہیں اور انگلیاں سخت ہوتی جا رہی ہیں۔ دو۔ تین۔ چار۔ پانچ۔ چھ۔ سات (ساتھ ساتھ ہاتھ جڑنے کی سبب بھی دیتے جائیں) آٹھ۔ نواں، دس لیجیے آپ کے ذہن کی طاقت سے آپ نے ہاتھوں کو جوڑ دیا ہے، اب یہ کھل نہیں سکیں گے۔ کھول کے دیکھیں، علیحدہ کریں۔ پورا زور لگائیں۔ یہ نہیں کھلیں گے (ہاتھ نہ کھل سکے) شاباش۔ اب میں تین، دو، ایک گنوں گا تو آپ کے ہاتھ کھل جائیں گے۔ تین، کھلتے جا رہے ہیں۔ دو۔ نرم ہوتے جا رہے ہیں۔ ایک۔ کھل گئے۔ کھول لیں۔ ہاتھوں کو اپنی ٹانگوں پر رکھ لیں۔ اب آپ بہت پرسکون ہیں۔ اب میں تین دو ایک گنوں گا آپ اس کیفیت سے باہر آ جائیں گے اور بہت فریش اور ہلکا پھلکا محسوس کریں گے۔ تین، دو، ایک۔ آنکھیں کھول دیں۔“

☆☆

”دکری پر آرام سے بیٹھ جائیں۔ دونوں ہاتھ ٹانگوں پر ہوں۔ کپڑے ڈھیلے کر لیں۔ آنکھیں بند کر کے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ آنکھیں بند، جسم ڈھیلا۔ سب سے پہلے اپنے دائیں پاؤں کے انگوٹھے کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ پھر ایک ایک انگلی کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ ٹخنے، پنڈلی اور گھٹنے کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اب پوری دائیں ٹانگ کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اب بائیں پاؤں کے انگوٹھے کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ پھر ایک ایک انگلی کو ڈھیلا چھوڑیں۔ ٹخنے، پنڈلی اور گھٹنے کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اب پوری بائیں ٹانگ کو ڈھیلا چھوڑیں۔ کمر کے نچلے حصے کو ریلیکس کریں، ڈھیلا چھوڑ دیں۔ پیٹ کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ سینے کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اب دائیں کندھے اور پھر بائیں کندھے کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اب دائیں ہاتھ کے انگوٹھے اور پھر انگلیوں کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ کلائی اور کہنی کو ڈھیلا چھوڑ دیں، پورے بازو کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اب بائیں ہاتھ کے انگوٹھے اور پھر انگلیوں کو ڈھیلا چھوڑ دیں، کلائی اور کہنی کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اب پورے بائیں بازو کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ گردن اور چہرے کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اب سر سے پاؤں تک پورے جسم کو ڈھیلا چھوڑیں۔“

”اب میں ایک سے دس تک گنتی گنوں گا۔ آپ ہر گنتی کے ساتھ ایک لمبا سانس لیں گے۔ ناک سے لیں گے، تھوڑی دیر روکیں گے پھر چھوڑ دیں۔ ہر سانس کے ساتھ آپ زیادہ سے زیادہ پرسکون ہوتے جائیں گے، پہلا لمبا سانس لیں، روکیں اور چھوڑ دیں، دوسرا سانس لیں، تیسرا سانس لیں، چوتھا، پانچواں، چھٹا سانس لیں۔ ہر سانس آپ کو سکون کی گہری کیفیت میں لے کر جا رہا ہے لیکن آپ میری آواز سنتے رہیں گے۔ ساتواں لمبا سانس۔ آٹھواں لمبا اور گہرا سانس۔ ایک اور سانس۔ اب آخری لمبا اور گہرا سانس لیں۔ اب آپ بہت پرسکون اور ریلیکس ہیں۔“

”اب تصور کریں کہ آپ سیڑھیوں کے اوپر کھڑے ہیں۔ جب یہ تصور کریں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ اب ان سے نیچے اترتے جائیں۔ ہر قدم پر آپ زیادہ پرسکون ہوتے جائیں گے جب سیڑھیاں ختم ہوں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ سامنے دروازہ ہے اسے کھولیں اور اپنے آپ کو کسی خوب صورت اور پسندیدہ جگہ، کسی باغ اور پارک وغیرہ میں لے جائیں۔ وہاں آپ

”عزیز طلبہ اب آپ بھی اس کیفیت میں جانے کے لیے تیار ہو جائیں۔ اس کی وجہ سے آپ کی تعلیمی کارکردگی بہت اچھی ہو جائے گی، توجہ اور حافظہ بہتر ہو جائے گا۔ اس طرح آپ امتحان میں زیادہ نمبر حاصل کر سکیں گے۔ (کمرے میں روشنی کم کر لیں یا کم از کم طلبہ کی آنکھوں پر روشنی نہ پڑے)۔ آپ کرسی پر بیٹھے ہیں۔ آپ کی گود میں کوئی چیز مثلاً کتب وغیرہ نہ ہوں، کپڑے ڈھیلے ہوں۔ ٹانگ ایک دوسری کے اوپر نہ ہو، جڑی ہوئی نہ ہوں بلکہ کھلی ہوں۔ آنکھیں بند کر لیں اور پورے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ جب تک میں نہ کہوں آنکھیں نہیں کھولنی اور بغیر ضرورت کے بولنا نہیں۔ اب اپنی ساری توجہ اپنے دائیں پاؤں پر مرکوز کریں۔ دائیں پاؤں کے انگوٹھے کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ ایک ایک انگلی کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ ٹخنے کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ پنڈلی اور گھٹنے کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اب پوری دائیں ٹانگ کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اب اپنی توجہ بائیں پاؤں پر مرکوز کریں۔ انگوٹھے کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ ایک ایک انگلی کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ ٹخنے کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ پنڈلی اور گھٹنے کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اب پوری بائیں ٹانگ کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ کمر کے نچلے حصے کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ پیٹ کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ سینے کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اب دائیں کندھے کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اب بائیں کندھے کو ریلیکس کریں، ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اب ساری توجہ اپنے دائیں ہاتھ پر مرکوز کریں۔ پہلے انگوٹھے پھر ایک ایک انگلی کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ پورے ہاتھ کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ کلائی اور کہنی کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اب پورے دائیں بازو کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اب اپنی توجہ کو بائیں ہاتھ پر مرکوز کریں۔ پہلے انگوٹھے پھر انگلیوں کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ پورے ہاتھ کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ کلائی اور کہنی کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اب پورے بائیں بازو کو ڈھیلا چھوڑ دیں، ریلیکس کریں۔ گردن اور چہرے کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اب سر سے لے کر پاؤں تک پورے جسم کو ریلیکس کریں۔ ڈھیلا چھوڑ دیں۔“

”اب میں ایک سے دس تک گنتی گنوں گا اور آپ ہر گنتی پر ایک لمبا سانس لیں گے، تھوڑی دیر کے لیے روکیں گے اور پھر چھوڑ دیں گے۔ پہلا لمبا اور گہرا سانس لیں۔ روکیں۔ چھوڑ دیں۔ دوسرا سانس لیں۔ تیسرا سانس لیں۔ چوتھا لمبا اور گہرا سانس لیں۔ ہر سانس آپ کو بہت

گروپ ہپناٹزم

Group Hypnosis

بعض اوقات وقت کو بچانے کے لیے زیادہ لوگوں مثلاً پوری کلاس یا پورے سامعین کو ہپناٹزم کیا جاتا ہے۔ کئی سال پہلے ہم لاہور میں Use Your Brain Change Your Life کے نام سے ورکشاپ منعقد کرتے تھے جس میں سارے گروپ کو شخصی ہپناٹزم سکھایا جاتا تھا۔ اس کے لیے ایک ایک فرد کو ہپناٹزم کرنے کی بجائے پورے گروپ کو ایک ہی وقت میں ٹرانس میں لے جاتا تھا۔ اسی طرح تعمیر سیرت کے لیے بھی پورے گروپ کو شخصی ہپناٹزم سکھاتا تھا۔ اسی طرح ٹھوکر نیاز بیگ لاہور پر مشہور سکول ”دی ٹرسٹ“ کی پوری کلاس کو ٹرانس میں لے گیا پھر ان کو بہتر تعلیمی کارکردگی کی بحسن دی گئی۔ میرے کئی شاگرد لاہور کے بعض تعلیمی اداروں میں پوری کلاس کو ٹرانس میں لے گئے اور ان کو بہتر تعلیمی کارکردگی کی بحسن دی گئی۔ سالانہ امتحان میں ان بچوں کی تعلیمی کارکردگی بہت بہتر ہو گئی۔

گروپ ہپناٹس مشکل ضرور ہے مگر ناممکن نہیں۔ تاہم اس کے لیے سب سے پہلے سٹیج ہپناٹزم میں بتائے گئے طریقوں کی مدد سے ایک اچھے معمول کو تلاش کیا جائے۔ پھر اس اچھے معمول کو سٹیج پر لا کر پچھلے باب (سٹیج ہپناٹزم) میں بتائے گئے طریقے کی مدد سے سب کے سامنے ہپناٹزم کیا جائے اور پھر پوری کلاس کو ہپناٹزم کیا جائے۔ اس کے لیے یہ طریقہ استعمال کیا جائے۔

کے بازوؤں، کندھوں اور پھر سینے میں جائے گا اور جب سانس چھوڑیں گے تو یہ پیٹ، ٹانگوں اور پاؤں سے باہر نکل جائے گا۔ ہر سانس آپ کو بہت سکون دے گا۔ جب آپ سانس کھینچیں گے تو سکون اندر داخل ہوگا اور جب سانس چھوڑیں گے تو ساری ٹینشن پاؤں سے باہر نکل جائے گی۔“ (ایک منٹ کا وقفہ)

”اب تصور کریں کہ آپ ایک بادل کی طرح آسمان پر اڑ رہے ہیں اور آپ کا جسم بہت ہلکا پھلکا ہے۔ خوب لطف اندوز ہوں۔“ (ایک منٹ کا وقفہ)

”اب تصور کی مدد سے اپنے آپ کو کسی سمندر کے کنارے لے جائیں۔ جن کو سمندر یا پانی سے ڈر لگتا ہے وہ یہ تصور نہ کریں۔ باقی لوگ لے جائیں اپنے آپ کو سمندر کے کنارے۔ سمندر اگر دیکھا ہے تو بہت اچھی بات ہے، تصویر دیکھی ہے تو بھی ٹھیک ہے۔ اگر ٹی وی پر دیکھا ہے تو اچھی بات ہے۔ سمندر کے کنارے پانی کے قریب لیٹ جائیں۔ جب آپ سانس کھینچیں گے تو لہریں آپ کے اوپر آجائیں گی، لہریں وہاں تک آئیں گی جہاں تک آپ چاہیں گے۔ یہ آپ کو سکون سے ڈھانپ لیں گی۔ ہر لہر آپ کو بہت سکون دے گی (ایک منٹ کا وقفہ) اب تھوڑا سا آگے جائیں تو آپ کو ایک بڑا سا جھولا نظر آئے گا۔ اس میں لیٹ جائیں۔ یہ جھولا آپ کی سانس کے ساتھ چلے گا۔ جب سانس کھینچیں گے تو یہ ایک طرف کو جائے گا جب سانس چھوڑیں تو دوسری طرف کو چلا جائے گا۔ ہر جھولا آپ کے سکون میں بہت اضافہ کرے گا۔“ (وقفہ)

”اب جھولا رک گیا ہے۔ تصور کریں کہ آپ کے اوپر ایک ہیلی کاپٹر اڑ رہا ہے جسے آپ ریموٹ کنٹرول سے کنٹرول کر رہے ہیں۔ ہیلی کاپٹر بڑا ہو سکتا ہے اور چھوٹا بھی۔ ہیلی کاپٹر کے نیچے ایک رسرولنگ رہا ہے رے کو اپنی کلائی کے ساتھ باندھ لیں اور ریموٹ کنٹرول سے ہیلی کاپٹر کو اڑھائیں تو آپ کا بازو بھی اوپر کواٹھے گا۔ لیکن اگر آپ کو غبارہ پسند ہے تو وہ بھی ٹھیک ہے۔ اگر آپ چاہیں تو یہ بھی سوچ سکتے ہیں کہ آپ کا کوئی پیارا آپ کا ہاتھ اٹھا رہا ہے۔ پیارے کے ہاتھ کے ساتھ غبارہ بھی باندھا جا سکتا ہے۔ آپ ان میں سے اس چیز کا

سکون دے گا۔ پانچواں سانس لیں۔ چھٹا سانس لیں۔ ہر سانس آپ کے سکون کو گہرا کرے گا۔ ساتواں سانس لیں۔ زیادہ پر سکون۔ آٹھواں لمبا اور گہرا سانس۔ نواں سانس۔ اب آخری لمبا اور گہرا سانس لیں۔ روکیں۔ چھوڑ دیں۔“

”اب تصور کریں کہ آپ سیڑھیوں پر کھڑے ہیں۔ (وقفہ) سیڑھیوں سے نیچے اتریں، اترتے جائیں، جیسے جیسے آپ نیچے اتریں گے آپ زیادہ پر سکون ہوتے جائیں گے۔ جب سیڑھیاں ختم ہوں گی تو سامنے ایک دروازہ ہوگا۔ (وقفہ) دروازہ کھولیں اور اپنے آپ کو کسی خوب صورت جگہ، باغ، پارک یا اپنی پسند کی جگہ لے جائیں۔ وقفہ۔ وہاں آپ اکیلے بھی ہو سکتے ہیں۔ دوستوں کے ساتھ بھی اور فیملی کے ساتھ بھی۔ وہاں خوب لطف اندوز ہوں۔ Enjoy کریں۔ (ایک منٹ کا وقفہ) اب وہاں کسی جگہ لیٹ جائیں، بیٹھ بھی سکتے ہیں۔ اب اپنی ساری توجہ اپنے دائیں ہاتھ پر مرکوز کریں۔ تصور کریں کہ آپ کی دائیں کلائی کے ساتھ ایک بہت بڑا گیس کا غبارہ بندھا ہوا ہے۔ یہ غبارہ آپ کے بازو کو اوپر اٹھائے گا (بہتر ہے کہ مشق سے پہلے پوری کلاس کو غبارے کی تصویر دکھا دی جائے) اس غبارے کی وجہ سے اور آپ کے ذہن کی طاقت سے آپ کا بازو ہلکا ہونے لگے گا۔ یہ اوپر کواٹھے گا۔ کچھ طلبہ کے بازو اوپر اٹھ رہے ہیں۔ شاباش۔ باقی کے بھی ہلکے ہونے شروع ہو رہے ہیں۔ بازو ہر سانس کے ساتھ اوپر اٹھتا جائے گا۔ اوپر سے اوپر۔ (وقفہ) اکثر کا بازو اوپر اٹھ رہا ہے۔ اوپر سے اوپر۔ (وقفہ) آپ کے ہاتھ اوپر اٹھ چکے ہیں۔ اب اپنے دل میں ایک دو تین گنیں اور غبارے کو کھول دیں۔ اب آپ کے ہاتھ نیچے کو آئیں گے جیسے جیسے نیچے آئیں گے آپ زیادہ سے زیادہ پر سکون ہوتے جائیں گے۔ جب آپ کے ہاتھ آپ کی ٹانگوں کو چھوئیں گے تو آپ کے جسموں میں سکون کی لہر دوڑ جائے گی۔ آئندہ آپ کا ہاتھ اس سے بھی جلد اور آسانی سے ہلکا ہوگا۔“ (وقفہ)

”اب تصور کریں کہ آپ اپنے ہاتھوں کی انگلیوں کے ذریعے سانس لے رہے ہیں۔ انگلیوں سے لیں اور پاؤں سے باہر نکال دیں۔ جب سانس کھینچیں گے تو یہ انگلیوں کے ذریعے آپ

تصور کریں جس سے آپ کا ہاتھ آسانی سے اوپر اٹھے۔ (وقفہ) آپ کا بازو اوپر اٹھ رہا ہے۔ شاباش۔ اوپر سے اوپر۔ ہر سانس کے ساتھ اوپر۔ آپ میں سے جن کا ہاتھ خود نہ اٹھے وہ تھوڑا سا خود اٹھالیں۔ اب آپ کا بازو اوپر اٹھ چکا ہے۔ آپ کے ذہن کی طاقت سے آپ کا بازو ہلکا ہو کر اوپر اٹھ گیا ہے۔ شاباش۔ اب تصور ختم کر دیں۔ آپ کا بازو نیچے آجائے گا۔ جیسے جیسے نیچے آئے گا آپ زیادہ پرسکون ہوتے جائیں گے۔ حتیٰ کہ آپ کا بازو بالکل نیچے آجائے گا اور آپ بہت پرسکون ہو جائیں گے۔“

”آئندہ نہ صرف میں بلکہ آپ خود بھی اپنے آپ کو اس پرسکون کیفیت میں لے جائیں گے۔ طریقہ بہت آسان ہے، کسی جگہ بیٹھ جائیں یا لیٹ جائیں، آنکھیں بند کر لیں جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ دس لمبے سانس لیں، پھر خوب صورت جگہ چلے جائیں، وہاں لیٹ جائیں یا بیٹھ جائیں اور پھر غبارے، ہاتھ یا ہیلی کا پٹر، جس سے پہلے آپ کا ہاتھ ہلکا ہوا تھا، سے ہاتھ ہلکا کریں۔“

پیناٹرم کا استعمال

”اب یہ مشق خود کریں۔ اپنے دل میں ایک سے دس تک گنتی گنیں اور ہر گنتی کے ساتھ لمبا سانس لیں جب دس سانس لے لیں تو پھر اپنے پسندیدہ طریقے سے ہاتھ کو ہلکا کریں۔ جب ہاتھ اوپر چلا جائے تو پھر تصور ختم کر دیں تو ہاتھ نیچے آجائے گا۔ اب میں خاموش ہو جاؤں گا اور آپ یہ مشق کریں۔ جب ہاتھ نیچے آجائے گا تو میں آپ کے ساتھ شامل ہو جاؤں گا۔ (وقفہ) آپ میری آواز سن رہے ہیں۔ آپ کے ہاتھ نیچے آچکے ہیں۔ آئندہ آپ اس سے بھی جلد اپنے آپ کو اس کیفیت میں لے جائیں گے اور آپ کے ہاتھ بھی جلد اور آسانی سے ہلکے ہوں گے۔ آپ گھر جا کر یہ مشق صبح، دوپہر اور رات کو سوتے وقت کریں گے۔ جیسے جیسے مشق کریں گے آپ کا اپنے آپ پر کنٹرول بڑھتا جائے گا۔ آپ کا جسم بہت پرسکون اور ہلکا پھلکا ہو جائے گا۔ اب میں تین، دو، ایک گنوں گا آپ اپنی آنکھیں کھولیں گے اور بہت فریش محسوس کریں گے۔ تین، دو، ایک آنکھیں کھول دیں۔“

خوف ہوتا ہے۔

دل کی دھڑکن بہت تیز ہو جاتی ہے۔ یہ پھڑکتا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ مریض محسوس کرتا ہے کہ یہ سینے سے باہر کود آئے گا۔ کبھی دل ڈوبتا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ دونوں صورتوں میں مریض خوف زدہ ہو جاتا ہے کہ اس کو دل کا دورہ پڑنے والا ہے۔ وہ بار بار ہسپتال میں داخل ہوتا ہے مگر اس کے سارے ٹیسٹ نارمل ہوتے ہیں۔

مریض کو اپنا سر ہلکا اور چکراتا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ ٹانگوں اور بازوؤں میں کمزوری محسوس ہوتی ہے۔ وہ محسوس کرتا ہے کہ وہ بے ہوش یا فوت ہو جائے گا۔ ٹانگوں پر کنٹرول نہیں ہوتا یہ لڑکھڑاتی ہیں۔ بعض مریض محسوس کرتے ہیں کہ ان کا دم گھٹ رہا ہے کبھی ان کی سانس گہری اور تیز ہو جاتی ہے اور انھیں سانس لینے میں دقت محسوس ہوتی ہے۔

ایک بڑی تعداد محسوس کرتی ہے کہ ان کا گلا گھٹ رہا ہے، گلے میں کوئی چیز پھنسی ہوئی محسوس ہوتی ہے۔ پھر انھیں خیال آتا ہے کہ اگر انھوں نے کچھ کھایا تو ان کا گلا اور سانس بند ہو جائے گا۔ اس خوف سے کھانا چھوڑ دیتے ہیں اور کمزور ہو جاتے ہیں۔

اکثر مریضوں کی نیند بھی متاثر ہو جاتی ہے۔ نیند جلد نہیں آتی۔ خوف و خدشات اور ڈراؤنے خوابوں کی وجہ سے نیند بار بار اکھڑ جاتی ہے۔ صبح تازہ دم نہیں ہوتے بلکہ کمزوری اور تھکاوٹ محسوس کرتے ہیں۔

بعض مریضوں کی بھوک ختم ہو جاتی ہے۔ جبکہ بعض بے چینی میں زیادہ کھا جاتے ہیں اور ان کا وزن بڑھ جاتا ہے کچھ مریض خوف اور بے چینی سے بچنے کے لیے نشہ آور اشیاء کا سہارا لیتے ہیں۔ نشہ سے بعض مریضوں کو وقتی طور پر فائدہ ہوتا ہے مگر بعد ازاں ان کی گھبراہٹ اور بے چینی میں مزید اضافہ ہو جاتا ہے۔ ہر مریض یہ ساری علامتیں محسوس نہیں کرتا۔ تاہم خوف، گھبراہٹ اور بے چینی ہر مریض محسوس کرتا ہے۔

تشویش و اضطراب

Anxiety

نفسیاتی بیماریوں میں سب سے زیادہ پائی جانے والی بیماری تشویش و اضطراب ہے۔ میرے پاس آنے والے مریضوں کی اکثریت اسی بیماری کا شکار ہوتی ہے۔ نفسیاتی مریضوں میں 70 فی صد اس مرض میں مبتلا ہوتے ہیں۔ یہ بیماری مردوں کی نسبت عورتوں میں بہت زیادہ پائی جاتی ہے۔

تشویش میں اکثر مریض ڈر، خوف کا شکار ہوتے ہیں۔ خوف کی وجہ عموماً نامعلوم ہوتی ہے یعنی مریض کو انجانا خوف ہوتا ہے۔ اگر خوف کی وجہ معلوم ہو تو وجہ بہت معمولی مگر اس کے مقابلے میں خوف بہت زیادہ ہوتا ہے۔ یہ تشویش عام تشویش کے مقابلے میں بہت زیادہ ہوتی ہے۔ عام تشویش جلد یا بدیر ختم ہو جاتی ہے مگر یہ ختم ہونے کا نام نہیں لیتی۔ جیسے فرد آنے والے امتحان یا آپریشن کی وجہ سے تشویش میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ مگر امتحان یا آپریشن کے بعد تشویش ختم ہو جاتی ہے مگر یہ تشویش ختم نہیں ہوتی۔

اس مرض میں فرد پریشانی، خوف، ڈپریشن، خدشات اور تفکرات میں گھرا رہتا ہے۔ ایک پریشانی ختم ہوتی ہے تو دوسری شروع ہو جاتی ہے۔ فرد کی طبیعت میں بے چینی، گھبراہٹ، اضطراب اور جسم میں تناؤ پایا جاتا ہے۔ گردن کے پٹھے اکڑے رہتے ہیں جس کی وجہ سے فرد سردرد محسوس کرتا ہے۔ اسے ہر وقت کچھ ہو جانے کا دھڑکا لگا رہتا ہے۔ اسے موت کا شدید

ہسپتال پہنچنے سے پہلے ہی بہنوئی دم توڑ گیا۔ اب اس کے ذہن میں خوف بیٹھ گیا کہ کہیں وہ بھی اچانک فوت نہ ہو جائے۔

2- احساس گناہ

احساس گناہ اور احساس جرم بھی تشویش کی ایک عام وجہ ہے۔

3- مالی مشکلات

مالی مسائل تشویش پیدا کرنے کا اہم سبب ہیں۔ مثلاً نوکری ختم ہو جائے یا کاروبار میں نقصان ہو جائے تو فرد تشویش واضطراب کا شکار ہو جاتا ہے۔

4- گھریلو مسائل

تشویش کے مریضوں کی ایک معقول تعداد گھریلو مسائل کی وجہ سے بہت زیادہ تشویش کا شکار ہو جاتی ہے۔

5- ملازمت

کچھ لوگ ملازمت کے دوران میں مسلسل ذہنی دباؤ کا شکار رہتے ہیں۔ کیونکہ ملازمت ان کے مزاج کے مطابق نہیں ہوتی یا باس بدتمیز اور اکھڑ ہوتا ہے۔ مسلسل ذہنی دباؤ کی وجہ سے فرد تشویش میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

6- حال کے مسائل

زمانہ حال کے مختلف مسائل بھی اس بیماری کا سبب بن جاتے ہیں۔

علاج

تشویش کا علاج کئی طریقوں سے کیا جاتا ہے۔ تاہم ان میں دو طریقے زیادہ معروف ہیں۔

1- ادویات سے علاج

علاج نہ کروانے کی صورت میں دوسرے مرحلے میں مریض کو وہشت کے دورے (Panic Attacks) پڑنے لگتے ہیں جس میں مریض کے دل کی دھڑکن ایک دم بہت تیز ہو جاتی ہے۔ اسے محسوس ہوتا ہے کہ اس کا دل سینے سے باہر جا کرے گا۔ سانس میں دشواری اور دم گھٹتا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ سینے میں تنگی اور گھٹن کا احساس ہوتا ہے، پسینہ آ جاتا ہے۔ مریض شدید گھبراہٹ اور بے چینی محسوس کرتا ہے۔ ٹانگیں لڑکھڑاتی ہیں۔ مریض کو اپنے آپ پر کنٹرول نہیں رہتا، سر چکرانے لگتا ہے۔ وہ محسوس کرتا ہے کہ اس کا آخری وقت آن پہنچا ہے۔ بعض اوقات بے ہوشی کی سی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ عموماً یہ دورہ چند منٹ کے بعد ختم ہو جاتا ہے۔ مگر دورے کی دہشت برقرار رہتی ہے۔ ایک ماہ میں عموماً دو چار دورے پڑ جاتے ہیں۔ خواتین کو یہ دورے عموماً ماہواری سے پہلے پڑتے ہیں۔

عدم علاج کی صورت میں اکثر مریض ڈپریشن کا شکار ہو جاتے ہیں جس میں فرد شدید اداسی، افسردگی، مایوسی اور ناامیدی محسوس کرتا ہے۔ اس کا کسی چیز میں دل نہیں لگتا، اسے کچھ اچھا نہیں لگتا حتیٰ کہ اپنے بچے بھی اچھے نہیں لگتے۔ ایسا فرد ہر چیز کا منفی پہلو لیتا ہے۔ معمولی بات پر زیادہ پریشان ہو جاتا ہے۔ اپنی بے بسی پر ان کی آنکھوں میں بے اختیار آنسو آ جاتے ہیں۔ مریض سوچتا ہے کہ اگر اسے کچھ ہو گیا تو اس کے بچوں کا کیا بنے گا۔

وجوہات

تشویش واضطراب کی بہت سی وجوہات ہیں چند اہم درج ذیل ہیں:-

1- ماضی کے واقعات

تشویش کے پیچھے عموماً ماضی کے تلخ اور نا پسندیدہ واقعات ہوتے ہیں۔ یہ واقعات کبھی ان کے شعور میں ہوتے ہیں اور کبھی لاشعوری یعنی کبھی مریض کو ان واقعات کا علم ہوتا ہے اور کبھی نہیں۔ میرے پاس اسلام آباد سے ایک مریض آیا جس کو مر جانے کا شدید خوف تھا۔ ٹرانس میں جب اس کی وجہ معلوم کی گئی تو معلوم ہوا کہ کافی عرصہ پہلے وہ اپنی بہن کے گھر تھا۔ اس کے بہنوئی کو ہارٹ اٹیک ہوا۔ اس نے ایسبولینس منگوائی۔ بہنوئی کا سراسر اس کی گود میں تھا۔

2- نفسیاتی علاج

1- ادویات سے علاج

پاکستان میں یہ طریقہ علاج زیادہ استعمال ہو رہا ہے۔ اس میں مریض کو سکون آور ادویات دی جاتی ہیں جو عموماً مریض کو لمبا عرصہ کھانا پڑتی ہیں۔ عموماً دوا کا استعمال ختم کرتے ہی یہ بیماری پھر شروع ہو جاتی ہے۔ بلکہ اس کی شدت بڑھ جاتی ہے۔ پھر مریض کو دوا کی خوراک بڑھانا پڑتی ہے۔ فردان نشہ آور ادویات کا عادی ہو جاتا ہے جس کو چھوڑنا مشکل ہو جاتا ہے۔ مزید برآں ادویات کے بہت سے نقصانات بھی ہیں۔

2- نفسیاتی علاج

تثویش کے علاج کا دوسرا طریقہ نفسیاتی علاج ہے۔ نفسیاتی علاج کے بہت سے طریقے ہیں جن میں ایک اہم پنوتھیراپی یعنی پینائٹزم میں علاج ہے۔ پنوتھیراپی ادویات سے زیادہ مؤثر ہے اور اس کے نقصانات نہیں۔

پنوتھیراپی کے چند اہم اور مؤثر طریقے

1- مریض سے اس کے مرض کی تفصیلی معلومات حاصل کریں۔ اس سے مریض پر سکون ہو جاتا ہے۔

2- مریض کو پنوتھیراپی کے مختلف طریقوں جن کا ”علاج کے طریقے“ والے باب میں ذکر کیا جا چکا ہے، سے ریلیکس کرایا جائے۔ مثلاً سمندر کی لہروں سے سکون حاصل کرنا، بادل کی طرح ہوا میں اڑنا، انگلیوں سے سانس لے کر پاؤں سے نکالنا، جھولا جھول کر ریلیکس کرنا، کمر کے نچلے حصے میں سوراخ کا تصور کر کے اس سے سانس لے کر سکون حاصل کرنا۔ پھر ان میں سے جن طریقوں سے زیادہ سکون ملے ان کی کلینک اور گھر میں زیادہ مشق کرنا۔ تھیراپسٹ ٹرانس میں مریض کو سمجھن دے کہ آئندہ وہ جب بھی لفظ ”ریلیکس“ یا ”سکون“ کہے گا تو وہ فوراً ریلیکس اور پرسکون ہو جایا کرے گا۔ مریض

شخصی پینائٹزم میں یہ سمجھن دے کہ ”میں جب بھی لفظ ”ریلیکس“ یا ”سکون“ کہتا ہوں تو میں پرسکون اور ریلیکس ہو جاتا ہوں“ مریض اس کی خوب مشق کرے حتیٰ کہ وہ لفظ ”ریلیکس“ یا ”سکون“ کہے تو وہ فوراً ریلیکس اور پرسکون ہو جائے۔ بعد میں بھی مریض گاہے گاہے یہ مشق کرتا رہے۔

3- تثویش میں مریض بہت سی منفی سوچوں اور خوف و خدشات کا شکار ہوتا ہے۔ ٹرانس میں مریض کو بتایا جائے کہ ریسرچ سے معلوم ہوا ہے کہ ہمارے 98 فی صد خدشات بے بنیاد ہوتے ہیں اور باقی 2 فی صد بھی اتنے برے نہیں ہوتے جتنے برے ہم سمجھتے ہیں۔ اسے بار بار دہرایا جائے۔ مریض کو بتایا جائے کہ وہ اپنی سابقہ زندگی کا جائزہ لے تو اسے اس حقیقت پر یقین آجائے گا کہ ہمارے 98 فی صد خدشات کبھی پورے نہیں ہوتے۔

4- منفی سوچوں اور خدشات کو ٹرانس میں مندرجہ ذیل طریقوں سے ختم کیا جائے ان کی تفصیل ”علاج کے طریقے“ والے باب میں موجود ہے۔

a- سمندر میں بہانا یعنی سمندر کے کنارے لیٹ کر دماغ کا ڈھکنا کھولنا اور لہروں کا خدشات وغیرہ کو سمندر میں لے جانا۔

b- دماغ کا ڈھکنا کھول کر شاہور سے بہانا۔

c- بادل میں رکھ کر جلانا۔

d- سارے خدشات اور منفی سوچوں کو ایک کاغذ پر لکھنا اور پھر اس کاغذ کو آتش میں پھینک کر جلا دینا۔

e- غبارے میں رکھ کر اڑا دینا۔

f- ساری منفی سوچوں اور خدشات کو ایک کاغذ پر لکھنا پھر اس کاغذ کو دراز میں بند کر دینا۔

g- سوئچ روم میں جا کر منفی سوچوں اور خدشات کے سرخ بلب کو آف کر کے توڑ دینا۔ کنٹرول کے سبز بلب کی روشنی کو تیز کرنا۔

h- میٹر روم میں جا کر خدشات اور منفی سوچوں کے میٹر کی سوئی کو صفر پر لانا اور کنٹرول کی سوئی کو 10 پر لانا۔

میں اڑ جائیں گے۔

10- ٹرانس میں جانے کے بعد مریض تصور کرے کہ وہ ایک ایکٹری طرح خوش و خرم ہے اور پرسکون اور خوشگوار زندگی سے لطف اندوز ہو رہا ہے۔ ہنستے مسکراتے دیکھے۔ دوستوں کے ساتھ ہنسی مذاق کرتے دیکھے۔ وہ اس طرح ظاہر کرے (Act as if) کہ وہ بہت خوش و خرم ہے۔ بار بار کی مشق کے بعد وہ ویسا ہی خوش و خرم محسوس کرنا شروع کر دے گا۔

11- مریض ٹرانس میں تصور کرے کہ وہ ایک دو کو سو گھر رہا ہے جو اس کو بہت پرسکون اور ریلیکس کر رہی ہے۔ بار بار مشق کی جائے۔

12- ٹرانس میں سوچ روم میں جا کر تشویش کے سبب کو پہلے تیز کرنا اس سے تشویش بڑھ جائے گی اگر وہ اس طرح تشویش کو بڑھا سکتا ہے تو کم بھی کر سکتا ہے پھر بلب کی روشنی کو کم کرتا جائے جس سے تشویش کم ہوتی جائے گی پھر روشنی بہت مدہم کر دے مکمل ختم نہ کرے۔ چند دنوں کے بعد بلب کو آف کر کے توڑ دیا جائے۔

13- اس طرح مریض میٹر روم میں جا کر پہلے تشویش کو بڑھا کر پھر کم کرے۔ چند دنوں کے بعد تشویش کی سوئی کو صفر پر لے آئے۔

14- ٹرانس میں مریض سے کہا جائے کہ وہ اپنا ایک بازو آگے کرے اور مٹھی کو بند کر لے۔ پھر ماہر بحسن دے کہ وہ ایک سے دس تک گنتی گنے گا تو اس کا بازو اٹھ جائے گا، لوہے کی طرح سخت ہو جائے گا۔ پھر ماہر آہستہ آہستہ گنتی گنے اور ساتھ بازو کے سخت ہونے کی بحسن دے۔ جب بازو سخت ہو جائے تو مریض اشارہ کرے۔ اشارے کے بعد مریض کو بازو موڑنے کے لیے کہا جائے تو وہ نہ موڑ سکے گا۔ پھر اسے بحسن دی جائے جس طرح اس نے اپنے ذہن کی طاقت سے اپنے بازو کو کنٹرول کیا اس طرح وہ اپنی تشویش بھی کنٹرول کر سکے گا۔ آخر میں ماہر تین دو ایک گن کر بازو کو نارمل کرے۔

15- ٹرانس میں مریض تشویش محسوس کرے پھر اوپر بتائے گئے مختلف طریقوں سے اسے کنٹرول کرے۔ بار بار مشق کرے حتیٰ کہ کنٹرول کرنا آسان ہو جائے۔

16- ان میں بعض طریقوں کو اکٹھا بھی استعمال کیا جاتا ہے مثلاً:

5- مریض ٹرانس میں سیڑھیوں سے نیچے اترے اور دروازہ کھول کر کسی پسندیدہ یا پرسکون اور محفوظ جگہ میں داخل ہو جائے۔ تصور میں جنت میں بھی جایا جاسکتا ہے۔

6- مریض کو ٹرانس میں لے جانے کے بعد اسے اس کے پسندیدہ طریقے سے ریلیکس کرایا جائے پھر معالج خاموش ہو جائے۔ مریض آدھا گھنٹہ اسی کیفیت میں رہے۔ مریض گھر جا کر اس کی مشق کرے اس سے وہ پرسکون رہے گا۔

7- ٹرانس میں مریض کو ذہنی سکون کی مشقیں کرائی جائیں پھر مریض کو جو مشق زیادہ پسند آئے اس کی کلینک میں اور گھر میں مشق کرے۔ ذہنی سکون کی مندرجہ ذیل مشقیں کی جا سکتی ہیں۔

a- ٹرانس میں مریض اپنے دماغ کو ایک تالاب تصور کرے پھر اس کے اندر سکون کا پتھر ڈال دے۔

b- مریض ٹرانس میں تصور کرے کہ وہ سمندر پر ایک کشتی کو سکون کے ساتھ تیرتے ہوئے دیکھ رہا ہے۔

c- ٹرانس میں مریض اپنی پسندیدہ یا پرسکون جگہ مثلاً خانہ کعبہ یا مسجد نبوی، مدینہ منورہ کا تصور کرے۔

8- مریض ٹرانس کے اندر ماضی کے خوشگوار اور پرسکون واقعات کا تصور کرے۔ تصور کو بہتر کرے۔ اسے زیادہ واضح، رنگین، روشن، بڑا اور قریب کرے۔ جب خوشی اور سکون کے احساسات عروج پر پہنچ جائیں تو اپنی دائیں مٹھی کو بند کرے۔ ٹرانس میں بار بار مشق کرے۔ ماضی کے خوشگوار اور پرسکون واقعات سے اسے خوشی اور سکون ملے گا۔ اس کے علاوہ جب بھی وہ ٹرانس کے بغیر اپنی دائیں مٹھی کو بند کرے گا تو اسے سکون اور خوشی ملے گی۔

9- ٹرانس میں مریض تشویش واضطراب کو محسوس کرے پھر اپنے بائیں ہاتھ کی مٹھی بنائے پھر اس کو بحسن دی جائے کہ سارے برے احساسات اس کی مٹھی میں جا رہے ہیں۔ جب یہ سارے احساسات مٹھی میں چلے جائیں تو تھیر اپسٹ تین، دو، ایک گنے۔ ایک پر مریض مٹھی کھول دے تو تمام منفی سوچیں اور خدشات وغیرہ مٹھی سے خارج ہو کر ہوا

آپ بہت معمولی بے چینی محسوس کریں گے۔ آپ نہایت آرام دہ حالت میں ہوں گے اور اپنی فلاح اور بہتری کے بارے میں سوچیں گے۔ جب چاہیں گے سو جائیں گے۔ آپ کو نیند آسانی سے آجایا کرے گی۔ جاگنے پر اپنے آپ کو تازہ دم اور پرسکون محسوس کریں گے۔ آپ تشویش اور ٹینشن سے آزاد ہوں گے۔ آپ اپنے ماضی کے خوشگوار واقعات کو جب چاہیں دہرا سکیں گے۔ یہ بحسن آپ خود بھی اپنے آپ دے سکیں گے۔

g- شخصی پینائزم میں مریض اپنے آپ کو یہ بحسن دے۔

1- میری جسمانی اور جذباتی صحت کے لیے نہ کہ میرے لیے بلکہ میری صحت کے لیے بے چینی، اضطراب اور تشویش زہر قاتل ہے۔

2- مجھے اس امر کی ضرورت ہے کہ میری جسمانی اور جذباتی صحت تسلی بخش اور اطمینان بخش ہو۔

3- جس حد تک میں اس تسلی بخش اور اطمینان بخش حالت میں رہنا چاہتا ہوں اس حد تک میں اپنے آپ کو پرسکون اور مطمئن ہونے دوں گا۔

عام طریقے

1- سب سے پہلے مریض کو یہ بات ذہن نشین کرائیں کہ یہ کوئی خطرناک جسمانی بیماری نہیں۔ یہ اس کے ذہن کی پیداوار ہے جس کا علاج موجود ہے آپ کے علاج سے مریض انشاء اللہ صحت یاب ہو جائے گا۔

2- مریض اپنی روزمرہ زندگی سے لطف اندوز ہو۔ پرمسرت سرگرمیوں میں حصہ لے۔ مثلاً روزانہ شام کو دوستوں کے ساتھ گھومنے پھرنے کے لیے باہر نکل جائے۔ شاپنگ کرے اگر پیسے نہ ہوں تو ونڈو شاپنگ کرے یعنی روزمرہ زندگی کو زیادہ سے زیادہ پر لطف بنائے۔

3- کسی عزیز یا دوست سے اپنے مسائل پر کھل کر گفتگو کرے۔ اس سے ذہنی بوجھ ہلکا ہوگا۔ مسائل کو حل کرنے میں دوستوں سے مدد بھی ملے گی۔

a- ریلیکس کرنا۔

b- دماغ کے تالاب میں سکون کا پتھر ڈالنا۔

c- خوف اور خدشات کو ختم کرنا۔

d- پرسکون جگہ چلے جانا۔

e- ماضی کے خوشگوار واقعات کا تصور کرنا۔

17- تصور میں مریض اپنے آپ کو مستقبل کے اس دور میں لے جائے جب اس کی تشویش ختم ہو چکی ہو مثلاً مریض تصور کرے کہ وہ ایک ماہ آگے ہے اور اس کی بیماری ختم ہو چکی ہے۔

18- اسی طرح مریض اپنے آپ کو ماضی میں لے جائے جب وہ بالکل ٹھیک تھا اس سے اس کو سکون ملے گا۔

19- مرض کی وجہ معلوم کر کے اس کے مطابق پینو تھیراپی کو استعمال کیا جائے۔

20- مریض کو ٹرانس کے سیشن کے آخر میں اس طرح کی بحسن دی جائیں۔

a- ہر سانس آپ کے لیے اشارہ ہے کہ آپ زیادہ سے زیادہ ریلیکس ہوں، ریلیکس اور آرام دہ۔

b- اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے آپ ہر روز زیادہ پرسکون اور بے خوف ہوتے جائیں گے۔

c- جب بھی آپ گھبراہٹ اور بے چینی وغیرہ محسوس کریں تو آپ ایک سے پانچ تک گنتی گنیں تو آپ ریلیکس اور پرسکون ہو جایا کریں گے۔

d- آپ کی بے چینی، گھبراہٹ اور خوف ہر روز کم سے کم ہوتا جائے گا حتیٰ کہ جلد ہی یہ مکمل طور پر ختم ہو جائے گا۔

e- جب بھی آپ گھبراہٹ اور بے چینی محسوس کریں تو آپ اپنے آپ کو ٹرانس میں لے جایا کریں۔ مشق ختم ہونے کے بعد آپ بہت پرسکون، پر لطف اور پرمسرت حالت میں ہوں گے۔

f- آپ تشویش واضطراب، ٹینشن، کھچاؤ اور تناؤ سے آزاد ہوں گے۔ آپ نہایت آرام دہ اور پرسکون حالت میں ہوں گے۔ آپ کا جسم بے چینی سے نسبتاً آزاد ہوگا۔

کریں شروع میں یہ مشق صبح شام چار بار کریں پھر اس کو بڑھا کر آٹھ کر لیں۔
9- ”خوب سن لو کہ صرف اللہ کی یاد (ذکر) ہی سے دلوں کو سکون نصیب ہوتا ہے۔“ (القرآن)

باقاعدہ نماز کے علاوہ روزانہ کم از کم نصف گھنٹہ قرآن مجید ترجمے کے ساتھ پڑھا جائے نیز ہر نماز کے بعد ایک سو بار یا اللہ، یا رحمن، یا رحیم کی تسبیح کی جائے اور اللہ تعالیٰ سے سکون قلب کی دعا بھی کی جائے۔



4- مریض یہ بات ہمیشہ ذہن میں رکھے کہ اس کے پریشان ہونے سے مسائل حل نہ ہوں گے مگر وہ بے چین ہوگا جس سے اس کے مسائل حل کرنے کی صلاحیت متاثر ہوگی۔ لہذا وہ پریشانیوں کو ذہن سے نکال دے اس طرح اس کی مسائل حل کرنے کی صلاحیت بہتر ہوگی۔

5- مریض روزانہ کوئی نہ کوئی ورزش کرے۔ جسمانی سرگرمی تشویش کو کنٹرول کرنے کا ایک مؤثر ذریعہ ہے۔ کوئی پسندیدہ کھیل کھیلے مثلاً فٹ بال، ہاکی، بیڈمنٹن وغیرہ۔ ویسے صبح کی سیر بھی مفید ہے۔

6- مریض اپنے آپ کو مصروف رکھے تاکہ اس کی توجہ مسائل سے ہٹ جائے۔ کوئی مشغلہ (Hobby) اپنائے مثلاً باغبانی، سماجی سرگرمیاں وغیرہ۔ رضا کارانہ خدمت خلق کرے۔ اس سے سکون قلب حاصل ہوتا ہے۔

7- جونہی تشویش محسوس ہو مریض آرام سے بیٹھ جائے۔ ایک سانس لے۔ سانس بہت گہرا نہ ہو۔ پھر آہستہ آہستہ سانس چھوڑ دے۔ سانس چھوڑتے وقت اپنے کندھوں کو ڈھیلا چھوڑ کر نیچے کو کر لے ساتھ ہی اپنے ہاتھوں کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دے۔ تھوڑے وقفے کے بعد کہے ”ریلیکس... پر سکون... Calm...“ اسے ایک دو بار دہرائے۔ صرف سانس خارج کرنے اور ریلیکس ہونے کے بارے میں سوچے۔ یہ مشق اگرچہ سادہ مگر خاصی مؤثر ہے۔ یہ مشق کہیں بھی کی جاسکتی ہے۔

8- یہ مشق بھی تشویش کو کنٹرول کرنے کے لیے کافی مؤثر ہے۔ اپنے دائیں ہاتھ کی چاروں انگلیاں بند کر لیں اور انگوٹھے سے دائیں نتھنے کو دبائیں، پھر بائیں نتھنے سے آہستہ آہستہ لمبا سانس لیں جو کہ 4 سیکنڈ کے لیے ہو۔ 4 سیکنڈ کا تعین کرنے کے لیے دل میں ایک ہزار ایک، ایک ہزار دو، ایک ہزار تین اور ایک ہزار چار گنیں۔ اب اگلے 8 سیکنڈ کے لیے سانس روک لیں۔ وقت کا تعین پہلے کی طرح کریں۔ آٹھویں سیکنڈ کے آخر میں اپنی شہادت کی انگلی بائیں نتھنے پر لے آئیں اور دائیں نتھنے کو کھلا چھوڑ دیں۔ اب دائیں نتھنے سے 4 سیکنڈ میں سانس خارج کریں۔ اگلا سانس پہلے کی طرح 4 سیکنڈ میں دائیں نتھنے سے لیں اور بائیں نتھنے سے خارج

گنجائش نہیں رہتی۔ لہذا مسلمان مریض حرام موت نہیں مرنا چاہتا جس کی وجہ سے اس کی آخرت کی ساری زندگی جہنم کی آگ میں گزرے گی۔ مسلمان مریض دنیا کی چند دن کی اذیت کو آخرت کے دائمی عذاب پر ترجیح دیتا ہے۔ عموماً جن دنوں مریض بہتر ہو رہا ہوتا ہے اس دور میں خودکشی کا خطرہ زیادہ ہو جاتا ہے لہذا معالج کو ان دنوں میں بہت محتاط ہونا چاہیے۔ اس کے علاوہ مریض کی بھوک ختم ہو جاتی ہے معدہ متاثر ہو جاتا ہے۔ نیند بھی متاثر ہوتی ہے نیند مشکل سے آتی ہے کبھی نیند آ جاتی ہے مگر بعد ازاں اکھڑ جاتی ہے۔ ڈپریشن کے مریض عموماً صبح بہت جلد اٹھ جاتے ہیں دوبارہ انھیں نیند نہیں آتی۔ فرد کی عمومی حرکات و سکنات سست ہو جاتی ہیں جنسی خواہش ختم ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے ڈپریشن میں مزید اضافہ ہو جاتا ہے اس کے علاوہ مریض سردرد، کمر درد اور چہرے اور گردن میں بھی درد محسوس کرتا ہے۔

ڈپریشن

Depression

آج کل ڈپریشن کا مرض عام ہے اس مرض میں فرد شدید اداسی، افسردگی، مایوسی، بے زاری، ناامیدی اور بے بسی محسوس کرتا ہے۔ معمولی بات پر یا بغیر کسی وجہ کے آنسو نکل آتے ہیں۔ فرد کی دلچسپی اکثر چیزوں میں ختم ہو جاتی ہے۔ کسی بھی کام میں دل نہیں لگتا، کچھ کرنے کو جی نہیں چاہتا۔ سستی اور کاہلی کا شکار ہوتا ہے۔ اسے کچھ اچھا نہیں لگتا حتیٰ کہ بیوی بچے بھی اچھے نہیں لگتے۔ اس کی توجہ منتشر ہوتی ہے کوئی بھی کام توجہ سے نہیں کر سکتا۔ سوچ منفی ہو جاتی ہے۔ ان مریضوں میں عزت نفس کا فقدان ہوتا ہے۔ فرد شدید ذہنی اذیت کا شکار ہوتا ہے۔ ایک مریض نے اپنے ذہنی کرب کا کچھ اس طرح سے اظہار کیا، آپ نہیں جانتے کہ ہم کس عذاب سے گزرتے ہیں۔ مرنے والا ایک بار مرتا ہے جب کہ ہم ایک دن میں کئی بار مرتے ہیں۔

ڈپریشن کی اقسام

ڈپریشن کی دو معروف قسمیں ہیں۔

1- خفیف

2- شدید

1- خفیف ڈپریشن (Neurotic Depression)

اس میں مریض صرف اداسی اور افسردگی وغیرہ محسوس کرتا ہے یہ ڈپریشن عموماً شام کو زیادہ ہوتا ہے اس کی وجہ عموماً نفسیاتی ہوتی ہے۔

2- شدید ڈپریشن (Psychotic Depression)

اسے Bipolar ڈپریشن بھی کہا جاتا ہے اس میں فرد کبھی شدید اداسی اور افسردگی محسوس کرتا ہے اور کبھی بہت خوش اور ہشاش بشاش ہوتا ہے اس کے علاوہ اس میں مریض کو مختلف طرح کے وہم آتے ہیں، چیزیں نظر آتی ہیں۔ یہ ڈپریشن عموماً صبح کے وقت شدید ہوتا ہے اس کی 60 فی صد وجہ جسمانی یعنی میڈیکل اور 40 فی صد نفسیاتی ہوتی ہے۔

جب مرض شدید ہو جائے تو مریض کو خودکشی کے خیالات آنے لگتے ہیں۔ امریکہ میں ڈپریشن کے 20 فی صد مریض خودکشی کی کوشش کرتے ہیں اور نصف کامیاب ہو جاتے ہیں۔ امریکہ میں ہر سال 25 ہزار افراد ڈپریشن کی وجہ سے خودکشی کرتے ہیں۔ عورتوں میں خودکشی کی کوشش کی شرح مردوں سے تین گنا زیادہ ہے مگر کامیابی کی شرح مردوں سے تین گنا کم ہے۔ ہمارے ہاں لوگوں کو خودکشی کے خیالات تو آتے ہیں مگر مسلمان ہونے کی وجہ سے خودکشی نہ ہونے کے برابر ہے۔ کیونکہ اسلام میں خودکشی حرام ہے اور خودکشی کے بعد معافی مانگنے کی کوئی

وجوہات

ڈپریشن بغیر کسی وجہ کے نہیں ہوتا اس کی ہمیشہ کوئی نہ کوئی وجہ ہوتی ہے یہ وجہ نفسیاتی ہو سکتی ہے، اور جسمانی بھی۔ عموماً جسمانی وجہ بہت ہی کم ہوتی ہے۔ وجہ شعوری ہو سکتی ہے اور لاشعوری بھی۔ ڈپریشن کی اہم وجوہات درج ذیل ہیں:-

- 1- کسی پیارے کی موت ڈپریشن کا سبب بن جاتی ہے مثلاً اکلوتے بیٹے، جوان بھائی، بہن، خاوند، بیوی یا کسی بے حد پیارے دوست کی وفات فرد کو اداس، افسردہ اور غمگین کر دیتی ہے۔
- 2- گھریلو جھگڑے بھی ڈپریشن کا باعث بنتے ہیں۔ خصوصاً میاں بیوی یا بچوں اور والدین کے جھگڑے گھر کو افسردہ بنا دیتے ہیں اس ماحول میں آدمی ڈپریشن کا شکار ہو سکتا ہے۔
- 3- میاں بیوی کی علیحدگی یا طلاق خاندان کے کسی بھی شخص کو افسردہ کر سکتی ہے۔
- 4- بعض اوقات کام کی زیادتی یا ذمہ داری میں اضافہ ڈپریشن کا سبب بن جاتا ہے۔ فرد کام کی زیادتی یا نئی ذمہ داری کی وجہ سے ہر وقت تناؤ (Tension) اور ذہنی دباؤ (Stress) کا شکار رہتا ہے اور آخر کار افسردگی میں مبتلا ہو جاتا ہے۔
- 5- ملازمت کا خاتمہ، عہدے میں کمی یا شہرت اور ناموری میں کمی یا خاتمہ بھی ڈپریشن پیدا کر دیتا ہے۔
- 6- گھریلو ملازمت کے بدلنے کی وجہ سے بعض افراد ذہنی دباؤ کا شکار ہو کر ڈپریشن میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔
- 7- بڑھاپا ڈپریشن کا ایک بہت بڑا سبب ہے۔ بوڑھے لوگ عام لوگوں سے چار گنا زیادہ ڈپریشن کا شکار ہوتے ہیں۔ بڑھاپے میں فرد کئی قسم کی بیماریوں میں گھر جاتا ہے۔ جسمانی اور ذہنی طاقت کم ہو جاتی ہے۔ خاندان کھڑ جاتا ہے بچے دور چلے جاتے ہیں۔ فرد تنہائی کا شکار ہو جاتا ہے۔ مالی مشکلات کا سامنا بھی ہوتا ہے۔ دوسروں پر انحصار کرنا پڑتا ہے جو عموماً ناقابل برداشت ہوتا ہے۔ فرد سمجھتا ہے کہ اب اس کی زندگی کا خاتمہ قریب ہے۔ اس طرح اسے موت کا خوف ہوتا ہے یہ اور دوسرے عوامل بڑھاپے میں

فرد کو افسردہ کر دیتے ہیں۔

- 8- بعض اوقات کسی وجہ سے آدمی اکیلا رہتا ہے اور احساس تنہائی کا شکار ہو جاتا ہے جو اسے ڈپریشن میں مبتلا کر دیتا ہے۔
- 9- کبھی زندگی کی یکسانیت بھی ڈپریشن پیدا کر دیتی ہے مثلاً مرد کا صبح اٹھنا، نماز پڑھنا، ناشتہ کرنا اور کام پر چلے جانا، شام کو کام سے واپس آنا، گھر کے چند روزمرہ کے کام کرنا اور پھر عشاء پڑھ کر سو جانا۔ خواتین خاص طور پر اس یکسانیت کا شکار ہوتی ہیں۔ کیونکہ انہیں زندگی بھر وہی کام ہر روز ایک ہی ترتیب سے کرنے ہوتے ہیں۔ مثلاً ناشتہ بنانا، گھر کی صفائی، دوپہر کا کھانا پھر رات کا کھانا وغیرہ۔ اس معمول سے یکسانیت، اکتاہٹ اور بوریت پیدا ہوتی ہے جس سے وہ ڈپریشن کا شکار ہو جاتی ہیں۔
- 10- بعض افراد کو اپنا کام پسند نہیں ہوتا مگر مالی مجبوری کے تحت وہ اسے چھوڑ نہیں سکتے۔ ایک ناپسندیدہ کام عرصہ دراز تک کرنے سے بھی اکتاہٹ اور بوریت پیدا ہو جاتی ہے جو افسردگی کا باعث بنتی ہے۔
- 11- بے روزگاری کی وجہ سے فرد اداسی اور Frustration کا شکار ہو جاتا ہے اور یہ ذہنی کیفیت فرد کو ڈپریشن میں مبتلا کر دیتی ہے۔
- 12- ریٹائرمنٹ کا خوف اور آسائشیں چھن جانے کا غم، اداسی، مایوسی اور افسردگی پیدا کرتے ہیں۔ اب چونکہ وہ کوئی کام نہیں کرتا تو اسے فرصت ہی فرصت ہے۔ بے کاری بھی فرد کو ڈپریشن کر دیتی ہے۔
- 13- مالی یا کاروباری نقصان بھی ڈپریشن کا باعث بنتا ہے۔ زمانہ حال کے دوسرے مسائل بھی اس کا سبب بن جاتے ہیں۔
- 14- اگر میاں بیوی میں سے کوئی ایک یا دونوں ڈپریشن کے مریض ہیں تو دوسرے لوگوں کی نسبت ان کے بچوں کے ڈپریشن کا شکار ہونے کے زیادہ امکانات ہیں بچے عموماً نقل سے سیکھتے ہیں شروع میں بچے ماں باپ ہی کی نقل کرتے ہیں عموماً بیٹا باپ کی اور بیٹی ماں کی نقل کرتی ہے۔ اس طرح بیٹا باپ کی اور بیٹی ماں کی نقل کر کے ڈپریشن ہونا سیکھ جاتے ہیں۔ ایک خیال یہ بھی ہے کہ ڈپریشن والدین سے بچوں کو ڈپریشن وراثت میں

مل سکتا ہے۔

15- تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ ان عورتوں میں ڈپریشن دو گنا زیادہ ہے جو غصے کا اظہار کم کرتی ہیں۔ غصے اور دکھ کو دبانے کا سبب ٹھہرتا ہے۔

16- بعض بچے بچپن میں عدم تحفظ کا شکار ہو جاتے ہیں ان کو ماں باپ کی طرف سے محبت نہیں ملتی۔ اس طرح جن بچوں کو بچپن ہی سے ذمے داریاں سنبھالنا پڑتی ہیں۔ وہ ذہنی دباؤ کا شکار ہو کر ڈپریشن میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

17- بعض اوقات مایوسی اور ناامیدی ڈپریشن کا باعث بن جاتی ہے مثلاً ایک بچہ باپ کی توقع سے کم نمبر لیتا ہے تو باپ ڈپریشن کا شکار ہو جاتا ہے۔

18- ڈپریشن کی ایک اہم وجہ احساس گناہ یا احساس جرم ہے۔ اس کی وجہ سے انسان ہر غلط چیز کا اپنے آپ کو ذمے دار ٹھہراتا ہے اور ہر وقت اپنے آپ پر تنقید اور ملامت کرتا رہتا ہے۔ ڈپریشن کا تقریباً ہر مریض احساس جرم کا شکار ہوتا ہے۔

19- خود ترسی (Self Pity) بھی ڈپریشن کی اہم وجوہات میں سے ایک ہے۔ ایک شخص اپنے آپ کو مظلوم تصور کرتا ہے سوچتا ہے اس کا حق نہیں مل رہا۔ اس کے ساتھ زیادتی ہو رہی ہے لوگوں کا رویہ اس کے ساتھ ایسا نہیں جیسا کہ اس کا ہے۔ پھر وہ اپنے آپ پر ترس کھانے لگتا ہے۔

20- دوسروں پر ترس کھانا بھی ڈپریشن کی اہم وجوہات میں شامل ہے۔ ڈپریشن کا مریض اوروں کو مصیبت میں دیکھتا ہے تو ان پر ضرورت سے زیادہ ترس کھاتا ہے ایسے لوگ دوسروں کی مصیبتوں پر اپنے آپ کو غمزہ کر لیتے ہیں۔

21- نامعقول موازنہ بھی ڈپریشن کا باعث بن جاتا ہے بعض افراد اپنے سے بہتر افراد سے مقابلہ اور موازنہ کرتے ہیں اور ڈپریشن میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

22- زندگی کی ناکامیاں انسان کو مایوس اور ناامید کر دیتی ہیں جن سے فرد ڈپریشن کا شکار ہو جاتا ہے۔

23- جسم میں بعض کیمیائی تبدیلیاں بھی ڈپریشن کا موجب ہوتی ہیں۔

24- ماہواری شروع ہونے سے پہلے بعض خواتین تناؤ (Tension) محسوس کرتی ہیں۔

ان کے سر، کمر اور جوڑوں میں درد ہونے لگتا ہے۔ ٹخنے سوجھ جاتے ہیں، چھاتی سوجھ جاتی ہے، مزاج میں چڑچڑاپن اور شدید تھکاوٹ ہو جاتی ہے نتیجتاً وہ ڈپریشن میں مبتلا ہو جاتی ہیں۔

25- بعض مخصوص بیماریاں بھی ڈپریشن پیدا کرتی ہیں مثلاً پارکنسن میں دوسری علامات کے علاوہ ڈپریشن بھی پیدا ہو جاتا ہے۔

26- بعض خواتین کو اس وقت ڈپریشن آ لیتا ہے جب ان کی ماہواری بند ہو جاتی ہے ایسا عموماً چالیس اور ساٹھ سال کی عمر کے درمیان ہوتا ہے۔

27- بچے کی پیدائش کے بعد کچھ ماہیں ڈپریشن کا شکار ہو جاتی ہیں مگر یہ ڈپریشن عموماً خود بخود ٹھیک ہو جاتا ہے۔

28- بیماری خصوصاً طویل، شدید اور خطرناک بیماری فرد کو ڈپریشن کر دیتی ہے۔

29- تھائی رائیڈ غدود کی غیر متوازن کارکردگی بھی ڈپریشن پیدا کر دیتی ہے۔

30- خوراک میں عدم توازن مثلاً نمکیات اور گلوکوز کی کمی بھی ڈپریشن کا سبب بنتی ہے۔

31- شراب نوشی بھی ڈپریشن پیدا کرتی ہے۔

32- بعض ادویات مثلاً تشویش دور کرنے والی خوب آور، سکون آور اور بلڈ پریشر کنٹرول کرنے والی خصوصاً مانع حمل ادویہ ڈپریشن پیدا کرتی ہیں۔

33- موسم بھی ڈپریشن پر اثر انداز ہوتا ہے۔ موسم خزاں اور موسم بہار میں ڈپریشن زیادہ ہو جاتا ہے۔

34- معروف سائی کیٹرسٹ ڈاکٹر برنز (Burns) کے مطابق ڈپریشن کی سب سے بڑی وجہ غلط اور منفی سوچ ہے۔

35- ڈپریشن کی وجہ عموماً نفسیاتی ہوتی ہے جب کہ میڈیکل وجہ نہ ہونے کے برابر ہوتی ہے۔

علاج

اس کے علاج کے سلسلے میں ایک خوشگوار بات یہ ہے کہ بعض ڈپریشن بغیر کسی علاج کے خود بخود آہستہ آہستہ ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ تاہم اگر نفسیاتی علاج کرایا جائے تو مریض جلد شفا یاب

بیماری کو دو یا تین سال میں ٹھیک کرتی ہیں ہم اسے صرف ایک ماہ میں ٹھیک کر لیتے ہیں۔

پنوتھیراپی

ڈپریشن کا علاج کرتے وقت مریض کو زیادہ ریلیکس نہ کرایا جائے۔ اس سے ڈپریشن بڑھ جاتا ہے۔ بلکہ مریض کو زیادہ چوکس، پھر تیرا اور تو انا کیا جائے۔ اس کا بازو ہلکا کرتے وقت اس طرح کی تھن دی جائے۔

”جیسے جیسے آپ کا ہاتھ ہلکا ہو رہا ہے آپ کا پورا جسم ہلکا اور آرام دہ ہوتا جا رہا ہے۔ بازو اوپر اٹھتا جا رہا ہے۔ آپ زیادہ توانا، چوکس، چاق و چوبند اور خوشگوار محسوس کر رہے ہیں، پورا جسم آرام دہ، چوکس اور توانائی سے بھرپور ہے۔“

ڈپریشن کو کم یا ختم کرنے کے لیے پنناٹزم کو کئی طریقوں سے استعمال کیا جاسکتا ہے مثلاً:

1- مریض عموماً سستی اور کالی کا شکار ہوتا ہے۔ پنناٹزم کی مدد سے اسے متحرک اور فعال بنایا جائے۔ اس کے لیے اسے کمرہ شفا میں لے جائیں وہاں وہ ایک کرسی پر بیٹھے اس کے سر کے اوپر ایک مشین لگی ہے۔ مشین سے شعاعیں نکلیں گی جو اس کے سر پر پڑیں گی اور سارے جسم میں سرایت کریں گی یہ شعاعیں اسے توانائی (Energy) دیں گی یا پھر پاؤں کے ذریعے سنگٹری پانی جس کے اندر توانائی ہے اس کے جسم میں داخل کریں۔ توانائی جسم میں جذب ہو جائے گی اور خالی پانی کو پاؤں سے باہر نکال دیں (اس کی تفصیل ”علاج کے طریقے“ والے باب میں گزر چکی ہے) توانائی حاصل کرنے کے بعد مریض تصور کرے کہ وہ کسی خوب صورت جگہ سیر کر رہا ہے۔ موسم خوشگوار ہے۔ پرندے چہچہا رہے ہیں۔ رفتار ذرا تیز کرے، محسوس کرے کہ توانائی پورے جسم میں پھیلتی جا رہی ہے یا اپنی پسندیدہ سرگرمی یا کھیل وغیرہ کا تصور کرے۔

2- ڈپریشن کے بعض مریض تشویش و اضطراب محسوس کرتے ہیں۔ تشویش والے باب میں بتائے گئے طریقوں سے ان کو ختم کیا جائے۔

ہو جائے گا۔ ایک بات ذہن میں رہے کہ علاج جتنی جلدی کرایا جائے ڈپریشن اتنی ہی جلدی ختم ہو جاتا ہے۔ تاخیر کی صورت میں علاج طویل، مشکل اور بعض اوقات ناممکن ہو جاتا ہے۔ علاج کے مندرجہ ذیل طریقے معروف ہیں۔

دواؤں سے علاج

ہمارے ہاں سب سے عام علاج یہی ہے۔ شدید ڈپریشن میں دوائیں خاصی مؤثر ثابت ہوتی ہیں مگر وہ اسباب ختم نہیں کرتیں بلکہ ختم کرنے کا مصنوعی تاثر دیتی ہیں جس کی وجہ سے عموماً دوا چھوڑتے ہی ڈپریشن دوبارہ شروع ہو جاتا ہے جو کہ پہلے سے شدید ہوتا ہے۔ دوسرا ان کے مضر اثرات بھی ہیں تاہم اگر ہلکی پھلکی دواؤں کے ساتھ نفسیاتی علاج شامل کر لیا جائے تو زیادہ مفید ہوگا۔

بجلی کے جھٹکے

کچھ عرصہ یہ علاج متروک ہو گیا تھا مگر آج کل پھر شدید ڈپریشن کے علاج کے لیے استعمال کیا جا رہا ہے تاہم اس کے بھی کچھ نقصانات ہیں۔

نفسیاتی علاج

جیسا کہ آپ جان چکے ہیں کہ ڈپریشن کی کوئی نہ کوئی وجہ ضرور ہوتی ہے جو اکثر نفسیاتی ہوتی ہے۔ ڈپریشن کے خاتمے کے لیے ان وجوہات کا خاتمہ ضروری ہے۔ نفسیاتی علاج میں ان وجوہات کو ختم کیا جاتا ہے اور فرد کی منفی سوچوں کو بدلا جاتا ہے۔ وجوہات کے خاتمے اور سوچوں کے بدلنے سے فرد کا ڈپریشن ختم ہو جاتا ہے۔ روایتی نفسیاتی علاج خاصا وقت طلب ہوتا ہے۔ لیکن اگر نفسیاتی علاج کے ساتھ پنناٹزم کو بھی شامل کر لیا جائے تو نسبتاً بہت کم وقت کی ضرورت پڑے گی۔

پاکستان میں ہم نے نفسیاتی علاج کا مختصر ترین طریقہ متعارف کرایا ہے جس کی مدد سے نفسیاتی بیماریوں کا علاج بہت آسان ہے اور صرف چار تا چھ سیشن میں علاج مکمل ہو جاتا ہے جس

9- ٹرانس میں جانے کے بعد معمول ان نعتوں کا تصور کرے جو اس کو اللہ نے عطا فرمائیں ہیں مثلاً اچھا جسم، ناک، کان، آنکھیں وغیرہ، اچھی فیملی، اولاد، اچھا گھر، اچھی گاڑی، مالی خوشحالی، اچھی نوکری، کامیاب بزنس وغیرہ۔

10- پیناٹرم کی کیفیت میں جانے کے بعد معمول مستقبل میں پسندیدہ اور خوشگوار سرگرمیوں کا تصور کرے۔ تصور کو پہلے کی طرح بہتر کرے۔ حتیٰ کہ وہ ٹرانس میں بہت اچھا محسوس کرے تو پھر اسے بحسن دی جائے کہ جس طرح اچھے احساسات وہ اب محسوس کر رہا ہے، مستقبل میں بھی ایسا ہی اچھا محسوس کرے گا۔

11- ٹرانس میں معمول ماضی کے خوشگوار واقعات اور لحات کا تصور کرے پھر تصور کو زیادہ واضح، رنگین، روشن، بڑا اور قریب کر لے یعنی تصور کو بہتر کرے۔ اس سے اس کے خوشگوار کی احساسات بہت بڑھ جائیں گے۔ جب خوشگوار احساسات عروج پر پہنچ جائیں تو معمول اپنی دائیں مٹھی کو بند کرے۔ یہ مشق بار بار کی جائے۔ پھر وہ جب بھی اپنی دائیں مٹھی کو بند کرے گا تو اس کو خوشگوار کی یہی احساسات محسوس ہوں گے۔ پھر وہ جب بھی زیادہ اداس ہو تو وہ ٹرانس میں جائے بغیر ہی اپنی دائیں مٹھی کو بند کرے تو وہ اچھے احساسات محسوس کرے گا۔ اس مشق کو معمول گھر جا کر دہراتا رہے۔

12- معمول ٹرانس میں سوچج روم میں جا کر اداسی کے بلب کو آف کر کے توڑ دے یا بالکل مدہم کرے یا پھر پہلے بلب کی روشنی کو تیز کر کے، اداسی میں مزید اضافہ کرے۔ اگر اضافہ ہو جائے تو پھر روشنی کو کم کرے اداسی میں کمی کرے۔ اسی طرح خوشی کے بلب کو تیز کرے۔

13- ڈپریشن کی دوسری علامات مثلاً بے خوابی اور بھوک نہ لگنے کا علاج پینوٹھیراپی کی مدد سے علیحدہ علیحدہ کیا جائے۔ بے خوابی کا ذکر آگے آئے گا اور بھوک کے لیے مثبت بحسن بھی دی جائیں۔

14- مریض کی منفی سوچوں کو شاور سے ختم کر دیا جائے۔ باؤل میں رکھ کر جلا دیا جائے۔ ان کو غبارے کے ساتھ اڑا دیا جائے۔ آتش دان میں جلا دیا جائے یا پھر دراز میں بند کر دیا جائے۔

3- ڈپریشن کی ایک بڑی وجہ منفی سوچ ہے۔ مریض اپنی ان منفی سوچوں کی شناخت کرے۔ معالج لچ بھی اس کی منفی سوچوں کو معلوم کرے۔ پھر مریض کو اس کی منفی سوچوں سے آگاہ کیا جائے پھر ٹرانس میں مدلل بحسن سے ان کو ختم کیا جائے، بدلا جائے۔ اس کے علاوہ بحسن کی مدد سے اس کے رویوں اور کردار کو مثبت انداز میں بدلا جائے۔

4- ڈپریشن کی ایک اہم وجہ مستقبل کے حوالے سے منفی توقعات ہیں۔ ٹرانس میں بحسن کی مدد سے ان کو مثبت میں بدلا جائے پھر مریض کو تصور میں مستقبل میں لے جایا جائے۔ وہاں وہ اپنے آپ کو اچھا اور شاندار دیکھے۔ یہ مشق بار بار کرنے سے مریض بہتر ہونے لگتا ہے۔

5- ٹرانس میں مریض کو بتایا جائے کہ اگر موجودہ حالات اسی طرح رہے تو اسے بہت برے حالات کا سامنا کرنا پڑے گا۔ پھر اسے مستقبل میں لے جائیں جہاں وہ بدترین حالات کا شکار اور تجربہ کرے۔

6- ڈپریشن میں مریض کمزور اور جسمانی توانائی کی کمی محسوس کرتا ہے جس کی وجہ سے وہ کسی بھی سرگرمی چاہے وہ بہت خوشگوار ہی کیوں نہ ہو، میں حصہ نہیں لیتا۔ ٹرانس میں بحسن کی مدد سے اس کی جسمانی توانائی کو بڑھایا جائے پھر معمول مستقبل میں جائے اور تصور میں ماضی کی خوشگوار سرگرمیوں سے لطف اندوز ہو مثلاً ٹی وی دیکھنا، اخبار پڑھنا، اپنے بانی سے لطف اندوز ہونا، دوستوں سے گپ شپ لگانا، کوئی کھیل کھیلنا مثلاً ٹینس کھیلنا، تالاب میں تیرنا، دوستوں کے ساتھ واک کرنا، پسندیدہ ریستورنٹ میں پسندیدہ کھانا کھانا، پارٹیوں میں جانا، اپنی پسندیدہ سرگرمیوں سے لطف اندوز ہونا، اس حوالے سے گھر میں شخصی پیناٹرم کی مشق کرنا۔

7- ٹرانس میں ماضی کی خوشیوں کا تصور کرنا۔ ماضی کے خوشگوار واقعات کو تصور میں دہرانا۔ تصور کو بہتر بنانا، زیادہ واضح، رنگین، روشن، بڑا اور قریب کرنا۔ کلینک اور گھر میں اس کی خوب مشق کرنا۔ یہ مشق صبح اٹھتے ہی 10 منٹ کے لیے کر لی جائے۔

8- معمول ٹرانس میں ماضی کی کامیابیوں کا تصور کرے، اس سے خوشی اور اعتماد حاصل کرے۔ تصور کو زیادہ واضح، رنگین، روشن، بڑا اور قریب کرے۔

لیے متوجہ ہونا آسان ہوگا۔ آپ اپنے آپ کو عزت و احترام کے ساتھ قبول کریں گے۔ آپ اپنے مستقبل کے حوالے سے زیادہ پر اعتماد ہوں گے۔ آپ کو اپنی صلاحیتوں پر زیادہ اعتماد ہوگا۔ یہ سب چیزیں کچھ وقت لیں گی، آہستہ آہستہ ہوں گی۔ اتنا وقت جتنے وقت میں آپ کو یہ سب چیزیں کرنے کی ضرورت ہو۔ اگر آپ چاہتے ہیں کہ یہ جلد ہوں تو یہ جلد ہو جائیں گی۔ آپ کی مرضی کے مطابق یہ تبدیلیاں ہو جائیں گی۔“

b- ٹرانس میں مریض کو خوش و خرم اور ہشاش بشاش ہونے کی ہنسن دیں۔

”آپ ہر روز زیادہ سے زیادہ پرسکون، خوش و خرم اور ہشاش بشاش ہوتے جائیں گے۔“ جب کچھ بہتر ہو جائے تو یہ ہنسن دیں ”آپ ہر روز زیادہ سے زیادہ پرسکون، خوش و خرم اور ہشاش بشاش ہوتے جا رہے ہیں“ آخر میں مریض اسی طرح کا تصور کرے۔ مریض گھر جا کر یہ مشق خوب کرے۔ یہ ہنسن دے۔

☆ ”اللہ تعالیٰ کے فضل سے میں ہر روز ہر لحاظ سے زیادہ سے زیادہ پرسکون، خوش و خرم اور ہشاش بشاش ہوتا جا رہا ہوں۔“ پھر پرسکون، خوش و خرم اور ہشاش بشاش ہونے کا تصور کرے۔ تصور کو بہتر کرے۔ تصویر بالکل سامنے ہو، رنگین، واضح، روشن، بڑا اور قریب ہو۔

☆ ”میں ہر روز زیادہ مضبوط اور جرأت مند ہوتا جا رہا ہوں۔“

☆ ”میں آسانی سے ڈپریشن اور بے ہمت نہیں ہوتا۔“

☆ ”میرے اعصاب ہر روز مضبوط سے مضبوط تر ہوتے جا رہے ہیں۔“

☆ ”میں خوشی اور ہشاش بشاش محسوس کرتا ہوں۔“

☆ ”میں زندگی سے بہت زیادہ لطف اندوز ہوتا ہوں اور اپنے مستقبل کے حوالے سے پر امید ہوں۔“

☆ میرا دماغ پرسکون ہے جب بھی مجھے کوئی منفی سوچ آتی ہے تو میں پرسکون ہونے کا سوچتا ہوں۔“

☆ مریض کو زیادہ متحرک اور مصروف ہونے کی ہنسن دیں۔ مریض مستقبل میں متحرک اور

15- مریض ٹرانس میں اپنے آپ کو خوش و خرم اور ہشاش بشاش دیکھے۔

16- ڈپریشن کو شکل میں دیکھنا پھر اس کو بدلنا یا ختم کر دینا۔

17- ڈپریشن کی اہم وجہ احساس گناہ یا احساس جرم ہے۔ اس میں اس طرح کی ہنسن دی جائے ”انسان کے برے رویے کی کوئی وجہ ہوتی ہے دنیا میں ہر انسان سے غلطی ہوتی ہے کوئی بھی انسان کامل نہیں ہوتا۔ اس غلطی کے لیے اپنے آپ کو معاف کر دیں۔ اگر آپ کا رب آپ کو معاف کر سکتا ہے تو آپ اپنے آپ کو کیوں معاف نہ کریں۔ ہمیں بھی اپنے آپ کو معاف کرنا چاہیے۔ اگر آپ نے نفرت کرنی ہی ہے تو اپنے اس عمل سے نفرت کریں جس سے احساس گناہ یا احساس جرم پیدا ہوا اور اسے دوبارہ نہ کریں۔ اصول یہ ہے کہ اگر آپ وہ کام دوبارہ نہ کریں تو آپ اپنے آپ کو معاف کر دیں۔ احساس جرم یا الزام تراشی سے دوسروں کو کوئی فائدہ نہیں ہوتا۔“

18- ڈپریشن میں مریض عموماً کندھے اور گردن جھکا کر آہستہ آہستہ چلتا ہے اسے ٹرانس میں ہنسن دی جائے کہ وہ کندھوں اور گردن کو سیدھا کر کے تیز تیز چلے۔

19- ڈپریشن کی وجہ معلوم کی جائے اور اس کے مطابق پنوتھیراپی کو استعمال کیا جائے۔

20- ڈپریشن کے مریض کو اس طرح کی ہنسن دی جائیں۔

a- ”آپ کرسی پر بیٹھے ہیں پرسکون اور ریلیکس ہیں۔ آپ کا لاشعور میری باتوں کو سنے گا۔ جن کی ضرورت ہوگی ان کو قبول کرے گا تا کہ آپ خوشگوار اور صحت مند زندگی بسر کر سکیں۔ جو کچھ بھی ماضی میں ہوا اس کا تعلق ماضی کے ساتھ تھا۔ اس کو اب جانے دیں، چھوڑ دیں چاہے آپ کو پوری طرح یاد نہیں کہ حقیقتاً کیا ہوا۔ زندگی زمانہ حال میں ہوتی ہے۔ ہر روز آپ جسمانی طور پر زیادہ مضبوط، زیادہ ہوشیار، چوکنا، زیادہ آگاہ، مستعد، چوکس، زیادہ طاقت ور اور سرگرم ہوتے جا رہے ہیں۔ آپ اس چیز کے مستحق ہیں کہ آپ پر امید اور مثبت زندگی بسر کریں۔ آپ نے کافی تکلیف برداشت کی ہے۔ ہر روز آپ کے اعصاب مستحکم اور مضبوط ہوں گے اور آپ کا موڈ خوشگوار اور پر امید ہوگا۔ آپ جو کچھ کریں گے اور جو کچھ آپ کے ارد گرد ہوگا اس میں دلچسپی لیں گے۔ آپ کا دماغ زیادہ پرسکون اور اچھا ہوگا۔ آپ کی سوچ واضح ہوگی۔ آپ کے

چاہتے تو علیحدگی میں روئیں۔ غم اور دکھ کے اظہار اور وقت گزرنے سے غم اور دکھ میں کمی ہو جاتی ہے۔ اس طرح ڈپریشن ختم ہو جاتا ہے۔

5- بڑھاپے کی صورت میں زیادہ وقت دوستوں اور اہل خانہ کے ساتھ گزاریں۔ نئے دوست بنائیں، پرانی دوستیوں کو تازہ اور گہرا کریں۔ خدمتِ خلق کا کوئی کام کریں۔ ہلکی پھلکی ورزش کریں اپنے مشغلوں پر زیادہ وقت صرف کریں۔

6- ریٹائرمنٹ کے ڈپریشن کو ختم کرنے کے لیے کوئی نہ کوئی کام ضرور کریں۔ اپنے علم و فن سے دوسروں کو مستفید کریں۔ کوئی بھی مفید کام کریں۔ محلے کی سماجی سرگرمیوں میں حصہ لیں۔ محلے کے بچوں کو پڑھائیں۔ لوگوں کی مدد کریں۔ اس سے آپ کو بھی مدد ملے گی۔ اس طرح آپ بہتر محسوس کریں گے۔

7- خود ترسی سے بچنے کے لیے ضروری ہے کہ لوگوں کی فضول باتوں کو زیادہ اہمیت نہ دیں۔ اس بات کی بالکل پرواہ نہ کریں کہ لوگ آپ کے بارے میں کیا سوچتے ہیں۔

8- جو چیزیں آپ بدل نہیں سکتے ان کو سکون کے ساتھ قبول کر لیں۔ اللہ تعالیٰ کی رحمتوں اور نعمتوں کو شکر کریں۔

9- اگر آپ کے ڈپریشن کی وجہ ناکامی ہے تو یہ بات ذہن میں رکھیں دنیا میں ہر کامیاب فرد کو ناکامی کا سامنا ضرور کرنا پڑتا ہے۔ بلکہ کامیاب لوگ ناکام لوگوں سے زیادہ ناکام ہو جاتے ہیں۔ تاہم کامیاب وہی ہوتا ہے جو کپڑے جھاڑ کر نئے سرے سے اپنے سفر کا پھر سے آغاز کرتا ہے، جو ناکامی سے ڈرتا ہے وہ کبھی کامیاب نہیں ہوتا۔ ناکامی سے سبق سیکھیں۔

10- اپنی سوچوں کو مثبت بنائیں۔ ہماری سوچیں ہمارے موڈ کو متاثر کرتی ہیں۔ اگر آپ اچھا سوچیں گے تو اچھا محسوس کریں گے۔ منفی سوچ آتے ہی دل میں ”سٹاپ“ کہیں اور پھر متبادل مثبت سوچ ذہن میں لائیں۔

11- معمول ماضی کے پانچ خوشگوار واقعات کا ٹرانس کے اندر یا ٹرانس کے بغیر تصور کرے، بعد میں ان کو لکھے۔

خوش و خرم دیکھے۔ کچھ عرصہ بعد ویسا ہی ہو جائے گا۔

☆ ”ہر روز صبح جب اٹھیں گے تو آپ بہت پر جوش ہوں گے۔ آپ کے اندر خوشی، طاقت اور توانائی (Energy) کا احساس ہوگا۔ آپ بہت اچھا، تازہ دم، پرسکون اور طاقت کے بھرپور احساسات محسوس کریں گے۔ سارا دن خوشی، سکون اور توانائی کے احساس سے بھرپور ہوں گے۔ آپ تازہ دم، فریش اور صحت مند محسوس کریں گے۔ ہر روز بھرپور نیند سے لطف اندوز ہوں گے۔ ہر آنے والے دن سے زیادہ لطف اندوز ہوں گے۔ ہر گزرتے دن کے ساتھ آپ کا ڈپریشن کم سے کم ہوتا جائے گا۔ آپ کم سے کم متفکر، بے چین اور شکستہ دل ہوں گے۔ ہر روز آپ زیادہ خوش و خرم، پرسکون، ریلیکس اور مطمئن محسوس کریں گے۔“

عام طریقے

1- جب مریض اداس ہو تو وہ ماضی کے خوشگوار واقعات کے بارے میں سوچے۔ ان کا تصور کرے جب فرد اچھا سوچتا ہے تو اداسی کم ہو جاتی ہے۔ اگر آپ پریشان کن اور فکر مند والی سوچیں سوچتے ہیں تو ڈپریشن ہو جاتی ہے۔ اب آپ اس طرح کی سوچیں نہ سوچیں گے بلکہ خوشی، شادمانی اور مسرت کے حوالے سے سوچیں گے۔ جونہی کوئی منفی سوچ آئے تو ”سٹاپ“ کہیں اور کوئی مثبت سوچ ذہن میں لائیں۔ بار بار یہ مشق کرنے سے منفی سوچیں بند ہو جاتی ہیں۔

2- مریض اپنے ذہن اور جسم کو متحرک رکھے۔ خصوصاً جسم کو متحرک رکھا جائے۔ اس کے لیے گھر سے باہر نکلا جائے، ورزش کی جائے۔ ورزش ہفتے میں کم از کم پانچ روز اور بیس منٹ روزانہ کی جائے۔ جسم کو متحرک رکھنا ہر قسم کے ڈپریشن کے لیے مفید ہے۔

3- اپنی پسندیدہ اور خوشگوار سرگرمیوں میں حصہ لیں۔ خصوصاً ایسی سرگرمیاں جن سے آپ ڈپریشن سے قبل لطف اندوز ہوتے ہیں۔

4- اگر کسی پیارے کی موت نے آپ کو دکھ اور غم میں مبتلا کر دیا ہے تو اس کا دکھ کا اظہار کریں اس کی باتیں کریں، رونا چاہتے ہیں تو خوب روئیں۔ اگر لوگوں کے سامنے نہیں رونا

خط آمیز وسوسے اور جبری عمل 145

تعالیٰ کے وجود کے حوالے سے شکوک و شبہات میں مبتلا ہو جاتے ہیں کبھی یہ خیال آتا ہے کہ اسلام سچا مذہب ہے یا جھوٹا۔

ایک مریض کی شدید خواہش تھی کہ وہ اپنی ماں کو گالی دے۔ ایک عورت کو خیال آتا کہ کہیں وہ اپنے بچے کو واشنگ مشین میں نہ ڈال دے۔ کپڑے دھوتے ہوئے یہ خیال اس کو بے چین کر دیتا۔ ایک باپ کو خیال آتا ہے کہ وہ اپنے تین سالہ بچے کا گلا گھونٹ دے۔ یہ خیال ہر وقت اس کے ذہن پر چھایا رہتا خصوصاً گھر آتے ہی اس خیال کی شدت میں اضافہ ہو جاتا۔ یہ خیال اسے پریشان اور بے چین کر دیتا۔ وہ پوری کوشش کے باوجود اس خیال کو ذہن سے نہ نکال سکتا۔ اس خوف سے کہ کہیں وہ اپنے بیٹے کا گلا نہ گھونٹ دے اس نے بیٹے کو ہاتھ لگانا اور پیار کرنا چھوڑ دیا۔

ایک وکیل کو خیال آتا کہ وہ روشنائی کی دوات اپنے منہ پر انڈیل لے۔ ایک ٹیچر کو خیال آتا کہ وہ کہیں کلاس میں اپنی جنسی نا آسودگی کا ذکر نہ کر دے، حالانکہ وہ ایسا کرنا نہیں چاہتا تھا۔ ایک لڑکے کو خیال آتا کہ کہیں وہ اپنی آنکھوں میں پنسل نہ مار لے۔ اسی کو یہ خیال بھی آتا کہ وہ اپنے پیٹ میں چھری نہ مار لے۔ ایک صاحب کو گاڑی چلاتے ہوئے خیال آتا کہ کوئی اس کی گاڑی کے نیچے آ گیا ہے اور گاڑی اس کے اوپر سے گزر گئی ہے۔ ایک لڑکی کی والدہ جب بھی سیرٹھیوں سے اترتی تو اسے خیال آتا کہ وہ اپنی ماں کو دھکا دے دے۔ ایک ماں جب بھی ہاتھ روم میں جاتی تو وہ دیکھتی کہ اس نے اپنے بچے کو فلش میں بہا دیا ہے۔ بعض مریض یہ خواہش محسوس کرتے ہیں کہ وہ کوئی نامناسب کام کریں۔ ایک عورت کو خیال آتا کہ وہ اپنے خاوند کو زہر دے دے گی۔ کسی کو خوف ہوتا ہے کہ منہ سے کوئی غلط بات نہ نکل جائے۔

ویسے تو اکثر لوگوں کو ایسے خیالات آتے ہیں مگر ان میں شدت نہیں پائی جاتی اور نہ ہی ان کو تسلسل سے آتے ہیں۔ ان کا دورانیہ بھی کم ہوتا ہے جب کہ اس بیماری میں یہ خیالات شدت سے اور مسلسل آتے ہیں اور کافی عرصہ تک قائم رہتے ہیں جس سے فرد کی زندگی بری طرح متاثر ہوتی ہے۔

خط آمیز وسوسے اور جبری عمل

Obsessive Compulsive Disorder

اس بیماری کو مختصر طور پر OCD کہا جاتا ہے۔ یہ بیماری بھی کافی عام ہے۔ اس کے دو حصے ہوتے ہیں:-

- 1- خط آمیز وسوسے۔
- 2- جبری عمل۔

کبھی یہ اکیلے اکیلے ہوتی ہیں اور کبھی اکٹھے۔ ان کی مختصر تفصیل کچھ یوں ہے:

1- خط آمیز وسوسے

اس میں نامعقول، بے ہودہ، تکلیف دہ خیالات و تصورات فرد کے ذہن پر چھائے رہتے ہیں۔ فرد پوری کوشش کے باوجود ان سے چھٹکارا حاصل نہیں کر سکتا۔ عموماً فرد کو احساس ہوتا ہے کہ یہ فضول ہیں مگر وہ ان کو کنٹرول نہیں کر سکتا۔ ان سے نجات حاصل نہیں کر سکتا۔ تاہم بعض اوقات مریض ان میں سے بعض کو قبول بھی کر لیتا ہے۔ یہ بیماری مردوں کی نسبت عورتوں میں زیادہ پائی جاتی ہے۔

وسوسے اکثر اوقات مذہب کے حوالے سے ہوتے ہیں۔ ہمارے ہاں زیادہ تر اللہ اور اس کے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے بارے میں ناپسندیدہ خیالات آتے ہیں۔ بعض لوگ اللہ

جبری عمل

اگرچہ ایسے مریضوں کی تعداد بہت محدود ہے۔

علاج

علاج کے دو طریقے زیادہ معروف ہیں:-

1- دواؤں سے علاج

2- نفسیاتی علاج

نفسیاتی علاج میں تحلیل نفسی کامیاب نہیں جبکہ کرداری طریقہ علاج کافی کامیاب ہے۔ ادویات بھی کچھ زیادہ کامیاب نہیں۔ مجموعی طور پر اس کا علاج قدرے مشکل اور طویل ہے۔ اگر علاج جلد کرایا جائے تو پختہ تھیراپی بے حد مفید ہے۔

پختہ تھیراپی

- 1- خیالات، وہم اور وسوسوں کو ختم کیا جائے اس کے لیے پختہ تھیراپی کے مندرجہ ذیل طریقے استعمال کیے جاسکتے ہیں:-
 - A- پناہ نام کی کیفیت میں، تصور میں واش روم میں جا کر شاور سے ان سب خیالات کو دماغ سے نکالنا۔
 - B- ٹرانس میں ان خیالات کو بادل میں رکھ کر جلانا۔
 - C- پناہ نام کی کیفیت میں منفی خیالات کو غبارے کے نیچے ٹوکری میں رکھنا پھر غبارے کا رسہ کھول دینا۔ غبارہ ان کو بہت دور لے جائے۔
 - D- ٹرانس میں خیالات کو کاغذ پر لکھنا پھر ان کو آگ میں جلانا۔
 - E- اپنے خیالات کو ایک ٹرک میں ڈال کر ٹرک کو تیز رفتاری کے ساتھ سمندر میں لے جائے اور خود ٹرک سے چھلانگ لگا کر اتر جائے۔
 - F- ٹرانس میں معمول تصور میں ان منفی سوچوں کو ایک کاغذ پر لکھے پھر اس کاغذ کو دراز میں بند کر دے۔
- ان سب طریقوں کو آزمائیں پھر جو زیادہ مؤثر ہو صرف اسی کو استعمال کریں۔ سب کو

اس میں مریض کسی کام کو بار بار کرنے پر مجبور ہوتا ہے۔ اکثر مریض اس کام کو غیر ضروری بے معنی اور فضول سمجھتے ہیں اور چاہتے ہیں کہ ایسا نہ کریں مگر وہ کیے بغیر نہیں رہ سکتے اگر وہ اسے نہ کریں گے تو سخت بے چینی محسوس کریں گے مثلاً دروازوں، کھڑکیوں کو بار بار چیک کرنا، چیزوں کو ایک خاص انداز سے کرنا، خاص انداز سے رکھنا، ہاتھوں کو بار بار دھونا۔ بجلی کے بٹنوں کو بار بار اوپر نیچے کرنا۔ گھریا الماری کودن میں کئی بار صاف کرنا۔ جسم کے کسی خاص حصے کو چھونا۔ مخصوص انداز سے بیٹھنا یا لیٹنا۔ کسی خاص نمبر تک گنتی گننا۔ چیزوں کو ایک خاص ترتیب سے سیٹ کرنا۔ میرے ایک دوست کی میز سے اگر کوئی چیز اپنی جگہ سے ہٹ جائے تو وہ بے چین ہو جاتے ہیں اور جب تک اس چیز کو مخصوص جگہ پر نہ رکھ دیں گے چین نہیں آئے گا۔

اس مرض کے اکثر مریضوں کو گندگی اور ناپاکی کا وہم ہوتا ہے۔ یہ مریض صفائی کے جذب میں مبتلا ہوتے ہیں ہاتھ دھونے لگیں تو گھنٹوں دھوتے رہتے ہیں ان کی تسلی نہیں ہوتی۔ ان کی انگلیاں سفید ہو جاتی ہیں، کھال ادھر جاتی ہے۔ نہانے جائیں تو بھی گھنٹوں نہاتے رہتے ہیں۔ بعض مریضوں کو ہر چیز گندی اور ناپاک محسوس ہوتی ہے یہ کسی سے ہاتھ نہیں ملاتے۔ ملائیں گے تو فوراً صابن سے ہاتھ دھوئیں گے۔ ایسے مریض گھر کے صوفوں کو بھی دھوتے ہیں۔ ایک خاتون ملازمت کرتی تھی۔ وہ جب بھی دفتر سے واپس آتی تو اپنے سارے کپڑے اور جسم کے کھلے اعضاء دھوتی، حتیٰ کہ سردیوں میں بھی روزانہ پہنے گئے گرم کپڑوں کو بھی روزانہ دھوتی تھی۔

وجوہات

اس کی اہم وجوہات مختصر طور پر درج ذیل ہیں:-

یہ بیماری عموماً جرم اور گناہ کے احساس کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ بعض ماہرین کا خیال ہے کہ لاشعوری ذہنی کشمکش اس کا سبب بنتی ہے۔ کرداری ماہرین کے مطابق اس کی بڑی وجہ آموزش ہے یعنی ہم یہ عادت سیکھتے ہیں۔ ماضی کے ناپسندیدہ واقعات بھی یہ بیماری پیدا کرتے ہیں۔ تازہ ترین ریسرچ کے مطابق سر کی چوٹ اور بعض دماغی بیماریاں بھی اس کا سبب بن سکتی ہیں

- مزید بخشن دی جائے کہ جو نہی اس کے ذہن میں ناپسندیدہ خیال آئے گا تو فوراً اس کے ذہن میں پسندیدہ تصور خود بخود آجایا کرے گا۔ اس بخشن کو بار بار دہرایا جائے۔
- 10- مریض کو پینائٹازم کرنے کے بعد بخشن دی جائے کہ وہ تصور میں ان فضول خیالات کو اپنے ذہن میں لائے اور پھر سٹاپ کہہ کر ان کو ختم کرے۔ جب وہ سٹاپ کہے گا تو اس کے ذہن میں 1- خوشگوار خیالات و تصورات آنے لگیں گے۔ 2- دوسرے خیالات آنے لگیں گے۔ 3- دماغ خالی (Blank) ہو جایا کرے گا۔ 4- وہ خیال کو بھول جایا کرے گا۔
- 11- ٹرانس میں تصور میں معمول کمرہ شفا میں جائے وہاں ڈاکٹر اس کے دماغ پر مرہم (دوا) لگائے گا جس سے مریض کا دماغ مضبوط ہو جائے گا جس کی وجہ یہ خیالات اس کو ڈسٹرب نہیں کریں گے اسے تشویش نہ ہوگی پھر آہستہ آہستہ فضول خیالات آنا بند ہو جائیں گے۔
- 12- مریض ٹرانس میں تصور کرے کہ اس کے سر کے اوپر ایک ہلمٹ ہے جس کی وجہ سے فضول خیالات اس کے دماغ میں داخل نہ ہوں گے۔ یہ ہلمٹ ہمیشہ اس کے سر پر ہوگی مگر لوگوں کو نظر نہ آئے گی۔
- 13- سیشن کے دوران میں مریض فضول خیالات ذہن میں لائے تو اسے تشویش و اضطراب محسوس ہوگا پھر وہ اپنی بائیں مٹھی کو بند کرے اور تصور کرے کہ ساری تشویش اس کی مٹھی میں آرہی ہے، جب ساری تشویش اس کی مٹھی میں آجائے تو پھر وہ مٹھی کو کھولے تو ساری تشویش ہاتھ سے نکل جائے گی۔ بار بار مشق کے بعد مریض ٹرانس کے بغیر بھی تشویش کو مٹھی میں لاکر باہر نکال سکے گا۔
- 14- ٹرانس میں مریض کو بخشن دی جائے کہ وہ ہر طاق دن (1,3,5,7,9 وغیرہ) اپنے فضول خیالات کو ایک خاص وقت ایک گھنٹے کے لیے لکھے۔ اگر ایک ہی خیال ہے تو اسے ہی مسلسل ایک گھنٹہ لکھے اور اگلے دن (جفت دن 2,4,6,8 وغیرہ) اسی وقت ایک گھنٹہ مسلسل پڑھے۔ بار بار کی مشق سے خیالات آنا بند ہوجاتے ہیں۔
- 15- مریض کو پینائٹازم کرنے کے بعد بخشن دی جائے کہ وہ سارے دن کی بجائے شام کے

- استعمال کرنے کی ضرورت نہیں۔
- 2- پینائٹزم کی کیفیت میں مریض ان خیالات کو کسی شکل میں دیکھے۔ پھر اس شکل کو تبدیل کر دے یا ختم کر دے۔
- 3- سوئچ روم میں جا کر مریض وسوسوں کے بلب کو آف کر کے توڑ دے اور کنٹرول کے بلب کو تیز کر دے۔ پھر میٹر روم میں چلا جائے اور وسوسوں کی سوئی کو 0 پر لائے اور کنٹرول کی سوئی کو 10 پر لائے۔
- 4- ٹرانس میں مریض کو بخشن دی جائے کہ جب اس کو وسوسے آنے لگیں تو وہ فوراً دماغ کو وہاں سے ہٹا کر کسی اور چیز کی طرف لے جائے، کچھ اور سوچنے لگے۔ بار بار اس طرح کرنے سے خیالات آنا بند ہو جائیں گے۔ انسان ایک وقت میں ایک ہی چیز سوچ سکتا ہے۔
- 5- پینائٹزم کی کیفیت میں مریض کو بخشن دی جائے کہ جب اس کو ناپسندیدہ خیالات آنے لگیں تو وہ فوراً پسندیدہ خیالات کو ذہن میں لائے۔ بار بار یہ مشق کرنے سے ناپسندیدہ خیالات آنا بند ہو جائیں گے۔
- 6- مریض کو بخشن دی جائے کہ جب بھی اسے ناپسندیدہ خیالات آنے لگیں تو فوراً ہی اسے پسندیدہ خیالات آنے لگیں گے۔ اس بخشن کو بار بار دہرایا جائے حتیٰ کہ ایسا ہونے لگے۔
- 7- ٹرانس میں مریض ناپسندیدہ خیال کو ذہن میں لائے مگر پرسکون رہے۔ یہ مشق بار بار کرے حتیٰ کہ اس خیال سے تشویش پیدا نہ ہو۔
- 8- مریض کو ٹرانس میں لے جانے کے بعد اس کی عمومی تشویش کو کم کیا جائے۔ اسے ریلیکس کرایا جائے۔ مثلاً بادل کی طرح اڑنا، سمندر کی لہروں سے ریلیکس ہونا، انگلیوں سے سانس لینا، جھولے میں جھولنا یا کمر کے سوراخ سے سانس لے کر ریلیکس کرنا۔
- 9- ٹرانس میں مریض کو بخشن دی جائے کہ جو نہی اس کے ذہن میں ناپسندیدہ خیال آئے تو وہ فوراً اپنے ذہن میں پسندیدہ اور خوشگوار تصور لائے۔ مریض دن میں پانچ بار پانچ تا دس منٹ کے لیے یہ مشق کرے۔ یہ مشق ٹرانس کے بغیر بھی کی جاسکتی ہے پھر اسے

اوپر سے گزر رہے ہیں یا دماغ سے باہر نکل رہے ہیں۔ بار بار کی مشق سے خیالات آنا بند ہو جاتے ہیں۔

24- پناہ نام کی کیفیت میں مریض تصور کرے کہ اس کے ماتھے میں ایک سوراخ ہے اور فضول خیالات وہاں سے نکل جاتے ہیں۔ بار بار اس مشق سے یہ خیالات آنا بند ہو جاتے ہیں۔

25- ٹرانس میں معمول کو بخشن دی جائے کہ وہ دن کے کسی وقت ان خیالات کے بارے میں مبالغہ آمیز انداز میں سوچے یعنی زیادہ سے زیادہ سوچے حتیٰ کہ زچ ہو جائے۔ اس مشق کو بار بار کرنے سے خیالات آنا بند ہو جاتے ہیں۔

26- مریض کو بخشن دی جائے کہ وہ اپنی کلائی پر ایک ربڑ بینڈ باندھ لے اور جب بھی اس کو فضول خیال آئے تو ربڑ بینڈ کو اوپر کھینچے اور چھوڑ دے۔ اس طرح دماغ ان خیالات سے ہٹ جاتا ہے۔

27- ماہر اپنی پسند کے مطابق ان میں سے زیادہ سے زیادہ طریقے آزمائے جو موثر ہوں ان کو دہرائے باقی کو دہرانے کی ضرورت نہیں۔

28- جبری عمل کی خواہش کو پیچھے بتائے گئے طریقوں کی مدد سے ختم کیا جائے۔

29- مریض ٹرانس میں سوچ روم میں جا کر جبری عمل کی خواہش کے سرخ بلب کو آف کر کے توڑ دے اور کنٹرول کے سبز بلب کو تیز کر دے۔

30- اس کے بعد مریض میٹر روم میں جائے اور جبری عمل کی خواہش کی سوئی کو 0 پر لائے اور کنٹرول کی سوئی کو 10 پر لائے۔

31- جبری عمل کے خاتمہ کے لیے مریض ٹرانس میں اپنے آپ کو مستقبل میں لے جائے اور وہاں اپنے آپ کو نارمل دیکھے۔

32- جبری عمل کے لیے مریض ٹرانس میں تصور کرے کہ وہ جبری عمل نہیں کر رہا ہے اور پر سکون ہے۔

33- بیماری کی وجہ معلوم کی جائے اور پھر وجہ کے مطابق علاج کیا جائے۔ میری ایک مریضہ بار بار گنتی گنتی تھی۔ تجزیاتی پناہ نام سے اس کی وجہ معلوم کی گئی تو معلوم ہوا کہ اس کے کسی

کسی خاص وقت مثلاً 4 بجے ناپسندیدہ خیالات کو سوچے گا۔ یہ سمجھن بھی دی جائے کہ جب بھی اسے فضول خیالات آئیں تو کہے "Stop" میں اب نہیں بلکہ شام 4 بجے سوچوں گا، بار بار کی مشق سے خیالات آنا بند ہو جاتے ہیں۔ یہ طریقہ ان پڑھ لوگوں کے لیے مفید ہے۔

16- ٹرانس میں مریض کو بخشن دی جائے کہ جب بھی اسے وسوسے یا فضول خیالات آئیں تو وہ اپنی سانس کو زیادہ سے زیادہ دیر تک روک لیا کرے۔ بار بار کی مشق سے خیالات آنا بند ہو جائیں گے۔

17- مریض ٹرانس میں تصور میں فضول خیال کو ذہن میں لائے پھر لمبا سانس لے اور تصور کرے کہ جب وہ سانس چھوڑے گا تو فضول خیالات پاؤں کے ذریعے باہر نکل جائیں گے یا یہ خیال سر کی طرف سے باہر نکل جائیں گے پھر مزید بخشن دیں کہ آئندہ (اگلے ہفتے یا جلد ہی ہی) یہ خیالات ہر سانس کے ساتھ خود بخود نکل جایا کریں گے۔ یہ مشق ٹرانس کے بغیر بھی کی جاسکتی ہے۔

18- مریض ٹرانس میں فضول خیال کو پکڑے اور دور پھینک دے۔ کنوئیں میں پھینک دے، آگ میں پھینک دے۔ بار بار ایسا کرنے سے خیالات آنا بند ہو جاتے ہیں۔

19- ٹرانس میں معمول تصور میں دماغ کو جھاڑو سے صاف کرے اور سارے فضول خیالات کو دماغ سے نکال دے۔

20- مریض ٹرانس میں تصور میں دماغ کا ڈھلنا کھولے اور پانی کے پائپ سے دماغ کو اچھی طرح دھو ڈالے۔ اس طرح سارے فضول خیالات دماغ سے نکل جائیں گے۔

21- معمول ٹرانس میں تصور کرے کہ اس کا دماغ ایک تختہ سیاہ یا سفید بورڈ ہے۔ جس پر ناپسندیدہ خیالات لکھے ہوئے ہیں۔ وہ ان خیالات کو ڈسٹر سے صاف کر دے۔

22- ٹرانس میں مریض تصور کرے کہ اس کے سر کے گرد بجلی کی تار کی باڑگی ہوئی ہے جس کی وجہ سے کوئی بھی فضول خیال دماغ میں داخل نہ ہو سکے گا۔ یہ تار ہمیشہ اس کے دماغ کے چاروں طرف لگی رہے گی۔

23- مریض ٹرانس میں تصور کرے کہ ناپسندیدہ خیالات پرندوں کی مانند اس کے سر کے

ایسے کام کریں گے جو آپ کے لیے مفید ہوں گے۔ آپ کا ذہن ہر روز مضبوط سے مضبوط تر ہوتا جائے گا جس کی وجہ سے آپ کو اپنی سوچوں اور عمل پر پورا کنٹرول ہوگا۔ اس کنٹرول میں ہر روز اضافہ ہوتا جائے گا۔ آپ کو جبری عمل (کام) کرنے کی ضرورت محسوس نہ ہوگی۔

e- مریض کو بحسن دی جائے کہ وہ جبری عمل کی خواہش پر فوراً عمل نہ کرے بلکہ اس میں تاخیر (Delay) کرے۔ آہستہ آہستہ تاخیری وقت کو بڑھاتا جائے۔

35- منفی سوچ آنے پر معمول بلند آواز سے ”سٹاپ“ کہے پھر آنکھیں بند کر کے ایک لمبا سانس لے اور تصور میں اپنے آپ کو کسی خوبصورت، پرسکون اور محفوظ جگہ لے جائے یا تصور کرے کہ کوئی آواز، بلند آواز سے ”سٹاپ“ کہہ رہی ہے۔ اس کے بعد معمول اپنی ساری توجہ کسی ایسے کام پر مرکوز کر دے جس میں بھرپور توجہ کی ضرورت ہو، مثلاً خط لکھے، حساب کتاب کرے، چیک بک ٹھیک کرے، کسی دوست کو فون کرے۔ اگر خیالات دوبارہ آئیں تو پھر ”سٹاپ“ کہے اور مشق کو دہرائے۔ وہ تصور میں لفظ ”سٹاپ“ بھی دیکھ سکتا ہے۔

☆☆

لڑکے کے ساتھ تعلقات تھے۔ کسی نے ان کے تعلقات کے بارے میں گاؤں کی دیواروں کے اوپر لکھ دیا کہ دونوں کے ناجائز تعلقات ہیں۔ ہمارے علاج کے چند سیشن کے بعد وہ ٹھیک ہو گئی۔

34- مریض کو ٹرانس میں لے جانے کے بعد اس طرح کی بحسن دی جاسکتی ہیں:-

a- آپ کا ذہن ایک مضبوط قلعہ ہے اس میں ہر طرح کے خیالات داخل نہیں ہو سکتے۔ آپ کے ذہن میں وہی خیالات داخل ہو سکتے ہیں جنہیں آپ داخل ہونے کی اجازت دیں گے۔ آپ فضول اور ناپسندیدہ خیالات کو اپنے ذہن میں داخل نہ ہونے دیں گے۔ آپ ماضی کے فضول اور بے کار خیالات کو اپنے ذہن میں داخل ہونے کی اجازت نہیں دیں گے کیونکہ ماضی کے خیالات بالکل بے فائدہ اور بے کار ہیں جو آپ کے حال کو تلخ بنا رہے ہیں۔ چنانچہ آپ ان فضول خیالات کو اپنے حال کو تلخ بنانے کی اجازت نہیں دیں گے۔ آپ کسی وہم اور دوسو سے کو اپنے ذہن میں جگہ نہیں دیں گے۔

b- وہم عموماً بے بنیاد ہوتے ہیں وہی آدمی دوسروں کی نظروں سے گر جاتا ہے۔ آپ آئندہ کسی وہم میں مبتلا نہیں ہوں گے۔ جب آپ کسی وہم کا شکار ہونے لگیں گے تو فوراً دوسرے کاموں میں مصروف ہو جائیں گے۔ اس طرح آپ ہر وہم سے چھٹکارا حاصل کر لیں گے۔ چونکہ انسان ایک وقت میں ایک ہی چیز کی طرف متوجہ ہو سکتا ہے۔

c- ہر ذہن میں خیالات آتے ہیں اور چلے جاتے ہیں کسی خیال کو ذہن میں روکنے سے پہلے یہ دیکھنا چاہیے کہ آیا یہ خیال سودمند ہے یا نقصان دہ۔ ہر وہم اور فضول خیال نقصان دہ ہوتا ہے۔ وہم اگر ذہن میں داخل ہو تو اسے فوراً ذہن سے نکل جانا چاہیے۔ کسی وہم کو ذہن میں ہرگز نہ روکیے۔ کوئی بھی وہم فائدہ مند ثابت نہیں ہو سکتا۔ اس لیے اس کو اپنے قیمتی ذہن میں ہرگز جگہ نہیں دینی چاہیے۔ آپ کسی بھی وہم کو اپنے ذہن میں جگہ نہ دیں گے۔

d- آپ کو اپنے خیالات اور عمل پر کنٹرول ہے۔ آپ کا یہ کنٹرول ہر روز بڑھتا جائے گا۔ آپ اپنے جبری عمل کے غلام نہیں ہیں۔ آپ جو چاہیں گے وہی سوچیں گے اور جو چاہیں گے وہی کریں گے۔ آپ ہمیشہ مثبت اور اچھے خیالات سوچیں گے اور صرف

بے ہوش ہونے والی ہوتی ہے۔

ویسے تو فرد تقریباً ہر چیز سے خوف زدہ ہو سکتا ہے تاہم عام خوف درج ذیل ہیں:-

- | | |
|----------------------------|-------------------------|
| 1- بلیوں کا خوف | 2- تنگ جگہ کا خوف |
| 3- ہوائی سفر کا خوف | 4- بلندی کا خوف |
| 5- کشادگی کا خوف | 6- کینسر کا خوف |
| 7- دل کی بیماری کا خوف | 8- خون کا خوف |
| 9- پانی کا خوف | 10- چھری یا چاقو کا خوف |
| 11- جراثیموں کا خوف | 12- بیماری کا خوف |
| 13- رات کا خوف | 14- اندھیرے کا خوف |
| 15- ہجوم کا خوف | 16- روشنی کا خوف |
| 17- دم گھٹنے کا خوف | 18- آگ کا خوف |
| 19- ریل گاڑی کے سفر کا خوف | 20- بس کے سفر کا خوف |
| 21- حیوانوں کا خوف | 22- سمندر کا خوف |

اس طرح کے تقریباً 300 قسم کے خوف ہیں۔ عموماً ایک فرد کو ایک سے زیادہ خوف ہوتے ہیں اس بیماری میں مریض ایسی چیزوں سے ڈرتا ہے جس سے عام لوگ حتیٰ کہ بچے بھی نہیں ڈرتے۔ 1991 میں میرے پاس ایک 45 سالہ مریض علاج کے لیے آیا۔ اصغر سرکاری افسر تھا۔ وہ تنگ جگہ کے شدید خوف کا شکار تھا۔ یہ بند جگہ مثلاً سینما ہال، تھیٹر وغیرہ میں کسی بھی صورت میں بیٹھ نہیں سکتا تھا۔ بند کمروں میں اس کا دم گھٹنے لگتا تھا اور وہ شدید بے چینی محسوس کرتا حتیٰ کہ میرے علاج کے کمرے میں اس کے لیے بیٹھنا مشکل تھا۔ چنانچہ اس کے علاج کے دوران میں کمرے کا دروازہ کھلا رکھا جاتا۔

دوسری ملاقات پر اس کا نفسیاتی تجربہ کیا گیا جس کے لیے میں اسے ٹرانس میں اس اہم واقعہ کی طرف لے گیا جو اس کے خوف کا سبب بنا۔ اصغر بہت اچھا معمول تھا یہ ماضی میں بہت پیچھے چلا گیا اس نے دیکھا کہ وہ آٹھ یا نو ماہ کا بچہ ہے جو ایک کمرے میں پیٹ کے بل چل کر

بے جا خوف

Fears Phobias

امریکہ میں تعلیم کے دوران میرے ایک استاد ڈاکٹر سوہن لال شرمہ نے کلاس میں بے جا خوف کی ایک بہت ہی دلچسپ مثال دی۔ مارٹن جو کہ ایک یونیورسٹی پروفیسر تھا، ماچس کی ڈبیہ سے بہت ڈرتا تھا۔ مزے کی بات یہ تھی کہ وہ سگریٹ بھی پیتا تھا۔ مگر سگریٹ سلگانے کے لیے لائٹر استعمال کرتا تھا۔ اس کی بیوی کو اس کے اس خوف کا علم تھا۔ لہذا گھر میں جب کبھی میاں بیوی میں جھگڑا ہوتا تو بیوی ہمیشہ ماچس کے ہتھیار کو استعمال کرتی۔ وہ لڑائی کے دوران میں ماچس خاوند پر پھینک دیتی اور جنگ جیت جاتی۔ بلکہ اکثر اوقات ماچس پھینکنے کی دھمکی ہی سے لڑائی کا خاتمہ بیوی کے حق میں ہو جاتا۔

یہ ایک ایسا خوف ہوتا ہے کہ جس کی کوئی معقول وجہ نہیں ہوتی یعنی اس خوف کا حقیقت سے کوئی تعلق نہیں ہوتا۔ فرد کو علم ہوتا ہے کہ یہ کوئی ڈرنے والی چیز نہیں۔ مگر پھر بھی وہ اس چیز سے خوف زدہ ہوتا ہے اور اس چیز کے قرب سے اس پر خوف، گھبراہٹ اور دہشت طاری ہو جاتی ہے۔ یہ نفسیاتی بیماری مردوں کی نسبت عورتوں میں دو گنا زیادہ ہوتی ہے۔

میں ایک ایسے بچے سے واقف ہوں جو کہ نارمل نہیں مگر وہ پھول سے خوف زدہ ہے۔ پھول کو دیکھتے ہی اس کا رنگ فق ہو جاتا ہے۔ اسی طرح ہمارے ہمسایہ میں ایک بچی گڑیا سے شدید خوف کھاتی ہے۔ اگر گڑیا کو اس کے قریب لایا جائے تو وہ دہشت زدہ ہو جاتی ہے اور تقریباً

دروازے کی طرف جا رہا ہے۔ کمرے میں روشنی کم ہے۔ دروازے کے قریب پہنچ کر بند دروازے کو کھولنے کی کوشش کرتا ہے مگر یہ دروازہ نہ کھول سکا۔ یہ ڈر جاتا ہے اور رونا شروع کر دیتا ہے۔ وجہ معلوم ہونے اور مناسب سمجھن دینے سے مسئلہ آہستہ آہستہ اور کبھی فوراً ختم ہو جاتا ہے۔

وجہ

اس کے پیچھے ہمیشہ ماضی کے ناخوشگوار واقعات ہوتے ہیں۔ کبھی ایک واقعہ اور کبھی زیادہ۔

علاج

بے جا خوف کے خاتمے کے لیے پناٹزم کو کئی طرح سے استعمال کیا جاسکتا ہے بعض اوقات تو ایک دو سیشن کافی ہوتے ہیں۔ علاج کے لیے مریض کے اعتماد کو بڑھایا جائے۔ دوسرے طریقے یہ ہیں:

- 1- معمول سوئچ روم میں جا کر خوف کے سرخ بلب کو آف کر کے توڑ دے اور کنٹرول کے سبز بلب کو تیز کر دے۔
- 2- ٹرانس میں معمول میٹر روم میں جا کر خوف کی سوئی کو صفر پر لائے اور کنٹرول کی سوئی کو دس پر لائے۔
- 3- خوف کو ختم کرنے کے لیے مریض خوف کو بادلوں میں رکھ کر جلا دے، شاور کے ساتھ دماغ سے نکال دے۔ غبارے میں رکھ کر اڑا دے یا سمندر کے کنارے لیٹ کر دماغ کا ڈھکنا کھول دے، اہریں خوف کو سمندر میں لے جائیں۔
- 4- معمول خوف کو کسی شکل میں دیکھے پھر شکل کو تبدیل کر دے یا ختم کر دے۔
- 5- تصور میں معمول کسی دوسرے کو وہی کام کرتے دیکھے جس کے کرنے سے اسے خوف آتا ہے۔ مثلاً اگر معمول کولفٹ کا خوف ہے تو وہ پہلے تصور میں ماہر نفسیات کو لفٹ میں سوار ہوتے اور اونچے نیچے جاتا دیکھے۔ پھر تصور میں ماہر نفسیات کے ساتھ لفٹ میں سفر کرے۔ جب اس صورت میں وہ خوف محسوس نہ کرے تو پھر تصور میں اکیلے لفٹ میں

سفر کرے۔ جب تصور میں اکیلے لفٹ میں خوف محسوس نہ کرے تو پھر حقیقت میں ماہر نفسیات کے ساتھ سفر کرے اور آخر میں اکیلے لفٹ میں اونچے نیچے جائے۔

6- معمول ٹرانس میں خوف محسوس کرے پھر خوف کو بائیں مٹھی میں لے جائے اور آخر میں مٹھی کھول کر خوف کو جسم سے خارج کر دے معمول بار بار یہ مشق کرے تو خوف ختم ہو جائے گا۔

7- پناٹزم کی کیفیت میں معمول اپنے آپ کو مستقبل میں لے جائے اور اپنے آپ کو خوف کے بغیر بالکل نارمل دیکھے۔ یہ مشق بار بار کرنے سے خوف ختم ہو جاتا ہے۔

8- یہ طریقہ اگرچہ لمبا ہے مگر کافی مؤثر ہے ایک فرد کو ہوائی جہاز کے سفر کا خوف ہے۔ اس خوف کے خاتمے کے لیے وہ ٹرانس میں یہ تصور کرے کہ وہ ہوائی جہاز کی ٹکٹ خرید رہا ہے وہاں وہ پرسکون اور نارمل ہے، پھر تصور کرے کہ وہ ایئر پورٹ کی پارکنگ میں ہے اور پرسکون ہے۔ پھر وہ ایئر پورٹ کے اندر دیکھے، پھر لاؤنج میں دیکھے اور نارمل ہو۔ پھر دیکھے کہ وہ لائن میں کھڑا ہے اور پرسکون ہے اور دوسرے لوگوں کی طرح اس کا ٹکٹ اور سامان چیک ہو رہا ہے۔ پھر جہاز کی طرف جانے کا تصور کرے پھر اپنے آپ کو جہاز کی سیڑھیوں پر کھڑا دیکھے پہلی سیڑھی پر پھر آخری پر اور پھر تصور کرے کہ وہ جہاز میں داخل ہو گیا ہے اور نارمل ہے۔ پھر اپنی سیٹ پر بیٹھ جائے، بیلٹ باندھ لے۔ تصور کرے کہ جہاز کا دروازہ بند ہو گیا ہے اور وہ پرسکون ہے۔ جہاز کے اڑنے کا اعلان ہو رہا ہے پھر تصور کرے کہ جہاز رن وے پر بھاگ رہا ہے آخر میں تصور کرے کہ جہاز اڑ رہا ہے اور یہ نارمل اور پرسکون ہے۔ اگر کسی مرحلے پر معمول کو خوف یا گھبراہٹ ہو تو لمبے لمبے سانس لے پھر تصور میں کسی خوب صورت اور پرسکون جگہ چلا جائے۔ پرسکون ہونے پر پھر دوبارہ وہی تصور کرے جب تک وہ پہلے تصور میں پرسکون اور نارمل نہ ہو تو اگلا تصور نہ کیا جائے اسے کئی بار دہرایا جائے۔

9- ایک اور مؤثر طریقہ یہ ہے کہ معمول ٹرانس میں اپنے آپ کو اڑتے ہوئے جہاز میں دیکھے۔ پہلے اس کو بہت زیادہ خوف محسوس ہوگا مگر تصور ختم نہ کیا جائے۔ آہستہ آہستہ خوف ختم ہونا شروع ہو جاتا ہے تصور کے ساتھ ماہر معمول کو لمبے سانس لینے اور پرسکون

دیکھے یعنی وہ اس واقعے کی فلم دیکھے۔ جب اس میں خوف محسوس نہ کرے پھر آخر میں تصور کرے کہ وہ واقعہ اس کے ساتھ پیش آرہا ہے۔ وہ خود اس واقعہ کے اندر ہے۔ اس تصور میں اس کو اپنا منہ نظر نہ آئے گا اسے بار بار دہرائے حتیٰ کہ خوف ختم ہو جائے گا۔ اگر ایک سے زیادہ واقعات ہوں تو سب سے پہلے والے واقعہ کو پہلے لیا جائے۔

ہوائی جہاز کے خوف کو ختم کرنے کے لیے اس طرح کی بجشن دی جاسکتی ہے۔

A- آپ ہوائی جہاز میں سواری کرتے وقت دس تک گنتی گن کر اپنے آپ کو ہلکی ٹرانس میں لے جائیں گے یہ ٹرانس منزل مقصود پر پہنچنے کے بعد خود بخود ختم ہو جائے گی۔ جہاز کی پرواز کے دوران میں آپ اپنی آنکھیں کھلی رکھیں گے اور باتیں بھی کریں گے مگر بدستور ہلکی ٹرانس کی کیفیت میں رہیں گے۔ ٹرانس کی اس حالت میں آپ جہاز کی سواری کا قطعاً کوئی ڈر محسوس نہیں کریں گے اور بالکل بے خوف ہوں گے۔

B- آپ جہاز میں سوار ہو کر بجشن کے ذریعے اپنا ڈر دور کر لیں گے۔ آپ پرواز کے دوران میں یوں محسوس کریں گے جیسے آپ زمین پر کسی کمرے میں بیٹھے ہیں۔ آپ ٹرانس کی کیفیت میں نہیں ہوں گے مگر بالکل ایسا محسوس کریں گے جیسا کہ آپ کسی مکان کے کمرے میں بیٹھیں ہوں۔ آپ پرواز کے دوران میں کسی قسم کا ڈر محسوس نہیں کریں گے بالکل بے خوف اور پرسکون ہوں گے۔

13- مریض کو شخصی پیناٹرم سکھا یا جائے جس کی وہ خوب مشق کرے اور اس طرح کی بجشن بھی دی جاسکتی ہے۔

”اس خوف کی کوئی حقیقت نہیں یہ مجھے پریشان نہیں کر سکتا اللہ تعالیٰ کے فضل سے میں ہر روز زیادہ سے زیادہ پرسکون اور بے خوف ہوتا جا رہا ہوں“ پھر ویسا ہی تصور کرے۔



ہونے کی بجشن دیتا جائے۔ اسے بار بار دہرایا جائے حتیٰ کہ خوف ختم ہو جائے۔ اسے Flooding کہا جاتا ہے۔ اگر معمول بہت زیادہ خوف زدہ ہو جائے تو یہ طریقہ استعمال نہ کیا جائے۔

10- معروف پینوٹھیراپسٹ ایرکسن نے اپنے معمول کو تصور میں دو ہفتے آگے مستقبل میں لے گیا اور بجشن دی کہ جب وہ لفٹ میں بیٹھنے لگے گا تو وہ بھول جائے گا کہ اسے لفٹ کا خوف ہے اور وہ بھول گیا۔

11- معمول کسی بڑے پسندیدہ فرد کو وہی کام تصور میں کرتا دیکھے پھر خود تصور میں وہی کام کرے۔ اس سے خوف ختم ہو جائے۔

12- بنیادی خوف یا فطری خوف دوہی ہیں۔ ایک بلند آواز کا خوف دوسرا گرنے کا خوف۔ باقی سارے خوف انسان کے اپنے پیدا کردہ ہیں۔ اس حوالے سے مریض سے پوچھا جائے کہ آیا وہ اس خوف کا تعلق ماضی کے کسی واقعہ سے جوڑ سکتا ہے یا پھر تجزیاتی پیناٹرم کی مدد سے خوف کی وجہ معلوم کی جائے پھر اس کے مطابق علاج کیا جائے۔

میرے ایک نوجوان مریض کو جہاز میں سفر کرنے کا بہت خوف تھا۔ اس کو اپنے کاروبار کے سلسلے میں اکثر دوسرے ممالک جانا پڑتا تھا مگر اب وہ ہوائی جہاز میں سفر نہیں کر سکتا تھا جس سے اس کا بزنس تباہ ہو رہا تھا۔ اس کے خوف کی وجہ معلوم کی گئی تو پتہ چلا کہ وہ ایک بار بزنس کے سلسلے میں تاشقند جا رہا تھا۔ جہاز میں اس نے خوب شراب پی (پہلے کبھی اتنی نہ پی تھی)۔ زیادہ شراب پینے سے اس کی طبیعت خراب ہو گئی۔ اس کو بہت سی الٹیاں آئیں، جہاز کی سیٹ اور کپڑے خراب ہو گئے۔ اب اس کے لاشعور میں خوف بیٹھ گیا کہ اس کو پھر جہاز میں الٹیاں آئیں گی۔ پینوٹھیراپی کے چند سیشن کے بعد وہ نارمل ہو گیا۔

وجہ معلوم ہونے کے بعد واقعہ کو تصور میں بار بار دہرایا جائے حتیٰ کہ خوف ختم ہو جائے۔ پہلے وہ ٹرانس میں تصور میں سینما مانی وی کی سکرین پر وہ واقعہ کسی اور کے ساتھ ہوتا دیکھے۔ پھر سکرین پر اپنے آپ کے ساتھ ہوتا دیکھے۔ اس میں یہ تصور بھی کرے کہ اس کے اور سکرین کے درمیان میں ہلکے سبز رنگ کی شیشے کی دیوار ہے جس میں سے وہ اپنے ساتھ وہی واقعہ ہوتے

خوف، عدم توجہ، آسانی سے پریشان ہو جانا، مستقبل کے حوالے سے زیادہ فکرمندی، سوچوں میں گم رہنا، دانت پینا، آسانی سے چونک جانا، ہاتھوں میں پسینہ آنا، دل کی دھڑکن کا تیز ہونا، جسم کا کانپنا، منہ کا خشک ہونا، جلد تھک جانا، بار بار پیشاب آنا، نیند اور بے خوابی کے مسائل، معدے کے مسائل، جسم کے مختلف حصوں میں درد ہونا، سینے میں تناؤ، مٹھیاں بھینچنا، غصے میں اضافہ، پہلے سے زیادہ ٹینشن، طبیعت میں تیزی، سانس کا تیز ہو جانا، بوریٹ، زندگی کا بے مقصد محسوس ہونا، معمولی بات پر پریشان اور نروس ہو جانا، چہرہ پیلا پڑ جانا، ڈراؤنے خواب آنا، قوت فیصلہ میں کمی، دل کا اکثر متلانا، زیادہ بیماریاں لگنا بھنویں تھی ہوئی، ماتھے پر تپوریاں، تنہائی پسندی، پریشانی، فکرمندی اور بے بسی وغیرہ۔

ذہنی دباؤ

Stress

حل

ذہنی دباؤ سکون اور خوشی میں کمی کی ایک اہم وجہ ہے۔ ذہنی دباؤ کا مقابلہ، ذہنی صحت کا ایک بہت اہم مسئلہ ہے۔ مختلف لوگ مختلف طریقوں سے ذہنی دباؤ کا مقابلہ کرتے ہیں۔ کچھ لوگ شراب میں پناہ ڈھونڈتے ہیں۔ کچھ دوسرے کسی نہ کسی نشہ آور چیز کا سہارا لیتے ہیں۔ ایک بڑی تعداد سکون آور ادویات استعمال کرتی ہے۔ مغربی ممالک میں 40 فی صد لوگ سکون آور ادویات کا استعمال کرتے ہیں مگر یہ طریقے ذہنی دباؤ کا مقابلہ کرنے کے ضمنی اور مہلک طریقے ہیں۔ پنوتھیراپی کی مدد سے آسانی سے ذہنی دباؤ پر قابو پایا جا سکتا ہے۔ ذہنی دباؤ پر کنٹرول حاصل کرنا دراصل کامیابی حاصل کرنا ہے۔

پنوتھیراپی

1- معمول کو پیناٹزم کے مختلف طریقوں سے ریلیکس کرنا سکھایا جائے مثلاً

- a- انگلیوں سے سانس لینا اور پاؤں سے نکالنا۔ معمول تصور کرے کہ جب وہ سانس لیتا ہے تو سکون اس کے جسم میں داخل ہوتا ہے اور جب سانس خارج کرتا ہے تو ذہنی دباؤ پاؤں سے نکل جاتا ہے۔
- b- بادل کی طرح اڑنا۔

زندگی میں ہم کسی نہ کسی ذہنی دباؤ (Stress) کا شکار ہوتے ہیں۔ شدید اور مسلسل ذہنی دباؤ انسان کی ذہنی اور جسمانی حالت صحت کے لیے تباہ کن ہے۔ 50 تا 80 فی صد جسمانی بیماریوں کی وجہ یہی دباؤ ہوتا ہے۔ ذہنی دباؤ کی وجہ سے فرد کی قوت مدافعت کم ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے وہ اکثر مختلف بیماریوں کا شکار رہتا ہے۔ نفسیاتی بیماریوں کی سب سے بڑی وجہ ذہنی دباؤ ہوتا ہے۔ مسلسل اور شدید ذہنی دباؤ مختلف بیماریوں کا سبب بنتا ہے جن میں اہم درج ذیل ہیں:-

دل کے امراض، کینسر، جوڑوں کے درد، معدے کی مختلف بیماریاں خصوصاً السر، خون کا بلند دباؤ، شوگر، کمر درد، سردرد، گیس، وزن میں کمی۔ بعض جلدی بیماریاں، کولیسٹرول میں اضافہ، الرجی، نزلہ، پٹھوں میں تناؤ، تشویش و اضطراب، ڈپریشن، کلنٹ اور بولنے کے دوسرے مسائل وغیرہ۔

علامات

اہم علامات درج ذیل ہیں:-

تشویش و اضطراب، خوف، چڑچڑاپن، بے چینی، بے زاری، اداسی، افسردگی، ناکامی کا

- 6- معمول خراب حالات کا تصور کرے مگر حالات سے متاثر نہ ہو اور اپنے آپ کو نارمل اور پرسکون دیکھے مثلاً ساس، بہو یا باس کے برے رویے میں نارمل دیکھنا۔
- 7- معمول ٹرانس میں مستقبل میں دباؤ کا سبب بننے والے حالات کی ذہنی تیاری کرے وہاں اپنے آپ کو نارمل دیکھے مثلاً کامیاب انٹرویو دینے کا تصور کرنا۔
- 8- پریشانیوں، خدشات اور منفی سوچوں کو ختم کیا جائے۔ اس کے لیے مندرجہ ذیل طریقے استعمال کیے جاسکتے ہیں:-
- a- بادل میں رکھ کر جلانا۔
- b- سمندر یا واش بیسن میں پھینک دیں۔
- c- واش روم میں جا کر دماغ کا ڈھلنا کھول کر شاہور سے ان کو نکالنا۔
- d- منفی سوچوں کو غبارے کے نیچے ٹوکری میں رکھنا پھر غبارے کا رسہ کھول دینا۔ غبارہ ان کو بہت دور لے جائے گا۔
- e- ان کو کاغذ پر لکھنا پھر کاغذ اور دباؤ کو دراز میں بند کر دینا۔
- f- خدشات وغیرہ کو کاغذ پر لکھنا پھر ان کو آتش دان کی آگ میں پھینک کر جلادینا۔
- g- پریشانیوں کو کسی کنویں میں پھینکنا۔
- h- ان کو کسی گڑھے میں دبا دینا۔
- i- خدشات کا ایک بنڈل بنانا۔ بنڈل کو ٹرک پر رکھ دینا۔ ٹرک ان کو دور لے جائے گا یا جہاز میں رکھنا وہ لے کر اڑ جائے گا۔
- 9- جس چیز کا خوف ہو اس کا بار بار تصور کرنا حتیٰ کہ خوف ختم ہو جائے مثلاً بے ہوشی کے خوف کی صورت میں بے ہوش ہونے کا تصور کیا جائے۔
- 10- معمول تصور کرے کہ اس کے گرد ایک ڈھال ہے جو اس کو بیرونی برے اثرات سے محفوظ کر رہی ہے۔ یہ نظر نہ آنے والی ڈھال ہر وقت اس کے گرد ہوگی۔
- 11- ٹرانس میں معمول تصور کرے کہ اس کی کمر کے نچلے حصے پر نیلے رنگ کی نیم گرم روشنی پڑ رہی ہے ٹینشن کو پگھلا کر معمول کو ریلیکس کر رہی ہے پھر کیفیت کو پورے جسم میں پھیلا دیا جائے۔ اگر کچھ ٹینشن بچ جائے تو اسے بکس میں بند کر کے کنویں میں پھینک دے۔

- c- سمندر کی لہروں سے ریلیکس کرنا۔
- d- جھولے میں جھول کر ریلیکس کرنا۔
- e- معمول تصور کرے کہ اس کی کمر کے نچلے حصے میں سوراخ ہے، وہ اس سے سانس لے رہا ہے جس سے اسے بہت سکون مل رہا ہے۔
- f- معمول تصور میں اپنے آپ کو کسی پرسکون اور محفوظ جگہ لے جائے۔
- g- ٹرانس میں معمول تصور کرے کہ اس کا جسم آلوؤں کی بھری ہوئی بوری کی طرح کسا ہوا ہے۔ پھر وہ تصور میں بوری کا منہ کھول دے۔ منہ کھلنے سے آلو باہر نکلیں گے اور بوری ڈھیلی ہو جائے گی اسی طرح اس کا جسم بھی ڈھیلے اور نرم ہو جائے گا۔
- h- معمول تصور میں پرسکون نظاروں کا تصور کرے مثلاً ڈوبتے یا نکلتے سورج کا منظر دیکھنا، کسی خوب صورت جگہ مثلاً باغ، آبشار یا جھیل سیف الملوک کا تصور کرنا۔
- i- جنت کا تصور کرنا۔
- j- پرسکون پانی پر پرسکون کشتی کا تصور کرنا۔
- k- واش روم میں دماغ کا ڈھلنا کھول کر شاہور سے دماغ کو سکون دینا۔
- l- بعض لوگوں کو موت کا تصور سکون دیتا ہے۔ معمول تصور کرے کہ وہ فوت ہو چکا ہے۔ اس کا جسم کفن میں لپٹا چارپائی پر پڑا ہے۔ چہرہ بہت پرسکون اور نورانی ہے۔
- 2- ٹرانس میں معمول تصور کرے کہ اس کے جسم کے اندر آتش بازی ہو رہی ہے، پھلچھڑیاں چل رہی ہیں جس سے اسے سکون اور خوشی کا احساس ہو رہا ہے۔
- 3- پناہ کی کیفیت میں معمول ماضی کے پانچ خوشگوار واقعات کا تصور کرے تصور کو بہتر کرے۔ اس سے اسے خوشی اور سکون ملے گا۔ ہر روز اس کی 15 منٹ مشق کرے۔
- 4- تصور میں اللہ تعالیٰ کی نعمتوں مثلاً اچھی شکل و صورت، تعلیم، ملازمت، بزنس، مالی خوشحالی اور اہل خاندان کا تصور کرے۔ تصور کو بہتر کرے۔ یہ مشق بھی ہر روز کم از کم 15 منٹ کے لیے کی جائے۔
- 5- معمول تصور کرے کہ اس کے پیٹ میں ایک نیلا غبارہ ہے۔ معمول اس سے سانس لے اور چھوڑے۔ اس سے وہ ریلیکس ہوگا۔

دے یعنی اس کا ڈھکنا ایک دم کھول دے تو غبارہ شوں شوں کر کے دور جا کرے گا اور معمول کی ہنسی نکل جائے گی اور وہ ریلیکس ہو جائے گا۔
نوٹ: یہ ساری مشقیں ٹرانس میں کرنی ہیں۔
21۔ ٹرانس میں معمول کو اس طرح کی بحسن دی جائے:-

a۔ وہ خراب حالات کا اچھے انداز سے مقابلہ کر سکے گا اور تمام حالات میں پرسکون رہے گا۔ وہ برے حالات کو بدلے گا اگر بدل نہ سکا تو ان کو سکون سے قبول کرے گا۔
b۔ جس طرح بطخ پانی سے متاثر نہیں ہوتی اسی طرح برے حالات اسے متاثر نہیں کریں گے۔
c۔ اللہ تعالیٰ کے فضل سے وہ ہر روز زیادہ سے زیادہ پرسکون ہوتا جا رہا ہے۔ وہ ہر طرح کے حالات میں پرسکون ہوتا ہے۔
22۔ معمول شخصی پینا نزم میں اوپر والی بحسن کو دہرائے مثلاً:-

اللہ تعالیٰ کے فضل سے میں ہر روز ہر لحاظ سے زیادہ سے زیادہ پرسکون ہوتا جا رہا ہوں۔
جس طرح بطخ کو پانی متاثر نہیں کرتا اس طرح مجھے بھی برے حالات متاثر نہیں کرتے۔ میں تمام حالات میں پرسکون ہوتا ہوں۔ انشاء اللہ ہر چیز ٹھیک ہو جائے گی اور ٹھیک ہو رہی ہے۔

23۔ معمول عام زندگی میں خوب ہنسے قہقہے لگائے۔ اس کے لیے لطیفے پڑھے، مزاحیہ کتب پڑھے، مزاحیہ فلمیں اور ڈرامے دیکھے اور خوب ہنسے۔

نوٹ: ہماری کتاب ”خوشیوں بھری زندگی... کیسے“ میں سے ”ذہنی دباؤ“ والے باب کا مطالعہ کرنا مفید رہے گا۔



12۔ معمول سوچ روم میں جائے وہاں ذہنی دباؤ کے سرخ بلب کو پہلے تیز کرے اس سے دباؤ بڑھ جائے گا اگر اس طرح دباؤ بڑھ سکتا ہے تو کم بھی ہو سکتا ہے لہذا دباؤ کو کم کرنے کے لیے روشنی کو بہت کم کر دے۔ پھر میٹر روم میں جا کر پہلے دباؤ کی سوئی کو زیادہ کرے اگر زیادہ ہو جائے تو پھر سوئی کو ایک پر لے جائے۔ اس طرح دباؤ بہت کم ہو جائے گا یا دیکھے کہ دباؤ کی سوئی کس نمبر پر ہے۔ پھر لمبا سانس لے اور آہستہ آہستہ چھوڑے تو سوئی ہر سانس کے ساتھ واپس جائے گی اور وہ ریلیکس ہوتا جائے گا۔

13۔ ذہنی دباؤ کو تصور میں بائیں مٹھی میں لانا پھر مٹھی کھول کر جسم سے خارج کر دینا۔

14۔ معمول پینا نزم کی کیفیت میں تناؤ اور دباؤ محسوس کرے پھر اوپر بتائے گئے طریقوں کی مدد سے ختم کرے۔ جو زیادہ موثر ہو اس کو بعد میں استعمال کرے۔

15۔ جسم کے کسی حصہ میں معمول تناؤ محسوس کرے۔ پھر بحسن کی مدد سے معمول کے ہاتھ کو ٹھنڈے یا گرم پانی میں ڈال کر گرم یا سرد کرنا پھر اس ہاتھ کو تناؤ کے مقام پر رکھنا اور گرمی یا سردی کو وہاں منتقل کر کے ریلیکس محسوس کرنا۔

16۔ ذہنی دباؤ کے سبب فرد یا وجہ کو کاغذ پر لکھنا پھر دو لمبے سانس لے کر کاغذ اور ٹینشن کو دراز کے اندر بند کر دینا۔

17۔ معمول تنے پٹھوں کو ایک رسے کی طرح کسا ہوا تصور کرے پھر تصور میں رسے کو اوپر سے پکڑ کر لٹکائے۔ اس سے رسے کے بل کھلنے لگیں گے اور فرد بھی ریلیکس ہوتا جائے گا۔ اگر پیٹ میں ٹینشن ہے تو معمول لمبا سانس لے اور آہستہ آہستہ سانس خارج کرے اور دیکھے کہ اس کے منہ سے تتلیاں خارج ہو کر اسے ریلیکس کر رہی ہیں۔

18۔ ٹرانس میں معمول اپنے تنے ہوئے پٹھوں کو گرم شاور، دھوپ، کمرہ شفا میں جا کر مالش یا شعاعوں سے ریلیکس کرے۔

19۔ معمول تصور میں ٹینشن کو پٹھوں کے اوپر تدرتہ جما ہوا دیکھے۔ پھر ان تہوں کو چھیلتا جائے اور ریلیکس ہوتا جائے۔

20۔ اگر معمول کسی فرد مثلاً باس کی وجہ سے ذہنی دباؤ کا شکار ہے تو وہ ایک بڑے غبارے کا تصور کرے جس کے اوپر باس کی تصویر بنی ہو۔ اس غبارے سے وہ ہوا کو ایک دم نکال

کے زلزلوں نے شمالی علاقہ جات، کشمیر اور بلوچستان میں لاکھوں لوگ شہید اور لاکھوں زخمی، معذور اور بے گھر ہو گئے۔ اسی طرح 2014ء پشاور کے آرمی پبلک سکول کی دہشت گردی میں ایک سو سے زیادہ بچے اور دوسرے شہید اور بہت سے زخمی ہوئے۔ اس طرح کے صدماتی واقعے کے بعد شہداء کے ورثاء، زخمی اور ان کے ورثاء اور دوسرے متاثرین ایک نفسیاتی بیماری ”بعد از صدمہ ذہنی دباؤ“ (Post Traumatic Stress Disorder) کا شکار ہو جاتے ہیں۔

بعد از صدمہ ذہنی دباؤ کی علامات

صدے کی وجہ سے ذہنی دباؤ کے شکار افراد میں عموماً اس طرح کی علامات پائی جاتی ہیں:-
تشویش و اضطراب، گھبراہٹ، بے چینی، سانس کا تیز ہونا، خوف، معمولی بات پر پریشان اور نروس ہو جانا، دل کی تیز دھڑکن، جسم کا کانپنا، اداسی، افسردگی، بے زاری، بوریٹ، بے کیفی، زندگی کا بے مقصد محسوس ہونا، بے بسی، تنہائی پسند، بغیر کسی ظاہری وجہ کے رونا، خودکشی کا خیال آنا، چڑچڑاپن، سوچوں میں گم ہو جانا، بھولنا، دانت پیسنا، آسانی سے چونک جانا، بھوک اور نیند کا ختم ہو جانا، گلے اور منہ کا خشک ہو جانا، معدے میں گڑبڑ، بد ہضمی، اٹی آنا، سردرد، ٹانگوں میں درد، سینے میں تناؤ، غصہ میں اضافہ، جلد مشتعل ہو جانا، ڈراؤ نے خواب، جنسی کارکردگی میں کمی، خوف، خدشات، وہم، وسوسے، حادثہ کی جگہ سے ڈر لگنا، بچوں کے حافظہ میں کمی، سکول جانے سے ڈرنا، کھیلوں میں دلچسپی کا خاتمہ، بچوں کا بستر پر پیشاب کرنا وغیرہ۔

علاج

اس طرح کا ذہنی دباؤ، ذہنی صحت کا بہت اہم مسئلہ ہے۔ اس ذہنی دباؤ کا مقابلہ مختلف لوگ مختلف انداز سے کرتے ہیں۔ کچھ لوگ شراب اور دوسری نشہ آور چیزوں کا سہارا لیتے ہیں۔ ایک بڑی تعداد سکون آور ادویات کا استعمال کرتی ہے مگر یہ طریقے اس ذہنی دباؤ کا مقابلہ کرنے کے منفی اور مہلک طریقے ہیں۔ اس طرح کے ذہنی دباؤ کا مقابلہ کرنے کے لیے پونہ تھیراپی بہت مؤثر ہے۔

بعد از صدمہ ذہنی دباؤ

Post Traumatic Stress Disorder

18 سالہ وقار حسن بالا کوٹ کالج میں تھرڈ ایئر کا طالب علم تھا۔ 2005ء کے بدترین زلزلے کے وقت وہ کالج میں اپنی کلاس میں پڑھ رہا تھا۔ زلزلے کے شدید جھٹکوں کی وجہ سے کالج کی ساری عمارت لمبے کا ڈھیر بن گئی۔ وہ بھی شدید زخمی ہوا۔ وقار حسن مانسہرہ اور پھر راولپنڈی کے ہسپتالوں میں زیر علاج رہا۔ اب وہ جسمانی طور پر مکمل ٹھیک تھا۔ اس زلزلے میں اس کی دو بہنیں اور والدہ شہید ہو گئیں۔ وقار حسن علاج کے لیے جماعت اسلامی کے میڈیکل کیمپ، بالا کوٹ میں آیا۔ اب وہ بعد از صدمہ ذہنی دباؤ کا شکار تھا۔ اب سوتے وقت اس کے ذہن میں زلزلے کی فلم چلنے لگتی اور وہ خوف زدہ ہو کر جاگ جاتا پھر اس کی نیند اڑ جاتی۔ اسے اپنی ماں کی آوازیں پریشان کرتی تھیں۔ دراصل جب وہ صبح کالج جانے کے لیے گھر سے روانہ ہوا تو اس کی والدہ نے اس سے کچھ باتیں کیں اور گھر کے لیے کچھ سامان لانے کے لیے کہا اب ماں کی آواز اور باتیں ہر وقت اس کے کانوں میں گونجتی اور اسے بے چین کر دیتیں۔ ہماری مدد سے صرف ایک گھنٹے میں اس کے سارے خوف ختم ہو گئے اور وہ نارمل ہو گیا۔

کسی بھی صدماتی حادثے (زلزلہ، طوفان، سیلاب، جنگ، آتشزدگی، بم دھماکہ، دہشت گردی، جھگڑ، ڈاکہ زنی، اغوا، ریپ اور ایکسیڈنٹ وغیرہ) سے بہت سے لوگ متاثر ہوتے ہیں۔ سانحہ جنتا عظیم ہوگا متاثرین کی تعداد بھی اتنی ہی زیادہ ہوگی۔ 2005ء اور 2008ء

بالکل چھوٹا کر کے اپنی کمر کے پیچھے دور لے جائے۔ یہ مشق بار بار کی جائے حتیٰ کہ اس کے اثرات ختم ہو جائیں۔ 10 بار کرنے کے بعد چیک کریں مریض پھر اس واقعے کے بارے میں سوچے۔ اول تو تصور نہیں بنے گی اگر بنے گی تو ڈسٹرب نہیں کرے گی اگر ڈسٹرب کرے تو مشق کو مزید دہرایا جائے۔

c۔ ٹرانس میں مریض اس ناپسندیدہ واقعے کو بار بار دہرائے حتیٰ کہ شدت کم ہو جائے گی مریض ٹرانس میں چار دن لگا تا 1/2 گھنٹے کے لیے اس واقعہ کا تصور کرے حتیٰ کہ یہ واقعہ اسے ڈسٹرب نہ کرے۔

d۔ مریض ٹرانس میں تصور کرے کہ وہ ایک ٹی وی کے سامنے بیٹھا ہے۔ ٹی وی اور اس کے درمیان ہلکے سبز رنگ کی شیشے کی دیوار ہے جس میں سے ٹی وی بالکل صاف نظر آ رہا ہے۔ مریض شیشے کی دیوار کی دوسری طرف ٹی وی پر اس ناخوشگوار واقعہ کو بلیک اینڈوائٹ میں دیکھے۔ بار بار دیکھے حتیٰ کہ وہ اسے ڈسٹرب نہ کرے۔ پھر اسی واقعہ کو ٹی وی پر بغیر شیشے کی دیوار کے بار بار دیکھے حتیٰ کہ نارمل محسوس کرے۔ پھر وہ اس واقعے کا اس طرح تصور کرے کہ وہ خود اس کے اندر ہے۔ شروع میں مریض تھوڑا سا ڈسٹرب ہوگا مگر بار بار مشق کرنے سے وہ نارمل محسوس کرے گا۔

7۔ اگر مریض کو زخمی یا شہید ہونے والوں کی آوازیں یا کوئی اور آوازیں پریشان کر رہی ہیں، تڑپا رہی ہیں تو یہ مشق کی جائے۔

مریض کو پہنا تاز کرنے کے بعد خوب ریلیکس کرایا جائے۔ پھر مریض تصور میں ان آوازوں کو سنے۔ پھر تصور کرے کہ آوازیں اس سے دور جا رہی ہیں یا وہ خود ان سے دور ہو جائے یا پھر تصور ہی میں وہ ان آوازوں کو مدہم کرتا جائے حتیٰ کہ بالکل ختم ہو جائے یا پھر ان آوازوں کے ساتھ دوسری آوازیں (گانا بھی ہو سکتا ہے) شامل کر دے حتیٰ کہ آوازیں اسے ڈسٹرب نہ کریں۔ بہتر نتائج کے لیے اس مشق کو بار بار دہرایا جائے۔

8۔ اگر حادثے میں زخمی یا شہید ہونے والے افراد کے چہرے مریض کی آنکھوں کے سامنے آ کر اسے بے چین کر رہے ہوں تو پہنوتھیراپی کا یہ طریقہ استعمال کریں۔

1۔ مریض سے صدماتی واقعے کی تفصیلی معلومات لی جائیں۔ اس سے اس کے ذہن کا بوجھ ہلکا ہوگا اور وہ قدرے پرسکون ہو جائے گا۔

2۔ مریض کو پہنوتھیراپی کے مختلف طریقوں سے ریلیکس کرایا جائے ان کا ذکر گزشتہ باب (ذہنی دباؤ) میں کیا جا چکا ہے۔

3۔ مریض اس سارے واقعے کی تفصیلات لکھے۔ اس سے وہ پرسکون ہو جائے گا۔

4۔ پہنوتھیراپی کے مختلف طریقوں سے خوف کو ختم کیا جائے مثلاً:

a۔ خوف کو بادل میں رکھ کر جلانا۔

b۔ شادور سے دماغ سے نکالنا۔

c۔ خوف کو غبارے کے نیچے ٹوکری میں رکھ کر غبارے کو اڑا دینا۔

d۔ سوئچ روم میں جا کر خوف کے بلب کو توڑنا۔

e۔ میٹر روم میں جا کر خوف کی سوئی کو 0 پر لانا۔

5۔ اس بیماری میں چونکہ اکثر لوگوں کی نیند ڈسٹرب ہو جاتی ہے لہذا سب سے پہلے اسی مسئلہ کو حل کیا جائے۔ اس کی تفصیل ”بے خوابی“ والے باب میں آئے گی۔

6۔ اگر اس ناخوشگوار واقعہ کو متاثرین کے ذہن سے نکال دیا جائے تو اکثریت نارمل ہو جاتی ہے اس طرح کے واقعات کو ذہن سے نکالنے کے چند اہم طریقے درج ذیل ہیں:

a۔ مریض ٹرانس میں اس واقعے کا تصور کرے اس سے اس کے خوف میں اضافہ

ہو جائے گا۔ پھر دماغ کو خالی کر دے۔ پھر مریض تصور کرے کہ اس کے سامنے ایک

دیوار ہے۔ اب وہ اس واقعہ کو دیوار کی دوسری طرف دیکھے۔ بار بار دیکھے حتیٰ کہ خوف کم

ہو جائے۔ اب اسی واقعہ کو پہلے کی طرح دیوار کے بغیر دیکھے۔ اس مشق سے ایک ہی

سیشن میں خوف بہت کم ہو جاتا ہے۔ خوف کے مکمل خاتمے کے لیے اس مشق کو ہر روز

دہرایا جائے۔

b۔ مریض کو پہنا تاز کرنے کے بعد خوب ریلیکس کرایا جائے۔ پھر معمول اس

حادثے کے بارے میں سوچے تو اس کے دماغ میں اس حادثے کی تصویر بن جائے

گی۔ مریض اس تصویر کو بلیک اینڈوائٹ کرے، غیر واضح اور مدہم (Dim) اور پھر

ہونے لگے تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ اب میں ایک، دو، تین گنوں گا تو آپ کے اندر سے ایک اور آپ نکلیں گی جو مجرم کو کامیاب نہ ہونے دے گی۔ جب نکلے تو اشارہ کریں۔ ایک۔ دو۔ تین۔ اشارہ۔ اب وہ اس کو خوب مارے گی اور مجرم بھاگ جائے گا“ اسے بار بار دہرایا جائے حتیٰ کہ خوف ختم ہو جائے۔

b۔ اس طرح کے واقعات کے اثر کو ختم کرنے کے لیے یہ طریقہ بھی مؤثر ہے۔ معمول ٹرانس میں تصور کرے کہ وہ ایک بہت بڑے ٹی وی کے سامنے بیٹھا ہے۔ ٹی وی سکرین کے درمیان میں ایک لائن ہے۔ اس طرح ٹی وی کی دو سکرینیں ہیں۔ معمول ایک سکرین پر اصل واقعہ کو دیکھے اور دوسری پر اس کے حل کو دیکھے۔ مثلاً کسی فرد کو ڈاکوؤں نے بندوق کی نوک پر لوٹ لیا ہے۔ اب وہ خوف زدہ ہے شدید تشویش و اضطراب کا شکار ہے۔ معمول ایک سکرین پر اصل واقعہ کو دیکھے اور دوسری سکرین پر حل دیکھے یعنی دیکھے کہ ڈاکو کامیاب نہ ہو سکے۔ معمول اس حل کو بار بار دیکھے حتیٰ کہ خوف ختم ہو جائے۔

11۔ کسی بھی صدماتی حادثے کے بعد بہت سے لوگ مختلف قسم کے وسوسوں اور خدشات کا شکار ہو جاتے ہیں جس کی وجہ سے فرد شدید تشویش و اضطراب محسوس کرتا ہے۔ خدشات کو کم اور ختم کرنے کے لیے ان پر عمل کریں:-

a۔ خدشات اور منفی سوچوں کو بادل میں رکھ کر جلا دیں۔

☆ سارے خدشات کو ایک کاغذ پر لکھ کر کاغذ کو آگ میں پھینک دیا جائے۔

☆ دماغ سے سارے خدشات کو شاور کے پانی سے نکال دیں۔

b۔ معمول کو ٹرانس میں سمجھن دی جائے کہ جو نہی کوئی منفی خیال آئے تو وہ دل میں یا بلند آواز سے ”سٹاپ“ کہے پھر دھیان کو کسی دوسری طرف لے جائے۔ سوچ و بچار کرے، شاپنگ لسٹ بنائے، پسندیدہ خیالات یا تصورات ذہن میں لائے۔ بار بار یہ مشق کی جائے حتیٰ کہ منفی سوچ بند ہو جائے۔ یہ مشق ٹرانس میں بھی کی جاسکتی ہے اس کے بغیر بھی۔

c۔ پناہ نامز کرنے کے بعد معمول کو سمجھن دی جائے کہ جو نہی کوئی پریشان کرنے والی

مریض کو ٹرانس میں خوب ریلیکس کرایا جائے۔ پھر معمول تصور میں ان چہروں کے بارے میں سوچے تو ان کی واضح تصاویر اس کے ذہن میں بنیں گی جو اسے ڈسٹرب کریں گی۔ مریض ان تصویروں کو بلیک اینڈ وائٹ کرے۔ غیر واضح اور مدہم کرے پھر بالکل چھوٹا کر کے اپنی کمر کے پیچھے دور لے جائے حتیٰ کہ یہ اسے پریشان نہ کریں۔ اس مشق کو بار بار کیا جائے اور آخر میں چیک کرنے کے لیے وہ پھر ان تصویروں کے بارے میں سوچے۔ اب وہ تصویریں اس کے ذہن میں نہ آئیں گی یا اسے پریشان نہ کریں گی۔

9۔ اکثر اوقات پیاروں کی شہادت ورثا کو دکھ اور غم میں مبتلا کر دیتی ہے اگر آپ کا مریض اس غم کا شکار ہے تو:-

a۔ سب سے پہلے بتائے گئے طریقوں کی مدد سے برے مناظر کو اس کے ذہن سے نکال دیں۔

b۔ مریض مرحوم کے ساتھ گزار گئے خوشگوار لمحات کو یاد کرے۔ اس کے ذہن میں ان لمحات کی تصویریں بن جائیں گی اور مریض اچھے احساسات محسوس کرے گا۔ پھر وہ تصویر کے اندر داخل ہو جائے، تصویر کو دو گنا بڑا، رنگین اور روشن کرے اور محسوس کرے کہ وہ سب کچھ اب ہو رہا ہے۔ ان شاندار احساسات کو محسوس کرتے ہوئے مریض مرحوم کی وفات کے بارے میں سوچے۔ یہ مشق بار بار کی جائے حتیٰ کہ دکھ کے برے احساسات ختم یا کم ہو جائیں۔

10۔ بعض لوگ جنسی زیادتی (Rape) کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس کے بعد وہ شدید خوف کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس کے لیے ایک تو اس واقعہ کو اس کے ذہن سے نکال دیا جائے۔ اس کے علاوہ یہ طریقے بھی استعمال کیے جاسکتے ہیں:-

a۔ معمول کو ٹرانس میں لے جانے کے بعد اسے سمجھن دیں ”تصور کریں کہ آپ ایک بہت بڑے ٹی وی کے سامنے بیٹھی ہیں۔ جب تصور کر لیں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ میں ایک، دو، تین گنوں گا تو آپ ٹی وی پر اس واقعہ کی فلم دیکھیں گی۔ جب واقعہ شروع ہو تو اشارہ کریں۔ ایک۔ دو۔ تین۔ اشارہ۔ جب زیادتی کا عمل شروع

پسندیدہ طریقے سے خوب ریلیکس کرے۔

13۔ پناہ نامز کرنے کے بعد مریض کو اس کے پسندیدہ طریقے سے خوب ریلیکس کرایا جائے پھر اسے اس طرح کی سیشن دی جائیں:

a۔ یہ بات آپ کے ذہن میں رہے کہ آپ کو جو پریشانی آئی وہ دنیا کی سب سے بڑی پریشانی نہیں۔ اس سے بڑی پریشانی بھی آسکتی تھی۔ اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کریں۔ حالات اس سے بھی بدتر ہو سکتے تھے۔

b۔ آپ یہ بھی سوچیں کہ آپ اکیلے ہی اس دکھ اور غم سے دوچار نہیں بہت سے دوسرے لوگ بھی آپ سے بھی بڑے غم سے دوچار ہیں۔

c۔ یہ بات بھی ذہن نشین رہے کہ رنج و الم مومن کے لیے گناہوں کا کفارہ بن جاتے ہیں۔ ارشاد نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ہے کہ مومن کو جو بھی رنج و غم پہنچتا ہے اس کے بدلے اللہ تعالیٰ اس کے گناہ معاف فرما دیتا ہے۔

d۔ غم اور دکھ پر صبر کریں۔ اللہ تعالیٰ کی رضا سے راضی ہو کر اپنی مرضی سے صبر کریں۔ اس صورت میں آپ کو اپنے رب کی طرف سے اجر عظیم ملے گا۔ اگر آپ اپنی مرضی سے صبر نہ کریں گے تو اللہ تعالیٰ کے اجر سے محروم ہو جائیں گے جبکہ صبر تو آپ کو مجبوراً کرنا ہی پڑے گا۔

عام طریقے

1۔ متاثرین اپنے جسم کو زیادہ متحرک کریں۔ ورزش کریں۔ ورزش روزانہ کم از کم 20 منٹ کی جائے۔ پسندیدہ کھیل کھیلیں۔ جسم کو متحرک کرنے سے انسان کے جسم سے ایک خاص کیمیائی مادہ نکلتا ہے جو انسان کو خوشی اور سکون دیتا ہے۔

2۔ گھر میں بند ہو کر نہ رہ جائیں، باہر نکلیں۔ لوگوں سے ملیں۔ گپ شپ لگائیں۔ دوستوں کے ساتھ زیادہ وقت گزاریں۔

3۔ اپنے خیالات اور جذبات دوستوں کے ساتھ Share کریں۔

4۔ اپنے پاس نوٹ بک رکھیں۔ اس میں ان خیالات کا اظہار کریں جن کا اظہار آپ کسی

سوچ آئے تو وہ ”سٹاپ“ کہے اور پھر دل میں ہزار سے الٹی گنتی گئے اور اسے مشکل بنائے اس کے لیے کبھی دو تفریق کرے اور کبھی تین اور کبھی پانچ۔ منفی سوچوں کو ختم کرنے کا یہ ایک مؤثر طریقہ ہے۔ یہ مشق ٹرانس میں بھی کی جاسکتی ہے اور اس کے بغیر بھی۔

d۔ ٹرانس میں معمول کو سیشن دی جائے کہ جو نہی کوئی ناپسندیدہ سوچ آئے تو وہ اپنا سانس روک لے۔ جتنی دیر تک روک سکتا ہو روکے۔ سانس چھوڑتے وقت تصور کرے کہ یہ فضول خیالات نیچے پیٹ، ٹانگوں اور پھر پاؤں سے خارج ہوتے جا رہے ہیں۔ یہ مشق ٹرانس میں بھی کی جاسکتی ہے اور آنکھیں بند کر کے ٹرانس کے بغیر بھی۔

12۔ اگر فرد پریشانی کا شکار ہے تو ان پر عمل کریں:

a۔ ٹرانس میں معمول کو ریلیکس کرنے کے بعد یہ سیشن دی جائے ”آپ یہ بات ذہن میں رکھیں کہ آپ کے پریشان ہونے سے اس میں کمی نہ ہوگی اور نہ ہی شہید واپس آئیں گے بلکہ آپ کا سکون چھن جائے گا۔ آپ بے چینی کا شکار ہو جائیں گے۔ آپ کی صحت خراب ہو جائے گی اور آپ کی حالات سے نمٹنے کی صلاحیت بھی متاثر ہوگی“ اس سیشن کو بار بار دہرایا جائے۔

b۔ معمول ٹرانس میں اپنی پریشانی کے بارے میں سوچے۔ اگر کوئی تصویر بنے تو تصویر کو غیر واضح، مدہم، بلیک اینڈ وائٹ اور چھوٹا کر کے کمر کے پیچھے لے جائے بار بار یہ مشق کی جائے حتیٰ کہ پھر تصور نہ بنے یا تصویر مریض کو ڈسٹرب نہ کرے۔

c۔ پریشانی کی صورت میں مریض ٹرانس میں ریلیکس کرنے کے بعد ماضی کے خوشگوار واقعات کا تصور کرے۔ تصویر کو بڑا رنگین اور روشن (Bright) کیا جائے۔ اس سے مریض خوشی کے بہت اچھے احساسات محسوس کرے گا پھر ان اچھے احساسات کو سمندر کی لہروں کی طرح پورے جسم میں پھیلا دے۔ یہ مشق بار بار کی جائے خصوصاً صبح روزانہ 15 منٹ کے لیے کی جائے تو دن خوشگوار گزرے گا۔

d۔ مریض ٹرانس میں پریشانی اور تشویش کو اپنے جسم میں تلاش کرے اور پھر اپنی توجہ کو اس مقام پر مرکوز کرے پھر تصور میں اس جگہ (Spot) کو حرکت دے اور اسے معدے میں لے جائے پھر ٹانگوں اور آخر میں پاؤں سے باہر نکال دے پھر اپنے

دوسرے سے نہیں کر سکتے۔

5- اپنی روزمرہ روٹین بحال کریں۔

6- ان چیزوں کی فہرست بنائیں جن کے کرنے سے آپ کو خوشی ملتی ہو۔ بہتر ہے کہ ان کو روزانہ کریں۔

7- متاثرین اپنے مشغلے (ہابی) اور پسندیدہ کام سے لطف اندوز ہوں۔ اگر ان کا کوئی مشغلہ نہیں تو اب کوئی مشغلہ اپنائیں۔

8- دوسری خوشگوار اور تفریحی سرگرمیوں میں حصہ لیں۔ اس سے آپ کی توجہ پریشانیوں سے ہٹے گی۔

9- اچھی کتب کا مطالعہ کریں خصوصاً سیرت پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے کئی دور کا مطالعہ کیا جائے۔ مزاحیہ کتب کا مطالعہ بھی مفید ہے۔

10- اگر کسی متاثرہ صدمہ نے کام پر جانا شروع کر دیا ہو تو وہ ہر دو گھنٹے کے بعد وقفہ کرے۔ اس دوران ریلیکس کرے۔ بہتر ہے کہ شخصی پناٹزم کی مدد سے خوب ریلیکس کرے۔

11- خواتین بھی اپنے آپ کو گھر کے کاموں میں مصروف رکھیں۔ مگر درمیان میں آرام کا وقت ضرور نکالیں، شخصی پناٹزم سے ریلیکس کریں۔ ہمسایہ خواتین سے خوب گپ شپ لگائیں۔

12- کمپیوٹر کا استعمال کم سے کم کریں۔ ٹی وی کم دیکھیں، صرف تفریحی پروگرام دیکھیں۔

13- مختلف فنکشنوں میں بھرپور شرکت کریں۔

14- دوسرے متاثرین کی مدد کریں۔ ان کو صدمے کے اثرات سے باہر نکلنے میں مدد دیں۔ خدمت خلق کریں اس سے آپ کو سکون ملے گا۔

15- چائے، کافی اور کوک جیسے مشروبات کا استعمال نہ کریں۔ خصوصاً شام کے بعد نہ لیں۔

16- ”اللہ تعالیٰ کی یاد سے ہی دلوں کو سکون ملتا ہے“ (القرآن) اس کے لیے نماز پڑھیں،

قرآن مجید ترجمے کے ساتھ پڑھیں۔ یارجم ویا کریم کی تسبیح کریں۔

17- ہماری کتاب ”متاثرین صدمہ کی نفسیاتی بحالی“ کا مطالعہ بھی مفید رہے گا۔

☆☆

نفسی جسمانی بیماریاں

Psychosomatic Disorders

آج میرا پہلا مریض ایک خوب صورت نوجوان بٹھان لڑکا تھا جو اپنے والد کے ساتھ پشاور سے آیا تھا۔ نوجوان مریض نے بتایا کہ بچپن سے اس کے ہاتھ کانپتے ہیں۔ اکیلے میں کم اور جھوم میں زیادہ۔ کسی کو کوئی چیز پکڑاتے وقت ہاتھ اس تیزی سے کانپتے ہیں کہ چیز کے گرنے کا خطرہ ہوتا ہے۔ کلاس میں سبق سناتے وقت ہاتھ زیادہ مگر تنہائی میں کم کانپتے ہیں۔ اس کے ساتھ دل کی دھڑکن بہت تیز ہو جاتی ہے گلے کی رگیں پھڑکنے لگتی ہیں کنپٹیوں پر بہت پریشتر محسوس کرتا ہے۔ لکنت سی محسوس کرتا ہے اور صحیح انداز میں بات بھی نہیں کر سکتا۔ پھر شدید ڈپریشن کا شکار ہو جاتا ہے۔ ایلو پیٹھی، ہومیو پیٹھی، غرض ہر قسم کے علاج سے مایوس ہونے کے بعد وہ ہمارے پاس آیا۔

علاج کے دوران میں جب میں پناٹزم کی مدد سے اسے بچپن میں لے گیا تو اس نے دیکھا کہ اس کی عمر تقریباً 5 سال ہے۔ کچھ بڑی عمر کے لڑکے اس کے پیچھے بھاگ رہے ہیں اور یہ خوف زدہ ہو کر آگے آگے بھاگ رہا ہے۔ وہ لڑکے اس کو پکڑ لیتے ہیں اور یہ خوف سے کانپ رہا ہے۔ بڑے لڑکے اس کے ساتھ زیادتی کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ وجہ معلوم کرنے کے بعد نفسیاتی علاج کے مختلف طریقے استعمال کیے گئے تین سیشن کے بعد اس کا مسئلہ بہت حد تک ختم ہو گیا۔

بیماریوں کے نفسیاتی علاج کی ضرورت نہیں ہوتی۔ کیونکہ ان میں ایک بڑی تعداد ایسے مریضوں کی ہوتی ہے جن کے مرض کی نفسیاتی وجہ اب اتنی مؤثر نہیں ہوتی چنانچہ وہ ادویات سے ٹھیک ہو جاتے ہیں لیکن وہ مریض جو ادویات کے مسلسل استعمال کے باوجود صحت یاب نہیں ہوتے ان کی بیماریوں کے پیچھے بہت مؤثر نفسیاتی وجہ ہوتی ہے جس کا حل ضروری ہوتا ہے ایسے مریضوں کا نفسیاتی علاج لازمی ہے ورنہ وہ کبھی صحت یاب نہ ہو سکیں گے۔

علاج

نفسیاتی علاج کے بہت سے طریقے ہیں۔ عام نفسیاتی طریقہ علاج بہت وقت لیتا ہے۔ تحلیل نفسی سے تو برسوں لگ جاتے ہیں لیکن اگر مریض کا علاج پینائزوم اور تجزیاتی پینائزوم سے کیا جائے تو علاج کی مدت میں دس گنا تک کمی ہو جاتی ہے۔ بعض اوقات تو تجزیاتی پینائزوم کا صرف ایک ہی سیشن کافی ہوتا ہے۔

1- ان بیماریوں کی بڑی وجہ ذہنی دباؤ ہوتا ہے۔ اس دباؤ کو ختم کرنے کے لیے استراحت (Relaxation) کے طریقے استعمال کیے جائیں۔ بہت سی بیماریاں صرف ریلیکس ہونے سے ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ اس کے لیے مریض کو شخصی پینائزوم سکھایا جائے اور وہ گھر میں بھی ٹرانس میں ریلیکس ہونے کی مشق کرے۔ ”ذہنی دباؤ“ والے باب میں ریلیکس کرنے کے کئی طریقے بتائے جا چکے ہیں۔

2- ان بیماریوں کی ایک اہم وجہ ناخوشی ہے اور اس کا علاج خوشی ہے۔ اس کے لیے مریض ٹرانس میں ماضی کے خوشگوار واقعات کا تصور کرے ان کو بہتر کرے۔ اس سے اس کو خوشی ملے گی پھر وہ اس خوشی کو پورے جسم میں پھیلانے۔ کلینک کے علاوہ وہ صبح 15 منٹ کے لیے یہ مشق گھر میں بھی کرے۔ اس کے علاوہ ہماری کتاب ”خوشیوں بھری زندگی... کیسے“ کا مطالعہ بھی مفید رہے گا۔

3- ان بیماریوں کی کوئی نہ کوئی وجہ ضرور ہوتی ہے۔ عموماً یہ ماضی کا کوئی ناخوشگوار واقعہ ہوتا ہے۔ حال کے مسائل بھی ہو سکتے ہیں وجہ معلوم کر کے اس کے مطابق علاج کیا جائے۔ میرے پاس فیصل آباد سے ایک 26 سالہ نوجوان علاج کے لیے آیا۔ اسے

ڈاکٹر اور ماہرین نفسیات اس بات پر متفق ہیں کہ 50 تا 80 فی صد مریض ایسے ہوتے ہیں جو نفسیاتی وجوہات کی بنا پر مختلف جسمانی بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں ان میں سے تقریباً پچاس فی صد بیماریوں کی بڑی وجہ ذہنی دباؤ Stress ہوتا ہے دوسری وجوہات میں اہم غم، غصہ اور خوف کا دباننا، احساس جرم، دشمنی اور عداوت کے احساسات، ٹینشن اور تشویش وغیرہ ہیں۔

ایسے مریض جو سال ہا سال تک مختلف بیماریوں میں مبتلا رہتے ہیں اور ادویات کے مسلسل استعمال کے باوجود بیماری سے نجات نہیں پاتے۔ اسی طرح ایسے مریض جن کی بیماری کی وجہ ڈاکٹروں کو سمجھ نہیں آتی یا پھر ایسے مریض جن کو ڈاکٹر بتاتے ہیں کہ ان کو کوئی بیماری نہیں۔ ایسی بیماریوں کے پیچھے اکثر کوئی نہ کوئی نفسیاتی وجہ ہوتی ہے جس کے لیے نفسیاتی علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔

انسانی جذبات جسم کے ہر حصے کو متاثر کرتے ہیں چنانچہ نفسیاتی وجوہات کی بنا پر انسان کو تقریباً ہر بیماری لاحق ہو سکتی ہے جن میں سے اہم درج ذیل ہیں:-

دل کے امراض، کینسر، مختلف قسم کے السر، مختلف قسم کے درد مثلاً جوڑوں کے درد، سردرد، کمر اور گردن کا درد وغیرہ۔ معدے کی مختلف بیماریاں، بلڈ پریشر، شوگر، دہشت کے دورے، بے خوابی، گیس، وزن میں کمی، سانس کی تکالیف، جنسی امراض، ٹی بی، مرگی، ہجکی، پیشاب نکل جانا، پیشاب رک جانا، خارش، گلے پڑنا، کان بچنا، بولنے میں دقت، لکنت، دانٹ رگڑنا، آنکھوں کی بعض بیماریاں، الرجی، بھوک کا خاتمہ، بواسیر، پتہ میں خرابی، متلی، الٹیاں، دل کی تیز دھڑکن، خون میں شوگر کی کمی، ہاتھ پاؤں کی خون کی نالیوں کا سکڑنا، رعشہ، گلے کے غدودوں کا بڑھنا، غیر ارادی حرکات، پٹھوں کی کمزوری، عورتوں کے مخصوص امراض، پسینہ کی زیادتی، قوت مدافعت میں کمی، گردے اور مثانے میں پتھری کا پیدا ہونا، خوراک کی نالی کے نچلے حصے کا بند ہو جانا، زبان کا پکنا، منہ کا بد ذائقہ، نکلنے میں دقت، معدے کے نچلے حصے کا بند ہو جانا، معدے میں ہوا بھرنا، منہ کڑوا ہونا اور مسوڑوں کا پکنا وغیرہ۔

اگرچہ تقریباً 50 سے 80 فی صد تک جسمانی بیماریوں کی وجہ نفسیاتی ہوتی ہے مگر ان تمام

داخل کیں اور دم کیا۔ اسے سبشن دی گئی کہ اسے دوا دی جائے گی جس سے وہ ٹھیک ہو جائے گی اور اگر اس سے ٹھیک نہ ہوئی تو اس کا آپریشن ہوگا جس میں بہت تکلیف ہوتی ہے اور موت کا امکان بھی ہوتا ہے یعنی اسے ڈرایا گیا۔ سیشن ختم کرنے کے بعد اسے جعلی دوا (Placebo) دی گئی۔ تین سیشن کے بعد وہ بالکل نارمل ہو گئی۔

جن مریضوں کو دورے پڑتے ہیں اور بے ہوش ہو جاتے ہیں ان سے پوچھا جائے کیا ان کو بے ہوشی کے دوران میں اردگرد کی آوازیں سنائی دیتی ہیں۔ اگر اسے آوازیں سنائی نہیں دیتیں تو پھر غالب امکان یہ ہے کہ یہ مرگی کا دورہ ہے اور آوازیں سنائی دیتی ہیں تو مرگی نہیں۔ ایسے مریض سبشن وغیرہ سے جلد ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ ایسے مریضوں کو بے ہوشی کے وقت توجہ نہ دی جائے۔ ایسے مریضوں کے علاج کے لیے ٹرانس میں ان کو دورہ ڈالا جاتا ہے پھر اسے سبشن دی جاسکتی ہے کہ اگر وہ دورہ ڈال سکتا ہے تو اسے کنٹرول بھی کر سکتا ہے۔ ایسے مریضوں کو یہ سبشن بھی دی جاسکتی ہے کہ جب اسے دورہ پڑنے لگے تو وہ ایک، دو، تین گن کر اپنے آپ کو ٹرانس میں لے جائے۔ تھوڑی دیر کے بعد جب وہ ٹرانس میں باہر آئے گا تو دورہ ختم ہو چکا ہوگا۔

8- a- اگر کسی فرد کو دمے کا مسئلہ ہے جس کی ڈاکٹر کوئی وجہ تلاش نہ کر سکیں تو ماہر اسے ٹرانس میں لے جائے۔ ٹرانس کو گہرا کرنے کے بعد یہ سبشن دی جائے اب میں ایک سے تین تک گنوں گا اور تین پر آپ کو دورہ پڑ جائے گا۔ (تین پر دورہ پڑ گیا) اگر آپ خود اپنے آپ پر دورے کی کیفیت طاری کر سکتے ہیں تو آپ اسے ختم بھی کر سکتے ہیں۔ اب آپ اپنے دل میں تین سے الٹی گنتی گنیں ایک پر آپ کا دورہ ختم ہو جائے۔ معمول الٹی گنتی گنے گا تو دورہ ختم ہو جائے گا اب ماہر اسے سبشن دے کہ ”آئندہ جب بھی آپ کو دورہ پڑے تو آپ تین سے الٹی گنتی گنیں۔ ایک پر آپ کا دورہ ختم ہو جایا کرے گا۔“ اس سبشن کو بار بار دہرایا جائے معمول ٹرانس میں اس کی خوب مشق کرے حتیٰ کہ دمہ اس کے کنٹرول میں آجائے۔

b- دمہ میں اس کے بدلے کوئی دوسری علامت (Symptom) پیدا کر دی جائے۔

سانس کا مسئلہ تھا۔ اس کا دم گھٹتا تھا۔ سانس لینے میں بہت تکلیف ہوتی تھی۔ اس کے سارے ٹیسٹ نارمل تھے۔ میں اسے ماضی میں مسئلے کی وجہ کی طرف لے گیا۔ وہ بہت پیچھے چلا گیا اس نے دیکھا کہ وہ پیدا ہو رہا ہے مگر اس سے باہر نہیں نکلا جا رہا۔ اس کا دم گھٹ رہا ہے۔ اس واقعہ کو اس کے ذہن سے نکال دیا گیا۔ چند سیشن کے بعد وہ مکمل صحت یاب ہو گیا۔

4- اس قسم کی بیماری کے علاج کے لیے صرف سبشن بھی کافی موثر ہوتی ہے۔

5- درد وغیرہ کے لیے ٹرانس میں گرم شاور، شعاعیں اور مالش وغیرہ کا طریقہ استعمال کیا جاتا ہے۔ اگر کسی معمول کو کمر کے نچلے حصے میں درد یا کچھاؤ ہے تو وہ ٹرانس میں تصور کرے کہ اس کی ریڑھ کی ہڈی کے نچلے حصے پر نیلے رنگ کی نیم گرم شعاعیں پڑ رہی ہیں۔ یہ ٹینشن کو پگھلا کر معمول کو ریلیکس کر رہی ہیں۔ سکون، آرام اور استراحت کی اس کیفیت کو پورے جسم میں پھیلا دیا جائے جس سے پورا جسم ریلیکس ہو جائے گا۔

6- معدہ کے مسائل مثلاً السر کے لیے مریض کو ٹرانس میں لے جانے کے بعد اسے کمرہ شفا میں لے جایا جائے۔ اس کے پاؤں کے ذریعے اس کے معدے میں سنگتری پانی جس میں دوا شامل ہے کو اس کے جسم میں داخل کیا جائے۔ دوا اس کے معدے میں جذب ہو کر اسے صحت یاب کرے گی۔ خالی پانی کو جسم سے نکال دیا جائے۔ ساتھ ہی مریض کو صحت یاب ہونے کی سبشن بھی دی جائے مثلاً ”آپ پر سکون اور ریلیکس ہوتے جائیں گے۔ آپ پریشانیوں سے آزاد ہوں گے اور آسانی سے ڈسٹرب نہ ہوں گے۔ ہر روز زیادہ سے زیادہ پرسکون اور پر اعتماد ہوتے جائیں گے آپ کے معدے کے مسائل ہر روز کم ہوتے جائیں گے۔ آپ کا معدہ ٹھیک اور نارمل ہوتا جائے گا ہر تکلیف سے آزاد اور آپ بہت اچھا محسوس کریں گے۔“

مریض شخصی پینائزیم میں بھی ان سبشن کر دہرائے۔

7- میرے کلینک میں گاؤں کی ایک بچی کو علاج کے لیے لایا گیا۔ اس کو چکر آتے پھر بے ہوش ہو جاتی یہ بچی نویں کلاس کی طالبہ ہے۔ سکاٹرسٹ کے علاج سے کچھ فرق نہ پڑا۔ میں اسے ٹرانس میں لے گیا۔ اس کے ماتھے پر ہاتھ رکھ کر اس کے جسم میں لہریں

c۔ مریض کو بخشن دی جائے کہ جب اسے دمے کا دورہ پڑنے والا ہو تو وہ اپنے آپ کو ٹرانس میں لے جائے اور جب وہ جاگے گا یا ٹرانس سے باہر آئے گا تو دورہ ختم ہو چکا ہوگا۔

d۔ ٹرانس میں مریض تصور میں اپنے آپ کو دورہ پڑتا دیکھے پھر اسی کیفیت میں اسے کنٹرول کرے۔ اس کے لیے ٹرانس ہی میں اپنے آپ کو کسی پسندیدہ جگہ لے جائے جہاں وہ کھلی اور تازہ ہوا میں سانس لے۔

e۔ مریض کو ٹرانس میں اس طرح کی بخشن دی جائیں:

(i)۔ آئندہ ہر سانس کے ساتھ آپ محسوس کریں گے کہ آپ پہلے سے زیادہ آسانی کے ساتھ اور زیادہ گہرا سانس لے سکتے ہیں۔

(ii)۔ ہوا میں ٹرانس میں لے جانے کے بعد یہ بخشن دی جائے:

”جسم کو ایک غبارے کی مانند ہوا میں تیرنے دیں۔ جب آپ اپنے آپ کو تیرتا ہوا محسوس کریں تو آپ تصور کریں کہ آپ کے پھیپھڑوں کی نالی کھل رہی ہے اور ٹھنڈی اور تازہ ہوا آپ کے پھیپھڑوں میں داخل ہو رہی ہے۔ جب آپ خود کو ہوا کے ان سرد جھونکوں کے ساتھ تیرتا ہوا محسوس کریں گے تو آپ کے پھیپھڑوں کے اندر راحت محسوس ہوگی اور پھیپھڑوں کی نالی کھلتی ہوئی محسوس ہوگی۔ ہوا کے تازہ جھونکے مسلسل اپنے اندر داخل کرنے سے اور جسم کے اندر تازگی کا احساس پیدا کر کے آپ اپنے پھیپھڑوں کو کشادہ کر سکتے ہیں۔ آپ ہر مرتبہ یہ محسوس کریں گے کہ آپ نے نہ نئی سانس گہری اور آسانی سے لی۔ پہلے سے بھی گہری اور آسان۔ اس طریقے سے آپ کے پھیپھڑے پہلے سے زیادہ کھلیں گے اور زیادہ ہوا اندر داخل ہوگی اور آپ صحت مند ہوں گے۔“ یہ مشق ہر دو گھنٹے کے بعد کی جائے۔ شخصی پیناٹرم میں اس بخشن کو فعل حال میں دیا جائے۔

(iii)۔ ہر سانس کے ساتھ وہ محسوس کرے گا کہ وہ پہلے سے زیادہ آسانی کے ساتھ اور گہرا سانس لے سکتا ہے۔

☆☆

لکنت

Stammering

بیس سالہ کامل بی اے کا طالب علم تھا۔ یہ بچپن سے عجیب قسم کی لکنت کا شکار تھا۔ اس کی عام گفتگو بالکل نارمل تھی۔ مگر وہ ”ک“ اور ”گ“ پر اٹکتا تھا۔ دوستوں اور چھوٹے بھائی کے ساتھ بات چیت میں اسے کوئی دقت پیش نہ آتی۔ لیکن نئے لوگوں، نئی جگہ اور کلاس روم میں وہ ”ک“ اور ”گ“ کو بالکل ادا نہ کر سکتا۔ اس کے دل کی دھڑکن بہت تیز ہو جاتی، دھک دھک کی آواز اسے صاف سنائی دیتی۔ دراصل نئے لوگوں اور نئی جگہ گفتگو کرتے ہوئے اچانک یہ خیال اس کے ذہن میں آ جاتا کہ ”ک“ اور ”گ“ پر تو اس کی زبان رکتی ہے۔ جونہی یہ خیال آتا کہ اس کی زبان رکنے لگتی۔ وہ اس منفی خیال کو کوشش کے باوجود ذہن سے نہ نکال سکتا۔

دوسرے سیشن میں پیناٹرم کی مدد سے اس کے لاشعور سے رابطہ قائم کیا گیا اور اس سے پوچھا گیا کہ آیا اس مسئلہ کی وجہ نفسیاتی ہے۔ جواب ہاں میں آیا۔ پھر میں اسے پیناٹرم کی مدد سے ماضی میں مسئلہ کی وجہ کی طرف لے گیا تو اسے صرف ایک کتا نظر آیا۔ مریض سے کہا گیا کہ وہ کتے کے حوالے سے کوئی واقعہ یاد کرے۔ مگر اسے کوئی واقعہ یاد نہ آیا۔ تیسرے سیشن میں ایک بار پھر ماضی میں جانے کو کہا گیا تو اسے ایک ویران مکان نظر آیا لیکن پھر بھی مرض کی وجہ ذہن میں نہ آئی۔ اگلے سیشن میں وہ پھر ماضی میں گیا اور دیکھا کہ اس کی عمر پانچ سال ہے اور وہ

طرح گاتا جیسے اسے کوئی مسئلہ نہیں۔ بہت سے مسلمان مریض قرآن مجید پڑھتے ہوئے نہیں اکتتے۔ اگر لکنت کے مریض کے کان بند کر دیئے جائیں تو بھی یہ بغیر لکنت کے بولتے ہیں۔ تاہم ان مریضوں کو نئے لوگوں، بڑے لوگوں، اپنے افسروں اور اساتذہ کے ساتھ بات کرنے میں زیادہ دقت ہوتی ہے۔ یعنی لکنت کا مسئلہ انتخابی ہے۔ فرد بعض لوگوں کے ساتھ بات چیت میں دقت محسوس کرتا ہے بعض کے ساتھ نہیں۔

لکنت کے مریض عموماً شرمیلے، زورس اور ٹینشن کا شکار ہوتے ہیں۔ ان میں سے اکثر میں خود اعتمادی کی کمی ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ یہ لوگ عموماً احساس کمتری کا شکار ہوتے ہیں۔ لکنت ان لوگوں کی ترقی میں ایک بہت بڑی رکاوٹ ہوتی ہے۔ ایسا طالب علم زبانی امتحان نہیں دے سکتا۔

لکنت کی وجوہات

لکنت کا مسئلہ بنیادی طور پر نفسیاتی ہے۔ لکنت کا مریض عموماً تناؤ (Tension) کا شکار ہوتا ہے اور اپنی عمومی ٹینشن کو ان پٹھوں کی طرف منتقل کر دیتا ہے جو بولنے میں استعمال ہوتے ہیں۔ جس کی وجہ سے فرد کو بولنے میں دقت ہوتی ہے۔

اس مسئلہ کی اہم وجوہات درج ذیل ہیں:-

- 1- اکثر اوقات اس مسئلہ کے پیچھے ایک یا زیادہ صدمات (Traumas) ہوتے ہیں بعض اوقات تو ایک ہی صدماتی واقعہ یا خوف ناک حادثہ لکنت کا مسئلہ پیدا کر دیتا ہے۔ یہ واقعات عموماً چار یا پانچ سال کی عمر سے پہلے کے ہوتے ہیں۔
- 2- بعض مریض کسی ذہنی کشمکش (Conflict) کی وجہ سے لکنت کا شکار ہو جاتے ہیں مثلاً مریض بولنا بھی چاہتا ہے مگر نتائج کے خوف سے بول نہیں سکتا۔ ایک آٹھ سالہ بچی اپنے والد کے ساتھ کار میں سفر کر رہی تھی۔ راستے میں باپ نے ایک عورت کو لفٹ دی اور گاڑی میں بٹھالیا۔ سفر کے دوران میں وہ اس عورت کے ساتھ بہت فرینک ہو گیا۔

اپنے گھر میں ایک چھوٹی سی دیوار کے ساتھ ایک کتے کو بندھا ہوا دیکھ رہا ہے۔ دیکھتے دیکھتے کسی وجہ سے کتا اچھلا اور دیوار کی دوسری جانب جاگرا۔ جس سے کتے کا گلا گھٹ گیا اور اس نے تڑپ تڑپ کر جان دے دی۔ اس حادثہ کو دیکھ کر بچہ خوف زدہ ہو گیا اور اس دن سے وہ ”ک“ اور ”گ“ پراکٹنے لگا۔ ”ک“ کا تعلق کتے کے ساتھ ہے اور ”گ“ ”ک“ کا ہم آواز حرف ہے۔ وجہ سامنے آنے پر مسئلہ تیزی سے ختم ہونے لگا۔ اس دوران لاشعور سے پوچھا گیا کہ مسئلہ کب ختم ہوگا لاشعور نے اگلے ماہ کی سات تاریخ بتائی۔ چھٹے سیشن کے بعد مسئلہ بہت حد تک ختم ہو گیا چنانچہ مریض نے علاج منقطع کر دیا۔

لکنت کا مسئلہ عموماً تین سال کی عمر میں شروع ہوتا ہے یا پھر جب بچہ سکول جانا شروع کرتا ہے۔ اگر مسئلے پر توجہ نہ دی جائے اور اس کو نظر انداز کر دیا جائے تو عموماً بلوغت میں یہ خود بخود ختم ہو جاتا ہے۔ لیکن اگر لوگ خصوصاً والدین اس مسئلے کو بہت اہمیت دیں اور اس بات کا اظہار کریں کہ ان کے بچے کو لکنت کی بیماری ہے تو بچپن کی یہ بیماری پختہ ہو جاتی ہے۔ یہ مرض مردوں میں عورتوں کی نسبت اڑھائی گنا زیادہ ہے۔

لکنت کی بہت سی قسمیں ہیں۔ مگر دو قسمیں زیادہ عام ہیں۔

- 1- پہلی قسم میں مریض کو بات شروع کرنے میں دقت محسوس ہوتی ہے یا اگر وہ بات شروع کرے گا تو درمیان میں مختلف الفاظ پراکٹے گا اس قسم میں سمجھ دار مریض ان الفاظ کے متبادل الفاظ تلاش کر لیتے ہیں جن پر وہ اکثر اکتتے ہیں۔ اس طرح مریض زیادہ اٹکے بغیر گفتگو کر لیتا ہے۔
- 2- دوسری قسم میں مریض بات شروع کر لیتا ہے مگر بعض الفاظ کو بار بار دہراتا ہے یہ قسم پہلی سے کم پائی جاتی ہے۔

لکنت کا مریض ہمیشہ لکنت کا شکار نہیں ہوتا۔ مثلاً یہ لوگ قریبی دوستوں کے ساتھ بالکل ٹھیک گفتگو کر لیتے ہیں۔ اسی طرح اکیلے میں بولتے اور گاتے ہوئے لکنت کا شکار نہیں ہوتے۔ امریکہ میں نے ایک مشہور سنگر کو دیکھا جو گفتگو کرتے ہوئے لکنت کا شکار ہوتا مگر گانا اس

- دے سکتا۔ اس طرح بولتے وقت ان کا ذہن بند سا ہو جاتا ہے اور ان کو بولنے میں دقت ہوتی ہے۔
- 11۔ اسی طرح کچھ لوگ ایسے بھی ہیں جن کا دماغ تیز اور زبان سست ہوتی ہے گفتگو کرتے وقت زبان ذہن کا ساتھ نہیں دے سکتی اور لکنت کا مسئلہ پیدا ہو جاتا ہے۔
- 12۔ کچھ لوگ اس لیے بھی لکنت کا شکار ہوتے ہیں کہ وہ شعوری یا لاشعوری طور پر اس خوف میں مبتلا ہو جاتے ہیں کہ کسی گفتگو کے دوران ان سے کوئی غلطی نہ ہو جائے چنانچہ ان کی زبان رک جاتی ہے۔
- 13۔ لکنت زبان، ہونٹ، منہ اور سانس لینے والے پٹھوں اور بعض دوسرے پٹھوں کے تناؤ (Tension) اور کھچاؤ کی وجہ سے ہوتی ہے۔ بولنے کے ان پٹھوں کی ٹینشن کی وجہ فرد کی عمومی ٹینشن ہوتی ہے لہذا بعض اوقات تناؤ (Tension)، تشویش (Anxiety) اور اضطراب و پریشانی (Nervousness) لکنت کا سبب بن جاتے ہیں۔
- 14۔ بعض اوقات دوسرے کی تقلید (Indentification) بھی لکنت کا مسئلہ پیدا کر دیتی ہے مثلاً اگر باپ لکنت کا شکار ہے تو بیٹا بھی لکنت سیکھ لیتا ہے۔ 21 سالہ ندیم لکنت کا شکار تھا۔ تجزیہ کے دوران میں معلوم ہوا کہ بچپن میں اس کی ایک خاتون ٹیچر کو لکنت تھی ندیم کو اپنی یہ ٹیچر بے حد پسند تھی۔ خاص کر اس کا اٹکنا اسے بہت اچھا لگتا تھا۔ کچھ عرصہ بعد ٹیچر کی تقلید کی وجہ سے ندیم بھی لکنت کا شکار ہو گیا۔ دراصل لاشعوری طور پر وہ ویسا ہی بنا چاہتا تھا۔ عام زندگی میں لوگ اپنے پسندیدہ ہیر و کے لباس اور بال وغیرہ کی نقل کرتے ہیں۔
- 15۔ میرے کئی مریض صرف اس وجہ سے لکنت کا شکار ہوئے کیونکہ انہوں نے بچپن میں مذاق کے طور پر اپنے کسی بہن بھائی یا ساتھی کی لکنت کی نقل کی تھی۔ کچھ عرصہ بعد یہ نقل پختہ ہو گئی اور پھر لکنت ان کی عادت بن گئی۔
- 16۔ بہت سے افراد کو ٹانگا منڈ بخار کے بعد لکنت ہو جاتی ہے۔ جب کہ ڈاکٹروں کا خیال ہے کہ اس بخار کی وجہ سے لکنت نہیں ہوتی۔

- وہ عورت راستے میں اتر گئی۔ باپ نے بیٹی کو کہا کہ وہ اس واقعہ کا ماں سے ذکر نہ کرے۔ اسی شام بچی لکنت کا شکار ہو گئی۔
- 3۔ کچھ لوگ زیادہ تیز بولنے کی کوشش میں اس بیماری میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ دراصل ان کے لاشعور میں یہ بات ہوتی ہے کہ ان کے پاس وقت کم ہے مگر کہنے کی باتیں بہت سی ہیں جس کی وجہ سے وہ تیز بولنے کی کوشش کرتے ہیں عام آدمی بھی اگر زیادہ تیزی سے بولنے کی کوشش کرے تو شاید وہ بھی لکنت کا شکار ہو جائے۔
- 4۔ بعض بچے بچپن میں شدید تشویش (Anxiety) کا شکار رہے ہوتے ہیں۔ بچپن کی یہ تشویش بھی لکنت کا باعث بن جاتی ہے۔
- 5۔ اکثر لوگوں کو لکنت ہو جانے کا خوف ہوتا ہے یعنی ان پر خوف طاری ہوتا ہے کہ وہ دوسروں کے سامنے بول نہ سکیں گے۔ اس خوف کی وجہ سے وہ نروس ہو جاتے ہیں اور لکنت کا شکار ہو جاتے ہیں۔
- 6۔ بعض افراد دوسرے لوگوں کی موجودگی میں شعوری یا لاشعوری طور پر اپنے آپ کو غیر محفوظ سمجھتے ہیں جس کی وجہ سے انہیں بات کرنے میں مشکل پیش آتی ہے اور وہ اپنے جذبات کا اظہار نہیں کر سکتے۔
- 7۔ کچھ مریض کسی فرد کے خلاف شدید جذبات مثلاً جارحانہ (Aggression) جذبات رکھتے ہیں مگر وہ ان جذبات کا اظہار نہیں کرتے بلکہ دبالیے ہیں اور نتیجتاً لکنت کا شکار ہو جاتے ہیں۔
- 8۔ کچھ مریضوں کو لکنت کی توقع ہوتی ہے یعنی انہیں پوری توقع ہوتی ہے کہ وہ گفتگو کرتے ہوئے اٹکیں گے چنانچہ وہ اٹکتے ہیں کیونکہ عموماً انسان جس چیز (خصوصاً منفی چیز) کی توقع کرتا ہے وہ چیز ویسے ہی ہو جاتی ہے۔
- 9۔ بہت سے لوگ شدید احساس کمتری اور عدم خود اعتمادی کی وجہ سے لکنت میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔
- 10۔ بعض افراد بولتے وقت صاف اور تیزی سے سوچ نہیں سکتے۔ مگر ایسے لوگ بولتے تیزی سے ہیں، یعنی ذہن سست اور زبان تیز ہوتی ہے اور ذہن زبان کا ساتھ نہیں

علاج

لکنت بچپن میں شروع ہوتی ہے اگر بچے کے اس مسئلے کی طرف توجہ نہ دی جائے تو عموماً بلوغت تک پہنچتے پہنچتے یہ مسئلہ خود ہی ختم ہو جاتا ہے بصورت دیگر عمر کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ لکنت پختہ ہوتی چلی جاتی ہے۔ اس کا علاج جتنی جلدی کیا جائے اتنا ہی آسان ہے۔ تاخیر کی صورت میں مسئلے کا حل مشکل سے مشکل تر ہوتا جاتا ہے حتیٰ کہ تیس سال کی عمر کے بعد اسے حل کرنا کافی مشکل ہو جاتا ہے ویسے بھی یہ بیماری ٹھیک ہونے میں دوسری نفسیاتی بیماریوں کے مقابلے میں زیادہ وقت لیتی ہے اس کے علاج میں ایک سال تک لگ سکتا ہے اگر مسئلہ ایک دم شروع ہوا تو علاج آسان ہے اور اگر آہستہ آہستہ ہو تو علاج قدرے مشکل ہو جاتا ہے۔

لکنت کی کوئی نہ کوئی وجہ ضرور ہوتی ہے جسمانی وجہ نہ ہونے کے برابر ہوتی ہے اس کی وجہ تقریباً نفسیاتی ہوتی ہے اس کے علاج کے لیے اس کی وجہ معلوم کی جائے، وجہ معلوم کیے بغیر کامیابی کی شرح 50 فی صد ہے۔ لکنت کے علاج کے بہت سے طریقے ہیں۔ پنازم خصوصاً تجزیاتی پنازم اس کے علاج کے لیے بہت مفید ہے۔ اگر اس کے ساتھ سپیچ تھیراپسٹ (Speech Therapist) کی خدمات بھی شامل کر لی جائیں تو علاج زیادہ مؤثر ہو جاتا ہے۔ بعض ماہرین کا خیال ہے کہ بولنے کی تربیت اکثر مفید ثابت ہونے کی بجائے نقصان دہ ثابت ہوتی ہے کیونکہ اس سے مریض کو اپنی بیماری کا زیادہ احساس ہو جاتا ہے جس سے مسئلے میں شدت پیدا ہو جاتی ہے۔

پنوتھیراپی

اگر معمول ٹرانس میں نہ اٹکے تو کامیابی کے امکانات بڑھ جاتے ہیں اسی طرح اگر معمول گہری ٹرانس میں جائے اور اس کے تصورات زیادہ صاف اور واضح ہوں تو بھی کامیابی کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ شروع میں مریض کو ہر روز دیکھا جا سکتا ہے پھر ہفتہ وار، اور پھر ماہانہ۔ اس کے علاج کے لیے پنوتھیراپی کے اہم طریقے درج ذیل ہیں:

1- لکنت کا مریض عموماً ذہنی تناؤ (Tension) کا شکار ہوتا ہے لہذا اسے پنازم کے

مختلف طریقوں سے ریلیکس کرنا سکھایا جائے۔

2- سوچ روم میں جا کر لکنت کے بلب کو آف کر کے توڑنا اور روانی اور آسانی کے ساتھ بولنے کے بلب کو تیز کرنا۔ پھر میٹر روم میں جا کر لکنت کی سوئی کو صفر پر اور روانی اور آسانی سے بولنے والی سوئی کو دس پر لانا۔

3- لکنت کو کسی شکل میں دیکھنا پھر شکل کو تبدیل یا ختم کر دینا۔

4- لکنت کے وقت عموماً معمول کا چہرہ Tense ہو جاتا ہے۔ ٹرانس میں بحسن کے ذریعے اس ٹینشن کو کسی پاؤں کے انگوٹھے میں منتقل کرنا۔ اس کے لیے ٹرانس کو گہرا (Deep) کرنے کے بعد یہ بحسن دی جائے ”آپ تصور کریں کہ آپ کسی ایسے فرد سے گفتگو کر رہے ہیں جس سے بات کرتے ہوئے آپ کو لکنت ہوتی ہے تصور کر لیں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ اب تصور کریں کہ آپ کے چہرہ میں تناؤ ہے، چہرہ کھنچا ہوا ہے۔ اب اس تناؤ کو اپنے پاؤں کے انگوٹھے میں لے جائیں پہلے تناؤ میں حرکت پیدا ہوگی پھر تناؤ چہرے سے نیچے کی طرف جائے گا جب یہ پاؤں کے انگوٹھے میں پہنچ جائے تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ آئندہ جب بھی آپ گفتگو کریں گے تو یہ تناؤ چہرے کی بجائے پاؤں کے اسی انگوٹھے میں محسوس ہوگا اور آپ کا چہرہ پرسکون ہوگا۔“

اس مشق کو بار بار کیا جائے حتیٰ کہ معمول بات چیت کرتے ہوئے چہرے کی بجائے پاؤں کے انگوٹھے میں تناؤ محسوس کرے اور جب لکنت کا مسئلہ ختم ہو جائے تو انگوٹھے کا تناؤ بھی ختم ہو جائے گا۔

5- مریض ٹرانس میں کسی پرسکون نظارے کا تصور کرے۔ اسے بحسن دی جائے کہ وہ بہت پرسکون ہے۔ پھر وہ سکون کے ساتھ لکنت کے بغیر اسی نظارے کی تفصیلات بتائے عموماً وہ بغیر لکنت کے بتاتا ہے اس کی بار بار مشق کی جائے۔

6- معمول کو ٹرانس میں لے جا کر بحسن دی جائے کہ وہ تصور کرے کہ وہ اپنے پسندیدہ واقف کار لوگوں کی محفل میں ہے اور پرسکون ہے۔ پھر وہ ان کے ساتھ سکون کے ساتھ گفتگو کرنے کا تصور کرے۔ پھر وہ گفتگو کی تفصیل ٹرانس میں بتائے۔

- 18- ٹرانس میں معمول کو دو ماہ آگے لے جایا جائے جہاں وہ بالکل نارمل ہو۔ اس کی بار بار مشق کی جائے۔
- 19- پینائزوم کرنے کے بعد لکنت کو کسی انگلی میں منتقل کرنا اور سچشن دینا کہ لکنت کی بجائے انگلی میں خارش ہوگی، ٹینشن بھی محسوس کر سکتا ہے۔
- 20- ٹرانس میں مریض کو بتایا جائے کہ یہ کوئی جسمانی مسئلہ نہیں ہے بلکہ نفسیاتی ہے اور انتہائی ہے یعنی اسے لکنت ہر جگہ اور ہر فرد کے ساتھ نہیں ہوتی۔ جس طرح وہ اکیلے میں یا گاتے ہوئے صاف بول سکتا ہے اسی طرح وہ ہر ماحول میں اور ہر کسی کے ساتھ بھی بغیر لکنت کے بول سکے گا۔
- 21- معمول مشکل الفاظ کی ٹرانس اور ٹرانس کے بغیر مشق کرے۔
- 22- مریض کی عمومی تشویش کو ٹرانس کی مدد سے کم کیا جائے۔
- 23- ٹرانس میں معمول کو سچشن دی جائے اگر وہ بات کرتے ہوئے ذہنی دباؤ محسوس کرے تو اپنے بائیں ہاتھ کے انگوٹھے کو دبائے تو وہ ریلیکس ہو جائے گا اور بغیر لکنت کے بات کرے گا۔ اس کی بار بار مشق کی جائے۔

عام طریقے

- 1- معمول آئینے کے سامنے بیٹھ کر آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر اپنے آپ سے باتیں کرے۔ یہ مشق جتنی زیادہ اور زیادہ دیر کے لیے کی جائے اتنی ہی مؤثر ہے۔ تاہم ہر روز کم از کم 15 منٹ یہ مشق کی جائے۔
- 2- مریض سرگوشی (Whisper) کے انداز میں روزانہ کم از کم 15 منٹ مدہم آواز میں بولنے کی مشق کرے۔ عموماً مریض سرگوشی کے انداز میں بالکل صاف بولتا ہے۔ پہلے یہ مشق اکیلے میں کی جائے اور پھر کسی کے سامنے اور کسی کے ساتھ بھی کی جائے۔
- 3- معمول اندھیرے میں کسی کے ساتھ خوب باتیں کرے۔ یہ مشق بھی روزانہ 15 منٹ کی جائے۔
- 4- بولتے وقت معمول اپنی بولنے کی رفتار کو کم کرے۔ اس کا ایک طریقہ یہ ہے کہ وہ

- 7- پینائزوم کی کیفیت میں معمول تصور کرے کہ وہ قریبی دوستوں کی محفل میں ہے اور پرسکون کرے۔ ان کے ساتھ لکنت کے بغیر روانی سے باتیں کر رہا ہے۔ اس کی بار بار مشق کرے۔
- 8- ٹرانس میں معمول مشکل لوگوں اور مشکل حالات میں صاف باتیں کرنے کا تصور کرے۔ گھر جا کر اس کی خوب مشق کرے۔
- 9- معمول کو پینائزوم کرنے کے بعد اس کی زبان کو پکڑ کر دم کیا جائے اور اسے سچشن دی جائے کہ وہ دم سے ٹھیک ہو جائے گا۔
- 10- ٹرانس میں معمول تصور کی مدد سے مشکل افراد سے بلند آواز میں باتیں کرے۔
- 11- معمول تصور کرے کہ وہ کسی پارٹی میں ہے۔ بہت ریلیکس ہے اور لوگوں سے بغیر لکنت کے باتیں کر رہا ہے۔ بلند آواز سے بھی کر سکتا ہے۔
- 12- ٹرانس میں معمول تصور کرے کہ وہ شیشے کے سامنے اپنے آپ سے صاف گفتگو کر رہا ہے یہ مشق ٹرانس کے بغیر بھی کی جاسکتی ہے یہ مشق کافی مؤثر ہے۔
- 13- ٹرانس میں معمول تصور کرے کہ وہ کسی سے فون پر بغیر لکنت کے بات کر رہا ہے۔
- 14- معمول پینائزوم کی کیفیت میں معالج کے ساتھ دو گھنٹے روانی کے ساتھ بات کرنے کا تصور کرے کہ یہ دو گھنٹے، دو منٹ کے برابر ہوں گے۔ ایک منٹ کے بعد معمول کو بتایا جائے کہ ایک گھنٹہ گزر چکا ہے۔ پھر معمول ٹرانس ہی میں معالج کے ساتھ بغیر لکنت کے بلند آواز سے باتیں کرے۔ پھر اس کی بار بار مشق کرے۔
- 15- مریض ٹرانس میں اس ماحول یا افراد کا تصور کرے جہاں اسے کم لکنت ہوتی ہے۔ پھر وہ ٹرانس ہی میں بلند آواز سے بغیر لکنت کے ان سے بات چیت کرے اس کی خوب مشق کی جائے۔
- 16- عموماً معمول کو اکیلے میں لکنت نہیں ہوتی لہذا مریض اکیلے میں اپنی گفتگو کو ریکارڈ کرے اور پھر ٹرانس میں بار بار سنے۔
- 17- معمول ٹرانس میں کسی سے بغیر لکنت کے باتیں کرے۔ یہ تصور بھی کرے کہ کوئی دوسرا اس کی گفتگو کی تعریف کر رہا ہے۔

- 10- مریض شور میں کسی فرد سے بلند آواز میں باتیں کرے۔ شور پیدا کرنے کے لیے ریڈیو کی آواز کو بلند کیا جاسکتا ہے شور اتنا ہو کہ معمول کو اپنی آواز نہ سنائی دے۔
- 11- معمول ہر جگہ نہیں اٹکتا ہے۔ جہاں پہلے نہیں اٹکتا اب وہاں شعوری طور پر اٹکے۔ بار بار مشق کی جائے۔
- 12- گفتگو شروع کرنے سے پہلے لمبا سانس لے۔
- 13- مریض بولنے کی رفتار کم کرنے کی مشق کرے۔
- 14- شروع میں Perfection کا نہ سوچا جائے۔
- 15- تھوڑی سی بہتری پر معمول کی خوب تعریف کی جائے۔
- 16- ہمیشہ آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر بات کرے۔
- 17- معمول کی ٹرانس کو گہرا کر کے مندرجہ ذیل سخن دی جائیں:-

سجشن

☆ پرسکون، پر اعتماد، بے خوف، روانی، آسانی سے بول سکتا۔ معمول کی توجہ اس بات پر ہو کہ وہ کیا کہہ رہا ہے نہ کہ وہ کیسے کہہ رہا ہے عموماً شروع میں اٹکتا لہذا آخری الفاظ کے بارے میں متفکر ہو۔ احساس کمتری کا خاتمہ، لوگوں کی باتوں کو اہمیت نہ دے۔ آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر بات کرنا۔ کوئی فرد کنت کی پرواہ نہیں کرتا۔ بولنے کی رفتار کو Slow کرنا۔ Thinking Clearly، مریض کنت کی پرواہ نہ کرے۔ بات کو جاری رکھے۔ پہلے مدہم آواز میں بولنا پھر بلند آواز سے۔ ترقی کی تعریف کرنا۔

☆ ”آپ کو علم ہے آپ کو کبھی کنت ہوتی ہے اور کبھی نہیں۔ اکیلے میں اور گاتے ہوئے آپ کو کبھی کنت نہیں ہوتی۔ درحقیقت آپ بالکل صاف بول سکتے ہیں۔ کنت کا مسئلہ جسمانی نہیں بلکہ نفسیاتی ہے جس ذہن نے پیدا کیا، وہی اسے ختم کر دے گا۔ اب آپ کی گفتگو بالکل صاف، پر اعتماد، پرسکون اور رواں ہوگی۔ آپ کے سابقہ خوف تناؤ Tension خود اعتمادی اور سکون میں بدل جائیں گے اور رک رک کر بولنا روانی اور آسانی کے ساتھ بولنے میں بدل دیا جائے گا۔ آپ کے دماغ (لاشعور) کی بے پناہ

روزانہ 15 منٹ کے لیے کسی کتاب کو بلند آواز سے لٹا پڑھے یعنی اردو کو بائیں طرف سے اور انگلش کو دائیں طرف سے پڑھے۔ اگر یہ مشق آئینے کے سامنے کی جائے تو زیادہ مؤثر ہے۔

- 5- مریض کوئی کتاب بلند آواز سے پڑھے اور پھر جان بوجھ کر ہر لائن کے شروع اور آخر میں اٹکے۔
- 6- اس طریقہ میں معمول کسی دوسرے کا تعاون حاصل کرے۔ معمول اور دوسرا فرد دونوں بیک وقت ایک کتاب سے ایک ہی پیرا گراف کو بلند آواز سے پڑھیں یہ مشق 15 منٹ روزانہ کی جائے۔
- 7- یہ طریقہ پہلے طریقے سے ملتا ہے۔ اس میں کوئی دوسرا ایک کتاب کو بلند آواز سے پڑھے اور مریض اس کتاب کو دیکھے بغیر اس فرد کے بالکل ساتھ ساتھ (Very Close) ان الفاظ کو دہرائے۔ اس میں کسی دوسرے فرد کی ٹیپ شدہ آواز یا ریڈیو میں کسی فرد کی آواز کے ساتھ ساتھ بولا جاسکتا ہے۔
- 8- فرد ایک ہی پیرا گراف کو پہلے تہائی میں اور پھر کسی کے سامنے بار بار بلند آواز سے پڑھے۔
- 9- یہ طریقہ کافی مؤثر ہے اس میں پہلے ان افراد اور مواقع کی فہرست بنائی جائے جہاں معمول کو کنت ہوتی ہے۔ جسم کو ڈھیلا چھوڑے آنکھیں بند کر کے مریض اس فرد سے تصور میں کنت کے بغیر باتیں کرے جس کے ساتھ کنت کا مسئلہ سب سے کم ہے۔ باتیں بلند آواز سے کی جائیں۔ کئی دن کی مشق کے بعد اگلے مرحلے پر اس فرد سے باتیں کرنے کا تصور کیا جائے جس کے ساتھ کنت کا مسئلہ زیادہ ہو۔ آخر میں اس فرد سے تصور میں باتیں کرنا جس کے سامنے یا جس کے ساتھ یہ مسئلہ سب سے زیادہ ہوتا ہے۔ یہ مشق ہر روز کم از کم 15 منٹ کے لیے ضروری کی جائے۔ تصور صاف ہو۔ تصور جتنا واضح ہوگا یہ طریقہ اتنا ہی زیادہ کامیاب ہوگا۔ یہ طریقہ اگر ٹرانس میں کیا جائے تو زیادہ مؤثر ہے اس صورت میں ٹرانس کے بعد معمول کو خوب ریلیکس کرایا جائے پھر مشق کی جائے۔ معمول گھر میں یہی مشق شخصی پیناٹرم میں کرے۔

طاقت کی مدد سے آپ کا مسئلہ ختم ہوتا جائے گا اور آپ بالکل صاف بول سکیں گے۔ آپ کی گفتگو بہت نرم، پرسکون اور رواں ہوگی گفتگو کرتے ہوئے آپ بہت پرسکون اور پراعتماد ہوں گے۔ مستقبل میں آپ کو اپنے اوپر زیادہ کنٹرول ہوگا اور آپ قدرے آہستہ اور احتیاط سے گفتگو کریں گے تیز تیز اور جلدی نہیں بولیں گے۔ آپ ہر لفظ کو سکون اور روانی سے ادا کر سکیں گے اور تمام حالات میں بہتر سے بہتر اور صاف بول سکیں گے۔ آپ کی گفتگو زیادہ پرسکون، آسان صاف اور رواں ہوتی جائے گی۔ ہر روز آپ کا کنٹرول اپنی گفتگو پر بڑھتا جائے گا۔ گفتگو کے دوران آپ لکنت کی پرواہ کیے بغیر اپنی گفتگو کو جاری رکھیں گے۔ بولتے وقت آپ کی سوچ بالکل صاف ہوگی الفاظ پھسل کر ادا ہو جایا کریں گے۔ ہر خوف سے آزاد ہوں گے۔ اطمینان اور آرام کے ساتھ آہستہ آہستہ صاف اور روانی سے بول سکیں گے۔“

شخصی سبب

☆ میرے شخصی عزت و وقار کے احساس اور مخاطب کے احترام کے لیے تملانا تباہ کن رکاوٹ ہے۔ مجھے پرسکون زندگی بسر کرنے کے لیے اپنے شخصی عزت و وقار کے احساس اور مخاطب کے احترام کی ضرورت ہے۔ میں جس حد تک پرسکون زندگی بسر کرنا چاہتا ہوں اس حد تک روانی سے بولوں گا یا میں جس قدر پرسکون زندگی بسر کرنا چاہتا ہوں اسی قدر روانی سے بولوں گا۔

☆ اللہ تعالیٰ کے فضل سے میں روز بروز زیادہ سے زیادہ پرسکون اور پراعتماد ہوتا جا رہا ہوں۔

☆ اللہ تعالیٰ کے فضل سے میری گفتگو روز بروز زیادہ سے زیادہ پرسکون پراعتماد، آسان اور رواں ہوتی جا رہی ہے۔ میں اور روانی اور آسانی سے بولتا ہوں۔

☆ باتیں کرتے وقت میں ہر قسم کے خوف اور دباؤ سے آزاد ہوں گا۔ گفتگو کرتے وقت

میں ہمیشہ پرسکون اور پراعتماد ہوں گا۔

☆ میں بالکل صاف گفتگو کرتا ہوں۔

☆ آخر میں صاف گفتگو کرنے کا تصور کرنا

بے خوابی

Sleeplessness

میرے کلینک میں آنے والے مریضوں کی ایک بڑی تعداد نیند کے مسائل کی شکایت کرتی ہے۔ ایک ریسرچ کے مطابق دنیا کا ہر چوتھا فرد بے خوابی کا شکار ہے۔ تیس تا چالیس فی صد لوگ اپنی نیند سے غیر مطمئن اور ناخوش ہیں۔ مردوں کی نسبت زیادہ عورتیں نیند کے مسائل سے دوچار ہیں۔ نفسیاتی مریضوں میں 80 فی صد نیند کے مسائل کا شکار ہیں۔

نیند انسانی صحت اور بقا کے لیے بے حد ضروری ہے۔ مسلسل بے آرامی اور بے خوابی کے باعث فرد کئی نفسیاتی اور جسمانی بیماریوں کا شکار ہو جاتا ہے۔ نیند کے بغیر انسان بے چینی، بے سکونی، اضطراب اور بے زاری محسوس کرتا ہے۔ بھرپور نیند کو تروتازہ اور ہشاش بشاش کر دیتی ہے۔ خوش باش لوگ بھرپور زندگی گزارتے ہیں۔ خوب محنت کرتے ہیں، خوب آرام کرتے ہیں اور بھرپور نیند سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔ بے خوابی خوشی اور خوشگوار زندگی کے راستے میں ایک بہت بڑی رکاوٹ ہے۔

نیند کے مسائل کی کئی صورتیں ہیں جن میں چند اہم درج ذیل ہیں:

1- نیند کا دیر سے آنا۔ ایسے مریضوں کو عموماً صبح تین یا چار بجے نیند آتی ہے۔

2- جلد سو جانا مگر دو تین گھنٹوں کے بعد جاگ جانا اور پھر نیند کا نہ آنا۔

والے مسائل کی پیش بندی کرتے ہیں۔ یہ لوگ جب سوچنے لگتے ہیں تو گھنٹوں سوچتے رہتے ہیں اور نیند سے محروم ہو جاتے ہیں۔

- 8- ماضی کے صدمات بھی نیند کو متاثر کرتے ہیں۔ ایک خاتون کے ساتھ زیادتی کی گئی۔ رات سوتے وقت اس واقعہ کی فلم اس کے ذہن میں چلنے لگتی اور اس کی نیند اڑ جاتی۔
- 9- بعض لوگوں کو ڈراؤ نے خواب آتے ہیں جو کبھی یاد رہتے ہیں اور کبھی بھول جاتے ہیں۔ ایسی حالت میں فرد ایک دم جاگ جاتا ہے دوبارہ اسے اس خوف سے نیند نہیں آتی کہ کہیں دوبارہ ڈراؤ نا خواب نہ آجائے۔

- 10- بعض اوقات کسی پریشانی کی وجہ سے کوئی فرد کچھ عرصہ سو نہیں سکتا مگر بعد ازاں پریشانی ختم ہو جانے کے بعد بے خوابی اس کی عادت بن جاتی ہے۔
- اس کے علاوہ بیرونی عوامل مثلاً روشنی اور شور و غل وغیرہ بھی نیند کو متاثر کرتے ہیں۔

پنوتھیراپی

بے خوابی کے مسئلے کے حل کے لیے پیناٹرم خصوصاً شخصی پیناٹرم بے حد متاثر ہے بعض اوقات تو پنوتھیراپی کا ایک ہی سیشن کافی ہوتا ہے بے خوابی کے مسئلے کے حل کے لیے مندرجہ ذیل طریقے استعمال کیے جاسکتے ہیں۔ ان طریقوں میں سے جو معمول کو زیادہ مؤثر لگے پھر اسے ہی استعمال کیا جائے:-

- 1- معمول سوچ روم میں جا کر بے خوابی کے بلب کو آف کر کے توڑ دے اور نیند کے بلب کی روشنی کو تیز کر دے۔ پھر وہ میٹر روم میں جائے اور بے خوابی کی سوئی کو صفر اور نیند کی سوئی کو دس پر لائے۔
- 2- ٹرانس میں تھیراپسٹ معمول کو یہ مشق کرائے۔ ریلیکس کرانے کے بعد بحسن دیں ”اب آپ تصور کریں کہ آپ کسی سیڑھیوں کے اوپر کھڑے ہیں جب یہ تصور کر لیں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ اب نیچے اترنا شروع کریں جب سیڑھیاں ختم ہو جائیں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ سامنے دروازہ ہے اس کو کھولیں اور ایک شاندار کمرے میں داخل

3- رات کو وقت پر سو جانا مگر آنکھ کا بار بار کھل جانا۔

4- چھ سات گھنٹے سو کر بھی صبح تازہ دم نہ ہونا۔

5- گہری نیند کا نہ آنا۔

وجوہات

نیند کی خرابی کی بہت سی وجوہات ہیں۔ اس مسئلے کی 80 فی صد وجوہات نفسیاتی ہوتی ہیں۔ جن میں چند اہم درج ذیل ہیں:-

- 1- ایک ریسرچ کے مطابق 35 فی صد لوگ بعض نفسیاتی بیماریوں مثلاً ڈپریشن، تشویش و اضطراب، ٹینشن اور ذہنی دباؤ وغیرہ کی وجہ سے اس مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔
- 2- بعض لوگوں کے لاشعور میں موت کا خوف ہوتا ہے۔ انھیں خوف ہوتا ہے کہ اگر وہ سو گئے تو شاید دوبارہ نہ اٹھ سکیں۔
- 3- کچھ لوگوں کو کچھ ہو جانے کا خوف ہوتا ہے۔ انھیں دھڑکا لگا رہتا ہے کہ اگر وہ سو گئے تو نہ جانے کیا ہو جائے مثلاً چوری وغیرہ۔
- 4- اس مسئلے کی ایک اہم وجہ نیند نہ آنے کا خوف ہے۔ مریض شام ہی سے اس خوف میں مبتلا ہوتا ہے کہ آج رات اسے پھر نیند نہیں آئے گی۔ پھر اس خوف کی وجہ سے اسے نیند نہیں آتی۔
- 5- کوئی لاشعوری کشمکش بھی بے خوابی کا سبب بن جاتی ہے۔
- 6- تفکرات اور پریشانیاں نیند کے مسائل پیدا کرنے کا ایک بڑا سبب ہیں۔ گھریلو جھگڑے، ملازمت کی پریشانیاں، بلکہ کوئی بھی مسئلہ بے خوابی کا سبب بن سکتا ہے۔ بعض افراد کو کسی عارضی مسئلے کی وجہ سے نیند نہیں آتی۔ مثلاً کوئی عزیز فوت ہو جائے یا کوئی سنگین نقصان ہو جائے تو فرد کئی دنوں تک نیند سے محروم رہتا ہے۔
- 7- بعض لوگوں کو سوتے وقت غور فکر کی عادت ہوتی ہے۔ وہ دن بھر کی سرگرمیوں کا جائزہ لیتے ہیں اگلے دن کا پروگرام بناتے ہیں۔ گزشتہ مسائل کو حل کرتے ہیں اور آنے

- 4- ٹرانس میں جانے کے بعد معمول تصور کرے کہ وہ ایک جھولے میں لیٹا ہوا ہے اور جھولا اس کی سانس کے ساتھ چل رہا ہے جب وہ سانس کھینچتا ہے تو جھولا ایک طرف کو جاتا ہے اور جب سانس چھوڑتا ہے تو جھولا دوسری طرف چلا جاتا ہے۔ اس طرح جھولا جھولتے ہوئے وہ گہری اور پرسکون نیند میں چلا جائے گا۔
- 5- پیناٹرم کی کیفیت میں ریلیکس ہونے کے بعد معمول کسی پرسکون یا خوشگوار چیز کا تصور کرے۔ مثلاً وہ کسی خوبصورت اور پرسکون جھیل کا تصور کرے یا پرسکون جھیل میں ایک کشتی کو سکون کے ساتھ تیرا ہوا دیکھے۔ اسے دیکھتے ہوئے وہ نیند میں چلا جائے گا۔
- 6- معمول ٹرانس میں ماضی کے خوشگوار واقعات کا تصور کرے ان سے لطف اندوز ہو۔ تھوڑی دیر کے بعد وہ نیند میں چلا جائے گا۔
- 7- پیناٹرم کی کیفیت میں معمول تصور میں اپنے آپ کو کسی خوبصورت جگہ اپنی پسند کا کوئی کام کرتے ہوئے دیکھے۔
- 8- ٹرانس میں خوب ریلیکس کرنے کے بعد معمول ایک خالی سکرین (Blank) کا تصور کرے۔ خیالات کو ذہن سے نکال کر صرف اس خالی سکرین کو دیکھے۔ کوشش کرے کہ سکرین خالی ہو۔ معمول جلد ہی نیند میں چلا جائے گا۔
- 9- پیناٹرم کی کیفیت میں معمول تصور کی مدد سے پسندیدہ فلم، ٹی وی پروگرام یا پسندیدہ موسیقی سنیں حتیٰ کہ نیند آجائے۔
- 10- ٹرانس میں مریض اپنے دماغ کو ایک تالاب تصور کرے اور اس میں نیند کا پتھر ڈال دے۔
- 11- پیناٹرم کی کیفیت میں جانے کے بعد معمول اپنے ایک ہم شکل فرد کو سونے کی تیاری کرتے، جمائی لیتے پھر خراٹے لیتے ہوئے دیکھے۔ پھر معمول اس کے جسم میں داخل ہو جائے تھوڑی دیر کے بعد اسے نیند آجائے گی۔
- 12- ٹرانس کی کیفیت میں معمول اپنے جسم سے نکل کر دوسرے کمرے میں جا کر ٹی وی دیکھے۔
- 13- معمول ٹرانس میں جب سانس کھینچے تو ہر سانس کے ساتھ ایک، دو، تین وغیرہ گنتی گنے اور جب سانس چھوڑے تو ہر سانس کے ساتھ کہے ”نیند۔“
- 14- معمول کو شخصی پیناٹرم سکھا یا جائے۔ وہ رات سوتے وقت اپنے آپ کو ٹرانس میں لے

ہو جائیں۔ یہ آپ کا بیڈروم ہے۔ بستر پر لیٹ جائیں۔ اشارہ کریں۔ اشارہ۔ آپ کے بیڈ کے پاس ایک تختہ سیاہ یا سفید بورڈ ہے۔ آپ دو ہیں۔ ایک آپ کا جسم اور دوسرا آپ خود۔ جسم کو بستر پر رہنے دیں اور خود تختہ سیاہ کے پاس چلے جائیں۔ اشارہ کریں۔ اشارہ۔ چاک یا مار کر سے تختہ سیاہ کے اوپر ایک گول دائرہ لگائیں۔ لگائیں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ دائرے کے اندر 100 لکھیں۔ اور اشارہ کریں۔ اشارہ۔ دائرے کے باہر 100 کے بالکل سامنے لکھیں Deep Sleep یا گہری نیند۔ اشارہ کریں۔ اشارہ۔ اب 100 کو مٹا کر وہاں لکھیں 99۔ اشارہ کریں۔ اشارہ۔ دائرے کے باہر Deep Sleep کے اوپر Deep Sleep اس طرح لکھیں کہ کہیں بھی لکیریں ڈبل نہ ہوں۔ اشارہ۔ اب 99 کو مٹا کر 98 لکھیں اور باہر Deep Sleep کے اوپر پہلے کی طرح احتیاط سے Deep Sleep لکھیں۔ اشارہ کریں۔ اشارہ۔ اب اس طرح ایک ایک نمبر کم کر کے اٹلے نمبر اور Deep Sleep لکھتے جائیں آپ شاید ہی کبھی 50 تک پہنچیں گے کہ گہری نیند میں چلے جائیں گے۔“

معمول گھر جا کر ہر رات شخصی پیناٹرم میں یہ مشق کرے۔

- 3- معمول کو پیناٹرم کرنے کے بعد یہ جشن دی جائے ”تصور کریں کہ آپ کسی سیڑھیوں کے اوپر کھڑے ہیں۔ اشارہ کریں۔ اشارہ۔ سیڑھیوں سے نیچے اتریں۔ سامنے دروازہ ہوگا دروازہ کھول کر باہر نکلیں۔ تھوڑا سا آگے جائیں تو آپ کو ایک باڑہ نظر آئے گا جس میں سفید اور سیاہ رنگ کی بہت سی بھیڑیں ہیں۔ جب آپ باڑے کے پاس پہنچ جائیں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ اب ایک بھیڑ چھلانگ لگا کر باڑے سے باہر آئے گی۔ اشارہ کریں۔ اشارہ۔ بھیڑ چال کی وجہ سے دوسری بھیڑیں بھی باہر آئیں گی۔ ایک سفید اور ایک سیاہ۔ جب دس بھیڑیں باڑے سے باہر آجائیں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ اب آپ ان بھیڑوں کو گنتے جائیں۔ گنتے گنتے آپ گہری اور پرسکون نیند میں چلے جائیں گے بھیڑیں کبھی ختم نہ ہوں گی۔“

لیے جائیں۔

- 2- روزانہ شام کے وقت تھکا دینے والی کوئی ورزش کی جائے۔
- 3- سونے سے تین گھنٹے پہلے سگریٹ نوشی سے پرہیز کیا جائے۔
- 4- سونے سے قبل گرم دودھ پی لیا جائے۔

5- سونے اور صبح جاگنے کا وقت مقرر ہو۔ فرد روزانہ ایک مقررہ وقت پر بستر پر لیٹ جائے۔ اگر 30 منٹ تک نیند نہ آئے تو وہ فوراً بستر سے اٹھ جائے اور کسی دوسرے کمرے میں جا کر کوئی کام کرے۔ مثلاً کوئی ادھورا کام مکمل کرے، خط لکھے، مطالعہ کرے یا کوئی ناپسندیدہ کام کرے۔ دوبارہ بستر پر تب لیٹے جب نیند آ رہی ہو۔ لیکن اگر 15 تا 20 منٹ کے اندر نیند نہ آئے تو پھر بستر چھوڑ دے اور کسی کام میں مصروف ہو جائے بستر پر لیٹا نہ رہے۔ نیند آنے پر بستر پر لیٹ جائے اور سو جائے۔ اس عمل کو حسب ضرورت مزید دہرایا جاسکتا ہے۔

6- صبح مقررہ وقت پر مثلاً 6 بجے اٹھ جائے، چاہے رات کو 3 بجے نیند آئی ہو۔ نیند کی کمی کو پورا کرنے کے لیے دن کو ہرگز نہ سوئے۔ یہ ایک مؤثر طریقہ ہے اس طرح چند دن معمول کو بے زاری ہوگی مگر جلد ہی اس کا نیند کا مسئلہ حل ہو جائے گا۔

7- معمول بستر کو آرام دہ بنائے، کمرے کو روشن اور شور و غل سے بچایا جائے۔

8- سوتے وقت ٹی وی نہ دیکھا جائے اور نہ ہی مطالعہ کیا جائے اور نہ ہی باتیں۔ البتہ اگر ٹی وی اور مطالعہ سونے میں مدد دیتا ہے تو پھر کوئی ہرج نہیں۔

9- اگر معمول کو مطالعہ کا شوق نہیں تو وہ سوتے وقت مطالعہ کرے۔ ایسے بہت سے لوگوں کو کتاب پکڑتے ہی نیند آ جاتی ہے۔

10- اگر نیند نہ آئے تو گھڑی نہ دیکھی جائے۔ اگر فرنگھڑی دیکھتا رہے گا تو اسے احساس ہوگا کہ وہ کم سویا ہے اور وہ صبح اٹھتے وقت تازہ دم نہ ہوگا چاہے اس کی نیند پوری ہو چکی ہو۔

11- فرد سونے کے بارے میں بالکل نہ سوچے اور نہ ہی دن بھر کی سرگرمیوں کے بارے میں فکر مند ہو۔

12- سونے کا ایک مؤثر طریقہ یہ ہے کہ معمول شعوری کوشش کرے کہ وہ زیادہ سے زیادہ

جائے پھر اپنے آپ کو سونے کی پوزیشن میں لے جائے اور اپنے پسندیدہ طریقے سے ریلیکس کرے۔ پھر 100 سے الٹی گنتی گنے اور ہر گنتی کے ساتھ ایک لمبا سانس لے۔ ان شاء اللہ ایک تک پہنچتے پہنچتے وہ سو جائے گا۔

15- عموماً بے خوابی کی کوئی وجہ ہوتی ہے اس وجہ کو معلوم کر کے اس کے مطابق پنو تھیراپی کو استعمال کیا جائے۔

16- تھیراپسٹ ٹرانس میں معمول کو بخشن دے کہ ”آپ کی نیند ہر روز بہتر سے بہتر، گہری اور پرسکون ہوتی جائے گی۔ جب آپ اپنے کمرے کی لائٹ آف کریں گے، بستر پر لیٹ کر آنکھیں بند کریں گے جسم کو ڈھیلا چھوڑیں گے اور چند لمبے سانس لیں گے تو آپ گہری اور پرسکون نیند سو جایا کریں گے اور آپ ساری رات مسلسل نیند سے لطف اندوز ہوں گے۔ آپ کے جسم کی طرح آپ کا ذہن بھی آرام کرے گا۔ (بہت سے لوگوں کو نیند آتی ہے مگر وہ صبح فریش نہیں ہوتے کیونکہ ان کا دماغ چلتا رہتا ہے) صبح اٹھیں گے تو فریش ہوں گے۔“

17- معمول شخصی پناہ نامہ میں اس طرح کی بخشن دہرائے۔

1- میری نیند ہر روز بہتر سے بہتر، پرسکون اور گہری ہوتی جا رہی ہے۔

2- میں جب بھی سونے کے لیے لیٹتا ہوں، آنکھیں بند کرتا ہوں، چند لمبے سانس لیتا ہوں تو گہری نیند میں چلا جاتا ہوں۔ جسم کی طرح میرا دماغ بھی آرام کرتا ہے۔ صبح جب اٹھتا ہوں تو فریش ہوتا ہوں۔

ہر معمول سوچ روم، میٹر روم اور دماغ کے تالاب میں نیند کا پتھر ڈالنے والی مشق کرے۔ باقی مشقوں میں سے جو اسے زیادہ مؤثر لگے صرف اسی کو کرے۔

عام طریقے

اس کے علاوہ مندرجہ ذیل پر بھی عمل کیا جائے:-

1- چائے، کافی، کولا اور ٹھنڈے مشروبات کا استعمال کم کیا جائے خصوصاً دوپہر کے بعد نہ

دیر تک جاگے۔ الٹ رد عمل کے اصول کے تحت اسے نیند آجائے گی۔

13۔ اگر فکر مندی، پریشانیاں اور خیالات کی یلغار اس کی نیند کو ڈسٹرب کرتی ہے، یعنی نیند نہ آنے کی وجہ کوئی پریشانی ہے تو مریض اس پریشانی کو شام کے وقت تفصیل کے ساتھ لکھ لے اور یہ بھی لکھ لے کہ اسے پریشانی کو کیسے حل کرنا ہے تاکہ سوتے وقت وہ اس مسئلے کے متعلق نہ سوچے یا پھر اپنی پریشانیاں دوسروں (قریبی دوستوں) کو بتائے۔

14۔ اپنے تفکرات کو مریض اپنے ساتھ بستر پر نہ لے جائے۔ تاہم اگر آجائیں تو وہ اپنے آپ کو بتائے کہ صبح سے پہلے وہ ان کا کچھ نہیں کر سکتا۔ پھر اگلی صبح تفکرات کے حل کے عملی اقدامات اٹھائے۔

15۔ جب کبھی فرد بے خوابی کا شکار ہو تو وہ اپنی آنکھوں کے ڈھیلوں کو اوپر کی طرف گھمانے کی مشق کرے۔ بھنوں کی طرف دیکھے، مسلسل دیکھے۔ چند منٹوں کے بعد اسے جمائیاں اور پھر نیند آجائے گی۔

16۔ سکون آور ادویات بھی عارضی طور پر استعمال کی جاسکتی ہیں خصوصاً اگر نیند کبھی کبھار ڈسٹرب ہو۔

17۔ میں عموماً سوتے وقت اپنے ذہن کو خالی کرتا ہوں اس کے لیے استغفر اللہ پڑھتا ہوں اور پڑھتے پڑھتے سو جاتا ہوں۔

☆☆

خود اعتمادی

Self Confidence

دنیا میں ہر فرد کامیاب ہونا چاہتا ہے کامیابی کی سب سے بڑی وجہ خود اعتمادی ہے۔ اسی طرح ناکامی کی ایک بہت اہم وجہ عدم خود اعتمادی ہے۔ عدم خود اعتمادی کامیابی اور ترقی کی راہ میں بہت بڑی رکاوٹ ہے۔ کوئی بھی فرد خود اعتمادی کے بغیر بڑی کامیابی حاصل نہیں کر سکتا۔ بد قسمتی سے پاکستان میں عظیم اکثریت خود اعتمادی میں کمی کا شکار ہے۔ عدم خود اعتمادی میں فرد کو یقین نہیں ہوتا کہ وہ کوئی کام کر سکے گا۔ ایسے لوگ دوسرے لوگوں کے سامنے کوئی کام نہیں کر سکتے۔ ان کو یقین ہوتا ہے کہ ان سے کام نہ ہو سکے گا، وہ ناکام ہو جائیں گے۔ اس میں فرد کو اپنی صلاحیتوں کے بارے میں شکوک و شبہات ہوتے ہیں۔ ماہرین کا خیال ہے خود اعتمادی فطری یا پیدائشی نہیں بلکہ یہ مشق سے حاصل ہوتی ہے۔ عدم خود اعتمادی فرد کی کامیابی اور ترقی میں بہت بڑی رکاوٹ ہے بلکہ یہ سب سے بڑی رکاوٹ ہے لہذا اسے ختم ہونا چاہیے۔ اس سلسلے میں سب سے پہلے یہ نوٹ کیا جائے کہ فرد کی کس شعبہ میں اعتماد میں کمی ہے پھر اس کے مطابق پہنچو تھیراپی کو استعمال کیا جائے۔ عدم خود اعتمادی کے خاتمہ کے لیے پہنچو تھیراپی بہت مؤثر ہے۔ اس کے چند اہم طریقے درج ذیل ہیں:-

1۔ عدم اعتماد کی کئی وجوہات ہوتی ہیں، مثلاً ناکامی کا خوف، احساس جرم، شکوک و شبہات منفی سوچیں، تنقید اور بے عزتی کا خوف وغیرہ ان سب کو ختم کیا جائے اس کے لیے:

a۔ ان کو بادل میں رکھ کر جلا دیا جائے۔

9- معمول اپنی کامیابیوں کو چاہے وہ معمولی ہی کیوں نہ ہوں یاد رکھے۔ اس کے لیے اپنی ساری کامیابیوں کی فہرست بنائے، پھر ٹرانس میں ایک ایک کا تصور کرے۔ تصور کو زیادہ واضح، رنگین، روشن، بڑا اور قریب کر لے۔ شخصی پیناٹرم میں اس کی خوب مشق کی جائے۔ بار بار مشق سے فرد جلد پر اعتماد ہو جاتا ہے۔

10- پہلے معمول آسان اور پھر مشکل کام کرے۔ پہلے ٹرانس میں تصور میں کرے پھر اصل زندگی میں۔

11- ٹرانس میں معمول تصور کرے کہ اس کے قریب ایک کمپیوٹر پڑا ہے۔ معمول کمپیوٹر کی تاریخ اپنے سر کے ساتھ جوڑ لے یا سر کے گرد لپیٹ لے۔ اس طرح اس کا دماغ کمپیوٹر کے ساتھ جڑ جائے گا۔ پھر وہ کمپیوٹر پر اپنی خود اعتمادی کو تلاش کرے پھر کمپیوٹر کی مدد سے اس میں اضافہ کر دے۔

12- معمول اپنے آپ کو اس طرح ظاہر کرے (Act as if) جیسے وہ بہت پر اعتماد ہے۔ پہلے ٹرانس میں تصور میں۔ جب وہ تصور میں پر اعتماد محسوس کرے پھر اصل زندگی میں بھی اپنے آپ کو پر اعتماد ظاہر کرے۔

13- فرد ٹرانس میں تصور کرے کہ وہ ایک پہاڑ کے اوپر کھڑا ہے۔ پہاڑ کی چوٹی پر اس کا اعتماد بکھرا پڑا ہے وہ اسے اکٹھا کر کے ایک بڑا سا گولا بنالے۔ پھر پہاڑ سے نیچے اترے نیچے جھیل ہے اب وہ اس اکٹھے اعتماد کی وجہ سے آسانی سے جھیل پار کر لے گا۔

14- نفسیات بتاتی ہے کہ ہمارے خیالات ہمارے جسم کو متاثر کرتے ہیں اور اسی طرح ہمارا کردار ہمارے ذہن کو متاثر کرتا ہے۔ ٹرانس کی مدد سے معمول کے کردار کو بدلا جائے اسے بحسن دی جائے کہ وہ:

a- چلتے وقت اپنے کندھوں کو تھوڑا سا پیچھے کو کرے، گردن اور سر کو سیدھا رکھے اور اپنے چلنے کی رفتار کو 25 فی صد تیز کر لے۔ اس کے لیے وہ اپنے سر پر کتاب رکھ کر تیزی سے چلنے کی مشق کرے اور محسوس کرے کہ اس کے اعتماد میں اضافہ ہو رہا ہے۔ پہلے یہ مشق ٹرانس میں تصور میں کی جائے پھر ٹرانس کے بغیر۔

b- کسی محفل اور مجلس میں ہمیشہ اگلی نشستوں پر بیٹھے۔

b- ان کو کاغذ پر لکھ کر کاغذ کو آتش دان میں پھینک دیا جائے۔

c- ان کو سمندر میں پھینک دیا جائے۔

d- ان کو غبارے کے نیچے ٹوکری میں رکھ کر غبارے کو اڑا دیا جائے۔

2- دماغ کو تالاب تصور کر کے اس کے اندر اعتماد کا پتھر ڈالنا۔

3- سوچ روم میں جا کر عدم اعتماد کے بلب کو آف کر کے توڑنا اور اعتماد کے بلب تیز کرنا۔

پھر میٹر روم میں جا کر عدم اعتماد کی سوئی کو صفر پر لانا اور اعتماد کی سوئی کو دس پر لانا۔

4- معمول ٹرانس میں مشکل کام کی تصور میں مشق کرے۔ اسی طرح تصور میں مشکل حالات کا مقابلہ کرے۔

5- معمول پیناٹرم کی کیفیت میں آنے والے حالات کی مشق کرے مثلاً تصور میں کامیاب انٹرویو دینے کا تصور کرے۔ بار بار کرے حتیٰ کہ پر اعتماد ہو جائے۔

6- معمول ان چیزوں کا جائزہ لے جو وہ بہتر طور پر کر سکتا ہے پھر ان میں سے ایک دو میں خصوصی مہارت حاصل کرے یعنی کسی خاص شعبے میں خصوصی مہارت حاصل کرے۔ اس کے لیے ٹرانس میں معمول کو خصوصی مہارت کے حوالے سے بحسن دی جائے۔ اس کے ساتھ معمول اسے بہترین انداز سے کرنے کا تصور بھی کرے۔ معمول یہ تصور بھی کرے کہ لوگ اس کے کام اور صلاحیت کی تعریف کر رہے ہیں۔ اس کے علاوہ معمول شخصی پیناٹرم میں اس کی خوب مشق کرے۔

7- جس کام میں اعتماد کی کمی ہے معمول ٹرانس میں تصور میں پہلے بدترین اور پھر بہترین کا تصور کرے بار بار کرنے سے وہ پر اعتماد ہو جائے گا۔

8- معمول ماضی کی ناکامیوں کو بھول جائے ان کو ختم کر دے اور یہ بات ذہن میں رکھے کہ کامیاب لوگ ناکام لوگوں سے زیادہ ناکام ہوتے ہیں۔ کوئی بھی فرد ناکامی کے بغیر بڑی کامیابی حاصل نہیں کر سکتا۔ ناکامیوں کو ختم کرنے کے لیے یہ مشق کریں:-

a- ناکامیوں کو بادل میں رکھ کر جلا دے۔

b- سمندر میں پھینک دے۔

c- غبارے کے نیچے ٹوکری میں رکھ کر غبارے کو اڑا دے۔

کرے حتیٰ کہ جونہی ٹرانس کے بغیر دائیں مٹھی کو بند کرے تو وہ پر اعتماد ہو جائے۔ پھر جب بھی اسے اعتماد کی ضرورت پڑے تب دائیں مٹھی کو بند کرے تو وہ پر اعتماد ہو جائے گا۔ اس کے لیے ایک سے زیادہ واقعات کو بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

17۔ خود اعتمادی کی کمی کی وجہ معلوم کی جائے پھر اس کے مطابق پیناٹرم اپنی کو استعمال کیا جائے۔

18۔ ٹرانس میں معمول کو اس طرح کی بحسن دی جائیں:-
”آپ کی خود اعتمادی ہر روز بڑھتی جائے گی۔ آپ کے ذہن کی بے پناہ طاقت کی وجہ سے آپ کی اپنی صلاحیتوں اور اہلیت کے بارے میں شکوک و شبہات آہستہ آہستہ ختم ہوتے جائیں گے اور اس کی جگہ خود اعتمادی لے لے گی۔“

”یہ خود اعتمادی آپ کے لیے بے حد ضروری ہے اس کے بغیر آپ کہیں نہیں پہنچ سکتے۔ کچھ بھی حاصل نہیں کر سکتے اور خود اعتمادی کی مدد سے آپ اپنا ہر مقصد حاصل کر سکتے ہیں، جلد ہی آپ کو اپنے آپ پر اعتماد حاصل ہوگا اور اس اعتماد کی وجہ سے آپ کو یقین حاصل ہوگا کہ آپ ہر کام کر سکتے ہیں اور آپ کو جو کام بھی کرنا ہوگا بہترین انداز سے کریں گے۔ لہذا آپ جب بھی کوئی کام کرنا چاہیں یا جب بھی آپ نے کوئی کام کرنا ہو (جو فطری اور ممکن ہو) تو سوچیں کہ یہ کام کرنا آسان ہے اور اس قسم کے الفاظ مثلاً ”یہ کام مشکل ہے۔ ناممکن ہے۔ میں نہیں کر سکتا یا یہ میری پہنچ سے باہر ہے“ کو آپ کی ڈکٹری سے ہر صورت میں خارج ہونا چاہیے۔ اب آپ اس طرح سوچیں ”یہ کام آسان ہے میں اسے کر سکتا ہوں“ یہ یقین کہ کام آسان ہے کام کو آسان بنا دیتا ہے۔ شاید یہ دوسرے لوگوں کو مشکل لگے۔ آپ اسے بغیر کسی تھکاوٹ کے بڑی تیزی اور اچھے طریقے اور اچھے انداز سے کریں گے کیونکہ آپ اسے بغیر کسی کوشش سے کریں گے۔“

شخصی پیناٹرم میں اس طرح کی بحسن دی جائیں:-

- a۔ میں جو کام کرنا چاہوں آسانی سے کر سکتا ہوں۔
- b۔ مجھے اپنے آپ پر اعتماد ہے میرے اعتماد میں ہر روز اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔
- c۔ میں بہت پرسکون اور خوش و خرم ہوتا ہوں۔

- c۔ گفتگو کرتے وقت ہمیشہ دوسروں کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر بات کرے۔
- d۔ ہر ملنے والے کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر مسکراتے ہوئے سلام کرے۔
- e۔ کلاس میں یا کسی مجلس میں سوال پوچھے۔ اس سے اعتماد میں اضافہ ہوتا ہے پہلے ٹرانس میں تصور میں پھر ٹرانس کے بغیر اصل زندگی میں۔

15۔ خود اعتمادی پیدا کرنے کے لیے یہ مشق بہت مؤثر ہے۔ سب سے پہلے معمول طے کرے کہ وہ اپنے اندر کس قسم کی تبدیلی چاہتا ہے اہم نکات لکھ لے پھر:-

a۔ ٹرانس میں تصور کرے کہ اس کے سامنے اس کا ہمزاد یا ہم شکل کھڑا ہے اور اس میں وہ تمام خوبیاں ہیں جو معمول اپنے اندر چاہتا ہے جن کو وہ کاغذ پر لکھ چکا ہے۔ اس کا ہمزاد اس سے کہتا ہے کہ معمول بھی اس (ہمزاد) جیسا بن سکتا ہے معمول اس کے قریب آجائے اور اس سے بغل گیر ہو۔ دونوں بغل گیر ہوتے ہیں اور دونوں ایک ہی بن جاتے ہیں۔ اب معمول اپنے ہمزاد کی طرح بن جاتا ہے۔ اس میں وہ ساری خوبیاں آجاتی ہیں جو ہمزاد میں تھیں۔

b۔ اب پھر معمول تصور کرے کہ اس کے سامنے اس کا ہمزاد یا ہم شکل کھڑا ہے اور اس میں وہ تمام خوبیاں موجود ہیں جو معمول نے کاغذ پر لکھی تھیں۔ ہم ہر روز ٹی وی پر دیکھتے ہیں کہ ایک بڑی تصویر چھوٹی ہو کر نقطہ بن جاتی ہے اور نقطہ پھیل کر تصویر بن جاتی ہے۔ اب معمول تصور کرے کہ اس کا ہم شکل آہستہ آہستہ چھوٹا ہوتا جا رہا ہے۔ حتیٰ کہ ایک چھوٹا سا ستارہ بن جاتا ہے۔ پھر وہ ستارہ اڑتا ہے اور معمول کے ماتھے پر لگتا ہے اور اس کے جسم میں داخل ہو جاتا ہے اور پھر وہ بڑا ہو جاتا ہے اب معمول اپنے ہمزاد جیسا بن جاتا ہے۔

ان دونوں مشقوں میں سے معمول کو جو زیادہ پسند آئے معالج اس کی کلینک میں مشق کرائے اور معمول گھر جا کر بھی پیناٹرم میں اس کی مشق کرے۔

16۔ معمول ٹرانس میں ماضی کے کسی واقعہ کو یاد کرے، تصور کرے جب وہ بہت زیادہ پر اعتماد تھا۔ پھر تصویر کو زیادہ واضح، رنگین، روشن، بڑی اور قریب کر لے۔ جب اس کے اعتماد میں بہت اضافہ ہو جائے تو وہ اپنی دائیں مٹھی کو بند کرے۔ اس کی بار بار مشق

کارکردگی کا مظاہرہ نہیں کر سکتے، یعنی صلاحیتوں کا بھرپور اظہار نہیں کر سکتے۔ یہ لوگ اپنے کسی ذاتی مسئلے کے لیے کسی سے مدد طلب نہیں کر سکتے۔ سوال نہیں کر سکتے۔ شرمیلے لوگ عموماً اچھے لیڈر ثابت نہیں ہوتے۔

شرمیلہ پن لوگوں کی ترقی میں جگہ جگہ رکاوٹ بنتا ہے۔ ایک ریسرچ کے مطابق تین میں سے دو افراد شرمیلے پن کا شکار ہوتے ہیں۔ ایک دوسری ریسرچ کے مطابق دس میں سے چار افراد اس مسئلے کا شکار ہوتے ہیں۔

شرمیلے پن کی وجوہات

شرمیلے پن کی اہم وجوہات درج ذیل ہیں:

- 1- بعض ماہرین کا خیال ہے کہ شرمیلہ پن ذہانت کی طرح ایک فطری وصف ہے۔
- 2- کرداریت پسند ماہرین کے نزدیک شرمیلہ پن غلط قسم کی آموزش (Learning) کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔
- 3- عمرانیات اور بچوں کی نفسیات کے ماہرین کے نزدیک معاشرے اور سوسائٹی کے حالات ہمیں شرمیلہ بناتے ہیں۔
- 4- منفی تہنشن بھی شرمیلہ پن کا سبب بن جاتی ہے۔ اگر والدین بچے کو بار بار شرمیلہ کہیں تو وہ شرمیلہ ہو جائے گا۔
- 5- اگر دوسرے لوگوں کے سامنے بچے کی توہین اور تضحیک کی جائے تو وہ شرمیلے پن کا شکار ہو جائے گا۔
- 6- بعض بچے کسی جسمانی نقص کی وجہ سے بھی شرمیلے پن میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔
- 7- بچپن میں عدم تحفظ کا شدید احساس بھی شرمیلے پن کا سبب بن جاتا ہے۔
- 8- ہم بہت کچھ اپنے والدین اور قریبی ماحول سے سیکھتے ہیں۔ ہم اپنے والدین کو جیسا کرتے دیکھتے ہیں، لاشعوری طور پر ویسا ہی کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ چنانچہ اگر والدین میں سے کوئی ایک یا دونوں شرمیلے پن ہیں تو ان کے اکثر بچے شرمیلے پن کا شکار

شرمیلہ پن

Shyness

شرمیلہ پن سے مراد لوگوں خصوصاً اجنبی لوگوں، جنس مخالف، صاحب منصب اور صاحب اقتدار کا خوف ہے۔ شرمیلے لوگ عام لوگوں سے رابطہ قائم کرنے سے گھبراتے ہیں۔ ان سے ملنے سے گریز کرتے ہیں۔ شرمیلے پن کی وجہ سے ان کا نئے لوگوں سے ملنا اور ان سے دوستی قائم کرنا مشکل ہوتا ہے۔ یہ لوگ سماجی اجتماعات سے بچتے ہیں جس کی وجہ سے یہ لوگ سماجی زندگی کے لطف سے محروم رہتے ہیں۔

شرمیلے افراد لوگوں خصوصاً اجنبی لوگوں کی موجودگی میں بے چین ہوتے ہیں، بے کلی اور گھبراہٹ محسوس کرتے ہیں۔ ایسے ماحول میں ان کی نبض کی رفتار اور دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے۔ منہ سرخ ہو جاتا ہے اور پسینہ آ جاتا ہے۔ گھبراہٹ کی وجہ سے وہ واضح طور پر سوچ نہیں سکتے۔ شرمیلے لوگوں کو اعلیٰ عہدوں کے مالک افراد سے رابطہ قائم کرنے میں مشکل پیش آتی ہے۔ خصوصاً شرمیلے ملازم اپنے باس اور طالب علم اپنے استاد یا ادارے کے سربراہ سے رابطہ کرتے وقت دقت محسوس کرتے ہیں۔ ان لوگوں کے لیے کسی اجنبی کو فون کرنا بھی بہت مشکل محسوس ہوتا ہے۔

شرمیلے افراد دوسرے لوگوں کی موجودگی میں عموماً خاموش رہتے ہیں۔ آنکھیں ملا کر بات نہیں کرتے، اکثر اوقات دھیمی آواز میں بولتے ہیں۔ لوگوں کی موجودگی میں شرمیلے لوگ اچھی

ہو جاتے ہیں۔

پھیل کر تصویر بن جاتا ہے۔ اب معمول تصور کرے کہ اس کا ہم شکل آہستہ آہستہ چھوٹا ہوتا جا رہا ہے۔ حتیٰ کہ وہ ایک چھوٹا سا ستارہ بن جاتا ہے۔ پھر وہ ستارہ اٹتا ہے اور اس کے ماتھے پر لگتا ہے اور اس کے جسم میں داخل ہو جاتا ہے اور پھر بڑا ہو جاتا ہے۔ اب معمول ہمزاد کی طرح بن جاتا ہے۔

ان دونوں مشقوں میں معمول کو جو زیادہ پسند آئے معالج اس کی کلینک میں مشق کرائے اور معمول گھر جا کر بھی اس کی خوب مشق کرے۔

5- معمول ٹرانس میں اپنی پسندیدہ شخصیت کا تصور کرے جو کہ شرمیلے پن کا شکار نہیں۔ پھر معمول اپنی پسندیدہ شخصیت کے اندر داخل ہو جائے اور اس کے کردار کو سیکھے، Learn کرے اور پھر خود اس کی طرح عمل کرے۔ پہلے ٹرانس میں تصور میں اور پھر حقیقی دنیا میں۔

6- شرمیلہ فرد پہلے اپنے آپ کو ٹرانس میں لے جائے پھر تصور کرے کہ اس کی پسندیدہ شخصیت شرمیلے فرد کے ناپسندیدہ حالات میں کیا کرتی۔ پھر معمول وہی کچھ کرے۔ پہلے ٹرانس میں اور پھر حقیقی دنیا میں۔

7- یہ ایک دلچسپ طریقہ ہے۔ معمول ٹرانس میں کسی فرد کو وہی کچھ کرتے دیکھے جو وہ نہیں کر پاتا۔ پھر تصور کرے کہ اس فرد کے گرد دھند چھا گئی ہے اور وہ اس میں چھپ گیا ہے۔ پھر دھند آہستہ آہستہ چھٹ جاتی ہے۔ اب وہاں دوسرے فرد کی بجائے معمول خود ہے اور وہ وہی کام اعتماد سے کر رہا ہے۔

8- شرمیلہ فرد ایسے تمام مقاصد کی لسٹ بنائے جن کو وہ شرمیلے پن کی وجہ سے حاصل نہیں کر سکا۔ اس لسٹ کو روزانہ سوتے وقت پڑھے۔ یہ مشق اس وقت تک جاری رہے جب تک مسئلہ حل نہ ہو جائے۔ مسئلے کے حل کے لیے معمول کو ٹرانس میں تجسّس دی جائے۔

9- معمول اپنی خوبیوں کی ایک فہرست بنائے۔ چھوٹی سے چھوٹی خوبی بھی اس میں شامل کرے مثلاً اچھی صحت، رنگ، شکل، حافظہ، مطالعہ کا شوق، خوش اخلاقی، نرم دلی، جھوٹ نہ بولنا، لوگوں کے کام آنا، خوب صورت آواز، بال، کسی بھی شعبہ میں اچھا ہونا، کسی کھیل میں اچھا ہونا اور دین کا فہم وغیرہ معمول روزانہ صبح شام اسے پڑھے۔ ٹرانس

9- ناکامی اور غلطی ہو جانے کا خوف، مسترد کیے جانے کا خوف بھی شرمیلے پن کی ایک اہم وجہ ہے۔

10- احساس کمتری بھی شرمیلے پن کا ایک سبب ہے۔

حل

1- ٹرانس میں معمول سوچ روم میں جا کر شرمیلے پن کے بلب کو آف کر کے توڑ دے اور غیر شرمیلے پن کے بلب کو تیز کر دے۔

2- پھر معمول میٹر روم میں جائے اور شرمیلے پن کی سوئی کو صفر پر لائے اور غیر شرمیلے پن کی سوئی کو دس پر لائے۔

3- معمول ناکامی، بے عزتی، غلطی اور مسترد کیے جانے کے خوف کو ختم کرے۔

a- ان کو بادل میں رکھ کر جلا دے۔

b- سمندر یا کنویں میں پھینک دے۔

c- غبارے کے نیچے ٹوکری میں رکھ کر اڑا دے۔

4- شرمیلے پن کے خاتمے کے لیے یہ ایک مؤثر مشق ہے۔

a- سب سے پہلے معمول طے کرے کہ وہ اپنے اندر کسی قسم کی تبدیلی چاہتا ہے۔ اہم نکات کو لکھ لے۔ پھر ٹرانس میں تصور کرے کہ اس کے سامنے اس کا ہمزاد یا ہم شکل کھڑا

ہے۔ اس میں وہ تمام خوبیاں موجود ہیں جو شرمیلہ معمول اپنے اندر چاہتا ہے جن کو وہ کاغذ پر لکھ چکا ہے۔ وہ اس کے قریب آئے اور اس سے بغل گیر ہو جائے۔ دونوں بغل

گیر ہوتے ہیں اور دونوں ایک بن جاتے ہیں۔ اب معمول اپنے ہمزاد جیسا بن جاتا ہے اس میں وہ ساری خوبیاں آجاتی ہیں جو ہمزاد میں تھیں۔

b- اب معمول پھر تصور کرے کہ اس کے سامنے اس کا ہمزاد یا ہم شکل کھڑا ہے۔ اس میں وہ تمام خوبیاں موجود ہیں جو اس نے کاغذ پر لکھی ہیں جو وہ اپنے اندر چاہتا ہے ہم

ہر روز ٹی وی پر دیکھتے ہیں کہ ایک بڑی تصویر سکر کر چھوٹا سا نقطہ بن جاتی ہے اور نقطہ

12۔ ٹرانس میں فرد اس فرد یا موقع کا تصور کرے جس کی وجہ سے وہ بار بار شرمیلے پن کا شکار

ہوا۔ اس موقع کی تفصیلات کا تصور کرے، ہر لفظ اور ہر حرکت کا۔ یعنی معمول نے وہاں

کیا کیا، کیا کہا۔ اب معمول تصور کرے کہ اگر وہ شرمیلا نہ ہوتا تو پھر کیا کرتا، کیا کہتا یعنی

پھر کیا ہوتا۔ پھر ایک ہفتہ روزانہ شخصی پناہ نامہ میں اس کی مشق کی جائے۔ اگلی مرتبہ جب

وہ ان حالات میں شرمیلا پن محسوس کرے تو پھر اس مثبت تصور کے بارے میں سوچے

اور اسی طرح عمل (Act) کرے۔ جو سوچے کہ وہ ایکننگ کر رہا ہے۔

13۔ پہلے شرمیلے پن کی وجہ کو معلوم کیا جائے پھر اس کے خاتمے کے لیے پونہ تھیراپی کو استعمال

کیا جائے۔

مزید تفصیلات کے لیے ہماری کتاب ”کامیاب شخصیت“ میں ”خود اعتمادی“ والے باب کا

مطالعہ کیا جائے۔



میں ان کا تصور کرے، تصور کو بہتر کرے۔ اس سے اس کے اعتماد میں اضافہ ہوگا۔

10۔ معمول کو ٹرانس میں سمجھن دی جائے کہ وہ:

a۔ لوگوں کو سلام کرے۔ شروع میں روزانہ دو واقف مگر کمتر افراد سے آغاز کرے۔

بعد ازاں ان سے حال چال پوچھے۔ پہلے وہ ٹرانس میں یہ مشق کرے پھر حقیقت میں۔

b۔ ایسے لوگوں کو سلام کرے جن کو پہلے سلام نہیں کرتا۔ پہلے تصور میں اس کے بعد

حقیقت میں۔

c۔ معمول اپنے ماحول مثلاً کلاس روم، دفتر، محلہ اور مسجد وغیرہ میں ہر ہفتہ کم از کم چار

ناواقف لوگوں کو سلام کرے پھر اپنے آپ کو شاباش دے۔ پہلے ٹرانس میں تصور میں

کرے پھر حقیقت میں۔

d۔ معمول سیر کرتے ہوئے، دکان پر، بنک میں لوگوں سے بات چیت کرے۔

گفتگو کی پہلے سے تیاری کر لے۔ پہلے یہ مشق ٹرانس میں تصور کی مدد سے کرے پھر

حقیقت میں۔

e۔ شرمیلا فرد روزانہ تین مختلف لوگوں سے راستہ پوچھے۔ ان سے گفتگو کرنے کی

کوشش کرے پہلے ٹرانس میں تصور کی مدد سے پھر حقیقت میں۔

f۔ معمول کے چہرے پر مسکراہٹ ہو۔

g۔ شرمیلا فرد ہمیشہ آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر بات کرے۔ پہلے ٹرانس میں تصور

میں پھر حقیقت میں۔

h۔ گفتگو کی مشق سے بھی شرمیلا پن ختم ہو جاتا ہے۔ معمول ٹرانس میں لوگوں سے

تصور میں گفتگو کرے۔ کسی محفل میں، فون پر۔ پہلے ٹرانس میں تصور کی مدد سے پھر

حقیقت میں۔

11۔ معمول اپنے آپ کو اس طرح ظاہر کرے (Act as if) جیسے کہ وہ شرمیلا نہیں ہے

یعنی وہ شرمیلا نہ ہونے کی ایکننگ کرے۔ پہلے ٹرانس میں تصور میں۔ جب وہ تصور

میں شرمیلا پن محسوس نہ کرے تو پھر اصل زندگی میں بھی شرمیلا نہ ہونے کی ایکننگ

کرے۔ کچھ عرصہ بعد وہ ویسا ہی ہو جائے گا۔

- 3- a- میٹر روم میں جا کر فرد خوف کی سوئی کو صفر پر لائے اور۔
- b- اچھی تقریر کرنے کی سوئی کو دس پر لائے
- 4- ٹرانس میں تقریر کرتے ہوئے بدترین حالات کا تصور کرے تمام ممکنہ خرابیاں دیکھے۔
بار بار دیکھے حتیٰ کہ خوف بہت کم یا ختم ہو جائے۔
- 5- پیناٹرم کی کیفیت میں شاندار تقریر کرنے کا تصور کرے۔
- 6- معمول کو ٹرانس میں بحسن دی جائے کہ وہ سٹیج پر جانے سے پہلے ایک دو سیکنڈ کے لیے سارے خوف محسوس کرے گا اور پھر بے خوف ہو کر تقریر کرے گا۔ پھر ٹرانس ہی میں اس کا تصور بھی کرے۔
- 7- اگر معمول نے کچھ عرصہ بعد کسی جگہ تقریر کرنی ہے تو معمول تصور میں اپنے آپ کو مستقبل میں اس دن اور اسی جگہ لے جائے اور شاندار تقریر کرنے کا تصور کرے۔
- 8- معمول اس طرح ظاہر کرے (Act as if) کہ وہ بہترین مقرر ہے یا بہترین مقرر ہونے کی ایکٹنگ کرے۔ پہلے ٹرانس میں تصور میں، پھر حقیقت میں۔
- 9- سٹیج کے خوف کو ختم کرنے کے لیے یہ مشق بہت مؤثر ہے۔
a- ٹرانس میں معمول تصور کرے کہ اس کے سامنے اس کا ہمزاد یا ہم شکل کھڑا ہے۔ اس میں وہ تمام خوبیاں موجود ہیں جو معمول اپنے اندر چاہتا ہے مثلاً وہ لوگوں کے سامنے پرسکون ہے۔ تقریر کرتے بہت پرسکون اور پر اعتماد ہے اور وہ شاندار تقریر کر رہا ہے۔ اس کا ہمزاد اس سے کہتا ہے کہ معمول بھی اس جیسا بن سکتا ہے وہ اس کے قریب آجائے اور اس سے بغل گیر ہو۔ جب وہ دونوں بغل گیر ہوتے ہیں تو دونوں ایک بن جاتے ہیں۔ اب معمول بھی شاندار مقرر بن جاتا ہے۔
b- پیناٹرم کی کیفیت میں معمول تصور کرے کہ اس کے سامنے اس کا ہمزاد یا ہم شکل کھڑا ہے۔ اس میں وہ تمام خوبیاں موجود ہیں جو معمول اپنے اندر چاہتا ہے۔ ہم ہر روز ٹی وی پر دیکھتے ہیں کہ ایک بڑی تصویر سکرکر نقطہ بن جاتا ہے اور نقطہ پھیل کر تصویر بن جاتی ہے۔ اب معمول تصور کرے کہ اس کا ہم شکل آہستہ آہستہ چھوٹا ہوتا جا رہا ہے حتیٰ کہ وہ ایک چھوٹا سا ستارہ بن جاتا ہے۔ پھر وہ ستارا اڑ کر اس کے ماتھے پر لگتا ہے

سٹیج کا خوف

Stage Fear

یہ خوف بہت عام پایا جاتا ہے۔ اس کی کئی قسمیں ہیں۔ مثلاً ایک فرد دوستوں کی محفل میں خوب بولتا ہے مگر اجنبی لوگوں میں اس کے لیے بات کرنا مشکل ہوتی ہے۔ ایک اور صاحب بیٹھ کر خوب باتیں کرتے ہیں، تقریر کرتے ہیں مگر انہی لوگوں کے سامنے کھڑے ہو کر اچھی طرح بات نہیں کر سکتے۔ کچھ دوسرے لوگ ایسے ہیں جن کی معلومات بہت زیادہ ہوتی ہیں مگر وہ سٹیج پر آ کر ایک لفظ نہیں بول سکتے۔ یہ خوف انسان کو مفلوج کر دیتا ہے۔ یہ خوف سیاست دانوں، لیڈروں اور اساتذہ کے لیے بہت نقصان دہ ہے۔ یہ بات بڑی دلچسپ ہے کہ اکثر استاد جو اس مسئلے کا شکار ہوتے ہیں وہ کلاس میں پڑھاتے ہوئے بالکل نارمل ہوتے ہیں مگر کلاس سے باہر وہ سٹیج پر آ کر بات نہیں کر سکتے۔ تاہم پتو تھیراپی کی مدد سے اس خوف کو ختم کیا جاسکتا ہے اس کے لیے مندرجہ ذیل طریقے استعمال کیے جاسکتے ہیں:-

1- خوف، تشویش، خدشات اور متنی سوچوں کو ختم کیا جائے اس کے لیے:

a- ان کو بادل میں رکھ کر جلا دیا جائے۔

b- غبارے میں رکھ کر اڑا دیا جائے۔

c- ان کو سمندر میں پھینک دیا جائے۔

2- a- سوئچ روم میں جا کر معمول سٹیج کے خوف کے بلب کو آف کر کے توڑ دے اور۔

b- اچھی تقریر کرنے کے بلب کی روشنی کو تیز کر دے۔

اور اس کے جسم میں داخل ہو جاتا ہے اور پھر وہ بڑا ہو جاتا ہے۔ اب معمول اپنے ہم شکل جیسا شاندار مقرر بن جاتا ہے۔

10- ٹرانس میں معمول کسی ایسے واقعے کا تصور کرے جب وہ بہت پرسکون اور پراعتماد تھا۔ تصویر کو بہتر کیا جائے اسے زیادہ واضح، رنگین، شوخ، روشن، قریب اور بڑا کیا جائے۔ اب معمول اپنے آپ کو بہت پرسکون اور پراعتماد محسوس کرے گا۔ جب وہ بہت پرسکون اور پراعتماد ہو جائے تو اپنی باتیں مٹھی کو بند کرے۔ اس کی کلینک اور گھر میں بار بار مشق کرے حتیٰ کہ جب بھی معمول ٹرانس کے بغیر اپنی مٹھی کو بند کرے تو وہ بہت پرسکون اور پراعتماد محسوس کرے۔ پھر تقریر کرنے سے پہلے اس مٹھی کو بند کرے تو وہ پراعتماد ہو جائے گا اور ہر خوف سے آزاد ہوگا۔ وہ ٹرانس میں یہ مشق بار بار کرے حتیٰ کہ پرسکون اور پراعتماد ہو جائے۔

11- خوف کی وجہ معلوم کی جائے پھر اس کے مطابق پنوتھیراپی کو استعمال کیا جائے۔

12- تھیراپسٹ ٹرانس میں معمول کو اس طرح کی بحث دے۔

”آئندہ آپ لوگوں کے سامنے گفتگو کرتے ہوئے سٹیج پر تقریر کرتے ہوئے بہت پرسکون اور پراعتماد ہوں گے۔ آپ کی گفتگو اور تقریر بہت شاندار ہوگی اور آپ اپنے خیالات کا اظہار اچھے انداز سے کر سکیں گے۔ تقریر کرتے ہوئے آپ بہت پرسکون، بے خوف اور پراعتماد ہوں گے۔“ اس کے بعد معمول اپنے آپ کو سکون اور اعتماد سے تقریر کرتے ہوئے دیکھے، تصور کرے۔

13- معمول گھر جا کر شخصی پیناٹرم میں اس طرح کی بحث دے۔

a- میں تقریر کرتے ہوئے بہت پرسکون، بے خوف اور پراعتماد ہوتا ہوں۔

b- میں لوگوں کے سامنے آسانی اور روانی سے بولتا ہوں۔

c- مجھے لوگوں کے سامنے بولنا اور تقریر کرنا بہت اچھا لگتا ہے۔

بحث دینے کے بعد بحث کے مطابق تصور کیا جائے۔

☆☆

تعلیمی مسائل

Educational Problems

دنیا کی کوئی بھی قوم تعلیم خصوصاً اعلیٰ تعلیم کے بغیر ترقی نہیں کر سکتی۔ اسی طرح افراد کی ترقی کے لیے بھی تعلیم ضروری ہے۔ ایک طالب علم کا بنیادی مقصد تعلیم بلکہ اعلیٰ تعلیم حاصل کرنا ہے۔ نہ صرف اعلیٰ تعلیم بلکہ اعلیٰ نمبروں کے ساتھ اعلیٰ تعلیم حاصل کرنا ہے۔ یہ بات ذہن میں رہے کہ عام ملازمت (Job) کی طرح پڑھائی بھی ہمہ وقت ملازمت (Full Time Job) ہے۔ اگر یہ بات طالب علم کے ذہن میں ہر وقت رہے تو پھر پڑھائی مشکل نہ ہوگی۔

تاہم تعلیم کے دوران میں طلبہ کو کئی مسائل کا سامنا پڑتا ہے ان میں چند اہم یہ ہیں:-

1- شوق میں کمی

2- توجہ میں کمی

3- حافظہ میں کمی

4- امتحان کا خوف۔

پنوتھیراپی ان مسائل کے حل کے لیے بہت مفید ہے۔

شوق

میرے کلینک میں بہت سے ایسے بچے بھی آتے ہیں جو تعلیم حاصل کرنا چاہتے ہیں مگر ان کا

پڑھائی میں دل نہیں لگتا۔ جس کی وجہ سے ان کی تعلیمی کارکردگی دن بدن کم ہوتی جاتی ہے۔ پڑھائی کے شوق کے بغیر پڑھنا بے حد مشکل ہے۔ تعلیمی شوق پیدا کرنے کے لیے پنو تھیراپی کے مندرجہ ذیل طریقے استعمال کیے جاسکتے ہیں:-

1- ٹرانس میں معمول کو سچشن دے جائے کہ وہ تصور کرے کہ اس کی پڑھائی کے راستے میں کچھ رکاوٹیں ہیں جو اسے پڑھنے سے روک رہی ہیں۔ پھر وہ تصور کرے کہ وہ ایک بلڈوزر کے اوپر بیٹھا ہے۔ بلڈوزر کی مدد سے وہ ان تمام رکاوٹوں کو پچل دے، ختم کر دے۔

2- پناہم کی کیفیت میں معمول تصور کرے کہ اس کی کلائی پر ایک ربڑ بینڈ بندھا ہوا ہے یہ ربڑ بینڈ ان مننی سوچوں، مننی احساسات اور رکاوٹوں کی نمائندگی کرتا ہے جو اس کو پڑھائی سے روک رہی ہیں۔ معمول تصور میں اس ربڑ بینڈ کو اوپر کھینچ کر توڑ دے۔ اس طرح ساری رکاوٹیں ختم ہو جائیں گی اور اس کا پڑھنے کو دل کرے گا۔

3- ٹرانس میں معمول تصور کرے کہ اس کا دماغ ایک تالاب ہے۔ اس کے پاس ایک پتھر ہے جو کہ پڑھائی کے شوق کا پتھر ہے۔ اس پتھر کو وہ تالاب میں ڈال دے۔ اس سے پڑھائی کے شوق میں اضافہ ہو جائے گا۔

4- پناہم کی کیفیت میں معمول سیڑھیوں سے اتر کر واش روم میں چلا جائے۔ وہاں دماغ کا ڈھلنا کھول کر شاہ کو آن کر دے۔ اس سے دماغ میں لگا زنگ وغیرہ اتر جائے گا اور اس کا دماغ فریش ہو جائے گا پھر اس کا پڑھنے کو دل کرے گا۔ اس کے علاوہ آموزش (Learning) میں رکاوٹ بننے والے تمام پرانے خیالات بھی دھل جائیں گے، ختم ہو جائیں گے۔ پھر معمول اپنے آپ کو پردہ سکرین پر نہایت مسرت کے ساتھ بڑی روانی اور آسانی کے ساتھ پڑھتے ہوئے دیکھے۔ پھر معمول سکرین کی طرف جائے اور تصور کرے کہ وہ تصویر اس کے جسم میں داخل ہو رہی ہے۔ اس کے خون میں شامل ہو رہی ہے۔ اب معمول وہی فرد بن رہا ہے جو نہایت مسرت کے ساتھ خوشی خوشی بہت کامیابی سے پڑھ رہا ہے۔ یہ مشق دن میں کئی بار کی جائے۔

5- سوچ روم میں جا کر معمول شوق کے بلب کر تیز کرے۔ پھر

6- میٹر روم میں جا کر شوق کی سوئی کو دس پر لائے۔

اوپر والی مشقوں میں سے جو اسے زیادہ موثر لگے اس کی خوب مشق کرے۔ ساری مشقوں کو دہرانے کی ضرورت نہیں۔

7- نہ پڑھنے کی وجوہات معلوم کر کے پھر ان کے مطابق پنو تھیراپی کو استعمال کیا جائے۔

8- معمول سے پوچھا جائے کہ اس کی زندگی کا کیا مقصد ہے وہ کیا بننا چاہتا ہے پھر تھیراپسٹ اس کے مطابق معمول کو سچشن دے۔ مثلاً ایک معمول ڈاکٹر بننا چاہتا ہے تو اسے اس طرح کی سچشن دی جائیں گی۔

a- ”آپ ڈاکٹر بننا چاہتے ہیں آپ ڈاکٹر بن سکتے ہیں۔ مگر اس کے لیے ضروری ہے کہ آپ کی تعلیمی کارکردگی بہت اچھی ہو۔ اچھی کارکردگی کے لیے ضروری ہے کہ آپ بہت ذوق و شوق سے پڑھیں۔ اب آپ کالج اسکول کے کام میں بہت دلچسپی لیں گے۔ آپ کو محسوس ہوگا کہ آپ کی تعلیم اور پڑھائی میں دلچسپی بہت بڑھ گئی ہے اور آپ کالج اسکول کا کام بہت شوق اور دلچسپی سے کر سکیں گے۔ اب آپ کو کالج اسکول کا کام بہت دلچسپ، اچھا اور آسان لگے گا۔ لہذا آپ زیادہ نمبر حاصل کر سکیں گے۔ استاد جو کچھ پڑھائے گا آپ اس کی طرف پوری توجہ دیں گے اسی طرح آپ اپنی کورس کی کتب پڑھتے وقت بھی پوری توجہ دیں گے۔ آپ اپنی کورس کی کتب بہت شوق، توجہ اور احتیاط سے پڑھیں گے۔ آپ کا حافظہ بہتر ہوتا جائے گا۔ آپ جو کچھ کلاس میں سنیں گے یا پڑھیں گے اسے یاد کر لیں گے اور اسے آسانی سے دوبارہ اپنے ذہن میں لاسکیں گے۔ آپ جو کچھ پڑھیں گے اسے ذہن میں محفوظ کر لیں گے اور یہ سب کچھ آسانی سے امتحان میں اپنے ذہن میں لاسکیں گے۔ آپ کا تعلیمی شوق ہر روز بڑھتا جائے گا۔ تعلیم میں آپ کی دلچسپی بڑھتی جائے گی۔ کالج اسکول کے کام کی طرف متوجہ ہونے کی صلاحیت بڑھے گی۔ جلد ہی آپ کو تعلیم میں ترقی محسوس ہوگی۔ ہر روز ترقی میں اضافہ ہوتا جائے گا۔ شروع میں چاہے ترقی کم ہی کیوں نہ ہو مگر ہوگی ضرور۔ ترقی محسوس کر کے آپ کو بہت خوشی ہوگی۔“

صورت میں ختم ہوگی جب آپ اپنی پڑھائی کی خواہش کو پورا کریں گے یہ شدید بے چینی آپ کو کورس کی چیزیں پڑھنے پر مجبور کر دے گی۔ پھر آپ بہت ذوق و شوق سے پڑھیں گے۔ جیسے جیسے پڑھیں گے پڑھنے کو اور جی چاہے گا۔ جب بھی آپ تھوڑا سا پڑھ لیں گے تو بہت اچھا محسوس کریں گے اور آپ کو بہت خوشی محسوس ہوگی۔ آپ پڑھائی سے بہت لطف اندوز ہوں گے اور پھر کچھ مزید پڑھنا چاہیں گے۔ پڑھائی میں آپ کی دلچسپی اور شوق بڑھتا جائے گا۔ ہر بار جب بھی سکول (کورس) کا کچھ پڑھیں گے تو مزید پڑھنا چاہیں گے۔ پڑھ کر بے حد مسرت اور خوشی حاصل ہوگی۔ تاہم پڑھائی اور تفریح میں توازن قائم رکھیں گے۔ اعلیٰ تعلیمی کارکردگی کے لیے آپ ایک ٹائم ٹیبل بنائیں گے۔ ہنگامی صورت کے علاوہ ہر حال میں ٹائم ٹیبل کی پابندی کریں گے۔ ٹائم ٹیبل کے مطابق کام کر کے آپ کو بے حد خوشی اور مسرت ہوگی اور اپنی کارکردگی پر آپ کو بہت فخر ہوگا۔“

”آپ (پڑھائی) سکول کے کام میں بہت زیادہ دلچسپی لیں گے آپ کو محسوس ہوگا کہ آپ کی تعلیم میں دلچسپی بہت بڑھ گئی ہے۔ آپ سکول کا کام بہت شوق، دلچسپی اور آسانی سے کر سکیں گے۔ آپ کو سکول کا کام بہت دلچسپ، اچھا اور آسان لگے گا۔ لہذا آپ زیادہ نمبر حاصل کریں گے۔ استاد جو کچھ پڑھائے گا اس کی طرف پوری توجہ دیں گے اور اپنی سکول اور کالج کی کتابوں کو پڑھتے وقت پوری توجہ دیں گے۔ آپ اپنی کتابیں بہت شوق، توجہ اور احتیاط سے پڑھیں گے آپ کا حافظہ بہتر ہو جائے گا۔ آپ جو کچھ کلاس میں سنیں گے یا پڑھیں گے اسے جلد اور آسانی سے یاد کر سکیں گے اور اسے دوبارہ آسانی سے ذہن میں لاسکیں گے۔ آپ اپنے کورس کا جو کچھ بھی پڑھیں گے اسے ذہن میں محفوظ کر لیں گے اور یہ سب کچھ آپ آسانی سے امتحان میں ذہن میں لاسکیں گے۔ آپ کے حافظہ میں اضافہ ہوگا، تعلیم میں دلچسپی بڑھے گی۔“

شخصی سخن

☆ میں بہت ذوق و شوق سے پڑھتا ہوں۔ جوں جوں پڑھتا ہوں پڑھنے کو اور جی چاہتا

b- ”ڈاکٹر بننے کے لیے، مستقبل کی خوشیوں کے لیے، معاشرے میں عزت و وقار اور کامیابی کے لیے یہ بات بہت ضروری ہے کہ آپ کی تعلیمی کارکردگی بہت اچھی ہو۔ بہت اچھی تعلیمی کارکردگی کے لیے ضروری ہے کہ آپ بہت ذوق و شوق کے ساتھ پڑھیں اور زیادہ پڑھیں۔ اب آپ کے دل میں پڑھائی کی شدید خواہش پیدا ہوگی۔ یہ خواہش ہر روز بڑھتی جائے گی۔ یہ خواہش اس قدر بڑھ جائے گی کہ یہ آپ کو بے چین کر دے گی۔ یہ شدید بے چینی صرف اس صورت میں ختم ہوگی جب آپ اپنی پڑھائی کی خواہش کو پورا کریں گے۔ یہ شدید بے چینی آپ کو کورس کی چیزیں پڑھنے پر مجبور کر دے گی۔ جب بھی آپ تھوڑا سا پڑھ لیں گے تو آپ بہت اچھا محسوس کریں گے اور آپ کو بہت خوشی ہوگی۔ آپ پڑھائی سے بہت لطف اندوز ہوں گے اور پھر مزید پڑھنا چاہیں گے۔ پڑھائی میں آپ کی دلچسپی اور شوق بڑھتا جائے گا۔ ہر بار جب بھی آپ کورس کا کچھ پڑھیں گے تو پھر مزید پڑھنا چاہیں گے۔ کورس کی کتب پڑھ کر آپ کو بے حد خوشی حاصل ہوگی۔ تاہم آپ پڑھائی، آرام اور تفریح میں توازن قائم رکھیں گے۔ اعلیٰ تعلیمی کارکردگی کے لیے آپ ایک ٹائم ٹیبل بنائیں گے۔ ہنگامی صورت کے علاوہ ہر حال میں ٹائم ٹیبل کی پابندی کریں گے۔ ٹائم ٹیبل کے مطابق کام کر کے آپ کو بے حد خوشی محسوس ہوگی اور آپ کو اپنی کارکردگی پر فخر ہوگا۔“

c- ”انسان اپنے ذہن کی بے پناہ طاقت کی مدد سے اپنا ہر مقصد حاصل کر سکتا ہے، وہ اپنی ہر خواہش پوری کر سکتا ہے آپ کی سب سے بڑی خواہش یہ ہے کہ آپ ڈاکٹر بنیں، آپ کی اس خواہش کی تکمیل، مستقبل کی خوشیوں اور معاشرہ میں عزت و وقار کے لیے یہ بات بے حد ضروری ہے کہ آپ کی تعلیمی کارکردگی بہت اچھی ہو۔ بہت اچھی تعلیمی کارکردگی کے لیے ضروری ہے کہ آپ بہت ذوق و شوق (اور توجہ) کے ساتھ پڑھیں زیادہ سے پڑھیں۔“

اب آپ کے دل میں پڑھائی کی شدید خواہش پیدا ہوگی۔ یہ خواہش ہر روز بڑھتی جائے گی۔ یہ خواہش اس قدر بڑھ جائے گی کہ یہ آپ کو بے چین کر دے گی۔ یہ شدید بے چینی صرف اس

مطالعہ کی اچھی عادات

معمول کوٹرائس میں اس طرح کی بھشن دی جائیں:-

”آپ کی کامیابی اور مستقبل کی خوشیوں کے لیے یہ بات بے حد ضروری ہے کہ آپ کی تعلیمی کارکردگی بہت اچھی ہو۔ بہت اچھی تعلیمی کارکردگی کے لیے ضروری ہے کہ آپ کی پڑھنے اور مطالعہ کی عادات بہتر ہوں اور مطالعہ کے اوقات میں اضافہ ہو اور جلد ہی آپ کی مطالعہ کی عادات بہتر ہوں گی اور مطالعہ کے وقت میں اضافہ ہوگا۔“

”میری باتوں کو بہت غور سے سنیں۔ ان باتوں کے نتیجے میں آپ کی پڑھائی اور مطالعہ کی عادات میں کارآمد اور مفید ترقی ہوگی اور اس سے آپ کے مطالعہ کی صلاحیت میں موثر اور مفید اضافہ ہوگا۔ جب بھی آپ پڑھنے لگیں گے آپ کو محسوس ہوگا کہ آپ اس وقت صحیح موڈ میں ہیں اور آپ کا پڑھنے کو جی چاہ رہا ہے اور آپ پڑھنے کے بہت خواہش مند ہیں جس کے نتیجے میں آپ مواد کی طرف پہلے سے بہت زیادہ سرگرمی اور جوش و خروش سے متوجہ ہو سکیں گے آپ اپنے مطالعہ کے اوقات میں اضافہ کر سکیں گے کیونکہ اب آپ پہلے سے بہت زیادہ اور آسانی سے پڑھائی کی طرف متوجہ ہو سکیں گے اور جو کچھ پڑھیں گے اس کو بہت ہی آسانی سے سمجھ اور یاد کر سکیں گے۔ پڑھائی کا عمل بہت خوشگوار اور پر لطف ہوگا۔ کام مکمل ہونے پر آپ کو تکمیل اور کامرانی (Achievement and Accomplishment) کا بہت زیادہ احساس ہوگا۔“

”آپ تعلیم کے حوالے سے جو کام بھی کر رہے ہوں گے اس کی طرف پوری طرح مائل اور متوجہ ہوں گے کیونکہ آپ ضرورت کی تمام معلومات کو جذب کرنے کے لیے بہت بے قرار، شائق، سرگرم اور پر جوش ہوں گے اور اس کام کی طرف مکمل طور پر متوجہ ہوں گے اور اپنے کام اور مطالعہ میں اس قدر غرق اور منہمک ہوں گے کہ اردگرد کی عام آوازیں بہت مدہم ہو جائیں گی۔ آپ بہت پرسکون، ریلیکس اور آرام دہ محسوس کریں گے اور کوئی بھی چیز، خیالات آپ کی توجہ کو منتشر اور منحرف نہیں کریں گے۔ آپ کی کارکردگی عروج پر ہوگی اور تمام

ہے۔ جو کچھ پڑھتا ہوں جلد یاد کر لیتا ہوں۔

☆ میں بہت آسانی اور تیزی سے پڑھتا ہوں، جو کچھ پڑھتا ہوں جلد یاد کر لیتا ہوں۔

☆ مجھے پڑھائی بہت آسان، اچھی اور دلچسپ لگتی ہے۔ میں اپنی پڑھائی سے بہت لطف اندوز ہوتا ہوں۔

☆ معمول شخصی پینا نزم میں اپنے آپ کو اس طرح بھشن دے۔

”میں بہت ذوق و شوق سے پڑھتا ہوں۔ جوں جوں پڑھتا ہوں پڑھنے کو اور دل کرتا ہے۔ مجھے پڑھائی بہت آسان اور دلچسپ لگتی ہے۔ میں پڑھائی سے بہت لطف اندوز ہوتا ہوں۔“

”میں بہت ذوق و شوق اور توجہ سے پڑھتا ہوں، جو کچھ پڑھتا ہوں اسے جلد اور آسانی سے سمجھ لیتا ہوں اور یاد کر لیتا ہوں۔ میرا پڑھائی کا شوق ہر روز بڑھتا جا رہا ہے۔“

”میں اپنے تھیراپسٹ کی ساری باتیں قبول کرتا ہوں۔“ بھشن دینے کے بعد شوق سے پڑھنے کا تصور کیا جائے۔

☆ معمول تصور کرے کہ وہ پڑھنے کی جگہ کتاب کھولے بہت ذوق و شوق سے پڑھ رہا ہے گویا کتاب بہت دلچسپ اور پر لطف ہے اور وہ بہت سرگرم (Active) ہے۔ اس کی آنکھوں میں چمک ہے۔ کتاب کے ورق تیزی سے الٹ رہے ہیں۔ کتاب کی تمام معلومات، شکلیں، نقشے اور دوسری تفصیلات کتاب سے نکل کر اس کے دماغ کے کمپیوٹر میں جمع ہو رہے ہیں۔ ضرورت کے وقت یہ سب معلومات اس کے ذہن میں آنے کے لیے تیار ہیں۔ وہ ان معلومات کو جب چاہے گا اپنے ذہن میں لاسکے گا۔ اس کا ذہن معلومات سے بھر پڑا ہے۔ (آخر میں) وہ اپنے آپ کو اطمینان بخش مسکراہٹ اور فاتحانہ انداز سے اٹھتے ہوئے دیکھے۔

دس بار یہ سجھن دہرائیں گے۔“

”میں آسانی اور تیزی سے پڑھتا ہوں۔ جو پڑھتا ہوں اسے جلد اور فوراً سمجھ جاتا ہوں اور یاد کر لیتا ہوں اور اسے آسانی کے ساتھ دوبارہ اپنے ذہن میں لے آتا ہوں۔“

توجہ

تعلیمی مسائل کا دوسرا اہم مسئلہ عدم توجہ یعنی توجہ کا انتشار ہے۔ عدم توجہ کی وجہ سے طالب علم پڑھائی پر پوری توجہ مرکوز نہیں کر سکتا جس کی وجہ سے جو وہ پڑھتا ہے اسے سمجھ نہیں آتا۔ اگر سمجھ آ بھی جائے تو اسے یاد نہیں رہتا۔ جس کی وجہ سے سخت محنت کے باوجود اس کی تعلیمی کارکردگی اچھی نہیں ہوتی اور وہ بہت محنت کے باوجود امتحان میں زیادہ نمبر نہیں لے سکتا۔ لہذا اس مسئلے کو حل کرنا بہت ضروری ہے۔ اس کے لیے پینو تھیراپی کے مندرجہ ذیل طریقے استعمال کیے جا سکتے ہیں:-

- 1- سب سے پہلے ان رکاوٹوں کو ختم کیا جائے جو توجہ کو منتشر کرتی ہیں۔ ان کو بلڈ وزر سے ختم کیا جائے یا پھر ربڑ بینڈ کو توڑ دیا جائے جس کی تفصیل پیچھے گزر چکی ہے۔
- 2- دماغ کے تالاب میں توجہ کا پتھر ڈالنا۔
- 3- دماغ کو دھونا، صاف کرنا۔
- 4- توجہ کے بلب کو تیز کرنا۔
- 5- توجہ کے میٹر کی سوئی کو دوس پر لانا۔
- ان کی تفصیل پیچھے شوق والے حصے میں گزر چکی ہے۔ اس میں سے جو معمول کو زیادہ پسند آئے اس کی خوب مشق کی جائے۔
- 6- عدم توجہ کی وجوہات معلوم کر کے ان کے مطابق پینو تھیراپی کو استعمال کیا جائے۔
- 7- مطالعہ شروع کرنے سے پہلے معمول اپنے آپ کو ٹرانس میں لے جائے اور بہتر توجہ کی بجھن دے، ساتھ ہی توجہ کے ساتھ پڑھنے کا تصور کرے۔ پھر ٹرانس سے باہر آ کر مطالعہ کرے۔ اس سے توجہ میں کافی اضافہ ہو جاتا ہے۔

ضروری معلومات کو آپ اپنے ذہن میں محفوظ اور جذب کر لیں گے اور پہلے کی نسبت نصف وقت میں دو گنا کام کر سکیں گے، پڑھ سکیں گے۔ کلاس کے لیکچر آپ کے ذہن میں آسانی سے محفوظ ہو جایا کریں گے۔“

”جب بھی تھوڑا سا پڑھ لیں گے یا کام کر لیں گے تو بہت اچھا محسوس کریں گے، خوشی محسوس ہوگی، آپ پڑھائی سے بہت لطف اندوز ہوں گے اور پھر کچھ مزید پڑھنا چاہیں گے۔ پڑھائی میں آپ کی دلچسپی اور شوق بڑھتا جائے گا۔ ہر بار جب بھی کچھ پڑھ لیں گے تو پھر کچھ مزید پڑھنا چاہیں گے۔ پڑھ کر آپ کو بے حد مسرت حاصل ہوگی۔ تاہم آپ پڑھائی، آرام اور تفریح میں توازن رکھیں گے۔“

”اعلیٰ تعلیمی کارکردگی کے لیے آپ پڑھنے کا ٹائم ٹیبل بنائیں گے۔ ہنگامی صورت کے علاوہ ہر حال میں اس ٹائم ٹیبل کی پابندی کریں گے۔ ٹائم ٹیبل کے مطابق کام کر کے آپ کو بے حد خوشی ہوگی، راحت، مسرت اور سکون ملے گا اور آپ کو اپنی کارکردگی پر بہت فخر ہوگا۔“

”جب بھی پڑھائی کا وقت ختم ہوگا اور کام مکمل ہوگا تو آپ کو تکمیل، کامرانی اور فخر کا شدید احساس ہوگا کیونکہ آپ نے اپنا کام بہت ہی موثر اور اچھے طریقے سے مکمل کیا ہوگا اور آپ کو پڑھائی کے اگلے وقت کا شدت سے انتظار ہوگا۔“

”یہ چیز آپ کے لیے گہری ذاتی تسلی، تشفی اور اطمینان کا سرچشمہ ہوگی کہ آپ اپنی صلاحیتوں کو مکمل طور پر اور بہت اچھے طریقے سے استعمال کر سکتے ہیں اور اس سے حاصل ہونے والے نتیجے سے آپ بہت زیادہ خوش اور پر جوش ہوں گے۔“

”کام ختم کرنے کے بعد آپ چند لمبے سانس لیں گے جس سے آپ ریلیکس اور پرسکون ہوں گے اور دوسری سرگرمیوں کے لیے آپ کے پاس کافی توانائی ہوگی۔“

”آئندہ آپ جب پڑھنے کے لیے تیار ہوں یعنی مطالعہ شروع کرنے والے ہوں تو آپ اپنے آپ کو تھوڑی دیر کے لیے ٹرانس میں لے جائیں گے، مکمل طور پر ریلیکس کرنے کے بعد

”وہ چیزیں جو پہلے آپ کی توجہ کو منتشر کرتی تھیں اب وہ آپ کو پریشان نہیں کریں گی چاہے وہ افراد ہوں، مقامات ہوں یا اشیاء۔ اب آپ کسی بھی چیز کی طرف ہمیشہ سے زیادہ متوجہ ہو سکیں گے۔ آپ اپنے ذہن کو غیر ضروری اور غیر متعلق خیالات سے پاک رکھ سکیں گے۔ آپ جس چیز یا کام کی طرف متوجہ ہونا چاہیں گے اس کی طرف پوری طرح متوجہ ہو سکیں گے۔ کسی بھی کام کو کرتے ہوئے آپ کا ذہن توجہ منحرف کرنے والے خیالات کی طرف نہیں جائے گا۔ آپ کا ذہن اپنے آپ کو ان تمام خیالات سے پاک رکھ سکے گا جو آپ کے موجودہ کام سے متعلق نہ ہوں گے۔ آپ کا ذہن اپنے آپ کو غیر ضروری اور غیر متعلق خیالات سے پاک رکھ سکے گا۔ آپ اپنی صلاحیتوں کو حسب ضرورت مکمل طور پر اور پوری طرح استعمال کر سکیں گے اور غیر ضروری اور غیر متعلق خیالات آپ کے ذہن سے فوراً نکل جایا کریں گے۔ اس کیفیت سے باہر آنے کے بعد آپ کو معلوم ہوگا کہ آپ کی متوجہ ہونے کی صلاحیت بہت بڑھ چکی ہے۔ آپ جو کچھ پڑھ رہے ہوں گے اس میں آپ کی دلچسپی اور اس کو مکمل کرنے کی خواہش اس قدر زیادہ ہوگی کہ کوئی چیز بھی آپ کی توجہ کو منحرف نہ کر سکے گی۔ تاہم اگر کبھی کوئی خیال آپ کی توجہ کو منحرف کرے تو آپ اس خیال کو Stop کہہ کر ذہن سے نکال سکیں گے۔“

شخصی سببشن

- ☆ عدم توجہ انحراف توجہ اعلیٰ تعلیم کے لیے زہر ہے۔
- ☆ کامیاب اور خوشگوار زندگی کے لیے مجھے اعلیٰ تعلیم کی ضرورت ہے۔
- ☆ میں جس قدر کامیاب اور خوشگوار زندگی بسر کرنا چاہتا ہوں اسی قدر توجہ پڑھائی کی طرف مرکوز کر سکوں گا یا اس قدر توجہ سے پڑھ سکوں گا۔

توجہ بڑھانے کے عام طریقے

- 1- یہ مشق ٹرانس کے بغیر کی جاتی ہے۔ کاغذ پر 1/4 انچ کا دائرہ لگایا جائے۔ اس میں اپنی پسند کا رنگ بھر لیا جائے پھر معمول اسے اپنے سامنے آنکھوں کی سطح (Eye Level) کے برابر دو تین فٹ کے فاصلے پر رکھے اور اسے مسلسل 20 منٹ کے لیے آنکھیں

8- تھیراپسٹ معمول کو ٹرانس میں اس طرح کی سببشن دے:-

”اب آپ جب بھی کسی مواد کی طرف متوجہ ہونا چاہیں گے۔ یہ مواد کسی کتاب کا مطالعہ ہو یا کسی لیکچر کی سماعت۔ آپ کا لاشعور اس مواد کی طرف متوجہ ہونے میں آپ کی مدد کرے گا اور آپ بھر پور انداز سے توجہ مرکوز کر سکیں گے۔ آپ اپنی توجہ کو اس طرح مرکوز کر سکیں گے جس طرح محذب عدسہ سورج کی روشنی کو ایک نقطہ پر مرکوز کر دیتا ہے۔ اب آپ کا ذہن (Mind) کتاب کے الفاظ اور مفہوم پر اس طرح مرکوز ہوگا جس طرح کیف پانی کو ایک نقطہ پر مرکوز کر دیتی ہے۔“

”آپ جو کام بھی کر رہے ہوں گے اس کی طرف پوری طرح مائل اور متوجہ ہوں گے کیونکہ آپ ضرورت کی تمام معلومات کو جذب کرنے کے لیے بہت بے قرار، شائق، سرگرم اور پرجوش ہوں گے اور اپنے کام (پڑھائی) کی طرف مکمل طور پر متوجہ ہوں گے۔ آپ اپنے کام اور مطالعہ میں اس قدر محو، منہمک اور غرق ہوں گے کہ ارد گرد کی آوازیں مدہم ہو جائیں گی اور آپ کا ذہن ہر قسم کے غیر ضروری خیالات سے پاک ہوگا۔ آپ بہت پرسکون اور آرام دہ محسوس کریں گے اور کوئی بھی چیز آپ کی توجہ کو منحرف اور منتشر نہیں کرے گی اور آپ کی کارکردگی عروج پر ہوگی اور پہلے سے نصف وقت میں دو گنا کام کر سکیں گے۔ اگر آپ واقعی اپنی توجہ میں اضافہ کرنا چاہتے ہیں تو آپ پڑھائی شروع کرنے سے پہلے ایک مشق کریں گے۔ اپنے آپ کو شخصی پینانڈم کی کیفیت میں لے جائیں۔ مکمل طور پر ریلیکس کریں اور تین بار آہستہ آہستہ اور Firmly کہیں Concentrate & Recall۔ یہ آپ کے لاشعور کے لیے اشارہ ہے کہ وہ آپ کی توجہ کو مکمل طور پر مرکوز کر دے اور بازیافت Recall کو بہتر کر دے۔ جب آپ آنکھیں کھولیں گے تو آپ اپنے کام میں اس طرح محو اور جذب ہو جائیں گے جس طرح پانی اسپنج میں جذب ہو جاتا ہے۔ جب آپ مطالعہ کر رہے ہوں گے تو آپ کا دماغ الفاظ اور ان کے مفہوم پر اس طرح مرکوز ہوگا جس طرح کیف پانی کو ایک نقطہ پر مرکوز کر دیتی ہے۔ آپ کی آنکھیں آپ کی توجہ کو کتاب میں الفاظ اور ان کے مفہوم پر پوری طرح مرکوز کر سکتی ہیں۔ اس طرح آپ پہلے سے نصف وقت میں دو گنا کام کر سکیں گے۔“

سے بے کار، ضائع ہو جاتی ہیں۔ آپ اپنے حافظہ کو بہتر بنا سکتے ہیں۔ آپ کی یاد کرنے کی صلاحیت ہر روز بڑھتی جائے گی۔ آپ جو چیزیں پڑھیں گے اسے آسانی سے اور جلد یاد کر سکیں گے۔ ہر اس چیز کو آپ بغیر کسی مشکل کے ذہن میں لاسکیں گے جو آپ پڑھ چکے ہیں آپ نے ماضی میں جو علم بھی حاصل کیا ہے، آپ کی ذہنی قوتیں اس کو محفوظ کر سکیں گی۔ آپ کے حافظہ میں روز بروز ترقی ہوگی۔ تمام وہ چیزیں جو آپ یاد کرنا چاہیں گے، آپ ان کی طرف پوری طرح متوجہ ہوں گے اور ان میں پوری دلچسپی لیں گے۔ آپ کے حافظہ میں روز بروز اضافہ ہوگا۔ جن چیزوں کو آپ یاد کرنا چاہیں گے، آپ کی توجہ اور دلچسپی ان پر پوری طرح مرکوز ہوگی۔ جس چیز کو آپ ایک مرتبہ ذہن نشین کر لیں گے تو پھر اسے کبھی نہ بھولیں گے اور پھر جب بھی آپ کو ضرورت محسوس ہوگی اسے اپنے ذہن میں لے آئیں گے۔ ہم اپنے ماضی کی تمام باتوں کو یاد کر سکتے ہیں اور اپنے ذہن میں لاسکتے ہیں۔“

شخصی بحث

- a- میری یادداشت ہر روز بڑھتی جا رہی ہے۔ اب میں چیزوں کو جلد اور آسانی سے یاد کر لیتا ہوں۔ جو چیز ایک بار یاد کر لیتا ہوں اسے حسب ضرورت آسانی سے اپنے ذہن میں لے آتا ہوں۔
- b- میں اپنے تھیراپسٹ / معالج کی ساری باتیں قبول کرتا ہوں۔

امتحان

امتحان سے پہلے معمول کو یہ بحث دی جائیں اس سے اس کی کارکردگی میں اضافہ ہوگا:

”آئندہ سے آپ امتحان دیتے ہوئے بہت پرسکون اور Relax ہوں گے۔ جب بھی آپ کمرہ امتحان میں داخل ہوں گے تو کمرہ امتحان میں داخل ہونے کا عمل آپ کے اندر سکون اور اعتماد کی لہر دوڑا دے گا اور آپ خود کو بہت پرسکون اور پر اعتماد محسوس کریں گے۔ کمرہ امتحان میں داخل ہونے کا عمل آپ کے جسم سے ہر قسم کی Tension کو خارج کر دے گا۔

جھپکے بغیر دیکھے۔ شروع میں آنکھیں جھپکیں گی مگر معمول مشق جاری رکھے حتیٰ کہ ایک دن وہ اس نشان کو مسلسل آنکھ جھپکے بغیر 20 منٹ تک دیکھ سکے گا۔ کچھ عرصہ یہ مشق کی جائے حتیٰ کہ توجہ اور حافظہ میں اضافہ ہو جائے۔

2- معمول رات کو سوتے وقت سارے دن کے واقعات کو یاد کرے، ذہن میں لائے۔ صبح سے رات تک کے واقعات۔ ایک ماہ یہ مشق روزانہ کی جائے اگلے ماہ ایک دن چھوڑ کر گزشتہ دنوں دنوں کے سارے واقعات کو ذہن میں لائے۔ اس مشق سے بھی توجہ اور حافظہ میں اضافہ ہوتا ہے۔ مشق جاری رکھے حتیٰ کہ توجہ اور یادداشت میں اضافہ ہو جائے۔

حافظہ

فطری طور پر ہر طالب علم کی خواہش ہوتی ہے کہ وہ اپنے سبق کو جلد یاد کر لے اور اسے زیادہ دیر تک یاد رکھ سکے اور اس طرح امتحان میں زیادہ نمبر لے سکے۔ پنتوتھیراپی کی مدد سے حافظہ میں خاطر خواہ اضافہ کیا جاسکتا ہے۔ اس کے لیے مندرجہ ذیل طریقے استعمال کیے جاتے ہیں:-

- 1- سب سے پہلے ان رکاوٹوں کو ختم کیا جائے جو حافظہ کی کمی کا سبب ہیں۔ ان رکاوٹوں کو بلڈوزر سے ختم کرنا یا پھر بڑ بیڈ کو توڑنا۔
 - 2- دماغ کے تالاب میں حافظے کا پتھر ڈالنا۔
 - 3- دماغ کو شاور سے دھونا، صاف کرنا۔
 - 4- حافظے کے بلب کو تیز کرنا۔
 - 5- حافظے کے میٹر کی سوئی کو دس پر لانا۔
- ان کی تفصیل پیچھے گزر چکی ہے۔
- 6- تھیراپسٹ معمول کو ٹرانس میں اس طرح کی بحث دے:

”اللہ تعالیٰ نے انسان کو بے پناہ ذہنی صلاحیتوں سے نوازا ہے۔ مگر ہم اپنی ذہنی صلاحیتوں کا صرف 10 فی صد استعمال کرتے ہیں اور ہماری 90 فی صد صلاحیتیں استعمال نہ ہونے کی وجہ

پڑھیں گے وہ بھی آپ کے حافظہ میں محفوظ ہو جائے گی۔ جب بھی آپ اسے ذہن میں لانا چاہیں گے آپ بغیر کسی پس و پیش اور آسانی سے ایسا کر سکیں گے، ذہن میں لاسکیں گے۔ امتحان کے دوران میں آپ کو اپنے آپ پر پورا اعتماد ہوگا کیونکہ آپ نے جو کچھ پڑھا ہے اور یاد کیا ہے آپ اسے فوراً اپنے ذہن میں لاسکیں گے۔ امتحان کے دوران آپ بہت پر اعتماد ہوں گے۔“

آخر میں معمول تصور کرے کہ وہ کمرہ امتحان میں ہے اور پرسکون ہے۔ وہ سکون اور اعتماد کے ساتھ امتحان دے رہا ہے۔ جب پرچہ مکمل کر لے پھر تصور کرے کہ وہ کمرہ امتحان سے باہر دوستوں کے ساتھ ہے اور ان کو بتا رہا ہے کہ اس کا پرچہ بہت اچھا ہوا۔

شاندار گریڈ حاصل کرنے کا فارمولا

- 1- سب سے پہلے طے کریں کہ آپ کتنے نمبر حاصل کرنا چاہتے ہیں یا کون سا گریڈ لینا چاہتے ہیں یہ کہنا کافی نہیں کہ میں نے اچھے نمبر لینے ہیں۔
- 2- پھر طے کریں کہ شاندار نمبر یا گریڈ حاصل کرنے کے لیے آپ کیا کریں گے۔ کیا قربانی دیں گے کوئی بھی چیز مفت نہیں ملتی۔ جو کچھ کریں گے اس کو لکھ لیں۔
- 3- پھر طے کریں کہ شاندار نمبر یا گریڈ کب لیں گے مثلاً اگلے ٹیسٹ میں، نومبر ٹیسٹ میں یا سالانہ امتحان میں۔
- 4- پھر اس کے لیے پلان بنائیں۔ پلان کو لکھ لیں۔ پلان مفصل ہو اور اس پر فوری عمل شروع کر دیں۔ ابھی شروع کر دیں۔
- 5- ایک تحریر لکھیں جس میں طے ہو کہ آپ کون سا گریڈ یا کتنے نمبر حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ کب حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ شاندار گریڈ کے حصول کے لیے آپ کیا کریں گے اس میں واضح طور پر اپنے اس پلان کا مفصل ذکر کریں جس کی مدد سے آپ شاندار گریڈ حاصل کریں گے۔
- 6- صبح اٹھتے ہی اور رات سوتے وقت اس تحریر کو توجہ کے ساتھ پڑھیں۔

اس طرح امتحان شروع ہوتے وقت آپ مؤثر طور پر امتحان دینے کے لیے بالکل صحیح موڈ میں ہوں گے۔“

امتحان دیتے ہوئے چونکہ آپ Relax اور پرسکون ہوں گے لہذا آپ ان تمام معلومات کو آسانی سے اپنے ذہن میں لاسکیں گے جن کی آپ کو پرچہ حل کرتے ہوئے ضرورت ہوگی۔ آپ سوالات اور جوابات پر زیادہ آسانی سے متوجہ ہو سکیں گے۔ امتحان کے دوران آپ مکمل طور پر پرسکون ہوں گے اور معلومات، خیالات، Ideas، Facts اور حقائق خود بخود آپ کے ذہن میں آتے جائیں گے اور آپ آسانی سے ان کو مرتب انداز سے پرچہ پر منتقل کر سکیں گے۔ یہ جان کر آپ بہت خوش اور پر جوش ہوں گے کہ امتحان دینا کس قدر آسان ہے اور آپ کی امتحان میں کارکردگی کس قدر شاندار ہے۔“

”جونہی آپ Questions Paper پکڑیں گے اور سوالات کو پڑھیں گے اور مکمل طور پر پرسکون اور Relax ہو جائیں گے اور ساری گھبراہٹ، بے چینی اور خوف مکمل طور پر ختم ہو جائے گا۔“

”شروع میں چاہے پرچہ کتنا ہی مشکل کیوں نہ لگے اور آپ کو کتنا ہی کم کیوں نہ آتا ہو محسوس ہو، آپ پرسکون ہوں گے کیونکہ جلد ہی آپ کو احساس ہوگا کہ حالات اتنے ہی برے نہیں جتنے نظر آتے ہیں۔ آپ تمام سوالات کو پوری توجہ، غور اور احتیاط سے پڑھیں گے۔ سب سے پہلے اس سوال کو حل کرنے کے لیے منتخب کریں گے جو بہت آسان ہوگا۔ جس کا جواب آپ کو سب سے زیادہ آتا ہوگا۔ اس دوران میں آپ باقی سوالات کی فکر نہ کریں گے۔ جب آپ سوال حل کرنا شروع کریں گے تو آپ کو محسوس ہوگا کہ آپ کو اس سے زیادہ آتا ہے جتنا آپ پہلے سمجھتے تھے۔ جب آپ پہلا سوال مکمل کر لیں گے تو پھر دوسرا آسان سوال منتخب کریں گے۔ اس کو بھی پہلے سوال کی طرح حل کریں گے اس طرح سارا پرچہ حل کر لیں گے۔“

”نصاب کی ہر چیز جو آپ نے گھریا کلاس میں پڑھی ہے آپ نے اسے اپنے ذہن میں محفوظ کر لیا ہے۔ یہ تمام علم آپ کے ذہن میں محفوظ ہے۔ اس طرح ہر چیز جو آپ آئندہ

5- ٹرانس میں اپنے آپ کو پسندیدہ جگہ مثلاً خوب صورت کمرہ، آرام دہ بستر، باغ یا ساحل سمندر پر لطف اندوز ہوتے دیکھے۔ اس جگہ اپنے آپ کو ویسا ہی دیکھیں جیسا چاہتے ہیں مثلاً پرسکون اور پراعتماد۔ پھر تصور کرے کہ وہ کمرہ امتحان میں داخل ہو رہا ہے۔ پھر اپنی سیٹ پر بیٹھ گیا اور وہ بہت پرسکون اور پراعتماد ہے۔ پرچہ حل کر رہا ہے اس نے سارے سوال حل کر لیے۔ پھر وہ کمرہ امتحان سے باہر آجاتا ہے اور دوستوں کو بتاتا ہے کہ اس کا پرچہ بہت اچھا ہوا۔

آئندہ جب کبھی امتحان کے حوالے سے کوئی منفی سوچ آئے تو فوراً ٹرانس کے اندر یا ٹرانس کے بغیر کامیاب امتحان دینے کا تصور کرے۔

معمول گھر جا کر صبح، دوپہر اور رات کو سوتے وقت اس کی مشق کرے۔ زیادہ کرے تو بہتر ہوگا۔

دوسرا سیشن

a- ٹرانس میں لے جانے کے بعد معمول کو اس کے پسندیدہ طریقے سے ریلیکس کرایا جائے پھر اسے کہا جائے کہ وہ ماضی کے دو تین ایسے واقعات کو ذہن میں لائے جب اس نے اپنے آپ کو بہت پرسکون اور پراعتماد محسوس کیا ہو۔ پہلے ایک واقعہ، پھر دوسرا اور آخر میں تیسرا۔ جب وہ بہت پرسکون اور پراعتماد محسوس کرے تو وہ اپنی دائیں مٹھی کو بند کرے۔ اس کی بار بار مشق کرے حتیٰ کہ جو نہی دائیں مٹھی کو بند کرے تو وہ پرسکون اور پراعتماد ہو جائے۔ پھر جو نہی کمرہ امتحان میں خوف یا ٹینشن محسوس ہو تو فوراً اپنی دائیں مٹھی کو بند کرے تو وہ فوراً پرسکون اور پراعتماد ہو جائے گا۔

b- پھر پناہم کی کیفیت میں ناخوشگوار احساسات کو محسوس کرے اور بائیں مٹھی کو بند کر کے تصور کرے کہ ساری ٹینشن اور ناخوشگوار احساسات مٹھی میں آ رہے ہیں۔ جب سارے برے احساسات مٹھی میں آجائیں تو پھر مٹھی کھولے اور تصور کرے کہ سارے منفی احساسات ہاتھ سے نکل گئے ہیں۔

7- پھر تصور کریں کہ آپ نے شاندار گریڈ یا نمبر حاصل کر لیے ہیں۔ گول کے حصول تک یہ مشق جاری رکھیں۔

امتحان کا خوف (Test Anxiety)

طلبہ میں امتحان کا خوف بہت عام ہے جس کی وجہ سے بہت سے ذہین بچے زیادہ نمبر حاصل نہیں کر سکتے۔ کئی بچارے تو فیمل ہو جاتے ہیں۔ ایسے بچوں کو عموماً سب کچھ یاد ہوتا ہے مگر امتحان کے خوف کی وجہ سے سب کچھ بھول جاتے ہیں اور فیمل ہو جاتے ہیں۔ اس مسئلے کے حل کے لیے پناہم اپنی بہت مؤثر ہے اگر خوف بہت زیادہ نہ ہو تو عموماً دو سیشن کافی ہوتے ہیں۔

پہلا سیشن

1- جسمانی استراحت (Physical Relaxation)

معمول کو پناہم ناز کرنے کے بعد سیشن دی جائے کہ وہ لمبے لمبے سانس لے اور اپنی ساری توجہ سانس پر مرکوز کرے یا پھر معمول ٹرانس میں کسی دوسرے فرد کو تصور میں لمبے لمبے سانس لیتے ہوئے دیکھے یا پھر فرد اپنے پسندیدہ طریقے سے ریلیکس کرے۔ اس سے فرد کو جسمانی سکون ملتا ہے۔

2- ذہنی سکون (Mental Calmness)

ٹرانس میں معمول تصور کرے کہ اس کا دماغ ایک پرسکون تالاب کی طرح ہے۔ اس کی سطح آئینے کی طرح بالکل ساکن ہے۔

3- معمول تصور میں امتحان کے حوالے سے سارے خوف، خدشات، شکوک و شبہات اور پریشانوں وغیرہ کو ایک کنویں میں پھینک دے جہاں سے وہ نکل نہ سکیں ان کو بادل میں رکھ کر بھی جلایا جاسکتا ہے۔

4- معمول ٹرانس میں متنی سوچوں اور خوف و خدشات کو مختلف شکلوں میں دیکھے پھر تصور ہی میں ان کو ایک بلڈوزر سے کچل دے، ختم کر دے۔

c- ٹرانس میں خوف کو ختم کیا جائے۔

(i) شاہور سے ختم کرنا۔

(ii) بادل میں رکھ کر جلانا۔

(iii) غبارے کے ساتھ اڑانا۔

d- سوچ روم میں جا کر خوف اور منفی سوچوں کے بلب کو آف کر کے توڑنا پھر میٹر روم میں

جا کر خوف کی سوئی کو صفر پر لانا۔

e- اعتماد کے بلب کو تیز کرنا اور اعتماد کی سوئی کو دس پر لانا۔

معمول گھر جا کر دونوں سیشن کی خوب مشق کرے۔ بہتر ہے کہ معمول امتحان سے ایک

ماہ پہلے ہینو تھیراپی لے یا کم از کم دو ہفتے پہلے علاج کرائے۔

نوٹ: اگر خوف بہت زیادہ ہو تو خوف کی وجہ معلوم کر کے اس کے مطابق ہینو تھیراپی کو استعمال

کیا جائے۔

بہتر ہے کہ مزید معلومات کے لیے ہماری کتاب ”تعلیمی کامیابی“ کا مطالعہ کریں۔



تعمیر عادت

Developing Habit

دنیا میں تقریباً ہر انسان کامیاب ہونا چاہتا ہے۔ کامیاب ہونے کے لیے فرد کو ایک خاص قسم کا انسان بننا ہوگا۔ انسان دراصل عادات کا مجموعہ ہے۔ کامیابی کے لیے فرد کو کچھ عادتیں چھوڑنا ہوں گی اور کچھ اچھی عادتیں اپنانا ہوں گی۔ کامیابی دراصل اچھی عادات کا نتیجہ ہوتی ہے۔ جب کہ ناکامی غلط عادات کا نتیجہ ہوتی ہے۔ ”عادت یا تو بہترین خدمت گار ہوتی ہے یا بدترین آقا۔“

جدید نفسیات کی ریسرچ کی روشنی میں فرد اپنی زندگی میں جو کچھ بھی کرتا ہے اس میں 95 فی صد کا انحصار اس کی عادتوں پر ہوتا ہے ایک اور ریسرچ کے مطابق ہمارا 90 فی صد نارمل رویہ عادات پر مشتمل ہوتا ہے۔ کامیاب لوگ اچھی عادات یعنی کامیابی کی عادات رکھتے ہیں جبکہ ناکام لوگ بری یعنی ناکامی کی عادات کا شکار ہوتے ہیں۔ اچھی عادات اپنانا مشکل کام ہے مگر اچھی عادات کے ساتھ زندگی گزارنا بہت آسان ہوتا ہے۔ اس کے برعکس بری عادات اپنانا بہت آسان ہے مگر ان کے ساتھ زندگی گزارنا بہت مشکل ہے۔ آپ کی موجودہ زندگی آپ کی اچھی یا بری عادات کا نتیجہ ہے۔ ”ہم پہلے اپنی عادات بناتے ہیں پھر ہماری عادات ہمیں بناتی ہیں۔“

کامیابی کی چند اہم عادات درج ذیل ہیں:-

- 1- ایمان داری
 - 2- سچ بولنا
 - 3- عاجزی یا منکسر المزاجی
 - 4- صبر
 - 5- شکرگزاری
 - 6- دینے والا بننا
 - 7- بہادری
 - 8- ثابت قدمی
 - 9- ذمہ دار بننا
 - 10- آخر (نتیجہ) کو ذہن میں رکھ کر کام شروع کرنا
 - 11- پہلی چیز پہلے کرنا
 - 12- سب کی جیت
 - 13- تعاون کرنے والا بننا
 - 14- پہلے دوسرے کو سمجھیں پھر انہیں سمجھائیں
 - 15- آری کو تیز کرنا
 - 16- صبح جلدی اٹھنا
 - 17- وعدہ پورا کرنا
 - 18- معاف کر کے بھول جانا
 - 19- وقت کی پابندی کرنا
 - 20- No کہنے اور سننے کی عادت
 - 21- کام جلدی شروع کرنا
 - 22- شکر یہ کہنے کی عادت
 - 23- کام کو ملتوی نہ کرنا
 - 24- سخت محنت کی عادت
 - 25- سستی اور کابلی کا خاتمہ
 - 26- روزانہ سوچ و بچار کرنا
 - 27- ورزش
 - 28- جلد سونا جلد جاگنا
 - 29- معاوضے سے زیادہ کام کرنا
 - 30- اپنی آمدن کا کم از کم 10 فی صد بچانا
 - 31- صرف اللہ تعالیٰ کی خوشنودی کے لیے دوسروں کی مدد کرنا۔
 - 32- دفتر میں سب سے پہلے جانا اور سب سے آخر میں آنے کی عادت۔
 - 33- رات کو سونے سے پہلے اگلے دن کے کاموں کی تحریری پلاننگ کرنا اور اہمیت کے لحاظ سے ان کی درجہ بندی کرنا۔
- 1- ترقی اور کامیابی کے لیے اچھی عادات اپنانا بے حد ضروری ہے۔ خوش خبری یہ ہے کہ پناٹزم کی مدد سے کسی بھی عادت کو جلد اپنایا جاسکتا ہے۔ تعمیر عادت کے لیے پنوتھیراپی کے مندرجہ ذیل طریقے مؤثر ہیں:-
 - 1- سوچ روم میں جا کر معمول اچھی عادت کے بلب کو آن کرے اور اس کی روشنی کو بہت تیز کر دے۔
 - 2- معمول میٹر روم میں جا کر اچھی عادت کی سوئی کی دس پر لائے۔
 - 3- ٹرانس میں معمول تصور کرے کہ اس کا دماغ ایک تالاب ہے۔ اس میں اچھی عادت کا پتھر ڈال دے۔
 - 4- ظاہر ہے کہ نئی اچھی عادت کے بہت سے فائدے ہیں۔ معمول ان فوائد کو خوب غور و فکر کے بعد ایک کاغذ پر لکھ لے۔ پھر معمول ٹرانس میں مبالغہ کی صورت میں تصور کرے کہ اسے سارے فوائد حاصل ہو چکے ہیں۔ تصویر کو زیادہ واضح، رنگین، روشن اور چمک دار، بڑا اور قریب کر لے۔ تصور اس طرح کرے جیسے وہ خود اپنی آنکھوں سے دیکھ رہا ہے۔
 - 5- نئی عادت نہ اپنانے کی صورت میں جو نقصانات ہوں گے یعنی معمول اس صورت میں کن چیزوں سے محروم ہوگا، حاصل نہ کر سکے گا۔ معمول ان کو بھی تفصیل کے ساتھ ایک کاغذ پر لکھ لے۔ پھر ٹرانس میں مبالغہ کی صورت میں ان نقصانات اور محرومیوں کا تصور کرے۔ تصویر کو زیادہ واضح، رنگین، روشن، بڑا اور قریب کر لے۔
 - 6- ٹرانس میں ریلیکس ہونے کے بعد معمول تصور کرے کہ وہ ایک سینما ہال کے اندر بیٹھا ہے اور سکرین پر اپنی نئی عادت کی فلم چلائے۔ فلم کو اس طرح دیکھے جیسے وہ خود اپنی آنکھوں سے دیکھ رہا ہے نہ کہ اس طرح جیسے وہ ایک اور فرد کو فلم دیکھتے ہوئے دیکھ رہا ہے۔ اس صورت میں اسے اپنی آنکھیں نظر آئیں گی۔ اب وہ فلم کے اندر داخل ہو جائے اور ویسا ہی بن جائے۔ یہ مشق صبح، دوپہر اور رات سوتے وقت کی جائے۔ یہ مشق ٹی وی پر بھی کی جاسکتی ہے۔
 - 7- معمول ٹرانس میں تصور میں اپنے آپ کو اس عادت کو اپناتے دیکھے۔ تصویر کو بہتر کر لے۔
 - 8- تھیراپسٹ معمول کو ٹرانس میں نئی عادت اپنانے کی بحسن دے جس میں نئی عادت کی خوبیوں اور فوائد کا مفصل ذکر کرے اور عادت نہ اپنانے کے نقصانات کا تفصیلی ذکر کرے۔ کوشش کی جائے کہ فقرے منفی نہ ہوں۔ پھر معمول تصور کرے کہ اس کو تمام

فوائد حاصل ہو چکے ہیں اور یہ تصور بھی کرے کہ اچھی عادت نہ اپنانے سے وہ کن چیزوں سے محروم ہو جائے گا۔

9- عادت ڈالنے کے لیے شخصی پیناٹرم بہت مؤثر ہے۔ معمول اچھی عادت کے حوالے سے اپنے آپ کو تحش دے اور پھر ویسا ہی تصور کرے۔ مثلاً ”میں ہر روز صبح 5 بجے اٹھتا ہوں اور فریش ہوتا ہوں۔“ پھر یہی تصور کرے۔

10- بغل گیر ہونا اور ستارے والی مشق کر لی جائے۔

☆☆

ترک عادت

Quitting Habit

آج کے دور میں کسی عادت کو ترک کرنا مشکل نہیں۔ پیناٹرم کی مدد سے کسی بھی عادت کو آسانی سے ترک کیا جاسکتا ہے۔ تاہم پرانی عادت کو بدلنا قدرے مشکل ہوتا ہے۔ عادت جتنی پرانی ہوگی اس کی جڑیں اتنی ہی مضبوط ہوں گی اور اس کو ترک کرنے میں تھوڑا سا زیادہ وقت لگے گا۔ اس کے لیے پینو تھیراپی کے مندرجہ ذیل طریقے استعمال کیے جاسکتے ہیں:-

1- بری عادت کی خواہش کو ختم کیا جائے اس کے لیے:-

a- ٹرانس میں اس خواہش کو شاور کے ساتھ دماغ سے نکال دینا۔

b- خواہش کو بادل میں رکھ کر جلانا۔

c- خواہش کو غبارے کے نیچے ٹوکری میں رکھ کر اڑا دیا جائے۔

d- بری عادت کی خواہش کو تصور میں سمندری کانوئیں میں پھینک دیا جائے۔

2- سوئچ روم میں جا کر بری عادت کے بلب کو آف کر کے توڑنا اور نفرت کے بلب کو آن کر کے تیز کرنا۔

3- بری عادت کو ختم کرنے کی خواہش کے بلب کو آن کر کے تیز کرنا اور کنٹرول کی خواہش کے بلب کو تیز کرنا۔

4- میٹر روم میں جا کر نفرت، بری عادت کو ختم کرنے کی خواہش اور کنٹرول کی خواہش کی

11- بری عادت چھوڑتے وقت متبادل اچھی عادت ڈالی جائے۔ اس صورت میں بری عادت کو چھوڑنا آسان ہو جاتا ہے۔ اچھی عادت ڈالنے کے لیے ”تعمیر عادت“ والے طریقوں کو استعمال کیا جائے۔

☆☆

- سوئی دس پر لانا۔
- 5- معمول ایک لسٹ بنائے جس میں بری عادت کی خامیوں اور نقصانات کو تفصیل سے لکھے۔ تھیراپسٹ اس سلسلے میں اس کی مدد کرے۔ پھر معمول ٹرانس میں ان نقصانات اور خامیوں کو مبالغہ کی صورت میں تصور کرے۔ بدترین نتائج دیکھے۔ سارے نقصانات کو انتہا تک دیکھے اور محسوس کرے۔ تصویر کو زیادہ واضح، رنگین، روشن، بڑا اور قریب کیا جائے۔ اس صورت میں بعض اوقات ایک ہی سیشن کافی ہوتا ہے۔
- 6- معمول اس بری عادت کو چھوڑنے کے فوائد کو تفصیل کے ساتھ کاغذ پر لکھے۔ تھیراپسٹ اس میں بھی اس کی مدد کرے۔ پھر معمول ٹرانس میں ان فوائد کو مبالغہ کی صورت میں دیکھے۔ تصویر کو زیادہ واضح، رنگین، روشن، بڑا اور قریب کر لے۔
- 7- ٹرانس میں معمول تصور کرے کہ وہ ایک سینما ہال کے اندر بیٹھا ہے (ٹی وی کے سامنے بھی ہو سکتا ہے) اس کے سامنے سکرین ہے۔ وہ اس سکرین پر اپنے موجودہ ناپسندیدہ کردار (Behaviour) کی فلم چلائے جو اسے ناپسند ہے اور جسے وہ بدلنا چاہتا ہے مثلاً صبح دیر سے اٹھنا۔ پھر دوبارہ اپنے اس کردار کی فلم چلائے جسے وہ اپنانا چاہتا ہے۔ جب وہ فلم میں اپنے نئے کردار سے مطمئن ہو جائے تو فلم کو نئے سرے سے چلائے اور اس میں کود جائے اور وہی بن جائے۔ اس کی خوب مشق کی جائے۔
- 8- معمول ٹرانس میں اپنے آپ کو مستقبل میں مثلاً ایک ماہ بعد لے جائے اور وہاں اپنے آپ کو اس بری عادت کے بغیر پرسکون اور بہتر دیکھے۔
- 9- تھیراپسٹ معمول کو ٹرانس میں بری عادت کو چھوڑنے کی بحسن دے اور اس میں بری عادت کی خامیوں اور چھوڑنے کے فوائد کا مفصل ذکر کرے۔ آخر میں معمول تصور میں اپنے آپ کو اس بری عادت کے بغیر دیکھے۔ یہ بھی دیکھے کہ بری عادت چھوڑنے کے فوائد سے حاصل ہیں۔
- 10- معمول گھر جا کر شخصی پیناٹرم میں اپنے آپ کو اس بری عادت کو چھوڑنے کی بحسن دے۔ اوپر بتائے گئے طریقوں میں سے مؤثر طریقوں کو استعمال کرے پھر اپنے آپ کو اس بری عادت کے بغیر دیکھے۔

سب سے پہلے فرد کی سگریٹ نوشی کی تفصیلی ہسٹری لی جائے۔ مثلاً وہ کون سا سگریٹ پیتا ہے۔ اخراجات کیا ہیں کس وقت زیادہ اور کس وقت کم پیتا ہے، چھوڑنا کیوں چاہتا ہے۔ اس کی اپنی خواہش ہے یا کسی اور کی۔

سگریٹ نوشی چھوڑنے کے دو طریقے ہیں:

- (i) ایک دم چھوڑنا۔ اس صورت میں ایک تاریخ مقرر کرنا اور چھوڑنے سے دو دن پہلے دو گنے یا بہت زیادہ سگریٹ پینا حتیٰ کہ برے لگنے لگیں، طبیعت خراب ہو جائے اور پھر ایک دم چھوڑ دینا۔
- (ii) دوسرا طریقہ یہ ہے کہ فرد آہستہ آہستہ چھوڑے۔ ہر روز ایک سگریٹ کم کیا جائے۔ دونوں طریقے مؤثر ہیں۔

- 1- سب سے پہلے فرد اپنے گھر اور حلقہ احباب میں اعلان کرے کہ اس نے سگریٹ چھوڑ دی ہے اب وہ سگریٹ نوشی نہیں کرے گا یا وہ سگریٹ چھوڑ رہا ہے۔ یہ بات بہت اہم ہے۔ اس صورت میں واپس ہونا مشکل ہو جاتا ہے۔
- 2- معمول اپنے پاس کم سگریٹ رکھے اور پہنچنے سے دو روز رکھے تاکہ سگریٹ لینے کے لیے اس کو چنگلی یا اوپر والی منزل یا کسی دوسرے کمرے میں جانا پڑے۔ اس صورت میں وہ عموماً کم پیتا ہے۔ معمولی خواہش کو دبا لیتا ہے۔ اس کے علاوہ برینڈ بدلے۔ اس سے بھی سگریٹ چھوڑنے میں آسانی ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ سگریٹ نوشی کے ہاتھ اور انگلیوں کو بدلے۔ مثلاً دائیں ہاتھ کی بجائے بائیں ہاتھ سے سگریٹ نوشی کرے۔
- 3- سگریٹ نوشی کی خواہش اور طلب کو ختم کیا جائے اس کے لیے:
 - a- سوچ روم میں جا کر معمول سگریٹ نوشی کی خواہش اور طلب کے بلب کو آف کر کے توڑ دے اور کنٹرول اور نفرت کے بلبوں کو آن کر کے ان کی روشنی کو تیز کر دے۔
 - b- میٹر روم میں جا کر سگریٹ نوشی کی خواہش اور طلب کی سوئی کو صفر پر لائے اور نفرت اور کنٹرول کی سوئی کو دس پر لائے۔

سگریٹ نوشی

Smoking

سگریٹ نوشی بہت بری عادت ہے جو نہ صرف عمومی صحت کے لیے نقصان دہ ہے بلکہ یہ انسان کی مردانہ طاقت کو بھی کمزور کرتی ہے۔ یہ نہ صرف سگریٹ نوش کے لیے نقصان دہ ہے بلکہ اس کے ارد گرد کے لوگوں کے لیے بھی نقصان دہ ہے۔ ایک ریسرچ کے مطابق جس گھر میں میاں بیوی دونوں سگریٹ نوشی کرتے ہوں ان کے بچے بھی اس سے بری طرح متاثر ہوتے ہیں۔ ایک سگریٹ عمر کے 4 منٹ کم کرتی ہے۔ سگریٹ نوشی 100 سے زیادہ بیماریوں کا سبب بنتی ہے۔ اس سے ہر سال لاکھوں لوگ مرتے ہیں۔ خوش خبری یہ ہے کہ اس بری عادت کو پیناٹرم کی مدد سے کنٹرول کیا جاسکتا ہے اس کے لیے مندرجہ ذیل طریقے استعمال کیے جاسکتے ہیں:-

سگریٹ نوشی چھوڑنے کے لیے ضروری ہے کہ فرد کی اپنی خواہش ہو نہ کہ کسی دوسرے کی۔ میرے پاس ایک صاحب سگریٹ چھوڑنے کے لیے آئے جب میں نے اس سے پوچھا کہ وہ کیوں چھوڑنا چاہتا ہے اس نے کہا کہ وہ تو نہیں چھوڑنا چاہتا اس کی بیوی چاہتی ہے۔ میں نے کہا کہ آپ اس بری عادت کو چھوڑ کیوں نہیں دیتے۔ تو وہ بولا ”پروفیسر صاحب دنیا میں یہی ایک چیز تو مجھے لطف اور سکون دیتی ہے“ میں نے اس سے معذرت کی کہ میں اس کی مدد نہیں کر سکتا۔ سگریٹ نوشی چھوڑنے کے لیے ضروری ہے کہ فرد کی اپنی خواہش ہو نہ کہ بیوی یا والدین کی۔

وہ سگریٹ پیتا جائے گا، مزانہ آئے گا مگر وہ سگریٹ نوشی جاری رکھے گا۔ پھر اس کو سگریٹ نوشی بری لگے گی مگر وہ سگریٹ پیتا جائے گا۔ اسے متلی محسوس ہوگی، الٹی آئے گی، کپڑے خراب ہو جائیں گے۔ پھر وہ اپنے آپ سے وعدہ کرے کہ وہ آئندہ سگریٹ نہیں پئے گا۔

8- ٹرانس میں فرد سگریٹ پیتا ہے۔ پیتا جائے حتیٰ کہ سگریٹ نوشی بری لگے مگر وہ پیتا جائے حتیٰ کہ اسے متلی محسوس ہو اور الٹی آجائے۔ پھر وہ سگریٹ کو الٹی میں ڈبو کر نگل لے۔ اب طبیعت بہت زیادہ خراب ہوگی۔ پھر زیادہ بڑی الٹی آئے گی۔ سگریٹ بھی باہر نکل آئے گی۔ سگریٹ باہر نکلتے ہی وہ پرسکون ہو جائے گا اور پھر تہیہ کرے کہ وہ آئندہ سگریٹ نہیں پیے گا۔

9- ٹرانس میں تصور میں سگریٹ پینا، پیتے جانا، متلی محسوس کرنا، طبیعت خراب ہونا، سگریٹ پھینک دینا اور پرسکون ہو جانا۔

10- جس سموکر کے گھر میں چھوٹے بچے ہیں اس کے لیے یہ مشق مفید ہے۔

معمول ٹرانس میں تصور میں سگریٹ پیتا ہے۔ گھر میں دھواں ہی دھواں ہے۔ بچے متاثر ہو رہے ہیں۔ کھانس رہے ہیں۔ ایک بچے کی طبیعت زیادہ خراب ہوتی ہے حتیٰ کہ وہ فوت ہو جاتا ہے۔

11- ٹرانس میں سگریٹ پینا جس کی وجہ سے کمرہ دھوئیں سے بھر جاتا ہے۔ طبیعت خراب ہو جاتی ہے۔ فرد بے چینی محسوس کرتا ہے۔ سگریٹ پھینک کر کمرے سے باہر آ جاتا ہے۔ تازہ ہوا سے پرسکون محسوس کرتا ہے۔

12- پناہم کی کیفیت میں فرد تصور کرے کہ وہ سگریٹ پی رہا ہے، بچے جا رہا ہے جس سے اس کی صحت متاثر ہو رہی ہے۔ کھانسی آرہی ہے۔ بہت کمزور ہو چکا ہے۔ چہرے پر جھریاں پڑ چکی ہیں۔ مگر سگریٹ نوشی جا رہی ہے۔ بہت کمزور ہوتا جا رہا ہے۔ کھانسی کے دورے پڑ رہے ہیں، آنکھوں کے گرد حلقے پڑ گئے ہیں۔ شیو بڑھی ہوئی ہے۔ ہڈیاں نکلنے لگی ہوئی ہیں مگر وہ سگریٹ پیتا جا رہا ہے حتیٰ کہ فوت ہو جاتا ہے۔ مردہ پڑا ہے،

c- ٹرانس میں سگریٹ نوشی کو کسی شکل میں دیکھے پھر شکل کو تبدیل کر دے یا ختم کر دے۔

d- کمرہ شفا میں جا کر پاؤں کے ذریعے سنگتری پانی (جو کہ دوا ہے) کو جسم میں داخل کرنا۔ ساری ٹوٹین کا اس پانی میں شامل ہونا پھر اسے پاؤں کے ذریعے جسم سے خارج کرنا۔ جسم میں ٹوٹین کی وجہ سے سگریٹ نوشی کی خواہش ہوتی ہے۔ ٹوٹین کو جسم سے نکال دینے سے خواہش ختم ہو جاتی ہے۔ یہ بات معمول کو بتائی جائے۔ ٹرانس کے اندر باہر بھی۔

4- ٹرانس میں معمول کو بخشن دی جائے کہ اس کے ہاتھ کے پاس ایک برتن پڑا ہے اس میں برف کوٹ کر بھری ہوئی ہے وہ اپنا ہاتھ برف والے پانی میں ڈالے۔ اس طرح اس کا ہاتھ بخ اور سن ہو جائے گا بے حس اور سن ہونے پر اشارہ کرے۔ پھر ہاتھ کو پانی سے نکال لے۔ ہاتھ اب بھی بے حس اور سن ہوگا۔ پھر ٹرانس میں رہتے ہوئے وہ آنکھیں کھولے اور اپنے بے حس ہاتھ کو دیکھے۔ تھیراپسٹ اس ہاتھ پر سوئی چھوئے۔ اگر معمول درد محسوس نہ کرے تو اشارہ کرے۔ اب معمول کو بخشن دی جائے جس طرح اس نے ذہن کی طاقت سے اپنے درد کو کنٹرل کیا اسی طرح وہ سگریٹ نوشی کی خواہش کو بھی کنٹرول کر سکے گا۔

5- معمول ٹرانس میں اپنا ایک بازو آگے کرے اور مٹھی بند کر لے۔ تھیراپسٹ بخشن دے کہ وہ ایک سے دس تک گنتی گنے گا اور معمول کا بازو لوہے کی طرح سخت ہو جائے پھر وہ اسے موڑ نہ سکے گا۔ پھر تھیراپسٹ گنتی گنے۔ جب بازو لوہے کی طرح سخت ہو جائے تو اشارہ کرے۔ پھر اسے بازو کو موڑنے کے لیے کہا جائے تو وہ موڑ نہ سکے گا۔ پھر تھیراپسٹ بخشن دے کہ جس طرح اس نے ذہن کی طاقت سے اپنے بازو کو کنٹرول کیا اسی طرح وہ سگریٹ نوشی کی خواہش کو بھی کنٹرول کر سکے گا۔

6- مختلف موقعوں کے سگریٹ نوشی کے بلب کو آف کر کے توڑنا مثلاً صبح اٹھتے ہی سگریٹ نوشی کا بلب، کھانے کے بعد سگریٹ نوشی کا بلب وغیرہ۔

7- معمول ٹرانس میں تصور کرے کہ وہ سگریٹ پی رہا ہے۔ شروع میں سگریٹ اچھا لگے گا،

مختلف مواقعوں پر بغیر سگریٹ کے پرسکون دیکھے۔

20۔ جونہی معمول کو سگریٹ کی طلب ہو تو وہ فوراً اپنے آپ کو ٹرانس میں لے جائے، ریلیکس کرے اور سگریٹ نوشی کے سارے نقصانات کو مبالغہ کی صورت میں دیکھے۔

21۔ سگریٹ نوشی کی طلب کے وقت معمول اپنے آپ کو ٹرانس میں لے جائے اور اپنے آپ کو بحسن کہ ”اب میں سگریٹ نہیں پیتا اور نہ ہی مجھے اس کی ضرورت ہے“ اس کے ساتھ ہی توجہ کو کسی دوسری چیز کی طرف لے جائے کسی خوبصورت منظر کا تصور کرے، تصور میں پسندیدہ فلم یا ٹی وی پروگرام دیکھے۔

22۔ معمول سے پوچھا جائے کہ اس کو کونسی بو بہت ناپسند ہے۔ پھر معمول ٹرانس میں تصور کرے کہ وہ سگریٹ نوشی کر رہا ہے اور اسے وہی بو آرہی ہے۔ پھر وہ سگریٹ کو پھینک دیتا ہے۔ معمول کو بحسن دی جائے کہ آئندہ جب بھی وہ سگریٹ پئے گا تو اسے یہی گندی بو آئے گی پھر وہ مزید سگریٹ نہ پی سکے گا۔

23۔ ٹرانس میں معمول کو سگریٹ دی جائے اور ساتھ ہی بحسن دی جائے کہ اس کو سگریٹ کڑوا اور برا لگے گا، بری بو آئے گی۔ معمول لمبا کش لے جو اسے اچھا نہ لگے گا۔ دوسرا کش کڑوا اور برا لگے گا۔ تیسرا کش بہت کڑوا لگے گا اور اس سے گندی بو آئے گی۔ چوتھا کش بہت ہی برا اور کڑوا۔ پھر وہ سگریٹ نہ پی سکے گا اور سگریٹ تھیرا پسٹ کو دے دے گا۔ چوتھے کش کے بعد وہ سگریٹ تھیرا پسٹ کو پکڑا دیتا ہے۔ پھر اسے بحسن دی جائے کہ ٹرانس کے باہر بھی جب بھی وہ سگریٹ نوشی کرے گا تو ایسا ہی محسوس کرے گا جس کی وجہ سے وہ سگریٹ نوشی نہ کر سکے گا۔

24۔ سگریٹ نوشی کے احساس یا طلب کو ختم کرنے کے لیے یہ مشق کریں۔

معمول ٹرانس میں ماضی کے کسی خوشگوار اور ریلیکس کرنے والے واقعے کا تصور کرے جب وہ اچھا محسوس کرے تو تصور کو زیادہ واضح، رنگین، روشن، بڑا اور قریب کر لے۔ اس سے سکون کے احساسات میں اضافہ ہو جائے گا پھر کسی ہاتھ کے انگوٹھے اور چھوٹی انگلی کو ملائے۔ اس کی بار بار مشق کی جائے حتیٰ کہ ٹرانس کے بغیر انگوٹھا اور انگلی ملاتے ہی

اس کے قریب سگریٹ کے ٹکڑوں کا ڈھیر پڑا ہے۔

13۔ سگریٹ نوشی کے نقصانات کو تفصیل کے ساتھ کاغذ پر لکھنا۔ پھر ٹرانس میں تصور میں مبالغہ کی حد تک ان نقصانات کا تصور کرنا۔ تصور کو بہتر کرنا۔ تصویر بالکل سامنے ہو، واضح ہو، رنگین، روشن، بڑی اور قریب ہو۔

14۔ ٹرانس میں معمول کو بحسن دی جائے کہ آئندہ جب بھی وہ سگریٹ سلگانے لگے گا تو فوراً اس کے تمام نقصانات اس کے ذہن میں آجائیں گے۔ ذہن میں فلم چل جائے گی پھر اس کی سگریٹ کی خواہش ختم ہو جائے گی وہ اسے کنٹرول کر لے گا۔

15۔ معمول ٹرانس میں تصور میں سگریٹ کی پیشکش کو مسترد کر کے خوشی اور فخر محسوس کرے۔

16۔ سگریٹ نوشی کی بجائے کوئی متبادل عادت ڈالنا بہت ضروری ہے۔ سگریٹ نوش کو جب سگریٹ کی خواہش ہو تو وہ چیونگم وغیرہ منہ میں ڈال لے۔ الاچی بھی چبائی جاسکتی ہے۔ تھیرا پسٹ اس کی معمول کو ٹرانس میں بحسن دے۔

17۔ معمول ٹرانس میں ماضی کے خوشگوار واقعات کو ذہن میں لائے، جب وہ بہت پرسکون اور ریلیکس تھا۔ تصور بہتر کرے۔ جب خوشی اور سکون کی کیفیت بہت بڑھ جائے تو پھر وہ اپنی دائیں مٹھی کو بند کرے۔ بار بار یہی مشق کرے۔ حتیٰ کہ جونہی وہ ٹرانس کے بغیر مٹھی بند کرے تو وہ پرسکون ہو جائے۔ تو پھر جب وہ سگریٹ نہ پینے سے بے چینی اور بے سکونی محسوس کرے تو فوراً اپنی دائیں مٹھی کو بند کرے تو وہ ریلیکس اور پرسکون ہو جائے گا۔

18۔ جب معمول سگریٹ نہ پینے سے بے چینی اور بے سکونی محسوس کرے تو فوراً اپنے آپ کو ٹرانس میں لے جائے اور پھر اپنے پسندیدہ طریقے سے ریلیکس کرے۔ اس کے لیے لیٹنا ضروری نہیں۔ جلد ٹرانس میں جانے کے لیے معمول ایک سے تین تک گنتی گنے۔ ایک پر اوپر اپنی ہونٹوں کی طرف دیکھے، دو پر اوپر دیکھتے ہوئے اپنی آنکھیں بند کرے اور لمبا سانس لے، تین پر سانس چھوڑ دے اور آنکھیں بھی ڈھیلی چھوڑ دے، وہ ٹرانس میں چلا جائے گا۔

19۔ معمول ٹرانس میں سگریٹ نوشی کے بغیر اپنے آپ کو پرسکون تصور کرے۔ خصوصاً

- d- اب مجھے سگریٹ بہت برا لگتا ہے۔ اس سے گندی بو آتی ہے۔
 e- میرے جسم کے لیے سگریٹ نوشی زہر ہے۔ مجھے اس بات کی ضرورت ہے کہ میرا جسم زندہ ہے۔ میرا فرض ہے کہ میں اپنے جسم کی عزت اور حفاظت کروں۔
 f- میرے جسم کے لیے سگریٹ نوشی زہراور مہلک ہے۔ مجھے اپنے جسم کو زندہ رکھنے کی ضرورت ہے۔ جس قدر میں زندہ رہنا چاہتا ہوں اس قدر اپنے جسم کی حفاظت کروں گا۔ جس طرح کہ اپنے بچوں کی حفاظت کرتا ہوں۔
 g- اب میں سگریٹ کا غلام نہیں۔ مجھے اپنے آپ پر پورا کنٹرول ہے۔ اب مجھے سگریٹ کی ضرورت نہیں۔ یہ بد ذائقہ ہے۔ اس سے گندی بو آتی ہے۔ سگریٹ کے بغیر میں پرسکون ہوں۔
 بہتر ہے کہ شخصی پیناٹرم کی مشق شروع میں ہر دو گھنٹے کے بعد کر لی جائے۔

- 28- ٹرانس میں معمول کو سگریٹ نوشی ترک کرنے کے حوالے سے مختلف قسم کی بحسن دی جائیں۔ چند اہم طریقے اس طرح سے ہیں۔
 a- بحسن میں سگریٹ نوشی کے نقصانات کا ذکر ہو چھوڑنے کے فوائد کا ذکر ہو۔ اسے بحسن دی جائے کہ اب اس کی سگریٹ نوشی کی خواہش کم ہو جائے گی۔ اسے مزا نہیں آئے گا۔ بد مزہ لگے گی، بو آئے گی، متلی محسوس ہوگی۔ اس کے کنٹرول میں اضافہ ہوگا۔ جو نہی وہ سگریٹ پینے لگے گا فوراً وہ اس سے آگاہ ہو جائے گا۔ (بہت سے لوگوں کو سگریٹ پیتے وقت احساس نہیں ہوتا کہ وہ سگریٹ پی رہے ہیں)۔ سگریٹ نوشی کے سارے نقصانات اس کے ذہن میں آجائیں گے۔ نقصانات کی فلم اس کے دماغ میں چلے گی۔ وہ سگریٹ پینے کو تھوڑی دیر کے لیے ملتوی کر دے گا۔ ہر روز ایک سگریٹ کم کر سکے گا۔ دو سگریٹوں کا درمیانی وقفہ بڑھاتا جائے گا۔ کم سگریٹ پی کر بھی وہ پرسکون رہے گا۔ اس کی سگریٹ چھوڑنے کی خواہش میں اضافہ ہوتا جائے گا۔ جب بھی سگریٹ کی خواہش ہوگی تو وہ چیونگم کھالے گا اور پرسکون ہو جائے گا۔
 b- ”جب آپ میں سگریٹ پینے کی خواہش پیدا ہوگی تو آپ ایک لمبا سانس کھینچ کر

فرد پرسکون ہو جائے۔ پھر وہ جب بھی سگریٹ نہ پینے سے بے سکونی محسوس کرے تو فوراً انگوٹھے اور انگلی کو ملائے تو وہ پرسکون ہو جائے گا۔ یہ مشق ٹرانس کے بغیر بھی کی جاسکتی ہے۔

- 25- ٹرانس میں کسی ایسی بو کا تصور کیا جائے جو سگریٹ نوش کو بہت ناپسند ہو۔ یہ برا ذائقہ بھی ہو سکتا ہے پھر تصویر کو زیادہ واضح، رنگین، روشن بالکل سامنے، قریب اور بڑا کیا جائے۔ اس طرح برے احساسات بہت بڑھ جائیں گے پھر معمول انگوٹھے اور درمیان والی انگلی کو ملائے۔ بار بار مشق کی جائے حتیٰ کہ ٹرانس کے بغیر جب انگوٹھے اور درمیان والی انگلی کو ملا یا جائے تو وہ برے احساسات محسوس کرے۔ پھر جب بھی سگریٹ کی طلب ہو تو اسے انگوٹھے اور انگلی کو ملائے تو پھر سگریٹ پینے کو دل نہ کرے گا۔ یہ مشق بھی ٹرانس کے بغیر کی جاسکتی ہے۔

- 26- اب ٹرانس میں ایسی حالت کا تصور کریں جس میں آپ عموماً سگریٹ پیتے ہیں۔ وہاں کا تصور کریں اور سگریٹ کے بغیر بہت اچھا محسوس کریں۔ مثلاً سٹریس (Stress) میں، صبح سویرے، ناشتے کے بعد، کھانے کے بعد، کوئی پیشکش کرے تو کہے ”شکریہ۔ میں سگریٹ نہیں پیتا“ ساتھ لمبے سانس بھی لیں۔ ہر موقع کا بار بار تصور کریں حتیٰ کہ سگریٹ کے بغیر اچھا محسوس کریں۔

- 27- سگریٹ نوشی خاتمہ کے لیے شخصی پیناٹرم بہت مؤثر ہے۔ معمول صبح، دوپہر اور رات کو سوتے وقت اس کی مشق کرے۔ پیچھے بتائے گئے طریقوں میں جو اسے زیادہ مؤثر لگے اس کی خوب مشق کرے اور اپنے آپ کو اس طرح کی بحسن دے:

- a- میں نان سموکر ہوں۔ سگریٹ نوشی میری صحت اور ازدواجی زندگی کے لیے بہت تباہ کن ہے۔
 b- جو نہی مجھے سگریٹ پینے کی خواہش ہوگی میں شخصی پیناٹرم کی مشق کروں گا اور پرسکون ہو جاؤں گا۔
 c- جو نہی مجھے سگریٹ کی طلب ہوگی تو سارے نقصانات میرے ذہن میں آجائیں گے۔ میں لمبے سانس لوں گا، واک کروں گا، چیونگم کھاؤں گا اور ریلیکس ہو جاؤں گا۔

- ☆ کھانے کا لطف جاتا رہتا ہے۔ معدہ صحیح طور پر کام نہیں کرتا بھوک کم لگتی ہے۔
- ☆ سگریٹ سے جسم کی قوت مدافعت کم ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے فرد اکثر بیماریوں کا شکار رہتا ہے۔ جو بیماری لگ جائے جلد جان نہیں چھوڑتی۔ انسان کی عمر 10 سے 15 سال تک کم ہو جاتی ہے۔ فرد جیسے جیسے سگریٹ پیتا ہے اس کی عمر کم ہوتی رہتی ہے۔
- ☆ آج کے دور کی بدترین بیماری کینسر ہے جس کا علاج نہ ہونے کے برابر ہے۔ انسان تڑپ تڑپ کر جان دے دیتا ہے۔ سگریٹ دل، پھیپھڑوں، گلے، دماغ اور ہونٹوں کا کینسر پیدا کرتی ہے۔
- ☆ سگریٹ نوشی سے نظام عصبی کمزور ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے انسان میں گھبراہٹ، خوف، ڈر، وحشت، بد مزاجی، ضد اور چڑچڑاپن پیدا ہو جاتا ہے جو فرد کی شخصیت کو تباہ کر دیتا ہے۔
- ☆ مجھے معلوم ہے کہ آپ اس بری اور جان لیوا عادت کو ترک کرنا چاہتے ہیں کیونکہ:
- ☆ یہ ایک غلیظ، مہنگی اور صحت کو تباہ کرنے والی عادت ہے۔
- ☆ سگریٹ پھیپھڑوں کو نقصان پہنچا کرتی۔ بی کا سبب بنتی ہے۔
- ☆ جتنی سگریٹ پیئیں گے اتنی ہی عمر کم ہوتی جائے گی۔
- ☆ جب تک سگریٹ پیئیں گے اس وقت تک کینسر کا خطرہ بھی رہے گا۔
- ☆ جیسے جیسے سگریٹ پیتے جائیں گے ویسے ویسے کینسر کا خطرہ بڑھتا جائے گا۔
- ☆ سگریٹ پینے سے منہ سے گندی بو آتی ہے جو کہ سگریٹ نہ پینے والوں کے لیے تکلیف کا باعث بنتی ہے اس سے سگریٹ پینے والے کا دقار مجروح ہوتا ہے۔
- ☆ تمباکو نوشی سے ہر سال امریکہ میں 5 لاکھ افراد ہلاک ہوتے ہیں۔
- ☆ امریکہ میں ہر سال 53 ہزار افراد دوسرے لوگوں کے سگریٹ کے دھوئیں سے متاثر ہو کر ہلاک ہو جاتے ہیں۔
- ☆ برطانیہ میں والدین کی سگریٹ نوشی کی وجہ سے ہر سال 8 ہزار بچے مر جاتے ہیں۔
- ☆ پاکستان میں ہر سال 2 لاکھ افراد سگریٹ نوشی کی وجہ سے کینسر کا شکار ہوتے ہیں۔
- ☆ اگر فرد ہر روز ایک پیکٹ سگریٹ پیتا ہے تو اس کی ہارٹ انجیک سے موت کے امکانات

اپنے جسم کے دوران خون کو تیز کر لیں گے۔ اس طرح آپ کی طبیعت یوں سیر ہو جائے گی جیسے آپ نے سگریٹ پی لی ہو اور آپ کے جسم میں کسی قسم کی افسردگی باقی نہ رہے گی۔ اسی طرح آپ اپنی دائیں مٹھی کو بند کریں گے تو آپ پر سکون ہو جایا کریں گے پھر سگریٹ کی طلب ختم ہو جائے گی۔“

سگریٹ نوشی کے نقصانات
مریض کو ٹرانس میں بتائیں۔

- ☆ اب میں آپ سے سگریٹ نوشی کے حوالے سے چند حقائق بیان کروں گا۔
- ☆ سگریٹ نوشی جدید دور کی دلکش مگر نہایت مہلک ایجاد ہے۔ سگریٹ کا ایک اہم جزو نیکوٹین ہے جو کہ جسم کو بری طرح متاثر کرتا ہے۔
- ☆ سگریٹ نوشی ایک سو سے زیادہ بیماریوں کا سبب بنتی ہے۔
- ☆ ایک سگریٹ 4 منٹ عمر کم کرتی ہے۔
- ☆ رگوں میں خون جم جاتا ہے جسم میں خون کی کمی واقع ہو جاتی ہے۔ خون جل جاتا ہے خون کی رگیں سکڑ کر تنگ ہو جاتی ہیں جس سے بلڈ پریشر ہو جاتا ہے جو کہ موت کا سبب بنتا ہے۔ خون کی نالیاں تنگ ہونے سے خون کے دباؤ کی وجہ سے نالیاں پھٹ جاتی ہیں جو کہ فوری موت کا سبب بنتا ہے۔ خون کی نالیاں تنگ ہونے سے مردانہ طاقت کم ہو جاتی ہے جس سے ازدواجی زندگی بری طرح متاثر ہوتی ہے۔
- ☆ دماغ اور دل کی کارکردگی بہت کم ہو جاتی ہے۔ مسلسل سگریٹ نوشی سے حافظہ تباہ ہو جاتا ہے۔ چہرے پر جھریاں پڑ جاتی ہیں۔ زیادہ سگریٹ پینے سے جسمانی اعضا کا پنے لگتے ہیں۔
- ☆ کھانسی ہو جاتی ہے جو آخر کار دمے کا سبب بنتی ہے فرد کو اکثر نزلہ رہتا ہے، خوشبو کی حس ختم ہو جاتی ہے، سانس تیز ہو جاتی ہے، بینائی کم ہونے لگتی ہے، معمولی محنت سے سانس پھول جاتی ہے۔

چھوڑتے جائیں گے ویسے ویسے سگریٹ چھوڑنے کی خواہش بڑھتی جائے گی۔“

”آپ اس کینسر پیدا کرنے والی عادت پر اس طرح بھی کنٹرول حاصل کر سکتے ہیں کہ دو سگریٹ کا درمیانی وقفہ بڑھالیں۔ آپ اپنے دماغ کی بے پناہ طاقت کی وجہ سے بلاشک و شبہ دو سگریٹوں کا درمیانی وقفہ لمبا کر سکتے ہیں۔ چنانچہ آئندہ جب سگریٹ کی خواہش ہو تو 15 منٹ کے لیے ملتوی (Delay) کریں۔ اس طرح ہر روز 5 سگریٹ آسانی سے کم کر سکیں گے چند دنوں کے بعد آپ سگریٹ نوشی کو 30 منٹ پھر ایک گھنٹہ، پھر تین گھنٹے اور پھر ایک دن تک ملتوی کر سکیں گے مگر اس دوران آپ بالکل مطمئن، پرسکون اور پراعتماد ہوں گے۔“

”آئندہ جب بھی کبھی سگریٹ سلگانے لگیں گے تو فوراً ہی سگریٹ نوشی کے تمام نقصانات آپ کے ذہن میں ابھر آئیں گے۔ سگریٹ سے آپ کو بہت گندی بو آئے گی یہ بے حد بد ذائقہ محسوس ہوگی۔ یہ بو آپ کو ہمیشہ آئے گی جس سے آپ کو ملتی آئے گی۔ تاہم سگریٹ کی خواہش کی تسکین کے لیے ٹافی، چیونگم یا الاپچی وغیرہ سے کر سکیں گے اور اس طرح آپ کی طبیعت یوں سیر ہو جائے گی جیسے آپ نے سگریٹ نوشی کر لی ہو۔ آپ کے جسم میں کسی قسم کی افسردگی باقی نہیں رہے گی اور آپ بہت پرسکون ہوں گے۔ اس طرح آپ کی سگریٹ نوشی کی خواہش کم ہوتی جائے گی یہاں تک کہ یہ خواہش پیدا ہونی ہی بند ہو جائے گی۔ تاہم جب کبھی سگریٹ کی طلب ہو تو فوراً دل میں خیال لائیں ”میں سگریٹ نہیں پیتا اور نہ ہی مجھے ضرورت ہے“ اس طرح آپ اپنی سگریٹ پینے کی خواہش کو کنٹرول کر سکیں اور آپ اپنے آپ کو پرسکون اور پراعتماد محسوس کریں گے۔“

سگریٹ نوشی چھوڑنے کے فوائد

”جب آپ سگریٹ نوشی چھوڑ دیں گے تو آپ کو معلوم ہے کہ پھر کیا ہوگا؟ سب سے پہلے دل میں اچانک اٹھنے والا درد جاتا رہے گا۔ جس روز آپ سگریٹ چھوڑ دیں گے اس رات آپ کو گزشتہ سینکڑوں راتوں کی نسبت زیادہ گہری اور پرسکون نیند آئے گی۔ یہ نیند گہری مسلسل اور اطمینان سے بھرپور ہوگی اس کے بعد آنے والی راتیں نیند کے لحاظ سے زیادہ پر لطف ہوتی

نہ پینے والوں سے تین گنا زیادہ ہیں۔

☆ اس طرح اگر کوئی فرد روزانہ تین سگریٹ پیتا ہے تو اس کی پھیپھڑوں کے کینسر سے موت کے امکانات نہ پینے والوں سے 30 گنا زیادہ ہیں۔

☆ اس میں معمول کے اپنے نقصانات کا اضافہ کیا جاسکتا ہے اس کے لیے معمول سے پوچھ لیا جائے۔

☆ ”مجھے معلوم ہے کہ آپ سگریٹ نوشی چھوڑنا چاہتے ہیں۔ آپ آسانی سے یہ کینسر پیدا کرنے والی عادت چھوڑ سکتے ہیں۔ کیونکہ آپ جو کام بھی کرنا چاہیں اپنے دماغ کی طاقت سے آسانی سے کر سکتے ہیں۔ آپ کو اپنے آپ پر پورا کنٹرول اور اعتماد ہے کہ آپ یہ جان لیا عادت چھوڑ سکتے ہیں ویسے بھی اگر آج ڈاکٹر آپ کو بتا دے کہ اگر آپ نے فوری سگریٹ نوشی نہ چھوڑی تو آپ کو ایک ہفتے کے اندر اندر کینسر ہو جائے گا تو آپ فوراً اس مہلک عادت کو چھوڑ دیں گے۔“

”آپ کا ذہن اب اس طرح کام کرے گا کہ آپ ایک بری اور مہلک عادت کو جاری رکھنے کے بالکل خواہش مند نہیں ہوں گے جس کے ہر کش نے آپ کی صحت خصوصاً آپ کے دل اور دماغ اور پھیپھڑوں کو نقصان پہنچایا ہے۔ آئندہ آپ سگریٹ کی خواہش کو دبا دیا کریں گے کیونکہ یہ ایک ایسی بری عادت ہے جو آپ کے دل و دماغ اور پھیپھڑوں کو مسلسل نقصان پہنچا رہی ہے۔ آپ کے دماغ کے زبردست کنٹرول اور طاقت کی وجہ سے آپ کی سگریٹ پینے کی غلیظ، مہنگی اور مہلک عادت آہستہ آہستہ کم ہوتی جائے گی حتیٰ کہ تیزی سے مستقل طور پر ختم ہو جائے گی اور پھر آپ کو سگریٹ کی خواہش ہی نہ ہوگی تاہم آپ نہایت پرسکون اور آرام دہ حالت میں ہوں گے۔ آپ اس بات پر خوش ہوں گے کہ آپ ایک ایسی عادت کو چھوڑ رہے ہیں جو آپ کی صحت اور بھلائی کو خطرناک طور پر نقصان پہنچا رہی ہے۔ سگریٹ چھوڑ کر آپ اپنی زندگی کو بہتر، خوشگوار اور عمر کو طویل کر رہے ہیں اور ایسا کرتے رہیں گے۔ آپ اب بھی پہلے جتنی ہی خوراک کھائیں گے مگر کھانے کا ذائقہ پہلے سے بہت زیادہ مزے دار ہوگا۔ ہر روز آپ کی سگریٹ چھوڑنے کی خواہش بڑھتی جائے گی۔ جیسے جیسے آپ سگریٹ نوشی

چلی جائیں گی۔“

”سردیوں میں نزلہ، زکام، گلے میں خراش، کھانسی بہت کم ہوگا بلکہ شاید کبھی نہ ہو۔ معدے کی جلن اور قبض مستقل طور پر کم ہو جائے گی اور آہستہ آہستہ اس کا نام و نشان بھی باقی نہ رہے گا حتیٰ کہ چند ہی دنوں میں آپ سب کچھ بھول جائیں گے کہ معدے کی جلن اور قبض کا احساس کیا ہوتا ہے۔“

”جب آپ سگریٹ چھوڑ دیں گے آپ کے دانت صاف اور چمک دار دکھائی دیں گے۔ جب آپ صبح بیدار ہوں گے تو آپ کے منہ کا ذائقہ بدبودار اور کراہت آمیز نہ ہوگا۔ بلغم کی وجہ سے آپ کا گلا بھرا ہوا اور بند نہ ہوگا اور آپ کو اسے صاف کرنے کے لیے بار بار اٹھ کر کھانسنے اور تھوکنے نہیں پڑے گا۔ آپ کا کھانا آپ کو بہت لذیذ اور خوش ذائقہ محسوس ہوگا اور ہر ماہ آپ معقول رقم بچائیں گے۔“

”سب سے اہم بات یہ ہے کہ آپ کو دمے، ٹی۔بی اور کینسر کا کوئی خوف نہ ہوگا آپ کی صحت تیزی سے ترقی کرے گی۔ آپ کی سانس بہت بہتر آرام دہ اور خوشگوار ہوگی اور لوگوں کو بری نہ لگے گی۔ اس طرح آپ کا وقار مجروح نہ ہوگا اور آپ اپنے آپ کو بہت پرسکون محسوس کریں گے۔“

سگریٹ نوشی چھوڑنے کے 6 دن بعد جسم سے کوئٹین ختم ہو جاتی ہے اور پھر سگریٹ نوشی نہ کرنا آسان ہو جاتا ہے۔ پیناٹرم کی مدد سے لوگ سگریٹ چھوڑ دیتے ہیں۔ تاہم 40 فی صد لوگ پھر سے پینے لگتے ہیں۔ کیونکہ تین ماہ بعد اور پھر ایک سال بعد معمول کو خیال آتا ہے کہ وہ دیکھے کہ اب اس کو سگریٹ نوشی کیسی لگتی ہے پھر وہ سگریٹ پی لیتا ہے اور پینے لگتا ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ سگریٹ چھوڑنے کے بعد بھی معمول شخصی پیناٹرم کی مشق جاری رکھے۔ ہر روز ضروری نہیں، ہفتے میں ایک دو بار ضرور کر لے۔ معمول تھیراپسٹ کے پاس تین چار وزٹ کر لے اور پھر گھر میں مشق کرتا رہے۔ اس کے لیے کیسٹ وغیرہ بھی استعمال کی جاسکتی ہے جس میں تھیراپسٹ کا سیشن محفوظ کر کے بار بار سنا جاسکتا ہے۔

ناخن کاٹنا

Nail Biting

ناخن کاٹنے کا مسئلہ کافی عام ہے۔ اس کی ایک بڑی وجہ ذہنی دباؤ (Stress) ہے۔ ایسے فرد کو زیادہ سے زیادہ ریلیکس کرایا جائے۔ اس مسئلے کو کنٹرول کرنے کے لیے ہنوتھیراپی بہت مؤثر ہے۔ اس کے لیے مندرجہ ذیل طریقے استعمال کیے جاسکتے ہیں:-

- 1- ٹرانس میں معمول اپنے آپ کو ریلیکس کرے۔ اس کے لیے یہ طریقے استعمال کیے جا سکتے ہیں:-
 - a- انگلیوں سے سانس لینا۔
 - b- بادل کی طرح اڑنا۔
 - c- سمندر کی لہروں سے ریلیکس کرنا۔
 - d- کمر کے سوراخ سے سانس لے کر ریلیکس کرنا۔
 - e- پسندیدہ جگہ پسندیدہ کام کرنا۔
- 2- ناخن کاٹنے کی خواہش کو مندرجہ ذیل طریقوں سے ختم کرنا:-
 - a- ٹرانس میں تصور میں واش روم میں جا کر خواہش کو شاور سے دماغ سے نکال دینا۔
 - b- بادل میں رکھ کر جلانا۔
 - c- سمندر میں یا کنویں میں پھینکنا۔

13- ٹرانس میں معمول کو بھشن دی جائے کہ جب اس کا ہاتھ ناخن کو کاٹنے کے لیے منہ کی طرف جائے گا تو وہ خود بخود واپس آجائے گا پھر وہ اس کا تصور بھی کرے۔

14- ٹرانس میں معمول کو بھشن دی جائے کہ:

”آئندہ آپ کو ناخن کاٹنے کی خواہش پر کنٹرول ہوگا اور یہ کنٹرول ہر روز بڑھتا جائے گا۔ آئندہ جو نہی ناخن کاٹنے کے لیے آپ کا ہاتھ منہ کی طرف جائے گا تو آپ کو فوراً اس کا احساس ہو جائے گا پھر آپ اس فضول خواہش کو کنٹرول کر لیں گے۔ چونکہ ناخنوں میں میل اور گندگی ہوتی ہے، لہذا آپ جب کبھی ناخن کاٹیں گے تو آپ کو متلی آجائے گی۔“

15- معمول شخصی اپنا نزم کی دن میں کئی بار مشق کرے۔ پیچھے بتائی گئی مشقوں میں جو زیادہ مؤثر ہو اسے بار بار دہرائے۔ اس طرح کی بھشن بھی دی جاسکتی ہے۔

”اب میں ناخن نہیں کاٹتا اور نہ ہی مجھے اس کی ضرورت ہے۔ یہ ایک بری عادت ہے مجھے اس پر پورا کنٹرول ہے۔“



- d- کاغذ پر لکھ کر آتش دان میں جلانا۔
- 3- ناخن کاٹنے کی خواہش کی شکل کو ختم کرنا یا بدلانا۔
- 4- سوچ روم میں جا کر ناخن کاٹنے کی خواہش کے بلب کو آف کر کے توڑنا اور کنٹرول کے بلب کو تیز کرنا۔
- 5- میٹروم میں جا کر کاٹنے کی خواہش کی سوئی کو صفر پر لانا اور کنٹرول کی سوئی کو دس پر لانا۔
- 6- کاٹنے سے نفرت کے بلب کو تیز کرنا، سوئی کو دس پر لانا۔
- 7- ٹرانس میں تصور میں ناخن کاٹنا حتیٰ کہ زخم ہو جائے۔ زخم کا بڑھنا، شدید تکلیف محسوس کرنا حتیٰ کہ انگلی کٹوانا، ایک انگلی کے بغیر ہاتھ کا برا لگانا۔
- 8- عموماً فرد کو ناخن کاٹنے کا پتہ نہیں چلتا، احساس ہی نہیں چلتا۔ وہ اکثر بے خیالی میں کاٹتا ہے۔ اس لیے ٹرانس میں بھشن دی جائے کہ وہ جب بھی کاٹنے لگے گا تو اسے فوراً احساس ہو جائے گا اور پھر وہ نہیں کاٹے گا۔ ٹرانس میں تصور کرے کہ وہ ناخن کاٹنے لگا ہے مگر اس کو فوراً اس کا احساس ہو گیا ہے پھر اس نے ناخن نہیں کاٹے۔
- 9- فرد کو ٹرانس میں بھشن دی جائے کہ وہ جب بھی ناخن کاٹے گا تو اسے برا ذائقہ محسوس ہوگا۔ متلی محسوس ہوگی پھر نہیں کاٹے۔ ٹرانس میں اس کا تصور بھی کرے۔
- 10- ٹرانس میں معمول تصور کرے کہ وہ ناخن کاٹنے لگا ہے۔ اس سے ناخنوں میں گندگی نظر آتی ہے مگر وہ ناخن کاٹ لیتا ہے۔ گندگی اس کے منہ میں چلی جاتی ہے۔ اسے کراہت محسوس ہوتی ہے، متلی محسوس ہوتی ہے حتیٰ کہ الٹی آجاتی ہے اور اس کے کپڑے خراب ہو جاتے ہیں۔ پھر وہ تہیہ کرتا ہے کہ آئندہ نہیں کاٹے گا۔
- 11- معمول ٹرانس میں تصور کرے کہ اس کا ناخن کاٹنے کو دل کر رہا ہے۔ مگر وہ کاٹنے کو ملتوی (Delay) کر رہا ہے اور پرسکون ہے۔
- 12- فرد عموماً ٹینشن میں ناخن کاٹتا ہے۔ اس صورت میں معمول ٹرانس میں تصور کرے کہ اس کا ناخن کاٹنے کو جی کر رہا ہے پھر وہ ناخن کاٹنے کی بجائے کوئی خوشگوار تصور ذہن میں لائے۔ یہ مشق ٹرانس کے بغیر بھی کی جاسکتی ہے۔ جو نہی اسے خواہش ہو تو وہ فوراً خوشگوار تصور ذہن میں لائے۔

- 3- زیادہ کھانے کی خواہش کو کنٹرول کرنا۔ اس کے لیے کنٹرول کے بلب کو تیز کرنا اور کنٹرول کی سوئی کو 10 پر لانا۔
- 4- سب سے پہلے وزن کم کرنے کی خواہش میں اضافہ کرنا اس کے لیے:
 - a- سوئچ روم میں جا کر وزن کم کرنے کی خواہش کے بلب کو تیز کرنا۔
 - b- میٹر روم میں جا کر وزن کم کرنے کی خواہش کی سوئی کو دس پر لانا۔
- 5- غیر موزوں چیزیں مثلاً میٹھی چیزیں اور مرغن غذائیں وغیرہ نہ کھانا۔ اس کے لیے:
 - a- سوئچ روم میں جا کر غیر موزوں چیزیں کھانے کی خواہش کے بلب کو آف کر کے توڑ دینا۔
 - b- میٹر روم میں جا کر غیر موزوں چیزیں کھانے کی خواہش کی سوئی کو صفر پر لانا۔
 - c- غیر موزوں چیزوں سے نفرت کے بلب کو تیز کرنا اور سوئی کو 10 پر لانا۔
- 6- ٹرانس میں جا کر کھانے سے پہلے تصور میں کھانا کھانا۔ بعد میں ٹرانس کے باہر کھانا کھانا۔ اس صورت میں کھانا کم کھایا جائے گا۔
- 7- کھانے سے پہلے ٹرانس میں جانا اور پھر کھانے کی خواہش کو کم کرنے کے پسندیدہ اور مؤثر طریقے کو استعمال کرنا۔
- 8- بھوک کو کم کرنا۔ اس کے لیے بھوک کے بلب کی روشنی کو کم کرنا، بھوک کے میٹر کی سوئی کو 2 پر لانا۔
- 9- ٹرانس میں تصور میں معمول کا زیادہ کھانا، پیٹ بھر جانا مگر کھاتے جانا۔ طبیعت کا خراب ہونا، الٹی آنا، کپڑے خراب ہو جانا پھر معمول کا اپنے آپ سے عہد کرنا کہ وہ آئندہ زیادہ نہ کھائے گا۔
- 10- پیناٹرم کی کیفیت میں معمول کا زیادہ کھانا، ہر روز زیادہ کھانا، وزن کا بڑھتے جانا، بہت موٹا ہو جانا، بہت بھدا لگنا، اٹھ نہ سکتا، مزید کھانا پھر بیٹھ نہ سکتا اور واش روم میں استنجانہ کر سکتا وغیرہ۔
- 11- ٹرانس میں معمول کا تصور میں غیر موزوں چیزیں مثلاً مٹھائی وغیرہ کھانا۔ مزانہ آنا مگر کھاتے جانا بد مزہ محسوس کرنا۔ گندی بو یا ذائقہ (کسٹرائل یا گندے اٹڈے کی بو)

وزن میں کمی کرنا

Weight Control

خوشگوار زندگی کے لیے ضروری ہے کہ فرد کی صحت اچھی ہو۔ اچھی صحت اور لمبی عمر کے لیے ضروری ہے کہ انسان کا وزن زیادہ نہ ہو۔ موٹاپا بہت سی بیماریوں مثلاً دل کی بیماری، بلڈ پریشر اور شوگر وغیرہ کا سبب بنتا ہے۔ ویسے بھی انسان کی شخصیت بری طرح متاثر ہوتی ہے۔ انسان بہت بھدا لگتا ہے۔ وزن زیادہ بڑھ جائے تو پھراٹھنے، بیٹھنے اور واش روم جانے میں بھی دقت ہوتی ہے۔ پیناٹرم کی مدد سے وزن کو کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔ اس کے لیے مندرجہ ذیل طریقے استعمال کیے جاسکتے ہیں:-

- 1- استراحت (Relaxation) وزن کم کرنے کا لازمی جزو ہے۔ پینوٹھیراپی میں بہت سے ایسے طریقے ہیں جن کی مدد سے فرد ریلیکس ہو سکتا ہے ان کا ذکر پیچھے ہو چکا ہے۔
- 2- عموماً وزن زیادہ کھانے کی وجہ سے بڑھتا ہے۔ پیناٹرم کی مدد سے کھانے کی خواہش کو کم کیا جاسکتا ہے مثلاً:
 - a- معمول سوئچ روم میں جا کر کھانے کی خواہش کے بلب کی روشنی کو کم کرے۔
 - b- میٹر روم میں جا کر کھانے کی خواہش کی سوئی کو دو پر لانا۔
 - c- خواہش کو بادل میں رکھ کر جلانا۔
 - d- زیادہ کھانے کی خواہش کو غبارے میں رکھ کر اڑانا۔
 - e- اس خواہش کو سمندر میں یا کنویں میں ڈال دینا۔

لگے گی۔ جب پیٹ بھر جایا کرے گا تو فوراً مزید کھانا چھوڑ دیں گے۔ آپ کم کھانے سے لطف اندوز ہوں گے۔ دو کھانوں کے درمیان وقت تیزی سے گزرے گا۔ پلیٹ میں کم ڈالیں گے۔ پلیٹ میں کچھ چھوڑ دیں گے۔ کھانے کے تینوں اوقات صبح، دوپہر اور رات میں آپ کو بھوک کم لگے گی۔ آپ کھانا پوری توجہ سے کھائیں گے۔ کھانے کے دوران میں دوسرے کام نہ کریں گے۔ مثلاً ٹی وی نہ دیکھیں گے اور نہ ہی اخبار پڑھیں گے۔ اس طرح آپ کا وزن کم ہوگا آپ سمارٹ ہوں گے مگر جسم طاقت ور اور خوب صورت ہوگا۔ غیر موزوں چیزیں مثلاً مٹھائی، تلی ہوئی چیزیں، بیکری کی چیزیں، آئس کریم اور چاکلیٹ وغیرہ بے ذائقہ محسوس ہوں گی۔ ان سے آپ کو ناپسندیدہ بو آئے گی۔“

18۔ وزن کم کرنے کے لیے شخصی پیناٹرم بہت مؤثر ہے۔ ٹرانس میں اس طرح کی بحسن بھی دی جاسکتی ہے:-

a۔ میرے جسم کے لیے نہ کہ میرے لیے بلکہ میرے جسم کے لیے زیادہ کھانا اور غیر موزوں چیزیں کھانا تباہ کن ہے۔
b۔ میں چاہتا ہوں کہ میرا جسم زندہ رہے۔

c۔ جس حد تک میں زندہ رہنا چاہتا ہوں اسی حد تک میں اپنے جسم کی حفاظت کروں گا۔ میں کھانا کم کھاؤں گا۔ مجھے بھوک کم لگے گی اور غیر موزوں چیزوں سے پرہیز کروں گا۔

19۔ اگر فرد کو بغیر وقت کے بھوک لگ جائے تو وہ شخصی پیناٹرم میں تصور میں کھالے۔ وہ سیر ہو جائے گا۔

20۔ برطانیہ کے معروف پیناٹسٹ ڈاکٹر پال میکینا نے وزن کم کرنے کا ایک بہت مؤثر طریقہ بتایا ہے۔ اس کے چار نکات ہیں:-

- 1۔ جو چاہیں کھائیں۔
- 2۔ کھائیں جب بھوک لگے۔
- 3۔ جونہی پیٹ بھر جائے فوراً کھانا چھوڑ دیں چاہے پلیٹ میں کچھ کھانا رہ گیا ہو۔
- 4۔ پوری توجہ کے ساتھ چبا چبا کر آہستہ آہستہ کھائیں۔ پہلے سے زیادہ وقت میں کھائیں۔

محسوس کرنا۔ طبیعت کا خراب ہو جانا۔ الٹی آنا۔ کپڑے خراب ہو جانا پھر آئندہ نہ کھانے کا عہد کرنا۔

12۔ پیناٹرم کی کیفیت میں تصور میں معمول کا کم کھانا، پیٹ جلد بھر جانا، سمارٹ نظر آنا اور بہت اچھا محسوس کرنا۔

13۔ ٹرانس میں معمول اپنے جسم کے مختلف حصوں کو دبلا ہوتے دیکھے۔ یعنی اپنے آپ کو دبلا ہوتے دیکھے۔

14۔ معمول اپنے آپ کو ٹرانس میں تصور میں پرانے کپڑوں میں دیکھے اور بہت اچھا محسوس کرے۔

15۔ ٹرانس میں معمول تصور میں ورزش سے لطف اندوز ہوتے ہوئے اور سمارٹ ہوتے ہوئے دیکھے۔

16۔ بھوک کی صورت میں معمول ٹرانس میں تصور میں اپنے ہاتھ کو ٹھنڈے پانی میں ڈال کر ٹھنڈا کرے پھر اس ٹھنڈے ہاتھ کو پیٹ کے اوپر رکھ کر ٹھنڈک کو پیٹ میں منتقل کر دے۔ اس سے بھوک ختم ہو جائے گی۔

17۔ ٹرانس میں معمول کو اس طرح کی بحسن دی جاسکتی ہے:-

”آپ سمارٹ ہونا چاہتے ہیں صحت مند زندگی بسر کرنا چاہتے ہیں موٹاپا انسانی صحت کے لیے نقصان دہ ہے۔ یہ کئی بیماریوں کا سبب بن جاتا ہے۔ اس سے عمر کم ہو جاتی ہے۔ سمارٹ ہونے کے لیے ضروری ہے کہ آپ کا وزن کم ہو۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ آپ کم کھائیں۔ غیر موزوں چیزیں مثلاً چینی، مٹھائی، بیکری کی چیزیں اور تلی ہوئی چیزیں کم کھائیں اور ورزش کریں۔ چونکہ آپ اپنا وزن کم کرنا چاہتے ہیں چنانچہ آپ کی وزن کم کرنے کی خواہش ہر روز بڑھتی جائے گی، بھوک کم ہوتی جائے گی پھر بہت کم ہو جائے گی مگر ختم کبھی نہ ہوگی۔ آپ پہلے سے کم کھائیں گے۔ آپ کی تسلی جلد ہو جایا کرے گی، پیٹ جلد بھر جایا کرے گا۔ کھانے سے پہلے پانی ضرور پیا کریں گے۔ آپ ہر روز ایک لقمہ کم کھایا کریں گے۔ کھانا آہستہ آہستہ اور خوب چبا کر کھایا کریں۔ کھانا اس وقت کھائیں گے جب بھوک

پہلے وقت میں چوتھائی وقت اور شامل کر لیں یعنی ایک گھنٹے کی بجائے ایک گھنٹہ 15 منٹ میں کھائیں۔

بجھن میں پہلا نکتہ چھوڑ کر باقی تین نکات شامل کر لیں مثلاً:

”آئندہ آپ اس وقت کھائیں گے جب آپ کو بھوک لگے گی اور جو نہی پیٹ بھر جائے گا آپ فوراً کھانا چھوڑ دیں گے۔ کھاتے وقت آپ کی توجہ پوری طرح کھانے کی طرف ہوگی آپ ہر لقمے سے لطف اندوز ہوں گے اور خوب چبا چبا کر پہلے سے زیادہ وقت میں کھانا کھائیں گے۔“

وزن کم کرنے والے عموماً ٹرانس میں جلد چلے جاتے ہیں وزن بعض اوقات دو تین ہفتوں کے بعد کم ہونا شروع ہوتا ہے۔ چالیس فی صد لوگوں کا وزن دوبارہ بڑھ جاتا ہے۔ لہذا وزن کم کرنے والے شخصی پناٹزم کی مشق جاری رکھیں۔ وزن کم ہونے کے بعد ہفتے میں ایک دو بار مشق کر لی جائے۔

21۔ ایک حالیہ ریسرچ سے معلوم ہوا ہے کہ اگر فرد ہر کھانے سے آدھ گھنٹہ پہلے دو گلاس پانی پی لے تو وزن بہت تیزی سے کم ہوتا ہے۔

☆☆

بستر پر پیشاب کرنا

Bed Wetting

فہد دسویں کلاس کا طالب علم تھا۔ علاج کے لیے میرے پاس آیا۔ اس کا بستر ہر روز گیلیا ہو جاتا۔ پنتوتھیراپی کے دوسرے سیشن کے بعد اس کا پیشاب پر کنٹرول بہت بڑھ گیا۔ اب اس کا بستر ہفتے میں صرف ایک دفعہ گیلیا ہوتا۔ چند مزید سیشن کے بعد اس نے اس مسئلہ پر مکمل کنٹرول حاصل کر لیا۔

یہ مسئلہ زیادہ عام نہیں۔ اس کی اکثر وجہ نفسیاتی ہوتی ہے مگر جسمانی بھی ہو سکتی ہے لہذا پہلے پیشاب والے ڈاکٹر سے رجوع کیا جائے۔ اگر وہ بتائے کہ بچے کو کوئی جسمانی مسئلہ نہیں تو پھر نفسیاتی علاج کرایا جائے۔ نفسیاتی وجوہات میں توجہ حاصل کرنا، ٹینشن اور ذہنی دباؤ شامل ہے۔ یہ مرض لڑکوں کی نسبت لڑکیوں میں زیادہ ہوتا ہے لڑکیوں میں پانچ سال اور لڑکوں میں چھ سال کی عمر کے بعد عموماً یہ خود بخود ڈھیک ہو جاتا ہے یعنی چھ سال کی عمر تک اسے مسئلہ نہ سمجھا جائے۔ البتہ اگر بچے کا بستر پہلے خشک رہتا تھا اور پھر اچانک گیلیا ہونا شروع ہو گیا تو پھر علاج کرایا جائے۔

اس مسئلے کا پنتوتھیراپی سے علاج بہت مؤثر ہے۔ پنتوتھیراپی کی کامیابی کی شرح 90 فی صد ہے اور سیشن کی اوسط تعداد صرف چھ ہے۔ اس کے لیے مندرجہ ذیل طریقے استعمال کیے جاسکتے ہیں:-

1۔ ٹرانس میں معمول سوچ روم میں جا کر مسئلے کے بلب کو بجھا کو توڑ دے اور کنٹرول کے

عام طریقے

بلب کو تیز کر دے۔

- 1- فردرات سونے سے پہلے چائے، کافی، جوس، زیادہ پانی وغیرہ نہ پئے۔ کم از کم دو گھنٹے پہلے وہ کچھ نہ پیے۔
- 2- سونے سے پہلے مثانہ خالی کر لے یعنی پیشاب کر لے۔
- 3- والدین اس مسئلے کو زیادہ اہمیت نہ دیں۔ بچے کے سامنے اس کا ذکر نہ کریں۔
- 4- کمرے میں چارپائی کی جگہ بدلی جائے۔ مریض کو بتایا جائے کہ اس سے مسئلہ حل ہو جاتا ہے۔ ٹرانس میں سبشن بھی دی جاسکتی ہے۔
- 5- معمول بستر پر اپنی پوزیشن بدلے۔ پائنتی کی طرف سر رکھ کر سوائے۔ اسے سبشن دی جائے کہ اس سے مسئلہ حل ہو جاتا ہے یہ ایک مؤثر طریقہ ہے۔
- 6- اگر معمول کسی بہن بھائی کے ساتھ ایک ہی بستر پر سوتا ہے تو اس کی جگہ بدلی جائے یعنی اگر وہ دائیں طرف سوتا ہے تو اب بائیں طرف سوائے۔ ساتھ ہی سبشن بھی دی جائے کہ اس طرح مسئلہ حل ہو جاتا ہے۔ یہ سبشن بہت مؤثر ہے۔ یہ سبشن ٹرانس میں بھی دی جاسکتی ہے اور ٹرانس کے بغیر بھی۔
- 7- بستر گیلیا ہو جائے تو معمول خود دھوئے۔
- 8- بستر گیلیا نہ کرنے پر بچے کو انعام دیا جائے۔
- 9- اس کے کمرے میں نوٹس لگایا جائے کہ آج اس نے پیشاب کیا یا نہیں۔
- 10- رات کو ہر دو گھنٹے کے بعد بچے کو جگا کر پیشاب کرایا جائے۔ بہتر ہے کہ ماں کی بجائے باپ کرائے۔
- 11- بچے کو دن میں جب بھی پیشاب کی حاجت ہو تو وہ فوراً نہ کرے بلکہ جتنی دیر روک سکتا ہے روکے۔ ہر روز وقت میں اضافہ کرتا جائے۔ مثلاً پہلے دن 5 منٹ، اگلے دن 6 منٹ وغیرہ۔
- 12- پیشاب کرتے ہوئے درمیان میں پیشاب کو روکے، پھر کرے، پھر روکے، اس طرح کئی بار روکے، مسلسل نہ کرے۔

- 2- پھر میٹر روم میں جائے اور مسئلے کی سوئی کو صفر پر لائے اور کنٹرول کی سوئی کو 10 پر لائے۔
- 3- مثانے کو مضبوط کرنے کے لیے معمول ٹرانس میں کمرہ شفا میں جائے اور تصور میں پاؤں کے ذریعے سنگٹری پانی (جو کہ دوا ہے) مثانے میں داخل کرے۔ جب ساری دوا مثانے میں جذب ہو جائے اور صرف پانی رہ جائے تو اس پانی کو پاؤں کے ذریعے نکال دیا جائے۔ اس کے ساتھ معمول کو سبشن دی جائے کہ اس دوا سے اس کا مثانہ مضبوط ہو جائے گا اور اسے پیشاب پر کنٹرول حاصل ہو جائے گا۔
- 4- رات کو سوتے وقت معمول شخصی پینائٹم میں پیشاب کی نالی کے اوپر ایک ٹوٹی کا تصور کرے اور پھر اسے اچھی طرح بند کر دے۔ اسے سبشن دی جائے کہ اس طرح سوتے میں اس کا پیشاب ہرگز خارج نہ ہوگا البتہ جب وہ جاگ جائے گا تو ٹوٹی خود بخود کھل جائے گی۔
- 5- ٹرانس میں معمول کو سبشن دی جائے کہ اس کا مثانہ ایک غبارے کی طرح پک دار ہے۔ اب وہ زیادہ پک دار ہوگا اس طرح اس میں پہلے سے زیادہ پانی سما سکے گا اور سوتے میں پیشاب خارج نہ ہوگا۔ تاہم اگر یہ بھر جائے گا تو وہ دباؤ (Pressure) محسوس کرے گا اور فوراً جاگ جائے گا اور ہاتھ میں جا کر مثانے کو خالی کرے گا، پیشاب کرے گا۔
- 6- پینائٹم کرنے کے بعد معمول کو سبشن دی جائے کہ اب اسے پیشاب پر کنٹرول ہوگا جس طرح اسے رات کے وقت پاخانے پر کنٹرول ہوتا ہے۔ اسی طرح اسے پیشاب پر بھی مکمل کنٹرول ہوگا۔ معمول کو دن کی طرح رات کو بھی پیشاب پر کنٹرول ہوگا۔ اس کا کنٹرول روز بروز بڑھتا جائے گا۔ اگر چہ اب اس کے مثانے میں زیادہ پانی سما سکے گا۔ تاہم اگر مثانہ پوری طرح بھر جائے گا تو وہ مثانے پر دباؤ محسوس کرے گا اور وہ فوراً جاگ جائے گا اور ہاتھ روم میں جا کر پیشاب کرے گا اس طرح اس کا بستر خشک رہے گا۔

اس مسئلے کا شکار ہیں۔ وجوہات میں زیادہ تر مشمت زنی (Masturbation) اختلام، قطروں اور جریان کے مضر اثرات کا خوف ہے۔ حالانکہ ان کا کوئی نقصان نہیں۔ یہ نیم حکیموں کی پھیلائی ہوئی جہالت ہے۔ اس کے علاوہ ناکامی کا خوف، ذہنی دباؤ اور ماضی کا کوئی ناپسندیدہ واقعہ بھی اس کا سبب بن سکتا ہے۔ نفسیاتی وجوہات کے سلسلے میں اہم اصول یہ ہے کہ اگر کسی فرد کو کسی بھی وقت ہوشیاری (Erection) آتی ہے اور وہ کچھ دیر رہتی ہے تو اسے کوئی جسمانی مسئلہ نہیں۔

وجوہات

نفسیاتی وجوہات کے علاوہ اس مسئلے کی جسمانی وجوہات بھی ہوتی ہیں جو بیس کے لگ بھگ ہیں۔ ان میں زیادہ عام شوگر کی بیماری، جنسی ہارمون کی کمی، کولیسٹرول کی زیادتی، ڈپریشن اور ڈپریشن کی ادویات وغیرہ۔

علاج

- 1- اس مسئلے کے علاج کے لیے پنوتھیراپی اور شخصی پناٹزم بہت مؤثر ہیں۔ اس کے لیے سب سے پہلے مریض سے پوچھا جائے کہ اس کے خیال میں اس کی کیا وجہ ہے۔ جو وجہ وہ بتائے اس کی روشنی میں پنوتھیراپی کو استعمال کیا جائے۔
- 2- اس کے علاوہ یہ بھی نوٹ کیا جائے کہ اس مسئلے کے حوالے سے مریض کے ذہن میں کیا کچھ ہو رہا ہے۔ یعنی جب وہ اپنے مسئلے کے بارے میں سوچتا ہے تو اس کے ذہن میں کس طرح کے منفی خیالات آتے ہیں۔ وہ اپنے آپ سے کیا کہتا ہے جنسی مسائل کے پیچھے اکثر منفی سوچ ہوتی ہے اس کے علاوہ مریض یہ بھی نوٹ کرے کہ جب وہ اپنے مسئلے کے بارے میں سوچتا ہے تو اس کے ذہن میں کیا تصویر بنتی ہے۔ مریض اگلے ایک دو ہفتے اپنے منفی خیالات اور تصورات کو نوٹ کرے۔ پھر ان منفی سوچوں اور تصورات کو مثبت میں بدل دیا جائے اور وہ تصور میں اپنے آپ کو نارمل دیکھے۔

جنسی مسائل

Sexual Problems

جنسی مسائل زندگی کے اہم ترین مسائل ہیں۔ جنسی مسائل کے حل کے لیے انسان ہر قربانی دینے کے لیے تیار ہوتا ہے۔ پنوتھیراپی جنسی مسائل کے حل کے لیے بہت مؤثر ہے۔ مردوں کے دو اہم جنسی مسائل مردانہ کمزوری اور سرعت انزال ہے۔ ان مسائل کو اس طرح سے حل کیا جاسکتا ہے۔

مردانہ کمزوری (Erectile Dysfunction)

مردانہ جنسی کمزوری یا تناؤ کا مسئلہ عام ہے۔ اس مسئلے میں بعض لوگوں کو تناؤ یا ہوشیاری نہیں آتی۔ بعض کا تناؤ مکمل اور بھرپور نہیں ہوتا جس کی وجہ سے فرد مباشرت نہیں کر پاتا۔ بعض کا تناؤ دیر تک نہیں رہتا یعنی فور پلے (پیار و محبت) کے دوران میں تو بھرپور تناؤ ہوتا ہے۔ مگر جو نہی فرد مباشرت کرنے لگتا ہے، تناؤ ایک دم ختم ہو جاتا ہے۔ اسی طرح بعض لوگوں کو کبھی بھر پور تناؤ ہوتا ہے اور کبھی کوشش کے باوجود نہیں ہوتا۔ میرے ایک مریض کو گرل فرینڈ کے ساتھ بھرپور تناؤ ہوتا ہے مگر بیوی کے ساتھ نہیں۔ ہم ایسے لوگوں کی مدد نہیں کرتے۔

پوری دنیا میں تناؤ کا مسئلہ عام ہے۔ پاکستان میں جوانی میں یہ مسئلہ 90 فی صد سے زیادہ نفسیاتی ہوتا ہے اور 50 سال کے بعد زیادہ تر جسمانی ہوتا ہے۔ ہمارے ہاں بے شمار نوجوان

- 8- مریض ٹرانس میں ماضی کے ان واقعات یا اس دور کا تصور کرے جب وہ بالکل نارمل تھا یا جب اسے زبردست ہوشیاری آتی تھی۔ تصور کو بہتر کیا جائے زیادہ واضح، رنگین، روشن، بڑا اور قریب کر لیا جائے۔
- 9- فرد پیناٹرم کی کیفیت میں اپنے آپ کو مستقبل میں لے جائے اور بالکل نارمل دیکھے۔
- 10- مریض ٹرانس میں اپنی سابقہ ناکامیوں کے ہر واقعہ کو ذہن میں لائے، اس کا تصور کرے مگر اب وہاں اپنے آپ کو بالکل نارمل دیکھے۔
- 11- مسئلے کی وجہ معلوم کر کے اس کے مطابق پیناٹرم کو استعمال کیا جائے۔
- 12- ٹرانس میں معمول کو سچشن دی جائے کہ اس کی مردانہ طاقت ہر روز بڑھتی جا رہی ہے۔
- 13- معمول ٹرانس کے بغیر جب بھی موقع ملے تو تصور کرے کہ وہ بالکل نارمل ہے پھر تصور کو بہتر کرے۔

سرعت انزال (Premature Ejaculation)

مردوں کا دوسرا اہم مسئلہ سرعت انزال کا ہے۔ عورتوں کا وقت مردوں سے کئی گنا زیادہ ہے جس کی وجہ خواتین کی اکثریت جنسی عدم اطمینان کا شکار ہے۔ سرعت انزال کا مسئلہ پوری دنیا میں عام ہے۔ ہمارے ہاں ایک اندازے کے مطابق 80 فی صد سے زیادہ مرد اس بیماری کا شکار ہیں جس کی وجہ سے وہ بیویوں کو جنسی سکون مہیا کرنے میں ناکام رہتے ہیں جس کی وجہ سے گھریلو زندگی بہت تلخ ہوتی ہے۔ بعض اوقات اس مسئلے کی وجہ سے طلاق ہو جاتی ہے۔ کچھ خواتین بے راہ روی کا شکار ہو جاتی ہیں۔ اس مسئلے کے حل کے لیے ابھی تک کوئی میڈیسن نہیں ہے۔ تاہم پنوتھیراپی اس سلسلے میں کافی مؤثر ہے۔ اس کے لیے مندرجہ ذیل طریقے استعمال کیے جاسکتے ہیں:-

- 1- سب سے پہلے مریض کو پیناٹرم کی مدد سے ریلیکس ہونا سکھایا جائے۔ سرعت انزال کی ایک بڑی وجہ ٹینشن ہے۔
- 2- ڈکری کی حس کو کم کیا جائے۔ اس کے لیے ٹرانس میں سوچ روم میں جا کر حس کے بلب کو

- مسئلے کو ختم کرنے سے پہلے معمول سے پوچھا جائے کہ جب وہ ٹھیک ہو جائے گا تو اس کی زندگی اس سے کس طرح متاثر ہوگی۔ اس حوالے سے اسے کیا مثبت توقعات ہیں اور کیا خوف لاحق ہیں۔
- 3- مریض تصور میں اپنے مسئلے کو کسی شکل میں دیکھے پھر اس کو تبدیل کر دے۔ اس کا رنگ بدل دے، شکل بدل دے، اسے چھوٹا کر دے یا اسے بالکل ختم کر دے۔
- 4- مسئلے کی وجہ معلوم کی جائے اس کے لیے معمول ٹرانس میں تصور میں اپنے دماغ کا ایکسرے دیکھے۔ مسئلے کی نوعیت جاننے کے لیے کرسٹل بال اور ٹی وی سکرین کو بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ ان کی تفصیلی وجہ معلوم کرنے والے باب میں موجود ہے۔ پھر مسئلے کی نوعیت کے مطابق علاج کیا جائے۔
- 5- ٹرانس میں سوچ روم میں جا کر مردانہ جنسی طاقت کے بلب کو تیز کیا جائے اور پھر میٹر روم میں جا کر سوئی کو دس پر لایا جائے۔ پھر مریض اپنے آپ کو تصور میں نارمل دیکھے۔
- 6- مریض ٹرانس میں تصور کی مدد سے اپنی انگلی کو منتخب کرے جو ڈکری (Penis) کی نمائندگی کرے۔ پھر سچشن دی جائے کہ اس کی یہ انگلی تصور میں سخت ہو جائے گی۔ جب تصور میں انگلی اکڑ جائے سخت ہو جائے تو فرد اشارہ کرے۔ پھر سچشن دی جائے کہ انگلی کی طرح اس کا ڈکری بھی لوہے کی طرح سخت ہوگا۔
- 7- پیناٹرم کی کیفیت میں مریض کے بازو کو اکڑایا جائے، سخت کیا جائے۔ مریض سے کہا جائے کہ وہ اپنا ایک بازو سامنے کرے اور مٹھی بند کر لے۔ پھر اسے اس طرح کی سچشن دی جائے ”میں ایک سے دس تک گنتی گنوں گا ہر نمبر پر آپ کا بازو سخت ہوتا جائے گا، اکڑتا جائے گا، لوہے کی طرح سخت ہو جائے گا۔ ایک۔ دو۔ تین۔ بازو سخت ہوتا جا رہا ہے۔ اکڑتا جا رہا ہے۔ جب بازو اکڑ جائے، سخت ہو جائے تو آپ اشارہ کریں۔ اشارہ۔ بہت خوب۔ اب آپ اسے موڑ نہیں سکیں گے۔ موڑ کے دیکھیں۔ نہیں مڑا۔ خوب۔ جس طرح آپ کے ذہن نے آپ کے بازو کو لوہے کی طرح سخت کیا ہے اسی طرح آپ کا ذہن مباشرت کے وقت آپ کے ڈکری کو سخت کر دے گا۔“ اس سچشن کو کم از کم چار بار دہرایا جائے۔ پھر مریض گھر جا کر بھی یہی مشق کرے۔

نارمل کہے گا تو حس واپس آجائے گی۔

- 7- معمول ٹرانس میں تصور میں سیڑھیوں سے نیچے اترے۔ سیڑھیاں ختم ہونے پر دروازہ کھول کر باہر نکلے تو وہ ایک پہاڑی علاقہ میں آجائے گا۔ کچھ دور اس کو ایک جھیل نظر آئے گی۔ جھیل کے چاروں طرف برف پڑی ہوگی۔ جھیل کا پانی برف کی طرح ٹھنڈا ہوگا۔ معمول جھیل میں داخل ہو جائے حتیٰ کہ پانی ناف تک آجائے۔ اس پانی سے اس کا ذکر بے حس ہو جائے گا۔ چٹکی بھر کر بے حس کو چیک کیا جائے۔ جب ذکر بے حس ہو جائے تو پھر وہ بائیں ہاتھ کی مٹھی کو بند کرے۔ بار بار مشق کرے حتیٰ کہ مٹھی بند کرتے ہی ذکر بے حس ہو جائے۔ فرد مباشرت سے پہلے مٹھی کو بند کر کے ذکر کو بے حس کر لے۔ مباشرت کے بعد تین بار نارمل، نارمل، نارمل کہے تو حس واپس آجائے گی۔ طریقہ نمبر 5، 6، 7 کو اکٹھا بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

نوٹ: جنسی مسائل کے حل کے لیے ہماری تین کتب 1- سیکس ایجوکیشن... سب کے لیے، 2- ازدواجی خوشیاں... خواتین کے لیے 3- ازدواجی خوشیاں... مردوں کے لیے کا مطالعہ بے حد مفید رہے گا۔ یہ کتب جہانگیر بک ڈپو، اردو بازار، لاہور، فون 042-37220879 سے مل جائیں گی۔



مدہم کیا جائے اور کنٹرول کے بلب کو تیز کیا جائے۔ پھر میٹروم میں جا کر حس کی سوئی کو ایک پر لایا جائے اور کنٹرول کی سوئی کو دس پر۔

- 3- فرد ٹرانس میں تصور میں ٹھنڈے پانی میں ہاتھ ڈال کر اسے سن کرے پھر اس بے حس کو چیک کر لیا جائے۔ پھر اس بے حس کو ذکر (Penis) میں منتقل کر دیا جائے۔ جب ذکر پوری طرح بے حس ہو جائے تو فرد اپنی بائیں مٹھی کو بند کرے۔ اس کی بار بار مشق کرے حتیٰ کہ مٹھی بند کرتے ہی ذکر سن اور بے حس ہو جائے۔ مباشرت کے بعد فرد تین بار نارمل نارمل اور نارمل کہے تو حس واپس آجائے گی یعنی حس واپس لانے کے لیے تین بار نارمل کہا جائے۔

- 4- پینائزوم کی کیفیت میں فرد کے ہاتھ یا انگلی کو سن کیا جائے پھر ٹرانس میں ہی سوئی چھو کر فرد کی حس کو چیک کیا جائے۔ درد نہ ہو تو یہ جھن دی جائے جس طرح آپ کے دماغ نے آپ کے ہاتھ کو سن اور بے حس کیا اسی طرح مباشرت کے وقت آپ کا دماغ آپ کے ذکر کو سن کر دے گا، اس کی حس کو کم کر دے گا مگر تناؤ بھر پور ہوگا۔ اس طرح آپ مباشرت کا وقت بڑھا سکیں گے۔ انزال ہوتے ہی حس واپس آجایا کرے گی۔“

- 5- ٹرانس میں تصور میں فرد واش روم میں جائے، وہاں ذکر کے اوپر سپرے کرے جس سے وہ بے حس ہو جائے گا۔ پھر اس کو چٹکی بھر کر چیک کرے۔ جب پوری طرح بے حس ہو جائے تو فرد بائیں ہاتھ کی مٹھی کو بند کرے۔ بار بار مشق کرے حتیٰ کہ ٹرانس کے بغیر بھی مٹھی بند کرتے ہی ذکر بے حس ہو جائے۔ مباشرت کرنے سے پہلے مٹھی بند کر کے ذکر کو بے حس کر لیا جائے۔ یہ بھی جھن دی جائے کہ انزال کے بعد حس واپس آجائے گی۔

- 6- پینائزوم کی کیفیت میں معمول تصور میں ذکر پرسن کرنے والی دوا سے مالش کرے حتیٰ کہ ذکر سن ہو جائے۔ پھر اس بے حس کو چیک کیا جائے۔ جب وہ بے حس ہو جائے تو پھر معمول اپنی بائیں مٹھی کو بند کرے۔ یہ مشق بار بار کی جائے حتیٰ کہ مٹھی بند کرتے ہی ذکر بے حس ہو جائے۔ مباشرت سے پہلے مٹھی کو بند کر کے ذکر کو بے حس کر لیا جائے۔ مباشرت کے بعد حس واپس لانے کے لیے معمول کو جھن دی جائے کہ وہ تین بار نارمل

درد دو قسم کا ہوتا ہے:-

- 1- جسمانی۔ اس کی وجہ جسم میں کوئی خرابی ہوتی ہے۔
- 2- نفسیاتی۔ اس کی وجہ احساس گناہ ہے، احساس جرم، توجہ حاصل کرنا، تعلقات کو کنٹرول کرنا، کسی کی طرح کا بننا (Indentification)، جذباتی کشمکش، غصہ، خوف، پریشانی، ٹینشن، ذہنی دباؤ، نفرت، عداوت، دشمنی، ناراضگی اور مایوسی وغیرہ۔ یہ جاننے کے لیے کہ درد جسمانی ہے یا نفسیاتی۔ مریض کو درختم ہونے کی سبب دی جائے۔ جسمانی درد عموماً دو چار گھنٹوں کے بعد واپس لوٹ آتا ہے جبکہ نفسیاتی درد کئی ہفتوں تک ختم رہتا ہے۔

درد کو کنٹرول یا کم کرنے کے لیے پینوتھیراپی کے مندرجہ ذیل طریقے استعمال کیے جاسکتے ہیں:-

- 1- اگر مریض کو ٹرانس میں ریلیکس کرایا جائے تو مریض کے درد میں کمی ہو جاتی ہے۔ اس کے لیے مریض کو شخصی پینائزوم سکھایا جائے۔ اس طرح وہ حسب ضرورت اپنے آپ کو ریلیکس کر کے اپنی تکلیف کو کافی حد تک کم کر سکے گا۔
- 2- مریض کو ٹرانس میں لے جا کر درد کم ہونے کی سبب دی جائے۔ یہ سبب بھی دی جاسکتی ہے کہ وہ درد کی بجائے دباؤ محسوس کرے گا یا دانت کے درد میں اس کے جڑے سن ہو جائیں گے۔
- 3- پینائزوم کی کیفیت میں مریض تصور کرے کہ اس کے پاس ایک برتن ہے جس میں برف کوٹ کر بھری ہوئی ہے۔ مریض اپنا ہاتھ اس برتن میں ڈالے تو اس کا ہاتھ سن اور بے حس ہو جائے گا۔ پھر وہ اس ہاتھ کو درد کی جگہ رکھے تو وہ جگہ سن اور بے حس ہو جائے گی۔ اس کے علاوہ ٹرانس میں تصور میں سن کرنے والا یا درختم کرنے والا ٹیکہ بھی لگایا جاسکتا ہے۔ درد ختم کرنے کے لیے تصور میں دوا بھی پی جاسکتی ہے۔ تصور میں ہاتھ کو پیٹ یا سینے پر رکھ کر گرم کرنا پھر اس ہاتھ کو درد کی جگہ رکھنا جس سے درد ختم ہو جائے۔

درد سے نجات

Pain Control

دنیا کا ہر فرد کبھی نہ کبھی درد محسوس کرتا ہے۔ عموماً درد اللہ تعالیٰ کی بہت بڑی نعمت ہے۔ درد ہمیں بتاتا ہے کہ جسم میں کوئی خرابی ہے، اس کا علاج کروائیں۔ اگر درد نہ ہو تو ہمیں اپنی جسمانی خرابی کا علم ہی نہ ہوگا حتیٰ کہ ہم شدید بیماری میں مبتلا ہو جائیں گے۔ جیسے دانت کا درد، کسی خرابی کی نشاندہی کرتا ہے۔ اگر درد نہ ہو تو ایک وقت آئے گا کہ ہمارا دانت ختم ہو چکا ہوگا۔ اسی طرح کان کی خرابی کا علم بھی ہمیں عموماً درد سے ہوتا ہے۔ اگر درد نہ ہو تو ایک دن ایسا آئے گا کہ ہماری سماعت ختم ہو جائے گی۔

پینوتھیراپی کو درد کے کنٹرول کے لیے ترقی یافتہ ممالک میں وسیع پیمانے پر استعمال کیا جا رہا ہے۔ بہتر ہے کہ درد کو کم کیا جائے۔ درد کا مکمل خاتمہ صرف ان صورتوں میں کیا جائے:-

- 1- سرجری یا آپریشن۔
- 2- مریض جو موت کے قریب ہو۔
- 3- دانت کا درد۔
- 4- درد زہ۔
- 5- پینوتھیراپی شدید (Actute) درد میں زیادہ مؤثر ہے۔ اسی طرح پینائزوم جوڑوں کے درد کے لیے بہت مؤثر ہے۔

اشارہ کریں۔ ایک۔ دو۔ تین۔ اشارہ۔ اب یہ درد آہستہ آہستہ آپ کے دائیں بازو کی طرف جائے گا اور پھر آپ کے دائیں ہاتھ میں چلا جائے گا مگر وہاں کم درد محسوس ہوگا۔“

9۔ جب درد دور کرنے کے دوسرے طریقے زیادہ کامیاب نہ ہوں پھر درد کے احساس کو بدل دیا جاتا ہے۔ مثلاً شدید درد کی بجائے شدید کھجلی محسوس کرنا جو کہ بہت زیادہ ناخوشگوار نہ ہوگی۔ ڈاکٹر ایرکسن نے بچپن کے ذریعے ایک مریض کے درد کو شدید قسم کی خارش میں بدل دیا مگر وہ زیادہ ناخوشگوار نہ تھی۔ اسی طرح اگر درد میں مریض شدید جلن محسوس کرے تو اسے خوشگوار گرمائش (Warmness) کے احساس میں بدلا جا سکتا ہے۔

10۔ پرانے درد میں مریض کو نہ صرف درد ہوتا ہے۔ بلکہ اس کو پرانے درد یاد آ کر زیادہ دکھ دیتے ہیں، تڑپا دیتے ہیں، پھر وہ مستقبل میں شدید درد کی توقع کرتا ہے۔ جس سے وہ بے چین ہو جاتا ہے۔ ایسی صورت حال میں مریض کی ٹرانس کو گہرا کیا جاتا ہے اور پھر بچپن کے ذریعے پرانے درد کو بھلا دیا جاتا ہے۔ اس کے لیے اس طرح کی بچپن دی جاتی ہے:-

”اسے سابقہ درد یاد رکھنے کی ضرورت نہیں“ اس طرح اسے ہر درد نیا درد محسوس ہوتا ہے یوں سابقہ درد اسے ڈسٹرب نہیں کرتے اور وہ نہ ہی مستقبل میں شدید درد کی توقع کرتا ہے۔ یہ طریقہ میگزین درد کے لیے بہت مؤثر اور مفید ہے۔

11۔ ٹرانس میں اکثر مریض وقت میں کمی بیشی کر سکتے ہیں یعنی ان کو ایک گھنٹہ ایک منٹ اور دو منٹ، دو گھنٹوں کے برابر محسوس ہوں گے۔ اس صورت میں مریض درد شروع ہوتے ہی اپنے آپ کو ٹرانس میں لے جاتا ہے اور سرد درد وغیرہ کو چند سیکنڈ میں محسوس کر لیتا ہے۔ جب وہ ٹرانس سے باہر آتا ہے تو اسے درد یاد نہیں رہتا۔ اس کے لیے پینو تھیراپسٹ اسے بچپن دیتا ہے کہ ”درد شروع ہوتے ہی آپ اپنی دائیں یا بائیں مٹھی کو بھینچیں گے تو آپ گہری ٹرانس میں چلے جائیں گے اور سارے درد کو چند سیکنڈ میں محسوس کر لیں گے اور جب آپ ٹرانس سے باہر آئیں گے تو آپ کو کچھ بھی یاد نہ

دانت کے درد میں ہاتھ نہ کر کے جڑوں پر رکھ کر ان کو سن کیا جا سکتا ہے۔ یہ بچپن بھی دی جا سکتی ہے کہ پہلے سے نصف درد کافی ہوگا۔

4۔ ٹرانس میں مریض کو ماضی کے اس دور میں لے جایا جائے جب درد کم تھا۔ پھر بچپن دی جائے کہ وہ اب بھی اتنا ہی درد محسوس کرے گا جو قابل برداشت ہوگا۔

5۔ مریض کو ٹرانس میں لے جانے کے بعد بچپن دی جائے کہ وہ اپنے جسم سے نکلے اور کسی خوشگوار کام میں مصروف ہو جائے یا کسی جگہ جا کر لطف اندوز ہو۔ کینسر کے ایک مریض کو ٹی وی دیکھنے کا بہت شوق تھا۔ ڈاکٹر ملٹن ایرکسن کی بچپن پر مریض اپنے جسم سے نکلتا اور ٹی وی لاؤنج میں چلا جاتا اور وہاں ٹی وی سے لطف اندوز ہوتا جبکہ اس کا جسم کمرے میں بستر پر ہی ہوتا۔

6۔ ٹرانس میں مریض کو اس دور میں لے جانا جب وہ صحت مند تھا۔ مریض ماضی کے خوشگوار واقعات سے لطف اندوز ہو۔ پھر یہ بچپن دی جائے کہ وہ ماضی کے خوشگوار واقعات میں اس قدر مگن ہوگا کہ وہ درد کو بھول جائے گا۔

7۔ مریض کو ٹرانس میں مستقبل میں لے جانا جب وہ صحت مند اور خوش باش ہوگا۔

8۔ پناہ سے زندگی کی کیفیت میں مریض کے درد کو کم تکلیف دہ حصوں کی طرف لے جانا، منتقل کرنا۔ ملٹن ایرکسن مریض کے پیٹ کے درد کو اس کے ہاتھ میں منتقل کر دیتا۔ اس کے لیے ہاتھ کو پیٹ کے اوپر رکھا جا سکتا ہے۔ اسی طرح درد کو پاؤں کی ایڑھی میں بھی منتقل کیا جا سکتا ہے۔ ظاہر ہے کہ ایڑھی میں وہ درد بہت کم محسوس ہوگا۔

درد کو دوسری جگہ منتقل کرنے سے پہلے وہ اس قسم کی بچپن دیتا ”جسم کے بعض حصوں میں آدھا درد بھی محسوس نہیں ہوتا۔ اگر آپ پیٹ کے درد کو اپنے دائیں ہاتھ میں منتقل کر دیں پھر یہ زیادہ تکلیف دہ نہ ہوگا۔ ہاتھ میں پیٹ جتنا درد محسوس نہ ہوگا۔“

درد کو ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل کرنے کے لیے عموماً اس طرح کی بچپن دی جاتی ہے:-

”میں ایک دو تین گونگا تو آپ کا درد حرکت کرنے لگے گا۔ جب یہ حرکت کرنے لگے تو

ہوگا۔“

سکون کے سبز بلب کی روشنی کو تیز کر کے راحت اور سکون میں اضافہ کر دے۔

پھر مریض میٹروروم میں جائے میٹر کا پیمانہ 0-10 کا ہے۔ 10 سے مراد درد بہت زیادہ ہے اور 0 سے مراد کوئی درد نہیں۔ مریض درد کی سوئی کو 10 کی طرف آگے کرے تو درد میں اضافہ ہوگا۔ اگر اس طرح درد میں اضافہ کیا جاسکتا ہے تو سوئی کو 0 کی طرف لانے سے درد میں کمی ہوگی۔ اسی طرح سکون اور راحت کی سوئی کو 10 پر لایا جائے۔ اس سے سکون اور راحت میں اضافہ ہوگا۔

16۔ ٹرانس کو گہرا کیا جائے پھر تصور میں جسم کا وہ حصہ جس میں درد ہے مثلاً پاؤں جسم سے الگ کر کے کسی اور جگہ رکھ دیا جائے یا پاؤں کی وہ نرس یا رگ جو اسے باقی جسم کے ساتھ ملاتی ہے کو کاٹ دیا جائے۔ اس صورت میں پاؤں تو جسم کے ساتھ ہوگا مگر چونکہ رگ کو کاٹ دیا گیا مریض درد محسوس نہ کرے گا۔

17۔ پینائزوم کی کیفیت میں مریض کو اس دور میں لے جایا جائے۔ جب اس میں درد نہ تھا اور وہ بہت پر سکون اور خوشگوار محسوس کرتا تھا۔ پھر تصور کو بہتر کیا جائے یعنی تصویر کو زیادہ رنگین، روشن، واضح، بڑا اور قریب کر لیا جائے۔ اس سے سکون اور خوشگوارگی میں اضافہ ہو جائے گا۔ پھر مریض اپنی کوئی مٹھی بند کرے۔ بار بار مشق کرے حتیٰ کہ وہ جب بھی مٹھی بند کرے تو وہ پر سکون اور خوشگوار محسوس کرے۔ پھر اسے ٹرانس ہی میں بخش دی جائے کہ وہ جب بھی اپنی یہ مٹھی بند کرے گا پر سکون ہو جایا کرے گا۔

18۔ مریض کی ٹرانس کو گہرا کرنے کے بعد یہ بخش دی جائے ”آپ تصور کریں کہ آپ سیڑھیوں کے اوپر کھڑے ہیں۔ سیڑھیوں سے نیچے اتریں۔ سامنے دروازہ ہے۔ دروازہ کھول کر باہر نکلیں تو آپ خوب صورت پہاڑی علاقہ میں پہنچ جائیں گے یہاں آپ کی ملاقات اپنے اندرونی مشیر (Inner Advisor) سے ہوگی۔ بائیں طرف پہاڑ کے اوپر دیکھیں وہاں آپ کو کوئی چیز نظر آئے گی۔ وہ آپ کا مشیر ہے۔ اس سے درخواست کریں کہ وہ نیچے آئے اور آپ کی مدد کرے۔ جب وہ نیچے آجائے تو آپ اس کا شکریہ ادا کریں اور اپنا تعارف کرائیں۔ پھر اسے اپنے درد کے بارے میں

یہ طریقہ درد زہ (Labor Pain) میں بہت مؤثر ہے۔ اس میں حاملہ کو بخش دی جاتی ہے کہ اس کو سکڑاؤ (Contraction) کا وقت کم محسوس ہوگا اور سکڑاؤں کا درمیانی وقفہ لمبا ہوگا۔ اسی طرح مریض کو یہ بخش بھی دی جاسکتی ہے کہ دو لینے کا درمیانی وقفہ بہت کم محسوس ہوگا۔ 6 گھنٹے کا وقفہ اسے 45 منٹ کا محسوس ہوگا۔

12۔ جب یہ محسوس ہو کہ درد کا مکمل خاتمہ مشکل ہے تو درد کو کم کر دیا جائے۔ ٹرانس میں بخش دی جاسکتی ہے کہ ہر روز اس کے درد میں کمی ہوتی جائے گی۔ شروع میں کمی محسوس نہ ہوگی کیونکہ یہ بہت ہی معمولی ہوگی البتہ چند دنوں کے بعد مریض کو محسوس ہوگی۔ کمی کی بخش کو جاری رکھیں حتیٰ کہ درد میں کمی ہو جائے۔

13۔ ٹرانس میں مریض درد کو کسی شکل میں دیکھے پھر اس کی شکل بدل دے یا ختم کر دے۔ اس کے لیے یہ بخش دی جاسکتی ہے کہ پینوٹھیراپسٹ تین تک گئے گا تو مریض اپنے درد کو کسی شکل میں دیکھے گا۔ پھر مریض سے کہا جاتا ہے کہ ٹرانس ہی میں شکل کی وضاحت کرے۔ درد کا سائز کیا ہے؟ شکل کیسی ہے؟ رنگ کیا ہے؟ یہ طریقہ اس وقت زیادہ مؤثر ہوتا ہے جب مریض اس وقت درد محسوس کر رہا ہو۔ پھر مریض سے کہا جاتا ہے کہ وہ شکل کو بدل دے، اس کا رنگ بدل دے، سائز چھوٹا کر دے۔ جو نئی شکل میں تبدیلی کی جاتی ہے درد میں کمی ہو جاتی ہے۔

14۔ پینائزوم کی کیفیت میں مریض تصور میں اپنے جسم کے اس حصے کو دیکھے جہاں درد ہو رہا ہے۔ پھر درد کی جگہ کو چھوٹا کر دے۔ درد کم ہو جائے گا۔ اسی طرح مریض اس حصے کا تصور کرے جہاں درد نہیں ہو رہا۔ پھر اس حصے کو بڑھا دے اس سے مریض کے سکون میں اضافہ ہوگا۔

15۔ درد کو کم یا ختم کرنے کے لیے یہ طریقہ بہت مؤثر ہے۔ مریض ٹرانس میں سوچ روم میں جا کر درد کے سرخ بلب کی روشنی کو پہلے تیز کرے تو درد بڑھ جائے گا اگر وہ اس طرح درد بڑھا سکتا ہے تو کم بھی کر سکتا ہے۔ اب وہ روشنی کو کم کر کے درد کو کم کر دے۔ اسی طرح

اپنی توجہ درد پر مرکوز کرے۔ مسلسل اس کے بارے میں سوچتا رہے۔ صرف درد کے بارے میں سوچے کہ اسے کس طرح محسوس ہو رہا ہے۔ پہلے درد میں اضافہ ہو جائے گا مگر وہ سوچتا رہے کوشش ترک نہ کرے 5 تا 8 منٹ کے بعد درد ختم ہو جائے گا اس طرح درد سے فوری نجات پائی جاسکتی ہے۔

27- سردی کے لیے ٹرانس میں یہ سیشن دی جائے:-

”تیرتے ہوئے تصور کریں کہ آپ کے سر کے اوپر برف کا ایک بڑا سا بلاک لٹک رہا ہے اس کے درمیان میں ایک سوراخ ہے جس میں آپ کا سر آسانی سے فٹ ہو سکتا ہے بلاک نیچے آ رہا ہے اور اس نے آپ کے سر اور کندھوں کو ڈھانپ لیا ہے۔ شاید آپ سردی سے کانپنے لگیں۔ بلاک کے سامنے والے حصے میں ایک سوراخ ہے جس میں سے آپ کے سانس لینے کے لیے تازہ ہوا اندر داخل ہو رہی ہے۔ کیونکہ یہ ہوا بلاک میں سے ہو کر آتی ہے جس کی وجہ سے آپ کے نتھنوں میں بخ بستہ ہوا داخل ہو رہی ہے۔ یہ اس قدر ٹھنڈی بخ بستہ ہے کہ یہ آپ کے سر کے اندرونی حصہ کو ٹھنڈا کر رہی ہے اور باہر سے برف آپ کے سر اور کندھوں کو ٹھنڈا کر رہی ہے۔ آپ کی توجہ درد کی بجائے اس ٹھنڈک اور بے حسی کی طرف ہے جس کی وجہ سے آپ کا درد معمولی تکلیف میں بدل جاتا ہے۔“

”ساتھ ہی آپ تصور کریں کہ آپ نے بجلی کے دستانے پہن رکھے ہیں۔ اس کی تار پلگ میں لگی ہوئی ہے اور یہ گرم ہو رہی ہے۔ اب آپ متضاد تجربات محسوس کر رہے ہیں۔ برف آپ کے سر اور کندھوں کو ٹھنڈا کر رہی ہے اور دستانے آپ کے ہاتھوں کو گرم کر رہے ہیں۔ اس طرح آپ بیک وقت گرمی اور سردی محسوس کر رہے ہیں یہ متضاد تجربات آپ کے درد کو ختم کر رہے ہیں یہ مشق ہر ایک دو گھنٹوں کے بعد کریں۔ اس طرح آپ اپنے درد کو کنٹرول کرنے کی مہارت حاصل کر لیں گے۔“ مریض درد شروع ہوتے ہی یہ مشق کر سکتا ہے۔

28- آدھے سر کے درد میں ٹرانس میں سیشن دی جائے کہ خون کی نالیاں سکڑ رہی ہیں اور دماغ کو کم خون مل رہا ہے جس کی وجہ سے درد کو آرام مل رہا ہے۔ اس کا تصور بھی کیا جا سکتا ہے۔

بتائیں۔ اس سے اس درد کا حل پوچھیں یا اسے کہیں کہ وہ درد کو ختم کر دے یا وہ اسے لے جائے۔ آخر میں پھر اس کا شکر یہ ادا کریں۔ اگر اس نے کوئی مفید مشورہ دیا تو اس پر عمل کریں۔“

19- ٹرانس میں مریض کو سیشن دی جائے کہ اس کا دماغ وقت میں کمی بیشی کر سکتا ہے اس کا دماغ اس کے درد کے وقت کو کم کر دے گا اور آرام کے وقت کو لمبا کر دے گا۔

20- ”جو نبی آپ کا ہاتھ ہکا ہوگا اوپر کواٹھے گا یہ بے حس بھی ہوتا جائے گا جو نبی یہ سیدھا کھڑا ہوگا یہ بالکل بے حس ہو جائے گا۔ اب آپ کا ہاتھ بھاری اور بے حس ہے۔ جیسے جیسے یہ واپس نیچے آئے گا مزید بے حس ہوتا جائے گا حتیٰ کہ آپ کو چھونے کا احساس نہ ہوگا۔ پھر اس ہاتھ کو درد کی جگہ رکھ کر بے حسی کو اس جگہ منتقل کر دیا جائے۔“ یہ سیشن ٹرانس کو گہرا کرنے کے بعد دی جائے۔

21- ٹرانس میں مریض تصور کرے کہ جہاں درد ہو رہا ہے وہاں تاریں گزر رہی ہیں۔ قریب ہی سوچ ہے۔ اس سوچ کو آف کر کے درد کو ختم کر دیا جائے۔

22- پیناژم کی کیفیت میں معمول کو سیشن دی جائے کہ جب درد ہو تو وہ سٹاپ کہے پھر توجہ کو ریلیکس کرنے والے تصور کی طرف لے جائے۔ بعد ازاں یہ بھی ہو سکتا ہے کہ جو نبی درد ہو تو توجہ خود بخود دوسری طرف چلی جائے۔

23- کمر کے درد میں مریض ٹرانس میں تصور کرے وہ نیلے سمندر، گرم یا ٹھنڈے پانی میں تیر رہا ہے اس سے درد ختم یا کم ہو جائے گا۔ جسم کے درجہ حرارت کو بدل کر درد کم یا ختم کیا جاسکتا ہے۔

24- ٹرانس میں درد کو پھیلا یا جائے۔ تصور کیا جائے کہ درد اس کے سارے جسم میں پھر کمرے میں اور پھر سارے شہر میں پھیل گیا ہے۔ جوں جوں درد پھیلتا جائے گا کم ہوتا جائے گا۔

25- درد کے وقت مریض اپنے آپ کو ٹرانس میں لے جائے پھر تصور کرے کہ اس کے بستر کے نیچے شیر ہے۔ شیر کے خوف سے وہ درد کو بھول جائے گا۔

26- اگر فرد کو سردی ہے اور وہ اس سے نجات چاہتا ہے تو وہ آرام کی حالت میں بیٹھ جائے۔

29- گہری ٹرانس میں جانے والے مریض درد کی جگہ کو ن یا بے حس کر سکتے ہیں۔ ان کے لیے درد کی جگہ کو بے حس کرنا آسان ہے اور ٹرانس کی درمیانی کیفیت میں جانے والے مریض درد کی جگہ کو گرم یا ٹھنڈا کر سکتے ہیں۔ گرم کرنے کے لیے تصور میں گرم پانی کا غسل کیا جاسکتا ہے اور ٹھنڈا کرنے کے لیے معمول تصور میں برف پر لوٹ پوٹ سکتا ہے۔ ہلکی ٹرانس میں جانے والے مریضوں کی توجہ منحرف کی جائے۔ وہ جسم کے کسی دوسرے حصے پر توجہ مرکوز کریں۔

☆☆

بغیر درد کے بچے کی پیدائش

Painless Delivery

رافعہ میرے کلینک آئی۔ وہ حاملہ تھی۔ وہ بچے کی پیدائش سے شدید خائف تھی۔ وہ چاہتی تھی کہ بچے کی پیدائش کے دوران میں کوئی درد نہ ہو۔ پینوٹھیراپی اس سلسلے میں کافی مؤثر ہے۔ چنانچہ ہم نے اس کے خوف کو دور کیا۔ اسے ریلیکس کرنا اور درد کو کنٹرول کرنا سکھایا۔ اس طرح اس نے شادمان لاہور کے معروف ہسپتال فاطمہ میموریل میں درد کے بغیر بچہ جنا۔

درد کے بغیر بچے کی پیدائش میں پینوٹھیراپی بہت مؤثر ہے۔ صرف ریلیکس ہونے سے ہی مریضہ کی دوا کے اثرات دوگنا ہو جاتے ہیں یعنی اس صورت میں مریضہ کو پہلے سے نصف دوا کھانا پڑتی ہے۔ ریلیکس ہونے سے درد بھی نصف ہو جاتا ہے۔ فرد پیناٹرم کی مدد سے بہت ریلیکس ہونا سیکھ جاتا ہے۔ اس طرح اسے سکون اور ادویات نہیں کھانا پڑتیں۔ یوں پیناٹرم کی وجہ سے ماں بے ہوش کرنے والی ادویات کے برے اثرات سے بچ جاتی ہے۔ پیناٹرم کی مدد سے دردزہ (Labor Pain) میں چار گھنٹے تک کمی کی جاسکتی ہے۔ حمل کے ابتدائی دنوں میں بہت سی خواتین متلی وغیرہ محسوس کرتی ہیں۔ 75 فی صد خواتین پینوٹھیراپی کی مدد سے اس مسئلے کو کنٹرول کر لیتی ہیں۔ پینوٹھیراپی کی مدد سے دردزہ کو بہت حد تک کنٹرول کیا جاسکتا ہے اس سلسلے میں 70 فی صد خواتین پینوٹھیراپی سے فائدہ اٹھا سکتی ہیں۔

مریضہ گھر جا کر صبح، دوپہر اور رات شخصی پیناٹرم کی مشق کرے اور اپنے پسندیدہ طریقے سے ریلیکس کرے اور آخر میں اپنے آپ کو سچسٹن دے کہ ”آئندہ میں جلد اور گہری ٹرانس میں جاؤں گی اور میرا ہاتھ جلد اور آسانی سے ہلکا ہوگا۔“

دوسرے سیشن میں حمل، درد زہ اور وضع حمل کے حوالے سے خوف و خدشات وغیرہ کا خاتمہ کیا جائے۔ ان کو وہ شاور کے پانی سے دماغ سے نکال دے، بادل میں رکھ کر جلد دے یا غبارے کے نیچے رکھ کر اڑا دے۔ اور اس کے اندر اعتماد پیدا کیا جائے۔ مریضہ کو ٹرانس میں درد زہ کی مختلف منازل کے بارے میں بتایا جائے۔ اسے بتایا جائے کہ سکڑاؤ (Contraction) کا عمل عموماً تکلیف دہ نہیں ہوتا۔ یہ عمل بچے کی پیدائش کے لیے ضروری ہے۔ بچہ اسی عمل سے پیدا ہوتا ہے تاہم یہ ایک محنت طلب کام ہے۔ مریضہ کو سچسٹن دی جائے کہ ہر سکڑاؤ بہت خوشگوار ہوگا اور اسے پیدائش کے عمل کے قریب لے جائے گا۔ ہر سکڑاؤ اسے منزل کے قریب سے قریب تر لے جائے گا۔ سکڑاؤ کے عمل سے ہی بچہ پیدا ہوتا ہے۔ مریضہ کو یہ بھی بتایا جائے کہ اگر اسے ضرورت محسوس ہو تو وہ بلا تکلف دوا کے استعمال کے لیے کہہ سکتی ہے۔ اس کے علاوہ اگر مریضہ کو متلی وغیرہ کی شکایت ہے تو اسے پنوتھیراپی کی مدد سے دور کیا جائے۔

دوسرے سیشن میں مریضہ کو جسم کے مخصوص حصوں خصوصاً کمر، پیٹ، مقعد اور اعضائے مخصوصہ کے درمیانی حصے کو بے حس اور سن کرنا سکھایا جائے۔ کچھ ماہرین کا خیال ہے کہ مریضہ کو پیٹ اور اس کے نیچے والے حصے کو بے حس اور سن کرنا سکھایا جائے اور ان کی خوب مشق کرائی جائے۔

اسی طرح ہر سیشن میں اسے شخصی پیناٹرم کی مشق کرائی جائے۔ اس کے علاوہ وضع حمل کے حوالے سے اس کے خوف و خدشات کا خاتمہ کیا جائے۔ اسے ریلیکس ہونے، بے آرامی، ذہنی دباؤ، خوف، ٹینشن اور درد وغیرہ کو ختم کرنے کی مشق کرائی جائے اور اس کے اندر اعتماد پیدا کیا جائے۔ ہر سیشن کے آخر میں آئندہ جلد اور آسانی کے ساتھ گہری ٹرانس میں جانے کی سچسٹن دی جائے۔ اگر وضع حمل کے وقت پنوتھیراپسٹ موجود نہ ہو تو اسے سچسٹن دی جائے کہ وہ

پروگرام کب شروع کیا جائے

اکثر ماہرین کا خیال ہے کہ یہ ٹریننگ تیسرے یا چوتھے ماہ سے شروع کی جائے۔ اس میں مریضہ کو شخصی پیناٹرم سکھایا جاتا ہے۔ اس میں عموماً ہفتہ وار چار یا پانچ سیشن کی ضرورت پڑتی ہے۔ لیکن اگر مریضہ کو متلی وغیرہ کا مسئلہ پیدا ہو تو پھر اسی وقت سے تربیت شروع کی جاسکتی ہے۔

یہ تربیت انفرادی ہو سکتی ہے اور گروپ کی صورت میں بھی۔ گروپ کی صورت میں وقت اور پیسے کی بچت ہوتی ہے۔ گروپ 20 تا 25 افراد تک کا ہو سکتا ہے۔ گروپ میں مقابلے کی وجہ مریضہ گہری ٹرانس میں چلی جاتی ہے۔ تاہم گروپ میں دباؤ بھی ہوتا ہے۔ اگر مریضہ دباؤ کے اس ماحول میں ٹرانس میں چلی جائے تو درد زہ کے وقت ٹرانس میں جانا آسان ہوتا ہے۔ مریضہ کو ایک سے زیادہ طریقوں سے پیناٹرم کرنا سکھایا جائے۔

طریق کار

پہلے سیشن میں مریضہ کو پیناٹرم کے حوالے سے مختصر طور پر ضروری معلومات فراہم کی جائیں۔ اس کے خدشات اور مغالطے دور کیے جائیں۔ پھر اسے ٹرانس میں لے کر جائیں۔ ٹرانس کو گہرا کیا جائے۔ مریضہ کو کئی طریقوں سے ریلیکس کرنا سکھایا جائے۔ سیشن کے آخر میں سچسٹن دی جائے کہ وہ آئندہ جلد اور گہری ٹرانس میں جائے گی۔ یہ سچسٹن بھی دی جائے کہ آئندہ سے مریضہ خود بھی اپنے آپ کو ٹرانس میں لے جایا کرے گی۔ میں ہمیشہ پہلے سیشن میں معمول کو شخصی پیناٹرم سکھاتا ہوں۔ اس کے لیے فرد کو سچسٹن دیتا ہوں ”آئندہ آپ خود بھی اپنے آپ کو ٹرانس میں لے جاسکیں گے طریقہ بہت آسان ہے۔ آپ کسی جگہ آرام سے لیٹ جائیں یا بیٹھ جائیں آنکھیں بند کر لیں جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ 10 لمبے سانس لیں پھر کسی خوبصورت جگہ چلے جائیں وہاں خوب لطف اندوز ہوں پھر لیٹ جائیں یا بیٹھ جائیں اور ہاتھ کو ہلکا ہونے دیں۔“ (یہ ٹرانس میں جانے کا ٹیسٹ ہے) ایک سیشن عموماً ایک گھنٹے کا ہوتا ہے۔ سیشن ختم کرنے کے بعد معمول وہیں ایک بار شخصی پیناٹرم کی مشق کرے۔

وضع حمل کے وقت وہاں موجود ڈاکٹریائزس کی ہدایات پر عمل کرے گی۔

دردِ زہ کو کنٹرول کرنا

بچے کی پیدائش سے کئی گھنٹے پہلے دردِ زہ شروع ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے مریضہ کمر اور اس کے نچلے حصے میں درد محسوس کرتی ہے۔ عموماً یہ درد زیادہ نہیں ہوتا۔ اس درد کو کم یا کنٹرول کرنے کے لیے ماہرین نے کئی طریقے بتائے ہیں جن میں چند اہم درج ذیل ہیں۔ تاہم بعض ماہرین کا خیال ہے کہ درد کو مکمل طور پر ختم نہ کیا جائے تاکہ سکڑاؤ (Contraction) کا علم ہو سکے۔

1- پینائٹمز کی کیفیت میں مریضہ اپنے پسندیدہ طریقے سے ریلیکس کرے۔ اس سے درد بہت حد تک کم ہو جاتا ہے۔

2- جب دردِ زہ شروع ہو جائے تو مریضہ اپنے آپ کو ٹرانس میں لے جائے اور اپنی توجہ دردِ زہ سے ہٹا کر دوسری طرف لے جائے۔ مثلاً وہ ہر سکڑاؤ کا وقت سینڈوں میں نوٹ کرے۔ اس کے لیے گھڑی دیکھنے کی بجائے وہ ایک ہزار ایک، ایک ہزار دو اور ایک ہزار تین وغیرہ گنے۔ ایک ہزار ایک گننا ایک سینڈ کے برابر ہے یا مریضہ اپنی کلائی کو پکڑے اور اس کو زور سے بھینچے۔ ہر بھینچنے پر اس کی ٹرانس گہری ہوتی جائے گی اور اسے بے آرامی محسوس نہ ہوگی۔ اس حوالے سے تربیت کے دوران مریضہ کو بخشن دی جائے کہ جب وہ اپنی کلائی کو بھینچے گی تو اس کی ٹرانس گہری ہوتی جائے گی۔

3- درد کو جسم کے دوسرے حصوں مثلاً پاؤں کی اڑھی میں منتقل کر دیا جائے۔

4- مریضہ کو بخشن دی جائے کہ وہ درد کی بجائے دباؤ، گرمائش یا ٹھنڈک محسوس کرے گی۔ درد کی جگہ کو گرم کرنے کے لیے مریضہ ٹرانس میں تصور میں گرم پانی سے غسل کرے اور درد کی جگہ کو ٹھنڈا کرنے کے لیے برف کی ٹکڑی کرے یا برف کے اوپر لوٹنیاں مارے۔

5- بخشن کے ذریعے درد کے وقت کو کم اور سکون اور راحت کے وقت کو لمبا کیا جائے۔ اس کے لیے یہ بخشن دی جائے ”آپ کے ذہن کی طاقت سے آپ کو درد کا وقت کم محسوس ہوگا مثلاً ایک گھنٹے کا درد ایک منٹ کے برابر محسوس ہوگا۔ اسی طرح راحت اور آرام کا

وقت زیادہ محسوس ہوگا مثلاً ایک منٹ کا آرام ایک گھنٹے کے برابر محسوس ہوگا۔“

6- مریضہ ٹرانس میں تصور میں کوئی پسندیدہ کام کرے۔

7- پینائٹمز کی کیفیت میں مریضہ تصور میں اپنے آپ کو کسی پسندیدہ جگہ لے جائے جس کے ساتھ اس کی خوشگوار یادیں وابستہ ہوں۔ وہاں وہ خوب لطف اندوز ہو۔ وہاں اسے سکون اور راحت ملے گی۔ جب تک وہ وہاں ہوگی اسے کوئی چیز ڈسٹرب نہ کرے گی۔

8- مریضہ اپنے آپ کو ٹرانس میں لے جائے اور پھر تصور میں وہ اپنے جسم سے نکلے اور تصور کرے کہ وہ اپنے جسم کے اوپر تیر رہی ہے یا جسم سے نکل کر زچگی والے کمرے میں چلی جائے، وہاں کرسی پر بیٹھ جائے اور تصور کرے کہ اس کے سامنے میز پر ایک عورت جو اس کی ہم شکل ہے لیٹی ہے۔ اس کے ہاں بچہ پیدا ہونے والا ہے۔ ڈاکٹر اور نرسیں وہاں موجود ہیں۔ مریضہ بہت توجہ سے دیکھ رہی ہے۔ وہاں جو کچھ ہونے والا ہے اس میں بہت دلچسپی لے رہی ہے۔ اسے نظر آ رہا ہے کہ اس عورت کو کوئی تکلیف نہیں۔ مریضہ بچے کی پیدائش کی شدت سے منتظر ہے۔ مریضہ وضع حمل کے ہر قدم کو بغور دیکھ رہی ہے یا تصور میں جسم سے علیحدہ ہو کر دوسرے کمرے میں جا کر ٹی وی دیکھ رہی ہے۔

9- ٹرانس میں اچھے معمول کے جسم کو بے حس اور سن کیا جاسکتا ہے۔ اس کو سن کرنے کے کئی طریقے ہیں مثلاً:

a- تربیت کے دوران میں تھیراپسٹ اس طرح کی بخشن دیتا ہے۔ ”آپ تصور کریں کہ آپ کے ہاتھ کے پاس ایک برتن میں برف کوٹ کر بھری ہوئی ہے کچھ برف پگھل چکی ہے۔ اپنے ہاتھ کو اس برتن میں ڈالیں تو یہ بے حس، سن، بھاری اور لکڑی کی طرح ہو جائے گا۔ جب آپ کو یقین ہو جائے کہ یہ بے حس ہو گیا ہے تو آپ اس بے حس کو اپنے چہرے پر منتقل کریں گے۔ جونہی آپ کا ہاتھ چہرے کو چھوئے گا تو یہ بے حس اور لکڑی کی طرح ہو جائے گا۔ جب آپ کا چہرہ بے حس ہو جائے تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ (اب چہرے کی بے حس کو چیک کیا جائے) اب ہاتھ کو چہرے سے ہٹالیں تو ہاتھ نارمل ہو جائے گا مگر آپ کا چہرہ بے حس ہوگا۔ جب آپ نے چہرے کی بے حس کو

12۔ ٹرانس میں مریضہ کو خوشگوار واقعات کی طرف لے جایا جائے۔ جب وہ بہت پرسکون اور آرام دہ تھی۔ تصویر کو زیادہ واضح، رنگین، روشن، بڑا اور قریب کر لے۔ اس سے خوشگوار احساسات میں اضافہ ہو جائے گا۔ پھر وہ دائیں مٹھی کو بند کرے بار بار مشق کرے حتیٰ کہ دائیں مٹھی بند کرتے ہیں مریضہ پرسکون اور ریلیکس ہو جائے۔ پھر ماضی کے خراب حالات کا تصور کرے۔ بے آرامی اور ٹینشن محسوس کرے پھر بائیں ہاتھ کی مٹھی کو بند کرے تو ساری ٹینشن مٹھی میں چلی جائے گی پھر وہ مٹھی کھول کر ساری ٹینشن کو ہاتھ سے خارج کر دے۔ اس کی بھی خوب مشق کرے۔ حتیٰ کہ ایسا ہونے لگے۔ پھر بچے کی پیدائش کے حوالے سے ساری ٹینشن کو اسی طرح ختم کر دے۔

13۔ بعض اوقات دردزہ وقت سے پہلے شروع ہو جاتا ہے۔ اسے ٹرانس میں صرف ریلیکس ہو کر کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔ جب دردزہ شروع ہو جائے تو مریضہ اپنے آپ کو ٹرانس میں لے جائے اور پھر حسب ضرورت پنوتھیراپی کے مختلف طریقوں کو استعمال کرے۔

بچش برائے وضع حمل

”آپ کے حمل کا لقیہ عرصہ بہت اچھا، پرسکون، خوشگوار اور آرام دہ ہوگا۔ سارے حمل کے دوران میں آپ اپنے آپ کو فٹ رکھیں گی۔“

”آپ وضع حمل یعنی بچے کی پیدائش کا انتظار خوشی، مسرت، راحت اور جوش و خروش سے کریں گی۔ دردزہ (Labor Pain) ایک نارمل اور ضروری عمل ہے۔ بچہ دانی کا سکڑاؤ بچے کی پیدائش کے لیے ضروری ہے۔ اسی عمل سے بچہ پیدا ہوتا ہے۔ ہر سکڑاؤ (Contraction) آپ کو بچے کی ولادت کے قریب لے جائے گا۔ آپ کا ذہن ہر سکڑاؤ کے ساتھ آپ کو زیادہ ریلیکس کرے گا۔ سکڑاؤ جتنا زیادہ شدید ہوگا آپ کی ٹرانس بھی اتنی ہی گہری ہوگی اور آپ اتنا ہی زیادہ آرام دہ محسوس کریں گی۔ وضع حمل ایک پر لطف اور خوشگوار تجربہ ہوگا۔ دردزہ کے دوران میں آپ کو اپنے آپ پر پورا کنٹرول ہوگا۔“

”آپ ایک بچے کی پرورش کر رہی ہیں۔ وہ دنیا میں داخل ہونے کی تیاری کر رہا ہے۔ آپ

ختم کرنا ہو تو دل میں تین بار کہیں نارمل، نارمل تو چہرہ نارمل ہو جائے گا۔ یہ بے حسی چہرے کی طرح پیٹ کی طرف بھی منتقل کی جاسکتی ہے۔ آئندہ آپ حسب ضرورت اپنے جسم کے جس حصے کو چاہیں گے بے حس کر سکیں گے اور آپ کسی قسم کا کوئی درد محسوس نہ کریں گی۔“

b۔ مریضہ کو ٹرانس میں یہ بچش دی جائے ”تصور کریں کہ آپ ایک جھیل کے کنارے کھڑی ہیں۔ جھیل کا پانی برف کی طرح ٹھنڈا ہے۔ آپ جھیل میں اتر جائیں حتیٰ کہ پانی پسلیوں تک آجائے۔ اس طرح آپ کا جسم بے حس اور سن ہو جائے گا مگر درد نہ ہوگا۔ جب پسلیوں تک نیچے والا حصہ بے حس ہو جائے تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ اب آپ اپنے بائیں ہاتھ کے انگوٹھے اور شہادت کی انگلی کو آپس میں ملائیں۔ آئندہ آپ اس انگوٹھے اور انگلی کو ملا کر اپنے جسم کو فوراً بے حس اور سن کر سکیں گے۔ اس مشق کو بار بار کریں حتیٰ کہ جونہی انگوٹھے اور انگلی کو ملائیں تو آپ کی پسلیوں کے نیچے والا حصہ سن ہو جائے۔ بائیں ہاتھ کی انگلی اور انگوٹھے کو علیحدہ کر لیں۔ اب آپ دائیں ہاتھ کے انگوٹھے اور شہادت کی انگلی کو ملائیں اور دبائیں تو ساری بے حسی ختم ہو جائے گی۔ گھر جا کر اس کی خوب مشق کریں حتیٰ کہ کنٹرول حاصل ہو جائے۔“

10۔ ٹرانس میں صرف بچش سے بھی جسم کو بے حس اور سن کیا جاسکتا ہے۔ مثلاً ”آپ کے درد میں تبدیلی آرہی ہے۔ درد آہستہ آہستہ کم ہوتا جا رہا ہے۔ درد والی جگہ بے حسی اور سن ہوتی جا رہی ہے۔ حتیٰ کہ درد غائب ہو جائے گا“ بہتر ہے کہ درد کو کم کرنے کی بجائے سکون اور آرام کی کیفیت کو بڑھایا جائے۔ ایسا کرنا نسبتاً آسان ہے۔

درد کو کنٹرول کرنے کے ساتھ یہ بچش بھی دی جائے کہ آپ بچش کے بعد یا بچے کی پیدائش کے بعد وہ بہت پرسکون اور آرام دہ کیفیت میں ہوگی۔

11۔ پیناٹرم کی کیفیت میں مریضہ سوچ روم میں جا کر درد کے بلب کی روشنی کو پہلے زیادہ کرے۔ اگر درد زیادہ ہو جائے تو پھر بلب کی روشنی کو کم کر کے درد کو کم کیا جاسکتا ہے۔ پھر وہ میٹر روم میں جائے اور درد کی سوئی کو 5 پر لائے۔

ریلیکس اور آرام دہ محسوس کریں گی۔ وقت تیزی اور خوشگوار طریقے سے گزرے گا۔“

”آپ ہسپتال میں موجود ڈاکٹریا نرس کی ہدایات پر عمل کریں گی۔ جب آپ کو پش (Push) کرنے کے لیے کہا جائے گا تو آپ زور سے پش کریں گی۔ جب آپ کو پش کرنے سے روکا جائے تو آپ فوراً رک جائیں گی۔ اس کی بجائے لمبے اور گہرے سانس لینے لگیں گی۔ اس طرح آپ زیادہ سے زیادہ اور مکمل طور پر ریلیکس ہو جائیں گی اور بچے کی پیدائش کا عمل آسانی سے مکمل ہو جائے گا۔ آپ کا ہسپتال کا قیام بہت اچھا، آرام دہ اور خوشگوار ہوگا۔ آپ کی ڈیلیوری بہت آسان، خوشگوار اور آرام دہ ہوگی اور آپ خوش اور ریلیکس ہو کر بچہ پیدا کریں گی۔“

”اگرچہ آپ کو کسی قسم کی مزید مدد کی ضرورت نہ پڑے گی تاہم مناسب ادویات اور بے حس کرنے والی ادویات جن کی آپ کو ضرورت ہوگی موجود ہوں گی۔ یہ ادویات اس وقت تک استعمال نہ کی جائیں گی جب تک آپ خود طلب نہ کریں گی اگر آپ کسی قسم کا درد محسوس کریں تو آپ وہاں موجود کسی بھی فرد مثلاً ڈاکٹر یا نرس کو بتائیں گی۔ آپ ان کو درد کی جگہ بتائیں گی۔ اس سلسلے میں وہ جب آپ کی مدد کریں گے تو یہ آپ کے لیے اشارہ ہوگا کہ آپ گہری ٹرانس میں چلی جائیں اور زیادہ ریلیکس ہو جائیں۔ ان کی مدد کے بعد آپ کو درد محسوس کرنے کی ضرورت نہ ہوگی بلکہ آپ صرف دباؤ محسوس کریں گی۔ اس دوران میں آپ بہت پر سکون ہوں گی اور اپنی اور اپنے بچے کی مناسب انداز سے مدد کریں گی۔“

”جب بچہ پیدا ہو جائے گا تو آپ بہت گہری اور تازہ دم کرنے والی نیند میں چلی جائیں گی۔ جب جاگیں گی تو آپ بہت فریش، فٹ، خوشگوار اور نارٹل محسوس کریں گی۔ اس دوران میں جو کچھ ہوا حسب خواہش آپ کو اس کا بہت معمولی حصہ یا کچھ بھی یاد نہ ہوگا لیبر اور ڈیلیوری کے متعلق آپ صرف وہی چیزیں یاد رکھیں گی جو خوشگوار ہوں گی۔ یہ چیزیں آپ واضح طور پر یاد رکھ سکیں گی۔ باقی ساری چیزیں بھول جائیں گی۔ سارے دردزہ اور ڈیلیوری کے عمل کے دوران میں آپ ٹرانس کی گہری اور پرسکون کیفیت میں ہوں گی۔ اس کیفیت سے باہر نکلے

بہت خوشی اور جوش و خروش کے ساتھ بچے کی پیدائش کا انتظار کر رہی ہیں۔ آپ بہت سکون، راحت اور خوشی سے بچہ پیدا کریں گی۔ آپ ایک بہادر، باہمت، دلیر اور جرأت مند خاتون ہیں۔ بچے کی پیدائش کا عمل سانس لینے کی طرح ایک فطری عمل ہے۔ بچے کی پیدائش آپ کی زندگی کا ایک خوشگوار واقعہ ہے آپ نڈر، بہادر، جرأت مند اور پراعتماد ہیں۔“

”جب دردزہ شروع ہو جائے تو آپ نرس، دائی یا LHV کو بلائیں گی یا پھر ہسپتال چلی جائیں گی۔ جب تک یہ نہ ہوگا آپ اپنے آپ کو ٹرانس میں لے کر نہ جائیں گی۔ اس پہلے مرحلے میں آپ کو محسوس ہوگا کہ دردزہ کا سکڑاؤ کمزور ہوگا اور جلدی جلدی نہ ہوگا۔ شروع میں یہ معمولی بے آرامی کا سبب بنتے ہیں۔ اس وقت آپ کو ایک ہی کام کرنے کی ضرورت ہوگی کہ آپ زیادہ سے زیادہ آرام کریں اور سونیں۔ یہ آپ کی شخصی پینائزوم کی مدد سے آسانی سے کر سکیں گی۔ شخصی پینائزوم کے لیے آپ صرف کسی ہاتھ کی چھوٹی انگلی اور انگوٹھے کو ملائیں گی تو آپ ٹرانس میں چلی جائیں گی (اس کی پہلے مشق کرائی جائے) سکڑاؤ کی وجہ سے آپ کو پیٹ پر صرف دباؤ محسوس ہوگا یہ آپ کو بالکل تکلیف نہ دے گا۔“

”پھر دردزہ میں کچھ اضافہ ہوگا اور سکڑاؤ کا درمیانی وقفہ کم ہوتا جائے گا اور یہ جلدی جلدی اور ایک دوسرے کے قریب ہوں گے۔ ہسپتال پہنچ کر آپ حسب ضرورت اپنے جسم کے متعلقہ حصوں کو اپنے پسندیدہ طریقوں سے جس کی آپ مشق کر چکی ہیں سن اور بے حس کر سکیں گی۔ اس دوران میں کوئی بے آرامی محسوس نہ کریں گی صرف دباؤ محسوس ہوگا۔ اگر اس دوران میں آپ کے ذہن میں زچگی کے حوالے سے کوئی خوف یا خدشہ منفی سوچیں، تفکرات یا پریشانیاں پیدا ہوں تو آپ ٹرانس کی کیفیت میں ان سب کو ایک بکس میں بند کر کے کسی کنویں میں پھینک دیں گی یا ان کو بادل میں رکھ کر جلا دیں گی۔“

”آپ کے ذہن کی بے پناہ طاقت کی وجہ سے دردزہ کا وقت آپ کو بہت کم اور درمیانی وقفہ بہت لمبا محسوس ہوگا۔ ہر سکڑاؤ کے بعد وقفہ ہوگا جس میں آپ ریلیکس کر سکیں گی حتیٰ کہ سو سکیں گی۔ اس دوران میں آپ لمبے سانس لیں گی۔ ہر سانس کے ساتھ آپ زیادہ پرسکون،

مشق کرے۔

2- پناٹزم کی کیفیت میں مریضہ تصور کرے کہ اس کے جسم کے اندر ایک جادوئی شیشہ ہے جو اس کے جسم کو دو حصوں میں تقسیم کر رہا ہے۔ یہ شیشہ پیٹ کے اوپر والے حصہ میں ہوگا اور متلی کے سارے احساسات اس کے نیچے ہوں گے جو اسے بالکل تنگ نہ کریں گے۔

3- ٹرانس میں مریضہ کے ہاتھ کو سن اور بے حس کیا جائے پھر اسے ٹیسٹ کیا جائے اور پھر نارمل کر کے اس طرح کی بحش دی جائے جس طرح آپ نے اپنے ذہن کی طاقت سے ہاتھ کی حس کو ختم کیا اسی طرح آپ اپنی متلی اور الٹیاں وغیرہ کو بھی کنٹرول کر سکیں گی۔ بس اب آپ کی متلی اور الٹیاں رک جائیں گی۔ آپ بغیر کسی خوف، تشویش اور ٹینشن کے خوراک کو آسانی سے ہضم کر سکیں گی۔ آپ ریلیکس اور آرام دہ حالت میں ہوں گی۔ آپ کا جسم اور ذہن ریلیکس ہوں گے۔ آپ بغیر کسی بے آرامی اور متلی یا معمولی بے آرامی اور متلی کے ساتھ بڑی آسانی کے ساتھ خوراک کھا سکیں گی، ہضم کر سکیں گی۔ آسانی کے ساتھ نکل اور ہضم کر سکیں گی۔

4- جہاں دوسرے طریقے ناکام ہو جائیں تو وہاں یہ طریقہ استعمال کریں۔ اس میں ٹرانس میں مریضہ کے ہاتھ اور بازو کو سن کیا جاتا ہے پھر اس بے حسی کو پورے جسم میں پھیلا دیا جاتا ہے۔ تو مریضہ اچھا محسوس کرتی ہے پھر گردن کے سوا سارا جسم ٹرانس میں رہتا ہے۔ اس کے لیے اس طرح کی بحش دی جاتی ہے:-

”کیا آپ ایک خوشگوار اور حیران کن تجربہ کرنا چاہیں گی۔ ایک لمحہ کے بعد میں آپ کو ٹرانس سے باہر لاؤں گا مگر آپ کا صرف گردن تک حصہ جاگے گا۔ کیا یہ ٹھیک رہے گا؟ چنانچہ تھوڑی دیر کے بعد میں آپ سے جاگنے کے لیے کہوں گا۔ آپ صرف گردن تک جاگیں گے باقی جسم پناٹزم کی گہری کیفیت میں سویا رہے گا۔ آپ صرف گردن تک جاگیں گے۔“ تھوڑی دیر کے بعد اسے گردن کے اوپر جاگنے کی بحش دی جائے۔“

5- مریضہ کو ٹرانس میں لے جانے کے بعد اس طرح کی بحش دی جائے:-

بغیر آپ بات چیت کر سکیں گی۔ سوالات کے جوابات دے سکیں گی اور ہر طرح کا تعاون کر سکیں گی۔ تاہم اس دوران میں آپ اس قدر غنودگی اور نیند میں ہوں گی کہ آپ بالکل ڈسٹرب نہ ہوں گی۔ اس دوران میں آپ ہر دی گئی ہدایت کو قبول کریں گی۔“

یہ ساری بحشیں ریکارڈ کر کے ہر روز سنی جاسکتی ہیں۔

زچگی کے حوالے سے دوسرے مسائل

جب عورتیں حاملہ ہوتی ہیں تو ان میں سے اکثریت متلی، الٹی اور دل کی جلن وغیرہ محسوس کرتی ہے۔ کچھ خواتین کی نیند ڈسٹرب ہو جاتی ہے۔ کچھ کمر میں درد، تھکاوٹ اور اپٹھن (Cramps) وغیرہ محسوس کرتی ہیں۔ کچھ کے منہ میں زیادہ پانی آنے لگتا ہے۔ اس کے علاوہ پیشاب اور پاخانے کے مسائل بھی پیدا ہو جاتے ہیں۔ ان مسائل کے حل کے لیے پینو تھیراپی خصوصاً شخصی پناٹزم بہت مؤثر ہے ان کے لیے عمومی بحش کافی رہتی ہے۔ اگرچہ متلی اور جلن کے لیے کچھ دوسرے طریقے بھی استعمال ہوتے ہیں۔

متلی اور دل کی جلن

حاملہ خواتین میں سے 50 فی صد حمل کے ابتدائی دنوں میں متلی، الٹی اور سینے میں جلن محسوس کرتی ہیں۔ اگرچہ ان کا دل خراب ہوتا ہے مگر شدید الٹیاں بہت کم آتی ہیں۔ وہ عورتیں جو ماہواری سے پہلے تکلیف، درد اور کرب محسوس کرتی ہیں وہ تقریباً ہمیشہ حمل کے دنوں میں متلی اور الٹیاں محسوس کرتی ہیں۔ ان مسائل کو اس طرح حل کیا جاسکتا ہے:-

1- مریضہ ٹرانس میں، تصور میں، اپنے آپ کو ایک گھر کی طرح دیکھے جس میں بہت سے کمرے ہیں۔ مریضہ اس گھر میں وہ کمرہ تلاش کرے جس میں وہ ناخوشگوار احساسات محسوس کر رہی ہے۔ وہ اس کمرے میں جائے اور اس کی روشنی کو آف کر دے اور آہستہ سے کمرے سے باہر آجائے۔ مریضہ کمرے کا دروازہ بند کر کے اسے تالا لگا دے۔ تاکہ ناخوشگوار احساسات اسے مزید پریشان نہ کریں۔ مریضہ گھر جا کر اس کی خوب

دے گا۔“

c- ”آپ پرسکون اور ریلیکس ہوں گی۔ سوچیں، خیالات اور خوراک کا ذائقہ تکلیف دہ نہ ہوگا۔ آپ خوراک کو آسانی سے ہضم کر لیں گی اور خوراک کا استعمال آپ کو ضروری طاقت دے گا تاکہ آپ اپنی اور اپنے بچے کو بہتر طاقت مہیا کر سکیں۔“

اٹی وغیرہ کے لیے مریضہ کو مسلسل تین دن دیکھا جاسکتا ہے۔

d- ”آپ آرام سے ہیں اور بہت ریلیکس ہیں۔ بعض اوقات آپ معمولی سی متلی محسوس کرتی ہیں۔ اب اس تکلیف سے بچنا چاہتی ہیں ایک بات ذہن میں رکھیں کہ آپ کا جسم دباؤ (Strain) میں ہے کیونکہ اب آپ کو دو افراد کی دیکھ بھال کرنی پڑتی ہے۔ اپنی اور اپنے بچے کی۔ یہ بڑھا ہوا دباؤ بعض اوقات متلی کا سبب بن جاتا ہے۔ اب اس کے بعد اگر آپ کو متلی محسوس ہو تو آپ نے صرف یہ کرنا ہوگا کہ تھوڑی دیر کے لیے بیٹھ جائیں یا لیٹ جائیں۔ جسم کو آرام ملنے سے متلی رک جائے گی یا گزر جائے گی۔ جلد ہی جب آپ کا جسم اس بڑھے ہوئے وزن کا عادی ہو جائے گا تو یہ صبح کی متلی مکمل طور پر ختم ہو جائے گی۔“

e- ”جونہی آپ اپنی توجہ اپنے معدے پر مرکوز کریں گی۔ آپ گرمی کا ایک احساس محسوس کرنا شروع کریں گی۔ جو آپ کے سارے معدے میں پھیل جائے گا۔ گرمی کا یہ احساس بڑھ رہا ہے۔ میرے ہر لفظ کے ساتھ آپ گرم اور آرام دہ محسوس کریں گی۔ گرم اور آرام دہ۔ جونہی آپ ہلکی سی گرمی محسوس کریں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ خوب۔ جب آپ کا معدہ گرم محسوس ہوتا ہے تو یہ زیادہ نارمل محسوس ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ زیادہ سے زیادہ آرام دہ۔ متلی کے احساسات مکمل طور پر ختم ہوتے جا رہے ہیں۔ اب آپ بالکل متلی محسوس نہیں کرتیں۔ آپ کا معدہ ہر لحاظ سے بالکل نارمل اور آرام دہ محسوس ہوتا ہے۔ تھوڑی دیر کے بعد جب میں تین تک گئی گوں گا۔ آپ اپنی آنکھیں کھول دیں گی اور دوبارہ پوری طرح جاگ جائیں گی۔ آپ کا معدہ مکمل طور پر آرام دہ اور بغیر کسی متلی اور بے آرامی کے ہوگا۔ ہر صبح جب آپ چاہیں گی کچھ بھی ہو آپ

”آپ کا کھانے کا خیال اور مزہ خراب نہ ہوگا۔ یہ آپ کو بے چین نہ کرے گا آپ بد مزگی اور متلی محسوس نہ کریں گی۔ آپ اپنے پسندیدہ کھانے کا تصور کریں۔ جب پسندیدہ کھانے کی خوشبو محسوس کریں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ گڈ۔ کھانے کا ذائقہ بہت خوشگوار محسوس ہو رہا ہے۔ آپ محسوس کر رہی ہیں کہ آپ کے منہ میں پانی بھر آیا ہے۔ تصور کریں کہ آپ کھانے کی میز پر بیٹھی ہیں آپ کے سامنے کھانا پڑا ہے۔ جب تصور کریں تو اشارہ کریں۔ اشارہ۔ خوب۔ اب کھانا شروع کر دیں۔ مجھے حیرت ہے کہ یہ کس قدر شاندار ہے۔ ذائقہ کس قدر اچھا ہے یہ آسانی سے معدے میں جا رہا ہے۔ آپ اپنا کھانا کھانے کے قابل ہیں۔ آپ آسانی سے کھانا کھا سکتی ہیں آپ متلی وغیرہ محسوس نہیں کر رہی ہیں۔ آپ آسانی سے کھانا نگل رہی ہیں۔ یہ بہت مزے دار ہے۔ آپ بہت پر اعتماد ہیں کہ آپ بغیر متلی اور اٹی کے احساس کے کھانا کھا سکتی ہیں اور ہضم کر سکتی ہیں۔ آپ کو احساس ہوگا کہ کھانا آپ کو ضروری طاقت دے گا جس کی آپ کو حمل کے دوران میں ضرورت ہے۔ مزید یہ آپ کو اور آپ کے بچے کو مطلوب ضروری طاقت مہیا کرے گا۔ آپ اپنے علاوہ اپنے بچے کو بھی پال رہی ہیں۔ اس کے لیے آپ کو زیادہ خوراک کی ضرورت ہے اس طرح آپ بچے کی بہتر پرورش کر سکیں گی۔ دل کی جلن کے لیے یہ بخشن دی جاسکتی ہے۔“

a- مریضہ جب سانس اندر رکھنے کو بچنے تو وہ ٹھنڈک، سکون اور ریلیکس ہونے کا سوچے۔
b- یا سانس لیتے وقت مریضہ تصور میں ٹھنڈا دودھ پینے اور اس کے ساتھ ساتھ ٹھنڈک کا سوچے۔

7- متلی اور اٹی وغیرہ کے خاتمے کے لیے یہ بخشن بہت موثر ہیں۔ لہذا ان کے خاتمے کے لیے اس طرح کی بخشن دی جاسکتی ہیں۔“

a- ”آپ اپنے منہ کے خراب ذائقے کو اپنے پسندیدہ ٹوتھ پیسٹ کے ذائقے میں بدل سکتی ہیں، بدل سکیں گی۔“

b- ”جب بھی آپ ریلیکس ہونے کی مشق کریں گی تو آپ اپنے منہ میں پودینے کا ذائقہ محسوس کریں گی۔ یہ ہر طرح کے ناپسندیدہ ذائقے کو پودینے کے ذائقے میں بدل

معمولی سی بھی متلی محسوس نہیں کریں گی۔ ہر سیشن کے ساتھ یہ بیماری تیزی سے مکمل طور پر ختم ہوتی جائے گی اور پھر بالکل ختم ہو جائے گی۔ پھر تین تک آہستہ آہستہ گنتی گنیں۔“

☆☆

ہیناٹزم اور جرائم

Hypnosis and Crime

1980ء سے پہلے کی بات ہے جب امریکہ کی مشہور ریاست کیلی فورنیا میں سکول کے بچوں کی ایک بس انخوا ہو گئی تھی۔ انخوا کرنے والے ایک گاڑی میں آئے تھے۔ انھوں نے ڈرائیور کو چھوڑ دیا اور بس کو ایک غار میں چھپا دیا۔ پورے ملک میں کہرام مچ گیا۔ ڈرائیور سے پوچھ گچھ ہوئی مگر وہ کوئی واضح معلومات نہ دے سکا۔ اس سے مجرموں کی گاڑی کا نمبر پوچھا گیا وہ نہ بتا سکا۔ ڈرائیور کو ایک معروف ماہر نفسیات جو کہ ہیناٹسٹ بھی تھا کے پاس بھجوایا گیا۔ ماہر ڈرائیور کو ٹرانس میں لے گیا۔ پھر اسے اس واقعہ کی طرف لے گیا۔ ڈرائیور سے مجرموں کے چلیے پوچھے گئے جو اس نے ٹھیک ٹھیک بتا دیئے۔ اس نے مجرموں کی گاڑی کا نمبر بھی بتا دیا۔ اس طرح مجرم جلد پکڑے گئے۔

چند سال پہلے لاہور پولیس کے ایک بڑے افسر نے تفتیش کے حوالے سے مجھ سے مدد طلب کی۔ اس افسر کی بیوی ایم اے نفسیات تھی۔ اسے میرے بارے میں علم تھا کہ میں علاج اور مسائل کے حل کے لیے ہیناٹزم کو استعمال کرتا ہوں۔ اس نے اپنے میاں سے کہا کہ پولیس ہم سے مدد لے۔ واقعہ کچھ اس طرح سے تھا کہ پرانے لاہور میں چند ڈاکوؤں نے ایک گھر میں ڈاکہ ڈالا۔ گھر میں سب خواتین تھیں کوئی بڑا مرد نہیں تھا۔ صرف 14 سال کا ایک بچہ گھر میں تھا۔ ڈاکوؤں نے ان سب کو ایک کمرے میں بند کر دیا اور اطمینان سے گھر کو لوٹا۔ پھر ایک

نفسیاتی بیماریاں __ نفسیاتی علاج

- خوف
 - انجانا خوف
 - گھبراہٹ
 - دل کی تیز دھڑکن
 - بے چینی
 - بے سکونی
 - وہم و سوسے
 - خدشات
 - اداسی و افسردگی
 - ڈپریشن
 - ٹینشن
 - تعلیمی مسائل
 - خود اعتمادی میں کمی
 - احساس کمتری
 - شرمیلان
 - سٹیج اور تقریر کا خوف
- کے موثر اور مختصر علاج کے لیے

بھرپور ازدواجی خوشیاں

بھرپور ازدواجی خوشیوں، نوجوانی اور شادی کے مسائل کے یقینی حل کے لیے

پروفیسر ارشد جاوید

ماہر ازدواجی و نفسیاتی مسائل (امریکہ)

نوٹ: آنے سے پہلے وقت ضرور طے کر لیجیے۔ شکریہ

پتہ کلینک:

بائیوٹیسٹ لیب۔ 681 شادمان-I

بالمقابل فاطمہ میموریل ہسپتال۔ لاہور

فون: 042-37582570, 37590161