

Date 9/3/2017

مذہبی تھراپی

ڈپریشن کے لئے مذہبی سوچ و کردار کی تھراپی جسمانی بیماریوں میں مبتلا مریضوں کے

(مسلم ورژن)

Joseph W. Ciarrocchi Ph. D

Debbie Schechter

Michelle J. Pearce, Ph. D

Harold G. Koenig , M.D

Sasan Vasegh, M.D

2014

Urdu Translation by Shahzad Hussain

(Msc.Psy., PMD clinical psy.)

Clinical psychologist

DHQ hospital Jhelum, Pakistan

session :- 1

بیماری کو جانچنے اور RCBT کے تعارف کا مرحلہ:-

(1) آیت :-

"کیا تم نے نہ دیکھا اللہ نے کیا مثال بیان فرمائی پاکیزہ بات کی ، جیسے پاکیزہ درخت جس کی جڑ قائم اور شاخیں آسمان میں ہر وقت اپنا پہل دیتا ہے۔ اپنے رب کے حکم سے اور اللہ لوگوں کے لئے مثالیں بیان فرماتا ہے کہ کہیں وہ سمجھیں" (14 ابراہیم): (24،25) اس آیت کو لکھیں اور وہاں لگائیں جہاں آپ اکثر اسے دیکھ سکیں۔ ہو سکے تو چپکنے والے کاغذ پر لکھ کر اسے آئینے یا فریج پر لگائیں۔ آپ اس کی کئی کاپیاں کروا کر مختلف جگہوں پر لگائیں۔ جہاں پورا دن اسے دیکھ سکیں۔

(2) سرگرمی اور مزاج کو جانچنا:-

پہلے سیشن کے گھر کے کام کا مقصد اپنی روز مرہ کی سرگرمیوں اور مزاج کو جانچنے کی مہارت کو بڑھانا شروع کرنا ہے۔ اس مرحلے کا مقصد آپ کی موجودہ عادات کو بدلنا نہیں ہے۔ ذاتی جانچ کے پیمانے آپ کے ہر دو گھنٹے کی سرگرمیوں اور مزاج کو ریکارڈ کرنے کے لئے ہیں۔ مہربانی کر کے پیمانے کی شیٹس کو روزانہ مکمل کریں۔ مثال کے طور پر آپ صبح کی سرگرمیاں ریکارڈ کر سکتے ہیں۔ جب آپ ناشتہ کرتے ہیں اور اپنی دوپہر اور شام کی سرگرمیاں بستر پر جانے سے پہلے۔ اس ریکارڈ سے ہمیں یہ معلومات ملیں گی کہ کونسی سرگرمیاں آپ کے مزاج کو بہتر کرتی ہیں۔ اور کونسی سرگرمیاں آپ کے مزاج کو خراب کرتی ہیں۔

(یہاں ذاتی جانچ کے لئے کچھ رہنما اصول ہیں)

(a) ذاتی جانچ کے اندراج سارا دن اپنے ساتھ رکھیں اور جہاں تک ہو سکے وقت کے ساتھ ساتھ اپنی سرگرمیوں کو ریکارڈ کریں۔

(b) سرگرمی کا ریکارڈ چند الفاظ میں کریں۔ مثال کے طور پر آپ لکھ سکتے ہیں۔ "دوپہر کے کھانے کے لئے گیا" یا "کپڑے دھوئے" یا "کتاب پڑھی" یا "ٹی وی دیکھا"

(c) اپنی سرگرمی کے اندر راج کے فوراً بعد اپنے مزاج کا لکھیں۔

(d) اس کے لئے ایک نوٹ بک خریدیں اس میں اندراجی شیٹ رکھنے کے لئے تاکہ آپ اپنی سرگرمیوں کا ریکارڈ رکھ سکیں۔

ہم ان کو بعد میں استعمال کریں گے۔

(e) اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کی اندراجی شیٹ ہر سیشن میں آپ کے ساتھ ہو۔ یہ باقی پروگرام کے لئے بڑی اہم ہیں۔

(h) اپنی اندراج شیٹ میں معمولی واقعات بھی لکھیں جیسے بس کا چھوٹ جانا اور اخبار کا پڑھنا۔

(3) اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کی ہوم ورک کی شیٹ اگلے سیشن کے لئے آسانی سے دستیاب ہو تاکہ آپ اس کا تھراپسٹ کے ساتھ جائزہ لے سکیں۔

سوچ اور ڈپریشن

ڈپریشن کی علامات:-

"مجھے زندگی میں مزید کوئی مقصد نظر نہیں آتا کیونکہ میں شدید درد کی وجہ سے میں کوئی کام نہیں کر سکتا۔ میں بہت کم مسلمان ہوں کیونکہ میں ڈپریشن کا شکار (اُداس) ہوں۔ ایک مسلمان کو ہر گز ڈپرس نہیں ہونا چاہئے" میں اپنے آپ کو کسی چیز کے لئے تیار نہیں کر سکتا جو مجھے کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ میں ایک کابل آدمی ہوں۔"

اوپر دینے گئے سارے فقرات ڈپرس لوگوں کے ہیں ہوسکتا ہے کچھ جملے سطحی طور پر ٹھیک بھی ہوں وہ انسان کے اپنے متعلق سوچنے کے انداز میں تبدیلی کو ظاہر کرتے ہیں۔ جب لوگ ڈپرس ہوتے ہیں تو وہ اپنے بارے میں اپنے ماحول کے بارے میں مختلف اور منفی انداز میں سوچتے ہیں۔

موجودہ تحقیق اس چیز کو ظاہر کرتی ہے۔ کہ ڈپرس لوگ واقعات کو زیادہ منفی انداز میں دیکھتے ہیں۔ یہ نسبت ان لوگ کے جو ڈپرس نہیں ہوتے۔ اس طرح ڈپریشن کی علامات لوگوں کے اپنی زندگی کے حالات کو پرکھنے اور ان کے بارے میں سوچنے کے متعلق ہوتی ہے۔

یہ سوچیں اور ان کا پرکھنے کا انداز ان کے ماضی کے تجربات کو بھی ظاہر کرتا ہے۔ نہ صرف ڈپرس لوگوں کے پرکھنے کا انداز منفی ہوتا ہے بلکہ تحقیق یہ بھی ثابت کرتی ہے کہ ڈپرس لوگوں کی پرکھنے کی صلاحیت اور ادراک

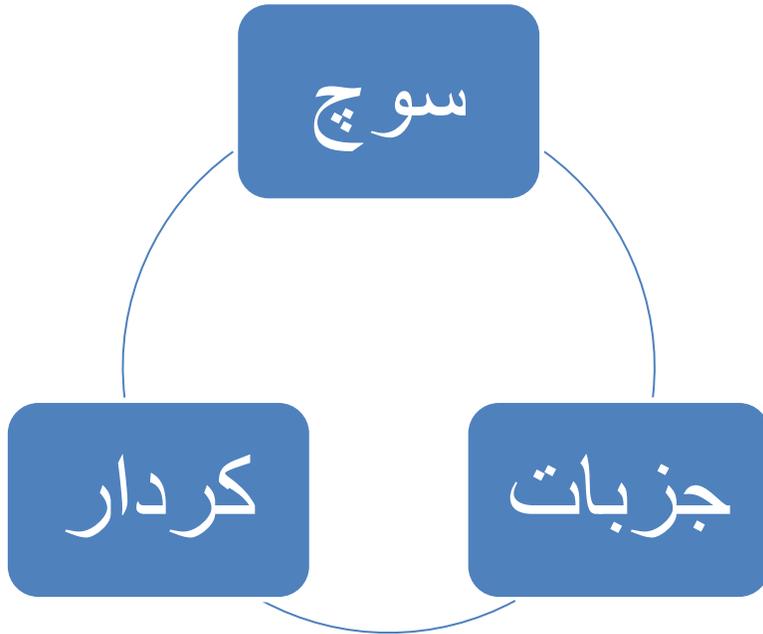
بھی ٹھیک لوگوں سے مختلف ہوتی ہے۔

لوگ جس طرح اپنے حالات کو پرکھتے ہیں۔ یہ ان کے کردار کو متاثر کرتا ہے جیسا کہ آگے والی مثال میں بتایا گیا ہے۔ تصور کریں۔ کہ ایک ویران شاہراہ پر آپ کی گاڑی کا ٹائر پنچر ہو جاتا ہے اور ٹائر کو تبدیل کرنے کیلئے آپ کے پاس کوئی چیز نہیں اور کار کا جیک بھی نہیں ہے آپ وہاں پھنسے کھڑے ہیں۔ تو اچانک آپ کا پڑوسی ادھر سے گزرتا ہے اور دیکھتے ہوئے گزر جاتا ہے۔ آپ کو اپنے پڑوسی کے یوں گزر جانے سے کیا محسوس ہوگا؟ آپ اپنے آپ سے ان حالات کے بارے میں کیا کہیں گے۔

اب دوبارہ مزید تصور کریں کہ آپ کی اپنے پڑوسی سے اگلے دن دوبارہ ملاقات ہوتی ہے۔ وہ آپ کے پاس آتا ہے اور آپ کے پاس سے گزر جانے پر معذرت کرتا ہے۔ ”مجھے افسوس ہے میں رک نہیں سکا میرا بیٹا گر گیا تھا۔ اس کے سر سے خون بہ رہا تھا۔“

مجھے جلدی اسے یمرجنسی لے کر جانا تھا۔ اب آپ کیا محسوس کریں گے؟ اب کیا بدلاؤ آیا؟ اب آپ خود کو اس واقعے کے بارے میں کیا کہیں گے۔ کیا یہ پہلے سے مختلف ہوگا۔ اس سے جب آپ روٹپر کھڑے تھے؟ نیچے دی گئی تصویر سوچوں۔ جذبات۔ اور کردار یا عمل کے درمیان تعلق کو ظاہر کرتی ہے۔

جذبات



یہ خیال کہ ہماری سوچیں یا یقین یا پختہ عقائد اور کردار ہمارے جذبات کو متاثر کرنے میں اہم کردار دا کرتے ہیں قرآن مجید اور اسلامی تعلیمات میں بڑا اہم ہے۔ بلاشبہ مسلمان کے لئے سوچ اور کردار کاماٹل 1400 سال پرانا ہے۔ مجھے قرآن مجید سے کچھ مثالیں دینے دیں۔

قرآن مجید کی کئی آیات کا مفہوم ہے کہ اللہ پاک کے اوپر یقین (ہمارے اچھے یقین اور خیال) اور اچھے اعمال کرنا (ہمارے اچھے کردار) ہمارے جذبات کو گہرائی سے متاثر کرتے ہیں اور انسانوں کے کئی غم اور خوفوں کو ختم کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر ”جو کوئی ایمان لائے گا اور اچھے عمل کرے گا اسے نہ کوئی خوف ہو گا نہ کوئی غم (6:48) اسی طرح جو کہے گا، ہمارا رب اللہ ہے اور اس پر ڈٹ جائے گا۔ (اس راستے میں) نہ انہیں کوئی خوف

ہوگا نہ انہیں کوئی غم ہوگا“ (46, 13) اس طرح قرآن مجید میں کئی اور آیات بھی ہیں۔ کیا آپ سمجھتے ہیں کہ اسلامی تعلیمات اور نیک اعمال ہمارے جذبات کو متاثر کر سکتے ہیں اور ہمارے مشکلات، غموں اور پریشانیوں کو کم کر سکتے ہیں۔

جیسا کہ قرآن مجید میں ارشاد ہے ”بے شک اللہ پاک لوگوں کی حالت نہیں بدلتے جب تک کہ وہ اپنی حالت خود نہ بدلیں۔“

(11: 13) آپ کی کیا رائے ہے؟ کیا آپ سمجھتے ہیں۔ کہ اگر ہم اپنی سوچ اور کردار کو تبدیل کریں۔ اللہ پاک ہماری حالت کو بدل دیں گے کیسے؟

اسلام کے ابتدائی دور میں حضور کریم ﷺ اور آپ ﷺ کے صحابہؓ نے بہت سی مشکلات اور مصائب کا سامنا کیا

اور دوبارہ یہ قرآن مجید کی آیات ، اور ان کا اللہ ، اُس کے رسول اور آخرت کی زندگی پر ایمان تھا کہ جس سے وہ مطمئن رہے اور ان کی قوت ارادی مضبوط ہوئی کیونکہ ”بے شک دلوں کا اطمینان اللہ پاک کے ذکر میں ہے“
(28 : 13)

ہم قرآن مجید سے مزید مثالیں بتائیں گئے جیسے جیسے ہم علاج میں آگے بڑھیں گے۔

سرگرمی اور مزاج کا پیمانہ

مزاج	سرگرمی جس میں شامل ہوئے	دن
		صبح (6 - 8)
		صبح (8 - 10)
		دوپہر (10 - 12)
		دوپہر (12 - 02)
		دوپہر (02 - 04)
		دوپہر (04 - 06)
		دوپہر (08 - 10)
		دوپہر (10 - 12)

سیشن نمبر 2 :- کردار کو بحال کرنا اور ایمان سے چلنا

(1) یاد کرنے کیلئے آیت " یہ کہ آپ کو ایک چیز نا پسند ہو جب کہ وہ تمہارے لئے اچھی ہو اور یہ کہ ایک چیز کو پسند کرو اور وہ تمہارے لئے بری ہو - اللہ جانتا ہے۔ اور تم نہیں جانتے " (12 البقرہ 216) جیسا آپ نے پچھلے ہفتے کیا تھا آیت کو لکھیں اور ایک جگہ پر لگا ئیں بہتر ہوگا ایک سے زیادہ ایسی جگہوں پر لگائیں جہاں کئی دفعہ آپ سے دیکھ سکیں۔ جتنا زیادہ آپ ان آیات کا مراقبہ کریں گے اتنا زیادہ آپ کا ذہن بہتر ہوگا۔ اور آپ کے مزاج میں بہتری آنے لگے گی۔

(2) خوشگوار واقعات کی منصوبہ بندی کرنا اور پورا کرنا:-

اپنے تھراپسٹ کے ساتھ دو خوشگوار واقعات کو منتخب کریں۔ اور ان کی منصوبہ بندی کریں۔ جو آپ اب سے اگلے سیشن کے دوران پورا کریں گے۔ جب آپ سرگرمی کو پورا کر لیں تو خوشگوار سرگرمیوں کی ورک شیٹ کو پورا کریں۔ دونوں سرگرمیوں کے لئے ورک شیٹ کو پورا کرنا نہ بھولیں

(3) اپنے عقیدے کے لوگوں کو منتخب کریں۔ اور ان سے رابطہ کریں۔

اپنے عقیدے کے کئی لوگوں کو منتخب کریں۔ ان میں سے کسی ایک سے رابطہ کریں۔ یہ بعد کے وقت کے لئے بڑا اہم ہے اور اس کا براہ راست تعلق ڈپریشن سے ہے۔ حمایت لینا اور خاص طور پر دینا دونوں اس میں بڑی اہم ہیں۔ جیسا کہ دوسروں کی مدد والا سیشن میں بتایا جائے گا۔ کچھ ایسے لوگوں کا انتخاب کریں جو آپ سے زیادہ خراب حالت میں ہیں۔

اپنے سے زیادہ خراب لوگوں پر نگاہ کرنے سے اپنے مسائل سے توجہ ہٹانے میں مدد ملتی ہے۔ اس سے یہ بھی اندازہ ہوتا ہے کہ چیزیں اس سے بھی خراب ہو سکتی ہیں۔ اور یہ کہ اس پر آپ کو الہ کا شکر کرنے میں مدد دیتی ہیں۔ اس سے آپ کو بامقصد اور با معنی ہونے کا احساس ہوتا ہے اور اس سے دوسروں کی دیکھ بھال کی وجہ سے اللہ پاک سے مزید انعامات بھی ملیں گے۔

دوسرے انسان کو ملنے پر آپ کچھ اس طرح کر سکتے ہیں۔

میں مشکل حالات سے ان دنوں گزر رہا ہوں۔ مجھے خوشی ہوگی اگر ان دنوں آپ میرا ساتھ دینے اور میرے لئے دعا کے لئے راضی ہو جائیں۔ اور اگر ہوسکے تو کیا ہم فون پر بات کر سکتے ہیں۔ یا ہفتے میں ایک دفعہ باہر کافی کے لئے باہر جا سکتے ہیں۔

(4) پڑھنا:- مہربانی کر کے ورک بک کے صفحات جن کا ٹائٹل " غیر مفید سوچوں کی درجہ بندی " والے صفحات

پڑھیں اگلے ہفتے کے سیشن۔ یہ تھوڑا سا لمبا ہے اور سیشن کا زیادہ تر وقت اس میں صرف ہو جاتا ہے۔ اس لئے یہ بڑا اہم ہے کہ آپ نے اس کے مواد کو پہلے سے پڑھ لیا ہو۔

(5) اس بات کو یقین بنائیں کہ آپ نے گھر کے لیے شیٹ مکمل کی ہو اور اگلے سیشن میں تھراپسٹ کے ساتھ جائزہ لینے کے لئے آسانی سے دستیاب ہوں۔

مسلمان ہونے کے ناتے لوگ اس بات سے سکون پاتے ہیں کہ ان کا ایک اللہ پاک بزرگ و برتر ہے اللہ پاک۔ جن کے بارے میں قرآن پاک میں ہے کہ وہ آپ کی تمام تکالیف، مصائب اور مشکلات سے آگاہ ہے وہ جانتا ہے۔ کہ ڈپریشن میں آپ کیسا محسوس کرتے ہیں۔ وہ جانتا ہے کہ جسمانی تکالیف سے نمٹنا آپ کے لئے کتنا مشکل ہے ایک دن میں تقریباً دس دفعہ ایک مسلمان اپنی نماز میں اللہ پاک سے یوں کہتا ہے۔ "اے اللہ تیری ہی عبادت کرتے ہیں۔ اور تجھ ہی سے مدد مانگتے ہیں" (1:5) اگر آپ کو یہ سرگرمیاں کرنے میں مشکل پیش آئے تو اللہ پاک سے اس کی مدد اور رحمت مانگیں۔ وہ آپ کی جدوجہد کو سمجھتا ہے اور وہ آپ کو وہ قوت اور حوصلہ دے گا۔ جس کی آپ کو ضرورت ہو۔

(خوشگوار سرگرمیوں کی لیست)

(1) ایک دوست کو کال کرنا

(2) ایک فلم دیکھنا

(3) کچن صاف کرنا

(4) خواب خرامی کرنا۔ (دن میں خواب دیکھنا)

(5) فرنیچر کو دوبارہ ترتیب دینا

(6) کھانا تیار کرنا

(7) کار صاف کرنا

(8) باہر کے صحن میں کام کرنا۔ یا باغبانی کرنا

- (9) ایک پودا خریدنا
(10) ٹیلی ویژن دیکھنا
(11) ادھی چھٹی لینا
(12) ایک میوزمنٹ پارک کی سیر کرنا
(13) دوستوں کے ساتھ کھانا کھانا
(14) کھیل دیکھنا
(15) ایک کنسرٹ دیکھنا
(16) ایک میوزیم کی سیر کو جانا
(17) ایک کھیل کھلنا
(18) ایک کھیل کی تقریب دیکھنا
(19) مسجد جانا یا کوئی اور مذہبی کام کرنا
(20) ڈانس کرنا
(21) مسجد جانا یا کوئی اور مذہبی کام کرنا
(22) انٹر نیٹ یہ کسی دوست سے بات کرنا
(23) ویڈیو گیم کھیلنا
(24) میسج کرنا
(25) ٹویٹر کرنا
(26) خاندان کے افراد سے ملنا
(27) دوستوں یا خاندان کے افراد کے بچوں کو سنبھالنا
(28) اکیلے ورزش کرنا
(29) دوسروں کے ساتھ ورزش کرنا
(30) ایک پیغام لینا
(31) ایک کتاب یا رسالہ پڑھنا
(32) ایک جنرل میں لکھنا
(33) ایک نظم یا چھوٹی کہانی لکھنا
(34) ایک میوزک کی چیز بجانا
(35) میوزک سننا
(36) ایک مشغلے میں مشغول ہونا - جیسا کہ فوٹوگرافی - اسکرپ، بکنگ، سٹمپ یا سکے جمع کرنا، روز نامچہ لکھنا، بُنائی، کروشیا وغیرہ
(37) غسل یا شاور لینا
(38) تھوڑی دیر قیلولہ کرنا
(39) شاپنگ (خریداری کرنا) کرنا
(40) تیرنا، کشتی رانی کرنا، مچھلیاں پکڑنا، یا دوسری پانی سے متعلق سرگرمیاں سر انجام دینا
(41) ایک تعلیمی کلاس لینا
- خوشگوار سرگرمیوں کو ترتیب دینے کے لئے ہدایات جیسا کہ خیال سے ظاہر کیا گیا ہے کہ مزاج کا تعلق سرگرمیوں سے ہے۔ تو اس سے ہم یہ بھی اندازہ لگا سکتے ہیں۔ کہ مزاج مخصوص قسم کی سرگرمیوں کو انجام دینے سے بہتر کیا جا سکتا ہے۔ پچھلے ہفتے کا جو آپ نے ریکارڈ رکھا ہے۔ اس میں سے آپ مخصوص سرگرمیوں کا انتخاب کر سکتے ہیں۔ جو آپ کے مزاج کو بہتر کرتے ہیں۔ حتیٰ کہ یہ حضور کریم ﷺ کی سنت بھی تھی کہ آپ اپنا کچھ وقت صرف دوستوں یا گھر کے افراد کے ساتھ گزارتے تھے۔ اپنے مخصوص فرائض کو چھوڑ کر۔ اس مشق کا مقصد آپ کے مزاج کو بہتر کرنے کے لئے مخصوص سرگرمیوں کو ترتیب دینا ہے۔
- آپ اپنی خود مانیٹرنگ شیٹ اور خوشگوار سرگرمیوں کی لسٹ سے مزید خیالات لے سکتے ہیں۔ ایسی سرگرمیوں کا انتخاب کریں۔ جن پر آپ کو مناسب کنٹرول ہو اور جس سے آپ لطف اٹھا سکیں۔ ایسی سرگرمیوں کا انتخاب کریں۔ جن میں 10 سے 15 منٹ لگیں اور جو ایک دن میں پوری کی جاسکیں ایسی سرگرمیوں ترتیب دیں جو آپ کے روز مرہ کے معمول سے الگ ہوں۔ خوشگوار سرگرمیوں کی مندرجہ ذیل مثالیں ہیں۔

- (1) کیا بال کٹوا لیے ہیں۔
 - (2) ایک بک اسٹور میں ڈھونڈنا
 - (3) ایک چیف کھانا پکانا
 - (4) ٹینس کھیلنا
 - (5) نیا پودا خریدنا
- اب موجودہ سیشن سے لیکر اگلے سیشن کے دوران نیچے دی گئی ورک شیٹ کی مدد سے دو سرگرمیاں میں مشغول ہوں تو ورک شیٹ کو ضرور پورا کریں۔

- شگوار سرگرمیوں کی پلاننگ کرنا ورک شیٹ نمبر 3
- (1) سرگرمی کا انتخاب خوشگوار سرگرمیوں کی لسٹ سے کریں۔ یا اپنے ذہن سے طے شدہ سرگرمی _____
- کسی سے رابطہ کرنا ہے یا بتانا ہے _____
- (2) یہ کب پوری کی جائے گی؟ _____
- سرگرمی کی تاریخ _____
- (3) پیشین گوئی:۔ _____
- 100 - تک کے پیمانے میں بتائیں کہ یہ سرگرمی آپکے لئے کتنی خوشگوار ہوگی؟ _____

غیر مفید سوچوں کے انداز اور الہیات سے عکاسی

سیاہ و سفید میں سوچنا۔

آپ چیزوں کو سیاہ و سفید میں دیکھتے ہیں۔ اگر آپ کی کارکردگی کا ملیت سے کم آتی ہے تو آپ خود کو مکمل ناکام سمجھتے ہیں۔

(مثال)

گریڈ امتحان میں حاصل کرتا ہے اور نتیجہ نکالنا ہے کہ وہ مکمل B لانے والا طالب علم A اس کی ایک مثال ایک فیل ہے۔

(کیوں ایسا سوچنا غلط ہے؟ A)

اس طرح کا سوچنا غلطیوں سے اور غیر کا ملیت سے خوف کا سبب بنتا ہے کیوں کہ یہ بے کار یا بے قیمت ہونے کی علامت سمجھی جاتی ہے۔ اس طرح سے چیزوں کو جانچنا غیر حقیقی ہے کیونکہ زندگی مشکل ہی سے پہلے یا دوسرے انداز میں ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر کوئی بھی مکمل نہیں یا بے وقوف نہیں ہے۔ زمین پر کچھ بھی پہلے یا دوسرے انداز میں نہیں ہے۔ مشکل ہی سے ہمیں ہر کوئی پسند کرتا ہے۔ اور مشکل ہی سے ہم پر بہتر حل نکال پاتے ہیں۔

(الہیات سے اقتباس B)

حضور کریم ﷺ کے زمانے میں آپ کے محابہ پر کئی اتار چڑھاؤ آئے۔ کئی صحابہ مشکلات کے وقت نا امید ہو گئے اور حوصلہ چھوڑ دیا۔ جبکہ اللہ پاک نے اتار چڑھاؤ کو نارمل قرار دیتے ہوئے ان کی ہمت برہائی اور فرمایا کہ شکست اور فتح مکمل کامیابی یا ناکامی نہیں ہیں ” اگر آپ کو زخم آئے ہیں۔ (غزوہ احد میں) تو زخم (کافروں) کو بھی آئے ہیں۔ اور ہم یہ دن لوگوں کو درمیان پھیرتے رہتے ہیں۔ (3:140) اگر چہ کچھ مسلمان اس موقع پر اپنے فرائض انجام دینے میں ناکام ہو گئے تھے۔ لیکن وہ ہمیشہ کے لئے ناکام نہیں ہوئے۔

(2) ایک واقعے کو ساری زندگی پر لگانا

آپ ایک منفی واقعے کو ایک نہ ختم ہونے والی ناکامی کی صورت میں دیکھنے ہو۔

مثال :- مثال: اس قسم کی سوچ کا ایک مثال یہ ہوتا ہے جب ایک شرمیلا شخص اپنے مصنوعی ٹانگ کی وجہ سے اپنے اوپر زیادہ دھیان دیتا ہے، جب کسی سے نوکری کے لیے درخواست کرتا ہے اور اگلا بندہ سیٹ نہ ہونے کی

وجہ سے نرمی سے منع کرتا ہے تو خود سے کہتا ہے "مجھے جاب نہیں ملنے والی، کوئی بھی ایک ٹانگ والے کو نوکری پہ نہیں رکھنا چاہتا۔" اس کا اب یقین تھا لہ اب اسے کوئی بھی جاب پہ نہیں رکھے گا کیونکہ ایک نے اسے ٹھکرا دیا ہے۔ اور وہ غلطی سے سمجھ رہا تھا یہ اسکی مصنوعی ٹانگ کی وجہ سے ہے جٹلانے کا درد عموماً ایک واقعے کو پوری ذندگی پر لگانے کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔

ایسا سوچنا کیوں غلط ہے؟

یہ منطقی طور پر غلط ہے کہ یہ نتیجہ اخذ کرنا کہ ایک چیز جو آپ کے ساتھ ایک دفعہ ہوئی ہے بار بار ہوگی۔ یہ بھی غلط ہے کہ تمام حالات اسی طرح کے ہیں۔ یا یہ کہ تمام افراد اسی طرح ہیں

الہیات سے اقتباس

صحائف عام طور پر زور دیتے ہیں کہ کسی کو منفی کے بجائے مثبت پر غور کرنا چاہئے۔ ایک فرد کو سچائی کو لینا چاہیے، اور اس میں آپ کو خدا کی مدد سے پورا کرنے والی مثبت چیزیں بھی شامل ہیں۔ یہ موضوع قرآن کریم 3: 103 میں ظاہر ہوتا ہے جس کا کہنا ہے کہ، ".... جب آپ دشمن تھے تو اللہ کی نعمت یاد رکھو، اس نے اتمہارے دلوں کو متحد کیا، اور تم اس کے احسان سے بھائی بھائی بن گئے۔" یہاں تک کہ مشکل وقت بھی تھا، یہاں اللہ اسلام کے بعد ان کی زندگی میں مثبت تبدیلیوں کی طرف متوجہ کرتا ہے، اس وجہ سے خدا کی طرف سے ان کے مثبت جذبات اور اطمینان میں اضافہ ہوتا ہے

ذہنی چھلنی

آپ ایک منفی تفصیل پر اتنی توجہ دیتے ہیں کہ آپ کا حقیقت کو دیکھنے کا نقطہ نظر سیاہ ہو جاتا ہے۔ سیاہی کی ایک بوند کی طرح جو ٹب کے سارے پانی کو رنگین کر دیتی ہے۔
مثال: ایک خاتون جو سخت جوڑوں کے درد میں مبتلا تھی۔ ایک کام پورا نہ کرنے کی وجہ سے وہ مزید ڈپریشن میں چلی گئی اور اسے اپنے اوپر غصہ آنے لگا۔ اس نے اصل میں حقیقت کو نظر انداز کیا کیونکہ ایسے بہت سارے کام تھے جو اس نے پورے کیے تھے۔

(A) ایسا سوچنا کیوں غلط ہے؟

یہ زیادہ عقلمندانہ ہے کہ آپ اپنے ماحول کا صحیح طریقے سے جائزہ لیں اور جو اچھی (مثبت) چیزیں ہوئی ہیں۔ ان پر بھی نگاہ رکھیں اس کے ساتھ کہ جو کچھ منفی ہوا ہے۔ زندگی میں بہتر رہنے کے لئے مثبت چیزوں کو ذہن سے نکالنا ٹھیک نہیں ہے۔ ایسا کہنا غیر حقیقی ہے کہ "مجھے ہر وقت خطرے اور غلط خیالات کے ساتھ کھوئے رہنا چاہیے" ان پر سر کھپانے سے کچھ نہیں ملے گا۔

(B) الہیات سے اقتباسات

مقدس صحیفے عام طور پر اس چیز پر زور دیتے ہیں کہ ایک انسان کو مثبت چیزوں پر توجہ دینی چاہیے کہ بہ نسبت منفی چیزوں کے۔ ایک انسان کو ہمیشہ حق پر غور کرنا چاہیے اور اس میں یہ کہ مثبت چیزوں پر دھیان دین جو آپ نے اللہ پاک کی مدد سے پوری کی ہیں۔ یہ چیز قرآن مجید میں کچھ اس طرح سے بیان کی گئی ہے۔ "یاد کرو اللہ پاک کی اس نعمت جو اللہ پاک نے تم پر نازل کی جب تم ایک دوسرے کے دشمن تھے۔ اس نے اپنے فضل سے تمہارے دلوں کو جوڑ دیا اور تم اس کے فضل سے بھائی بھائی بن گئے" (3: 103) اگرچہ مسلمانوں پر بہت سخت وقت تھا۔ جہاں اللہ پاک نے ان کی توجہ ان مثبت تبدیلیوں کی طرف دلوانی جو اسلام کو ماننے کی وجہ سے واقع ہوئی اس طرح انکی اپنے طرف شکر اور مثبت جذبات کو بڑھایا۔

مثبت کو نکال پھینکنا

آپ اپنے مثبت تجربات کو نکال دیتے ہیں۔ اس بات پر زور دیتے ہوئے کہ "وہ شمار نہیں ہوتے" کسی نہ کسی وجہ

سے اس طرح آپ ایک منفی یقین کو قائم رکھے ہیں جو آپکی روز مرہ تجربات سے میل نہیں کھاتا۔ آپ ذہن کی چھلنی والی عادت “ کسی طرح اس میں مثبت تجربات کو نظر انداز نہیں کرتے بلکہ آپ واضح طور پر انہیں مخالف میں بدل دیتے ہیں۔

مثال:- اس کی مثال اس وقت سامنے آتی ہے۔ جب کوئی آپ کے خدوخال یا کام کی تعریف کرتا ہے۔ پھر آپ فوراً اپنے آپ سے کہتے ہیں ”وہ صرف اچھا ہونے کی وجہ سے ایسا کہ رہا ہے۔“

(A)

ایسا سوچنا کیوں غلط ہے؟

دوبارہ وہی کہ اپنے ماحول سے ملنے والی حوصلہ افزائی پر توجہ نہ دینا زندگی میں موافقت میں رکاوٹ کا باعث بنتا ہے۔ ہمیں حوصلہ افزائی کو جیسے ہے ویسی لینی چاہیے پھر اس کو خود سمجھنے کے لئے اپنے اندر شامل کرنا چاہے۔ اگر ہم ہر کسی کی بات پر یقین نہ کریں جو ہمیں کچھ بتا رہا ہے تو ہم سمجھ رہے ہیں۔ کہ دنیا فلیٹ ہے ایک زیادہ بہتر زندگی گزارنے والا فرد اپنے ماحول کی ہر چیز پر توجہ دیتا ہے۔

الہیات سے اقتباس)

قرآن مجید میں ایک مستقل خیال جو بیان کیا گیا ہے۔ یہ ہے کہ ہر مومن بہت قیمتی ہے کیونکہ وہ اسلام پر یقین رکھتا ہے حتیٰ کہ وہ لوگ بھی جو علم کی تقسیم کے وقت پچھلے رہ جانے والوں میں سے تھے۔ ایک جگہ جہاں پر سوچ بیان کی گئی ہے وہ ہے - (2: 22) جس میں بیان کیا گیا ہے ”یقیناً ایک مومن عورت (باندی) ایک کافر عورت سے بہتر ہے اگرچہ وہ تمہیں اچھی لگے۔۔۔ اور یقیناً ایک غلام مومن ایک انسان میں بہت ساری اچھی خصوصیات ہوتی ہیں جو کہ منفی سوچوں سے نظر انداز اور چھوڑ دی جاتی ہیں۔

(5) فیصلے پر چھلانگ لگانا)

اس میں آپ ایک منفی نتیجہ اخذ کرتے ہیں۔ اگرچہ آپ کے نتائج کو ثابت کرنے کے لئے قطعی حقائق موجود نہیں ہوتے۔ دو موقع ایسے ہیں جس میں ڈپریس لوگ فوراً نتائج کی طرف چھلانگ لگاتے ہیں۔

ذہن پڑھنا)

یہ ایک موقعہ جس میں ڈپریس لوگ فوراً نتائج پر چھلانگ لگا تے ہیں۔ آپ اپنی مرضی کا نتیجہ نکالتے ہیں کہ کوئی آپ کی طرف منفی طریقے سے پیش آ رہا ہے اور آپ اسے چیک کرنے کی زحمت بھی گوارا نہیں کرتے مثال :- مثال کے طور پر ایک دوست ایک خاص وقت میں کہتا ہے کہ میرے پاس ٹیلیفون پر آپ کے ساتھ بات کرنے کا وقت نہیں۔ ڈپریس بندہ یا بندی اس سے یہ نتیجہ نکالے گی کہ وہ مجھے جان بوجھ کر منع کر رہا ہے اور میرے ساتھ بات نہیں کرنا چاہتی یا چاہتا کیونکہ وہ مجھے مزید پسند نہیں کرتا یا کرتی

ایسا سوچنا کیوں غلط ہے؟

ہمیں کسی سے بوجھنے بغیر اس سوچ کے متعلق مفروضے نہیں بنانے چاہیے کیونکہ عموماً کس کی سوچ کے بارے میں صحیح اندازہ لگانے ناممکن ہوتا ہے چاہے ہمیں کتنا بھی یقین ہو کہ ہم جانتے ہیں۔ دوسروں کی سوچ کے بارے میں فوراً نتائج پر چھلانگ لگانا زندگی میں موافقت اختیار کرنے میں بھی آڑ ہے کیونکہ ہمارے اس تصوراتی سوچ کے بارے میں آپ کے منفی رویے آپکی دلی سوچ کو پورا کرتے رہیں گئے مثلاً ہم جب سمجھتے ہیں۔ کہ وہ ہمیں پسند نہیں کرتے تو ہم ان کی طرف منفی رویے کے ساتھ پیش آتے ہیں۔ تاہم ہمارا منفی رویہ جلد ان سے تعلقات ختم کر دیتا ہے۔

(الہیات سے اقتباس)

قرآن مجید میں اس بات پر زور دیا گیا کہ لوگوں کے اپنے اظہار پر پُر اعتماد رکھیں اور ان سے فائدہ حاصل کرنے کے لئے ان ذہن کو مت پڑھیں جیسا کہ فرمایا گیا ہے ”اے، ایمان والو! جب تم اللہ تعالیٰ کے راستے میں جہاد کے لیے نکلو۔ تو تحقیق کر لیا کرو اور جو کوئی آپ سے پناہ طلب کرے تو اسے مت کہو کہ تم ایمان والے نہیں ہو۔ کیوں کہ ہم دوسروں کے ذہن پڑھنا شروع کر دیتے ہیں۔ کیونکہ ہم دوسروں سے اپنی رائے کے بارے میں بہت زیادہ فکرمند ہوتے ہیں۔ اس حد تک کہ ہم اپنی قدر و قیمت کو ان کے نقطہ نظر سے جاننے لگتے ہیں۔ تاہم قرآن مجید میں بیان کیے گئے پیغمبر اس چیز کی مثال ہیں کہ وہ دوسروں کی رائے سے بہت زیادہ متاثر نہیں ہوتے تھے اور بلاشبہ ان کے متعلق بولے گئے بے انصاف الفاظ پر زیادہ توجہ نہیں دیتے تھے جسے

مستقل کی پیشین گوئی کی غلطی

دوسرا طریقہ جس میں ڈپریس لوگ فوراً نتائج پر چھلانگ لگاتے ہیں وہ یہ کہ وہ یہ کہ ہمیشہ سوچتے ہیں کہ چیزیں خراب ہی ہوگی ہ اس بات پر یقین رکھتے ہیں کہ ان کی پیشین گوئی پہلے سے طے شدہ حقیقت ہے۔ مثال۔ مایوس یا ڈپریس لوگ اپنے آپ سے کہتے ہیں کہ وہ کبھی ٹھیک ہونے والے نہیں ”میں ہمیشہ کے لیے دکھی محسوس کروں گا۔

A = ایسا سوچنا کیوں غلط ہے:-

ایک فرد 100 فیصد یقین کے ساتھ اپنے مستقبل کی پیشین گوئی نہیں کر سکتا بہت سارے عوامل مستقبل کی پیشین گوئی پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ مزید برآں ہماری پیشین گوئی مزید خراب ہو سکتی ہے اگر ہم صرف منفی واقعات کی پیشین گوئی کریں کیونکہ مثبت اور منفی دونوں طرح کے واقعات کے ہونے کا برابر کے احوال ہیں۔

B = الہیات سے واقتباس :-

اکثر ہمارا مستقبل کے نتائج یہ چھلانگ لگانا ہمارا مستقبل کے بارے میں ڈر کو ظاہر کرتا ہے قرآن مجید اس خیال پر زور دیتا ہے کہ اللہ پاک نے ہمیں بہت طاقت اور محبت کی روح سے نوازا ہے ”جو ہماری بیچارگی سے زیادہ خوف پر کنٹرول کرنے کی صلاحیت کو ظاہر کرتا ہے۔ مثال کے طور پر اس وقت کو یاد کریں جب حضور کریم ﷺ کو غار میں کافروں سے نقصان کا خطرہ تھا۔ اس مشکل وقت میں بھی آپ ﷺ نے اپنے ساتھی سے فرمایا ”ٹرو نہیں“ یقیناً اللہ ہمارے ساتھ ہیں۔ (9.40) بنیادی طور پر پریشان ہونے اور مستقبل کے بارے میں منفی خیالات ہمیں حالات بدلنے نہیں دیتے۔ ہماری سوچ اللہ پاک کی ذات پر یقین اور موجود ہ وقت پر ہونی چاہیے۔ ”جیسے“ ہمارے لئے اللہ ہی کافی ہے اور وہی ہمارا سب سے بڑا سہارا ہے۔“

6) (مبالغہ آمیزی (خطرناک انداز میں سوچنا) یا بہت کم کر کے دیکھنا:

آپ چیزوں کی اہمیت کو بڑھا چڑھا لیتے ہیں (جیسے اپنی حماقتیں اور دوسروں کی کامیابیاں) یا چیزوں کو اس حد تک سیکڑ دیتے ہیں کہ وہ چھوٹی نظر آتی ہیں (جیسے اپنی پسندیدہ خصوصیات اور دوسروں کی کمیاں) اسے ”یک نظری کا جھانسا جی کہتے ہیں۔

مثال:- مثال کے طور پر ایک اداس فرد اپنی ملازمت پر کام کرتے ہوئے اتفاقی طور پر کچھ کا غذات غلط فائل میں رکھ دیتا ہے۔ اس سے یہ نتیجہ نکالا ”میں نے ایک غلطی کی ہے۔ یہ کتنا خطرناک ہے ہر کوئی مجھے نااہل سمجھے گا۔ کم کرنے میں مثال اس وقت سنانے آتی ہے جب اسی ملازم کو بتایا جاتا ہے اس کے ساتھی ملازم سے کہ اس نے رپورٹ پر بہت اچھا کام کیا ہے۔ اس نے ردعمل میں یہ سمجھا ”وہ ٹھیک ہے رپورٹ پر کام کرنا بہت آسان تھا اور ہر کوئی اس پر اچھا کام کر سکتا ہے۔“

A = ایسا سوچنا کیوں غلط ہے:-

اپنے آپ کا اپنی صلاحیت کا ٹھیک اندازہ لگانا بہت اہم ہے اور اس پر بھی تسلیم کرنا اہم ہے کہ ہر کوئی غلطی کر سکتا ہے۔ ان سے ایسی توقع رکھنی چاہیے۔

B = الہیات سے اقتباس :-

اللہ پاک چاہتا ہے کہ ہم اپنے نقطہ نظر کو تبدیل کریں، اور بہت ساری چیزیں جنہیں لوگ غیر اہم سمجھتے ہیں ہمارے لئے بہت اہم ہو سکتی ہیں اور لوگوں کے خیال سے بہت سی اہم چیزیں ہمارے لئے راہم ہو سکتی ہیں مثال کے طور پر کیا کبھی آپ نے دوسروں کی مالی امداد کی ہے؟ اگر ایسا ہے تو کیا آپ اسے قدر کی نگاہ سے دیکھتے ہیں؟ قرآن مجید کی مطابق اگر کسی کی تھوری سی مالی امداد یا کوئی اور مدد اللہ پاک کے لئے کی جائے تو اس کی بہت قدر ہے۔ اللہ پاک فرماتا ہے ”جو کوئی اللہ پاک کو قرض دے گا اللہ پاک اسے کئی گنا بڑھائیں گے، اللہ پاک کہتے ہیں اور پھیلائے ہیں اور تم اس کی طرف لوٹ کر جاؤ گے (2:245) یہاں پر لوگوں کی مالی امداد کرنا دوسرے الفاظ میں اللہ پاک کی مدد سے تشبہ دی گئی ہے۔

دوسرے الفاظ میں آپ جو بھی اچھے اعمال کرتے ہیں وہ اللہ پاک کی نگاہ میں بہت اہمیت کے حامل ہو سکتے ہیں اگرچہ وہ دوسروں کے لئے اہم نہ ہوں جیسے مشکلات کو برداشت کرنا اور اپنی مدد کی کوشش جاری رکھنا ناامیدی کا مقابلہ کرنا اور حتیٰ کہ چھوٹی چھوٹی چیزیں جیسے گھر کے کام کرنا اور زندگی گزارنے کے لیے رقم کمانا

7 جذباتی استدلال

آپ سوچ لیتے ہیں کہ آپ کے منفی جذبات حقیقت میں چیزوں کی عکاسی کرتے ہیں میں نے یہ محسوس کیا اس لیے یہ سچ ہونا ضروری ہے۔“

مثال :- ایک ڈپرس فرد اپنے آپ سے کہتا ہے ”میں ناامید اور جذبات سے مطلوب ہوں اس وجہ سے میرے مسائل حل ہونا نا ممکن ہے یا میں خود کو نا قابل سمجھتا ہوں اس وجہ سے میں بے کار ہوں۔

A = ایسا سوچنا کیوں غلط ہے؟

ایک فرد ایسا فرض نہیں کر سکتا ہے کہ اس کے جذبات چیزوں کی حقیقی صورتحال کی عکاسی کرتی ہیں۔ ہمارے جذبات ہماری سوچ اور یقینوں کی عکاسی کرتے ہیں۔ جو کہ ہم سمجھ چکے ہیں کہ ہمارے ماضی کی پیداوار ہیں۔ جو کہ غلط ہی ہو سکتے ہیں۔ جذبات ہماری جسمانی صورتحال کی بھی عکاسی کرتے ہیں۔ کہ ہم کتنا کئے ہوئے ہیں

لیکن ضروری نہیں ہے کہ وہ ہماری موجودہ حالت کی ٹھیک عکاسی کریں۔

الہیات سے اقتباس:-

قرآن مجید کی کئی آیات جذباتی استدلال کے بارے میں بات کرتی ہیں جس کہ کئی موقعوں پر لوگ سوچتے ہیں کہ ان کی سوچیں ٹھیک ہیں۔ مگر وہ ٹھیک نہیں ہوتی ہیں ”جب ہم لوگوں کو اپنی رحمت کا مزہ چکھاتے ہیں تو وہ اس پر خوش ہوتے ہیں اور جب عذاب ان پر ان کے اپنے ہاتھوں کے اعمال سے آتا ہے۔ تو وہ مایوس ہو جاتے ہیں۔ (30:36) اسی طرح بہت سے لوگوں پر جب اچھا وقت آتا ہے تو وہ محسوس کرتے ہیں یہ ہمیشہ رہے گا۔ اور اس میں ضرورت سے زیادہ خوش ہو جاتے ہیں۔ یہ ہمیشہ رہے گا اور جب مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے تو محسوس کرتے ہیں۔ کہ یہ ہمیشہ رہیں گی۔ تو مایوسی میں گر جاتے ہیں۔ لیکن دونوں جذبات (حقیقت میں نہ پختہ خیالات) غلط اور وقتی ہیں۔

انتہا کے بیانات (الفاظ)

آپ اپنے آپ کو ہر صورت میں چاہتے یا ہر صورت میں نہ چاہتے جیسے الفاظ سے خود کو متحرک کرنے کی کوشش کرتے ہیں جیسا کوئی بھی کام کرنے سے پہلے آپکو خود کو کوڑوں لگانے پڑے ہیں۔ اور سزا دینی پڑتی ہے۔ ”ہر حالت میں“ ہر حالت میں اور ”لازمی“ بھی مجرم ہیں۔ ان کا جذباتی نتیجہ پچھتا وہ ہے جب آپ اپنے انہی بیانات کو دوسروں کی طرف موڑتے ہیں تو آپ غصہ، اضطراب اور بدلے کے جذبات محسوس کرتے ہیں۔ مثال:- اس کی ایک مثال وہ ڈپرس گھریلوں خاتون ہے جس اپنے آپ سے کہتی ہے۔ ”مجھے ہر صورت میں گھر صاف رکھنا ہے اور مجھے کسی بھی صورت میں شکایت نہیں کرنی ”یا“ مجھے پورے دن میں ہر صورت میں کام پورا کرنا ہے۔“

A = ایسا سوچنا کیوں غلط ہے۔

ہر صورت میں چاہتے ہیں جیسے بیانات روزمرہ کی زندگی میں غیر ضروری جذباتی بحران پیدا کرتا ہے۔ اور عموماً آپ کردار کو تبدیل کرنے کے لئے متحرک نہیں ہوتے۔ اس طرح ”ایسا ہر صورت چاہیے“ غصہ دالانے کا سبب بنتا ہے ”جیسا کہ یہ کہتا ہے“ ”مجھے ہر حال میں یہ کرنا ہے۔ یا“ ”مجھے ہر صورت یہ کرنا چاہیے۔ عموماً ایک فرد کے لئے دباؤ اور غصے کا سبب بنتا ہے۔

B = الہیات سے اقتباس:-

قرآن مجید کی کئی آیات اسی تصور پر بات پر زور دیتی ہیں۔ ”اللہ تعالیٰ کسی زی روح پر اس کی صلاحیت سے زیادہ بوجھ نہیں ڈالتے (2:286, 2:233, 6:152, 23:62, 7:40) ہر حالت میں چاہیے۔ جیسے بیانات دوسری طرف ہمیں خود کو یا دوسرے لوگوں کو وہ کچھ کرنے اور محسوس کرنے پہ مجبور کرتی ہیں۔ جو عام حالات میں ہم ایسا نہیں کرتے یا ایسا محسوس نہیں کرتے۔ لہذا وہ مایوسی اور ناراضگی کی طرف لیکر جاتی ہیں۔ جو کہ ہمارے لئے غیر فعالی کا باعث بنتے ہیں۔ مثال کے طور پر آپ اگر ڈپرس ہیں اور خود سے کہتے ہیں مجھے اتنا کمزور ہر گز نہیں ہونا چاہتے ہیں ”مجھے اس طرح مجھے مایوس ہر گز نہیں ہونا چاہیے“ اس طرح آپ اپنے بارے میں زیادہ بُرا محسوس کرتے ہیں جو آپکو زیادہ مایوسی اداس کمزور ور ڈپرس کرتی ہے۔ حتیٰ کہ حضور کریم ﷺ کو بھی قرآن مجید میں اپنے اوپر بہت زیادہ سختی کرنے سے منع کیا گیا ہے۔ جیسا کہ اللہ پاک فرماتے ہیں۔ ہم نے آپ کی طرف قرآن مجید کو اس لیے نازل نہیں کیا کہ آپ بہت زیادہ پریشان ہو جائیں (2012) اس طرح ہمیں بتایا گیا ہے کہ اپنے اوپر بہت زیادہ سخت ہونا بعض دفعہ عمل میں خرابی کا باعث بنتی ہے۔

ٹھپے لگانا یا نا غلط ٹھپے لگانا:-

یہ چھوٹے واقعے کو پوری زندگی پر لگانے کی شدید صورت ہے اپنی غلطیوں بیان کرنے کی بجائے آپ اپنے اوپر ایک منفی ٹھپے لگا لیتے ہیں جیسے ”میں ایک ناکارہ انسان ہوں“ جب کسی اور کا کردار آپ کو غلط لگتا ہے تو آپ اس کے اوپر بھی ایک منفی ٹھپے لگا دیتے ہیں ”تم ایک بے وقوف ہو“ اور غلط ٹھپے لگانے سے مراد انتہائی جذباتی اور زبان میں ایک واقعے کو بیان کرنا ہے۔ مثال:- جب ایک فرد وہ نوکری حاصل کرنے میں ناکام ہو جاتا ہے جس کے لیے اس نے درخواست دی تھی کہ خود کو وہ ”نکما“ بولتا ہے۔

A ایسا سوچنا کیوں بولتا ہے؟

ہم خود کو اپنے کردار سے بیان نہیں کر سکتے۔ خود یہ ٹھپے لگانا نا صرف ذاتی شکست کا باعث بنتا ہے۔ بلکہ ایسا سوچنا غیر حقیقی بھی ہے۔ آپ کو صرف آپ کے عمل سے نہیں ٹولا جا سکتا۔ آپ کی زندگی کئی واقعات، سوچوں، طور طریقوں اور جذبات کا مجموعہ ہے مثال کے طور پر آپ خود کو ”سانس کنندہ۔ صرف سانس پینے کی بناء پر نہیں کہہ سکتے“ اسی طرح آپ خود کو ”نکما“ نہیں کہہ سکتے کہ آپ نے غلطی کی ہے۔

الہیات سے اقتباس:-

اللہ پاک کے ہاں صرف ہمارے عمل کی ہی اہمیت نہیں ہے۔ اس طرح اللہ پاک صرف ہمارے موجودہ عمل کی وجہ سے ہم پر ٹھہر نہیں لگا دیتے۔ اللہ پاک ہمارے لئے بہت رحیم ہیں۔ اس وقت بھی جب ہمارے اعمال ان کے کہنے کے مطابق نہیں ہوتے۔ اس کی ایک مثال حضرت یونسؑ ہیں۔ انہوں نے اللہ پاک کے حکم کے بغیر اپنے لوگوں کو چھوڑا پھر بھی اللہ پاک نے انہیں بچایا اور لوگوں کی طرف تبلیغ کے لئے بھیج کر عزت بخش (37: 147) اس طرح وہ اپنی غلطی کی وجہ سے بیکار نہیں ہوئے۔ اس کے علاوہ ابھی ہمارے مستقبل کے اعمال ہیں۔ اور ہماری اہمیت صرف موجودہ اعمال یا سبیت سے کمتر عمل کی بناء پر نہیں پہچانی جا سکتی۔ مثال کے طور پر غزوہ احد میں مسلمانوں کو وقتی شکست ہوئی لیکن وہ نا کام یا ناکمے نہیں تھے کیوں کہ اسکے بعد انہوں نے وہ اپنی قوت جمع کی اور مستقبل میں کئی کامیابیاں حاصل کی۔

ہر چیز اپنی ذات پر لینا :- آپ کچھ بیرونی منفی واقعات کے لئے خود کو ذمہ دار گردانتے ہیں جن کے لئے بنیادی طور پر آپ ذمہ دار نہیں تھے۔

مثال :- اس کی مثال اس بچے کی ہے جو بد تمیزی کرتا ہے خراب عادتیں کرتا ہے ڈپرس ماں خود سے کہتی ہے۔ ”میں بے کار اور خراب ماں ہوں“ (جیسا کہ اسے بچے کے ہر عمل کو کنٹرول کرنا تھا۔

A = ایسا سوچنا کیوں غلط ہے؟

جس فرد کو یہ مسئلہ ہوتا ہے عموماً وہ اثر و رسوخ کو کنٹرول کے ساتھ ملا رہا ہوتا ہے۔ ظاہری طور پر ہم کچھ لوگوں خاص طور پر اپنے بچوں پر اثر و رسوخ رکھتے ہیں۔ لیکن ہم ان کی ہر چیز کنٹرول نہیں کر سکتے ہیں دوسرا فرد جو کچھ کرتا ہے۔ وہ اسکی ذمہ داری اور فیصلہ ہے نہ کہ آپ کا ہم قادر مطلق دہر چیز یہ قادر نہیں ہیں۔

B = الہیات سے اقتباس:- اللہ پاک کا کنٹرول دنیا میں ہونے والی ہر چیز پر ہے۔ لیکن بجائے کچھ دور کے ہم نہیں کر سکتے۔ ہمیں اللہ پاک نہیں بننا نہ ایسا بننے کی کوشش کرنی ہے۔ اور اس کی اہمیت اس وقت زیادہ ہے۔ جب منفی واقعات ہمارے ساتھ پیش آئیں۔

سیشن نمبر ۳

غیر مددگار سوچوں کو جاننا

غیر مفید خیالات کی نشاندہی :- ذہن کا میدان جنگ

گھر میں پریکٹس کرنے کے لئے سرگرمیاں

(1) یاد کرنے کیلئے آیت:- ”بے شک اللہ تعالیٰ کے ذکر میں دلوں کا اطمینان ہے (الرعد 13128)

(2) غورو فکر کی دعا:- ایک دن میں 20 منٹ غور و فکر کی دعا میں گزاریں۔ اس ہفتے کی آیت سے شروع کریں بعد میں پچھلے ہفتے کی بھی اس میں شامل کریں یا کوئی دوسری پسند کی دعا اس سے شروع کریں۔ ہدایات کے لئے اس ورک بک کا اگلہ صفحہ پلٹیں۔

3: سوچوں کے اندراج کی شیٹ

مہربانی کر کے ABC کا طریقہ استعمال کرتے ہوئے دن میں ایک بار اپنی سوچوں کو لکھیں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ اس کے ہر حصے کو پُر کریں۔ اور ہر سوچ کو غیر مفید سوچوں کے درجات میں ایک درجے میں رکھیں۔ اگر ایک وقت میں ایک سے زیادہ خیالات ہیں تو آپ ان کو کئی درجات میں بانٹ سکتے ہیں۔ یا رکھ سکتے ہیں۔ آج کی اندراج شیٹ میں سات تک شیٹ ہیں تاکہ آپ پورا ہفتہ اس کو پورا کر سکیں۔

یاد رکھیں یہ ایک سیکھنے والا تجربہ ہے آپ کو اندراج شیٹ بالکل ٹھیک بھرنے کے بارے میں پریشان نہیں ہونا

(4) مثبت سرگرمی یا خوشگوار سرگرمی

اپنے ہفتے میں مزید ایک خوشگوار سرگرمی کو شامل کریں۔ جو طریقہ کار سرگرمی کیلئے پہلے استعمال کیا تھا اسے ابھی بھی استعمال کریں۔

(5) اپنے عقیدے کی جماعت سے ملنا

اگر آپ نے پہلے ہی ایسا کر لیا ہے۔ تو اپنے عقیدے کے عالم سے ملیں اور اس کے ساتھ ملنے کیلئے وقت طے کریں بہتر ہوگا اسی ہفتے ملیں۔

(6) آپ اس چیز کو یقینی بنائیں کہ گھر کے کام کی مکمل شیٹس آپ کے پاس موجود ہیں اسے اگلے سیشن میں لیکر

آئیں۔ تاکہ آپ تھراپیسٹ کے ساتھ اس کا جائزہ لے سکیں۔

* غور و فکر کی دعا:- اللہ پاک کے کلام کی دعا۔

غورو فکر کی دعا اللہ تعالیٰ کے کلام پر غورو فکر کرنے کا ایک ذریعہ ہے اور اللہ پاک کے مزید قریب کرتی ہے۔ سب سے اہم استعارہ جو غوروفکر کی دعا میں استعمال کیا جا سکتا ہے اللہ پاک کو اپنا دوست اور محبت والا سمجھنا ہے اللہ پاک کو آپ کا اس بارگاہ میں حاضر ہونا کسی بھی عمل اور خدمت سے زیادہ اچھا لگتا ہے۔ غوروفکر کی دعا میں مشغول ہونے کا ایک طریقہ قرآن پاک اللہ کے کلام میں سے ایک آیت لینا اور اس پر غور و فکر کرنا ہے دوسرے الفاظ میں آپ کچھ خاموش وقت آیت کے بارے میں سوچنے میں صرف کریں۔ اسے اپنے طور پر دہرائیں۔ اور اللہ سے اسے دعا کے طور پر کہیں۔ اس سے مراد خودکو اللہ کے کلام کے سپرد کرنا ہے۔ مراقبہ کی کچھ اقسام میں آپ کو اپنے سانس پر توجہ مرکوز کرنا ہوتی ہے۔ جب آپ خود کو کسی اور چیز کے بارے میں سوچتے پائیں۔ تو اپنی توجہ واپس اپنے سانس پر لائیں۔ غوروفکر کی دعا ئیں اس سے کچھ مختلف ہیں اس میں بجائے سانس پر توجہ دینے کے آپ نے اللہ پاک کے کلام پر توجہ دینا ہے۔ یہ غوروفکر کی دعائیہ حالت کی طرف لے جاتا ہے۔

آپ کی سوچ کا کچھ سوچتے ہوئے کسی اور سوچ کی طرف چلے جانا نارمل ہے۔ جب آپ خیال کریں ایسا ہو رہے تو پریشان نہ ہوں

بس اپنی توجہ کو واپس آیت کی طرف لے آئیں اس میں آپ کے لئے یہ مددگار ہوگا کہ آیت کو ایک کاغذ کے ٹکڑے پر لکھ لیں یا قرآن پاک کو کھول کر اس آیت پریشان لگالیں تاکہ آپ اپنی توجہ آسانی سے ان الفاظ پر رکھ سکیں۔ اس حالت میں اللہ پاک سے دعا کرنا ٹھیک ہے۔ اگر ایسا ہوتا ہے۔ تو اللہ پاک سے جو کچھ ذہن میں آتا ہے اس کی دعا مانگیں۔

طریقہ کار = کار انتخاب

- (1) ایک مقدس کلام سے آغاز کریں۔
 - (2) اس ہفتے کی یاد کی ہوئی آیت سے شروع کریں۔
 - (3) آرام سے بیٹھیں۔ لیکن بہت زیادہ آرام سے نہیں سیدھا بیٹھیں۔ سینہ کھولیں تاکہ سانس آسانی سے آسکے۔ فقرے کو آہستہ آہستہ پڑھیں۔ ہر فقیرے پر توجہ دیں۔ کونسا فقرہ یا جملہ۔ آپ سے بات کرتا ہے۔
 - (4) جملے یا فقرے کو دوبارہ پڑھیں۔ کونسے الفاظ آپ کی زندگی کو چھو لیتے ہیں۔ آپ کیا دیکھتے ہیں کیا سنتے ہیں کیا محسوس کرتے ہیں۔ یا کیا یاد آتا ہے۔
 - (5) پورے فقرے کو تیسری دفعہ پڑھیں۔ خاموشی سے سنیں۔
 - (6) بصیرت کو نوٹ کریں۔ اس کے مظاہر کو دیکھیں اور ذاتی جواب کو اپنی روز کی ڈائری میں لکھیں
 - (7) ترتیب سے ان اقدامات کی پیروی کریں۔ یا آگے پیچھے کرنے میں کوئی حرج نہیں۔
- خاموشی کے چند لمحات میں رہتے ہوئے ختم کریں۔
- *ہدایات:- 20 منٹ میں روزانہ یا دن میں دو دفعہ ختم کریں۔ اپنے تھراپسٹ سے آنے والے مسائل بیان کریں۔ یا بتائیں کہ اس طرح دعا کرنے سے آپ نے کیا محسوس کیا۔

پختہ سوچیں جو منفی جذبے کو جنم دینی میں

کو چیلنج کرنے کا ABC کا طریقہ

ورک شیٹ نمبر 1 سیشن نمبر 3 (Sessions)

(سیشن کے دوران پورا کیا جائے)

*متحرک واقعہ:- اس حالت کو بیان کریں جب منفی جذبہ شروع

ہوا۔

*عقائد (پختہ سوچیں) کیا منفی سوچ یا توقعات خود بخود ذہن میں آرہی تھی جب آپ اس حالت سے گذر رہے

تھے

*نتائج میں جذبات اور کردار:- ان پختہ سوچوں اور توقعات نے کونسے تکلیف دہ جذبات یا محسوسات پیدا

کیے

ہر جذبے کو ایک سے دس تک کے پہچانے میں لکھیں جس میں 10 سب سے شدید جذبہ ہے۔ ان سوچوں اور جذبات یا

محسوسات نے کونسے کردار کو جنم دیا۔
غیر مفید سوچوں کی درجہ بندی:-
وضاحت کریں۔ کہ یہ سوچ کی غلطیاں ے غیر مفید سوچوں کی درجہ بندی میں کس میں آتی ہیں۔
(غیر مفید سوچوں کی شیٹ ملاحظہ کریں)

پختہ سوچیں جو منفی جذبے کو جنم دینی میں
کو چینج کرنے کا ABC کا طریقہ
ورک شیٹ نمبر 2 سیشن نمبر 3 (Sessions)

***متحرک واقعہ:-** اس حالت کو بیان کریں جب منفی جذبہ شروع

ہوا۔

***عقائد (پختہ سوچیں)** کیا منفی سوچ یا توقعات خود بخود ذہن میں آرہی تھی جب آپ اس حالت سے گذر رہے

تھے۔

***نتائج میں جذبات اور کردار:-** ان پختہ سوچوں اور توقعات نے کونسے تکلیف دہ جذبات یا محسوسات پیدا

کیے

ہر جذبے کو ایک سے دس تک کے پہچانے میں لکھیں جس میں 10 سب سے شدید جذبہ ہے۔ ان سوچوں اور جذبات یا
محسوسات نے کونسے کردار کو جنم دیا۔
غیر مفید سوچوں کی درجہ بندی:-
وضاحت کریں۔ کہ یہ سوچ کی غلطیاں ے غیر مفید سوچوں کی درجہ بندی میں کس میں آتی ہیں۔
(غیر مفید سوچوں کی شیٹ ملاحظہ کریں)

پختہ سوچیں جو منفی جذبے کو جنم دینی میں
کو چینج کرنے کا ABC کا طریقہ
ورک شیٹ نمبر 3 سیشن نمبر 3 (Sessions)
***متحرک واقعہ:-** اس حالت کو بیان کریں جب منفی جذبہ شروع

ہوا۔

***عقائد (پختہ سوچیں)** کیا منفی سوچ یا توقعات خود بخود ذہن میں آرہی تھی جب آپ اس حالت سے گذر رہے

تھے۔

***نتائج میں جذبات اور کردار:-** ان پختہ سوچوں اور توقعات نے کونسے تکلیف دہ جذبات یا محسوسات پیدا

کیے

ہر جذبے کو ایک سے دس تک کے پہچانے میں لکھیں جس میں 10 سب سے شدید جذبہ ہے۔ ان سوچوں اور جذبات یا
محسوسات نے کونسے کردار کو جنم دیا۔
غیر مفید سوچوں کی درجہ بندی:-
وضاحت کریں۔ کہ یہ سوچ کی غلطیاں ے غیر مفید سوچوں کی درجہ بندی میں کس میں آتی ہیں۔
(غیر مفید سوچوں کی شیٹ ملاحظہ کریں)

پختہ سوچیں جو منفی جذبے کو جنم دینی میں

کو چیلنج کرنے کا ABC کا طریقہ
ورک شیٹ نمبر 4 سیشن نمبر 3 (Sessions)
*متحرک واقعہ: اس حالت کو بیان کریں جب منفی جذبہ شروع

ہوا۔

*عقائد (پختہ سوچیں) کیا منفی سوچ یا توقعات خود بخود ذہن میں آرہی تھی جب آپ اس حالت سے گذر رہے

تھے۔

*نتائج میں جذبات اور کردار: ان پختہ سوچوں اور توقعات نے کونسے تکلیف دہ جذبات یا محسوسات پیدا

کیے

ہر جذبے کو ایک سے دس تک کے پہچانے میں لکھیں جس میں 10 سب سے شدید جذبہ ہے۔ ان سوچوں اور جذبات یا
محسوسات نے کونسے کردار کو جنم دیا۔
غیر مفید سوچوں کی درجہ بندی:-
وضاحت کریں۔ کہ یہ سوچ کی غلطیاں ے غیر مفید سوچوں کی درجہ بندی میں کس میں آتی ہیں۔
(غیر مفید سوچوں کی شیٹ ملاحظہ کریں)

پختہ سوچیں جو منفی جذبے کو جنم دینی میں
کو چیلنج کرنے کا ABC کا طریقہ
ورک شیٹ نمبر 5 سیشن نمبر 3 (Sessions)
*متحرک واقعہ: اس حالت کو بیان کریں جب منفی جذبہ شروع

ہوا۔

*عقائد (پختہ سوچیں) کیا منفی سوچ یا توقعات خود بخود ذہن میں آرہی تھی جب آپ اس حالت سے گذر رہے

تھے۔

*نتائج میں جذبات اور کردار: ان پختہ سوچوں اور توقعات نے کونسے تکلیف دہ جذبات یا محسوسات پیدا

کیے

ہر جذبے کو ایک سے دس تک کے پہچانے میں لکھیں جس میں 10 سب سے شدید جذبہ ہے۔ ان سوچوں اور جذبات یا
محسوسات نے کونسے کردار کو جنم دیا۔
غیر مفید سوچوں کی درجہ بندی:-
وضاحت کریں۔ کہ یہ سوچ کی غلطیاں ے غیر مفید سوچوں کی درجہ بندی میں کس میں آتی ہیں۔
(غیر مفید سوچوں کی شیٹ ملاحظہ کریں)

پختہ سوچیں جو منفی جذبے کو جنم دینی میں
کو چیلنج کرنے کا ABC کا طریقہ
ورک شیٹ نمبر 6 سیشن نمبر 3 (Sessions)

*متحرک واقعہ: اس حالت کو بیان کریں جب منفی جذبہ شروع

ہوا۔

*عقائد (پختہ سوچیں) کیا منفی سوچ یا توقعات خود بخود ذہن میں آرہی تھی جب آپ اس حالت سے گذر رہے

تھے

*نتائج میں جذبات اور کردار:- ان پختہ سوچوں اور توقعات نے کونسے تکلیف دہ جذبات یا محسوسات پیدا

کیے

ہر جذبے کو ایک سے دس تک کے پہچانے میں لکھیں جس میں 10 سب سے شدید جذبہ ہے۔ ان سوچوں اور جذبات یا محسوسات نے کونسے کردار کو جنم دیا۔

غیر مفید سوچوں کی درجہ بندی:-

وضاحت کریں۔ کہ یہ سوچ کی غلطیاں ے غیر مفید سوچوں کی درجہ بندی میں کس میں آتی ہیں۔
(غیر مفید سوچوں کی شیٹ ملاحظہ کریں)

کو چیلنج کرنے کا ABC کا طریقہ

ورک شیٹ نمبر 7 سیشن نمبر 3 (Sessions)

*متحرک واقعہ:- اس حالت کو بیان کریں جب منفی جذبہ شروع

ہوا۔

*عقائد (پختہ سوچیں) کیا منفی سوچ یا توقعات خود بخود ذہن میں آرہی تھی جب آپ اس حالت سے گذر رہے

تھے

*نتائج میں جذبات اور کردار:- ان پختہ سوچوں اور توقعات نے کونسے تکلیف دہ جذبات یا محسوسات پیدا

کیے

ہر جذبے کو ایک سے دس تک کے پہچانے میں لکھیں جس میں 10 سب سے شدید جذبہ ہے۔ ان سوچوں اور جذبات یا محسوسات نے کونسے کردار کو جنم دیا۔

غیر مفید سوچوں کی درجہ بندی:-

وضاحت کریں۔ کہ یہ سوچ کی غلطیاں ے غیر مفید سوچوں کی درجہ بندی میں کس میں آتی ہیں۔
(غیر مفید سوچوں کی شیٹ ملاحظہ کریں)

خوش گوار سرگرمیوں کی پلاننگ کرنا

ورک شیٹ نمبر 3

(1) سرگرمی کا انتخاب خوشگوار سرگرمیوں کی لسٹ سے کریں۔ یا اپنے ذہن سے

طے شدہ سرگرمی

کسی سے رابطہ کرنا ہے یا بتانا ہے

(2) یہ کب پوری کی جائے

گی؟

سرگرمی کی تاریخ

(3) پیشن گوئی:

0 - 100 تک کے پیمانے میں بتائیں کہ یہ سرگرمی آپکے لئے کتنی خوشگوار ہوگی؟

4 سیشن نمبر

غیر مفید خیالات سے چیلنج کرنا تمام سوچوں کو قابو کرنا

گھر کی سرگرمیاں

یاد کرنے کے لئے آیت:- "اور بیشک ہم نے آدمی کو پیدا کیا اور ہم جانتے ہیں جو وسوسہ اس کا نفس ڈالتا ہے اور ہم دل کی رگ سے بھی زیادہ اس کے نزدیک ہیں"

(50 (Qaaf):16-

غور و فکر کی دعا:- دن میں 20 منٹ غور و فکر کی دعائیں پڑھیں۔ اس ہفتے کیلئے یاد کی ہوئی آیت کا استعمال کریں۔ اور پھر آپ گزشتہ ہفتے یاد کی ہوئی آیات ی کو بھی شامل کر لیں یا اپنا پسندیدہ کلام جو آپ کے پاس ہو پڑھیں۔ سوچ کو جانچنا / سوچوں کو ماپنے کا پیمانہ :- ایک دن میں کم از کم ایک بار ABCDE تھانٹ لاگ مانیٹر کو مکمل کریں۔

اپنی خود بخود منفی سوچوں پر نظر رکھیں جو جذبات پریشانی اور منفی رویے کا باعث بنتی ہیں۔ اس کا مقصد یہ ہے۔ کہ اپنے منفی انداز کو پرکھنے کی مہارت برہائیں۔ اور ان کو قابو کرنے کے لئے متبادل طریقے استعمال کریں۔ زیادہ موثر عقائد اور توقعات کا استعمال کریں۔

یاد رکھیں اپنے مذہبی عقائد اور طرز عمل کو استعمال کریں جب آپ غیر مفید اور منفی عقائد کا سامنہ کر رہے ہوں۔ عقیدہ کے لوگوں سے رابطہ:- اگر آپ نے پہلے ایسا نہیں کیا تو اپنے عقیدے کے لوگوں سے ملیں زیادہ بہتر ہے اسی ہفتے ان سے ملنے کا وقت طے کریں

اپنی منفی سوچوں کو چیلنج کرنے کے لئے ان سوالات کو استعمال کریں۔ جو سوال آپ نے اپنے آپ سے کہا ہے اس کا جواب دینے کی کوشش کریں۔ ہر سوال آپ کے لئے مدد گار ثابت ہوگا۔ مختلف خیالات کی حالت میں کئی مثالیں بھی آپ کو شروع کرنے میں مدد کرنے کے لئے پیش کی گئی ہیں۔

(1) کیا مجھے یقین ہے

میں یقین کے ساتھ جانتی ہو / جانتا ہو کہ میرے پاس کہنے کے لئے کچھ نہیں ہے۔

(2) مجھے 100 فیصد یقین ہے

کہ

مثال :- مجھے 100 فیصد یقین ہے کہ میری بے چینی دوسروں کو نظر آئے گی۔

(3) میرے پاس کیا ثبوت ہے کہ

؟

میرے پاس کیا ثبوت ہے کہ انہوں نے میری تقریر نہیں سنی

مثال :- میرے پاس کیا ثبوت ہے کہ لوگ میری بات نہیں سمجھتے ؟

میرے پاس کیا ثبوت ہے کہ لوگ میری بات سمجھ سکتے ہیں؟

(4) اس سے بدترین کیا ہو سکتا ہے؟ کتنا برا ہو سکتا ہے؟ میں اس کے ساتھ کیسے نمٹ سکتا / سکتی

ہوں؟

(5) کیا میرے پاس الہ دین کا چراغ

***نتائج میں جذبات اور کردار:-** ان پختہ سوچوں اور توقعات نے کونسے تکلیف دہ جذبات یا محسوسات پیدا

کیے

ہر جذبے کو ایک سے دس تک کے پہچانے میں لکھیں جس میں 10 سب سے شدید جذبہ ہے۔ ان سوچوں اور جذبات یا محسوسات نے کونسے کردار کو جنم دیا۔
غیر مفید سوچوں کی درجہ بندی:-
وضاحت کریں۔ کہ یہ سوچ کی غلطیاں ے غیر مفید سوچوں کی درجہ بندی میں کس میں آتی ہیں۔
(غیر مفید سوچوں کی شیٹ ملاحظہ کریں)

پختہ سوچیں جو منفی جذبے کو جنم دینی میں
کو چیلنج کرنے کا ABC کا طریقہ
ورک شیٹ نمبر 3 سیشن نمبر 4 (Sessions)

***متحرک واقعہ:-** اس حالت کو بیان کریں جب منفی جذبہ شروع

ہوا۔

***عقائد (پختہ سوچیں) کیا منفی سوچ یا توقعات خود بخود ذہن میں آرہی تھی جب آپ اس حالت سے گذر رہے**

تھے۔

***نتائج میں جذبات اور کردار:-** ان پختہ سوچوں اور توقعات نے کونسے تکلیف دہ جذبات یا محسوسات پیدا

کیے

ہر جذبے کو ایک سے دس تک کے پہچانے میں لکھیں جس میں 10 سب سے شدید جذبہ ہے۔ ان سوچوں اور جذبات یا محسوسات نے کونسے کردار کو جنم دیا۔
غیر مفید سوچوں کی درجہ بندی:-
وضاحت کریں۔ کہ یہ سوچ کی غلطیاں ے غیر مفید سوچوں کی درجہ بندی میں کس میں آتی ہیں۔
(غیر مفید سوچوں کی شیٹ ملاحظہ کریں)

پختہ سوچیں جو منفی جذبے کو جنم دینی میں
کو چیلنج کرنے کا ABC کا طریقہ
ورک شیٹ نمبر 4 سیشن نمبر 4 (Sessions)

***متحرک واقعہ:-** اس حالت کو بیان کریں جب منفی جذبہ شروع

ہوا۔

***عقائد (پختہ سوچیں) کیا منفی سوچ یا توقعات خود بخود ذہن میں آرہی تھی جب آپ اس حالت سے گذر رہے**

تھے۔

***نتائج میں جذبات اور کردار:-** ان پختہ سوچوں اور توقعات نے کونسے تکلیف دہ جذبات یا محسوسات پیدا

کیے

ہر جذبے کو ایک سے دس تک کے پہچانے میں لکھیں جس میں 10 سب سے شدید جذبہ ہے۔ ان سوچوں اور جذبات یا محسوسات نے کونسے کردار کو جنم دیا۔

غیر مفید سوچوں کی درجہ بندی:-
وضاحت کریں۔ کہ یہ سوچ کی غلطیاں ے غیر مفید سوچوں کی درجہ بندی میں کس میں آتی ہیں۔
(غیر مفید سوچوں کی شیٹ ملاحظہ کریں)

**پختہ سوچیں جو منفی جذبے کو جنم دینی میں
کو چیلنج کرنے کا ABC کا طریقہ
ورک شیٹ نمبر 5 سیشن نمبر 4 (Sessions)**

***متحرک واقعہ:-** اس حالت کو بیان کریں جب منفی جذبہ شروع

ہوا۔

***عقائد (پختہ سوچیں)** کیا منفی سوچ یا توقعات خود بخود ذہن میں آرہی تھی جب آپ اس حالت سے گذر رہے

تھے۔

***نتائج میں جذبات اور کردار:-** ان پختہ سوچوں اور توقعات نے کونسے تکلیف دہ جذبات یا محسوسات پیدا

کیے

ہر جذبے کو ایک سے دس تک کے پہچانے میں لکھیں جس میں 10 سب سے شدید جذبہ ہے۔ ان سوچوں اور جذبات یا
محسوسات نے کونسے کردار کو جنم دیا۔
غیر مفید سوچوں کی درجہ بندی:-
وضاحت کریں۔ کہ یہ سوچ کی غلطیاں ے غیر مفید سوچوں کی درجہ بندی میں کس میں آتی ہیں۔
(غیر مفید سوچوں کی شیٹ ملاحظہ کریں)

**پختہ سوچیں جو منفی جذبے کو جنم دینی میں
کو چیلنج کرنے کا ABC کا طریقہ
ورک شیٹ نمبر 6 سیشن نمبر 4 (Sessions)**

***متحرک واقعہ:-** اس حالت کو بیان کریں جب منفی جذبہ شروع

ہوا۔

***عقائد (پختہ سوچیں)** کیا منفی سوچ یا توقعات خود بخود ذہن میں آرہی تھی جب آپ اس حالت سے گذر رہے

تھے۔

***نتائج میں جذبات اور کردار:-** ان پختہ سوچوں اور توقعات نے کونسے تکلیف دہ جذبات یا محسوسات پیدا

کیے

ہر جذبے کو ایک سے دس تک کے پہچانے میں لکھیں جس میں 10 سب سے شدید جذبہ ہے۔ ان سوچوں اور جذبات یا
محسوسات نے کونسے کردار کو جنم دیا۔
غیر مفید سوچوں کی درجہ بندی:-
وضاحت کریں۔ کہ یہ سوچ کی غلطیاں ے غیر مفید سوچوں کی درجہ بندی میں کس میں آتی ہیں۔
(غیر مفید سوچوں کی شیٹ ملاحظہ کریں)

پختہ سوچیں جو منفی جذبے کو جنم دینی میں

کو چیلنج کرنے کا ABC کا طریقہ
ورک شیٹ نمبر 7 سیشن نمبر 4 (Sessions)

*متحرک واقعہ: اس حالت کو بیان کریں جب منفی جذبہ شروع

ہوا۔

*عقائد (پختہ سوچیں) کیا منفی سوچ یا توقعات خود بخود ذہن میں آرہی تھی جب آپ اس حالت سے گذر رہے

تھے۔

*نتائج میں جذبات اور کردار: ان پختہ سوچوں اور توقعات نے کونسے تکلیف دہ جذبات یا محسوسات پیدا

کیے۔

ہر جذبے کو ایک سے دس تک کے پہچانے میں لکھیں جس میں 10 سب سے شدید جذبہ ہے۔ ان سوچوں اور جذبات یا محسوسات نے کونسے کردار کو جنم دیا۔

غیر مفید سوچوں کی درجہ بندی:-

وضاحت کریں۔ کہ یہ سوچ کی غلطیاں ے غیر مفید سوچوں کی درجہ بندی میں کس میں آتی ہیں۔
(غیر مفید سوچوں کی شیٹ ملاحظہ کریں)

سیشن نمبر 5

نقصان کے ساتھ نمٹنا

گھر میں کرنے کے لیے سرگرمیاں

یاد کرنے کے لئے آیت:

اللہ پاک کسی شخص کو اس کی طاقت سے زیادہ تکلیف نہیں دیتا۔ اچھے کام کرے گا تو اس کو ان کا فائدہ ملے گا برے کرے گا تو اسے ان کا نقصان پہنچے گا۔ اے پروردگار اگر ہم سے بھول یا چوک ہوگئی ہو تو ہم سے مؤاخذہ نہ کیجیو۔ اے پروردگار ہم پر ایسا بوجھ نہ ڈالیو جیسا تو نے ہم سے پہلے لوگوں پر ڈالا تھا۔ اے پروردگار جتنا بوجھ اٹھانے کی ہم میں طاقت نہیں اتنا ہمارے سر پر نہ رکھیو۔ اور (اے پروردگار) ہمارے گناہوں سے درگزر کر اور ہمیں بخش دے۔ اور ہم پر رحم فرما۔ تو ہی ہمارا مالک ہے اور ہم کو کافروں پر غالب فرما (۲۸۶)2

(۲) غورو فکر کی دعا:-

غور و فکر دعا میں روزانہ 20 منٹ لگائیں ، یہ دعا موجودہ آیت سے شروع کریں پھر پچھلے ہفتے کی آیت کو بھی شامل کر لیں یا اگر آپ کوئی اور مقدس دعا یا اپنی پسند کی چیز سے یہ بڑی اہم سرگرمی ہے ہم آپ سے کہیں گے کہ آپ اسے روزانہ کریں

سوچ کے اندراج کی شیٹ:

ABCDE خیالات کی شیٹس کو فعال طور پر آپ کو بیماری کے نتیجے میں ا ہونے والے ایک یا دو نقصانات سے نمٹنے کے لئے استعمال کریں۔ آپ اور آپ کے تھراپسٹ کو سیشن میں ایسا کرنے کے لئے ایک کنکریٹ پلان کے ساتھ آنا چاہئے۔ دو ABCDE خیالات کے لاگ اور ایک رویے کے تجربے کا کام اس ورک بک کے حصے میں شامل کیا گیا ہے۔ یاد رکھیں کہ آپ کے مذہبی عقائد اور طریقوں کو ان آلات میں سے ہر ایک کے استعمال میں شامل کرنے سے انہیں زیادہ مؤثر بناتا ہے۔

. اللہ پاک کے حضور تسلیم خم کرنا:

اپنی زندگی میں ایسی چیزوں پر غور کریں جو آپ اللہ پاک کے سپرد کرنا چاہتے ہیں۔ ایک فہرست بنانے کے لئے فراہم کردہ ورکشیٹ کا استعمال کریں۔ پھر، دعا میں اللہ پاک کے حضور ان چیزوں کو سپرد کرنے کا ایک وقت مقرر کریں۔ یہ آپ کے بیماری کے نتیجے کے طور پر ہونے والے نقصانات کو حل کرنے کے لئے ایک اور مؤثر ذریعہ ہے۔

5. ایمان کمیونٹی سے رابطہ کریں

اگر آپ نے پہلے ہی ایسا نہیں کیا ہے تو، براہ کرم آپ کے عقیدہ کی کمیونٹی میں سے ایک شخص کے ساتھ رابطہ قائم کریں اور ان کے ساتھ ساتھ ملنے کے لئے ایک وقت کی منصوبہ بندی کریں، مثالی طور پر اس ہفتے کچھ دیر کے لئے۔

6. اپنے اگلے سیشن کے دوران آپ کے پاس مکمل ہوم ورک کی شیٹ آسانی سے دستیاب ہونے کو یقین بناو تاکہ آپ اپنے تھراپسٹ کے ساتھ ان کا جائزہ لیں۔

حوصلہ افزائی کے الفاظ

اہم سوال یہ ہے کہ جب ہمیں اہم نقصان پہنچے تو ہم اپنی مصیبت کو کم کرنے اور اپنی طاقت کو بڑھانے کے لئے کیا کر سکتے ہیں؟ اس مقصد کے لئے کئی اہم ذرائع ہیں، جس میں ہم اس سیشن میں ان میں سے ہم 2 پر تبادلہ خیال کریں گے۔ ایک نقصانات کی دوبارہ تشریح کر رہا ہے، اور دوسرا اللہ کے سپرد کرنا ہے جسے ہم اس وقت بحث کریں گے جب ہم وقت رکھتے ہوں۔

ہمارے لیے مصیبت کو کم کرنے کا ایک اہم طریقہ یہ ہے کہ مختلف طریقوں سے یا مختلف پہلوؤں سے نقصانات کا جائزہ لیں۔ ہم اس سلسلے میں قرآن کریم کو استعمال کر سکتے ہیں، کیونکہ ہم قرآن مجید میں بیان کیے گئے واقعات ہمیں حوصلہ فراہم کرنے کے لئے ہیں۔ ہمارے لئے ایک ماڈل ہمارے اپنے زندگیوں میں واقعات کی تشریح کرنے کے لئے، اور طاقت اور امید میں پیدا کرنے کے لئے ہیں۔ مثال کے طور پر، یہ جاننا آرام اور سکون کا باعث ہو سکتا ہے کہ قرآن میں بہت سے لوگوں کو بہت سے نقصان پہنچے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ، کسی کو اس بات کی نشاندہی کی جا سکتی ہے کہ قرآن میں ذکر کردہ ایک فرد بھی ایسا نہیں ہے جس نے ان کے لئے کچھ اہم نہ کھویا ہو ا کچھ اہم نقصان سے واسطہ نہ پڑا ہو۔ نبی یعقوب کے بارے میں سوچیں۔ ان میں اور اللہ پاک ایک خاص تعلق تھا۔ اس کے باوجود، قرآن کریم کے مطابق، انہیں ایک سے زیادہ بار بہت زیادہ بار کئی نقصان پہنچے، مثال کے طور پر، اپنے محبوب یوسف کو کھو دیا، اپنی آنکھوں کو کھو دیا (12:84)، اور اپنے بیٹے کو کھو دیا۔ یہاں تک کہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم (پی بی یو ایچ) اور ان کے مومن ساتھیوں اور خاندان کے ارکان بھی بہت متاثر ہوئے۔ بہت سے آخر میں شہید کر دیئے گئے، اور یہ لوگ اللہ کے خصوصی قریب تھے! ہم دیکھ سکتے ہیں کہ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ ہم کون ہیں یا جو ہم زندگی میں کرتے ہیں۔ جیسا کہ مسلمان یا انسان ہونے کے ناطے ہم پریشان ہوں گے: اور ہم کسی قدر خوف اور بھوک اور مال اور جانوں اور میوؤں کے نقصان سے تمہاری آزمائش کریں گے توصیر کرنے والوں کو (اللہ پاک کی خوشنودی کی) بشارت سنا دو (155) ن لوگوں پر جب کوئی مصیبت واقع ہوتی ہے تو کہتے ہیں کہ ہم اللہ پاک ہی کا مال ہیں اور اسی کی طرف لوٹ کر جانے والے ہیں یہی لوگ ہیں جن پر ان کے پروردگار کی مہربانی اور رحمت ہے۔ اور یہی سیدھے رستے پر ہیں "(2: 155-157)۔ لہذا نقصان کے ساتھ نمٹنے کا ایک طریقہ یہ ہے کہ اللہ کے قریبی دوستوں کے درد کو یاد رکھنا۔ انسانوں یا مسلمانوں کے طور پر، ہم سب پریشان ہو سکتے ہیں

نقصانات کی دوبارہ تشریح کرنے کا ایک اور طریقہ یہ ہے کہ ایسی صورت حال کے طور پر نقصان کو دیکھنے کے لئے کوشش کریں، کہ مشکل، ممکنہ پہل کا باعث ہوسکتی ہے اگر ہم صبر کریں اور اللہ پاک پر بھروسہ کریں۔

قرآن کے مطابق، خوشگوار اور ناخوشگوار واقعات دونوں کو کسی شخص کے لئے اچھے یا برے کے طور پر شمار کیا جاسکتا ہے: "ہر متنفس کو موت کا مزا چکھنا ہے۔ اور ہم تو لوگوں کو سختی اور آسودگی میں آزمائش کے طور پر مبتلا کرتے ہیں۔ اور تم ہماری طرف ہی لوٹ کر آؤ گے" (21:35)۔ ایک خوشگوار واقعات جیسے امیر بننے والے لوگ لوگوں کے لئے اچھے ہوسکتے ہیں اگر وہ شکر گزار ی کرتے ہیں اور اپنا مال اپنے اور خاندان کے لئے اور دوسروں کی مدد کرنے کے لئے استعمال کرتے ہیں، لیکن اگر وہ غرور و تکبر کریں اور اللہ پاک کی ضرورت محسوس نہ کریں تو وہ مال خراب ہے۔ ان کے لئے اور یہ صرف ان کی روحانی خرابی کی طرف جاتا ہے۔ دوسری طرف، ناخوشگوار واقعات جیسے بیماریوں اور نقصانات بدترین ہو سکتے ہیں اگر وہ اللہ سے دور اور نا امید کریں گرچہ " اللہ کی رحمت سے مایوس نہ ہو، بیشک اللہ کی رحمت سے صرف وہی لوگ مایوس ہوتے ہیں جو کافر ہے" (12:87)؛ لیکن اگر لوگ اللہ پاک کی رضامندی سے اتفاق کرتے ہیں اور صبر کرنے کی کوشش کرتے ہیں اور ان معاملات کو جس حد تک ہو سکے بہتر کرنے کی کوشش کرتے ہیں تو یہ واقعات اللہ پاک کے نزدیک کرنے اور آخرت میں انعام کا مستحق بناتی ہے، جیسا کہ اللہ فرماتا ہے " جو صبر کرنے والے ہیں ان کو بے شمار ثواب ملے گا" (39:10)۔

لہذا اس کا خلاصہ یہ ہے کہ، قرآن کریم کے مطابق جو مسلمان (مثلاً آپ بھی) صبر سے خود کی مدد کرنے کی کوشش کرتے ہیں نسبتاً اعلیٰ روحانی درجہ حاصل کرتے ہیں۔ قرآن پر زور دیتا ہے کہ ایسے لوگوں کے لئے خوشخبری موجود ہے۔ جیسا کہ یہ کہتے ہیں کہ، "ے ایمان والو! صبر اور نماز کے ذریعے (مجھ سے) مدد چاہا کرو، یقیناً اللہ صبر کرنے والوں کے ساتھ (ہوتا) ہے، (2: 153)، اور یہ بھی کہ " یہ وہ لوگ ہیں کہ جب اللہ پاک کا نام لیا جاتا ہے تو ان کے دل ٹر جاتے ہیں اور جب ان پر مصیبت پڑتی ہے تو صبر کرتے ہیں اور نماز آداب سے پڑھتے ہیں اور جو (مال) ہم نے ان کو عطا فرمایا ہے (اس میں سے) (نیک کاموں میں) خرچ کرتے ہیں" (22: 34-35)۔

خود کو دل و جان سے اللہ کے سپرد کرنے کی مشق

ہماری زندگی کے بعض معاملات ہمارے کنٹرول میں ہوتے ہیں جبکہ بعض معاملات ہمارے اختیار میں نہیں ہوتے۔ زندگی مزید مشکل ہو جاتی ہے جب ہم ان معاملات کو کنٹرول کرنے کی کوشش کرتے ہیں جو ہمارے بس میں نہیں ہوتے۔ کچھ چیزوں کا یقین اور ان کا اس انداز میں محسوس کرنا، ہمیں آگے بڑھنے میں رکاوٹ بنتا ہے۔ اللہ کے سپرد کرنا، آگے بڑھنے کے عمل کو جاری کرتا ہے۔ یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ اللہ پاک کے سپرد کرنا، ہتھیار ڈال دینے سے مختلف ہے۔ خاص طور پر، اللہ کے سپرد کرنا - غیر معمولی کنٹرول کو بڑھاتا ہے۔

ایسی چیزوں کی لسٹ بنائیں جو آپ اللہ پاک کے سپرد کرنا چاہتے ہیں۔ ان میں حالات، تجربات، یادیں، درد، لوگوں، اور دیگر چیزیں شامل ہوسکتی ہیں جو آپ کو پریشان کر رہے ہیں۔ پھر آپ ہر چیز کو اللہ پاک کے سپرد کرنے میں ہر نماز میں کچھ وقت خرچ کریں۔ اللہ پاک کا شکریہ ادا کریں کہ اللہ پاک نے اپنے کلام کے الفاظ آپکو پتلانے جو کہ "زور آور، مہربان پر بھروسہ کرو" اور " اللہ پر بھروسہ کرو، اللہ تمہاری حفاظت کے لیے کافی ہے" اور " اللہ اس کے لیے کافی ہے جو اس پر بھروسہ کرتا ہے"

پختہ سوچیں جو منفی جذبے کو جنم دینی میں
کو چینج کرنے کا ABC کا طریقہ
ورک شیٹ نمبر 1 سیشن نمبر 5 (Sessions)

*متحرک واقعہ:- اس حالت کو بیان کریں جب منفی جذبہ شروع

ہوا۔

*عقائد (پختہ سوچیں) کیا منفی سوچ یا توقعات خود بخود ذہن میں آرہی تھی جب آپ اس حالت سے گذر رہے

تھے

*نتائج میں جذبات اور کردار:- ان پختہ سوچوں اور توقعات نے کونسے تکلیف دہ جذبات یا محسوسات پیدا

کیے

ہر جذبے کو ایک سے دس تک کے پہچانے میں لکھیں جس میں 10 سب سے شدید جذبہ ہے۔ ان سوچوں اور جذبات یا محسوسات نے کونسے کردار کو جنم دیا۔

پختہ سوچوں کو پرکھنا اور صورتحال کا مقابلہ کرنا: کیا کوئی ایسے ثبوت ہیں جو یہ ظاہر کریں کہ آپکے خیالات یا توقعات مکمل طور پر درست نہیں؟ ان ثبوتوں کو بیان کریں۔ غیر مفید سوچوں کی کیٹگری میں یہ کس میں آتے ہیں۔ اگر آپ صورتحال کو تبدیل نہیں کر سکتے تو آپ کے پاس کیا ثبوت ہیں کہ آپ اسے سنبھال لیں گے (یہ آپ کے زہانت، پچھلے تجربے، دوسرے لوگوں سے ملنے والی مدد یا وسائل کی دستیابی پر منحصر

ہے)

مذہبی عقائد اور وسائل:

آپکا اپنے اللہ پاک کا نظریہ، مسلم نظریہ، قرآن مجید اور دوسری مذہبی تعلیمات، روحانی عقل اور دوسرے وسائل کیا ثبوت فراہم کرتے کی آپکے غیر ارادی منفی سوچوں اور نمٹ نہ سکنے کی منفی سوچوں کو چیلنج کرنے میں۔

مؤثر نئے خیالات اور ان کے اثرات: حالات کو دیکھنے کے لئے ایک مختلف طریقہ کیا ہے؟ صورتحال کو مختلف انداز میں دیکھنے کے بعد آپ کے جذبات میں کیا تبدیلی آئی؟ 1-10 کے پیمانے پر استعمال کرتے ہوئے ہر احساس کی شرح بیان کریں، جہاں 10 بہت دردناک صورتحال ہے۔

پختہ سوچیں جو منفی جذبے کو جنم دینی میں

کو چیلنج کرنے کا ABC کا طریقہ

ورک شیٹ نمبر 2 سیشن نمبر 5 (Sessions)

*متحرک واقعہ:- اس حالت کو بیان کریں جب منفی جذبہ شروع

ہوا

*عقائد (پختہ سوچیں) کیا منفی سوچ یا توقعات خود بخود ذہن میں آرہی تھی جب آپ اس حالت سے گذر رہے

تھے

*نتائج میں جذبات اور کردار:- ان پختہ سوچوں اور توقعات نے کونسے تکلیف دہ جذبات یا محسوسات پیدا

کیے

ہر جذبے کو ایک سے دس تک کے پہچانے میں لکھیں جس میں 10 سب سے شدید جذبہ ہے۔ ان سوچوں اور جذبات یا محسوسات نے کونسے کردار کو جنم دیا۔

پختہ سوچوں کو پرکھنا اور صورتحال کا مقابلہ کرنا: کیا کوئی ایسے ثبوت ہیں جو یہ ظاہر کریں کہ آپکے خیالات یا توقعات مکمل طور پر درست نہیں؟ ان ثبوتوں کو بیان کریں۔ غیر مفید سوچوں کی کیٹگری میں یہ کس میں آتے ہیں۔ اگر آپ صورتحال کو تبدیل نہیں کر سکتے تو آپ کے پاس کیا ثبوت ہیں کہ آپ اسے سنبھال لیں گے (یہ آپ کے زہانت، پچھلے تجربے، دوسرے لوگوں سے ملنے والی مدد یا وسائل کی دستیابی پر منحصر

مذہبی عقائد اور وسائل:

آپکا اپنے اللہ پاک کا نظریہ، مسلم نظریہ، قرآن مجید اور دوسری مذہبی تعلیمات، روحانی عقل اور دوسرے وسائل کیا ثبوت فراہم کرتے کی آپکے غیر ارادی منفی سوچوں اور نمٹ نہ سکنے کی منفی سوچوں کو چیلنج کرنے میں۔

موثر نئے خیالات اور ان کے اثرات: حالات کو دیکھنے کے لئے ایک مختلف طریقہ کیا ہے؟ صورتحال کو مختلف انداز میں دیکھنے کے بعد آپ کے جذبات میں کیا تبدیلی آئی؟ 1-10 کے پیمانے پر استعمال کرتے ہوئے ہر احساس کی شرح بیان کریں، جہاں 10 بہت دردناک صورتحال ہے۔

سیشن نمبر 6

روحانی جدوجہد اور منفی جذبات سے نمٹنا گھر میں کرنے کے لیے سرگرمیاں

یاد کرنے کے لیے آیت:

"اور ہم کسی قدر خوف اور بھوک اور مال اور جانوں اور میوؤں کے نقصان سے تمہاری آزمائش کریں گے تو صبر کرنے والوں کو (اللہ پاک کی خوشنودی کی) بشارت سنا دو (۱۵۵) ان لوگوں پر جب کوئی مصیبت واقع ہوتی ہے تو کہتے ہیں کہ ہم اللہ پاک ہی کا مال ہیں اور اسی کی طرف لوٹ کر جانے والے ہیں (۱۵۶) یہی لوگ ہیں جن پر ان کے پروردگار کی مہربانی اور رحمت ہے۔ اور یہی سیدھے رستے پر ہیں" (البقرہ)

غور و فکر کی دعا :

بیس منٹ غور و فکر کی دعا میں صرف کریں۔

3. روحانی جدوجہد اور روحانی وسائل

مندرجہ ذیل نکات کو یاد کرنا ضروری ہے:

• بیماری کی صورت میں اللہ پاک سے سوال کرنا نارمل ہے۔

♣ اللہ پاک کی طرف منفی جذبات کو محسوس کرنا نارمل ہے۔

♣ اللہ پاک نے ہمیں کئی جذبات عطا کئے ہیں اور وہ ان سب کو قبول کر سکتے ہیں۔

اللہ پاک چاہتا ہے کہ ہم اس کے ساتھ ایماندار رہیں اور اپنی تمام خدشات اس کے حضور پیش کریں۔

اگر آپ اور آپ کے تھراپسٹ نے روحانی وسائل کی نشاندہی کی ہے جو آپ کے پاس کسی روحانی جدوجہد کو حل کرنے میں مددگار ثابت ہو گئے، اس مسئلے کو حل کرنے کے لئے اس ہفتے ان وسائل کو استعمال کرنے کا ایک منصوبہ بناؤ۔ روحانی وسائل میں، نماز، روز نامچہ، دوستوں سے سماجی حمایت، صوفی بزرگوں کے ساتھ بات چیت / مشاورت، قرآن مجید پڑھنا، توبہ اور بخشش، مذہبی یا روحانی خدمات میں شمولیت، شراب سے چھٹکارے کا گمنام گروپ جیسے سپورٹ گروپوں میں شرکت کرنے، روحانی لوگوں کی طرف سے سپانسر سرگرمیوں میں شرکت میں حصہ لینے تک محدود نہیں ہیں۔ اس ورک بک میں (اے بی سی ڈی-ای) کی شیٹ اس سیشن کے لیے شامل کی گئی ہیں یہ آپکی روحانی جدوجہد سے نمٹنے میں بھی مددگار ہو سکتی ہیں۔

4. توبہ اور معافی

بخشش روحانی جدوجہد کے لئے ایک طاقتور تریاق ہو سکتا ہے (مثال کے طور پر، ناراضگی، غصہ، تلخی) اور شفا یابی کے عمل کا ایک لازمی حصہ ہے۔ درحقیقت، تحقیق نے جذبات کے درمیان جیسے غصہ اور تلخی اور جسمانی صحت کے مسائل اور کمزور مدافعتی عمل کے درمیان مضبوط تعلقات دکھائے ہیں۔

قرآن میں آیات ہیں جن میں دماغی جسم کے تعلقات ہیں۔ 12:84 سب سے زیادہ عام ہے یعقوب یعقوب کے بارے میں ہے، جن کا کہنا ہے کہ، "اور وہ (یعقوب) ان سے دور کر دیا، اور کہا: یوسف کے لئے افسوس! اور اس کی آنکھوں نے غم کے سلسلے میں سفید بن دیا۔" ہم اس آیت سے سیکھتے ہیں کہ ہمارا جسم، ہماری روح، اور انتہائی منفی

جذبات کا آپس میں تعلق ہے، یہاں تک کہ بعض اوقات جسمانی اعضاء کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔ لہذا اگر ہم خود کو معاف نہیں کرتے اور اپنے متعلق، دوسروں کے لیے یا اللہ پاک کے لیے تلخی رکھتے ہیں دوسروں، اللہ پاک، یا اپنے لیے تو، ہماری جانوں کو تکلیف ہوتی ہے اور اس کی وجہ سے ہماری زندگی میں مزید کوئی خوشی نہیں رہے گی۔

اللہ پاک ہمیں ہدایت دیتے ہیں کہ ہم دوسروں کو معاف کر دیں کیونکہ اللہ نے ہمیں معاف کرنا ہے۔ اس کا مطلب یہ نہیں کہ وہ آپ سے یہ چاہتا ہے کہ آپ اپنا ذہن تبدیل کر لیں اور ایک مخصوص ذہن بنا لیں لہ جو بھی ہوتا ہے ٹھیک ہے اور قسمت کا لکھا ہے۔ اللہ پاک ہمارے گناہوں کے بارے میں اپنے اصول کو کبھی نہیں بدلتے۔ وہ ہمیشہ اسے برائی کے طور پر دیکھتے ہیں۔ مراف کرنے کا مطلب یہ ہے کہ ہم اس فرد کے خلاف وہ عمل نہیں کریں گے جو ہم کر سکتے ہیں۔ ہم ناراض ہونے، تلخی کرنے اور بدلہ لینے کا حق ترک کر دیتے ہیں۔ جب ہم کسی کو معاف کرنے کے لئے ہ اپنی مرضی کے خلاف فیصلہ کرتے ہیں، یہاں تک کہ جب ہم ایسا نہیں کرنا چاہتے، تو پھر اللہ پاک ہمارے جذبات کو تبدیل کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ عام طور پر ہمارے جذبات ہماری تبدیلی کا آخری حصہ ہے۔ اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ آپ نے معاف نہیں کیا ہے، اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کے جذبات ابھی تک آپ کے معافی کے ساتھ کئے جانے والے فیصلے کے ساتھ مطابقت میں نظر نہیں آتے ہیں۔

کیا کوئی ہے جس کو آپ معاف کرنا چاہتے ہیں؟ اس میں دوسرے، خود آپ، اور یہاں تک کہ اللہ پاک بھی شامل ہوسکتا ہے (اگرچہ وہ کبھی کبھی گناہ نہیں کرتے، ہم اپنے دماغ میں اپنے دماغ کو سمجھا سکتے ہیں)۔ کیا کوئی ایسا ہے جسے آپ معافی کے لیے دعا کرنا چاہتے ہیں (یعنی، توبہ کرنے کے لئے)، یا تو اللہ پاک سے یا کسی اور سے؟ اگر جی ہاں، اور اگر آپ ان سیشن میں نہیں جانتے تو، ان لوگوں کی فہرست بنائیں جن کو آپ معاف کرنا چاہتے ہیں یا جن چیزوں کے لیے آپ معافی چاہتے ہیں۔

اپنی فہرست پر ہر چیز کے بارے میں دعا کرنے کے لئے کچھ وقت لیں۔ یہ ضروری ہے کہ آپ کی دعائیں مخصوص ہوں اور نہ ایسا ہو کہ آپ تمام چیزوں کے لیے ایک ہی الفاظ دہرا دیں۔ آپ مندرجہ ذیل دعا استعمال کر سکتے ہیں:

”اے اللہ پاک، میں دلی طور پر ارادہ کرتا ہوں اس شخص کے اس ___ (عمل) کو معاف کرنے کا۔ میں نے اسے معاف کر دیا اور اس سے بدلے کو چھوڑ دیا۔ میں اب ان کے خلاف کوئی الزام نہیں لگاؤں گا۔ میں ابھی سے اسے اس گناہ سے آزاد کرتا ہوں اور آپ سے بھی التجاء کرتا ہوں اسے معاف کر دیں اور اس گناہ کو ہمیشہ کے لیے دور کر دیں۔ براہ کرم مجھے چھٹکارہ دیں بدلے / تلخی سے (یا اس شخص کے خلاف دوسرے احساسات) سے جو میں نے اپنے دل میں ذخیرہ کیا ہے۔ میں آپ اپنے تمام احساسات آپ کے سپرد کرتا ہوں۔ اور آپ سے درخواست کرتا ہوں کہ میرے جذبات میرے معافی کے فیصلے کے مطابق کر دیں۔ اور میں خود کو بھی دلی طور پر معاف کرنے کا فیصلہ کرتا ہوں اور آپ سے درخواست کرتا ہوں مجھے معاف کر دیں۔ مجھے بخشنے اور اپنی نظر میں صالح بنانے کے لیے شکریہ۔ اے اللہ پاک، مہربانی کر کے میرے دل کو شفا دے اور اس صورتحال کے بارے میں مجھے حقیقت سے آگاہ کر۔“

اپنی آنکھیں بند کرو اور اپنے آپ کو کھڑے یا سجدہ کرنے کی حالت میں اللہ تعالیٰ یا خدا کے سامنے تصور کرو۔ پھر غلطیوں کی فہرست دیجیئے جو دوسروں نے آپ کے ساتھ کیا ہے، اور اس کو آپ نے خدا کے لئے معاف کر دیا۔ اپنے گناہوں کی فہرست بھی اللہ پاک کے سپرد کریں، اور اللہ پاک سے یہ سنیں، ”تم کو بخش دیا۔ تمہارے لیے امان ہے“ اور سنیں جو اللہ پاک نے آپ سے اس تصور میں رہتے ہوئے فرمایا۔ جب آپ ختم کر چکیں تو اللہ پاک کا شکریہ ادا کریں جا کچھ اس نے آپ کے لیے کیا۔

5. ایمان کمیونٹی سے رابطہ کریں

اگر آپ نے پہلے ہی ایسا نہیں کیا ہے تو، براہ کرم آپ کے عقیدہ کی کمیونٹی میں سے ایک شخص کے ساتھ رابطہ قائم کریں اور ان کے ساتھ ساتھ ملنے کے لئے ایک وقت کی منصوبہ بندی کریں، مثالی طور پر اس ہفتے کچھ دیر کے لئے۔

6. اپنے اگلے سیشن کے دوران آپ کے پاس مکمل ہوم ورک کی شیٹ آسانی سے دستیاب ہونے کو یقین بناو تاکہ آپ اپنے تھراپسٹ کے ساتھ ان کا جائزہ لیں۔

معافی کی مشق

کیا کوئی ہے جس کو آپ معاف کرنا چاہتے ہیں؟ اس میں دوسرے، خود آپ، اور یہاں تک کہ اللہ پاک بھی شامل ہوسکتا ہے (اگرچہ وہ کبھی کبھی گناہ نہیں کرتے، ہم اپنے دماغ میں اپنے دماغ کو سمجھا سکتے ہیں)۔ کیا کوئی ایسا ہے جسے آپ معافی کے لیے دعا کرنا چاہتے ہیں (یعنی، توبہ کرنے کے لئے)، یا تو اللہ پاک سے یا کسی اور سے؟

اگر جی ہاں، اور اگر آپ ان سیشن میں نہیں جانتے تو، ان لوگوں کی فہرست بنائیں جن کو آپ معاف کرنا چاہتے ہیں یا جن چیزوں کے لیے آپ معافی چاہتے ہیں۔

اپنی فہرست پر ہر چیز کے بارے میں دعا کرنے کے لئے کچھ وقت لیں۔ یہ ضروری ہے کہ آپ کی دعائیں مخصوص ہوں اور نہ ایسا ہو کہ آپ تمام چیزوں کے لیے ایک ہی الفاظ دہرا دیں۔ آپ مندرجہ ذیل دعا استعمال کر سکتے ہیں:

”اے اللہ پاک، میں دلی طور پر ارادہ کرتا ہوں اس شخص کے اس (عمل) کو معاف کرنے کا۔ میں نے اسے معاف کر دیا اور اس سے بدلے کو چھوڑ دیا۔ میں اب ان کے خلاف کوئی الزام نہیں لگاؤں گا۔ میں ابھی سے اسے اس گناہ سے آزاد کرتا ہوں اور آپ سے بھی التجاء کرتا ہوں اسے معاف کر دیں اور اس گناہ کو ہمیشہ کے لیے دور کر دیں۔ براہ کرم مجھے چھٹکارہ دیں بدلے / تلخی سے (یا اس شخص کے خلاف دوسرے احساسات) سے جو میں نے اپنے دل میں ذخیرہ کیا ہے۔ میں آپ اپنے تمام احساسات آپ کے سپرد کرتا ہوں۔ اور آپ سے درخواست کرتا ہوں کہ میرے جذبات میرے معافی کے فیصلے کے مطابق کر دیں۔ اور میں خود کو بھی دلی طور پر معاف کرنے کا فیصلہ کرتا ہوں اور آپ سے درخواست کرتا ہوں مجھے معاف کر دیں۔ مجھے بخشنے اور اپنی نظر میں صالح بنانے کے لیے شکریہ۔ اے اللہ پاک، مہربانی کر کے میرے دل کو شفا دے اور اس صورتحال کے بارے میں مجھے حقیقت سے آگاہ کر۔“

مجھے اس چیز کے لیے معافی کی ضرورت

ہے

مجھے معاف کرنے کی ضرورت

ہے

پختہ سوچیں جو منفی جذبے کو جنم دینی میں
کو چیلنج کرنے کا ABC کا طریقہ
ورک شیٹ نمبر 1 سیشن نمبر 6 (Sessions)

*متحرک واقعہ:- اس حالت کو بیان کریں جب منفی جذبہ شروع

ہوا۔

*عقائد (پختہ سوچیں) کیا منفی سوچ یا توقعات خود بخود ذہن میں آرہی تھی جب آپ اس حالت سے گذر رہے

تھے۔

*نتائج میں جذبات اور کردار:- ان پختہ سوچوں اور توقعات نے کونسے تکلیف دہ جذبات یا محسوسات پیدا

کیے۔

ہر جذبے کو ایک سے دس تک کے پہچانے میں لکھیں جس میں 10 سب سے شدید جذبہ ہے۔ ان سوچوں اور جذبات یا محسوسات نے کونسے کردار کو جنم دیا۔

پختہ سوچوں کو پرکھنا اور صورتحال کا مقابلہ کرنا: کیا کوئی ایسے ثبوت ہیں جو یہ ظاہر کریں کہ آپکے خیالات یا توقعات مکمل طور پر درست نہیں؟ ان ثبوتوں کو بیان کریں۔ غیر مفید سوچوں کی کیٹگری میں یہ کس میں آتے ہیں۔ اگر آپ صورتحال کو تبدیل نہیں کر سکتے تو آپ کے پاس کیا ثبوت ہیں کہ آپ اسے سنبھال لیں گے (یہ آپ کے زہانت، پچھلے تجربے، دوسرے لوگوں سے ملنے والی مدد یا وسائل کی دستیابی پر منحصر

(ہے)

مذہبی عقائد اور وسائل:

آپکا اپنے اللہ پاک کا نظریہ، مسلم نظریہ، قرآن مجید اور دوسری مذہبی تعلیمات، روحانی عقل اور دوسرے وسائل کیا ثبوت فراہم کرتے کی آپکے غیر ارادی منفی سوچوں اور نمٹ نہ سکنے کی منفی سوچوں کو چیلنج کرنے میں۔

مؤثر نئے خیالات اور ان کے اثرات: حالات کو دیکھنے کے لئے ایک مختلف طریقہ کیا ہے؟ صورتحال کو مختلف انداز میں دیکھنے کے بعد آپ کے جذبات میں کیا تبدیلی آئی؟ 1-10 کے پیمانے پر استعمال کرتے ہوئے ہر احساس کی شرح بیان کریں، جہاں 10 بہت دردناک صورتحال ہے۔

**پختہ سوچیں جو منفی جذبے کو جنم دینی میں
کو چیلنج کرنے کا ABC کا طریقہ
ورک شیٹ نمبر 2 سیشن نمبر 6 (Sessions)**

***متحرک واقعہ:-** اس حالت کو بیان کریں جب منفی جذبہ شروع

ہوا۔

***عقائد (پختہ سوچیں) کیا منفی سوچ یا توقعات خود بخود ذہن میں آرہی تھی جب آپ اس حالت سے گذر رہے**

تھے۔

***نتائج میں جذبات اور کردار:-** ان پختہ سوچوں اور توقعات نے کونسے تکلیف دہ جذبات یا محسوسات پیدا

کیے۔

ہر جذبے کو ایک سے دس تک کے پہچانے میں لکھیں جس میں 10 سب سے شدید جذبہ ہے۔ ان سوچوں اور جذبات یا محسوسات نے کونسے کردار کو جنم دیا۔

پختہ سوچوں کو پرکھنا اور صورتحال کا مقابلہ کرنا: کیا کوئی ایسے ثبوت ہیں جو یہ ظاہر کریں کہ آپکے خیالات یا توقعات مکمل طور پر درست نہیں؟ ان ثبوتوں کو بیان کریں۔ غیر مفید سوچوں کی کیٹگری میں یہ کس میں آتے ہیں۔ اگر آپ صورتحال کو تبدیل نہیں کر سکتے تو آپ کے پاس کیا ثبوت ہیں کہ آپ اسے سنبھال لیں گے (یہ آپ کے زہانت، پچھلے تجربے، دوسرے لوگوں سے ملنے والی مدد یا وسائل کی دستیابی پر منحصر

ہے)

مذہبی عقائد اور وسائل:

آپکا اپنے اللہ پاک کا نظریہ، مسلم نظریہ، قرآن مجید اور دوسری مذہبی تعلیمات، روحانی عقل اور دوسرے وسائل کیا ثبوت فراہم کرتے کی آپکے غیر ارادی منفی سوچوں اور نمٹ نہ سکنے کی منفی سوچوں کو چیلنج کرنے میں۔

مؤثر نئے خیالات اور ان کے اثرات: حالات کو دیکھنے کے لئے ایک مختلف طریقہ کیا ہے؟ صورتحال کو مختلف انداز میں دیکھنے کے بعد آپ کے جذبات میں کیا تبدیلی آئی؟ 1-10 کے پیمانے پر استعمال کرتے ہوئے ہر احساس کی شرح بیان کریں، جہاں 10 بہت دردناک صورتحال ہے۔

پختہ سوچیں جو منفی جذبے کو جنم دینی میں

کو چیلنج کرنے کا ABC کا طریقہ

ورک شیٹ نمبر 3 سیشن نمبر 6 (Sessions)

***متحرک واقعہ:** اس حالت کو بیان کریں جب منفی جذبہ شروع

ہوا۔

***عقائد (پختہ سوچیں) کیا منفی سوچ یا توقعات خود بخود ذہن میں آرہی تھی جب آپ اس حالت سے گذر رہے**

تھے

***نتائج میں جذبات اور کردار:** ان پختہ سوچوں اور توقعات نے کونسے تکلیف دہ جذبات یا محسوسات پیدا

کیے

ہر جذبے کو ایک سے دس تک کے پہچانے میں لکھیں جس میں 10 سب سے شدید جذبہ ہے۔ ان سوچوں اور جذبات یا محسوسات نے کونسے کردار کو جنم دیا۔

پختہ سوچوں کو پرکھنا اور صورتحال کا مقابلہ کرنا: کیا کوئی ایسے ثبوت ہیں جو یہ ظاہر کریں کہ آپکے خیالات یا توقعات مکمل طور پر درست نہیں؟ ان ثبوتوں کو بیان کریں۔ غیر مفید سوچوں کی کیٹگری میں یہ کس میں آتے ہیں۔ اگر آپ صورتحال کو تبدیل نہیں کر سکتے تو آپ کے پاس کیا ثبوت ہیں کہ آپ اسے سنبھال لیں گے (یہ آپ کے زہانت، پچھلے تجربے، دوسرے لوگوں سے ملنے والی مدد یا وسائل کی دستیابی پر منحصر

ہے)

مذہبی عقائد اور وسائل:

آپکا اپنے اللہ پاک کا نظریہ، مسلم نظریہ، قرآن مجید اور دوسری مذہبی تعلیمات، روحانی عقل اور دوسرے وسائل کیا ثبوت فراہم کرتے کی آپکے غیر ارادی منفی سوچوں اور نمٹ نہ سکنے کی منفی سوچوں کو چیلنج کرنے میں۔

مؤثر نئے خیالات اور ان کے اثرات: حالات کو دیکھنے کے لئے ایک مختلف طریقہ کیا ہے؟ صورتحال کو مختلف انداز میں دیکھنے کے بعد آپ کے جذبات میں کیا تبدیلی آئی؟ 1-10 کے پیمانے پر استعمال کرتے ہوئے ہر احساس کی شرح بیان کریں، جہاں 10 بہت دردناک صورتحال ہے۔

سیشن نمبر 7 شکر گزاری

(۱) ذکر کے لئے آیت:-

"تم مجھے یاد کرو تاکہ میں تمیں یاد کرو اور میری مگر گزاری کرو اور میری ناشکری نہ کرو"

(۲) غورو فکر کی دعا:-

غور و فکر دعا میں روزانہ 20 منٹ لگائیں ، یہ دعا موجودہ آیت سے شروع کریں پھر پچھلے ہفتے کی آیت کو بھی شامل کر لیں یا اگر آپ کوئی اور مقدس دعا یا اپنی پسند کی چیز سے۔

(۳) شکر گزاری کے جذبات کی سرگرمی:-

اپنی نعمتوں کو شمار کرنا اپنی شکرگزاری کی لسٹ کو استعمال کریں۔ خاص طور پر اللہ تعالیٰ کے احسان جو ابھی میں اور جو پہلے آپ کے اوپر ہو چکے ہیں اور اس طرح اپنے مسلک کی کمیونٹی کے بھی احسان ، ان سے منفی جذبات کو مثبت جذبات میں بدلنے میں مدد لیں۔ اس ہفتے بھی اپنی شکرگزاری کی لسٹ میں اضافہ کرتے رہیں۔ جتنا آپ مزید چیزوں کا سوچیں جن کے لئے آپ شکر گزار ہیں۔

(۴) شکر گزاری کے اظہار کی سرگرمی:-

شکرگزاری کے جذبات کا اظہار اس فرد سے کریں جس کے انتخاب آپ نے سیشن میں کیا تھا۔ یہ عام طور پر زبانی ، فون یا لیٹر کے ذریعے ہو سکتا ہے۔ جس وقت اور جگہ کا تعین آپ نے سیشن میں کیا ہے اس وقت اسے پورا کریں۔ اس میں یہ چیزیں شامل کرنا نہ بھولیں۔

مختصراً اور خاص طور پر یہ کہ اس شخص نے آپ کے لئے کیا کیا۔ جیسے یہ کہنا " آپ میرے لئے بہت اچھے تھے " ٹھیک نہیں ہے۔ مثلاً یہ کہیں " جب میں ہسپتال میں تھا۔ آپ میرا پتہ لینے آئے۔ اور روزانہ میرے لیے دعا کی۔

ان تمام سرگرمیوں کو شامل کریں جن کے لئے اپنے احسان مندی محسوس کی۔

اس بات کو لکھنا یقینی بنائیں کہ اس فرد کی سرگرمیوں کی آپ کے لئے کیا اہمیت ہے۔

(۵) شکرگزاری کی مشق:-

اپنے موجود مزاج سے 10 تک کے پیمانے میں ریٹ کریں۔ جہاں 0 کا مطلب " بہت زیادہ پریشان ہونا" اور 10 کا مطلب ہے " بہت زیادہ خوش ہونا"

نیچے دی گئی لسٹ میں ان لوگوں ' چیزوں ' واقعات مواقعے اللہ پاک کو یا اور کوئی اور جو آپ ایمان کا حصہ ہے کو بھی اس مشق شامل کریں۔

دوبارہ اس لسٹ کا جائزہ لیں اور ہر چیز کو 1 سے 10 کی ریننگ میں کریں (10 سے مراد بہت زیادہ شکرگزاری ہے۔

ریٹنگ

دوبارہ اپنے مزاج کو 0 سے 10 کے سکیل میں لکھیں جہاں 0 سے مراد "بہت زیادہ اداس" اور 10 سے مراد "بہت زیادہ خوش ہونا" ہے۔

اگر مزاج میں تبدیل آئی ہے تو آپ کے خیال میں ایسا کیوں ہے؟

شکر گزاری کی مشق

اپنی نعمتوں کو منانا

1. تین زندہ افراد کی فہرست درج کریں جن کی زندگی آپ کے لئے خاص طور پر اہم ہے اور جس کی طرف آپ کو شدید شکر گزاری محسوس ہوتی ہے۔ اس شخص کا حصہ بڑا یا چھوٹا ہو سکتا ہے۔ کسی بھی صورت میں یہ معقول تھا اور آپ کے لیے فائدہ مند۔

آپکا اپنے اللہ پاک کا نظریہ، مسلم نظریہ، قرآن مجید اور دوسری مذہبی تعلیمات، روحانی عقل اور دوسرے وسائل کیا ثبوت فراہم کرتے کی آپکے غیر ارادی منفی سوچوں اور نمٹ نہ سکنے کی منفی سوچوں کو چیلنج کرنے میں۔

مؤثر نئے خیالات اور ان کے اثرات: حالات کو دیکھنے کے لئے ایک مختلف طریقہ کیا ہے؟ صورتحال کو مختلف انداز میں دیکھنے کے بعد آپ کے جذبات میں کیا تبدیلی آئی؟ 1-10 کے پیمانے پر استعمال کرتے ہوئے ہر احساس کی شرح بیان کریں، جہاں 10 بہت دردناک صورتحال ہے

**پختہ سوچیں جو منفی جذبے کو جنم دینی میں
کو چیلنج کرنے کا ABC کا طریقہ
ورک شیٹ نمبر 2 سیشن نمبر 7 (Sessions)**

***متحرک واقعہ:** اس حالت کو بیان کریں جب منفی جذبہ شروع

ہوا۔

***عقائد (پختہ سوچیں) کیا منفی سوچ یا توقعات خود بخود ذہن میں آرہی تھی جب آپ اس حالت سے گذر رہے**

تھے۔

***نتائج میں جذبات اور کردار:** ان پختہ سوچوں اور توقعات نے کونسے تکلیف دہ جذبات یا محسوسات پیدا

کیے

ہر جذبے کو ایک سے دس تک کے پہچانے میں لکھیں جس میں 10 سب سے شدید جذبہ ہے۔ ان سوچوں اور جذبات یا محسوسات نے کونسے کردار کو جنم دیا۔

پختہ سوچوں کو پرکھنا اور صورتحال کا مقابلہ کرنا: کیا کوئی ایسے ثبوت ہیں جو یہ ظاہر کریں کہ آپکے خیالات یا توقعات مکمل طور پر درست نہیں۔ ان ثبوتوں کو بیان کریں۔ غیر مفید سوچوں کی کیٹگری میں یہ کس میں آتے ہیں۔ اگر آپ صورتحال کو تبدیل نہیں کر سکتے تو آپ کے پاس کیا ثبوت ہیں کہ آپ اسے سنبھال لیں گے (یہ آپ کے زہانت، پچھلے تجربے، دوسرے لوگوں سے ملنے والی مدد یا وسائل کی دستیابی پر منحصر

ہے)

مذہبی عقائد اور وسائل:

آپکا اپنے اللہ پاک کا نظریہ، مسلم نظریہ، قرآن مجید اور دوسری مذہبی تعلیمات، روحانی عقل اور دوسرے وسائل کیا ثبوت فراہم کرتے کی آپکے غیر ارادی منفی سوچوں اور نمٹ نہ سکنے کی منفی سوچوں کو چیلنج کرنے میں۔

مؤثر نئے خیالات اور ان کے اثرات: حالات کو دیکھنے کے لئے ایک مختلف طریقہ کیا ہے؟ صورتحال کو مختلف انداز میں دیکھنے کے بعد آپ کے جذبات میں کیا تبدیلی آئی؟ 1-10 کے پیمانے پر استعمال کرتے ہوئے ہر احساس کی شرح بیان کریں، جہاں 10 بہت دردناک صورتحال ہے۔

سیشن نمبر 8 ایثار اور سخاوت

گھر میں کرنے کے لئے سرگرمیوں کی یاد دہانی کے لئے آیت:-

یاد کرنے کے لئے آیت:-

’بے کوئی جو اللہ کو قرضِ حسنہ دے اللہ اس کے لئے بہت گنا بڑھا دے اور اللہ تنگی اور کشائش کرنا ہے اور تمہیں

اس طرف پھرجانا ہے (البقرہ 245:20)

(۲) غور و فکر کی دعا:-

غور و فکر دعا میں روزانہ 20 منٹ لگائیں ، یہ دعا موجودہ آیت سے شروع کریں پھر پچھلے ہفتے کی آیت کو بھی شامل کر لیں یا اگر آپ کوئی اور مقدس دعا یا اپنی پسند کی چیز سے۔

(3) ایثار کے اعمال:-

مخصوص ایثار کے اعمال جو آپ نے سیشن میں تھراپسٹ کے ساتھ منتخب کیے ہیں۔ مخصوص فرد کے لئے خاص وقت یا منتخب وقت میں انجام دیں۔ خیال رکھیں کہ ایک سے زیادہ انتخاب رکھیں اگر وہ مخصوص آدمی میسر نہ ہو۔

(4) کسی کے لئے روزانہ دعا کریں۔

ایک آدمی کا انتخاب کریں۔ جس کے لئے آپ اس ہفتے روزانہ دعا کریں گے۔ یہ وہ فرد وہ بھی ہو سکتا ہے جسے آپ نے اپنے منسلک کی کمیونٹی سے منتخب کیا ہے۔ یا کوئی دوست یا رشتہ دار بھی ہو سکتا ہے اپنے سوا کسی اور کے لئے دعا کرنا ہمیں ، اپنے مسائل سے ذہن بنانے میں مدد دیتا ہے اور یہ کسی اور کے لئے وقت اور توانائی کی قربانی بھی ہے۔ اور اس نقطہ نظر سے ہم اپنے مسائل کو بھی دیکھ سکتے ہیں۔

ایثار کے اعمال کی لسٹ

ان اعمال کی لسٹ بنائیں جن میں آپ ماضی میں مدد کرتے تھے اور جن میں آپ ابھی بھی مدد کر سکتے ہیں۔ ہر کام کو آسان تر سے مشکل ترین کے پیمانے میں 0 سے 100 تک کا درجہ دیں۔ 0 آسان ترین اور 100 مشکل ترین اب ان میں سے آسان تر سے شروعات کریں۔ جسے آپ کر سکتے ہیں۔ ہر کام جس کا آپ نے انتخاب کیا ہے نیچے دینے گئے سوالوں کا جواب دیں

مدد گار عمل	مشکلات کا درجہ (0-100)	عمل جسکا انتخاب کیا گیا

ایثار کا عمل: نمبر 1

(۱) کس کے لیے

(۲) آپ اسے کب کریں

گے

(۳) آپ اسے کیوں کریں

گے

(۴) آپ اسے کیسے کریں گے

(۵) آپ اسے کتنی دفعہ کریں

گے

ایثار کا عمل: نمبر 2

(۱) کس کے لیے

(۲) آپ اسے کب کریں

گے

(۳) آپ اسے کیوں کریں

گے

(۴) آپ اسے کیسے کریں گے

(۵) آپ اسے کتنی دفعہ کریں

گے

ایثار کا عمل: نمبر 3

(۱) کس کے لیے

(۲) آپ اسے کب کریں

گے

(۳) آپ اسے کیوں کریں

گے

(۴) آپ اسے کیسے کریں گے

(۵) آپ اسے کتنی دفعہ کریں

گے

قرآن کریم کی 73:20 آیت کو دوسروں کی مدد کرنے کے اپنے مقصد سے متصل رکھنے کے لئے یاد رکھیں، جس میں خدا نے یہ بیان کیا ہے کہ جو کوئی اچھا کام کرتا ہے (جیسے دوسروں کو ایک اچھا قرض دینا) ہوتا ہے، تو یہ براہ راست خدا کے ساتھ کر رہا ہے: "کون ہے جو اللہ کو قرضِ حسنہ دے پھر وہ اس کے لئے اسے کئی گنا بڑھا دے گا، اور اللہ ہی (تمہارے رزق میں) تنگی اور کشادگی کرتا ہے، اور تم اسی کی طرف لوٹائے جاؤ گے"

2:245

پختہ سوچیں جو منفی جذبے کو جنم دینی میں
کو چینج کرنے کا ABC کا طریقہ
ورک شیٹ نمبر 1 سیشن نمبر 8 (Sessions)

*متحرک واقعہ: اس حالت کو بیان کریں جب منفی جذبہ شروع

ہوا۔

*عقائد (پختہ سوچیں) کیا منفی سوچ یا توقعات خود بخود ذہن میں آرہی تھی جب آپ اس حالت سے گذر رہے

تھے

*نتائج میں جذبات اور کردار: ان پختہ سوچوں اور توقعات نے کونسے تکلیف دہ جذبات یا محسوسات پیدا

کیے

ہر جذبے کو ایک سے دس تک کے پہچانے میں لکھیں جس میں 10 سب سے شدید جذبہ ہے۔ ان سوچوں اور جذبات یا محسوسات نے کونسے کردار کو جنم دیا۔

پختہ سوچوں کو پرکھنا اور صورتحال کا مقابلہ کرنا: کیا کوئی ایسے ثبوت ہیں جو یہ ظاہر کریں کہ آپکے خیالات یا توقعات مکمل طور پر درست نہیں؟ ان ثبوتوں کو بیان کریں۔ غیر مفید سوچوں کی کیٹگری میں یہ کس میں آتے ہیں۔ اگر

آپ صورتحال کو تبدیل نہیں کر سکتے تو آپ کے پاس کیا ثبوت ہیں کہ آپ اسے سنبھال لیں گے (یہ آپ کے زہانت، پچھلے تجربے، دوسرے لوگوں سے ملنے والی مدد یا وسائل کی دستیابی پر منحصر ہے)۔

مذہبی عقائد اور وسائل:

آپکا اپنے اللہ پاک کا نظریہ، مسلم نظریہ، قرآن مجید اور دوسری مذہبی تعلیمات، روحانی عقل اور دوسرے وسائل کیا ثبوت فراہم کرتے کی آپکے غیر ارادی منفی سوچوں اور نمٹ نہ سکنے کی منفی سوچوں کو چیلنج کرنے میں۔

مؤثر نئے خیالات اور ان کے اثرات: حالات کو دیکھنے کے لئے ایک مختلف طریقہ کیا ہے؟ صورتحال کو مختلف انداز میں دیکھنے کے بعد آپ کے جذبات میں کیا تبدیلی آئی؟ 1-10 کے پیمانے پر استعمال کرتے ہوئے ہر احساس کی شرح بیان کریں، جہاں 10 بہت دردناک صورتحال ہے۔

سیشن نمبر 9

۱ سٹرس سے متعلق اور روحانی ترقی
ہوم پریکٹس سرگرمیاں

یاد کرنے کے لیے آیت:

(یعقوب اپنے بیٹوں سے فرماتے ہیں) اے میرے بیٹوں! جاؤ اور محترم یوسف اور اسکے بھائی کو تلاش کرو اور اللہ کی رحمت سے مایوس نہ ہو۔ اور یقیناً اللہ کی رحمت سے مایوس ہوتے ہیں مگر کافر۔ (۱۲ یوسف) ۸۶-۸۷)

۲ (غور و فکر کی دعا):

غور و فکر دعا میں روزانہ 20 منٹ لگائیں، یہ دعا موجودہ آیت سے شروع کریں پھر پچھلے ہفتے کی آیت کو بھی شامل کر لیں یا اگر آپ کوئی اور مقدس اپنی پسند کی چیز سے۔

۳. روحانی اقتباسات کی شیٹ کو مکمل کریں۔

۴. مثبت تبدیلیاں۔

اپنی زندگی کی تبدیلیوں کی لسٹ میں وہ چیزیں شامل کریں جن کو آپ مثبت گردانتے ہیں یا جو آپکی زندگی میں ترقی کا سبب بنی۔ اس میں روحانی ترقی بھی شامل ہے۔ زندگی کے تبدیلیوں میں مثبت پہلو دیکھنے کے لیے اپنے ایمان اور قرآن مجید میں اللہ کے وعدوں پر نگاہ کرنا مددگار ہوگا۔ اپنے کردار اور منفی خیالات کے بارے میں پیش گوئی پران تبدیلیوں کے حوالے سے غور کریں۔ خاص طور پر ان تبدیلیوں نے آپکو ناپسندیدہ تجربات سے بچنے اور ان کا جراثیم مندی سے سامنا کرنے کے لیے آپکو کیا قوت عطا کی ہے۔

۵. کسی کے لیے روزانہ دعا کرنا۔

اپنے علاوہ کسی اور کے لیے روزانہ دعا کرنا جاری رکھیں۔ یہ وہی شخص ہو سکتا ہے جس کے لیے پچھلے ہفتے دعا کی تھی یا کوئی اور بھی ہو سکتا ہے۔

۶. آپ اس چیز کو یقینی بنائیں کہ گھر کا کام کی مکمل شیٹ آپ کے پاس موجود ہیں اسے اگلے سیشن میں لیکر آئیں۔ تاکہ آپ تھراپیسٹ کے ساتھ اس کا جائزہ لے سکیں۔

مثبت کے لیے دیکھنا

یہ کہنا بے حس ہونے جیسا لگتا ہے کہ درد اور تکلیف میں کچھ مثبت ہے، ابھی تک بہت سے افراد جنہوں نے ایسی صورتحال کا سامنا کیا، تسلیم کرتے ہیں، انہوں نے آخر کار صورتحال کو سمجھنا اور ایسی چیز کو پایا جو ان کے لئے یا دوسروں کے لئے فائدہ مند تھی۔ اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ وہ اسکو پسند کرتے ہیں یا چاہتے ہیں کہ وہ کبھی بھی نہ ہو۔ انہوں نے دریافت کیا کہ مصائب کے باوجود وہ اپنے آپ میں اور دوسروں میں مثبت تبدیلیوں کو بھی بیان کر سکتے ہیں یا اس کے حصوں کو سمجھا سکتے ہیں۔ طویل عرصہ میں فوائد کو تلاش کرنے کے لیے استحکام کو مدنظر رکھنا ہو گا

1- اگر آپ کے ساتھ کچھ ہوا ہے تو آپ اس کو کن طریقوں سے سمجھ سکتے ہیں؟

2- اس واقعے کے بعد آپ نے اپنے اندر کیا مثبت تبدیلیاں محسوس کی؟
1- اپنے اندر؟

ب- دوسروں کے اندر اور ان لوگوں کے اندر جو آپ کے قریب ہیں؟

ج- دنیا کے نقطہ نظر کے بارے میں؟

3- ان تبدیلیوں نے کیسے آپ کو زندگی مزید بھرپور گزارنے میں مدد کی؟

روحانی اقتباسات

1- اگر آپ اپنے سانحہ یا نقصان سے کچھ فائدہ اٹھاتے ہیں تو اس بارے کیا کہتے ہیں یا روحانی طور پر اس کا کیا مطلب ہے؟

2- اگر آپ میں کوئی مثبت تبدیلی آئی ہو تو، یا آپ کے نقطہ نظر میں، یا تعلقات میں، آپ اسکو روحانی نقطہ نظر سے کیسے سمجھتے ہیں؟ یہ آپ کے لئے ایمان کو کس طرح حقیقی بنا دیتی ہے؟

3-3- اس عقیدے یا روحانی نقطہ نظر کو روزانہ کی جدوجہد کے ساتھ نمٹنے کے لحاظ سے کیا آپ کیسے سمجھتے ہیں؟

4- جب آپ کو حوصلہ شکنی محسوس کرنا شروع ہو تو یہ نظریہ آپ کی مدد کیسے کر سکتا ہے؟

کسی بھی روحانی یا عقیدے کے نقطہ نظر میں کمزوری آجاتی ہے۔ اپنے مفید نقطہ نظروں کو اپنے آپ کو یاد دلانے کے لئے باقاعدگی سے آپ کون کنکریٹ اقدامات کر سکتے ہیں؟

سیشن نمبر 10

امید اور دوبارہ بیمار ہونے سے بچنا

گھر کے لیے سرگرمیاں

یاد کرنے کے لیے آیت:

"جن لوگوں نے کہا کہ ہمارا پروردگار اللہ پاک ہے پھر وہ (اس پر) قائم رہے ان پر فرشتے اُتریں گے (اور کہیں گے) کہ نہ خوف کرو اور نہ غمناک ہو اور بہشت کی جس کا تم سے وعدہ کیا جاتا تھا خوشی مناؤ (۳۰)(Fussilat:30) (41) غورو فکر کی دعا:-

غور و فکر دعا میں روزانہ 20 منٹ لگائیں ، یہ دعا موجودہ آیت سے شروع کریں پھر پچھلے ہفتے کی آیت کو بھی شامل کر لیں یا اگر آپ کوئی اور مقدس دعا یا اپنی پسند کی چیز سے یہ بڑی اہم سرگرمی ہے ہم آپ سے کہیں گے کہ آپ اسے روزانہ کریں۔

3۔ ان نفسیاتی ہتھیاروں کو استعمال کرنا جاری رکھیں۔
آپ کے علاج کے حصول کے حصول کو برقرار رکھنے کے لئے آپ کو سیکھے ہوئے نفسیاتی ٹولز استعمال کرنے کی ضرورت ہے۔ یہ اوزار مندرجہ ذیل میں شامل ہیں

- اپنی منفی تشریحات کو چیلنج اور تبدیل کرنا (اس میں اضافی ABCDE کی شیٹ کو اس کتابچے کے اختتام میں شامل کیا جاتا ہے۔ آپ اپنی مرضی سے اس کی کاپی کروا سکتے ہیں)
- شکرگزاری
- انسان دوستی (مخصوص شخص کے لئے مخصوص سرگرمی کا انتخاب کریں)
- اپنی زندگی میں مثبت نتائج تلاش کرنا
- کسی اور کے لئے دعا کرنا
- اللہ پاک کے ساتھ رابطہ برقرار رکھنا
- قرآن کریم میں حوصلہ افزائی کے لئے مثالیں تلاش کریں
- دوسروں کے ساتھ وقت صرف کرنا
- اپنے عقیدہ کمیونٹی کے ساتھ منسلک ہونا، خاص طور پر علاج میں پہلے شخص کے ساتھ جس کا انتخاب کیا گیا تھا۔
- اللہ پاک کے کلام کے ساتھ اپنا دماغ اور دل کو بھرنا
- اپنے آپ کو یاد دلانے کا ایک طریقہ یہ ہے کہ آپ نے جو کچھ سیکھا ہے اسے آپ نے روزانہ کے دینی اوقات میں شامل کرنا ہے۔ اس وقت ہر دن آپ اپنے خیالات اور اللہ پاک کے ساتھ رویے کو اس بات کا یقینی بنائیں کہ وہ اسکی مقدس سچائی کے کلام کے ساتھ ہیں۔ آپ اس وقت کے دوران ایک کاپی کا استعمال کرنا مددگار ثابت ہو سکتا ہے

4. اپنے روحانی وسائل کا استعمال کریں
روحانی وسائل میں شامل ہیں نماز، روزنامچہ، دوستوں سے سماجی حمایت، صوفی بزرگوں کے ساتھ بات چیت / مشاورت، قرآنی مطالعہ، توبہ اور معافی، وجودیت کی نفسیات، مذہبی یا روحانی خدمات میں حصہ لینا، مدد فراہم کرنے والے افراد کی مدد کے گروپ جیسا کہ جسمانی یا ذہنی خرابی کے لئے، روحانی یا مذہبی گروہوں، اور بحث و مباحثہ کے گروہوں کی طرف سے سپانسر سرگرمیوں میں شرکت، تک محدود نہیں ہیں

5. دھچکے ذہن میں رکھنا
یاد رکھیں کہ دھچکے اور کچھ مخصوص اوقات ایسے ہیں جو دوسروں سے زیادہ مشکل ہیں۔ یان وقتوں میں آپ نے جو سرگرمیوں اور وسائل سیکھے ہیں ان میں مشغول ہونے کی زیادہ ضرورت ہے، خاص طور پر اگر آپ اس طرح کرنا محسوس نہیں کرتے ہیں۔

6. کمیونٹی کے رابطے کے اراکین کو جاری رکھیں
آپ اپنی عقیدہ کمیونٹی کے رکن کے ساتھ باقاعدگی سے رابطے میں رہنا جاری رکھیں۔ اس کے لیے روزانہ دعا کرنا بھی یاد رکھیں۔

ایک کام اچھی طرح انجام دینے پر مبارک ہو!

آخری دعا 1

اے اللہ! براہ راست مجھے پوائنٹ کریں۔
ان لوگوں کو مجھ سے دور رکھ جو میرے ساتھ ٹھیک نہیں اور انہیں سیدھی راہ سجھا
جو مجھ سے جدا ہوئے انہیں مجھے لٹا دے، نرم عقیدت کے ساتھ؛
جو مجھے محروم رکھے تو اسے عطا کر، بے حساب بخشش کے ساتھ؛

جو مجھے توڑے اسے جزا دے، میرے ساتھ شامل کر کے؛

**پختہ سوچیں جو منفی جذبے کو جنم دینی میں
کو چیلنج کرنے کا ABC کا طریقہ
ورک شیٹ نمبر 1 سیشن نمبر 10 (Sessions)**

***متحرک واقعہ:** اس حالت کو بیان کریں جب منفی جذبہ شروع

ہوا۔

***عقائد (پختہ سوچیں)** کیا منفی سوچ یا توقعات خود بخود ذہن میں آرہی تھی جب آپ اس حالت سے گذر رہے

تھے

***نتائج میں جذبات اور کردار:** ان پختہ سوچوں اور توقعات نے کونسے تکلیف دہ جذبات یا محسوسات پیدا

کیے

ہر جذبے کو ایک سے دس تک کے پہچانے میں لکھیں جس میں 10 سب سے شدید جذبہ ہے۔ ان سوچوں اور جذبات یا محسوسات نے کونسے کردار کو جنم دیا۔

پختہ سوچوں کو پرکھنا اور صورتحال کا مقابلہ کرنا: کیا کوئی ایسے ثبوت ہیں جو یہ ظاہر کریں کہ آپکے خیالات یا توقعات مکمل طور پر درست نہیں؟ ان ثبوتوں کو بیان کریں۔ غیر مفید سوچوں کی کیٹگری میں یہ کس میں آتے ہیں۔ اگر آپ صورتحال کو تبدیل نہیں کر سکتے تو آپ کے پاس کیا ثبوت ہیں کہ آپ اسے سنبھال لیں گے (یہ آپ کے زہانت، پچھلے تجربے، دوسرے لوگوں سے ملنے والی مدد یا وسائل کی دستیابی پر منحصر

ہے)

مذہبی عقائد اور وسائل:

اپکا اپنے اللہ پاک کا نظریہ، مسلم نظریہ، قرآن مجید اور دوسری مذہبی تعلیمات، روحانی عقل اور دوسرے وسائل کیا ثبوت فراہم کرتے کی آپکے غیر ارادی منفی سوچوں اور نمٹ نہ سکنے کی منفی سوچوں کو چیلنج کرنے میں۔

مؤثر نئے خیالات اور ان کے اثرات: حالات کو دیکھنے کے لئے ایک مختلف طریقہ کیا ہے؟ صورتحال کو مختلف انداز میں دیکھنے کے بعد آپ کے جذبات میں کیا تبدیلی آئی؟ 1-10 کے پیمانے پر استعمال کرتے ہوئے ہر احساس کی شرح بیان کریں، جہاں 10 بہت دردناک صورتحال ہے۔

[Back to Conversion Tool](#)

[Urdu Home](#)

