YOU ARE NOT YOUR BRAIN

THE 4-STEP SOLUTION

for Changing Bad Habits, Ending Unhealthy Thinking, and Taking Control of Your Life

JEFFREY M. SCHWARTZ, M.D.
author of the bestselling *Brain Lock*
AND REBECCA GLADDING, M.D.

You Are Not Your Brain

The 4-Step Solution for Changing Bad Habits, Ending Unhealthy Thinking, and Taking Control of Your Life

Jeffrey M. Schwartz, M.D., *and* **Rebecca Gladding, M.D.**

AVERY | a member of Penguin Group (USA) Inc. | New York

مندرجات کا جدول

عنوان صفحہ کاپی

رائٹ صفحہ وقف اپی

گراف تعارف

حصہ اول-خود کا احساس

باب 1- آپ اپنا دماغ نہیں ہیں

باب 2-اپنے دماغ کو تبدیل کرنے کے لئے اپنے دماغ کا استعمال باب 3-

عادات کو توڑنا اتنا مشکل کیوں ہے باب 4-یہ احساسات اتنے حقیقی کیوں

محسوس ہوتے ہیں باب 5-خود کا ایک نیا احساس

حصہ دوم-مہارتیں

باب6- نظر انداز کرنا، کم سے کم کرنااور نظر انداز کرنا باب7-چار مراحل کے ساتھ آگے بڑھنا باب8-آپ جو نہیں دیکھ سکتے اسے تبدیل نہیں کرسکتے ہیں۔
باب9-مرحلہ 2 کے ساتھ گمراہ کن دماغی پیغامات کے ساتھ اپنے تعلقات کو تبدیل کرنا: ری فریم
باب10-اپنی سوچ کی غلطیوں کو دوبارہ ترتیب دینا باب 11-طاقت توجہ میں ہے
باب12-ترقی پسند ذہن سازی اور مرحلہ 4: نظر ثانی

تیسرا حصہ-اپنی زندگی میں چار مراحل کا اطلاق

باب 13 - یہاں کیا ہو رہا ہے؟

باب 14 - اپنی زندگی میں آگے بڑھنے میں آپ کی مدد کے لئے چار اقدامات کا استعمال باب 15 - سب کو ایک ساتھ رکھنا

ریڈنگ انڈیکس کی سفارش کردہ اعترافات

پینگوئن گروپ کی طرف سے شائع

پینگوئن گروپ (یو ایس اے) انکارپوریٹڈ، 375 ہڈسن اسٹریٹ، نیویارک، نیویارک 10014، امریکہ • پینگوئن گروپ (کینیڈا)، 90 ایگلنٹن ایونیو ایسٹ، سویٹ 700، ٹورنٹو، اونٹاریو ایم 4 پی 2 وائی 3، کینیڈا

پیئرسن پینگوئن کینیڈا انکارپوریٹڈ کی ڈویژن) • پینگوئن بکس لمیٹڈ، 80 اسٹرینڈ، لندن ڈبلیو سی 2 آر 0 آر ایل، انگلینڈ • پینگوئن آئرلینڈ، 25 سینٹ اسٹیفنز گرین، ڈبلن 2، آئرلینڈ (پینگوئن بکس لمیٹڈ کا ایک ڈویژن) • پینگوئن گروپ (آسٹریلیا)، 250 کمبرویل روڈ، کمبرویل، وکٹوریہ 3124، آسٹریلیا (پیئرسن آسٹریلیا گروپ پرائیویٹ لمیٹڈ کا ایک ڈویژن) • پینگوئن بکس انڈیا پرائیویٹ لمیٹڈ، 11 کمیونٹی سینٹر، پنچ شیل پارک، نئی دہلی–110017، بھارت • پینگوئن گروپ (نیوزی لینڈ)، 67 اپولو ڈرائیو، روزڈیل، نارتھ شور 0632، نیوزی لینڈ (پیئرسن نیوزی لینڈ لمیٹڈ کا ایک ڈویژن) • پینگوئن بکس (جنوبی افریقہ) (پی ٹی وائی) لمیٹڈ، 24 اسٹرڈی ایونیو، روزبینک، جوہانسبرگ 2196، جنوبی افریقہ

پینگوئن بکس لمیٹڈ، رجسٹرڈ دفاتر: 80 اسٹرینڈ، لندن ڈبلیو سی 2 آر 0 آر ایل، انگلینڈ

کاپی رائٹ© 2011 جیفری شوارٹز اور ربیکا گلیڈنگ کی طرف سے
تمام حقوق محفوظ ہیں. اس کتاب کا کوئی بھی حصہ اجازت کے بغیر کسی بھی مطبوعہ یا الیکٹرانک شکل میں دوبارہ پیش، اسکین یا تقسیم نہیں کیا جاسکتا ہے۔ براہ کرم مصنفین کے حقوق کی خلاف ورزی کرتے ہوئے کاپی رائٹ شدہ مواد کی چوری میں حصہ نہ لیں یا اس کی حوصلہ افزائی نہ کریں۔ صرف مجاز ایڈیشن خریدیں۔ کینیڈا میں بیک وقت شائع

بھانٹے ہینیپولا گنارتانہ (2002) کی طرف سے سادہ انگریزی میں مائنڈ فلنس کے اقتباسات وزڈم پبلی کیشنز، 199 ایلم اسٹریٹ، سومرویل، ایم اے، 02144 یو ایس اے کی اجازت سے دوبارہ شائع کیے گئے ہیں۔ www.wisdompubs.org.

زیادہ تر ایوری کتابیں فروخت کے فروغ، پریمیم، فنڈریزنگ اور تعلیمی ضروریات کے لئے بلک خریداری کے لئے خصوصی مقدار میں رعایت پر دستیاب ہیں. مخصوص ضروریات کو پورا کرنے کے لئے خصوصی کتابیں یا کتاب کے اقتباسات بھی بنائے جاسکتے ہیں۔ تفصیلات کے لئے، پینگوئن گروپ (یو ایس اے) انکارپوریٹڈ لکھیں.

خصوصی مارکیٹیں، 375 ہڈسن اسٹریٹ، نیویارک، نیویارک 10014.

لائبریری آف کانگریس کیٹلاگنگ ان پبلی کیشن ڈیٹا

شوارٹز، جیفری، تاریخ.

آپ آپ کا دماغ نہیں ہیں: بری عادات کو تبدیل کرنے، غیر صحت مند سوچ کو ختم کرنے، اور اپنی زندگی پر کنٹرول حاصل کرنے کے لئے 4 مرحلے کا حل / جیفری شوارٹز اور ربیکا گلیڈنگ.

پی سینٹی میٹر.
ببلوگرافی حوالہ جات اور انڈیکس شامل ہیں.
eISBN : 978-1-101-
9-51611
1. طرز عمل میں تبدیلی۔2. عادت توڑنا.3. دماغ.4.
تبدیلی (نفسیات). میں خوش ہوں، ربیکا.2.
عنوان.
بی ایف
.637
B4S
—158.1
dc22

نہ تو پبلشر اور نہ ہی مصنف انفرادی قاری کو پیشہ ورانہ مشورہ یا خدمات فراہم کرنے میں مصروف ہیں۔ اس کتاب میں شامل خیالات، طریقہ کار اور تجاویز آپ کے معالج سے مشورہ کرنے کے متبادل کے طور پر نہیں ہیں۔ آپ کی صحت سے متعلق تمام معاملات طبی نگرانی کی ضرورت ہے.
نہ تو مصنف اور نہ ہی پبلشر اس کتاب میں مبینہ طور پر کسی معلومات یا تجویز سے پیدا ہونے والے کسی بھی نقصان یا نقصان کے لئے ذمہ دار یا ذمہ دار ہوں گے۔

کتاب میں زیر بحث مقدمات حقیقی مریضوں اور حقیقی حالات پر مبنی ہیں۔ اقتباسات حقیقی ہیں۔ تاہم، تفصیلات کو نمایاں طور پر تبدیل کر دیا گیا ہے اور مریضوں کی رازداری کے تحفظ کے لئے معاملات کو ایک ساتھ ضم کر دیا گیا ہے سوائے ایک استثنا کے: کونی اسمائیلی، جس پر باب 2 میں روشنی ڈالی گئی ہے، نے ہمیں اپنا نام اور کہانی استعمال کرنے کی واضح اجازت دی ہے۔

اگرچہ مصنفین نے اشاعت کے وقت درست ٹیلیفون نمبر اور انٹرنیٹ پتے فراہم کرنے کی ہر ممکن کوشش کی ہے، لیکن نہ تو پبلشر اور نہ ہی مصنفین غلطیوں، یا اشاعت کے بعد ہونے والی تبدیلیوں کی کوئی ذمہ داری قبول کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ، پبلشر کا مصنف یا تیسرے فریق کی ویب سائٹوں یا ان کے مواد پر کوئی کنٹرول نہیں ہے اور نہ ہی وہ کوئی ذمہ داری قبول کرتا ہے.

http://us.penguingroup.com

میری والدہ کے لیے، جو میری سب سے بڑی وکیل اور معاون رہی ہیں- میں یہ آپ کے بغیر نہیں لکھ سکتا تھا؛ اور اپنی دادی، برتھا ای ڈاؤ اور ورجینیا گلیڈنگ کی یاد میں۔

-ربیکا گلڈنگ

بحر الکاہل کے چوراہے چرچ کے لوگوں کے لئے

-جیفری ایم شوارٹز

ایمان، امید، محبت اور ہمت کے ضرورت مند تمام لوگوں کے لئے

عادت، اگر مزاحمت نہ کی جائے تو، جلد ہی ضرورت بن جاتی ہے.

-سینٹ آگسٹین

تعارف

زندگی میں صرف چند حقیقی ضروریات ہیں، لیکن ہم میں سے بہت سے لوگوں کے لئے، یہ اس طرح محسوس نہیں ہوتا ہے. زندگی بھر کی عادات، جو تکرار سے جڑی ہوئی ہیں، بظاہر ہمیں ایک ایسے مالک کا غلام بنا سکتی ہیں جو ہمیشہ فائدہ مند نہیں ہوتا یعنی ہمارا اپنا دماغ۔

اس سے زیادہ الجھن یا تکلیف دہ کچھ بھی نہیں ہے جب آپ کا دماغ آپ کے خیالات پر قبضہ کرتا ہے، آپ کی خود اعتمادی پر حملہ کرتا ہے، آپ کی صلاحیتوں پر سوال اٹھاتا ہے، آپ کو خواہشات سے مغلوب کرتا ہے، یا آپ کے اعمال کو ڈکٹیٹ کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ کیا آپ نے کبھی محسوس کیا ہے کہ کوئی چیز آپ کو ذہنی یا جذباتی طور پر ایسی جگہوں پر "جانے" پر مجبور کر رہی ہے جہاں آپ نہیں ہونا چاہتے ہیں؟ کیا آپ اپنے آپ کو غیر معمولی طریقوں سے کام کرتے ہیں یا وہ کام کرتے ہیں جو آپ واقعی نہیں کرنا چاہتے ہیں؟

اس کی وجہ سادہ ہے: *گمراہ کن دماغی پیغامات* آپ کی نفسیات میں گھس آئے ہیں اور آپ کی زندگی پر قبضہ کر چکے ہیں۔ اپنے آلات پر چھوڑ دیا جائے تو، آپ کا دماغ آپ کو ان چیزوں پر یقین کرنے کا سبب بن سکتا ہے جو سچ نہیں ہیں اور خود کو تباہ کرنے والے طریقوں سے کام کر سکتے ہیں، جیسے:

- مسائل کے بارے میں ضرورت سے زیادہ سوچنا اور ان چیزوں پر پریشان ہونا جو آپ کے کنٹرول سے باہر ہیں
- بے بنیاد خوف اور پریشانیوں میں پھنس جانا یا گھبرانا

- ان چیزوں کے لئے اپنے آپ کو مورد الزام ٹھہرانا اور سزا دینا جو آپ کی غلطی نہیں ہیں
- زندگی کے روزمرہ کے تناؤ سے بچنے کے لئے غیر صحت مند طرز عمل میں مشغول ہونا
- جب آپ تبدیلی لانے کی کوشش کر رہے ہوں تو ماضی کے نمونوں پر واپس جائیں

جتنی زیادہ بار آپ ان غیر صحت مند طریقوں سے عمل کرتے ہیں، اتنا ہی زیادہ آپ اپنے دماغ کو سکھاتے ہیں کہ جو چیز صرف ایک عادت ہے (ایک سیکھا ہوا طرز عمل) آپ کی بقا کے لئے ضروری ہے۔ آپ کا دماغ فرق نہیں کرتا ہے کہ عمل فائدہ مند ہے یا تباہ کن ہے۔ یہ صرف آپ کے برتاؤ کا جواب دیتا ہے اور پھر مضبوط محرکات، خیالات، خواہشات، خواہشات اور ترغیبات پیدا کرتا ہے جو آپ کو اپنی عادت کو برقرار رکھنے پر مجبور کرتے ہیں، چاہے وہ کچھ بھی ہو۔ بدقسمتی سے، اکثر، یہ طرز عمل وہ نہیں ہیں جو آپ کی زندگی کو بہتر بناتے ہیں۔

واضح طور پر، دماغ کسی کی زندگی پر ایک طاقتور گرفت ڈال سکتا ہے۔ *لیکن صرف اس صورت میں جب آپ اسے اجازت دیں*. اچھی خبر یہ ہے کہ آپ دماغ کے کنٹرول پر قابو پا سکتے ہیں اور اپنے دماغ کو اپنے لئے کام کرنے کے لئے دوبارہ متحرک کر سکتے ہیں اور ان خرافات کو ختم کرنا سیکھ سکتے ہیں جو وہ آپ کو کامیابی سے فروخت کر رہا ہے اور صحت مند، مطابقت پذیر طریقوں سے کام کرنے کا انتخاب کرتا ہے۔ یہ اس کتاب کا مشن ہے اور ہمارے نقطہ نظر کا سنگ بنیاد ہے: ہمارے اشتراک کے لئے

گمراہ کن دماغی پیغامات کی شناخت کرنے اور ان کی شناخت کرنے کا طریقہ سیکھنے کا جدید، بااختیار طریقہ، تاکہ آپ صحت مند، مطابقت پذیر دماغی سرکٹ تیار کریں جو آپ کو ان ناپسندیدہ، غیر مددگار اور جھوٹے دراندازوں سے آزاد ایک مکمل زندگی گزارنے کے قابل بناتے ہیں۔

یہ آپ کی زندگی ہوگی، وہ زندگی جو آپ نے منتخب کی ہے، جس دماغ کے ساتھ آپ نے مجسمہ بنایا ہے

گمراہ کن دماغی پیغامات کے ذریعہ آپ پر مسلط کردہ پریشان کن اعمال اور طرز عمل کا پرانا راستہ نہیں۔

آپ یہ کیسے حاصل کرسکتے ہیں؟ ہمارے چار مراحل کے طریقہ کار کے ساتھ، جو آسان مہارتیں سکھاتا ہے کہ آپ ہر روز استعمال اور مشق کرسکتے ہیں اور اپنی زندگی کے کسی بھی غیر تسلی بخش حصے پر لاگو کرسکتے ہیں۔ اس کا نتیجہ نقطہ نظر میں دیرپا تبدیلی ہوگی، ایک ایسے ذریعہ کی بدولت جو گمراہ کن دماغی پیغامات کی وجہ سے سنجیدگی سے دبا ہوا ہے: آپ کے ذہین، دیکھ بھال کرنے والے اندرونی رہنما. یہ دوست آپ کو گمراہ کن دماغی پیغامات کا مقابلہ کرنے اور اپنے مقاصد، اقدار اور دلچسپیوں کے ساتھ مل کر کام کرنے میں مدد کرے گا۔ آخر کار آپ دیکھیں گے کہ آپ واقعی کون ہیں - نہ کہ آپ کا دماغ آپ کو بتا رہا ہے کہ آپ کون ہیں - اور اپنی حقیقی ذات کو اپنی باقی زندگی کے لئے ڈرائیور کی نشست پر رکھیں گے۔

پورا کرنا مشکل لگتا ہے؟ آپ دوسروں کی کہانیاں پڑھنے کے بعد ایسا نہیں سوچیں گے جنہوں نے کامیابی کے ساتھ اپنی زندگیوں کو بدلنے کے لئے ہمارے چار قدم کے طریقہ کار کو استعمال کیا ہے۔ آپ کا دماغ بہت سے ایسے لوگوں کے ذاتی سفر کو چھوتا ہے جن کی زندگیاں کبھی گمراہ کن دماغی پیغامات سے دوچار تھیں اور جو اس چکر کو توڑنے میں کامیاب رہے - جیسے سارہ، جو ڈپریشن اور خود اعتمادی کے ساتھ جدوجہد کر رہی تھیں۔ ایڈ، جو مسترد ہونے کے خوف سے مفلوج تھا۔ اسٹیو، جس نے تناؤ

کو دور کرنے کے لئے شراب کا استعمال کیا۔ لز، جو اپنے مستقبل کے بارے میں فکر مند تھی۔ کارا، جس نے محسوس کیا کہ وہ اس وقت تک ناپسندیدہ ہے جب تک کہ وہ جسمانی طور پر کامل نہ ہو۔ جان، جس نے اپنے خوف کو کم کرنے کے لئے بار بار ای میل چیک کیا کہ اس کی گرل فرینڈ اسے چھوڑ رہی ہے۔ یا ایبی، جو مسلسل فکر مند رہتا تھا کہ کسی ایسے شخص کے ساتھ کچھ برا ہو جائے گا جس سے وہ محبت کرتی تھی۔ اگرچہ آپ کی صورتحال اتنی ڈرامائی یا شدید نہیں ہو سکتی ہے، لیکن گمراہ کن دماغی پیغامات کی کسی نہ کسی شکل زندگی کے کسی نہ کسی موڑ پر تقریباً ہر ایک کو متاثر کرتی ہے۔ یہاں تک کہ اگر ہماری زندگی عام طور پر آسانی سے چلتی ہے، جب ہم تناؤ کا شکار ہوتے ہیں یا محسوس کرتے ہیں تو یہ جھوٹے خیالات اور غیر صحت مند اقدامات اندر گھسنے اور تباہی پھیلانے کا ایک طریقہ تلاش کرتے ہیں. وہ ہمارے اعتماد کو ہلا سکتے ہیں، ہمیں حقیقت سے بچنے کے طریقے تلاش کرنے، منشیات یا شراب کا استعمال کرنے، ضرورت سے زیادہ کھانے، پیسے خرچ کرنے، ان لوگوں سے بچنے کے لئے جن کی ہم پرواہ کرتے ہیں، غصہ کرتے ہیں، اپنے آپ سے حد سے زیادہ توقعات پیدا کرتے ہیں، یہ نہیں کہتے کہ ہم واقعی کیا سوچتے ہیں یا محسوس کرتے ہیں، اپنے تجربات کی حد کو محدود کرتے ہیں، ضرورت سے زیادہ فکر کرتے ہیں... آپ اسے نام دیں. یہاں تک کہ انتہائی نرم حالات میں بھی، گمراہ کن دماغی پیغامات کو قبول کرنے سے ہم وقت ضائع کرتے ہیں جو کہیں اور بہتر طور پر خرچ کیا جا سکتا تھا. اس کی بدترین حالت میں، ہم جذباتی طور پر کام کرتے ہیں - ایسے طریقوں سے جو اس بات کی نمائندگی نہیں کرتے ہیں کہ ہم اصل میں کون ہیں - اور غم اور افسوس میں گرنا۔

تاہم، سب سے زیادہ حوصلہ افزاء بات یہ ہے کہ یہ طاقتور نقطہ نظر آپ کو اپنے زیادہ تر مسائل کی شناخت کرنے اور ان سے نمٹنے میں مدد دے گا، نہ کہ صرف ایک علامت، کیونکہ ہم

اپنی پریشانی کی بنیادی، متحد وجہ پر توجہ مرکوز کریں: گمراہ کن دماغی پیغامات۔ خلاصہ یہ ہے کہ آپ کا دماغ نہیں ہے، آپ کو زندگی کے نشیب و فراز کو مہارت کے ساتھ دیکھنے کے لئے طاقت دے گا، صرف چار آسانی سے سیکھے گئے اقدامات کا استعمال کرتے ہوئے. آپ دیکھیں گے کہ چار مراحل کے ساتھ بار بار مشق کرنے سے آپ کی زندگی اور آپ کے دماغ کو تبدیل کر دیا جائے گا- آپ کو وہ شخص بننے کی طاقت ملے گی جو آپ بننا چاہتے ہیں۔

یہ کتاب کس طرح منفرد ہے

بہتر ہونے کے لئے ایک اہم جزو- طویل مدتی طور پر- یہ سمجھنا ہے کہ یہ انتہائی گمراہ کن دراندازدماغ سے آرہے ہیں (آپ نہیں!) اور یہ کہ یہ جھوٹے پیغامات اس بات کی نشاندہی نہیں کرتے ہیں کہ آپ کون ہیں یا آپ کس زندگی میں گزار سکتے ہیں۔ دیگر مقبول تھراپیز آپ کون ہیں اور آپ جن علامات کا سامنا کر رہے ہیں ان کے درمیان اس اہم فرق پر توجہ مرکوز کرنے میں ناکام رہے ہیں۔ اگرچہ کچھ طریقے یہ سکھا سکتے ہیں کہ آپ کے خیالات کے معنی کو کیسے تبدیل کیا جائے (جیسے علمی طرز عمل تھراپی میں) یا اپنے خیالات (ذہن سازی) سے کیسے آگاہ ہونا ہے، لیکن وہ آپ کو واضح طور پر یہ نہیں بتاتے ہیں کہ یہ دماغ پر مبنی پیغامات اس بات کی نمائندگی نہیں کرتے ہیں کہ آپ واقعی کون ہیں اور آپ کو ان پر عمل کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔

اس کے برعکس، یہ کتاب بہترین علمی-طرز عمل تھراپی اور ذہن سازی کو یکجا کرتی ہے جبکہ اس کے ساتھ ساتھ آپ کو اپنے یقین کو تقویت دینے میں مدد کرتی ہے کہ آپ ان ناپسندیدہ دراندازوں سے آزاد ہونے کے مستحق ہیں. ایسا کرتے ہوئے، آپ سیکھتے ہیں کہ اپنی زندگی اور اپنے دماغ کو واقعی تبدیل کرنے کے لئے، آپ کو گمراہ کن دماغی پیغامات کا دوبارہ جائزہ لینا ہوگا اور *اپنے دماغ کو نئے، صحت مند اعمال اور طرز عمل پر اپنی توجہ مرکوز کرنے کے لئے مشغول کرنا ہوگا۔*

لہذا، ہم نہ صرف آپ کو یہ سکھاتے ہیں کہ آپ کے گمراہ کن دماغی پیغامات کو کس طرح نوٹ کیا جائے اور اپنے تعلقات کو دھوکہ دہی والے دماغی پیغامات میں کیسے تبدیل کیا جائے، ہم آپ کو یہ

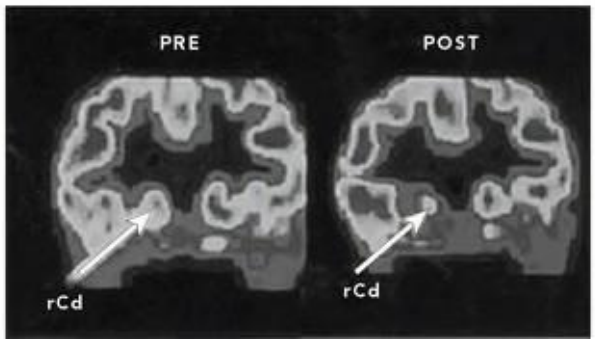
دکھا کر بھی بااختیار بناتے ہیں کہ آپ کے اندر ایک ذہین، محبت کرنے والا رہنما (آپ کا دانشمند وکیل) ہے جو جانتا ہے کہ آپ کا دماغ مسئلہ رہا ہے، نہ کہ آپ یا آپ کے دماغ.

چار اقدامات صحت مند، مطابقت پذیر طریقوں سے آپ کے دماغ کی وائرنگ کو تبدیل کرتے ہیں

چار اقدامات کا مقصد آپ کو یہ سکھانا ہے کہ کس طرح اپنی توجہ کو تیزی سے مرکوز کرنا ہے تاکہ آپ اپنے دماغ کو صحت مند، مثبت طریقوں سے دوبارہ متحرک کریں۔ ہم کیسے جانتے ہیں کہ ایسا ہوتا ہے؟ ہم پہلے ہی یو سی ایل اے میں تحقیق کر چکے ہیں اور اسے جنونی مجبوری کی خرابی والے لوگوں میں ثابت کر چکے ہیں۔

ہمارے پختہ یقین کی بنیاد پر کہ دماغ دماغ کو تبدیل کر سکتا ہے، ہم نے او سی ڈی والے لوگوں سے ایک تحقیقی مطالعہ میں حصہ لینے کے لئے کہا جہاں انہوں نے یا تو لیا۔

روزانہ کی بنیاد پر ان پر بمباری کی جانے والی مداخلت، منفی پیغامات سے نمٹنے کے لئے دوا یا ہمارے چار مراحل کے نقطہ نظر کو سیکھا. ہماری ٹیم نے علاج سے پہلے اور دس سے بارہ ہفتوں کے بعد لوگوں کے دماغوں کو اسکین کیا جو ہمارے طریقہ کار پر عمل کر رہے تھے یا دوائیں لے رہے تھے۔[1] ہماری خوشی کے لئے، ہم نے پایا کہ جن لوگوں نے ہمارے فور اسٹیپ طریقہ کار کا استعمال کیا ان کے دماغ میں وہی مثبت تبدیلیاں تھیں جو ان لوگوں نے اپنے او سی ڈی کے علاج کے لئے ادویات لی تھیں. یہ ناقابل یقین دماغی تبدیلیاں ہمارے دماغ کو تبدیل کرنے کی ہمارے دماغ کی صلاحیت کی وجہ سے ہوئیں (یعنی، ہم اپنی توجہ کس طرح مرکوز کرتے ہیں). آپ نیچے دی گئی تصویر I.1 میں تصاویر میں اپنے لئے نتائج دیکھ سکتے ہیں۔



تصویر I.1. چار مراحل کے ساتھ کامیابی

پی آر ای چار مراحل استعمال کرنے سے پہلے دماغ کو دکھاتا ہے اور پوسٹ چار مراحل استعمال کرنے کے دس ہفتے بعد دماغ کو دکھاتا ہے۔ آر سی ڈی (دماغ کا

ایک حصہ جو او سی ڈی میں حد سے زیادہ فعال ہے) کے سائز میں کمی کو نوٹ کریں جب شرکاء دس ہفتوں تک چار مراحل کا استعمال کر رہے تھے۔ کاپی رائٹ © 1996 امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن[2]

حوصلہ افزا بات یہ ہے کہ جرمنی میں ہونے والی حالیہ تحقیق نے ہمارے نتائج کو دہرایا۔ ان محققین نے پایا کہ او سی ڈی کے مریضوں کی علامات میں نمایاں کمی واقع ہوئی جب انہوں نے صرف ایک آڈیو سی ڈی سنی جس نے ہمارے علاج کے طریقہ کار کی وضاحت کی۔ یہ بات دہرائی جا رہی ہے کیونکہ یہ اس راستے کی کلید ہے جس پر آپ چلنے والے ہیں: ان شرکاء کو کوئی اور مداخلت نہیں دی گئی تھی - صرف ایک آڈیو سی ڈی، ان کا عزم، اور چار مراحل پر عمل کرتے ہوئے ترقی کرنے کی ان کی کوشش۔

چار اقدامات

مرحلہ 1: ری لیبل - اپنے گمراہ کن دماغی پیغامات اور تکلیف دہ احساسات کی شناخت کریں؛ انہیں بتائیں کہ وہ اصل میں کیا ہیں.

مرحلہ 2: ری فریم کریں- گمراہ کن دماغی پیغامات کی اہمیت کے بارے میں اپنے تصور کو تبدیل کریں؛ بتائیں کہ یہ خیالات، ترغیبات اور محرکات آپ کو پریشان کیوں کرتے رہتے ہیں: یہ *جھوٹے دماغی پیغامات* ہیں (یہ میں نہیں ہوں، یہ صرف میرا دماغ ہے!).

مرحلہ 3: توجہ مرکوز کریں - اپنی توجہ کسی ایسی سرگرمی یا ذہنی عمل کی طرف مبذول کریں جو صحت مند اور نتیجہ خیز ہو- یہاں تک کہ جھوٹی اور گمراہ کن خواہشات، خیالات، محرکات اور احساسات اب بھی موجود ہیں اور آپ کو پریشان کر رہے ہیں۔

مرحلہ 4: نظر ثانی: واضح طور پر خیالات، خواہشات اور محرکات کو دیکھیں کہ وہ کیا ہیں، صرف گمراہ کن دماغی پیغامات کی وجہ سے پیدا ہونے والے احساسات جو سچ نہیں ہیں اور جن کی کوئی قیمت نہیں ہے (وہ مسترد کرنے کے لئے ہیں، توجہ مرکوز کرنے کے لئے نہیں).

ہمارے چار مراحل کے طریقہ کار کے ساتھ، آپ سیکھیں گے کہ اپنی توجہ کو فائدہ مند طریقوں سے کس طرح مرکوز کرنا ہے- بالکل اسی طرح جیسے ان لوگوں نے کیا- تاکہ آپ اپنے دماغ کو دوبارہ تربیت دے سکیں اور ساتھ ہی ساتھ اپنی حقیقی ذات کو مضبوط اور بااختیار بنا سکیں۔

یہ کتاب کس کے لئے ہے

یہ دیکھتے ہوئے کہ گمراہ کن دماغی پیغامات کسی نہ کسی وقت ہم سب کو متاثر کرتے ہیں، یہ کتاب ضرورت سے زیادہ گھبراہٹ، پریشانی اور اضطراب، تناؤ، افسردگی، غصہ، مادہ کے استعمال، دیگر لت (بشمول جوا، گیمنگ، اور جنسی)، تعلقات کے مسائل، یا دیگر خودکار طرز عمل اور عادات جو آپ کی زندگی میں مسائل پیدا کر رہی ہیں، جیسے ضرورت سے زیادہ کھانا، بار بار ٹیکسٹ / ای میل جیسی چیزوں کی جانچ پڑتال، میں مدد مل سکتی ہے۔ معلومات پر حد سے زیادہ تحقیق کرنا، حالات اور واقعات کے بارے میں ضرورت سے زیادہ سوچنا اور ان کا تجزیہ کرنا، یا اپنی زندگی کے اہم پہلوؤں سے گریز کرنا۔

آپ کی مدد کرنے کے لئے چار اقدامات کے لئے آپ کو کسی خرابی کی تشخیص کرنے کی ضرورت نہیں ہے. اس کے بجائے، آپ کو صرف اپنے دماغ کی طرف سے تناؤ اور غلبہ حاصل کرنے کا تجربہ حاصل کرنے کی ضرورت ہے - جس میں خیالات، ترغیبات، محرکات، تکرار والے رویے، یا تکلیف دہ جسمانی یا جذباتی احساسات شامل ہو سکتے ہیں - اور چاہتے ہیں کہ چیزیں کسی طرح سے مختلف ہوں۔ جہاں کہیں بھی گمراہ کن دماغی پیغامات سامنے آتے ہیں اور آپ کو حقیقت پر بھروسہ نہ کرنے یا کچھ ایسا کرنے کا سبب بنتے ہیں جو آپ نہیں کرنا چاہتے ہیں (یعنی، یہ طویل مدت میں آپ کے لئے برا ہے)، چار اقدامات مدد کر سکتے ہیں.

خود علاج کے طریقہ کار کے طور پر، چار اقدامات ہلکے سے معتدل علامات والے لوگوں میں بہت

اچھی طرح سے کام کرتے ہیں - وہ لوگ جو کسی حد تک دنیا میں کام کر رہے ہیں (مثال کے طور پر، کام کرنا، رضاکارانہ طور پر کام کرنا، اسکول جانا، دوسروں کی دیکھ بھال کرنا) اور اس بات سے پریشان ہیں کہ ان کا دماغ کیا کر رہا ہے۔ مثال کے طور پر، آپ آسانی سے بھٹک سکتے ہیں اور آپ کو اپنے دن گزارنے میں دشواری ہو سکتی ہے، لیکن آپ کچھ وقت اپنی توجہ مرکوز کر سکتے ہیں، اس حقیقت پر غور کر سکتے ہیں کہ آپ کا دماغ ان علامات کا سبب بن رہا ہے، اور کم از کم کسی حد تک، اپنی زندگی میں تبدیلیاں لانے کی کوشش کرنے کے لئے تیار ہیں۔ اگر آپ پہلے سے ہی تھراپی میں ہیں تو، آپ اپنے معالج کے ساتھ چار مراحل کو اپنے علاج کے منصوبے میں ضم کرنے کے لئے کام کر سکتے ہیں۔

کمزور علامات والے لوگوں میں چار اقدامات اپنے آپ (یعنی خود علاج) پر کافی اچھی طرح سے کام نہیں کرتے ہیں - وہ جو اپنے دن میں اپنی توجہ مرکوز کرنے اور کام کرنے کی ان کی صلاحیت کو شدید طور پر محدود کرتے ہیں۔ شدید علامات والے افراد کو ممکنہ طور پر ادویات یا زیادہ گہری تھراپی (بشمول ہفتہ وار تھراپی یا منظم پروگرام) کا استعمال کر کے اضافی مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔ کیوں؟ شدید علامات کے ساتھ، لوگ چار مراحل کا استعمال کرنے کے لئے اپنی توجہ کو اچھی طرح سے مرکوز کرنے کے قابل نہیں ہوتے ہیں اور یہ دیکھنے کی صلاحیت یا بصیرت نہیں رکھتے ہیں کہ گمراہ کن دماغی پیغامات غلط ہو سکتے ہیں۔ چار مراحل کا پورا نکتہ یہ ہے کہ آپ کو اپنے گمراہ کن دماغی پیغامات پر اتنی مضبوطی سے یقین کرنے سے لے کر ان کے جھوٹ کو دیکھنے تک لے جایا جائے، لہذا اگر آپ کی علامات اس نقطہ پر ہیں جہاں آپ اس امکان کو بھی قبول نہیں کر سکتے ہیں کہ گمراہ کن خیالات آپ کے دماغ کی طرف سے پیدا کیے گئے ہیں، تو آپ کو کچھ اضافی مدد کی ضرورت ہو گی۔ اسی طرح، ہم

اس بات کو یقینی بنانا چاہتے ہیں کہ آپ سمجھتے ہیں کہ چار اقدامات سنگین نفسیاتی امراض کا علاج نہیں کرتے ہیں جہاں بصیرت کو دائمی انداز میں شدید نقصان پہنچتا ہے، جیسے شیزوفرینیا، جہاں دماغ کے اثرات بہت مضبوط ہوتے ہیں، جیسے بائی پولر ڈس آرڈر میں مینیا، یا جب خودکشی کے دائمی خیالات موجود ہوں۔

کتاب کی ساخت

ہم نے اس کتاب کو تین حصوں میں تقسیم کرنے کا انتخاب کیا ہے تا کہ ہم اس بات پر زور دے سکیں کہ کس طرح آپ کا احساس نفس گمراہ کن دماغی پیغامات (حصہ اول) کے ساتھ مل جاتا ہے، خیالات، جذبات اور اعمال کے اس غیر مفید جال کو حل کرنے کے لئے آپ کو کون سی مہارتیں سیکھنے کی ضرورت ہے (حصہ دوم)، اور اپنی زندگی میں چار مراحل کو کس طرح لاگو کرنا ہے (حصہ تین)۔ نوٹ: اگر نظریہ اور سائنس کو جاننے کے بجائے مہارت سیکھنا آپ کا بنیادی مقصد ہے، تو آپ باب 1 اور 2 پڑھنا چاہتے ہیں، پھر حصہ دو (باب 6) کو چھوڑ دیں. آپ ہمیشہ بعد میں حصہ اول کے بقیہ حصے پر واپس آسکتے ہیں۔

حصہ اول. خود کا احساس

گمراہ کن دماغی پیغامات سے اپنے احساس نفس کو الگ کرنے پر ہمارے زور کو دیکھتے ہوئے، ہم آپ کو یہ سکھانے سے شروع کرتے ہیں کہ گمراہ کن دماغی پیغامات کیا ہیں اور آپ کو ان لوگوں کی شناخت کرنے میں مدد ملتی ہے جو آپ کو پریشان اور خراب کر رہے ہیں۔ پھر، آپ دیکھیں گے کہ جب آپ جان بوجھ کر اپنی توجہ مرکوز کرتے ہیں تو دماغ کس طرح طاقتور اور غیر متوقع طور پر دماغ کو مثبت طریقوں سے تبدیل کر سکتا ہے۔ وہاں سے، ہم وضاحت کرتے ہیں کہ حیاتیاتی سطح پر عادات کو توڑنا اتنا مشکل کیوں ہے اور جب بھی گمراہ کن دماغی پیغامات سامنے آتے ہیں تو آپ کے دماغ کے اندر کیا ہوتا ہے۔ ہم اس بات پر بھی تبادلہ خیال کرتے ہیں کہ کس طرح آپ کا احساس نفس گمراہ کن دماغی پیغامات کے ساتھ جڑا ہوا ہے۔

حصہ دوم. مہارتیں

ہم اس بات پر تبادلہ خیال کرتے ہوئے شروع کرتے ہیں کہ آپ کے بہت سے گمراہ کن دماغی پیغامات ممکنہ طور پر کہاں سے آئے ہیں، پھر آپ کو ان کلیدی نکات کا ایک مختصر جائزہ فراہم کرتے ہیں جو آپ کو چار مراحل سیکھنے کے دوران ذہن میں رکھنے کی ضرورت ہے۔ یہ وہ تجاویز اور چالیں ہیں جو ہمارے مریضوں کی خواہش ہے کہ وہ شروع سے جانتے ہوں اور انہوں نے سوچا کہ ہمیں آپ کے ساتھ اشتراک کرنا چاہئے. اس پس منظر کے ساتھ، ہم آپ کو چار مراحل میں سے ہر ایک سکھاتے ہیں، بشمول مرحلہ 1: ری لیبل کے ساتھ اپنے گمراہ کن دماغی پیغامات کے بارے میں مزید آگاہی کیسے حاصل کریں۔ گمراہ کن دماغی پیغامات آپ کو اتنا پریشان کیوں کرتے ہیں اور مرحلہ 2 کے ساتھ سوچنے کی غلطیوں کا باعث بنتے ہیں۔ مرحلہ 3 کے ساتھ اپنی توجہ کس طرح مرکوز کریں: دوبارہ توجہ مرکوز کریں۔ اور مرحلہ 4 کے ساتھ اپنے بارے میں اپنے نقطہ نظر کو کیسے تبدیل کریں: نظر ثانی. ان ابواب میں، ہم آپ کو چار مراحل کو مؤثر طریقے سے استعمال کرنے کا طریقہ سیکھنے میں مدد کرنے کے لئے بہت سی مشقیں شامل کریں گے، اور ہم چار مراحل کو سیکھنے کی کوشش کرتے وقت دوسروں کو درپیش بڑی رکاوٹوں پر تبادلہ خیال کرتے ہیں۔

تیسرا حصہ۔ اپنی زندگی میں چار مراحل کا اطلاق

اس آخری حصے میں، ہم مختلف طریقوں کا جائزہ لیتے ہیں کہ چار مراحل کو تخلیقی طور پر آپ کی زندگی پر لاگو کیا جاسکتا ہے اور سچے جذبات (جو آپ کی حقیقی ذات کی عکاسی کرتے ہیں) اور غیر مددگار جذباتی احساسات (گمراہ کن دماغی پیغامات سے نکلنے والے) کے درمیان فرق کی وضاحت کرتے ہیں۔ ہم یہ بھی وضاحت کرتے ہیں کہ کس طرح مرحلہ 3: ری فوکس کو تعلقات میں گمراہ کن دماغی پیغامات سے نمٹنے میں آپ کی مدد کے لئے استعمال کیا جاسکتا ہے، جب آپ کو طاقتور خواہشات (جیسے تناؤ کھانا) کا سامنا کرنا پڑتا ہے، جب آپ افسردگی یا تھکاوٹ محسوس کرتے ہیں، جب آپ انکار کے خوف کی وجہ سے دنیا سے باہر نہیں نکل رہے ہیں، یا جب آپ کو اپنے آپ سے بہت زیادہ توقعات ہیں (یعنی، کمال پسندی)۔ کتاب کا آخری باب آپ کو اپنے چار مراحل کے منصوبے کو تیار کرنے اور اپنی حقیقی ذات کے مطابق اپنی زندگی گزارنے میں مدد کرنے کے لئے وقف ہے۔

ہمارے پچیس سال سے زیادہ کی تحقیق اور کلینیکل پریکٹس سے حوصلہ افزا پیغام یہ ہے کہ آپ کو ان گمراہ کن دماغی پیغامات پر اپنے ردعمل پر کنٹرول حاصل ہے اور آپ اپنی سمجھ کو استعمال کرسکتے ہیں کہ دماغ ہمارے چار مراحل کے نقطہ نظر کا استعمال کرکے آپ کے فائدے کے لئے کس طرح کام کرتا ہے۔

چلو شروع کرتے ہیں!

حصہ اول

خود کا احساس

باب 1

آپ اپنا دماغ نہیں ہیں

اس سے زیادہ الجھن یا تکلیف دہ کچھ بھی نہیں ہے جب آپ کا دماغ آپ کے خیالات پر قبضہ کرتا ہے، آپ کی خود اعتمادی پر حملہ کرتا ہے، آپ کی صلاحیتوں پر سوال اٹھاتا ہے، آپ کو خواہشات سے مغلوب کرتا ہے، یا آپ کے اعمال کو ڈکٹیٹ کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ براڈوے کے ایک باصلاحیت پرفارمر ایڈ کا کہنا ہے کہ 'یہ دماغ چھیننے والوں کے حملے کی طرح ہے، جن کا کیریئر اسٹیج کے شدید خوف اور مسترد ہونے کے خوف کی وجہ سے برسوں سے رکا ہوا تھا۔ آٹو پائلٹ پر انتہائی غیر مفید طریقے سے دوڑتے ہوئے ایڈ کو ایسا لگا جیسے اس کے "دماغ نے ابھی سنبھال لیا ہے"، جس نے اسے خود اعتمادی اور اضطراب سے بھر دیا۔ "یہ خوفناک اور ذلت آمیز تھا... اس نے مجھے میرے بارے میں یہ سب باتیں بتائیں جو سچ نہیں تھیں۔ یہ کہ میں اچھا نہیں تھا، ایک دوسرے درجے کا شہری تھا، کہ میں کسی چیز کا مستحق نہیں تھا۔

اس سے بھی بدتر بات یہ ہے کہ ایڈ کے بارے میں وہ گمراہ کن دماغی پیغامات غلط تھے۔ حقیقت یہ ہے کہ ایڈ ایک قابل اداکار ہے جسے اس کی ذہانت، ہجوم کو مشغول کرنے کی صلاحیت، اور اسٹیج پر غیر متزلزل اعتماد کے لئے احترام اور پیار کیا جاتا ہے۔ لوگ انہیں دیکھنے کے لئے ہمیشہ پرجوش رہتے ہیں اور ان کی اداکاری سے متاثر ہوتے ہیں، پھر بھی ان کا دھوکہ دینے والا دماغ انہیں ان کے ریویوز کو قبول کرنے کی اجازت نہیں دیتا ہے۔ ایڈ کے دماغ کو اس کی فطری طور پر حیرت انگیز خصوصیات اور

متاثر کن صلاحیتوں پر یقین کرنے کے بجائے اس کی مثبت خصوصیات کو نظر انداز کرنے اور اس کے بجائے اس بات پر توجہ مرکوز کرنے کے لئے پروگرام کیا گیا تھا کہ اس نے کیا غلط کیا ہے یا لوگ اس کی غلطیوں کو کس طرح سمجھ سکتے ہیں - خلاصہ میں، اس کی چھوٹی چھوٹی خامیوں اور خامیوں کو دور کرنے کے لئے۔

یہ منفی عقائد اور شکوک و شبہات کہاں سے آئے؟ اگرچہ وہ دیکھتا ہے کہ اس کے زیادہ تر گمراہ کن دماغی پیغامات نے بچپن میں جڑ پکڑ لی، لیکن ایک مخصوص تجربے نے اس کے لئے سب کچھ بدل دیا۔ وہ یاد کرتے ہیں کہ یہ سب اس وقت شروع ہوا، جب وہ بیس سال کی عمر میں براڈوے کے ایک مشہور پروڈیوسر کے سامنے کھڑے تھے۔ جیسے ہی وہ اس منظر کو چلانے کی تیاری کر رہا تھا، ایڈ حیران اور مفلوج ہو گیا۔ "میں نے ابھی اپنا جسم چھوڑا ہے،" وہ کہتے ہیں۔ "یہ سب سے خوفناک تجربہ تھا." اس واقعہ نے ان کے خوابوں کو پریشان کر دیا اور جب وہ تیس سال کے ہوئے تو اس نے ان کے دنوں کو متاثر کرنا شروع کر دیا۔ "مجھے اب اسٹیج پر برہنہ ہونے کے بارے میں ڈراؤنے خواب نہیں آرہے تھے، جب بھی میں آڈیشن میں جاتی تھی تو مجھے کم و بیش ایسا محسوس ہوتا تھا۔ میں بے نقاب اور کچا محسوس کر رہا تھا۔ اس قابل اور پرسکون منظر نامے کے نیچے، ایڈ انکار کے خوف میں جکڑا ہوا تھا اور افراتفری میں تھا۔ اپنے گمراہ کن دماغی پیغامات کو مکمل طور پر چہرے کی قیمت پر لیتے ہوئے، ایڈ نے آڈیشن سے مکمل طور پر گریز کیا، یہ یقین کرتے ہوئے کہ اس کا کیریئر ختم ہو گیا ہے - کہ اس کی پریشانی اور خوف جیت گیا ہے۔

گمراہ کن دماغی پیغامات

کوئی بھی غلط یا غلط سوچ یا کوئی غیر مددگار یا توجہ ہٹانے والا جذبہ، خواہش، یا خواہش جو آپ کو زندگی میں اپنے حقیقی اہداف اور ارادوں (یعنی، آپ کی حقیقی ذات) سے دور لے جاتی ہے.

یہاں تک کہ اگر آپ شدید اضطراب سے نہیں نمٹ رہے ہیں تو، آپ گمراہ کن دماغی پیغامات سے متاثر ہونے کے احساس کو پہچان سکتے ہیں۔ انتیس سالہ تعلقات عامہ کی ماہر سارہ کے معاملے پر غور کریں جنہوں نے ہمارا پروگرام شروع کرنے سے پہلے کئی سالوں تک ڈپریشن اور کمال پسندی کے ساتھ جدوجہد کی۔

ہم میں سے بہت سے لوگوں کی طرح، وہ توقعات پر پورا نہ اترنے سے ڈرتی تھی اور اکثر اس کی صلاحیتوں پر سوال اٹھاتی تھی۔ اس سے بھی زیادہ پریشان کن بات یہ تھی کہ سارہ دوسروں کے تبصروں اور اقدامات کے بارے میں انتہائی حساس تھیں، جس کی وجہ سے وہ اکثر دوستوں، خاندان اور ساتھی کارکنوں کے ساتھ بات چیت کو حد سے زیادہ ذاتی بناتی تھیں۔ مثال کے طور پر، اگر وہ کسی دوست کے ساتھ بات کر رہی تھی اور وہ "ایک سیکنڈ کے لئے بھی رک گیا"، تو وہ یہ فرض کرے گی کہ اس نے کچھ غلط کہا ہے یا دوسرے شخص کو کسی طرح سے پریشان کیا ہے. وہ اپنے گمراہ کن دماغی پیغامات سے پیچھے ہٹنے اور متبادل وضاحت تلاش کرنے کے قابل نہیں ہو گی کہ اس کے دوست نے ایسا کیوں جواب دیا یا اسے احساس ہوا کہ اس کا اس سے کوئی لینا دینا نہیں ہے۔ اس کے بجائے، وہ فوری طور پر پریشان ہو جاتی تھی اور بظاہر ناکام ہونے والی بات چیت کو بار بار اپنے دماغ میں دوبارہ چلاتی تھی، اس امید میں کہ وہ کسی طرح کے حل پر پہنچ جائے گی۔ اس کا دماغ لامتناہی لوپس میں دوڑتا

تھا، بے شمار سوالات پوچھتا تھا اور اپنی بے چینی پر قابو پانے کی کوشش میں مختلف منظر نامے کا تصور کرتا تھا۔

اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ اس نے کیا کیا، سارہ اس کا اندازہ نہیں لگا سکی یا پریشانی کے خوفناک احساسات کو دور نہیں کر سکتی تھی۔ اندر سے، اسے ایک ناکامی کی طرح محسوس ہوا اور کسی طرح اسے یقین ہو گیا کہ وہ مسئلہ ہے. اس نے امید کی اور اپنے آپ سے التجا کی: اگر وہ صرف یہ جان سکتی کہ کیا ہوا ہے، تو وہ مستقبل میں اسی طرح کی صورتحال کو روک سکتی ہے اور اس تکلیف دہ احساس اور اس سے وابستہ منفی خیالات سے بچ سکتی ہے۔ بدقسمتی سے، اس نے کبھی نہیں کیا. اس کے بجائے، وہ زیادہ پریشان ہو جاتی تھی اور مسلسل صورتحال کا تجزیہ کرتی تھی جب تک کہ وہ تھک نہ جائے۔

سارہ کو اس وقت یہ معلوم نہیں تھا کہ اس کا دماغ اسے تباہ کن پیغام بھیج رہا تھا کہ محبت، قبولیت اور عقیدت حاصل کرنے کے لئے، اسے کامل ہونا ہو گا اور دوسروں کا خیال رکھنا ہو گا. خلاصہ یہ ہے کہ اسے اپنی حقیقی ذات کو نظر انداز کرنا پڑا اور دوسروں پر توجہ مرکوز کرنی پڑی، چاہے اس کی قیمت کتنی ہی کیوں نہ ہو۔

سچی ذات

اپنی حقیقی ذات کے مطابق زندگی گزارنے کا مطلب یہ ہے کہ آپ اپنے آپ کو دیکھیں کہ آپ واقعی کون ہیں جو اقدار کو شامل کرنے اور ان مقاصد کو حاصل کرنے کی مخلصانہ کوشش پر مبنی ہیں جن پر آپ واقعی یقین رکھتے ہیں۔

اس میں اپنے آپ کو، اپنے حقیقی جذبات اور ضروریات کو محبت کرنے والے، دیکھ بھال کرنے والے، پرورش کرنے والے نقطہ نظر سے دیکھنا شامل ہے جو آپ کے پیار کرنے والے اندرونی رہنما (دانشمند وکیل) کے آپ کو دیکھنے کے انداز سے مطابقت رکھتا ہے۔

سارہ کے گمراہ کن دماغی پیغامات بعض اوقات اتنے زبردست ہو جاتے تھے کہ وہ بستر پر رہ کر دنیا کو بند کرنے کی کوشش کرتی تھیں۔ اس میں جسمانی علامات پیدا ہوئیں، جن میں سر درد، جسم میں درد ، اور حوصلہ افزائی کی مکمل کمی شامل ہے۔ ایسا لگ رہا تھا جیسے نیند کی چادر اس پر اتر آئی ہو اور اس کے پورے وجود پر چھا گئی ہو۔ جیسے جیسے ڈپریشن بڑھتا گیا، سارہ نے اپنے اہل خانہ اور دوستوں کے ساتھ بات چیت کرنا بند کر دیا، اپنی معمول کی سرگرمیوں میں دلچسپی کھو دی، اور ورزش کرنا چھوڑ دیا۔

سارہ کا کہنا ہے کہ ان کے دماغ نے جتنا زیادہ ان منفی پیغامات کو پھیلایا، اتنا ہی زیادہ سارہ کو یقین ہو گیا کہ وہ "شکست خوردہ" ہیں۔ ان جھوٹے خیالات کا مقابلہ کرنے یا اپنے آپ پر یقین کرنے سے قاصر، وہ مایوسی میں مزید گہری ہوتی چلی گئی جب تک کہ اسے یقین نہ ہو گیا کہ وہ مکمل طور پر بیکار ہے اور زندگی ناامید ہے۔ اس کا ڈپریشن غلط اور نامناسب طریقے سے اس کی وضاحت کرنے لگا۔ "یہ میں ہوں،" اس نے سوچا، "ایک افسردہ، منفی شخص جو کسی چیز کے لائق نہیں ہے۔

سارہ کی طرح، ایبی کو بھی حد سے زیادہ تجزیہ کرنے کے رجحان کے ساتھ جدوجہد کرنا پڑی۔ اس کی خود اعتمادی پر سوال اٹھانے کے بجائے، ایبی کے گمراہ کن دماغی پیغامات نے اسے اپنے دوستوں

اور خاندان کی حفاظت کے بارے میں مسلسل فکر مند ہونے پر مجبور کیا- اور پھر بار بار شک کیا کہ اسے کچھ کہنا چاہئے یا نہیں۔ اگرچہ وہ کام پر وضاحت اور یقین کے ساتھ اپنے خیالات بیان کرنے کی مکمل صلاحیت رکھتی تھی، لیکن ایبی کبھی بھی اپنی زندگی کے اہم لوگوں کو یہ نہیں بتا سکتی تھی کہ وہ واقعی کیا سوچتی ہے یا وہ کیسا محسوس کرتی ہے۔ ایبی کا کہنا تھا کہ 'میں کبھی نہیں جانتی کہ میں صحیح کام کر رہی ہوں یا نہیں۔ "میں اپنے خاندان کے لئے بہترین کو کیسے یقینی بنا سکتا ہوں جب تک کہ انہیں یہ احساس نہ ہو کہ میں حد سے زیادہ حفاظت کر رہا ہوں یا ان کا گلا گھونٹ رہا ہوں؟ کیا ہو گا اگر کسی کو چوٹ پہنچتی ہے یا غلطی ہوتی ہے اور میں جانتا تھا کہ یہ ایک برا خیال تھا؟ میں اس کے ساتھ کیسے رہ سکتا تھا، یہ جانتے ہوئے کہ میں اس نتیجے کو روکنے کے لئے کچھ کر سکتا تھا؟"

ایبی کی "جرم کی مشین" اکثر اس وقت سخت ہو جاتی ہے جب وہ اپنے خدشات، خیالات اور آراء بیان کرتی ہے۔ مثال کے طور پر، اگر وہ اپنے پاؤں نیچے رکھ کر اپنے بچوں کو کچھ کرنے سے منع کرتی ہے، تو وہ محسوس کرے گی کہ وہ انہیں مایوس کر رہی ہے یا انہیں کسی طرح سے محروم کر رہی ہے۔ جیسا کہ انہوں نے وضاحت کی، "مجھے تنازعہ پسند نہیں ہے، لیکن مجھے خاموش رہنے یا غیر فعال رہنے کے نتائج بھی پسند نہیں ہیں." یہ ایک حقیقی پکڑ تھی: وہ جرم کے ساتھ زندہ نہیں رہ سکتی تھی، پھر بھی جب اس نے اپنے خیالات اور عقائد بیان کیے تو وہ پریشان اور خوفزدہ محسوس کرتی تھی۔

کسی نہ کسی سطح پر، ایبی جانتی تھی کہ وہ اپنی حقیقی ذات کو نظر انداز کر کے ایک نامکمل زندگی گزار رہی ہے، پھر بھی اسے باہر نکلنے کا کوئی راستہ نظر نہیں آ رہا تھا۔ اس کے گمراہ کن دماغی پیغامات پر دھیان دینے اور فیصلہ نہ کرنے کی وجہ سے مفلوج ہونے کی وجہ سے وہ اکثر مجرم اور پریشان محسوس کرتی تھی۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ اس نے کس طرح کوشش کی، وہ اپنے حد سے زیادہ خیالات سے خود کو باہر نہیں نکال سکتی تھی، اپنے اس مفروضے کو تبدیل نہیں کر سکتی تھی کہ اسے سب کی حفاظت کرنی ہے، یا بڑی تصویر دیکھنے میں مدد کرنے کے لئے اپنے دانشمند وکیل کا استعمال نہیں کر سکتا ہے۔

عقلمند وکیل

آپ کے محتاط ذہن کا وہ پہلو جو بڑی تصویر دیکھ سکتا ہے، جس میں آپ کی فطری قدر، صلاحیتیں اور کامیابیاں شامل ہیں۔

دانشمند وکیل جانتا ہے کہ آپ کیا سوچ رہے ہیں، وہ گمراہ کن دماغی پیغامات کو دیکھ سکتے ہیں کہ وہ کیا ہیں اور وہ کہاں سے آئے ہیں، یہ سمجھتے ہیں کہ آپ کیسا محسوس کرتے ہیں (جسمانی، جذباتی طور پر) اور اس بات سے آگاہ ہے کہ آپ کے عادی، خودکار ردعمل آپ کے لئے کتنے تباہ کن اور غیر صحت مند رہے ہیں.

دانشمند وکیل آپ کے لئے بہترین چاہتا ہے کیونکہ یہ آپ سے محبت کرتا ہے اور آپ کی دیکھ بھال کرتا ہے، لہذا یہ آپ کو اپنی حقیقی ذات کی قدر کرنے اور طویل مدت میں آپ کے مجموعی بہترین مفاد کی بنیاد پر منطقی انداز میں فیصلے کرنے کی ترغیب دیتا ہے۔

اسٹیو کے گمراہ کن دماغی پیغامات بھی اتنے ہی تباہ کن تھے جنہوں نے اسے اپنی بیوی، بچوں اور ساتھی کارکنوں کے ساتھ حقیقی طور پر رابطہ قائم کرنے کے قابل ہونے سے روک دیا۔ اس کے معاملے میں، اسٹیو کے دھوکے باز دماغ نے اسے قائل کرنے کی کوشش کی کہ اس کی زندگی میں ہر کوئی اس سے کچھ چاہتا ہے اور وہ اس کے ساتھ وقت نہیں گزار رہے ہیں یا بات نہیں کر رہے ہیں کیونکہ وہ کون ہے یا کیونکہ وہ واقعی اس کی دیکھ بھال کرتے ہیں. اس غلط تصور کی وجہ سے اسٹیو آسانی سے ناراض ہو گیا اور کسی بھی شخص سے حد سے زیادہ غصہ ہو گیا جس کے بارے میں وہ سمجھتا تھا کہ وہ بالواسطہ طور پر اسے کچھ کرنے کے لئے کہہ رہا تھا۔ یقینا، اسٹیو کے گمراہ کن دماغی پیغامات اس کی اس قابلیت کو متاثر کر رہے تھے کہ وہ سچ کو دیکھنے میں اس کی مدد کرنے کے لئے اپنے دانشمند وکیل کو بلا سکے: کہ اس کی زندگی کے لوگ واقعی اسے پسند کرتے ہیں اور اس کا احترام کرتے ہیں کیونکہ وہ ہوشیار، مضحکہ خیز، دیکھ بھال کرنے والا اور بصیرت افروز ہے، جو لوگوں کو اس کی اور اس کے خیالات کی طرف راغب کرتا ہے. اس کے گمراہ کن دماغی پیغامات کے برعکس، اس کی زندگی میں لوگ نہیں چاہتے تھے کہ وہ اپنا کام کرے یا اس کی دیکھ بھال کرے۔

وہ ایک حقیقی دلچسپ اور کرشماتی شخص کے ساتھ وقت گزارنا اور سیکھنا چاہتے تھے۔

افسوس کی بات یہ ہے کہ اس کے گمراہ کن دماغی پیغامات پر یقین کرنے اور ان پر بھروسہ کرنے کی وجہ سے اسٹیو

دائمی تناؤ کی حالت میں رہنے کے لئے. اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ وہ کہیں بھی نظر آتا تھا، اسے ہر طرف ضرورت مند، بے سہارا لوگ نظر آتے تھے، جس سے اس کی توانائی ختم ہو جاتی تھی اور اس کی مایوسی میں مزید اضافہ ہوتا تھا۔ بدقسمتی سے، دوسروں میں غصے اور مایوسی کی ان پریشان کن لہروں پر ان کا ردعمل یہ تھا کہ جب بھی ممکن ہو لوگوں سے پرہیز کریں اور ہر رات شراب کے چند گلاسوں میں سکون اور آرام حاصل کریں۔ اگرچہ شراب نوشی نے یقینی طور پر تناؤ کو ختم کرنے میں مدد کی، لیکن اس نے گھر اور کام پر بدترین مسائل پیدا کیے: اسٹیو اپنی زندگی کے اہم لوگوں سے جذباتی طور پر زیادہ دور ہو گیا، جس نے اسے تنہا اور گہرا اداس محسوس کیا۔

ایڈ، سارہ، ایبی اور اسٹیو اس تباہ کن دماغی پیغامات کی چند مثالیں ہیں جو لوگوں کی زندگیوں پر تباہ کن اثرات مرتب کر سکتے ہیں اور کس طرح اس طرح کے جھوٹے پیغامات کو سننے سے افسردگی، اضطراب، تعلقات کی مشکلات، تنہائی، لت، غیر صحت مند عادات اور بہت کچھ ہو سکتا ہے. جب وہ بڑی تصویر کو دیکھنے کے لئے اپنے دانشمند وکیل کا استعمال کرنے کے قابل نہیں تھے اور اپنے اعمال کو اپنی حقیقی ذات کے ساتھ ہم آہنگ نہیں کرتے تھے، تو ہمارے مریض گمراہ کن دماغی پیغامات کے لامتناہی چکر میں پھنس گئے تھے۔

گمراہ کن دماغی پیغامات کا چکر

گمراہ کن دماغی پیغامات کیسے ظاہر ہوتے ہیں اور وہ آپ کو کیا کرنے کا سبب بنتے ہیں؟ یہ جاننے کے لیے آیئے ایک پچیس سالہ خاتون کارا کے معاملے کی پیروی کرتے ہیں، جو اپنی نوجوانی سے ہی ڈائٹنگ،

بینجنگ اور پریگنگ کر رہی تھی۔ اگر آپ آج کارا سے ملے، تو آپ کو اندازہ نہیں ہو گا کہ وہ نوجوانی میں اپنے جسم کے بارے میں اس طرح کے مسخ شدہ خیالات رکھتی تھی۔ پر اعتماد اور متحرک، ایسا لگتا ہے کہ اس کے پاس یہ سب کچھ ہے. وہ ایک تجزیہ کار کے طور پر اپنے کیریئر میں کامیاب ہیں اور دوستوں کا ایک بڑا نیٹ ورک ہے. پھر بھی ہائی اسکول اور کالج کے زیادہ تر دنوں میں، وہ اپنی ظاہری شکل سے متعلق گمراہ کن دماغی پیغامات سے مغلوب تھی۔

کارا اس عمل کو بیان کرتی ہے کہ کس طرح گمراہ کن دماغی پیغامات نے اسے اس طرح متاثر کیا۔ سب سے پہلے، ایک جھوٹی، منفی سوچ نے اسے بتایا کہ وہ "اچھا نہیں" اور "ناپسندیدہ" ہے کیونکہ وہ جسمانی طور پر کامل نہیں ہے. اگرچہ یہ سچ نہیں تھا، لیکن کارا اس پیغام کو چہرے کی قیمت پر لے گا اور اسے حقیقت کے طور پر قبول کرے گا۔ اس کے بعد جو کچھ ہوا وہ تکلیف دہ تھا، وہ کہتی ہیں۔ وہ یاد کرتے ہوئے کہتی ہیں، "مجھے شدید تکلیف دہ احساس ہو جاتا تھا، ایک ایسا احساس جو میں اپنی جلد میں برداشت نہیں کر سکتی تھی۔ وہ جذباتی اور جسمانی طور پر خود سے "شدید" اور "نفرت" محسوس کرتی تھی۔ احساسات ناقابل برداشت تھے اور کارا صرف اتنا کرنا چاہتی تھی کہ جتنی جلدی ممکن ہو سکے ان احساسات سے دور ہو جائے۔ اس کی پریشانی بڑھ جائے گی،

ایک ایسی انتہا تک پہنچ گیا جسے وہ مزید برداشت نہیں کر سکتی تھی۔ اگرچہ وہ کبھی کبھی ان کے خلاف مزاحمت کرنے کی کوشش کرتی تھی، لیکن شدید اضطراب اور خود سے نفرت سمیت تکلیف دہ احساسات بہت مضبوط تھے۔ آخر کار، وہ نرم ہو جائے گی اور ایک غیر صحت مند طرز عمل میں مشغول ہو جائے گی (مثال کے طور پر، صفائی کرنا، زیادہ ڈائٹنگ کرنا) ایک بار جب اس نے ہار مان لی، تو اس کے اندر سکون کا احساس ختم ہو جائے گا اور وہ دوبارہ ٹھیک محسوس کرے گی۔ وہ لمحہ بھر کی راحت—اور یہ سب کچھ تھا—کچھ بھی نہ ہونے سے بہتر تھا۔

یا پھر اس نے سوچا. کارا نے تجربے کے ساتھ جو سیکھا وہ یہ تھا کہ ایک بار جب اس نے طرز عمل مکمل کیا تو، گمراہ کن دماغی پیغامات اور تکلیف دہ احساسات پوری قوت کے ساتھ واپس آ گئے۔ "اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ میں نے کیا کیا، میں ہمیشہ وہیں ختم ہوا جہاں سے میں نے آغاز کیا تھا. کچھ بھی کبھی کام نہیں کرتا تھا،" انہوں نے حال ہی میں یاد کیا۔ ان کی زندگی ان کے گمراہ کن دماغی پیغامات اور اس کے احکامات سے بھری ہوئی تھی کہ انہیں کس طرح کام کرنا چاہیے۔ "میں اپنی زندگی برباد کر رہی تھی،" وہ افسوس کا اظہار کرتی ہیں۔ انہوں نے وہ اہم وقت کھو دیا جو وہ اپنے خاندان اور دوستوں کے ساتھ، اپنے کیریئر پر، یا ان سرگرمیوں کو آگے بڑھانے پر گزار سکتی تھیں جن سے وہ واقعی لطف اندوز ہوتی تھیں۔

کارا کو ان چکر میں مشغول ہونے کے بارے میں خوفناک محسوس ہوا تاکہ نااہلیت کے خوفناک احساسات کو دور کرنے کی کوشش کی جا سکے۔ گہرائی میں، وہ یہ جاننا چاہتی تھی کہ طرز عمل کو کیسے روکا جائے اور گمراہ کن دماغی پیغامات کو نہ خریدا جائے، لیکن اسے معلوم نہیں تھا کہ یہ کیسے کرنا ہے. اس نے تقریباً ہر غذا کی کوشش کی تھی اور متعدد تھراپسٹوں اور غذائی ماہرین کے پاس گئی تھی۔ کسی نے مدد نہیں کی. اس سے بھی بدتر، کارا کو آخر کار احساس ہوا کہ مسئلہ شدت اختیار کر رہا ہے، بہتر نہیں ہو رہا ہے: "میں نے کھانے پر جتنا زیادہ توجہ دی اور میں کس طرح نظر آتا ہوں، میں نے اپنے بارے

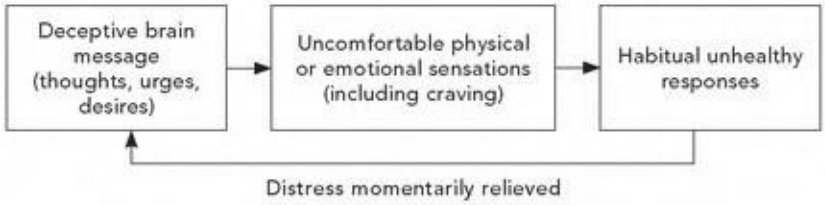
میں اتنا ہی بدتر محسوس کیا اور وہ منفی خیالات اتنے ہی مضبوط ہوتے گئے۔

کارا کے ساتھ کیا ہو رہا تھا جب وہ اپنے گمراہ کن دماغی پیغامات کی پیروی کرنے میں ڈوبی ہوئی تھی؟ وہ ایک ناقابل برداشت نمونے میں پھنس ی ہوئی تھی جہاں تباہ کن خیالات اور محرکات پریشانی اور غیر صحت مند طرز عمل کا باعث بنتے تھے۔

اگر ہم اس عمل کو آسان بنائیں کہ جب بھی کارا نے اپنے گمراہ کن دماغی پیغامات کو قبول کیا تو ہم دیکھتے ہیں کہ ایک ایسا چکر سامنے آتا ہے جس میں منفی خیالات یا خواہشات کے بعد شدید تکلیف دہ جسمانی یا جذباتی احساسات پیدا ہوتے ہیں جن سے وہ دور ہونا چاہتی تھی۔ نتیجتا، کارا اپنی پریشانی کو دور کرنے کے لئے کچھ غیر صحت مند یا غیر مددگار طرز عمل میں مشغول ہو جائے گی. اگرچہ انہوں نے ایک وقتی راحت فراہم کی، لیکن یہ اقدامات آخر کار اس کے لئے نقصان دہ تھے کیونکہ اس کے جسم اور دماغ نے ان رویوں کو راحت کے ساتھ جوڑنا سیکھا (اس حقیقت کے باوجود کہ وہ طویل مدت میں اسے نقصان پہنچا رہے تھے)۔

کارا نے جو بیان کیا ہے وہ ایک عالمگیر مظہر ہے جو آپ پر اور آپ کے تمام گمراہ کن دماغی پیغامات پر لاگو ہوتا ہے، قطع نظر اس کے کہ ان کا آغاز کیا ہوتا ہے۔ جیسا کہ تصویر 1.1 میں دکھایا گیا ہے، یہ عمل اس وقت شروع ہوتا ہے جب ایک گمراہ کن دماغی پیغام سامنے آتا ہے اور آپ کو کسی قسم کی پریشانی یا تکلیف کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ آپ کر سکتے ہیں

جسمانی احساس کا تجربہ کریں، جیسے آپ کے دل کی دھڑکن، آپ کے پیٹ میں گڑھا یا شدید خواہش، یا جذباتی حالت، جیسے خوف، خوف، اضطراب، غصہ، یا اداسی۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ یہ کیا ہے، اس وقت آپ کا بنیادی مقصد جتنی جلدی ممکن ہو اس احساس سے چھٹکارا حاصل کرنا ہے، لہذا آپ خودکار طریقے سے، عادی طریقے سے کام کرتے ہیں.



تصویر 1.1. گمراہ کن دماغی پیغامات کا چکر

یہ اعداد و شمار اس عمل کی عکاسی کرتے ہیں کہ کس طرح ایک گمراہ کن دماغی پیغام غیر صحت مند طرز عمل اور عادات کی طرف بڑھتا ہے۔ گمراہ کن دماغی پیغام پیدا ہونے کے بعد، آپ کو شدید تکلیف دہ احساسات کا سامنا کرنا پڑتا ہے جو جسمانی یا جذباتی ہو سکتے ہیں۔ احساسات کتنے ناخوشگوار اور طاقتور ہیں اس کی وجہ سے، آپ ان احساسات کو دور کرنے کی فوری خواہش محسوس کرتے ہیں۔ نتیجے کے طور پر، آپ خودکار طریقے سے (عادی) انداز میں جواب دیتے ہیں جو بالآخر آپ کے لئے غیر مددگار یا غیر صحت مند ہے.

جیسا کہ آپ نے ایڈ، سارہ، ایبی، اسٹیو اور کارا سے دیکھا ہے، ان تکلیف دہ احساسات سے بچنے اور

بچنے کے لئے استعمال کی جانے والی نقصان دہ حکمت عملی گمراہ کن دماغی پیغامات کے مواد اور پریشانی سے نمٹنے کی کوشش کرنے کے لئے آپ کے تیار کردہ نمونوں پر منحصر ہے. ممکنہ جوابات کی رینج لامتناہی ہے اور اس میں نشے کو کھلانا، بحث میں پڑنا، کسی صورتحال سے بچنا، دنیا کو بند کرنا، یا کسی چیز کی لامحدود جانچ پڑتال کرنا شامل ہے۔ بہت سے معاملات میں، آپ کو یہ بھی معلوم نہیں ہوتا ہے کہ آپ کیا کر رہے ہیں، لیکن آپ کے اندر کہیں، ممکنہ طور پر شعوری شعور کی سطح سے نیچے، آپ فطری طور پر یقین رکھتے ہیں کہ آپ کو اس شدید اور ناخوشگوار احساس سے چھٹکارا پانے کے لئے طرز عمل کو مکمل کرنا ہوگا جس کا آپ تجربہ کر رہے ہیں۔

جذباتی احساسات بمقابلہ جذبات

ایک ایسی چیز جو بہت سے لوگوں کو الجھن میں ڈالدیتی ہے جب ہم گمراہ کن دماغی پیغامات سے پیدا ہونے والے تکلیف دہ احساسات کے بارے میں بات کرتے ہیں وہ جذباتی احساس اور جذبات یا سچ کے درمیان فرق ہے۔

احساس.

جب بھی ہم جذباتی احساسات کے بارے میں بات کرتے ہیں، تو ہم خاص طور پر ان احساسات کا حوالہ دیتے ہیں جو گمراہ کن دماغی پیغامات سے پیدا ہوتے ہیں اور سچائی پر مبنی نہیں ہوتے ہیں. مثال کے طور پر، اگر آپ اداس محسوس کر رہے ہیں کیونکہ آپ نے کسی ایسے شخص کو کھو دیا ہے جس کی آپ پرواہ کرتے ہیں تو، یہ ایک حقیقی واقعہ پر مبنی ایک جذبات ہے۔ تمام امکانات میں، آپ کا رد عمل وہی ہے جو زیادہ تر لوگ تجربہ کریں گے اور واقعہ کے متناسب ہے. اس طرح، یہ ایک *جذبات* ہے، جذباتی احساس نہیں. اس طرح کے جذبات سے گریز نہیں کرنا چاہئے۔ بلکہ، آپ کو ان کا تجربہ کرنا چاہئے اور ان کے ساتھ تعمیری طور پر نمٹنا چاہئے جیسے ہی وہ پیدا ہوتے ہیں.

اس کے برعکس، اگر آپ اداس محسوس کر رہے تھے کیونکہ آپ کو یہ خیال تھا کہ کسی کو آپ کی پرواہ نہیں ہے اور آپ ناپسندیدہ ہیں - اس کے برعکس ثبوت کے باوجود، جیسے مختلف محبت کرنے والے خاندان اور دوستوں کے ساتھ اچھے تعلقات ہیں - تو آپ کا غم ایک گمراہ کن دماغی پیغام پر مبنی ہو گا۔ ہم اسے ایک *جذباتی احساس* (جذبات نہیں) سمجھتے ہیں جو آپ کو اس طرح سے کام کرنے کی طرف لے جا سکتا ہے جو آپ کے لئے مددگار نہیں ہے، جیسے ان لوگوں سے الگ تھلگ رہنا جو واقعی آپ کی پرواہ کرتے ہیں، کھانے یا مادوں کو فرار کے طور پر استعمال کرتے ہیں، یا کسی اور غیر صحت مند رویے میں مشغول ہوتے ہیں.

پوری کتاب میں، ہم *جذباتی احساس* کی *اصطلاح* ان احساسات کا حوالہ دینے کے لئے استعمال کریں گے جو گمراہ کن دماغی پیغامات کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ یہ وہ احساسات ہیں جن پر ہم چاہتے ہیں کہ آپ چار مراحل کا استعمال کرتے وقت آپ پر توجہ مرکوز کریں

کیونکہ یہ وہ ہیں جن کو آپ کو یہ سیکھنے کی ضرورت ہے کہ کس طرح مسترد کیا جائے اور گمراہ کن دماغی پیغامات کی وجہ سے دیکھا جائے۔ آخر کار، وہ سچ نہیں ہیں اور آپ کو ایسے طریقوں سے کام کرنے پر مجبور کر رہے ہیں جو مددگار یا تعمیری نہیں ہیں.

ہم گمراہ کن دماغی پیغامات کی وجہ سے جذبات اور جذباتی احساسات کے درمیان فرق پر تبادلہ خیال جاری رکھیں گے اور آپ کو ان میں فرق کرنے کا طریقہ سیکھنے میں مدد کریں گے۔ فی الحال، مندرجہ ذیل فرق کو ذہن میں رکھیں: *جذبات* کو محسوس کیا جانا چاہئے اور تعمیری طور پر نمٹا جانا چاہئے کیونکہ وہ آپ کی حقیقی ضروریات اور آپ کی حقیقی ذات کا احترام کرتے ہیں، جبکہ *جذباتی احساسات* کو چار مراحل کے ساتھ دوبارہ لیبل اور دوبارہ ترتیب دیا جانا چاہئے کیونکہ وہ تباہ کن اور جھوٹے ہیں، اور آپ کو ایسے طریقوں سے کام کرنے کا سبب بنتے ہیں جو آپ کے لئے صحت مند یا فائدہ مند نہیں ہیں.

اگرچہ پریشانی سے بچنا، خوشی کی تلاش کرنا، یا راحت محسوس کرنا فطری بات ہے، لیکن ان خواہشات کو پورا کرنے یا اس پریشانی کو دور کرنے کا مسئلہ یہ ہے کہ آپ کا دماغ خود بخود غیر صحت مند طرز عمل کا انتخاب کرنے کے لئے سخت ہو جاتا ہے.

آپ کو پر سکون کریں. خلاصہ یہ ہے کہ ان عادی رد عملوں میں مشغول ہونے سے آپ کے جسم اور دماغ کو کسی ایسی چیز سے جوڑنا شروع ہو جاتا ہے جو آپ کرتے ہیں، اس سے گریز کرتے ہیں، تلاش کرتے ہیں، یا بار بار عارضی راحت یا خوشی کے ساتھ سوچتے ہیں. یہ عمل آپ کے دماغ میں مضبوط اور پائیدار نمونے (سرکٹ) پیدا کرتے ہیں جو کافی کوشش اور توجہ کے بغیر تبدیل کرنا مشکل ہے. جیسے جیسے یہ عمل سامنے آتا ہے، گمراہ کن دماغی پیغامات زیادہ کثرت سے آتے ہیں اور تکلیف دہ احساسات زیادہ شدت اختیار کرتے ہیں، جس سے آپ کے لئے ان کی مزاحمت کرنا یا اپنے طرز عمل کو تبدیل کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔

لہذا، جب بھی آپ بار بار کوئی خوشگوار کام کرتے ہیں یا کسی قسم کے انتہائی تکلیف دہ احساس سے بچتے ہیں، تو آپ کا دماغ "سیکھتا" ہے کہ یہ اعمال ایک ترجیح ہیں اور خیالات، محرکات، خواہشات اور خواہشات پیدا کرتے ہیں تاکہ اس بات کو یقینی بنایا جاسکے کہ آپ انہیں بار بار کرتے رہیں. یہ پرواہ نہیں کرتا ہے کہ عمل آخر کار آپ کے لئے برا ہے.

جیسا کہ آپ پوری کتاب میں سیکھیں گے، اب آپ کیا کرتے ہیں اور آپ اپنی توجہ کس طرح مرکوز کرتے ہیں وہ آپ کے دماغ پر اثر انداز ہوتا ہے اور یہ کس طرح وائرڈ ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ اگر آپ ایک ہی عمل کو بار بار دہراتے ہیں - اس سے قطع نظر کہ اس عمل کا آپ پر مثبت یا منفی اثر پڑتا ہے - آپ اس عمل سے وابستہ دماغی سرکٹوں کو مضبوط اور زیادہ طاقتور بناتے ہیں۔ لہذا، اگر آپ کسی ایسی چیز سے پرہیز کرتے ہیں جو آپ کو اضطراب (جیسے ایڈ) کا سبب بنتی ہے، ان لوگوں سے چھپتے ہیں جو آپ سے محبت کرتے ہیں جب آپ افسردہ ہوتے ہیں (جیسے سارہ)، دوسروں کے بارے میں مسلسل فکر کرتے ہیں (جیسے ایبی)، یا اپنے تناؤ کی سطح (جیسے اسٹیو) کو کم کرنے کے لئے شراب پیتے ہیں، تو آپ کا دماغ ان اعمال کی حمایت کرنے والے سرکٹوں کو مضبوط کرنے والا ہے - جس کا مطلب ہے کہ جب بھی اسی طرح کی صورتحال پیدا ہوتی ہے تو آپ کا دماغ خود بخود اس طرز

عمل یا عادت کو دہرانے کا زیادہ امکان رکھتا ہے۔

آپ اس بارے میں مزید جانیں گے کہ عادات کو توڑنا اتنا مشکل کیوں ہے اور باب 3 اور 4 میں گمراہ کن دماغی پیغامات کے پیچھے حیاتیات. فی الحال، کارا کے بیان کردہ سائیکل کو ذہن میں رکھیں: ٹیک ہوم پیغام یہ ہے کہ گمراہ کن دماغی پیغامات تکلیف دہ احساسات (جسمانی اور جذباتی دونوں) کا باعث بنتے ہیں جو آپ کو خودکار طریقے سے کام کرنے کا سبب بنتے ہیں جو آپ کے لئے فائدہ مند نہیں ہیں۔

عادی جوابات

جب کوئی عادت کے لفظ کا ذکر کرتا ہے تو، زیادہ تر لوگ تکرار شدہ جسمانی اعمال کے بارے میں سوچتے ہیں۔ اگرچہ یہ یقینی طور پر عادات ہیں، ہم جوابات کی ایک بڑی رینج کو عادات بھی سمجھتے ہیں۔ مثال کے طور پر، اگر آپ کسی صورتحال، شخص، یا مقام سے مسلسل گریز کرتے ہیں کیونکہ یہ آپ کو کتنا تکلیف دہ محسوس کرتا ہے تو، آپ بھی عادی طریقے سے کام کر رہے ہیں۔ یہی حال گمراہ کن دماغی پیغامات کی وجہ سے بار بار آنے والے خیالات میں مشغول ہونے کا بھی ہے جو کسی حل یا آگے بڑھنے کا باعث نہیں بنتے۔

ارتقا. ایبی کی حد سے زیادہ سرگرم "جرم مشین" کو یاد ہے جس نے اسے اپنے خاندان کے ممبروں سے متعلق ہر چھوٹی چھوٹی چیز کے بارے میں فکر مند کیا اور سارہ کی اپنے دوستوں اور ساتھی کارکنوں کے ساتھ بات چیت کرنے کے لئے حل تلاش کرنے کی کوشش کرنے کی جدوجہد کی؟ ان میں سے ہر ایک نے حالات کے بارے میں بار بار سوچنے اور تجزیہ کرنے کی وضاحت کی تاکہ وہ خود کو ان خوفناک احساسات سے چھٹکارا حاصل کرنے کی کوشش کر سکیں جن کا وہ سامنا کر رہے تھے۔ ایبی کے معاملے میں، سنسنی جرم تھی اور سارہ کے لئے یہ اضطراب اور افسردگی تھی. اگرچہ ان کے گمراہ کن دماغی پیغامات کا مواد اور ان کے تکلیف دہ جذباتی احساسات مختلف تھے، لیکن ان کے ردعمل اور اہداف ایک ہی تھے: بار بار کسی ایسی چیز کے بارے میں سوچنا جس کا کوئی حل نہیں تھا اور دھوکہ دہی والے دماغی پیغام کی وجہ سے پیدا ہونے والے تکلیف دہ احساس سے چھٹکارا پانے کی کوشش کر رہے تھے۔ (نوٹ: کسی چیز کے بارے میں بار بار سوچنے کے لئے دیگر الفاظ میں شامل ہیں رونا، ذہنی مجبوریاں اور حد سے زیادہ سوچنا۔

ہم ضرورت سے زیادہ تجزیہ کرنے اور ضرورت سے زیادہ سوچنے کو معمول کا جواب سمجھتے ہیں۔ لہذا، جب ہم عادات کے مرکز اور عادی ردعمل کے بارے میں بات کرتے ہیں، تو ہم تکرار خیالات، اعمال، یا غیر فعالیت کا حوالہ دے رہے ہیں - کوئی بھی چیز جو آپ بار بار کرتے ہیں جو ایک گمراہ کن دماغی پیغام کی وجہ سے ہوتا ہے اور آپ کو کسی ایسی چیز پر توجہ مرکوز کرنے سے دور لے جاتا ہے جو آپ کے لئے فائدہ مند ہے.

اپنے گمراہ کن دماغی پیغامات کی شناخت کرنا

اب جب آپ کو احساس ہے کہ گمراہ کن دماغی پیغامات کیا ہیں، تو آپ یہ سوچنا شروع کر سکتے ہیں کہ وہ آپ پر کس طرح منفی اثر ڈال رہے ہیں۔ کچھ چیزیں، جیسے طرز عمل اور خواہشات، شناخت کرنا آسان ہے کیونکہ آپ انہیں جسمانی طور پر دیکھ یا محسوس کر سکتے ہیں۔ بہت سے لوگوں کے لئے پہلے جس چیز کی شناخت کرنا مشکل ہے وہ مخصوص اعمال سے وابستہ خیالات ہیں۔

اگرچہ شروع میں آپ کے گمراہ کن خیالات کو دیکھنا اکثر مشکل ہوتا ہے، لیکن ہم نہیں چاہتے کہ آپ حوصلہ شکنی محسوس کریں یا ہار مانیں۔ کیس اسٹوریز، وضاحتوں اور مشقوں کے ذریعے، ہم آپ کو اس قسم کے گمراہ کن، منفی پیغامات کو پہچاننے میں مدد کریں گے جو آپ کا دماغ آپ کو بھیجتا ہے۔ ابھی بات یہ ہے کہ آپ کو اس بات کا احساس ہونا شروع ہو جائے کہ یہ گمراہ کن پیغامات ممکنہ طور پر آپ کے دماغ میں چھپے ہوئے ہیں۔

آپ اس سے جڑے جھوٹے، منفی خیالات کو کیسے پہچاننا شروع کر سکتے ہیں

آپ کے اعمال اور تکلیف دہ احساسات؟ گمراہ کن خیالات کو "دیکھنے" کے بہترین طریقوں میں سے ایک یہ ہے کہ آپ اپنی "منفی خود گفتگو" پر توجہ دیں - وہ چیزیں جو آپ شعور کے بغیر خود بخود اپنے آپ سے کہتے ہیں جو سچ نہیں ہیں اور جس پر دوسروں کو کبھی شک بھی نہیں ہو سکتا ہے کہ وہ آپ کے سر کے اندر موجود تھے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کو پہلے ہی اس طرح کے گمراہ کن دماغی پیغامات کے خیال کا سامنا کرنا پڑا ہو، صرف ایک مختلف نام کے تحت۔ کچھ تھراپسٹ یا مصنفین انہیں "علمی تحریف"، "خودکار خیالات"، "منفی سوچ" یا "اسکرپٹ" کے طور پر حوالہ دے سکتے ہیں. بنیادی نکتہ یہ ہے کہ یہ وہ توہین آمیز کہانیاں ہیں جو آپ اپنے آپ کو سناتے ہیں - وہ غلط وضاحتیں جو آپ اس بات کے لئے دیتے ہیں کہ کوئی چیز اس طرح کیوں ہو رہی ہے - جو آپ کو عادی طریقوں سے کام کرنے کا سبب بنتی ہے جو آپ کے لئے فائدہ مند نہیں ہیں۔

اکثر، یہ دیکھنا کہ دوسروں نے کیا بیان کیا ہے اور تجربہ کیا ہے، آپ کے گمراہ کن دماغی پیغامات کی شناخت کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ صفحہ نمبر 16 اور 17 پر گمراہ کن دماغی پیغامات، تکلیف دہ احساسات اور غیر صحت مند عادات کے جوابات کی مثالیں موجود ہیں جو ہم نے سالوں سے سنی ہیں۔

جھوٹے خیالات / محرکات / ترغیبات

(یعنی، گمراہ کن دماغی پیغامات)

- میں کافی اچھا نہیں ہوں.
- مجھے ہونا چاہئے تھا / مجھے نہیں ہونا چاہئے تھا.
- میں پاگل ہوں / میں ایک بیمار شخص ہوں.
- میں ایک برا شخص ہوں / میں اتنا اچھا نہیں ہوں...
- مجھے کوئی فرق نہیں پڑتا / ہر کوئی مجھ سے زیادہ اہم ہے.

- مجھے مسترد کر دیا جائے گا / ہر کوئی سوچتا ہے کہ میں ہوں...
- میرے ساتھ کچھ غلط ہے.
- میرا کوئی کنٹرول نہیں ہے.
- کوئی بھی مجھے پسند نہیں کرتا / میں ناپسندیدہ ہوں / میں اکیلا رہوں گا۔
- میری تمام قدر دوسروں کی دیکھ بھال کرنے میں ہے۔
- میں خوش رہنے کا مستحق نہیں ہوں - میں تکلیف اٹھانے یا سزا پانے کا مستحق ہوں۔
- ایسا لگتا ہے کہ باقی سب چیزیں صحیح طریقے سے کر رہے ہیں۔ میرے ساتھ کیا غلط ہے؟
- میں غیر حقیقی یا ناقابل حصول چیزیں چاہتا ہوں، جیسے ہمیشہ "اچھا" محسوس کرنا۔
- مجھے کسی ایسی چیز کی بار بار خواہش ہوتی ہے جو بالآخر میرے لئے فائدہ مند نہیں ہے۔
- مجھے حقیقت سے بچنے کی خواہش ہے۔

تکلیف دہ احساسات

- اضطراب
- میرے پیٹ میں گڑھا
- تتلیاں
- میرے سینے میں تنگی یا دھڑکن

- پسینہ
- دل تیزی سے دھڑک رہا ہے
- حد سے زیادہ غصہ
- میرے سینے، بازوؤں یا چہرے میں گرمی
- اداسی / افسردگی
- تھکاوٹ
- خوف زدہ / خوف محسوس کرنا
- بے بس / ناامید محسوس کرنا
- کسی خوشگوار عادت کے جوابات کے لئے جسمانی خواہش رکھنا
- منشیات یا شراب کا استعمال
- خریداری / خرچ کرنے والے پیسے میرے پاس نہیں ہیں
- ان چیزوں پر وقت ضائع کرنا جو مجھے کرنے کی ضرورت نہیں ہے
- لڑائی / بحث
- جبری جنسی تعلقات
- ضرورت سے زیادہ کھانا، ڈائٹنگ، یا کھانا پینا
- لوگوں، مقامات، واقعات سے پرہیز کریں
- تمباکو نوشی
- ایسی چیزیں کھائیں جو میرے لئے اچھی نہیں ہیں
- بار بار کسی چیز کی جانچ پڑتال (مثال کے طور پر، ای میل، متن، حقائق، معلومات)
- ورزش جیسی ناخوشگوار (لیکن فائدہ مند) چیزوں سے پرہیز

• حالات، واقعات، مسائل کے بارے میں ضرورت سے زیادہ سوچنا یا ان کا تجزیہ کرنا

اپنے گمراہ کن دماغی پیغامات اور ان سائیکلوں کے بارے میں سوچیں جن سے آپ گزرتے ہیں۔ آپ کا دماغ آپ کو کون سے جھوٹے پیغامات بھیجتا ہے اور ان منفی پیغامات کے نتیجے میں آپ کیا کرتے ہیں؟ یہ اپنے بارے میں منفی خیالات سے لے کر ناکافی کے احساسات سے لے کر اپنی حقیقت سے بچنے کی خواہش، خوشگوار خواہش میں مشغول ہونا، یا کوئی اور چیز ہو سکتی ہے جو آپ کا قیمتی وقت اور پیسہ ضائع کرتی ہے۔ ہمیں وہ خیالات، خواہشات، خواہشات اور محرکات مل رہے ہیں جو آپ کو ان طریقوں سے کام کرنے کا سبب بنتے ہیں جو آپ کو اپنے حقیقی اہداف اور اقدار سے دور لے جاتے ہیں۔

یہاں مثالیں ہیں کہ ہمارے کچھ مریضوں کے لئے دھوکہ دہی والے دماغی پیغامات کا چکر کس طرح کھیلا گیا۔ اس شخص کے خیالات، احساسات اور جوابات کیا تھے اس کا احساس حاصل کرنے کے لئے ہر قطار میں پڑھیں۔ ان مثالوں کا جائزہ لینے کے بعد، ہم آپ کو اپنی کچھ مثالیں پیش کریں گے.

گمراہ کن دماغی پیغامات کے چکر کی مثالیں

Deceptive Brain Message	Uncomfortable Sensations	Habitual Responses
I'm not good enough.	Pit in my stomach	Get reassurance from someone that I am okay.
I'm a bad person.	Tightness in chest	Isolate/withdraw from people.
I should have listened to Joe, not argued with him.	Heart beating out of my chest, sweating	Repeatedly apologize to Joe, even though he keeps saying it was not a big deal.
I am so stressed out, I just need to get out of my head.	Overwhelmed, "amped up"	Use alcohol, pot, or other drugs to escape.
They are not going to hire me for this position.	Butterflies in my stomach, scared	Make up an excuse to not go to the interview; avoid the situation.
I am going to mess up this presentation.	Ringing in my ears, feeling a little dizzy	Ask someone else to give the presentation or move it to another day.
She's going to leave me!	Scared, nervous energy, light-headed	Check my e-mail again to see if she responded (and that everything is okay).
I am so angry at him—it's all his fault!	Surging heat in my chest and arms	Get into an argument, even though it really wasn't his fault.
I really want to eat something sweet.	Hunger, salivation	Eat some cake even though I don't need it and am trying to lose weight.
I have an urge to eat fried food (even though I have high cholesterol).	Craving—it tastes so good—I want it!	Eat some fried chicken and increase my cholesterol levels further.

مندرجہ بالا مثالوں میں واضح پیغام یہ ہے کہ تمام لوگ اپنے آپ پر اور اپنی سچائی پر شک کرتے تھے، یہ نہیں دیکھ سکتے تھے کہ اصل میں کیا ہو رہا ہے، یا کسی چیز کی اتنی شدت سے خواہش رکھتے تھے کہ وہ اپنے حقیقی مقاصد اور اقدار کی راہ پر چلنے سے قاصر تھے۔ تکلیف دہ احساسات (جسمانی اور جذباتی دونوں) سے نمٹنے کے لئے، انہوں نے پریشانی کو کم کرنے کے لئے کچھ کیا، جس میں یقین دہانی کی تلاش، بار بار معافی مانگنا، ای میل چیک کرنا، کسی صورتحال سے بچنا، اپنے حواس کو کمزور کرنے

کے لئے کسی مادے کا استعمال کرنا، یا خود کو وقتی خوشی لانے کی خواہش میں مشغول ہونا، جیسے مٹھائی یا تلی ہوئی غذا کھانا شامل ہے. تمام صورتوں میں، اعمال ان کے لئے نقصان دہ تھے اور انہیں زندگی میں ان کے حقیقی مقاصد کے قریب نہیں لے جاتے تھے.

اس پس منظر کے ساتھ، گمراہ کن دماغی پیغامات، تکلیف دہ احساسات، اور عادی رد عمل کے اپنے پیٹرن کا پتہ لگانے کے لئے نیچے دیئے گئے جدول کا استعمال کریں۔

یہ مکمل طور پر کرنے یا ایک جامع فہرست رکھنے کے بارے میں فکر نہ کریں. یہ صرف ایک چھلانگ لگانے والا نقطہ ہے - آپ کی فہرست کو بہتر بنانے کے راستے میں بہت سے اور مواقع ہوں گے۔ ابھی کے لئے، صرف دیکھیں کہ ذہن میں کیا آتا ہے. یاد رکھیں: ہم آپ کے علم کے بغیر، آپ کے شعور کو بڑھانے کی کوشش کر رہے ہیں کہ آپ کا دماغ خود بخود کیا کر رہا ہے. ابھی کے لئے، اپنے کچھ گمراہ کن خیالات، تکلیف دہ احساسات، اور وہ آپ کو کیا کرنے یا اس سے بچنے کا سبب بنتے ہیں اس کو لکھیں۔

گمراہ کن دماغی پیغامات کے چکر کی مثالیں

Deceptive Brain Message	Uncomfortable Sensations	Habitual Responses

Deceptive Brain Message	Uncomfortable Sensations	Habitual Responses

پوری کتاب میں، ہم آپ کو یہ شناخت کرنے میں مدد کریں گے کہ کس قسم کے گمراہ کن دماغی پیغامات آپ کی زندگی میں مسائل پیدا کر رہے ہیں اور ان سے نمٹنے کے طریقوں کو تلاش کریں گے. ابھی کے لئے، ہم صرف یہ چاہتے ہیں کہ آپ دن کے دوران ہر وقت سے آگاہ ہونا شروع کریں کہ آپ کا دماغ آپ کو ایک چیز بتانے کی کوشش کرتا ہے، جبکہ آپ کے اہداف یا ارادے آپ کو کچھ اور کرنے کے لئے رہنمائی کریں گے.

آپ اپنا دماغ نہیں ہیں

اب جب آپ سمجھتے ہیں کہ گمراہ کن دماغی پیغامات کیا ہیں اور کتنا

وہ نقصان پہنچا سکتے ہیں، آپ ممکنہ طور پر حل جاننا چاہتے ہیں: *تعمیری طور پر اپنی توجہ اپنے دماغ پر مرکوز کرنا*. ہمارا کیا مطلب ہے؟

ہم نے آپ کو دکھایا ہے کہ *دماغ* جھوٹے، گمراہ کن پیغامات بھیجنے کی صلاحیت رکھتا ہے اور یہ ناپسندیدہ خیالات اور تباہ کن خواہشات آپ کی زندگی پر غالب آسکتی ہیں۔ وہ آپ کو آپ کی حقیقی ذات (یعنی، آپ کے حقیقی اہداف اور اقدار) سے دور لے جاسکتے ہیں اور آپ کو ہدایت سے عاری زندگی گزارنے کا سبب بن سکتے ہیں. اور، جب تک آپ اس بات سے بے خبر رہتے ہیں کہ آپ کا دماغ کیا کر رہا ہے یا یقین رکھتے ہیں کہ آپ کے دماغ کے کام کرنے کے طریقے کو تبدیل کرنے کا کوئی طریقہ نہیں ہے، آپ بنیادی طور پر اپنی شرائط پر زندگی گزارنے کے لئے بے اختیار ہیں. ایسی کوئی جگہ نہیں ہے جہاں سے تبدیلی لائی جاسکے کیونکہ وہی چیز جو گمراہ کن دماغی پیغامات پیدا کر رہی ہے وہ شو چلاتی دکھائی دیتی ہے۔

اچھی خبر یہ ہے کہ آپ کے پاس ایک اتحادی ہے جو آپ کے دماغ کو آپ کے خلاف کام کرنے کے بجائے آپ کے لئے کام کرنے میں مدد کر سکتا ہے: *دماغ*. اگرچہ وہاں دماغ کے بہت سے مختلف تصورات اور تعریفیں موجود ہیں، لیکن ہمارا خیال سیدھا ہے: دماغ آپ کو تعمیری طور پر اپنی توجہ مرکوز کرنے میں مدد کرنے میں شامل ہے۔ یہ کیوں اہم ہے؟ جب آپ اپنی توجہ کو مثبت، فائدہ مند طریقوں سے مرکوز کرنا سیکھتے ہیں تو، آپ دراصل ان اعمال اور عادات کی حمایت کرنے کے لئے اپنے دماغ کو دوبارہ متحرک کرتے ہیں۔ اس طرح، ذہن آپ کو اپنے اعمال کا تعین کرنے، فیصلہ کرنے کی طاقت دیتا ہے کہ کیا اہم ہے (اور کیا نہیں)، اور حالات، لوگوں، اپنے آپ اور واقعات کی قدر یا معنی کا از سر نو جائزہ لیں۔

دماغ اور دماغ کے درمیان فرق

دماغ ان پٹ حاصل کرتا ہے اور تجربے کا غیر فعال پہلو پیدا کرتا ہے، جبکہ دماغ فعال ہے، توجہ مرکوز کرتا ہے، اور فیصلے کرتا ہے۔

دماغ اور دماغ کے درمیان فرق کے بارے میں سوچنے کا ایک اور طریقہ یہ ہے: دماغ ماحول سے معلومات حاصل کرتا ہے، بشمول تصاویر، دوسروں سے زبانی مواصلات، جذباتی رد عمل، جسمانی احساسات، اور اسی طرح، اور پھر اس معلومات کو خودکار طریقے سے اور رٹے ہوئے طریقے سے پروسیس کرتا ہے. کوئی سوچ یا شعور شامل نہیں ہے (کم از کم ابتدائی طور پر). ایک بار جب یہ ان پٹ پر عمل کرتا ہے تو، دماغ معلومات کو ہمارے شعوری شعور میں پیش کرتا ہے۔

یہی وہ جگہ ہے جہاں ذہن آتا ہے۔ اس موقع پر دماغ کے پاس یہ تعین کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے کہ آیا وہ دماغ سے آنے والی اس معلومات پر توجہ مرکوز کرنا چاہتا ہے یا کسی اور چیز پر۔ دماغ کے مقابلے میں، دماغ غیر فعال ہے

- یہ اقدامات کے لئے طویل مدتی، اقدار پر مبنی نقطہ نظر نہیں لیتا ہے. دوسرے لفظوں میں، دماغ اپنے عمل میں آپ کی حقیقی ذات یا دانشمند وکیل کو شامل نہیں کرتا ہے، بلکہ صرف اپنے ماحول پر عادی، خودکار طریقوں سے ردعمل ظاہر کرتا ہے۔

کارا کے معاملے میں، اس کے دماغ کو غلط طور پر زیادہ کھانے، پینے، یا ضرورت سے زیادہ ڈائٹنگ کو پتلا اور پیار کرنے کے ساتھ جوڑ دیا گیا تھا. جب تک وہ ان گمراہ کن دماغی پیغامات پر یقین رکھتی تھی اور اسی غیر صحت مند طرز عمل کے ساتھ جواب دیتی تھی، *کارا کا دماغ شو چلا رہا تھا*۔ وہ دھوکہ دہی کے خیالات، بڑھتی ہوئی بے چینی اور غیر صحت مند کاموں کے نہ ختم ہونے والے جال میں پھنس جائے گی - اور اس کے دماغ کی تاریں اور غیر صحت مند عادات صرف مضبوط اور مضبوط ہوتی جائیں گی۔ وہ اس چکر کو اس وقت تک نہیں توڑیں گی جب تک کہ وہ اپنے دانشمند وکیل کو یہ دیکھنے میں مدد نہ دے سکے کہ وہ اعمال کتنے تباہ کن تھے (حالانکہ وہ اسے وقتی راحت یا خوشی لے کر آئے تھے)۔ جوں جوں اس کا وائز ایڈوکیٹ مضبوط ہوتا گیا، وہ *فعال طور پر تبدیل ہوتی گئی* کہ اس نے اپنی توجہ کس طرح مرکوز کی اور کس طرح وہ گمراہ کن دماغی پیغامات کا جواب دیتی تھی۔ اس سے وہ مستقبل میں جب گمراہ کن دماغی پیغامات سامنے آئیں گے تو وہ ضرورت سے زیادہ غذا، کھانے پینے یا صفائی کرنے کی مضبوط خواہش کا مقابلہ کر سکیں گی۔

جیسا کہ آپ کارا کی مثال سے دیکھ سکتے ہیں، جو چیز ذہن کو منفرد بناتی ہے وہ یہ ہے کہ اس میں بہت سے اختیارات پر غور کرنے کی صلاحیت ہے اور طویل مدتی اہداف کے خلاف قلیل مدتی اقدامات کا وزن کیا جا سکتا ہے۔ خلاصہ یہ ہے کہ ذہن وہ ایجنٹ ہے جو اس بات کو یقینی بناتا ہے کہ آپ اپنے مقاصد کو حاصل کرنے کے راستے پر چل رہے ہیں جیسا کہ آپ کی حقیقی ذات نے بیان کیا ہے۔ ذہن ان مقاصد اور اعمال کو کس طرح ترتیب دیتا ہے؟ دانشمند وکیل کے نقطہ نظر کو مربوط کر کے اور بصیرت، شعور، اخلاقیات اور اقدار کا استعمال کرتے ہوئے آپ کے جوابات کی رہنمائی کر کے اور

آپ کو ایسے انتخاب کرنے کے لئے بااختیار بنانا جو آپ کے طویل مدتی بہترین مفاد میں ہوں۔ اس کے برعکس، دماغ خودکار طریقے سے کام کرتا ہے جو وقتی بقا اور حفاظت کے احساس کو یقینی بناتا ہے. ڈارون کو یاد ہے؟ آپ دماغ کے بارے میں سوچ سکتے ہیں کہ وہ زندہ رہنے کے بہترین موڈ میں کام کر رہا ہے - اس لمحے میں حفاظت، آرام، یا راحت کو یقینی بنانے کی کوشش کر رہا ہے، اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ مستقبل کی قیمت کیا ہے۔

صرف واضح ہونے کے لئے: دماغ اور دماغ ایک ٹیم کے طور پر مل کر کام کرتے ہیں. نہ ہی دوسرے سے "بہتر" ہے. اگر ہمیں کسی خطرناک صورتحال کا سامنا کرنا پڑتا ہے، جیسے کہ حملہ کیا جانا یا گاڑی سے ٹکرانے والا ہے تو ہمیں زندہ رہنے کے لئے یقینی طور پر دماغ کے فوری اقدامات کی ضرورت ہے۔ یہ لڑائی یا پرواز کا ردعمل ہی ہے جس نے اس مقام تک ہماری نسل کی بقا کو یقینی بنایا۔ آخر میں، یہ واقعی دماغ میں پیدا ہونے والے ضروری، توانائی کی بچت اور فوری اقدامات کو متوازن کرنے کے بارے میں ہے جو دماغ سے آنے والے طویل مدتی، غور شدہ فیصلوں کے ساتھ عارضی بقا کو یقینی بناتے ہیں (آپ کے دانشمند وکیل کی مدد سے)۔

جب نظام خراب ہو جاتا ہے

سطحی طور پر ایسا لگتا ہے کہ دماغ اور دماغ کے درمیان محنت کی یہ تقسیم مثالی ہے۔ جب ہم خیالات، جذباتی احساسات اور اعمال سے نمٹ رہے ہوتے ہیں جو ہماری حقیقی ذات (جو ہم بننے کی خواہش رکھتے ہیں) سے مطابقت رکھتے ہیں، تو سب ٹھیک ہے. لیکن کیا ہو گا اگر ہمارے پاس واقعی ان خودکار اعصابی ڈھانچوں میں غیر صحت مند یا خراب معمولات پروگرام کیے گئے ہیں اور ہمیں معلوم نہیں ہے کہ وہ ہو رہے ہیں؟ مثال کے طور پر، کیا ہو گا اگر ہم نے دماغ کے ہیبیٹی سینٹر کو کوئی ایسا عمل کرنا سکھایا ہے جو ہمارے لئے اچھا نہیں ہے، جیسے جب ہم تناؤ کا شکار ہوتے ہیں تو زیادہ شراب پینا یا ہر رات آئس کریم کھانا (اگرچہ ہم وزن کم کرنے کی کوشش کر رہے ہیں) کیونکہ اس سے ہمیں اچھا محسوس ہوتا ہے؟

ہم بعد کے ابواب میں اس بارے میں مزید بات کریں گے کہ یہ کیسے ہوتا ہے، لیکن فی الحال ہم پر یقین کریں جب ہم کہتے ہیں کہ دماغ کے خودکار حصے اتنے موثر ہیں کہ ان کے معمولات ہمارے دماغ میں اس کا احساس کیے بغیر وائرڈ ہو سکتے ہیں اور تباہ کن نتائج کا باعث بن سکتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ اپنی توجہ مرکوز کرنے کا طریقہ سیکھنا بہت اہم ہے - یہ ایک متغیر ہے جس پر آپ کے پاس طاقت ہے جو آپ کے دماغ کو تبدیل کر سکتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ، جب خطرات زیادہ ہوں، جیسے کسی ایسی دوا کا استعمال جاری رکھنا جو آپ کی زندگی کو تباہ کر رہی ہو، بار بار کوئی ایسی چیز کھائیں جو آپ کی صحت کو نقصان پہنچائے، یا اس حد تک اضطراب میں مبتلا ہو کہ آپ ان چیزوں سے گریز کریں جو آپ کے لئے فائدہ مند ہیں، تو آپ کو اہم طویل مدتی فیصلے کرنے کے لئے ذہن کو بھرتی کرنے کے لئے دانشمند وکیل کو شامل کرنے کی ضرورت ہے.

بدقسمتی سے بہت سے لوگ جب اداسی، خواہش، غصہ، تڑپ، اضطراب، خوف یا لت کی گرفت میں ہوتے ہیں تو دماغ اور دماغ کے درمیان یہ فرق نہیں کر سکتے اور نہ ہی کرتے ہیں۔ وہ یہ نہیں دیکھ سکتے کہ کیا ہو رہا ہے اور وہ جذبات سے بھرے دماغ کی اندھا دھند پیروی کرتے ہیں جہاں وہ انہیں

لے جانا چاہتا ہے۔ وہ مستقبل کے دردوں کی قیمت پر عارضی راحت یا خوشی قبول کرتے ہیں۔ یہ ایک حیاتیاتی نقطہ نظر سے سمجھ میں آتا ہے - ہم سب پہلے اپنے دماغ کے خودکار، توانائی کی بچت والے حصوں کو استعمال کرتے ہیں، جس کا بنیادی مقصد اس لمحے میں بقا یا حفاظت ہے۔ لیکن وقتی راحت کا انتخاب کرنا اور غیر صحت مند رویے پر اپنی توجہ مرکوز کرنا ایک بھاری قیمت پر آتا ہے کیونکہ یہ انتخاب دماغ کو نقصان دہ طریقوں سے تشکیل دے سکتے ہیں۔

ہم دماغ کو تبدیل کرنے کی دماغ کی صلاحیت کے بارے میں مزید بات کریں گے، جسے سیلف ڈائریکٹڈ نیوروپلاسٹکٹی کے نام سے جانا جاتا ہے، باب 2 میں، لیکن سب سے پہلے ہم ایک اور حقیقت پر بات کرنا چاہتے ہیں: حیاتیات تقدیر نہیں ہے۔ چار مراحل کے ساتھ کامیاب ہونے اور اپنے دماغ کو اپنی مرضی کے مطابق بنانے کے لئے، آپ کو یہ یقین کرنے کی ضرورت ہے کہ آپ اپنی جینیات کی بنیاد پر پہلے سے طے شدہ زندگی گزارنے کے لئے مقدر نہیں ہیں. آپ کو وراثت میں ملنے والی بہت سی رکاوٹوں پر قابو پانے اور آپ کے دماغ اور جسم کے کام کرنے کے طریقوں پر اثر انداز ہونے کی صلاحیت ہے.

حیاتیات تقدیر نہیں ہے

ہم میں سے بہت سے لوگ تبدیلی لانے کے لئے بے اختیار محسوس کرتے ہیں۔ ہم سوچتے ہیں، "میں یہ خیالات ہوں، میں یہ خواہشات ہوں، یہ وہی ہوں جو میں ہوں." کچھ لوگوں کو لگتا ہے کہ اگر وہ علاج کی تلاش کرتے ہیں اور بہتری لاتے ہیں، تو حقیقت یہ ہے کہ وہ ماضی میں افسردہ، پریشان، یا عادی رہے ہیں، اس کا مطلب ہے کہ وہ ہمیشہ وہ شخص رہیں گے، جس کو مسئلہ ہے. یا وہ فکر مند ہیں کہ علامات دوبارہ ظاہر ہونے والی ہیں۔ ان کا ماننا ہے کہ پیدائش کے وقت ان کے ساتھ ایک خراب جینیاتی ہاتھ نمٹا گیا تھا اور انہیں تکلیف اور دائمی جدوجہد کی زندگی کی سزا سنائی گئی ہے۔ وہ اکثر سوچتے ہیں، "کیا بات ہے؟ میں اس چیز کو شکست نہیں دے سکتا. میں نے پہلے بھی کوشش کی ہے اور کچھ بھی کبھی کام نہیں کیا ہے. میں بھی ہار مان سکتا ہوں۔"

یہ زندگی تک پہنچنے کا ایک افسوسناک اور المناک طریقہ ہے، خاص طور پر جب ہم اپنے بہت سے مسائل اور چیلنجوں کے بارے میں بہت کچھ کر سکتے ہیں۔ یہ بات درست ہے کہ ہم جینیاتی کمزوریوں یا رجحانات کے بارے میں بات کر رہے ہیں، نہ کہ شدید جینیاتی بیماریوں کے بارے میں، جیسے ڈاؤن سنڈروم یا ہنٹنگٹن کی بیماری، جسے طرز زندگی میں تبدیلیوں سے تبدیل نہیں کیا جا سکتا ہے. جینیاتی کمزوریوں کی متعدد مثالیں جو اکثر ذہن میں آتی ہیں ان میں شراب نوشی، ہائی بلڈ پریشر، ہائی کولیسٹرول اور ذیابیطس شامل ہیں۔ سب سے دلچسپ اور آپ پر لاگو ہونے والی بات یہ ہے کہ ان تمام معاملات میں، آپ جس بنیادی حیاتیات کے ساتھ پیدا ہوئے تھے وہ آپ کے کام کرنے کے طریقے سے بہت زیادہ متاثر ہو سکتی ہے۔ *درحقیقت، آپ کی زندگی میں مثبت تبدیلیاں لانے کے لئے آپ کے جسم اور دماغ کو متاثر کرنے کی صلاحیت کے لحاظ سے بہت ساری جسمانی اور نفسیاتی بیماریوں کے درمیان واقعی کوئی فرق نہیں ہے۔*

اتنی ہی اہم بات یہ ہے کہ اس میں بھی کوئی فرق نہیں ہے کہ ان تبدیلیوں کو کرنا کتنا مشکل ہے، یہاں تک کہ جب آپ کی زندگی اس پر منحصر ہے. پھر بھی لوگ اکثر تبدیلیاں نہیں کرتے ہیں،

یہاں تک کہ جب وہ جانتے ہیں کہ یہ ان کے لئے بہتر ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ تبدیلی کے لئے کافی کوشش اور مضبوط عزم کی ضرورت ہوتی ہے۔ اکثر، جس علم کو ہمیں تبدیل کرنے کی ضرورت ہوتی ہے وہ کافی نہیں ہوتا ہے اور ہمیں تابعداری میں شرمندہ کرنے سے بھی مدد نہیں ملتی ہے۔ درحقیقت، یہ عام طور پر ہمیں مخالف انداز میں رد عمل دینے کا سبب بنتا ہے: ہم ان سے آزاد ہونے کے بجائے اپنے رویوں میں گھس جاتے ہیں. شاید یہ سب سے اہم وجہ ہے کہ ہمیں کبھی بھی اپنی حیاتیات کو اپنی حقیقی ذات کے ساتھ الجھنے سے گریز نہیں کرنا چاہئے۔ اس کے بجائے ہمیں حیاتیات کے درمیان اہم فرق کے بارے میں اپنے شعور کا استعمال کرنے کی ضرورت ہے اور ہم کون بننا چاہتے ہیں تاکہ ہمیں حقیقی طور پر یقین کرنے کی ترغیب اور بااختیار بنایا جاسکے کہ ہم اپنی زندگیوں اور اپنی صحت کے کنٹرول میں ہیں۔

لہٰذا کامیابی کی کلید صرف تعلیم اور خوف کی حکمت عملی نہیں ہے، بلکہ یہ شعور بھی ہے کہ رٹے، خودکار اعصابی راستوں پر قابو پانے کے لیے ناقابل یقین حد تک کوشش، صبر اور لگن درکار ہوتی ہے۔ نہ صرف آپ کو واضح طور پر یہ دیکھنا ہوگا کہ آپ ان اعمال میں ملوث ہیں اور یہ کہ وہ آپ کو نقصان پہنچا رہے ہیں، آپ کو مختلف دماغی راستوں کو بھرتی کرنے اور ہر بار جب آپ کو اپنے پرانے طریقوں پر عمل کرنے کی خواہش کا سامنا کرنا پڑتا ہے تو آپ کو مختلف دماغی راستوں کو بھرتی کرنے اور مختلف انتخاب کرنے کے لئے کوشش اور توانائی خرچ کرنی پڑتی ہے۔ یہ وہی جدوجہد ہے جس کے بارے میں ہم نے پہلے بات کی تھی: طویل مدتی فوائد کی قیمت پر قلیل مدتی انعامات اور لالچوں کو قبول کرنا۔ یہ اس لمحے میں دماغ پر مبنی پیغامات کو مطمئن کرنے اور اقدامات کا انتخاب کرنے کا مخمصہ ہے۔

آپ کے مقاصد اور اقدار (یعنی، آپ کی حقیقی ذات) کے ساتھ منسلک ہیں. حتمی مقصد یہ دیکھنا ہے کہ آپ اپنے گمراہ کن دماغی پیغامات سے کہیں زیادہ ہیں اور یہ کہ آپ ایسے انتخاب کرسکتے ہیں جو آپ کے حقیقی بہترین مفاد میں ہیں۔

آپ ایک بیماری یا خرابی نہیں ہیں

اگر حیاتیات تقدیر نہیں ہے اور دماغ مسلسل جھوٹے پیغامات بھیج رہا ہے، تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ وہ نہیں ہیں جو آپ کا دماغ آپ کو کہنے کی کوشش کر رہا ہے. آپ صرف اس وجہ سے برے شخص نہیں ہیں کہ وہ غلط اور انتہائی گمراہ کن دماغی پیغامات آپ کے دماغ میں موجود ہیں۔ بلکہ، آپ ایک ایسے شخص ہیں جو دماغ پر مبنی مواصلات کے حملے کا سامنا کر رہے ہیں جو سچ نہیں ہیں.

اس حقیقت کو قبول کرنا، ہم جانتے ہیں، ایک چیلنج ہو سکتا ہے. اس قسم کے جھوٹے دماغی پیغامات ہمیں یہ باور کرانے کی کوشش کرتے ہیں کہ ہم جو محسوس کر رہے ہیں وہ سچ ہے، کہ ہم اپنے گمراہ کن خیالات اور احساسات سے بیان ہوتے ہیں۔ بدقسمتی سے، یہ پیغامات ہماری زندگیوں میں اس قدر سرایت کرسکتے ہیں کہ وہ واقفیت اور سکون کا احساس فراہم کرنا شروع کر دیتے ہیں - جس کی وجہ سے انہیں چھوڑنے کی کوشش کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔

اگر آپ کو یقین نہیں ہے کہ ایسا ہوتا ہے تو، ایڈ کی اس مثال پر غور کریں۔ ایک دن انہوں نے دوسروں سے ایک سوال کیا جس کے بارے میں وہ جانتے تھے کہ وہ گمراہ کن دماغی پیغامات سے بھی نمٹ رہے ہیں: "اگر آپ کے پاس جادو کی چھڑی ہے اور آپ اپنی تمام علامات سے چھٹکارا حاصل کرسکتے ہیں - ابھی 'نارمل' رہیں - کیا آپ ایسا کریں گے؟ حیرت کی بات یہ ہے کہ کچھ لوگ اس سوال کا جواب دینے میں ہچکچاہٹ محسوس کرتے تھے کیونکہ ان کی زندگی اور شناخت ان کی علامات کے

ساتھ اس قدر جڑی ہوئی تھی۔ کافی حد تک بہتری کے باوجود اور کچھ علم ہونے کے باوجود کہ ان کے دماغ یہ کاسٹک پیغامات بھیج رہے ہیں، ایڈ کے جاننے والوں کو اب بھی ان کی علامات اور ان کے موجودہ طرز زندگی کی شناخت کرنے میں دشواری کا سامنا کرنا پڑا۔ اگرچہ وہ گمراہ کن دماغی پیغامات سے آزاد رہنا چاہتے تھے، لیکن وہ خوفزدہ بھی تھے۔ انہوں نے پوچھا کہ اگر میرے پاس یہ خیالات، یہ احساسات، یہ عادات نہ ہوتی تو میں کون ہوتا؟ آخر کار، کیا یہ وہ چیز نہیں ہے جو میری تعریف کرتی ہے؟ کیا یہ وہ نہیں ہے جو میں ہوں؟

اگرچہ شروع میں یقین کرنا مشکل ہے، لیکن حقیقت یہ ہے کہ دماغ آپ کے زیادہ تر تجربات کو گمراہ کن دماغی پیغامات کے عینک کے ذریعہ تشکیل دے کر حقیقت کو مسخ کر رہا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ آپ ایک اچھے شخص ہیں، محبت، توجہ، پیار، اور بہت کچھ کے لائق ہیں.

چار مراحل کے ساتھ وقت اور بار بار مشق کے ساتھ، ایڈ کو پتہ چلا کہ یہ سچ تھا۔ اسے ایک دن فاتحانہ طور پر احساس ہوا: "یہ صرف ایک حقیقت ہے جو میرا دماغ تخلیق کر رہا ہے. یہ سچ نہیں ہے اور مجھے اس پر یقین کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ اس واضح بصیرت اور خود پر اور اپنی صلاحیتوں پر بڑھتے ہوئے اعتماد کے ساتھ، ایڈ اپنے گمراہ کن دماغی پیغامات کا پردہ خود سے یہ کہہ کر اٹھانے میں کامیاب رہا: "یقین نہ کرو۔

وہ سب کچھ جو آپ سوچتے ہیں یا محسوس کرتے ہیں!" اسی طرح، سارہ اپنی علامات اور شناخت کے بارے میں اس بااختیار نتیجے پر پہنچی: "یہ میں نہیں ہوں، یہ ڈپریشن ہے۔"

اپنی شناخت، اپنی حقیقی ذات، ان گمراہ کن دماغی پیغامات اور غیر صحت مند عادات سے الگ کرنا بہت ضروری ہے جن میں آپ مشغول ہیں۔ لہذا، ہم اس نکتے کو بڑھا چڑھا کر بیان نہیں کر سکتے ہیں: *آپ ایک بیماری، مسئلہ، یا خرابی نہیں ہیں*. آپ پریشان کن علامات کے ساتھ جدوجہد کرنے والے شخص ہیں جن سے آپ راحت حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ یہ فرق بہت اہم ہے کیونکہ جو لوگ یہ محسوس کرتے ہیں کہ وہ ان کی علامات سے زیادہ ہیں وہ محسوس کرتے ہیں کہ وہ ان پر قابو پانے کی طاقت رکھتے ہیں. اپنے آپ پر اور اپنی صلاحیتوں پر اس اعتماد کے بغیر، شفایابی کا راستہ بہت زیادہ مشکل ہو گا. ہم امید کرتے ہیں کہ یہ علم، پوری کتاب میں ہماری طرف سے مخصوص مدد کے ساتھ، آپ کو گمراہ کن، دماغ پر مبنی پیغامات کو مسترد کرنے، اپنے آپ پر یقین کرنے، اور اپنی زندگی کو بہتر بنانے کی صلاحیت میں اضافہ کرنے میں مدد ملے گی.

آپ کامیاب ہو سکتے ہیں

ایڈ، سارہ، ایبی، اسٹیو اور کارا کی کہانیوں سے یہ واضح ہے کہ دماغ آپ کو ایک خطرناک راستے پر لے جا سکتا ہے جس کے نتیجے میں ڈپریشن، اضطراب، پریشان کن تعلقات، لت، حد سے زیادہ غصہ، جذباتی تنہائی اور بہت کچھ ہو سکتا ہے. ان کی کہانیوں نے ایک بڑی رکاوٹ پر روشنی ڈالی ہے جس کا آپ کو سامنا کرنا پڑ رہا ہے: آگاہی کی کمی کہ آپ کا دماغ شو چلا رہا ہے۔

اس باب کا حقیقی پیغام یہ ہے کہ آپ اس بات کی وضاحت کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں کہ آپ کون بننا چاہتے ہیں (آپ کی حقیقی ذات) اور اپنے طرز عمل کو ان مقاصد کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔

آیئے اس کا سامنا کریں: یہ کوئی آسان کام نہیں ہے. ہم جانتے ہیں کہ واقعی اپنے رویے کو تبدیل کرنے کے لئے ضروری ہے کہ آپ بنیادی طور پر روزانہ یا یہاں تک کہ منٹ بہ منٹ کی بنیاد پر کیے جانے والے انتخاب میں ترمیم کریں۔ ہم یہ بھی جانتے ہیں کہ آپ کو ہیبیٹ سینٹر میں طاقتور دماغی حیاتیات کے خلاف لڑنا پڑے گا، جو ہمارے شعور سے باہر بہت موثر اور خودکار طریقے سے کام کرتا ہے. آخر کار، آپ اس وقت کامیاب ہوتے ہیں جب آپ یہ تسلیم کرتے ہیں کہ یہ آپ کی غلطی نہیں ہے کہ آپ جدوجہد کر رہے ہیں - یہ صرف یہ ہے کہ آپ کا دماغ صرف وہی کر رہا ہے جو وہ سب سے بہتر کرتا ہے - اور ایسی تبدیلیاں کرنے کا عزم کرتا ہے جو آپ کے طویل مدتی بہترین مفاد میں ہیں۔ اس نے کہا، حقیقت یہ ہے کہ آپ کچھ شدید دماغی حیاتیات کے خلاف ہیں، آپ کو ہک سے باہر نہیں نکالتا ہے یا آپ کو ہار ماننے کا بہانہ نہیں دیتا ہے - صرف آپ اپنے آپ کو خراب دماغی سرکٹوں کے ظلم سے آزاد کر سکتے ہیں.

خلاصہ

- آپ کا دماغ آپ کے دن بھر میں ہر وقت آپ کو جھوٹے پیغامات بھیجتا ہے۔
- یہ پیغامات اکثر تباہ کن ہوتے ہیں اور آپ کو اپنے مقاصد کے حصول سے روک سکتے ہیں۔
- گمراہ کن دماغی پیغامات وہ خیالات، محرکات یا خواہشات ہیں جو آپ کو زندگی میں اپنے حقیقی اہداف اور ارادوں سے دور لے جاتے ہیں۔
- آپ کے دماغ میں خیالات سے آپ کی تعریف نہیں کی جاتی ہے.
- دماغ اور دماغ الگ الگ اکائیاں ہیں۔
- دانشمند وکیل آپ کو یہ فیصلہ کرنے میں مدد کر سکتا ہے کہ کس طرح کام کرنا ہے اور آپ چیزوں کے بارے میں کس طرح سمجھتے ہیں / سوچتے ہیں۔
- دماغ منتخب کرتا ہے کہ آپ اپنی توجہ کیسے مرکوز کرتے ہیں۔
- آپ کے پاس اپنی حقیقی ذات کی وضاحت کرنے اور اپنے اعمال کو لمحہ بہ لمحہ کی بنیاد پر ان مقاصد اور اقدار کے ساتھ ہم آہنگ کرنے کی صلاحیت ہے۔
- آپ کوئی خرابی، بیماری، یا مسئلہ نہیں ہیں.
- حیاتیات تقدیر نہیں ہے.
- آپ کا دانشمند وکیل آپ کو ایسے فیصلے کرنے کی ترغیب دیتا ہے جو آپ کی حقیقی ذات کی عکاسی کرتے ہیں اور جو آپ کو طویل مدتمیں فائدہ پہنچاتے ہیں۔
- آپ اپنا دماغ نہیں ہیں.

باب2

اپنے دماغ کو تبدیل کرنے کے لئے اپنے دماغ کا استعمال

سیلف ڈائریکٹڈ نیوروپلاسٹکٹی اور بامعنی اہداف کی طاقت

تصور کریں کہ ایک دن جاگنا اور اپنے جسم کے آدھے حصے کو حرکت دینے کے قابل نہ ہونا کیسا ہو گا۔ 2001 میں ایسٹر سے پہلے ہفتہ کو، کونی سمائیلی نے اس کا براہ راست تجربہ کیا. سنسناٹی چڑیا گھر میں ایک پرکشش، جاندار آؤٹ ریچ کو آرڈینیٹر، کونی سفاری سے پہلے ملاقات کے لئے چڑیا گھر جا رہی تھیں۔ جانوروں سے محبت کرنے والے اور سابق گریڈ اسکول ٹیچر کی حیثیت سے، کونی افریقہ کے اس سفر کا انتظار نہیں کر سکتی تھیں، جو ان کا چوتھا دورہ ہو گا۔ اس بار وہ چیتے کی پناہ گاہ کا دورہ کرنے جا رہی تھی جو زندگی بھر کا خواب تھا اور افریقہ کے ان حصوں کا دورہ کرنے والی تھیں جو انہوں نے کبھی نہیں دیکھے تھے۔

جب وہ اس دن چڑیا گھر جا رہی تھی، تو اس نے دیکھا کہ کچھ غلط ہو رہا ہے۔ "مجھے احساس ہونے لگا

کہ مجھے اپنی گاڑی کو بائیں طرف جانے سے روکنے میں دشواری ہو رہی ہے،" وہ بتاتی ہیں۔ تھوڑی دیر بعد، چڑیا گھر کے میدان میں چلتے ہوئے، وہ اپنے بائیں پاؤں کو تھوڑا سا گھسیٹ رہی تھیں اور ایسا محسوس ہوا جیسے ان کا بائیں بازو "ایک ٹن اینٹوں سے بنا ہوا ہے۔ وہ وہاں اپنی بیٹی سے ملی، جس نے صحیح طور پر شناخت کی کہ اسے فالج ہو رہا ہے اور اس نے اصرار کیا کہ وہ اسپتال جائے۔ وہ اور ان کی بیٹی دونوں فالج کی علامات کو اچھی طرح جانتے تھے کیونکہ کونی کے شوہر کو دس سال پہلے شدید فالج ہوا تھا اور وہ ایک نرسنگ ہوم میں اپنے دن گزارتے تھے اور اپنی دیکھ بھال کرنے سے قاصر تھے۔

کونی کو اسپتال میں داخل کرایا گیا تھا اور پہلے تو اس کی علامات اتنی خراب نہیں لگ رہی تھیں۔ تاہم، پیر کی صبح تک—اس کی علامات شروع ہونے کے تین دن بعد

وہ اپنے جسم کے بائیں حصے کو بالکل بھی ہلا نہیں سکتی تھی۔ "ایک انگلی نہیں، ایک انگلی نہیں، کچھ بھی نہیں،" وہ یاد کرتی ہیں۔ جب آپ کو اس طرح کا فالج ہوتا ہے تو، آپ اپنے تمام عضلات کا نصف کھو دیتے ہیں، بشمول وہ عضلات جو چبانے، سانس لینے اور اونچی آواز میں بولنے میں شامل ہوتے ہیں۔ کونی اس بات پر یقین نہیں کرنا چاہتی تھی کہ اس کے ساتھ کیا ہو رہا ہے اور وہ ناقابل یقین حد تک مایوس تھی کہ وہ اپنے پسندیدہ جانور کو اس کی قدرتی رہائش گاہ میں دیکھنے کا یہ حیرت انگیز موقع گنوانے والی تھی۔

"وہاں سے چیزیں نیچے چلی گئیں،" وہ یاد کرتی ہیں۔ اس کے معالجین کا خیال تھا

یہ کہ اس کا فالج شدید تھا اور وہ اپنے بائیں بازو یا ٹانگ کے استعمال کو بحال نہیں کرے گی۔ جیسا کہ کونی یاد کرتے ہوئے کہتی ہیں: 'میرا اپنا ڈاکٹر مجھے دیکھنے آیا اور کہا، 'ٹھیک ہے، تم پھر کبھی نہیں چلو گے۔ ایک اور ڈاکٹر نے کہا کہ وہ اس کے لئے دعا کرے گی۔ کونی کے شوہر کی تصاویر اس کی آنکھوں کے سامنے چمک اٹھیں۔ کیا وہ ان کی طرح زندگی بھر نرسنگ ہوم میں پھنسی رہیں گی؟ ڈاکٹروں کے کہنے کے باوجود، کونی نے امید نہیں چھوڑی: "میں نے اس وقت اور وہاں ایک فیصلہ کیا، یہ جانتے ہوئے کہ یہ ممکن نہیں ہو سکتا ہے. اگر میں اس طرح ختم ہونے سے بچنے کا کوئی طریقہ تھا، تو میں وہ سب کچھ کرنے جا رہا تھا جو اس کے لئے ضروری تھا." ناقابل یقین طور پر، اس کی پہلی علامات شروع ہونے کے سات ہفتے بعد، وہ عورت جس کا بائیں حصہ مکمل طور پر مفلوج ہو گیا تھا، مدد کے ساتھ چلنے اور گھر جانے کے قابل تھی.

اپنے اسٹروک کے بعد سے، کونی نے ناقابل یقین ترقی کی ہے۔ ان کی کچھ صلاحیتیں، جیسے چلنا، بہت تیزی سے واپس آ گئیں، جبکہ دیگر، جیسے ان کے بائیں ہاتھ میں بھاری چیزیں پکڑنا، ابھی تک مکمل طور پر واپس نہیں آئی ہیں۔ اس سب کے دوران، انہوں نے اپنی صحت یابی کی رہنمائی اور ایندھن کے لئے اپنے معنی خیز مقاصد سے چلنے والی سیلف ڈائریکٹڈ نیوروپلاسٹکٹی کا استعمال کیا۔

جب ہم گمراہ کن دماغی پیغامات پر قابو پانے پر توجہ مرکوز کر رہے ہیں تو آپ کو کونی اور اس کے فالج سے کیوں متعارف کرایا جائے، جو ایک جسمانی مسئلہ ہے؟ اس کی کئی وجوہات ہیں۔ سب سے پہلے، جسمانی جدوجہد اور وہ اکثر جذباتی نقصان اٹھاتے ہیں جو خالص جذباتی کے مقابلے میں سمجھنا آسان ہے. آپ جدوجہد کا ایک حصہ اپنی آنکھوں سے دیکھ سکتے ہیں اور اسے زیادہ آفاقی انداز میں سمجھ سکتے ہیں۔ دوسرا، سیلف ڈائریکٹڈ نیوروپلاسٹکٹی - کونی کی صحت یابی اور آپ کی صحت یابی کی بنیاد - بالکل اسی طرح کام کرتی ہے جس طرح کونی کو جسمانی بیماریوں کا سامنا کرنا پڑا اور گمراہ کن دماغی پیغامات کی وجہ سے نفسیاتی پریشانی۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ کونی نے جو کچھ بھی سیکھا اور کیا وہ آپ پر

لاگو کیا جاسکتا ہے۔ آخر میں، کونی کو جذباتی طور پر جن چیلنجوں کا سامنا کرنا پڑا اور اپنے مقاصد کو حاصل کرنے کے لئے انہیں جو ترغیب حاصل کرنا پڑی وہ اسی طرح ہے جس کا آپ کو سامنا کرنا پڑے گا جب آپ فورا سٹیپس کے ساتھ کام کریں گے۔

جسمانی اور جذباتی احساسات کی لیبلنگ

کونی کی بازیابی کا راستہ کچھ بھی آسان نہیں تھا۔ انہوں نے ہسپتال میں ایک ہفتہ گزارا اور پھر ڈریک سینٹر منتقل کر دیا گیا، جو سنسناٹی، اوہائیو میں ایک شدید بحالی کی سہولت ہے. وہاں انہوں نے تین ہفتے شدید مریض یونٹ میں گزارے اور مزید تین ہفتے ان کی مدد سے قائم رہنے والے مرکز میں گزارے۔ دن لمبے اور شدید تھے۔ وہ ہر روز ترقی کر رہی تھی، لیکن وہ اتنی تیزی سے بہتر نہیں ہو رہی تھی۔

جیسا کہ وہ چاہتا تھا یا توقع کرتا تھا. جیسا کہ وہ یاد کرتی ہیں، "مجھے لگتا ہے کہ میں نے پہلے سوچا تھا کہ میں پہلے کی طرح واپس آ جاؤں گی۔ مجھے یہ قبول کرنے میں کچھ وقت لگا، نہیں، ایسا کبھی نہیں ہونے والا ہے۔

اس کی توقعات اور حقیقت کے درمیان تضاد نے کافی مایوسی اور غصے کو جنم دیا - دو جذباتی احساسات جو ڈریک میں قیام کے دوران کونی کی سب سے بڑی رکاوٹ بن گئے۔ وہ کہتی ہیں کہ اکثر، اگر وہ وہ حاصل نہیں کر پاتیں جو وہ چاہتی تھیں، تو ان کی مایوسی "اس حد تک پہنچ جائے گی کہ میں چیزوں کو پھینکنا اور اسے کھونا شروع کر دوں گی۔ اس کے گمراہ کن دماغی پیغامات اسے بتا رہے تھے کہ وہ کافی محنت نہیں کر رہی ہے اور اسے اس کام کو مکمل کرنے کے قابل ہونا چاہئے۔ جیسے جیسے یہ منفی پیغامات زور پکڑتے، کونی شدید جسمانی احساسات یعنی غصے کی بڑھتی ہوئی گرمی میں مبتلا ہو جاتی اور اس کے خیالات ابر آلود ہو جاتے۔ اب وہ اپنے کام پر توجہ مرکوز کرنے کے قابل نہیں تھی کیونکہ اس کے جذباتی احساسات اپنی جگہ لے رہے تھے، وہ پھنس جائے گی۔

بڑھتے ہوئے غصے اور مایوسی کے تکلیف دہ احساسات میں پھنسنے کے بجائے، کونی نے اپنے جذبات پر لیبل لگایا تاکہ وہ اب اس پر اقتدار نہ رکھیں۔ "صرف یہ کہہ کر کہ 'میں پاگل ہوں،' وہ یاد کرتی ہیں، "میں اب پاگل نہیں تھی... اس نے مسئلے کا خیال رکھا. "ایک بار جب اس نے بتایا کہ کیا ہو رہا ہے - ذہنی نوٹ بنا کر - کونی احساسات سے باہر نکلنے میں کامیاب ہو گئی۔ غصے، مایوسی اور ان کے ساتھ آنے والے طاقتور جسمانی احساسات میں مبتلا ہونے کے بجائے، کونی اپنی توجہ ہاتھ میں موجود کام کی طرف مرکوز کرتی تھی۔

کسی خیال، سنسنی، خواہش، رد عمل، یا واقعہ کی ظاہری شکل کو دیکھنے کے لئے اپنی توجہ مرکوز کرنے اور اس کے پیدا ہونے پر توجہ مرکوز کرنے کا عمل.

دماغی نوٹوں میں صرف ایک گمراہ کن دماغی پیغام، تکلیف دہ احساس، یا عادی رد عمل کی نشاندہی کرنے سے کہیں زیادہ شامل ہے - ان میں اپنی توجہ ان پر مرکوز کرنا بھی شامل ہے تاکہ آپ اس تجربے کو انکوڈ کر سکتے ہیں، یا یاد رکھ سکتے ہیں۔ یہ آپ کو اپنے خیالات، ترغیبات، احساسات اور رد عمل میں نمونوں کو نوٹ کرنا شروع کرنے کی اجازت دیتا ہے جو آپ کے لئے غیر مددگار یا نقصان دہ ہیں۔ جب آپ بار بار دماغی نوٹ بناتے ہیں تو، آپ غیر صحت مند خیالات، خواہشات، احساسات اور رد عمل کو تیزی سے "دیکھنا" شروع کرتے ہیں اور کنٹرول سے باہر ہونے سے پہلے ہی انہیں خارج کر سکتے ہیں۔ ہم آپ کو کتاب کے حصہ دوم میں ذہنی نوٹوں کے بارے میں مزید سکھائیں گے جب ہم مرحلہ 1: ریبیل پر تبادلہ خیال کریں گے۔ ابھی کے لئے، ذہن میں رکھیں کہ

دماغی نوٹ آپ کے گمراہ کن دماغی پیغامات اور ان کے تخلیق کردہ نمونوں کی شناخت کرنے کا ایک طاقتور طریقہ ہے تاکہ آپ انہیں زیادہ تیزی سے مسترد کر سکیں اور ان کے احکامات کو ماننے سے انکار کر سکیں۔

جھوٹے دماغی پیغامات کو نہ کہنا-ان کے مواد کو دوبارہ ترتیب دینا

ذہنی نوٹ بنانا کونی کے لئے ایک اہم قدم تھا، لیکن یہ اپنے آپ میں کافی نہیں تھا۔ اسے اپنے گمراہ کن دماغی پیغامات کے مواد کا بھی جائزہ لینے کی ضرورت تھی تاکہ وہ ان کا مقابلہ کر سکے اور ویٹو کر سکے۔

ایک دن ڈریک کی مدد سے رہنے کی سہولت میں، کونی شاور میں گر گئی۔ وہ ابھی اتنی مضبوط نہیں تھی کہ خود چل سکے اور اب بھی وہیل چیئر استعمال کر رہی تھی۔ مدد طلب کرنے کا کوئی راستہ نہ ہونے کی وجہ سے، کونی جانتی تھی کہ اسے ہال تک پہنچنے کا راستہ تلاش کرنا ہوگا۔ جب کونی وہاں لیٹی ہوئی تھی، تو وہ اپنے اوپری جسم کو وہیل چیئر کی نشست پر لانے میں کامیاب رہی اور خود کو گھٹنوں کے بل آگے بڑھایا۔ وہ پیش رفت کر رہی تھی، لیکن پھر اس کی کرسی دروازے کے فریم پر پھنس گئی۔ وہ یاد کرتے ہوئے کہتی ہیں کہ 'میرے پاس یہ خوفناک لمحہ تھا' میں یہ نہیں کر سکتی' اور انہوں نے ایک لمحے کے لیے ہار مان لی۔

اس کے بعد ایک معجزہ ہوا۔ "میں نہیں کر سکتی" کہنے کے کچھ لمحوں بعد، کونی کو احساس ہوا کہ وہ ایک گمراہ کن دماغی پیغام دے رہی ہے. انہوں نے اپنے آپ کو ایک ایسی چیز یاد دلائی جو انہوں نے

برسوں پہلے سیکھی تھی: جب بھی وہ یہ جملہ کہتی تھیں کہ "میں نہیں کر سکتی"، تو وہ اصل میں "میں نہیں کروں گی" کہتی تھیں۔ جیسے ہی انہوں نے محسوس کیا کہ واقعی کیا ہو رہا ہے اور انہوں نے اسے ایسا ہی کہا، وہ یاد کرتی ہیں، "میں ایسا کرنے کے لیے مکمل طور پر بااختیار تھی۔ اس نے گمراہ کن دماغی پیغام کو اپنے اوپر موڑ لیا اور اس کے بجائے خود پر یقین کرتے ہوئے کہا، "یقینا میں کروں گی! یہ مضحکہ خیز ہے۔" ایک بار جب اس نے اپنے گمراہ کن دماغی پیغام کو منطقی طور پر دیکھ کر اس پر لیبل لگایا اور اسے دوبارہ ترتیب دیا تو، کونی پر سکون ہو گئی، اپنے خیالات کو جمع کیا، اور باتھ روم سے باہر نکلنے کا راستہ تلاش کیا، کامیابی سے مدد حاصل کی۔

کونی کے اپنے منفی دماغی پیغامات (مرحلہ 1) کو دوبارہ لیبل کرنے اور ان کے مواد (مرحلہ 2) کو خود ساختہ تادیبی کے طور پر دوبارہ ترتیب دینے کے عمل نے اسے مطلوبہ عمل (مرحلہ 3) کو ویٹو کرنے کی اجازت دی- جس نے اسے ہار ماننے اور شکست قبول کرنے کے لئے کہا۔ ان منفی پیغامات کا مقابلہ کرنے کے لئے، انہوں نے حقیقت کو حقیقی طور پر دیکھنے اور خود پر یقین کرنے کے لئے ایک عقلی، معاون نقطہ نظر کا استعمال کیا۔ دوسرے لفظوں میں، اس نے دھوکہ دہی والے دماغی پیغامات کا دوبارہ جائزہ لینے کے لئے اپنے دانشمند وکیل کو کامیابی سے استعمال کیا۔ اس کی رہنمائی کے ساتھ، اس نے ایک مثبت، صحت مند ردعمل کا انتخاب کیا جس نے اسے مدد حاصل کرنے کے قابل بنایا۔

ویٹو پاور

کونی کے اثاثوں میں سے ایک اور یہ تھا کہ وہ اپنی توجہ گمراہ کن دماغی پیغامات سے دور کرنے اور ایسی سرگرمیوں پر مرکوز کرنے کی صلاحیت رکھتی تھی جو اسے اپنے جسمانی اور جذباتی احساسات کو منظم کرنے میں مدد کرتی تھیں۔ تھراپی میں کامیابی حاصل کرنے کے لئے روزانہ جدوجہد کرنے والی، کونی کو یاد ہے کہ جب بھی کوئی ان سے ملنے آتا تھا تو وہ روتی تھیں اور خود کو مغلوب محسوس کرتی تھیں۔ اگرچہ وہ افسردہ یا حوصلہ شکن نہیں تھی، لیکن وہ جسمانی اور جذباتی احساسات سے بھر جاتی تھی جو اس کے قابو سے باہر تھیں۔ ایک موقع پر، ایک ماہر نفسیات نے سفارش کی کہ وہ اپنے رونے کے جادو سے نمٹنے کے لئے اینٹی ڈپریسنٹ لینے پر غور کرے. ماہر نفسیات نے اس سے کہا، "اگر آپ ہر بار کسی کے آنے پر رونے جارہی ہیں تو، آپ کے دوست اب آس پاس نہیں آنا چاہیں گے۔ خود پر پختہ یقین اور اپنے وائز ایڈوکیٹ کے ساتھ مضبوط وابستگی کی وجہ سے، کونی نے دواؤں کو مسترد کر دیا اور یہ کہتے ہوئے جواب دیا، "دیکھو، میرے دوست آئیں گے اور اگر وہ نہیں آئیں گے تو، وہ دوست نہیں ہیں۔ میں اس کا خیال رکھوں گا۔ اور اس نے کیا.

جب وہ زبردست جسمانی اور جذباتی احساسات سامنے آتے، تو کونی "ایک سیکنڈ رک کر نگل جاتی تھی - پھر میں اس پر قابو پا سکتی تھی۔ نگلنے جیسے جسمانی عمل پر توجہ مرکوز کرکے (یعنی مرحلہ 3: پریشان کن جھوٹے احساسات سے دور رہنا)، کونی آگے بڑھنے کے قابل تھا۔ اپنے گمراہ کن دماغی

پیغامات کو قبول کرنے سے انکار کرنے کی اس صلاحیت – جسے ہم ویٹو پاور کہتے ہیں – نے اسے نئے جوابات کا انتخاب کرنے کی اجازت دی جس نے اسے اپنے خاندان اور دوستوں کے ساتھ اپنی مرضی کے مطابق بات چیت کرنے کے قابل بنایا۔

ویٹو پاور

دی یوگیتا کو انکار کرنا کو فعل پر ایک deceptive
دماغ پیغام تکلیف دہ احساس، یا عادی رد عمل.

سیلف ڈائریکٹڈ نیوروپلاسٹکٹی

کونی کی کامیابی کا ایک بڑا حصہ اس کی اس صلاحیت کی وجہ سے تھا کہ وہ آگے بڑھنے کی صلاحیت رکھتی تھی یہاں تک کہ جب اسے ہار ماننے کا احساس ہوتا تھا۔ اپنی توجہ اور کوششوں کو ان چیزوں پر مرکوز کر کے جو اس کے لئے اہم تھیں، کونی تقریباً کسی بھی چیلنج سے نمٹنے کے قابل تھی۔ ڈریک سینٹر کے محقق اور 'اسٹرانگ آفٹر اسٹروک' کے مصنف پیٹر جی لیوین نے کونی کی صحت یابی کے کچھ حصوں کے دوران ان کے ساتھ مل کر کام کیا۔ جیسا کہ وہ وضاحت کرتے ہیں، انہوں نے جانوروں اور تعلیم کے لئے اپنے شوق کا استعمال کیا- وہ چیزیں جو ان کی زندگی کو معنی دیتی تھیں- "اپنے اعصابی نظام کو کسی بھی توقعات سے کہیں زیادہ صحت یابی کی طرف لے جانے کے لئے۔

لیوین جس چیز کا حوالہ دے رہے ہیں وہ نیوروپلاسٹکٹی کے نام سے جانا جاتا ہے، جو دماغ کی کسی شخص کی بدلتی ہوئی ضروریات اور اعمال کی بنیاد پر نئے افعال لینے کی صلاحیت ہے۔

پلاسٹکیٹی اور نیوروپلاسٹکٹی

پلاسٹکٹی یونانی لفظ پلسٹیکوس سے آئی ہے، جس کا مطلب ہے "تشکیل شدہ" یا "مولڈ"۔ نیوروپلاسٹکٹی میں کوئی بھی عمل شامل ہوتا ہے جس کے نتیجے میں دماغ کی ساخت، سرکٹس، کیمیائی ساخت، یا دماغ کے ماحول میں تبدیلیوں کے جواب میں افعال میں تبدیلی واقع ہوتی ہے۔ یہ دماغ کی ایک خاصیت ہے اور دماغ کے علاقوں اور سرکٹوں کے لئے نئے کردار اور افعال لینے کی صلاحیت (یا صلاحیت) کے طور پر سمجھا جاتا ہے.

نیوروپلاسٹکی کس طرح کام کرتی ہے؟ آیئے سیم کی فرضی مثال لیتے ہیں، جو فالج کے بعد چلنے

پھرنے سے قاصر تھا، یہ دیکھنے کے لئے کہ عام طور پر کیا ہوتا ہے جب کوئی شخص اپنے دماغ کو نقصان پہنچاتا ہے جس کی وجہ سے اس کے جسم کا بائیں حصہ کمزور ہو جاتا ہے۔ جب فالج ہوتا ہے تو دماغ کے ایک مخصوص حصے میں خون کا بہاؤ کم ہو جاتا ہے جس کے نتیجے میں اس علاقے کو مستقل نقصان پہنچ سکتا ہے۔ جہاں یہ نقصان ہوتا ہے اس سے اس بات کا تعین ہوتا ہے کہ کسی شخص کو کس قسم کی کمی ہو سکتی ہے۔ مثال کے طور پر، اگر کسی کو بولنے کے علاقے میں فالج ہوتا ہے تو، اسے بولنے میں دشواری ہو سکتی ہے، جبکہ اگر اسے موٹر کارٹیکس (جہاں حرکات شروع کی جاتی ہیں) میں چوٹ لگی ہے تو، وہ اپنے جسم کے کچھ حصوں کو حرکت دینے کے قابل نہیں ہو سکتا ہے۔

سیم کے لئے، اس کے دماغ کا وہ حصہ جو حرکت کو کنٹرول کرتا ہے، خراب ہو گیا تھا- اسی وجہ سے وہ چل نہیں سکتا تھا. اس کے پٹھوں یا اس کے دماغ کے دیگر حصوں میں کچھ بھی غلط نہیں تھا. بلکہ یہ تھا کہ اس کے جسم کے بائیں جانب حرکت کرنے میں شامل کچھ اعصابی خلیات مر چکے تھے۔ وہ کبھی واپس نہیں آئیں گے اور دوبارہ استعمال نہیں کیے جا سکتے ہیں. اس کا مطلب یہ ہے کہ سیم کو دوبارہ چلنے کے لئے، اسے دوسرے کو "سکھانا" پڑا۔

چلنے کے کام کو سنبھالنے کے لئے دماغ کا ایک حصہ. نیوروپلاسٹکٹی سے ہماری مراد بالکل یہی ہے - دماغ کے ان حصوں کو نئے افعال تفویض کرنا جو پہلے کسی اور چیز کے لئے استعمال ہوتے تھے۔

اگر کسی ایک عمل کی بار بار ضرورت ہوتی ہے یا درخواست کی جاتی ہے تو، دماغ کو "سکھایا" جاتا ہے کہ نیا فنکشن اہم ہے اور پہلے سے مختص دماغ کے علاقوں کو نئے استعمال کے لئے ری ڈائریکٹ کرنے کی ضرورت ہے۔ لہذا، تباہ شدہ جگہ کو روکنے اور سیم کو دوبارہ چلنے کی اجازت دینے کے لئے، سیم کے دماغ کو دیگر حرکات کے لئے وقف علاقوں کو چلنے کے کام میں تبدیل کرنا پڑا۔ اس طرح سے اپنے وسائل کو دوبارہ مختص کرکے، دماغ نے ان افعال کو ترجیح دی جو اکثر استعمال ہوتے ہیں یا ضرورت ہوتی ہے۔ سیم کے لئے، دماغ کے کچھ حصوں کو دوبارہ تفویض کرنے سے اسے دوبارہ چلنے کا موقع ملا۔ یہ واقعی عمل میں نیوروپلاسٹکٹی کی ایک مثال ہے.

لیوین کے مطابق، کونی کے معاملے میں، ان کی سخت محنت اور کوشش نے "اپنے دماغ کو ایک متجسس انداز میں دوبارہ متحرک کیا۔" لیوین نے جو تلاش کرنے کی توقع کی تھی اور اصل میں کیا ہوا وہ بالکل مختلف تھا۔ چونکہ نیوروپلاسٹکٹی عام طور پر دماغ کے ٹشوز کے ملحقہ حصوں کے کام کرنے سے آگے نکل جاتی ہے - اصل نقصان کے ساتھ ہی - اور اس ملحقہ ٹشو کو ایک نئے فنکشن کے ساتھ منسلک کرتی ہے، لہذا لیوین نے فرض کیا کہ وہ کونی کے دائیں دماغ کے ملحقہ حصے میں سرگرمی دیکھیں گے جب انہوں نے اسے ایم آر آئی اسکینر میں اپنے بائیں ہاتھ کی انگلیوں کو حرکت دینے کے لئے کہا۔ حیرت کی بات یہ ہے کہ ایسا نہیں ہوا۔ لیوین نے یاد کرتے ہوئے کہا کہ "جس چیز نے اسے مزید دلچسپ بنا دیا وہ یہ تھا کہ اسکین سے پتہ چلا کہ بائیں ہاتھ نے بنیادی طور پر دماغ کے اس حصے سے نیورونل فائر پاور حاصل کی تھی جو عام طور پر دائیں ہاتھ کو کنٹرول کرتا ہے۔ خلاصہ یہ ہے کہ کونی کے دماغ کا بائیں حصہ اس کے بائیں اور دائیں دونوں ہاتھوں کو کنٹرول کر رہا تھا!

سب سے پہلے، اس نے کونی کے لئے مسائل پیدا کیے کیونکہ اس کے دماغ کو یقین نہیں تھا کہ وہ

کس طرف جانا چاہتی ہے. جیسا کہ کونی یاد کرتی ہیں، "ایک طویل عرصے تک، اگر میں اپنے بائیں انگوٹھے کی ورزش کر رہی تھی، تو میرا دایاں انگوٹھا دائیں طرف جا رہا ہوتا اور میں اسے روک نہیں سکتا تھا۔ ایسا لگ رہا تھا جیسے دونوں حصے ایک دوسرے سے جڑے ہوئے ہوں۔ کونی کے دماغ میں، وہ اصل میں تھے. آخر کار کونی نے دونوں اطراف کو منقطع کرنے کا طریقہ سیکھا تاکہ جب وہ چاہتی تھی تو صرف ایک انگوٹھا حرکت کرے۔ نیوروپلاسٹکٹی کی یہ ناقابل یقین مثالیں - اس کے دماغ کے بائیں حصے نے اس کے دونوں ہاتھوں کو حرکت دینے کا کنٹرول سنبھال لیا اور ایک ہاتھ کی حرکت کو دوسرے ہاتھ کے مقابلے میں الگ کرنا سیکھنے کی صلاحیت - نے کونی کو ثابت کیا کہ اس کی توجہ مرکوز کرنے کی تمام محنت واقعی اس کے دماغ کو دوبارہ متحرک کر رہی تھی۔

جس چیز نے اس کارنامے کو اتنا قابل ذکر بنا دیا وہ یہ تھا کہ کونی کے دماغ کے اسکین اور اس کی علامات سے حاصل ہونے والی ہر چیز نے اس کے زیادہ تر ڈاکٹروں کو اشارہ کیا کہ وہ اپنے بائیں حصے کے کسی بھی استعمال کو کبھی بحال نہیں کرے گی۔ ان کی رائے میں، اس کے دماغ کا وہ حصہ جو اس کے بائیں طرف کی حرکت کو کنٹرول کرتا تھا، شدید طور پر خراب ہو چکا تھا اور اس کا کوئی راستہ نہیں تھا کہ وہ اپنے بائیں ہاتھ کو دوبارہ چلنے یا استعمال کرنے کے قابل ہو سکے۔ بہر حال، ایسا لگتا ہے کہ کوئی ایسی جگہ نہیں ہے جہاں "روایتی" نیوروپلاسٹکٹی ہو سکتی ہے۔

اس کے بائیں ہاتھ کو حرکت دینے کا کام دوبارہ تفویض کیا گیا۔ اگرچہ وہ جانتے تھے کہ نیوروپلاسٹکٹی حیرت انگیز کام کر سکتی ہے، لیکن انہوں نے یہ نہیں دیکھا کہ کونی کے معاملے میں یہ کیسے ممکن ہو گا۔ انہوں نے اس بات پر بھروسہ نہیں کیا کہ کونی کتنی پر عزم ہے، وہ اپنے کام پر کتنی تیزی سے اپنی توجہ مرکوز کر سکتی ہے، اور اس کا دماغ اصل میں کتنا پلاسٹک یا قابل قبول ہو سکتا ہے۔

نیوروپلاسٹکٹی بمقابلہ خود ہدایت کردہ نیوروپلاسٹکیٹی-یہ توجہ میں ہے

اپنے آپ میں، نیوروپلاسٹکٹی نہ تو اچھی ہے اور نہ ہی بری۔ یہ صرف ایک دماغی میکانزم ہے جو ہمیں اپنے ماحول کے مطابق ڈھالنے اور بدلتے ہوئے حالات سے بچنے میں مدد کرنے کے لئے تیار کیا گیا ہے۔ اصل طاقت سیلف ڈائریکٹڈ نیوروپلاسٹکٹی کے تصور میں ہے، کیونکہ یہ آپ کو یہ بتاتا ہے کہ آپ کے ساتھ کیا ہوتا ہے اور آپ کا دماغ کس طرح وائرڈ ہے۔

سیلف ڈائریکٹڈ نیوروپلاسٹکٹی

توجہ مرکوز کرنے کی طاقت کا استعمال کرتے ہوئے، عزم، سخت محنت، اور لگن کو لاگو کرنے کی صلاحیت کے ساتھ، اپنے انتخاب اور اعمال کی رہنمائی کرنے کے لئے، اس طرح آپ کے دماغ کو آپ کے لئے اور آپ کی حقیقی ذات کے ساتھ کام کرنے کے لئے دوبارہ متحرک کریں۔

اہداف اور اقدار کی غیر موجودگی میں (یعنی، جب یہ خود ہدایت نہیں ہے)

نیوروپلاسٹکٹی یا تو مددگار یا رکاوٹ ہو سکتی ہے، اس پر منحصر ہے کہ آپ لاشعوری طور پر کس طرح کام کرنے اور اپنی توجہ مرکوز کرنے کا انتخاب کر رہے ہیں. جیسا کہ آپ نے پہلے دیکھا ہے، مکمل طور پر اپنے آلات پر چھوڑ دیا گیا ہے، دماغ آپ کو زیادہ سے زیادہ یا فائدہ مند طریقوں سے کم کام کرنے کی ہدایت کر سکتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ نئے، صحت مند سرکٹوں کی ترقی پر فعال طور پر توجہ مرکوز کرنا ضروری ہے تاکہ آپ کو خراب کرنے والے طرز عمل کو سب سے زیادہ مؤثر طریقے سے تبدیل کیا جا سکے۔ اچھی خبر یہ ہے کہ خراب نیوروپلاسٹکٹی کی وجہ سے پیدا ہونے والے یا بدتر ہونے والے مسائل کو مثبت انداز میں اپنی توجہ مرکوز کر کے نمایاں طور پر بہتر یا حل کیا جا سکتا ہے۔

کونی کے معاملے میں، جب گمراہ کن دماغی پیغامات غیر صحت مند طرز عمل کا باعث بنتے ہیں (مثال کے طور پر، جسمانی تھراپی میں مشغول نہ ہونا) تو نیوروپلاسٹکٹی نے یقینی طور پر اس کے خلاف کام کیا: وہ اپنے دماغ کو اس طرح سے تبدیل نہیں کر سکتی تھی جس طرح وہ چاہتی تھی اور اس کی ترقی رک گئی تھی۔ تاہم، جب کونی نے اپنی توجہ اپنے جسمانی تھراپی کے اہداف کی طرف مبذول کی اور

اپنے بائیں طرف ورزش جاری رکھنے کی کوشش کرتے ہوئے ، سیلف ڈائریکٹڈ نیوروپلاسٹکٹی تبدیلی کا ایجنٹ تھا جس نے اس کے دماغ کو دوبارہ وائر کرنے میں مدد کی۔

ٹیک ہوم پوائنٹ یہ ہے کہ نیوروپلاسٹکیٹی ہر وقت کام کر رہی ہے، جس کا مطلب ہے کہ اگر آپ بار بار ایک ہی طرز عمل میں مشغول رہتے ہیں (یہاں تک کہ دن میں کئی بار اپنے ای میل کو چیک کرنے جیسی کوئی چیز بھی) تو نیوروپلاسٹکٹی آپ اور آپ کی زندگی پر اس طرز عمل کے اثرات سے قطع نظر، اس عمل کو ترجیحی کے طور پر نامزد کرے گی۔ ایک بہت ہی حقیقی طریقے سے، آپ اب جو اعمال انجام دیتے ہیں اور آپ اپنی توجہ کس طرح مرکوز کرتے ہیں اس کے اثرات اس بات پر پڑتے ہیں کہ آپ کا دماغ کس طرح وائرڈ ہے اور مستقبل میں آپ خود بخود گمراہ کن دماغی پیغامات اور واقعات کا جواب کیسے دیں گے. اس طرح، بہتر یا بدتر کے لئے، توجہ مرکوز دماغ پیدا کرتی ہے جس کے ساتھ آپ رہیں گے، یہی وجہ ہے کہ ہم مسلسل زور دیتے ہیں کہ طاقت توجہ میں ہے.

مصائب کا سامنا کرتے ہوئے معنی تلاش کرنا

کونی کی اپنی توجہ تعمیری طور پر مرکوز کرنے اور اس کے گمراہ کن دماغی پیغامات، احساسات اور عادی جوابات کو مسترد کرنے کی صلاحیت اس کی صحت یابی کی کلید تھی۔ جیسا کہ اس نے اور لیوین دونوں نے اعتراف کیا، وہ اہم مشکلات کا سامنا کرتے ہوئے مستقل کوشش جاری رکھنے میں کامیاب رہی کیونکہ اس نے اپنے بہت سے اہداف کو ان چیزوں کے ارد گرد ڈیزائن کیا جو واقعی اس کے لئے اہمیت

رکھتے تھے۔

کونی کے لئے، معنی تلاش کرنا اور اپنی حقیقی ذات پر یقین کرنا ہی ہے جس نے اسے آگے بڑھنے کے لئے ترغیب دی۔ مثال کے طور پر، تھراپی میں کونی کا پہلا مقصد "سانپ کو تکیے میں باندھنا تھا۔ یقینا، وہ ہنس پڑے،" وہ یاد کرتی ہیں، لیکن یہ ان کے لیے ایک معنی خیز مقصد تھا۔ اس کے پاس سانپوں کے ساتھ ایک تحفہ ہے اور وہ ان کے ساتھ کام کرنے سے بہت لطف اندوز ہوتی ہے۔ جیسا کہ وہ بتاتی ہیں، "میں نے سانپوں کو سونے کے لیے رکھا!" اور اس ٹیلنٹ کا مطلب یہ تھا کہ چڑیا گھر کا عملہ ہمیشہ ان کی طرف رجوع کرتا تھا جب ان کے پاس کوئی سانپ ہوتا تھا جو اسے کاٹنے یا بھگانے کی کوشش کر رہا ہوتا تھا۔ وہ کہتی ہیں کہ سانپوں کے ساتھ چال یہ ہے کہ آپ کو ان کو مناسب طریقے سے سنبھالنے اور منتقل کرنے کے لئے دو ہاتھوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ لہٰذا، کونی کے جسمانی معالجین نے ٹینس کے جوتے تکیے کے کیس میں رکھے اور اسے اپنے دائیں ہاتھ سے باندھنے کا طریقہ سیکھنے کا کام کیا کیونکہ اس نے سانپ کو بیگ میں رکھنے کے لئے اپنے بائیں ہاتھ کا استعمال کیا اور اس بات کو یقینی بنایا کہ وہ گٹھڑی میں نہ پھنس جائے۔ اپنی مسلسل کوششوں اور توجہ کی وجہ سے، کونی اس ہنر میں مہارت حاصل کرنے میں کامیاب ہوگئی اور ہفتوں کے اندر اندر جانوروں کے ساتھ کام کرتے ہوئے چڑیا گھر میں واپس آگئی۔

یہ پیش رفت جتنی ناقابل یقین تھی، ان ابتدائی سات ہفتوں کے اختتام پر وہ اب بھی اپنے بائیں بازو کا استعمال نہیں کر سکتی تھی یا اپنے بائیں ہاتھ کو اچھی طرح سے پکڑ نہیں سکتی تھی۔ فالج سے قبل، کونی نے چڑیا گھر میں آؤٹ ریچ کوآرڈینیٹر کی حیثیت سے کل وقتی کیریئر سے لطف اٹھایا، خاندان اور دوستوں کے ساتھ کھانا پکانے میں وقت گزارا، ہفتے میں کئی دن تیراکی کی، اور بہت سے مشاغل تھے. اپنے بائیں بازو کے استعمال کو کھونے سے کونی کی ان میں سے زیادہ تر سرگرمیوں کو جاری رکھنے کی صلاحیت بری طرح متاثر ہوئی، جس میں چڑیا گھر میں اس کی پوزیشن بھی شامل ہے۔ لیکن کونی نے اس سے اس کے حوصلے پست نہیں ہونے دیے یا اسے نیچے نہیں کھینچنے دیا۔

درحقیقت، اہمیت کے حامل ہونے کے طریقے تلاش کرنا اور ان چیزوں کے ارد گرد جسمانی تھراپی کے اہداف کو ڈیزائن کرنا جو واقعی ان کے لئے اہمیت رکھتے تھے، کونی کو متاثر کیا اور اسے آگے بڑھنے کی ترغیب دی، یہاں تک کہ جب اسے اپنے کرداروں میں اپنی حقیقی حدود اور تبدیلیوں کا سامنا کرنا پڑا۔ مایوس یا شکست خوردہ ہونے کے بجائے، کونی نے اپنے پاس دستیاب مواقع سے فائدہ اٹھاتے ہوئے اور نئے کرداروں کو پورا کرکے زندگی کو بامعنی بنانے کے طریقے تلاش کیے، جیسے جانوروں کے بارے میں عوام کی کالز کو فیلڈ کرنا اور رضاکاروں کو جانوروں سے نمٹنے کی کلاسیں سکھانا۔ وہ یاد کرتی ہیں، "یہ وہ نہیں تھا جو میں کرنا چاہتی تھی، لیکن یہ کسی کی مدد کر رہا تھا" اور اس سے انھیں اشارہ ملا کہ ان کے پاس اب بھی "تعاون کرنے کے لیے کچھ ہے۔"

ماہر نفسیات وکٹر ای فرینکل کسی کی زندگی میں معنی تلاش کرنے کے بارے میں بہت کچھ جانتے تھے، خاص طور پر جب ناقابل یقین مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ دوسری جنگ عظیم کے دوران حراستی کیمپوں میں قید و بند کی زندگی گزارنے والے فرینکل نے محسوس کیا کہ کیمپوں سے بچ جانے والے وہ لوگ تھے جنہوں نے اپنی زندگیوں میں معنی پایا اور ان کے سامنے موجود مواقع سے بھرپور فائدہ اٹھایا۔ اپنی بصیرت افروز اور متحرک کتاب میں *انسان کی معنی کی تلاش*، فرینکل نطشے کا حوالہ دیتا

ہے: "جس کے پاس ایک ہے کیوں زندہ رہنے کے لئے تقریباً کسی کے ساتھ بھی برداشت کر سکتا ہے کیسے۔"[3] کہ کیوں کچھ بھی شامل ہو سکتا ہے، لیکن فرینکل نے خاص طور پر محسوس کیا کہ ایک مقصد، کردار، یا اثر ڈالنا کلیدی اہداف تھے جو لوگوں کو مشکل حالات کا سامنا کرتے وقت معنی فراہم کرتے تھے۔ انہوں نے بہت سے قیدیوں کے ساتھ یہ کھیل دیکھا اور خاص طور پر تبصرہ کیا کہ کوئی بھی شخص جس نے "اپنی زندگی میں کوئی معنی نہیں دیکھا، کوئی مقصد نہیں، کوئی مقصد نہیں، اور اس لئے آگے بڑھنے کا کوئی مطلب نہیں ہے... جلد ہی گم ہو گیا۔"[4] فرینکل کا ماننا ہے کہ بامعنی اہداف کا ہونا اور مستقبل کے واقعات کا انتظار کرنا مشکل وقت میں آپ کی امید اور عزم کو برقرار رکھنے میں اہم ہے۔

بامعنی اہداف کی وضاحت کرنے کے علاوہ، یہ طے کرنا کہ آپ کسی صورتحال کو کس طرح دیکھیں گے، آپ کی حوصلہ افزائی پر گہرا اثر ڈال سکتا ہے۔ فرینکل نے اس بات کا ذکر کرتے ہوئے کہا، "سب کچھ انسان سے لیا جا سکتا ہے لیکن ایک چیز: انسانی آزادیوں کی آخری چیز - کسی بھی مخصوص حالات میں اپنے رویے کا انتخاب کرنا، اپنا راستہ خود منتخب کرنا۔[5] جب غیر یقینی صورتحال یا اہم دشواری کا سامنا کرنا پڑتا ہے، بشمول گمراہ کن دماغی پیغامات اور تکلیف دہ احساسات کے مسلسل حملے، تو یہ احساس کرنا کہ آپ کے پاس اس صورتحال کا جواب دینے کا انتخاب کرنے کا انتخاب ہے، اہم ہے۔

اگرچہ کسی صورتحال کی تفصیلات آپ کے کنٹرول سے باہر ہوسکتی ہیں ، لیکن آپ کا ردعمل مضبوطی سے آپ کے دائرہ اختیار میں ہے - کچھ کونی جانتا تھا اور مجسم تھا۔ اس میں شامل ہے کہ آپ اپنے آپ کو کس طرح دیکھتے ہیں اور کیا آپ سمجھتے ہیں کہ آپ اپنے گمراہ کن دماغی پیغامات پر قابو پانے اور اپنے طرز عمل کو تبدیل کرنے کے قابل ہیں۔ اپنے مقاصد کی طرف بڑھتے رہنے کا ایک طریقہ ، یہاں تک کہ جب آپ پر جھوٹے دماغی پیغامات کی بمباری ہو رہی ہو ، یہ ہے کہ جہاں بھی آپ کرسکتے ہیں اپنی زندگی میں معنی پیدا کریں۔ جیسا کہ فرینکل نے نوٹ کیا اور کونی کی کہانی ثابت کرتی ہے، مستقبل کے اہداف حاصل کرنا اس کو حاصل کرنے کے بہترین طریقوں میں سے ایک ہے.

اس کے مقاصد کی وضاحت

کونی کی اپنی زندگی میں معنی تلاش کرنے کی صلاحیت اور ڈیزائن کے اہداف جو اس کے لئے اہمیت رکھتے تھے بالکل وہی ہے جس کے بارے میں فرینکل بات کر رہا تھا۔ ہار ماننے کے بجائے ، کونی نے ایسے اہداف تیار کیے جو ان کے لئے معنی رکھتے تھے اور ہر مشکل کو ایک چیلنج کے طور پر دیکھتے تھے جس پر رکاوٹ کے بجائے قابو پایا جاسکتا تھا۔

چاہے وہ فالج سے پہلے دوبارہ سیکھنے کی سرگرمیاں ہوں، جیسے سلائی کرنا، گٹار بجانا اور تیراکی کرنا، یا خود مختار ہونا، زندگی کو بھرپور طریقے سے جینا، خاندان اور دوستوں کے ساتھ وقت گزارنا، اور قومی اسمبلی کے کمشنر کی حیثیت سے اپنے گرجاگھر میں فعال طور پر شامل ہونا، ان کے تمام مقاصد ان کے

لئے اہم چیزوں سے متعلق تھے۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ جو چیز ان کی فہرست سے واضح طور پر غائب ہے وہ سماجی حیثیت یا مالی دولت سے متعلق کچھ بھی ہے - دو چیزیں جن کی فرینکل نے کسی کی زندگی میں حقیقی معنوں میں پائیدار معنی فراہم کرنے کے طور پر شناخت نہیں کی۔

اگر ہم کونی کے مقاصد اور اقدار کو زمروں میں رکھیں، تو وہ کچھ اس طرح نظر آئیں گے:

Goals			Values
ACCOMPLISHMENTS	RELATIONSHIPS	LEISURE	INTRINSIC QUALITIES
Teaching	Spending time with family members	Swimming	Being independent
Calming the animals and handling them safely	Thanksgiving dinner at my house	Playing guitar	Being loving and caring
Making crate covers for the animals' cages	Church community	Sewing	Having faith
Church commissioner	Monthly dinner with friends	Cooking	Being a good person, being ethical

مقاصد

- **کامیابیاں:** کام / کیریئر، انعامات / تعریفیں، دوسروں کو دینا، مہارت، علم ، اور وراثتی مواد (وہ چیزیں جو آپ کے جانے کے بعد رہیں گی، جیسے تعلیمی مواد، ویڈیوز، آرٹ، وغیرہ)۔
- **تعلقات:** خاندان (بشمول بچے، والدین، شراکت دار، بہن بھائی)، دوست، پالتو جانور - کوئی بھی رابطہ جس میں جذباتی جزو ہوتا ہے اور اس میں کسی دوسرے وجود کی دیکھ بھال شامل ہوتی ہے۔
- **فارغ وقت / تفریح / تفریح / خود کی دیکھ بھال:** سفر، مشاغل، اس کی خوشی کے لئے سیکھنا، کھیل، بہتر کھانا، جم جانا، اور دیگر دلچسپیاں جو آپ کو مشغول / متاثر کرتی ہیں۔

قدروں

- **داخلی / داخلی خصوصیات:** ذاتی خصوصیات جن پر آپ فخر کرتے ہیں، جیسے محبت کرنا، دیکھ بھال کرنا، دینے والا، بہادر، ایماندار، اسمارٹ، محنتی، محنتی، ایک اچھا فراہم کنندہ، اور بہت کچھ۔

اب جب آپ سمجھتے ہیں کہ اہداف کا تعین کرتے وقت معنی کتنے اہم ہیں تو، ذیل میں درج زمروں میں اپنے حقیقی اہداف اور اقدار کی وضاحت شروع کریں۔ جیسا کہ فرینکل نے نوٹ کیا ہے، پہلے کی کامیابیاں اہم ہیں اور ہماری زندگیوں کو معنی دیتی ہیں، لیکن جب غیر یقینی اور مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے - جیسے گمراہ کن دماغی پیغامات سے نمٹنا شروع کرنا- مستقبل کی طرف دیکھنا وہ ہے جو مشکل وقت پر ثابت قدم رہنے کے لئے معنی اور حوصلہ فراہم کرتا ہے۔ لہذا، اس جدول میں، مستقبل کے اہداف پر توجہ مرکوز کریں، نہ کہ ماضی کے اہداف پر جو آپ پہلے ہی حاصل کر چکے ہیں۔

اپنے معنی خیز مقاصد کی وضاحت کرتے ہوئے آپ کس طرح کام کرنا چاہتے ہیں؟

Accomplishments:
Relationships:
Leisure/Self-Care:

اپنی اقدار کی وضاحت- آپ کون بننا چاہتے ہیں؟

Intrinsic Qualities:

جب وقت مشکل ہوتا ہے تو، آپ کو مشکل حالات میں ثابت قدم رہنے میں مدد کرنے کے لئے بامعنی اہداف کو بنیاد کے طور پر استعمال کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کے ساتھ ہی، آپ کو آگے بڑھنے کی کوشش کرنی چاہئے، یہاں تک کہ جب آپ کے گمراہ کن دماغی پیغامات بدترین حالت میں ہوں. آپ اپنے مقاصد کو حاصل کرنے کے لئے کافی سطح کی کوشش کیسے پیدا اور برقرار رکھ سکتے ہیں؟ آیئے کچھ دلچسپ سائنسی نتائج کا جائزہ لیتے ہیں جو اس سوال کو حل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

جہاں خواہش تھی، کوشش اور توقعات ہوں گی

ایسا کیوں ہے کہ کچھ لوگ اپنی عادت کو جلدی سے تبدیل کرنے یا مشکلات سے واپس آنے کے قابل نظر آتے ہیں، جبکہ دوسرے افسردہ، پریشان یا عادی رہتے ہیں؟ جواب کا ایک حصہ واضح طور پر اس بات میں پوشیدہ ہے کہ گمراہ کن دماغی پیغامات کتنی گہرائی میں جڑے ہوئے ہیں اور نمونے دماغ میں کتنی مضبوطی سے جڑے ہوئے ہیں۔ ایک بار جب آپ جانتے ہیں کہ آپ کے دماغ کی وائرنگ مسئلے کا ایک بڑا حصہ ہے اور آپ اس کے بارے میں کچھ کر سکتے ہیں، تو کچھ لوگوں کو تبدیلیاں لانے کی کوشش کرنے کی کیا وجہ ہے جبکہ دوسرے نہیں کرتے ہیں؟

اگرچہ کوئی بھی تمام جوابات نہیں جانتا ہے، لیکن ڈیوڈ ڈی برنز، ایم ڈی، ایک ماہر نفسیات اور بیسٹ سیلر فیلنگ گڈ کے مصنف، کو اس بات کا اندازہ ہے کہ کامیاب ہونے والوں کو کیا چیز الگ کرتی ہے۔ وہ اس بات کا مطالعہ کر رہے ہیں کہ سائنس دانوں اور تھراپسٹوں نے جن متغیرات کو اہم سمجھا ہے، جیسے محرک، کردار کی خصوصیات، اور افسردگی کے واقعات کی لمبائی کا تجزیہ کر کے افسردگی کی حالت سے کون بہتر ہو گا۔ اپنے کام سے، انہوں نے پایا کہ اپنے آپ کو پرسکون کرنے کے مخصوص طریقوں کو سیکھنے کی کوشش کرنا (جسے جذبات کو کنٹرول کرنے کی مہارت کے طور پر جانا جاتا ہے) اور سوچ کے نمونوں کی جانچ پڑتال کرنا (یعنی، گمراہ کن دماغی پیغامات کی شناخت اور دوبارہ ترتیب دینا) اس بات کی بہترین پیش گوئی وں میں سے ہیں کہ جب وہ افسردگی محسوس کر رہے ہوں گے تو کون بہتر ہو گا۔ خلاصہ یہ ہے کہ وہ لوگ جو شفایابی کے لئے ضروری کوشش کرنے کے لئے تیار ہوتے ہیں وہ بہتر کام کرتے ہیں۔

یہ حیرت انگیز دریافت نہیں ہے، لیکن یہاں یہ دلچسپ ہو جاتا ہے. اگرچہ کوشش کو مثبت طور پر اچھے رد عمل (یعنی، زیادہ کوشش، زیادہ بہتری) کے ساتھ منسلک کیا گیا تھا، بہتر محسوس کرنے کی

خواہش دراصل مثبت نتائج کے ساتھ منفی طور پر منسلک تھی. دوسرے لفظوں میں، متعلقہ کوشش کے بغیر بہتر محسوس کرنے کی مضبوط خواہش نے اصل میں چیزوں کو بدتر بنادیا.

خواہش

کسی ناخوشگوار چیز سے بچنے کی خواہش یا خوشگوار نتیجہ حاصل کرنے کی خواہش کا تجربہ.

سب سے پہلے، یہ دریافت زیادہ معنی نہیں رکھتی ہے. زیادہ تر لوگ یہ فرض کرتے ہیں کہ خواہش آپ کو اپنے اہداف کے قریب لانے میں ایک مضبوط محرک عنصر ہے۔ اگرچہ یہ بات کسی نہ کسی سطح پر سمجھ میں آتی ہے، لیکن فلوریڈا یونیورسٹی کے ایک ممتاز پلیسیبو محقق ڈونلڈ ڈی پرائس، پی ایچ ڈی جانتے ہیں کہ یہ نہیں ہے۔

کیس. وہ بیس سال سے زیادہ عرصے سے پلیسیبو رد عمل کا مطالعہ کر رہے ہیں اور انہوں نے براہ راست دیکھا ہے کہ کس طرح خواہش دراصل کسی شخص کو بدتر محسوس کر سکتی ہے۔

اپنی تحقیق کے ذریعے، پرائس نے دریافت کیا کہ مثبت نتائج کی توقع - مثال کے طور پر، جب غیر فعال کریم لگائی جاتی ہے تو درد سے نجات کی توقع کرنا - اس بات کا تعین کرنے میں خواہش سے زیادہ اہم ہے کہ آپ کو کتنا درد سے راحت ملتی ہے۔ ان کی پڑھائی میں، اگر کسی شخص کو پلیسیبو کریم کے کام کرنے کی توقع تھی، تو اس کا درد اس وقت کے مقابلے میں بہت کم تھا جب اسے کریم کے کام کرنے کی توقع نہیں تھی. اس سے بھی زیادہ دلچسپ بات یہ ہے کہ جب لوگوں کو بتایا گیا کہ وہ دردناک تجرباتی عمل سے گزرنے سے پہلے زیادہ تر لوگوں میں درد سے نجات کا سبب بننے والی دوا حاصل کرنے جا رہے ہیں (یہ واقعی نمکین تھا) تو انہوں نے بتایا کہ ان کے درد سے راحت اتنی ہی شدت کی تھی جتنی نووکین کی علاج کی خوراک کے ساتھ ہوتی ہے۔ متعلقہ نان پلیسیبو مطالعات میں ، پرائس نے ایک ہی چیز پائی: اگر کسی شخص کی توقعات کم تھیں، ناخوشگوار نتائج سے بچنے کی اعلی خواہش کے ساتھ مل کر، تو وہ واقعی بدتر محسوس کرتا تھا۔ پرائس کے کام سے اہم دریافت یہ ہے کہ خواہش - بہت سے معاملات میں - آپ کے خلاف کام کرتی ہے۔ ڈاکٹر برنز اور ڈاکٹر پرائس کے نتائج سے، یہ واضح ہوتا ہے کہ جو آپ کے خیال میں آپ کی کوشش کی حوصلہ افزائی اور برقرار رہتا ہے وہ اصل میں آپ کو اپنے مقاصد کے قریب نہیں لے جاتا ہے۔ ایسا لگتا ہے کہ توقعات، نتائج کے حصول میں خواہش سے کہیں زیادہ اہم ہیں. اگر آپ، دنیا کے زیادہ تر لوگوں کی طرح، یہ مفروضہ کرتے ہیں کہ خواہش کلیدی ہے، تو یہ عقائد اس وجہ کا حصہ ہو سکتے ہیں کہ آپ نے زیادہ کچھ نہیں کیا ہے.

ماضی میں گمراہ کن دماغی پیغامات کا مقابلہ کرنے میں پیش رفت۔

یاد ہے کہ کونی نے اس وقت کیا بیان کیا تھا جب وہ اتنی مایوس اور غصے میں تھی - مغلوب محسوس کر

رہی تھی اور اپنے گمراہ کن دماغی پیغامات کی وجہ سے پیدا ہونے والے تکلیف دہ احساسات سے چھٹکارا حاصل کرنے کی شدید خواہش رکھتی تھی؟ جب وہ وہ حاصل نہیں کر سکی جو وہ چاہتی تھی (مثال کے طور پر، ایک مخصوص تھراپی مشق مکمل کرنا)، تو کونی کے گمراہ کن دماغی پیغام نے اسے جھٹکا دیا اور اسے بتایا کہ اسے ایسا کرنے کے قابل ہونا چاہئے - اس طرح اس کا مطلب یہ ہے کہ اس کے ساتھ کچھ غلط ہے. اس کی وجہ سے کونی میں غصے اور مایوسی کے تکلیف دہ احساسات میں اضافہ ہوا - منفی احساسات جن سے وہ فوری طور پر آزاد ہونا چاہتی تھیں۔ راحت کی اس کی خواہش بہت زیادہ تھی اور اپنے مقصد کو حاصل کرنے کی اس کی توقع، جو تھراپی کی مشق کو مکمل کرنے سے فوری طور پر بہتر محسوس کرنے میں تبدیل ہوگئی تھی، کم تھی۔ جب تک وہ ان تکلیف دہ احساسات سے چھٹکارا پانے اور بہتر محسوس کرنے کی غیر حقیقی توقع کو برقرار رکھتی تھی، وہ پھنسی ہوئی تھی اور بدتر محسوس کرتی تھی - بالکل وہی جو پرائس نے اپنے تحقیقی مطالعہ میں پایا تھا۔

اس کے بجائے، جب اس نے احساسات کو وہی کہا جو وہ تھے - غصہ اور مایوسی

وہ گیئر تبدیل کرنے اور اپنی توجہ ایک حقیقت پسندانہ توقع پر مرکوز کرنے کے قابل تھی، جیسے دن کے لئے ایک بار اور تھراپی کی مشق مکمل کرنا یا کسی اور ورزش کو تبدیل کرنا جو اس کے لئے اسی طرح کی لیکن مکمل کرنا آسان تھا۔ یہ صرف اس وقت ہوا جب اس نے اپنی توجہ ان چیزوں پر مرکوز کرنے کے لئے کافی کوشش کی جو اس کے لئے اہم تھیں (اس کی بنیاد پر ایک معقول اور قابل حصول توقع پیدا کر کے)۔

اس کے معنی خیز مقاصد) کہ وہ آگے بڑھنے اور اپنے دماغ کو تبدیل کرنے کے قابل تھی.

ہمارے نقطہ نظر سے، گمراہ کن دماغی پیغامات نقصان دہ ہیں کیونکہ وہ مضبوط خواہشات کے ساتھ مل کر غیر حقیقی توقعات پیدا کرتے ہیں جو آپ کو وقتی راحت حاصل کرنے کے لئے غیر صحت مند طریقوں سے کام کرنے کا سبب بنتے ہیں۔ وقتی خوشی حاصل کرنے یا اپنے آپ کو تکلیف دہ احساس سے چھٹکارا دلانے کی کوشش کرکے، آپ ایسے کاموں میں مشغول ہو جاتے ہیں جو آپ کے طویل مدتی مقاصد اور اقدار سے مطابقت نہیں رکھتے ہیں۔ یہ آپ کو اپنے بارے میں اور آخر میں صورتحال کے بارے میں بدتر محسوس کرنے کا سبب بنتا ہے۔

خواہش کیا ہے اور جب آپ گمراہ کن دماغی پیغامات سے نمٹ رہے ہیں تو یہ بہترین محرک کیوں نہیں ہے؟ خواہش دراصل کسی نتیجے، واقعہ یا کسی خاص احساس کی خواہش کی ایک شکل ہے۔ جیسا کہ آپ باب 4 میں سیکھیں گے، خواہش دماغ کے ڈرائیو اور انعام کے مراکز میں پیدا ہوتی ہے - دو علاقے جو خود کو محفوظ رکھنے اور فوری تسکین پر مرکوز ہیں. یہ مسئلہ کیوں ہے؟ یاد رکھیں کہ دماغ مسلسل ان پٹ وصول کر رہا ہے اور ماحول سے بہت زیادہ متاثر ہوتا ہے، جس کا مطلب ہے کہ خواہش اور خواہش آپ کے دماغ کے ذریعہ پیدا ہونے والے وقتی، اتار چڑھاؤ والے سگنلز پر مبنی ہیں۔ اس طرح، خواہش بنیادی دماغی ڈرائیوز سے پیدا ہوتی ہے جو قلیل مدتی اہداف کو پورا کرنے کے لئے ڈیزائن کی گئی ہیں، نہ کہ آپ کی حقیقی ذات سے متعلق طویل مدتی اہداف۔

خواہش کا اندھا دھند جواب دینا (یعنی شعور کے بغیر) تاش کا گھر بنانے کے مترادف ہے۔ آخر کار، پوری چیز تباہ ہونے والی ہے کیونکہ خواہش کسی مستقل یا مستحکم چیز پر مبنی نہیں ہے. بلکہ دنیا اور آپ کے دماغ میں جو کچھ ہو رہا ہے اس کی بنیاد پر خواہش اور آرزو میں کمی اور بہاؤ ہوتا ہے۔ مسابقتی ترجیحات، تیز نتائج کی کمی، یا بوریت کی وجہ سے خواہش کو آسانی سے پٹری سے اتارا جا سکتا ہے۔ اس سے بھی بڑھ کر یہ کہ اس وقت موجود کسی بھی مخصوص خواہش کو ایک اور خواہش سے ڈھانپا جا سکتا

ہے جو زیادہ مضبوط ہے یا جو چند لمحوں کے بعد سامنے آتی ہے۔[6] اس لئے ہم چاہتے ہیں کہ آپ سیکھیں کہ کس طرح شدید خواہش اور آرزو پیدا ہوتی ہے اور اسے مرحلہ 1 کے ساتھ دوبارہ لیبل کریں۔

جیسا کہ کونی کی کہانی سے پتہ چلتا ہے، کوشش کو آگے بڑھانا اور بامعنی اہداف کی بنیاد پر حقیقت پسندانہ توقعات کا تعین کامیابی کے لئے اہم ہے. آپ اس کوشش کو آگے بڑھانے کے اپنے عزم کو کس طرح مضبوط کرتے ہیں؟ پہلا قدم یہ دیکھنا ہے کہ کوئی مسئلہ ہے اور یہ کہ خواہش یا لالچ پر اپنی کوشش کی سطح کو بنیاد بنانا ایک ہارنے والی تجویز ہے۔

ان تحقیقی نتائج کو ذہن میں رکھتے ہوئے، ان طریقوں کے بارے میں سوچیں جن میں خواہش آپ کو ناکام بنا سکتی ہے۔ خواہش ہماری زندگی کے تمام پہلوؤں کو متاثر کرتی ہے، ہمارے کھانے کی عادات سے لے کر تعلقات سے لے کر کام تک. خواہش آپ کی زندگی میں تباہی پھیلانے کے کچھ طریقوں میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:

- جس کی وجہ سے آپ ایسی چیزیں چاہتے ہیں جو آپ کے پاس نہیں ہیں (آپ کو اداس یا افسردہ محسوس کرنا)
- آپ کو ایسے کام کرنے کا سبب بنتا ہے جو بالآخر آپ کے لئے نقصان دہ ہیں

- غیر حقیقی توقعات پیدا کرتا ہے جو سچ نہیں ہوتے ہیں
- ترجیحات دماغ پر مبنی خواہش پر مبنی ہیں، نہ کہ اس بات پر کہ طویل مدت میں آپ کے لئے کیا بہتر ہے (جس کی وجہ سے آپ وقت ضائع کر سکتے ہیں یا اہم کاموں کو مکمل نہیں کر سکتے ہیں)
- جب وقت مشکل ہو جاتا ہے یا صورتحال ناممکن لگتی ہے تو کوشش کی اسی سطح کو برقرار رکھنے میں ناکام رہتا ہے (مثال کے طور پر، جو کچھ بھی آپ کرنا چاہتے تھے وہ کافی تیزی سے نہیں ہو رہا ہے، لہذا آپ ہار مان لیتے ہیں - اس کی ایک اچھی مثال وزن میں کمی، اپنی کھانے کی عادات کو تبدیل کرنا، یا زیادہ ورزش کرنا ہے)
- مقابلہ کرتا ہے اور دیگر خواہشات پر غالب آجاتا ہے (جیسے کہ نئی خواہشات پیدا ہوتی ہیں جو سابقہ خواہشات پر پردہ ڈالتی ہیں / تبدیل کرتی ہیں)

ورزش: خواہش نے آپ کو کس طرح ناکام بنا دیا ہے؟ ان طریقوں کو لکھنے کے لئے ایک لمحہ نکالیں کہ مضبوط خواہش اور لالچ سے حکمرانی کرنے نے واقعی آپ کے خلاف کام کیا ہے۔

ان طریقوں کی فہرست بنانا کیوں ضروری ہے جن میں خواہش آپ کو نقصان پہنچا سکتی ہے؟ اگر آپ یہ نہیں دیکھ سکتے کہ خواہش کتنی نقصان دہ ہے تو، آپ بامعنی اہداف کی بنیاد پر اپنی زندگی کو دوبارہ ترجیح دینے کے قابل نہیں ہوں گے جو آپ کو کامیاب ہونے کے لئے ضروری کوشش کرنے میں مدد کرتے ہیں۔

اپنے معنی خیز اہداف کی وضاحت

کوئی بھی ہدف مقرر کرنے کا ایجنڈا موجودہ صورتحال کا جائزہ لینے سے شروع ہوتا ہے۔ گمراہ کن دماغی پیغامات کی صورت میں، آپ کو اپنے موجودہ راستے پر جاری رکھنے کے اخراجات کو دیکھنے کی ضرورت ہے۔ آیئے اس بات پر غور کرنے سے شروع کرتے ہیں کہ آپ کے رویے اور سوچ کے نمونے آپ کی زندگی میں کتنی مداخلت کر رہے ہیں اور آپ کو اپنے اہداف تک پہنچنے سے روک رہے ہیں۔ مندرجہ ذیل سوالات کے جوابات دیتے ہوئے، باب میں پہلے پیدا کردہ اہداف کا استعمال کریں اور نئے مقاصد شامل کریں جو شاید ذہن میں آئے ہوں۔

آپ کیا کر رہے ہیں جسے آپ روکنا چاہتے ہیں؟

(مثال کے طور پر، جب میں تناؤ میں ہوں تو کاربوہائیڈریٹس کھانا؛ کسی کے ساتھ بحث میں پڑنے کے بعد خود کو پرسکون کرنے کے لئے شراب کا استعمال کرنا؛ جب بھی میں تنہائی محسوس کرتا ہوں تو اپنے سابق بوائے فرینڈ کو فون کرنا)

آپ کیا نہیں کر رہے ہیں جو آپ کرنا چاہتے ہیں؟

(مثال کے طور پر، صحت مند کھانا؛ زیادہ بار ورزش کرنا؛ دوستوں کے ساتھ وقت گزارنا؛ مراقبہ کرنا تاکہ میرے خیالات کو محسوس کر سکوں اور خود کو سکون دے سکوں)

اب جب کہ آپ سمجھتے ہیں کہ اپنے اہداف کے حصول میں کوشش کتنی اہم ہے اور مسابقتی ترجیحات اور خواہشات ان کوششوں کو پٹری سے اتار سکتی ہیں، تو 1 سے 10 کے پیمانے پر آپ کا ہر مقصد آپ کے لئے کتنا معنی خیز ہے، جہاں 1 = بالکل اہم نہیں ہے، 5 = معتدل طور پر اہم، اور 10 = انتہائی اہم (میری زندگی میں ایک ترجیح). اس کے علاوہ اس بات کی بھی درجہ بندی کریں کہ آپ 1 سے 10 کے اسی پیمانے کا استعمال کرتے ہوئے اپنے ہر مقصد کو حاصل کرنے کے لئے کتنی کوشش کرنے کو تیار ہیں یا کون سے دوسرے مواقع کو چھوڑنے کے لئے تیار ہیں، جہاں 1 = کوئی کوشش خرچ نہیں کرے گا، 5 = سخت محنت کرنے / دیگر چیزوں کو 50 فیصد وقت چھوڑنے کے لئے تیار ہو گا ، اور 10 = 100 فیصد وقت باقی ہر چیز پر سخت محنت / ترجیح دے گا. ہم نے شروع کرنے میں آپ کی

مدد کے لئے ایک نمونہ چارٹ فراہم کیا ہے. (نوٹ: زمروں کا استعمال صرف اسی صورت میں کریں جب وہ آپ کے لئے مددگار ہوں؛ بصورت دیگر صرف صفحہ 54 پر اپنے تمام اہداف درج کریں - لیکن اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ خواہشات یا خواہشات کو شامل نہ کریں. ہم نے اس جدول سے اندرونی خصوصیات، جیسے ایماندار، دیکھ بھال کرنے والے، یا محنتی ہونے کو چھوڑ دیا ہے کیونکہ وہ ان اقدار کی نمائندگی کرتے ہیں جن میں ٹھوس اہداف شامل نہیں ہوتے ہیں. وہ یقینی طور پر آپ کی زندگی کو معنی فراہم کرتے ہیں، لیکن اس مشق کے مقاصد کے لئے ہم چاہتے ہیں کہ آپ کامیابیوں، تعلقات، اور تفریح / خود کی دیکھ بھال پر توجہ مرکوز کریں۔

معنی خیز اہداف کی وضاحت

Category	Goal	How Important Is This Goal? How Much Meaning Does It Provide?	How Much Effort Will You Put into Achieving This Goal?
Accomplishments	Get that promotion at work	10	10
Accomplishments	Stop eating carbs when I am stressed out	8	7
Accomplishments	Meditate thirty minutes a day	9	10
Relationships	Spend more time with my family	10	6 (other competing priorities like work)
Relationships	Go out socially with my friends at least twice a month	7	5
Leisure/Self-Care	Go to the gym four days a week	9	7
Leisure/Self-Care	Travel within next six months	6	3
Leisure/Self-Care	Eat healthier—more greens, protein, and fiber	8	4

معنی خیز اہداف کی وضاحت

Category	Goal	How Important Is This Goal? How Much Meaning Does It Provide?	How Much Effort Will You Put into Achieving This Goal?

Category	Goal	How Important Is This Goal? How Much Meaning Does It Provide?	How Much Effort Will You Put into Achieving This Goal?

اب جب کہ آپ نے اس بات کا جائزہ لیا ہے کہ آپ کیا تبدیل کرنا چاہتے ہیں اور آپ کو کیا معنی فراہم کرتا ہے، اس بات کا تعین کریں کہ آپ کی زندگی کے اس موڑ پر آپ کی حقیقی ترجیحات کیا ہیں۔ مندرجہ بالا جدول میں موجود معلومات کا استعمال کرتے ہوئے، اپنے ہر مقصد کو اس بنیاد پر ترجیح دیں کہ یہ آپ کے لئے کتنا اہم ہے اور آپ اسے حاصل کرنے کے لئے جو کوشش کریں گے۔ اپنی خواہش کی بنیاد پر ان کی درجہ بندی نہ کریں۔

اگر آپ ایمانداری کے ساتھ درجہ بندی کرتے ہیں کہ آپ ہر مقصد کو حاصل کرنے کے لئے کتنے تیار تھے تو، ترجیحی فہرست ان چیزوں سے شروع ہونی چاہئے جو آپ کوشش کے پیمانے پر سب سے اوپر ہیں۔ ہماری مثال میں، کوشش کی سطح کے لحاظ سے ایک تعلق تھا - "کام پر ترقی" اور "مراقبہ" دونوں کو 10 کے اسکور ملے۔ چونکہ "پروموشن" کو بھی اہمیت پر 10 کا اسکور ملا ہے، لہذا اسے #1 اور "مراقبہ" کو #2 مقام ملے گا۔ اپنے اہداف کی درجہ بندی کرنے کا احساس حاصل کرنے کے لئے ہم نے ذیل میں فراہم کردہ مثال کو دیکھیں۔

Meaningful Goal	Effort	Importance
1. Focus on promotion at work	10	10
2. Meditate for thirty minutes every day	10	9
3. Go to the gym four days a week	7	9
4. Stop eating carbs whenever I am stressed out	7	8
5. Spend more time with my family	6	10
6. Go out socially with my friends twice a month	5	7
7. Eat healthier	4	8
8. Travel within the next six months	3	6

یہاں اپنی ترجیحات درج کریں:

Meaningful Goal	Effort	Importance
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

مندرجہ بالا مثال میں، اس شخص نے اپنی فہرست میں #4 کے طور پر درجہ بندی کی ہے کہ "جب بھی میں تناؤ کا شکار ہوں تو کاربوہائیڈریٹس کھانا بند کر دیں"۔ ظاہر ہے، اگر کسی شخص کا مسئلہ کاربوہائیڈریٹس کھانا ہے جب بھی کوئی گمراہ کن دماغی پیغام آتا ہے، تو اسے دوبارہ جائزہ لینے کی ضرورت ہو سکتی ہے کہ یہ طرز عمل واقعی کتنا غیر مددگار ہے اور اس مقصد کو زیادہ معنی خیز بنانے کے طریقوں کو تلاش کرنے کی ضرورت ہے تاکہ یہ فہرست میں اوپر پہنچ جائے.

آپ اپنی ترجیحات کو کیسے تبدیل کر سکتے ہیں؟ کوئی آسان جواب نہیں ہے، لیکن ہمارے مریضوں نے ایک طاقتور محرک کا ذکر کیا ہے جو انہوں نے استعمال کیا ہے: دماغ کا علم اور جب بھی کوئی گمراہ کن دماغی پیغام آتا ہے تو وہ کیا کرنے کی کوشش کر رہا ہے۔ جیسا کہ وہ اس کی وضاحت کرتے ہیں، یہ جاننا کہ آپ پیغامات یا ترغیبات کی وجہ نہیں ہیں، لیکن یہ کہ آپ اپنے دماغ کو اپنے مقاصد اور اقدار کی بنیاد پر مددگار طریقوں سے کام کرنے کے لئے کچھ کر سکتے ہیں، بہت مدد ملتی ہے۔ باب 4 میں، ہم

آپ کو اس طاقتور دماغی حیاتیات سے متعارف کرائیں گے ، جس نے بہت سے لوگوں کو گمراہ کن دماغی پیغامات سے نمٹنے کے دوران اپنی کوشش کی سطح کو بڑھانے کی ترغیب دی ہے۔ فی الحال، یہ سمجھنے کے لئے اہم نکتہ یہ ہے کہ بہتر محسوس کرنے کی خواہش اور کوشش کرنے کی خواہش ساتھ ساتھ نہیں چلتی ہے.

یہاں تک کہ جب آپ کوشش کرنے کے لئے تیار ہیں تو، ان سرگرمیوں کو اپنے دن میں ضم کرنے کے طریقے تلاش کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ درحقیقت، کسی بھی قسم کی تبدیلی کا آغاز کرتے وقت لوگوں کو درپیش سب سے بڑے چیلنجوں میں سے ایک کافی وقت نہ ہونا ہے۔ آپ اس مسئلے کے بارے میں کیسے کام کرتے ہیں؟ آیئے کونی کی کہانی پر واپس آتے ہیں اور دیکھتے ہیں

وہ اپنی تھراپی کو اپنی روزمرہ کی زندگی میں کس طرح فٹ کرتی ہے۔

وقت کی تلاش

اس کے جسمانی تھراپسٹ کی ساخت کے بغیر کہ اسے کیا کرنا ہے اور کب کرنا ہے، کونی کو اپنے دن میں اپنی تھراپی کو ضم کرنے کے طریقے تلاش کرنے میں تخلیقی ہونا پڑا۔ وہ کہتی ہیں کہ 'میں ایسی شخص نہیں ہوں جو دن میں آدھا گھنٹہ ورزش کے لیے مختص کر سکے۔" یہ صرف میرا میک اپ نہیں ہے." اگرچہ جسمانی تھراپسٹ نے روایتی مشقوں کی سفارش کی، کونی کو معلوم تھا کہ وہ انہیں نہیں کرے گی۔ "ان کی بات یہ تھی: یہاں ایک تھیرابینڈ ہے. جاؤ اس طرح اور اس طرح سے بہت سے لوگ کھینچتے ہیں. باقاعدگی سے تھراپی. میرے پاس اس کے لئے وقت نہیں ہے."

اس کے بجائے، کونی نے ترقی کی کیونکہ وہ ان اہداف کو حاصل کرنے کے لئے سخت محنت جاری رکھنے کے لئے تیار تھی جو اس کے لئے اہم تھے۔ ان میں سے ایک شعبہ ان کی عمدہ موٹر مہارتوں سے متعلق تھا، جو کبھی بھی مکمل طور پر اپنی اصل سطح پر واپس نہیں آئے ہیں۔ گرفت کی طاقت ان کے لئے سب سے زیادہ مشکل ہے اور یہی وجہ ہے کہ وہ بہت سے جانوروں کے ساتھ کام نہیں کرتی ہیں جن سے وہ لطف اندوز ہوتی تھیں، جن میں بڑے پرندے بھی شامل ہیں۔ اپنے بائیں ہاتھ کو مضبوط کرنے کے لئے، کونی جان بوجھ کر ہاتھ کا استعمال کرنے کا انتخاب کرتی تھی یہاں تک کہ جب یہ ضروری نہیں تھا۔ باورچی خانے میں، وہ ٹماٹر کو اپنے کٹنگ بورڈ پر رکھنے کے بجائے اسے پکڑتی تھیں۔ اسی طرح، اگر وہ باورچی خانے سے لیونگ روم تک سامان لے جا رہی تھیں، تو وہ جو کچھ بھی کر رہی

تھیں، ان کی مدد کے لیے "بائیں ہاتھ کا استعمال کرنے کے طریقے تلاش کر لیتی تھیں" تاکہ وہ کم سفر کر سکیں۔ اس کا مقصد اپنی بائیں طرف کو زیادہ سے زیادہ استعمال کرنا تھا جبکہ اس کی سرگرمیوں کو زیادہ موثر اور آسان بنانے کے طریقے بھی تیار کرنا تھا۔ وہ کہتی ہیں، "میں چیزوں کو کرنے کے متبادل طریقوں کے ساتھ آنے میں اچھی ہوں، میں ہمیشہ سے رہی ہوں۔ "اگر کچھ کرنے کا کوئی آسان طریقہ تھا، تو میں اسے تلاش کروں گا. میں اس طرح کے چیلنج سے لطف اندوز ہوں. چیزوں کے بارے میں سوچنا... میں اس کام کو آسان بنانے کے لیے اپنے ہاتھ کا استعمال کیسے کر سکتا ہوں؟" اسی طرح، کونی ڈرائیونگ کے دوران اپنے بائیں ہاتھ کی انگلیوں کی ورزش کرتی تھی اور جب بھی ممکن ہو چلتی تھی۔

اس کی کامیابی کی کلید یہ تھی کہ اس نے اپنے جسم کے بائیں حصے کی ورزش کو ترجیح دی اور اپنے آپ کو پیش کرنے والے ہر موقع کا استعمال کیا۔ تاہم، یہ شروع میں واضح یا آسان نہیں تھا۔ درحقیقت، کافی عرصے تک، کونی کو اپنے جسم کے بائیں حصے کو استعمال کرنے کے لئے خود کو یاد دلانا پڑا کیونکہ یہ خیال خود بخود اس کے ذہن میں نہیں آیا تھا. زیادہ تر لوگوں کی طرح، یہ ایسی چیز نہیں تھی جس کے بارے میں اسے فالج سے پہلے سوچنا پڑا تھا، اور اس کے ہیبیٹ سینٹر کو ابھی تک اس کے بائیں طرف خود بخود استعمال کرنے کے لئے دوبارہ تربیت نہیں دی گئی تھی۔

آپ کے لئے اس کا کیا مطلب ہے؟ اپنے علاج کو اپنی روزمرہ کی سرگرمیوں میں ضم کرنے کے لئے وقت تلاش کرنے کے لئے کونی کی جدوجہد بالکل وہی ہے جو آپ کو سیکھنے کی ضرورت ہے - اپنے دماغ کے ساتھ. ذہن سازی اور چار اقدامات کے بارے میں سب سے حوصلہ افزا حقیقت یہ ہے کہ انہیں کہیں بھی اور کسی بھی وقت مشق کیا جا سکتا ہے۔ لہذا، جس طرح کونی کو اپنے بائیں ہاتھ کو استعمال کرنے کے مواقع ملے جب اسے بالکل ضرورت نہیں تھی، آپ کو اپنے دماغ کو استعمال کرنے کے لئے اپنے دن میں وقت تلاش کرنے کی ضرورت ہے (یعنی، چار مراحل پر عمل کرکے) اگرچہ آپ جو کچھ بھی کر رہے ہیں اس کے لئے اس کی بالکل ضرورت نہیں ہو سکتی ہے۔ مختصر میں، آپ کو دن بھر گمراہ کن دماغی پیغامات کی تلاش میں رہنے کی ضرورت ہے اور جب بھی گمراہ کن دماغی پیغامات پیدا ہوتے ہیں تو چار مراحل کا استعمال کریں۔ ہم حصہ دوم میں آپ کو یہ سکھانے کا طریقہ سکھائیں گے۔

کونی کے لئے اگلا کیا ہے؟ اپنے بائیں ہاتھ کو استعمال کرنے کے نئے طریقے تلاش کرنا جاری رکھیں تاکہ یہ مزید مضبوط ہو۔ فی الحال، چڑیا گھر میں دو بے قابو رہائشی ہیں جنہیں ان کی مدد کی اشد ضرورت ہے اور انہیں ان کے ساتھ کام کرنے کے لئے دونوں ہاتھوں کا استعمال کرنے کی ضرورت ہے. جیسا کہ وہ بتاتی ہیں: "میں سخت جانوروں کو لیتی ہوں۔ ہمارے پاس دو داڑھی والے اژدھے ہیں جو پہیوں پر جہنم ہیں۔ میں ان کے ساتھ کام کر رہا ہوں - وہ ایک حادثہ ہے جو ہونے کا انتظار کر رہا ہے. وہ صرف بھاگنا چاہتے ہیں۔ جیسے جیسے کونی ان کے ساتھ کام کرے گی، اس کا دماغ دوبارہ متحرک ہوتا رہے گا اور وہ اپنے مقاصد کے حصول کے بہت قریب ہو جائے گی۔

اگلے باب میں، ہم ان وجوہات کا پتہ لگائیں گے کہ عادات کو توڑنا اور فری ووِنٹ اور ویٹو پاور کے بارے میں سیکھنا اتنا مشکل کیوں ہے - دو طاقتور تصورات جو آپ کو گمراہ کن دماغی پیغامات سے انکار کرنے اور اپنی حقیقی ذات کے لئے ہاں کہنے کی اجازت دیتے ہیں۔

باب3

عادات کو توڑنا اتنا مشکل کیوں ہے

کیا آپ نے کبھی اپنے آپ کو کچھ ایسا کرتے ہوئے پایا ہے جو آپ واقعی نہیں کرنا چاہتے تھے اور حیران تھے کہ آپ اب بھی ایسا کیوں کر رہے ہیں؟ اسٹیو، جو ایک اعلیٰ عہدے پر فائز 55 سالہ ایگزیکٹو ہیں، کے لیے یہ ایک گھنٹہ نہیں تو روزانہ کا سوال تھا۔ اپنی ذہانت اور مسائل کو حل کرنے کی صلاحیت کی وجہ سے دفتر میں سب سے زیادہ قابل احترام افراد میں سے ایک کے طور پر، اسٹیو کے پاس لوگ مسلسل مشورہ کے لئے آتے تھے۔ وہ توجہ اور شکریہ سے محبت کرتا تھا، لیکن اس نے اسے تناؤ بھی دیا۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ انہیں یقین ہونے لگا کہ وہ دفتر میں واحد شخص ہیں جو جانتے ہیں کہ وہ کیا کر رہے ہیں اور کوئی بھی ان کے مسائل سے نمٹنے کے لئے پہل یا ذمہ داری نہیں لے رہا ہے۔ یہ مایوس کن تھا اور وہ اس سے بیمار تھا۔

جب اسٹیو گھر پہنچتا تھا، تو اسے اسی طرح کا سامنا کرنا پڑتا تھا۔ اس کی بیوی اور دو بچے ہمیشہ اس کی رائے پوچھتے تھے اور اسے اپنی سرگرمیوں میں شامل کرنا چاہتے تھے۔ اس کے پاس کبھی بھی اپنے لئے وقت نہیں تھا- چاہے وہ کہیں بھی ہو، وہ دوسروں کی ضروریات سے پریشان محسوس کرتا تھا،

جس کی وجہ سے غصہ اور ناراضگی پیدا ہوتی تھی۔ دن بھر کی تمام ذمہ داریوں اور دباؤ سے بچنے کی خواہش میں، وہ گھر آتا، شراب کا گلاس پیتا، اور ٹی وی دیکھنے کے لئے گودام کا رخ کرتا۔ ایک بار جب شراب اثر انداز ہونا شروع ہوئی تو، وہ پریشان کن جذباتی اور جسمانی احساسات تحلیل ہو جائیں گے اور اسٹیو بہتر محسوس کرے گا۔ یہ دیکھتے ہوئے کہ یہ کتنا اچھا کام کرتا ہے، رات میں ایک مشروب آخر کار دو ہو گیا، اور اسی طرح.

اگرچہ شراب پینے سے اسٹیو کو آرام کرنے میں مدد ملی، لیکن اس نے اسے اپنی بیوی اور بچوں کے ساتھ تعلقات میں بہت مہنگا پڑ گیا۔ انہوں نے شکایت کی کہ اس نے ان سے کبھی بات نہیں کی، کہ وہ دور ہے اور ناقابل رسائی ہے۔ اسٹیو کو اس بات پر اختلاف محسوس ہوا کہ وہ کیا کر رہا تھا۔ وہ اپنے خاندان سے محبت کرتا تھا اور ان کے ساتھ رابطہ قائم کرنا چاہتا تھا، لیکن وہ کام پر ایک طویل دن کے بعد ان کی ضروریات کو برداشت نہیں کر سکتا تھا۔ اگر وہ زیادہ خود مختار ہوتے تو شاید اسے اتنا زیادہ شراب نہ پینا پڑتا۔

وہ اس مقام پر پہنچ گیا جہاں وہ ہر رات شراب کی ایک بوتل پی رہا تھا اور دن میں شراب پینے کی خواہش رکھتا تھا۔ جب بھی ان کے درمیان تناؤ بھرا رابطہ ہوتا تھا، تو شراب پینے کی خواہش مضبوط ہوتی تھی۔ کام پر، اس نے اسٹیو کے لئے بہت بڑے مسائل پیدا کیے۔ وہ دفتر میں گولی نہیں پھینک سکتا تھا، لیکن اس کے پاس ایک گلاس ہو سکتا تھا۔

دوپہر کے کھانے میں شراب. کئی مہینوں تک اتنا پینے سے اس کے دماغ میں رویوں کو تقویت ملی۔ وہ ہر وقت شراب پینے کی خواہش میں مبتلا رہتا تھا اور اس نے پایا کہ جب وہ تناؤ کا شکار نہیں ہوتا تب بھی وہ شراب پیتا ہے۔

تناؤ دور کرنے والے کے طور پر جو شروع ہوا تھا اس نے اس کی زندگی پر قبضہ کر لیا تھا۔ شراب پینے کی خواہش ہر وقت موجود تھی اور وہ یہ سوچنے سے باز نہیں آ سکتا تھا کہ اگلی بار کب اسے پیا جا سکتا ہے۔

عادات کیسے تشکیل پاتی ہیں

اسٹیو کے ساتھ جو کچھ ہوا وہ بنیادی طور پر وہی ہے جو آپ کے دماغ میں ہوتا ہے جب بھی گمراہ کن دماغی پیغامات آتے ہیں: گمراہ کن دماغی پیغامات پر توجہ مرکوز کرنا اور تکلیف دہ، پریشان کن احساسات کو دور کرنے کی کوشش کرنا خود بخود، غیر مددگار عادی رد عمل کا باعث بنتا ہے۔ یہ کیسے ہوتا ہے؟ جب بھی آپ بار بار کسی گمراہ کن دماغی پیغام کا جواب دیتے ہیں - کسی غیر صحت مند طرز عمل پر توجہ مرکوز کر کے اور اس میں مشغول ہو کر، جیسے اپنے اعصاب کو پرسکون کرنے کے لئے شراب پینا- آپ بنیادی طور پر دماغ کو ہمیشہ اسی طرح (یعنی، اسی غیر صحت مند طرز عمل کے ساتھ) جواب دینے کے لئے "سکھاتے" ہیں جب بھی اسی طرح کی صورتحال، سوچ، یا جذبہ پیدا ہوتا ہے۔ لہٰذا، جب بھی اسٹیو کو تناؤ محسوس ہوتا، مشروب پیا جاتا، اور راحت محسوس ہوتی، تو اس کا دماغ ان واقعات کو ایک ساتھ جوڑ دیتا تھا۔ اسٹیو کے ایسا کرنے کے بعد، رد عمل اس کے دماغ میں سخت ہو گیا اور وہ

بڑے پیمانے پر شراب پینا شروع کر دیتا تھا اور اسے اس بات کا کوئی احساس نہیں ہوتا تھا کہ وہ کیا کر رہا ہے. خلاصہ یہ ہے کہ تکرار کے رویے خود بخود اور بے ہوش ہو گئے - اسٹیو کا دماغ اب اس بات کا تعین کرنے میں شامل نہیں تھا کہ وہ تناؤ کا جواب کیسے دے گا۔

اپنے دماغ کو خود بخود اور عادتاً گمراہ کن دماغی پیغام کا جواب دینے کے لئے سکھانے کے علاوہ، اس نے ان رویوں پر توجہ مرکوز کی جس کی وجہ سے کچھ اور ہوا: *اس نے شراب پینے سے وابستہ دماغی سرکٹوں کو مضبوط کیا، جس کا مطلب یہ تھا کہ اسٹیو کی شراب کی خواہش میں اضافہ ہوا۔* یہی وجہ ہے کہ جب وہ تناؤ کا شکار نہیں تھا یا کسی گمراہ کن دماغی پیغام کی گرفت میں نہیں تھا تب بھی اسے شراب کے گلاس کی آرزو ہونے لگی۔

درحقیقت، جب بھی آپ بار بار کسی طرز عمل میں مشغول ہوتے ہیں (نہ صرف گمراہ کن دماغی پیغامات سے متعلق) تو اس کی حمایت کرنے والے دماغی سرکٹ مضبوط ہو جاتے ہیں اور یہ طرز عمل ایک پسندیدہ معمول بن جاتا ہے۔ اگر یہ ایک مددگار سرگرمی ہے تو، یہ ٹھیک ہے اور آپ جو کر رہے ہیں اس سے آگاہ ہونا اتنا اہم نہیں ہے۔ تاہم، جب آپ اپنے گمراہ کن دماغی پیغامات کے نتیجے میں کسی طرز عمل میں مشغول ہوتے ہیں اور عارضی راحت محسوس کرتے ہیں (یا اس معاملے میں، ایک خواہش جس کے نتیجے میں وقتی خوشی ہوتی ہے) تو آپ

اصل میں اپنے آپ کے خلاف کام کر رہے ہیں. ہم اس نکتے پر کافی زور نہیں دے سکتے: آپ چیزوں کو بہتر نہیں بلکہ بدتر بنا رہے ہیں۔ لہذا، یہ عمل نہ صرف آپ کا وقت ضائع کرتے ہیں، اس طرح سے ایک جھوٹے دماغی پیغام کا جواب دینا دراصل تکلیف دہ احساسات کی شدت کو بڑھاتا ہے۔ ہم اسے عفریت کو کھانا کھلانا کہتے ہیں۔ ہم نے یہ فقرہ اس بات کو اجاگر کرنے کے لئے تیار کیا ہے کہ اس عمل سے آگاہ ہونا کتنا اہم ہے اور یہ آپ کی زندگی پر کیسے قبضہ کرنے کی کوشش کر سکتا ہے۔

حیاتیاتی سطح پر، عفریت کو کیا کھلاتا ہے؟ ہیب کا قانون، کوانٹم زینو اثر، اور توجہ کی شفافت. آیئے اب ان میں سے ہر ایک کا جائزہ لیں اور انہیں اسٹیو کی صورتحال پر لاگو کریں۔

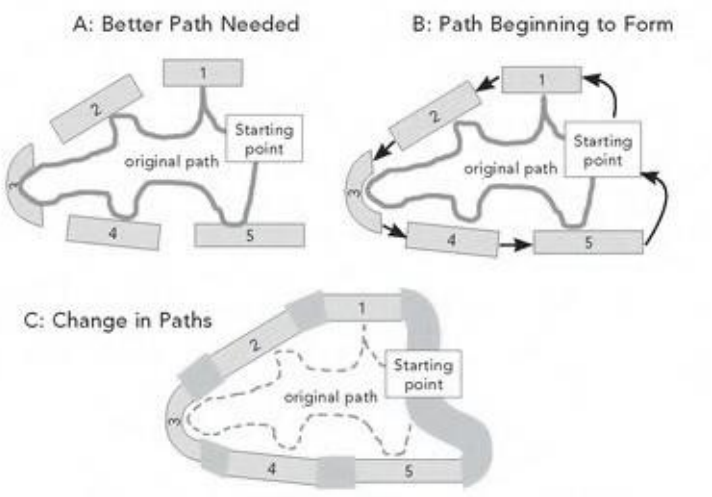
ہیب کا قانون

ایسا کیوں ہے کہ اسٹیو کی شراب پینے کی خواہش اتنی ہی مضبوط ہوتی گئی جتنی اس نے اپنے رویوں کو دہرایا؟ اس کا جواب ہیب کے قانون میں پوشیدہ ہے، جس میں کہا گیا ہے کہ جب اعصابی خلیات ایک ہی پیٹرن میں بار بار فعال ہوتے ہیں، تو وہ آخر کار دماغی سرکٹ تشکیل دیتے ہیں. ایک بار سرکٹ قائم ہونے کے بعد، سرکٹ میں شامل دماغ کے علاقے ہر بار اسی طرح کی صورتحال پیدا ہونے پر خود بخود اسی طرح کا ردعمل ظاہر کرتے ہیں۔ اس کی وجہ سے سرکٹ مضبوط ہوتا ہے - اور اسی طرح عادات، جیسے موٹر سائیکل چلانا، تناؤ میں شراب پینا سیکھنا، یا فالج کے بعد دوبارہ چلنا سیکھنا، تخلیق اور برقرار رکھا جاتا ہے۔

نیورونز جو "ایک ساتھ آگ لگاتے ہیں وہ ایک ساتھ تار لگاتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ جب اعصابی خلیوں (یا دماغ کے علاقوں) کے گروہ ایک ہی وقت میں بار بار فعال ہوتے ہیں تو، وہ ایک سرکٹ تشکیل دیتے ہیں اور لازمی طور پر ایک ساتھ "لاک" ہو جاتے ہیں۔

آپ ہیب کے قانون کے بارے میں سوچ سکتے ہیں کہ یہ ایک نیا اور زیادہ خوبصورت ہائیکنگ ٹریل بنانے کے مترادف ہے۔ فرض کریں کہ ایک پیدل سفر کرنے والا اصل راستے کے خیالات سے مطمئن نہیں ہے۔ وہ خوبصورت مقامات کے قریب جانا چاہتے ہیں اور دیکھتے ہیں کہ کئی چھوٹے پیچ پہلے ہی صاف ہو چکے ہیں کیونکہ وہ سب سے زیادہ استعمال ہونے والی سائٹیں ہیں۔ اسے بس اتنا کرنے کی ضرورت ہے کہ تمام چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں کو ایک ساتھ ترتیب دیا جائے تاکہ ایک ہم آہنگ ٹریل تشکیل دیا جا سکے۔ پہلی چند بار جب وہ نئے راستے پر چلتے ہیں، تو یہ دیکھنا مشکل ہوتا ہے کہ کہاں جانا ہے۔ یہ راستہ بہت زیادہ بڑھ چکا ہے اور اس پر چلنا مشکل ہے۔ کچھ طریقوں سے، اصل راستے پر واپس جانا آسان ہو گا، لیکن یہ بہت کم براہ راست ہے اور اس میں بہت سے خیالات شامل ہیں جو تقریباً اتنے حیرت انگیز نہیں ہیں۔ لہٰذا وہ ثابت قدم رہتا ہے اور

نئے راستے کا استعمال جاری رکھیں یہاں تک کہ ایک دن یہ اچھی طرح سے پہنا ہوا ہو جائے۔ چونکہ اس پر عمل کرنا آسان ہے، لہذا دوسرے پیدل چلنے والے بھی راستہ اختیار کرنا شروع کر دیتے ہیں اور جلد ہی اصل راستہ ناکارہ ہونے سے بڑھ جاتا ہے۔ ایک نیا راستہ تشکیل دیا جاتا ہے اور ترجیحی راستہ بن جاتا ہے۔ ہم نے اس عمل کو شکل 3.1 میں ظاہر کیا ہے.



تصویر 3.1. **اے** اصل راستے کی نمائندگی کرتا ہے اور نوزائیدہ چھوٹے حصوں کی نمائندگی کرتا ہے، **بی** نئے راستے کی تشکیل کی نمائندگی کرتا ہے، اور **سی** نئے راستے کی نمائندگی کرتا ہے جسے ترجیح دی جاتی ہے جبکہ اصل راستہ خشک ہو جاتا ہے۔ نوٹ: ہیب کا قانون چھوٹے پیچوں کے درمیان بننے والے *روابط* یا رابطوں سے ظاہر ہوتا ہے، نہ کہ پورے سرکٹ (یا راستے) سے۔

دماغ میں بھی ایسا ہی ایک عمل ہوتا ہے۔ ہماری ہائیکنگ ٹریل تشبیہ کا استعمال کرتے ہوئے، آپ ٹریل کے چھوٹے حصوں کو اعصابی خلیات یا دماغ کے علاقوں کے طور پر سوچ سکتے ہیں جو ابھی تک

منسلک نہیں ہوئے ہیں۔ جتنی زیادہ بار ان علاقوں کو بیک وقت بھرتی کیا جاتا ہے ("ایک ساتھ آگ")، اتنا ہی زیادہ امکان ہے کہ وہ "ایک ساتھ تار" بنائیں گے اور ایک سرکٹ تشکیل دیں گے۔ یہ ہیب کے قانون کا خلاصہ ہے: *دماغ کے علاقوں کو ایک ساتھ جوڑنا تاکہ وہ ایک یونٹ یا سرکٹ کے طور پر کام کریں۔*

اسٹیو کے معاملے میں، جب اس نے شراب کو آرام اور معاشرتی تعامل کے ساتھ ملایا، لیکن اکثر رویے میں مشغول نہیں ہوا، تو اس کے دماغ میں سرکٹ کمزور تھے اور وہ باقاعدگی سے شراب کی خواہش نہیں کرتا تھا۔ تاہم، ایک بار جب انہوں نے *شراب اور راحت* کو ایک ساتھ جوڑ دیا اور ہر رات اس طرز عمل کو دہرایا، تو دماغ کے سرکٹ مضبوط ہونا شروع ہو گئے. جتنا زیادہ وہ اس طرز عمل میں مشغول ہوا، اتنا ہی وہ سرکٹ مضبوط اور مضبوط ہوتا گیا۔ جیسے ہی ایسا ہوا، اس کے دماغ میں انعام مرکز نے اپنی سرگرمی کو تیز کر دیا اور اس کی شراب کی خواہش مزید شدید ہو گئی۔

اسٹیو کے دماغ نے گمراہ کن دماغی پیغامات اور ترغیبات کو جوڑنا کیسے سیکھا

شراب پینے کے ساتھ؟ تناؤ اور شراب پینے کی خواہش پر بار بار اپنی توجہ مرکوز کر کے، اسٹیو نے اپنے دماغ کو سکھایا کہ تناؤ کا ترجیحی جواب شراب پینا ہے جب بھی وہ عقل کے اختتام پر ہوتا ہے۔ توجہ کی اس بار بار توجہ نے کوانٹم زینو اثر کو وہ طاقت دی جو اسے دماغ کے علاقوں کو مستحکم کرنے میں مدد کرنے کی ضرورت تھی تاکہ وہ ہیب کے قانون کے ذریعے ایک ساتھ تار لگا سکیں۔ ایسا کرتے ہوئے ، دماغ نے تناؤ کے لئے یہ خودکار اور غیر صحت مند ردعمل تیار کیا۔

QUANTUM ZENO EFFECT

ہیب کا قانون صرف اس وقت کام کرتا ہے جب اس میں شامل دماغ کے علاقے ایک ہی وقت میں *فعال اور فعال رہتے ہیں*۔ اگر ایسا نہیں ہوتا ہے تو، دماغ کے علاقے ایک ساتھ "تار" کرنے کے قابل نہیں ہوں گے۔ ہیب کے قانون کے کام کرنے کے لئے دماغ کے علاقوں کو کافی دیر تک فعال رکھنے کی کیا چیز ہے؟ کوانٹم زینو اثر. جیسا کہ اصل میں یو سی برکلے کی لارنس برکلے نیشنل لیبارٹری کے ڈاکٹر ہنری اسٹیپ نے شریک مصنف ڈاکٹر جیفری ایم شوارٹز کے ساتھ مل کر کام کرتے ہوئے وضاحت کی، کوانٹم زینو اثر کا خلاصہ یہ ہے کہ یہ فعال *دماغی حصوں کو مستحکم کرتا* ہے اور انہیں کافی دیر تک جگہ پر رکھتا ہے تاکہ ہیب کا قانون مؤثر ہو سکے۔ یہ کیسے پورا ہوتا ہے؟ توجہ مرکوز کرنے کے ذریعے. یہی وجہ ہے کہ ہمارے پسندیدہ موٹو میں سے ایک یہ ہے کہ "طاقت توجہ میں ہے!" ہمارے فور اسٹیپ پروگرام کا سنگ بنیاد یہ سیکھنا ہے کہ کس طرح اپنی توجہ گمراہ کن دماغی پیغامات اور تکلیف دہ احساسات سے دور اور اپنی زندگی میں ان چیزوں کی طرف مرکوز کریں جو آپ کے لئے اہم ہیں۔ اس طرح دماغ دماغ کو تبدیل کرتا ہے اور کیوں اپنی توجہ مرکوز کرنے کے لئے اپنے دماغ کو بھرتی کرنے کا طریقہ سیکھنا اتنا اہم ہے۔

دماغ میں، آپ کوانٹم زینو اثر کو گوند کے طور پر سوچ سکتے ہیں جو دماغ کے علاقوں کو کافی دیر تک فعال حالت میں رکھتا ہے تاکہ ہیب کا قانون نئے دماغی سرکٹ بنانے کے لئے ضروری رابطے تشکیل دینے میں مدد کر سکے۔ اس موقع پر یاد رکھنے والی اہم بات یہ ہے کہ توجہ کلیدی جزو ہے۔

QUANTUM ZENO EFFECT

توجہ مرکوز کرنے والی توجہ دماغ کے سرکٹوں کو ایک ساتھ رکھتی ہے اور مستحکم کرتی ہے تاکہ وہ ہیب کے قانون کے مطابق ایک ساتھ تار لگا سکیں۔ ایک بار جب وہ ایک ساتھ وائرڈ ہو جاتے ہیں تو، دماغ اسی طرح کے حالات کا قابل اعتماد "ہارڈ وائرڈ" طریقے سے جواب دے گا۔

توجہ کی کثافت کے ساتھ پائیدار دماغی سرکٹ بنانا

کنسرٹ میں کام کرتے وقت، ہیب کا قانون، کوانٹم زینو اثر، اور نیوروپلاسٹکٹی وضاحت کرتے ہیں کہ کیوں آپ کی توجہ بار بار کسی چیز پر مرکوز کرنے سے دماغی سرکٹ تشکیل پاتے ہیں اور مضبوط ہوتے ہیں۔ دماغ کے یہ اصول اس بات کی وضاحت کرتے ہیں کہ موٹر سائیکل چلانا سیکھنا کس طرح خود بخود ہو جاتا ہے اور ایک بار بننے کے بعد عادات کو توڑنا اتنا مشکل کیوں ہوتا ہے۔ گمراہ کن دماغی پیغامات کی صورت میں، ان کے غلط احکامات پر عمل کرنے کے نتیجے میں آپ ان طرز عمل سے وابستہ بنیادی دماغی سرکٹوں کو مضبوط بناتے ہیں - سرکٹ جو آپ کو خود بخود اور آگاہی کے بغیر ان طریقوں سے کام کرنے کا سبب بنتے ہیں جو آپ کے لئے نقصان دہ ہیں۔

اسٹیو کے معاملے میں، تناؤ سے نجات کے طور پر شراب پر اپنی توجہ مرکوز کرنے کی وجہ سے اس کے گمراہ کن دماغی پیغامات نے اس کے دماغ میں رد عمل پیدا کیا جس نے ایک مضبوط، پائیدار دماغی سرکٹ قائم کیا۔ یہ سرکٹ ہر بار مضبوط ہوتا گیا جب اس نے اپنی توجہ کسی تباہ کن خواہش یا سوچ سے اپنی طرف مبذول کروائی۔ اس نے اس عفریت کو بار بار کھانا کھلایا۔ آخر کار، تناؤ سے نمٹنے کے لئے شراب نوشی کے کافی بار بار عمل کے ساتھ، اسٹیو کے دماغ نے شراب کو بہت سے مسائل کا جواب بنا دیا اور اس عمل میں ایک بہت بڑا نیا پیدا کیا.

توجہ کی کثافت

گمراہ کن دماغی پیغامات، خواہشات اور عادات کو ان کی طاقت کیا دیتا ہے؟ بار بار اپنی توجہ کو غیر فعال طریقے سے ان پر مرکوز کرنے کی اجازت دینا (یعنی، گمراہ کن دماغی پیغامات کو آپ کی توجہ کو کنٹرول کرنے کی اجازت دینا).

توجہ کی کثافت

بار بار اپنی توجہ کسی چیز (سوچ، سنسنی، واقعہ، رد عمل، عمل) پر مرکوز کرنا. جتنا زیادہ آپ کسی چیز پر اپنی توجہ مرکوز رکھیں گے (یعنی، آپ کی توجہ اتنی ہی زیادہ گہری ہو گی)، اتنا ہی زیادہ امکان ہے کہ ایک مخصوص عادت آپ کے دماغ میں داخل ہو جائے گی.

دماغ میں، توجہ کی کثافت مضبوط، پائیدار دماغی سرکٹ بنانے میں پہلا اور سب سے اہم قدم ہے۔ توجہ کی کثافت بناتی ہے

کوانٹم زینو اثر "کک ان" ہے اور ہیب کے قانون کو فعال کر کے دماغ پر توجہ مرکوز کرنے کا سبب بنتا ہے۔

توجہ کی کثافت دماغی سرکٹوں کو مستحکم اور مضبوط بنانے کی کلید ہے کیونکہ توجہ وہ ہے جو کوانٹم زینو اثر کو چلاتی ہے۔ اہم نکتہ یہ ہے کہ جتنا زیادہ آپ اپنی توجہ کسی چیز پر مرکوز کرتے ہیں، آپ کی توجہ اتنی ہی "گھنی" ہوتی ہے۔ اسٹیو کے معاملے میں، اس کا مطلب یہ ہے کہ جب بھی اس نے شراب پینے کی خواہش سے بار بار اپنی توجہ کھینچنے کی اجازت دی، تو اس کی توجہ کی کثافت میں اضافہ ہوا اور متعلقہ دماغی سرکٹ مضبوط ہوئے. یاد رکھیں: طاقت توجہ میں ہے! جب توجہ کو غیر تعمیری طریقے سے لاگو کیا جاتا ہے تو، غیر صحت مند عادات دماغ میں داخل ہو جاتی ہیں۔

توجہ کی کثافت کے تصور پر زور کیوں دیں؟ ابتدائی تباہ کن دماغی پیغام کے ٹکرانے کے بعد، آپ (اپنے دماغ کے ذریعے) اس بات کا تعین کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں کہ آیا آپ اس پر توجہ دینا چاہتے ہیں یا کسی اور چیز پر۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ توجہ کی کثافت آپ کے لئے یا آپ کے خلاف کام کر سکتی ہے. جب آپ اپنی توجہ *غیر فعال طور پر* گمراہ کن دماغی پیغامات کے ذریعہ اپنی طرف مبذول ہونے دیتے ہیں تو، آپ اسی غیر صحت مند نمونوں اور اعمال کو دہراتے ہوئے پھنس جائیں گے۔ تاہم، اگر آپ *فعال طور پر* اپنی توجہ مرکوز کرنے کا انتخاب کرتے ہیں اور اسے بار بار کسی صحت مند، تعمیری سرگرمی پر لاگو کرتے ہیں تو، آپ اپنے دماغ کو صحت مند طریقوں سے دوبارہ ترتیب دیں گے جو آپ کی حقیقی ذات سے مطابقت رکھتے ہیں۔ اس طرح ، توجہ کی کثافت سیلف ڈائریکٹڈ نیوروپلاسٹکٹی کے لئے اہم ہے - یہی وجہ ہے کہ ہم آپ کی توجہ کو گمراہ کن دماغی پیغامات سے ہٹانے اور ان چیزوں کی طرف موڑنے کے بارے میں بات کرنے میں بہت زیادہ وقت گزار رہے ہیں جو آپ کے لئے مددگار اور معنی خیز ہیں۔

مفت نہیں ہو گا: ہر اس چیز پر یقین نہ کریں جو آپ سوچتے ہیں (یا محسوس کرتے ہیں)

جب اسٹیو کو احساس ہوا کہ اس کے اعمال کی وجہ سے اس کا دماغ دوبارہ متحرک ہو رہا ہے تو اسے خوفناک محسوس ہوا۔ ان کا ماننا تھا کہ کسی نہ کسی طرح انہیں اپنے گمراہ کن دماغی پیغامات پر قابو پانا چاہیے تھا اور انہیں ابھرنے سے روکنا چاہیے تھا۔ اگر وہ خواہشات کو تابعداری میں شکست دینے کا کوئی راستہ تلاش کر لے یا ان کو دور کر دے تو وہ بہتر ہو گا اور اسے پینے کی خواہش محسوس نہیں ہو گی۔ سارہ، وہ خاتون جو ڈپریشن کا شکار ہو گئیں اور اپنے خاندان سے اس وقت الگ ہو گئیں جب وہ اپنے سب سے نچلے مقام پر تھیں، ان کے ذہن میں بھی یہی خیالات تھے۔ وہ گمراہ کن دماغی پیغامات کو کنٹرول کرنا چاہتی تھی جس میں اسے بتایا گیا تھا کہ وہ ایک ہارا ہوا ہے تاکہ اس کے افسردگی کے احساسات (تھکاوٹ، حوصلہ افزائی کی کمی، خواہش) کو کنٹرول کیا جا سکے۔

الگ تھلگ ہو جاؤ اور پیچھے ہٹ جاؤ) اور وہ پریشان کن خیالات دور ہو جائیں گے۔

اگرچہ یہ ایک پرکشش اور عام سوچ کا عمل ہے، لیکن یہ گمراہ کن دماغی پیغامات تک پہنچنے کا ایک خطرناک طریقہ ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ آپ واقعی اپنے گمراہ کن دماغی پیغامات یا تکلیف دہ احساسات کے کنٹرول میں نہیں ہیں - آپ کا دماغ ہے! اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ صرف قوت ارادی کا استعمال کر کے اپنے خیالات یا خواہشات کو غائب نہیں کر سکتے ہیں۔ ایسا کرنے کی کوشش کرنا حوصلہ شکنی، مایوسی اور حوصلہ شکنی کا ایک یقینی نسخہ ہے۔

ہم دیکھتے ہیں کہ بہت سے لوگ یہی غلطی کر رہے ہیں جس سے ان کو بہت نقصان پہنچتا ہے۔ جب اسٹیو اور سارہ کو یقین تھا کہ وہ اپنے لاشعوری خیالات اور خواہشات پر قابو پا سکتے ہیں، تو وہ مضبوط یا بہتر نہ ہونے کی وجہ سے خود کو ذہنی طور پر پیٹتے تھے۔ صورتحال کی حقیقت یہ ہے کہ دماغ ان گمراہ کن دماغی پیغامات کو پیدا کرتا ہے - دماغ نہیں - اور ہم میں سے کسی کو بھی اس بات کا اندازہ نہیں ہے کہ وہ جھوٹے پیغامات کب اور کہاں ظاہر ہوں گے۔

انہیں یہ سمجھنے میں مدد کرنے کے لئے کہ وہ ان کے گمراہ کن دماغی پیغامات کے ذمہ دار نہیں ہیں، ہم نے اسٹیو اور سارہ کو فری وونٹ کے بارے میں سکھایا، ایک اصطلاح جسے معروف نیوروسائنٹسٹ بینجمن لیبیٹ نے مقبول کیا تھا۔ 1980 کی دہائی میں مکمل ہونے والے سائنسی تجربات کے ایک سلسلے میں، لیبیٹ نے مطالعہ کیا کہ لوگ کس طرح فیصلہ کرتے ہیں کہ آیا اور کب اپنے جسم کو حرکت دینا ہے اور حرکت کرنے کی ابتدائی خواہش کس چیز نے پیدا کی۔ اگرچہ انہوں نے جو کچھ دریافت کیا ہے اس کا مطلب اب بھی علمی حلقوں میں جذباتی اختلاف کا موضوع ہے، لیکن آپ کے لئے بنیادی بات یہ ہے: *آپ کا دماغ - آپ کا دماغ نہیں - ابتدائی خواہشات، محرکات، خیالات اور احساسات پیدا کرتا ہے، لیکن آپ تقریباً کسی بھی عمل کو شروع ہونے سے پہلے ویٹو کر سکتے ہیں۔* اس کا مطلب یہ ہے کہ اگرچہ آپ خیالات، خواہشات، محرکات، ترغیبات، یا احساسات کے ابھرنے کے ذمہ دار نہیں ہیں،

لیکن آپ ان کے پیدا ہونے کے بعد ان کے ساتھ کیا کرتے ہیں اس کے ذمہ دار ہیں۔

لیبیٹ نے خود اپنے نتائج کی اس طرح تشریح کی اور اس بات پر زور دیا کہ جب آپ کا دماغ کال کرتا ہے تو آپ کے پاس جواب دینے یا نہ کرنے کا انتخاب ہے - یہ فری وون کا جوہر ہے۔ جیسا کہ انہوں نے اپنے ایک تاریخی مقالے میں بیان کیا ہے:[7]

> *پھر، شعوری آزاد ارادے کا کردار رضاکارانہ عمل شروع کرنا نہیں ہو گا بلکہ اس بات کو کنٹرول کرنا ہو گا کہ آیا یہ عمل ہوتا ہے یا نہیں۔ ہم رضاکارانہ اقدامات کے لئے لاشعوری اقدامات کو دماغ میں "بلبلانے" کے طور پر دیکھ سکتے ہیں۔ اس کے بعد شعوری ارادہ یہ طے کرتا ہے کہ ان اقدامات میں سے کون سا اقدام کسی کارروائی کی طرف بڑھ سکتا ہے اور کون سا ویٹو اور منسوخ کرنا ہے، جس میں کوئی عمل ظاہر نہیں ہوتا ہے۔*

دوسرے لفظوں میں، لیبیٹ جو کہہ رہا تھا وہ یہ ہے کہ آپ واقعی یہ فیصلہ یا تعین نہیں کر سکتے ہیں کہ *ابتدائی* طور پر آپ کی توجہ کس چیز کو اپنی طرف کھینچے گی - آپ کا دماغ کرتا ہے۔ تاہم، ان کی تحقیق نے یہ بھی اشارہ کیا کہ ایک بار جب آپ کی *ابتدائی* توجہ پکڑ لی جاتی ہے تو، آپ اس بات کا تعین کر سکتے ہیں کہ آیا آپ اپنی توجہ اس چیز پر مرکوز رکھتے ہیں (اور اس پر عمل کرتے ہیں)

یا اس کو فری وے کے اصول کی بنیاد پر ویٹو کریں۔

فری ول انتہائی اہمیت کا حامل نہیں ہے کیونکہ یہ ہمیں بتاتا ہے کہ ہمارے پاس تقریباً کسی بھی عمل کو ویٹو کرنے کی طاقت ہے، حالانکہ اس عمل کو انجام دینے کی خواہش دماغی میکانزم کے ذریعہ ہماری شعوری توجہ اور شعور سے بالکل باہر پیدا ہوتی ہے۔ یہ آزاد کیسے اپنے آپ کو ظاہر نہیں کرے گا؟ ویٹو پاور کے ذریعے۔

ویٹو پاور

گمراہ کن دماغی پیغام، تکلیف دہ احساس، یا مطلوبہ عادی ردعمل پر عمل نہ کرنے کی صلاحیت.

ویٹو پاور کا استعمال کرتے ہوئے، *ہمارے دماغ ہمارے اعمال پر اثر انداز ہوسکتے ہیں* جب دماغ ابتدائی سگنل پیدا کرتا ہے اور ہماری توجہ حاصل کرتا ہے۔ آپ کے لئے، اس کا مطلب یہ ہے کہ دماغ آپ کے شعور کی سطح سے نیچے گمراہ کن خیالات، خواہشات، خواہشات، محرکات اور احساسات پیدا کرتا ہے - اور یہ کہ یہ گمراہ کن دماغی پیغامات تقریباً لفظی طور پر آپ کی توجہ حاصل کرتے ہیں. یہ ایسا ہے جیسے دھوپ میں کوئی چمکدار چیز چمکتی ہے

- آپ نے اس وقت شے کو چمکنے کا سبب نہیں بنایا، لیکن اگر آپ کی آنکھ اسے پکڑتی ہے تو، آپ دیکھتے ہیں۔ یہ قدرتی اور خودکار ہے - آپ کے دماغ کے ذریعہ ثالثی - اور آپ کے کنٹرول میں نہیں ہے. ناپسندیدہ خیالات، خواہشات، خواہشات اور محرکات کے بارے میں بھی ایسا ہی ہوتا ہے: *گمراہ*

کن دماغی پیغامات آپ کی توجہ حاصل کرتے ہیں، اور آپ اس ابتدائی توجہ حاصل کرنے والے لمحے کے ذمہ دار نہیں ہیں.

اگرچہ یہ سچ ہے، ویٹو پاور ہمیں بتاتا ہے کہ اگر آپ ایک ایسا دماغ بنانا چاہتے ہیں جو آپ کے لئے کام کرتا ہے تو آپ اپنے دماغ کے ذریعہ پیدا ہونے والے نقصان دہ کاموں کو ویٹو کرسکتے ہیں اور انہیں ویٹو کرنا ہوگا (یعنی، ایسی چیزیں جو آپ کو وقتی طور پر بہتر محسوس کریں گی لیکن جو آپ کے لئے نقصان دہ ہیں)۔ یہی وجہ ہے کہ مرحلہ 3: ری فوکس کا مقصد آپ کو شعوری طور پر صحت مند، فائدہ مند اقدامات پر اپنی توجہ مرکوز کرنا ہے۔ ایسا کرنے سے نہ صرف آپ کے دماغ کو مثبت طریقوں سے بحال کرنے میں مدد ملتی ہے بلکہ یہ اس بات کو بھی یقینی بناتا ہے کہ آپ گمراہ کن دماغی پیغامات پر عمل نہ کریں جو آپ کے لئے نقصان دہ ہیں۔

حیرت کی بات نہیں کہ ویٹو پاور ہمارے فور اسٹیپ پروگرام کے مرکز میں ہے کیونکہ یہ آپ کو یقین دلاتا ہے کہ جب دماغ غلط کال کرتا ہے تو، آپ کے پاس اس بظاہر کمانڈ پر عمل کرنے سے روکنے کی طاقت ہوتی ہے۔

اس علم سے لیس، اسٹیو نے اپنے اعمال اور اس کے گمراہ کن دماغی پیغامات پر سخت نظر ڈالنا شروع کردی۔ اسے احساس ہوا کہ اس کے تناؤ کی سطح قابو سے باہر ہوگئی ہے کیونکہ وہ گمراہ کن دماغی پیغامات کو نہیں دیکھ سکتا تھا- جو لوگ اسے بتاتے ہیں کہ باقی سب بے بس ہیں، کہ اس سے محبت کرنے کا واحد طریقہ یہ ہے کہ وہ دے۔

لوگ مشورہ دیتے تھے، اور یہ کہ وہ شراب پی رہا تھا کیونکہ باقی سب بہت ضرورت مند تھے - وہ کیا تھے. حقیقت، ظاہر ہے، اس سے بہت دور تھی جو اس کا دماغ اسے بتا رہا تھا. درحقیقت، اس کے ساتھی اور خاندان اپنے طور پر فیصلے کر سکتے تھے اور وہ دن بھر میں بہت سی چیزوں کی ذمہ داری لیتے تھے - وہ چیزیں جو اسٹیو نے انہیں کبھی کرتے نہیں دیکھا تھا۔ جہاں تک شراب نوشی کا تعلق ہے تو اس نے تسلیم کیا کہ حقیقت سے بچنے کا فیصلہ اس طرح کرنے کا فیصلہ کرنے کا ذمہ دار وہ اکیلا تھا، بجائے اس کے کہ وہ لوگوں سے بات کرے کہ وہ کیسا محسوس کر رہا ہے یا اس کے گمراہ کن دماغی پیغامات اسے غلط طور پر کیا بتا رہے ہیں۔

اسٹیو نے عہد کیا کہ وہ اس خواہش کے آگے جھکنا بند کر دے گا اور اپنی مایوسی اور غصے سے نمٹنے کے تعمیری طریقے تلاش کرے گا۔ شراب پینے کے بجائے، وہ تناؤ محسوس کرنے پر اظہار کرتے تھے اور صورتحال کو اپنے دانشمند وکیل کے زیادہ محبت بھرے، عقلی نقطہ نظر سے دیکھتے تھے۔ وقت اور کافی کوشش کے ساتھ، اسٹیو شراب نوشی کو روکنے اور ہر ایک کے مسائل کو اٹھانا بند کرنے میں کامیاب ہو گیا۔ اس کے بجائے، اس نے فعال طور پر اپنی توجہ ان چیزوں کی طرف مبذول کی جو اس کے لئے اہم تھیں، جیسے جم جانا، اس کا اظہار کرنا کہ وہ کیسا محسوس کرتا ہے، اور اپنے خاندان کے ساتھ زیادہ معیاری وقت گزارنا۔

اگلے باب میں، ہم کارا کو دوبارہ دیکھیں گے، جس سے آپ باب 1 میں ملے تھے. اس کی کہانی کے ذریعے، آپ طاقتور دماغی حیاتیات کے بارے میں مزید جانیں گے جو گمراہ کن دماغی پیغامات سے وابستہ تکلیف دہ احساسات اور عادی ردعمل پیدا کرتا ہے۔

خلاصہ

- ہیب کا قانون: نیورونز / دماغ کے علاقے جو ایک ساتھ آگ لگاتے ہیں ایک ساتھ تار لگاتے ہیں۔
- کوانٹم زینو اثر وہ گوند ہے جو دماغ کے علاقوں کو فعال حالتوں میں اتنا لمبا رکھتا ہے کہ وہ ایک ساتھ تار لگا سکیں۔
- توجہ کی کثافت کوانٹم زینو اثر کو کام کرنے کے لئے کلیدی جزو ہے۔
- جب آپ بار بار مخصوص طرز عمل پر اپنی توجہ مرکوز کرتے ہیں تو، ہیب کا قانون اور کوانٹم زینو اثر ان اعمال سے وابستہ دماغی سرکٹ تشکیل دیتے ہیں۔
- جب آپ اس طرز عمل کو متعدد بار دہراتے ہیں تو، نیوروپلاسٹکٹی اسے اسی طرح کے حالات کے لئے ترجیحی عمل بننے میں مدد کرتی ہے۔
- مشترکہ طور پر، ہیب کا قانون، کوانٹم زینو اثر، اور نیوروپلاسٹکٹی وضاحت کرتے ہیں کہ عادات آپ کے دماغ میں کیسے داخل ہوتی ہیں اور وہ ایسا کیوں ہیں.

ایک بار قائم ہونے کے بعد تبدیل کرنا مشکل ہے.

- آپ کتنی بار (کتنی بار بار) کسی چیز پر توجہ مرکوز کرتے ہیں اس بات کا تعین کرتا ہے کہ کون سی عادات باقی رہتی ہیں اور کون سی جاتی ہیں۔
- خواہشات مضبوط ہو جاتی ہیں کیونکہ یہ خراب دماغی سرکٹ زیادہ بار استعمال ہو رہے ہیں.
- فری ول آپ کو یہ نہیں بتاتا کہ آپ ان خیالات، محرکات اور ترغیبات کا سبب نہیں بن رہے ہیں - آپ کا دماغ ہے!
- ویٹو پاور آپ کو اپنے دماغ سے آنے والے تباہ کن پیغامات اور ترغیبات کا مقابلہ کرنے کی ترغیب دیتا ہے۔
- جب آپ تعمیری، صحت مند طرز عمل پر اپنی توجہ مرکوز کرتے ہیں تو، آپ کے دماغ کو سیلف ڈائریکٹڈ نیوروپلاسٹکٹی کے ذریعہ دوبارہ متحرک کیا جاتا ہے تاکہ ان اعمال کو ترجیحی بنایا جاسکے - اس طرح آپ اپنے دماغ کو تبدیل کرتے ہیں!

باب4

یہ احساسات اتنے حقیقی کیوں محسوس ہوتے ہیں

گمراہ کن دماغی پیغامات کی حیاتیات

پہلے باب میں آپ کی ملاقات ایک پچیس سالہ خاتون کارا سے ہوئی جو اپنے جسم کی شبیہہ کے بارے میں منفی خیالات رکھتی تھی۔ اس کی کہانی سے، آپ نے گمراہ کن دماغی پیغامات کے چکر کے بارے میں سیکھا اور شناخت کرنا شروع کیا کہ یہ منفی مواصلات آپ کو کس طرح متاثر کر رہے ہیں۔

آپ نے یہ بھی سیکھا کہ آپ کا دماغ آپ کا سب سے بڑا اتحادی ہے۔ یہ آپ کو یہ انتخاب کرنے کی صلاحیت دیتا ہے کہ آپ کی توجہ کہاں مرکوز کرنی ہے تاکہ آپ کے اعمال آپ کی حقیقی ذات کے ساتھ مطابقت رکھتے ہیں۔ جیسا کہ آپ نے ان کہانیوں سے دیکھا ہے جو ہم نے آپ کے ساتھ شیئر کی

ہیں، دماغ کو بھرتی کرنا اور ہدایت کرنا مشکل ہے، خاص طور پر جب آپ اضطراب، افسردگی، لت، یا غیر صحت مند عادات سے نمٹ رہے ہوں۔ اپنے دماغ کو مشغول کرنا اور گمراہ کن دماغی پیغامات سے پیدا ہونے والی عادات پر قابو پانا اتنا مشکل کیوں ہے؟ اس کا جواب آپ کے دماغ میں ہے - جس طرح یہ وائرڈ ہے اور یہ کس طرح کام کرتا ہے۔ اس باب میں، ہم کارا کے دماغ کے اندر ہونے والے واقعات کی پیروی کریں گے جب بھی کوئی گمراہ کن پیغام آتا ہے۔ اس کی کہانی کے ذریعے، آپ سیکھیں گے کہ اس میں شامل دماغ کے علاقے اور کس طرح گمراہ کن دماغی پیغامات کا چکر کچھ طاقتور دماغی حیاتیات کے ذریعہ برقرار رکھا جاتا ہے۔

آپ کو یاد دلانے کے لئے، کارا اپنی نوجوانی سے ہی ڈائٹنگ، بنجنگ اور پیلنگ کر رہی تھیں۔ اس کے گمراہ کن دماغی پیغامات عام طور پر اس کی ظاہری شکل کے بارے میں منفی سوچ اور اس دعوے کے ساتھ شروع ہوتے ہیں کہ جب تک وہ جسمانی طور پر کامل نہ ہو وہ ناقابل محبت ہے۔ ان خیالات نے اس کے اندر تکلیف دہ جذباتی احساسات پیدا کیے - ایک احساس کہ وہ "نفرت انگیز" تھی - اور اسے ضرورت سے زیادہ غذا کھانے یا صفائی کرنے کے لئے ایک مضبوط جسمانی احساس کا تجربہ ہوا۔ اس کی پریشانی اس وقت تک بڑھتی گئی جب تک کہ وہ احساسات کو برداشت نہیں کر سکتی تھی۔ اس موقع پر، اس نے اپنے کھانے پینے یا پینے کو سخت حد تک محدود کر کے گمراہ کن دماغی پیغام کے سامنے گھٹنے ٹیک دیے۔ ایسا کرنے کے بعد، اس کی پریشانی ختم ہو گئی اور دنیا میں سب کچھ دوبارہ ٹھیک محسوس ہوا- یہاں تک کہ ایک اور گمراہ کن دماغی پیغام تک۔

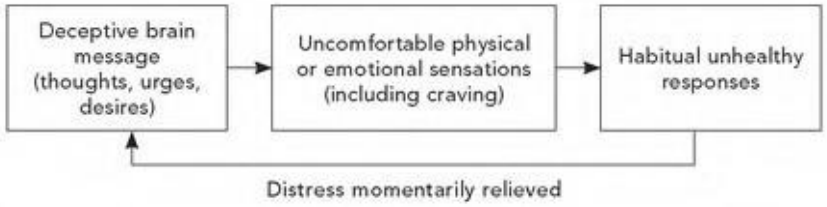
حملہ ہوا.

راحت کے وہ لمحات بہت کم تھے کیونکہ کارا کے گمراہ کن دماغی پیغامات اکثر آتے تھے۔ جیسا کہ اب آپ جانتے ہیں، اس نے جتنا زیادہ گمراہ کن دماغی پیغامات کو قبول کیا، اتنا ہی ان تکلیف دہ احساسات اور عادی رد عمل کی حمایت کرنے والے دماغی سرکٹ مضبوط ہوتے گئے۔ کارا کی جدوجہد دراصل ناقابل یقین حد تک شدید اور تکلیف دہ احساسات سے نمٹنے کے بارے میں تھی اور جب بھی کوئی گمراہ کن دماغی پیغام سامنے آتا ہے تو وہ ان کے عادی رد عمل سے نمٹنے کے بارے میں تھی۔ ہم نے خود بخود نقصان دہ اعمال کا جواب دے کر تکلیف دہ احساسات سے چھٹکارا پانے کے لئے تقریباً کچھ بھی کرنے کے عمل کا حوالہ دیا ہے جیسا کہ *عفریت کو کھانا کھلانا* کیونکہ یہ فقرہ دماغ میں جو کچھ ہو رہا ہے اس کا مکمل احاطہ کرتا ہے۔

جیسا کہ آپ نے باب 3 میں سیکھا ہے، جب بھی ہیب کا قانون اور کوانٹم زینو اثر ایک ساتھ کام کر رہے ہوتے ہیں تو عفریت کو کھانا کھلایا جاتا ہے۔ ان قوانین کو آپ کے لئے کام کرنے کا طریقہ سیکھنا، نہ کہ آپ کے خلاف، بہتر کام کرنے اور بہتر صحت کی کلید ہے۔ سوال یہ ہے کہ یہ عفریت ان ہولناک تکلیف دہ احساسات کو کیسے پیدا کرتا ہے اور وہ آپ کو ایسے طریقوں سے کام کرنے پر مجبور کیوں کرتے ہیں جو آپ کے لئے نقصان دہ ہیں؟

تصویر 4.1 اس عمل کی عکاسی کرتی ہے کہ کس طرح ایک گمراہ کن دماغی پیغام غیر صحت مند طرز عمل اور عادات کی طرف بڑھتا ہے۔ گمراہ کن دماغی پیغام پیدا ہونے کے بعد، آپ کو شدید تکلیف دہ احساسات کا سامنا کرنا پڑتا ہے جو جسمانی ہو سکتے ہیں (جیسے تیز دل کی دھڑکن، ہلکی سانس لینا، پسینہ آنا، یا لالچ) یا جذباتی (جیسے خوف، غصہ، اضطراب، یا اداسی)۔ احساسات کتنے ناخوشگوار اور طاقتور ہیں اس کی وجہ سے، آپ ان احساسات کو دور کرنے کی فوری خواہش محسوس کرتے ہیں۔ نتیجے کے طور پر، آپ خودکار طریقے سے (عادی) انداز میں جواب دیتے ہیں جو بالآخر آپ کے لئے غیر مددگار یا

غیر صحت مند ہے.



تصویر 4.1. گمراہ کن دماغی پیغامات کا چکر

حیاتیات گمراہ کن دماغی پیغامات اور عادات کی بنیاد رکھتی ہے

کارا نے ایک گمراہ کن دماغی پیغام کا سامنا کرنے کے بارے میں بتایا جس کے بعد ایک انتہائی تکلیف دہ احساس ہوا جسے وہ دور کرنا چاہتی تھی۔ اس احساس پر ان کا ردعمل یہ تھا کہ وہ اپنی پریشانی کو کم کرنے کے لیے زیادہ کھانے پینے، زیادہ کھانے پینے یا ضرورت سے زیادہ ڈائٹنگ میں مشغول ہو جائیں۔ کارا کے گمراہ کن دماغی پیغامات کی وجہ کیا تھی؟ اگرچہ یہ واضح نہیں ہے کہ گمراہ کن پیغامات دماغ میں کیسے پیدا ہوتے ہیں، لیکن ان کی کچھ جڑیں دماغ کے ان علاقوں میں ہیں:

- *فرنٹل کورٹیکس* - دماغ کا وہ حصہ جو حکمت عملی، تنظیم، غلطیوں کا پتہ لگانے، اور بہت کچھ میں شامل ہے، جسے ایگزیکٹو سینٹر بھی کہا جاتا ہے۔
- *ہائپوتھالامس* - دماغ کا وہ حصہ جو بھوک، پیاس، جنسی اور دیگر بنیادی جسمانی ڈرائیوز میں ملوث ہوتا ہے، جسے ڈرائیو سینٹر بھی کہا جاتا ہے۔

نوٹ: یہ بہت کم اہم ہے کہ آپ ان ناموں کو جانتے ہیں جہاں سے گمراہ کن دماغی پیغامات نکلتے ہیں اور اس سے بھی زیادہ اہم یہ سمجھنا ضروری ہے کہ جب خیال ابھرتا ہے تو آپ ایسا کیوں محسوس کرتے ہیں۔ ہم صرف اس بات پر زور دینا چاہتے ہیں کہ دماغ کا ان پریشان کن احساسات پیدا کرنے سے بہت تعلق ہے - اور یہ کہ یہ احساسات حقیقی آپ نہیں ہیں۔

جوں جوں گمراہ کن دماغی پیغام ابھرا، کارا کا پریشانی کا احساس شدت اختیار کر گیا کیونکہ مندرجہ ذیل میں سے ایک یا دونوں دماغی حصے فعال ہو گئے تھے:

- *Amygdala*—خوف اور جسمانی احساسات پیدا کرنے کے لئے ذمہ دار ہے، جیسے تیز دل کی دھڑکن، سانس کی تکلیف، اور پسینہ.[8] ایمگڈلا خطرات کا بھی جائزہ لیتا ہے اور

سگنل بھیجتا ہے جو اس بات کی نشاندہی کرتا ہے کہ "یہ ڈرنے اور / یا بچنے کے لئے کچھ ہے" یا "یہ محفوظ ہے."

- *انسولا* - "آنتوں کی سطح کے رد عمل" پیدا کرنے کے لئے ذمہ دار ہے، جیسے خوف یا جسے بہت سے لوگ "میرے پیٹ میں گڑھا"، "آنتوں میں درد" اور اسی طرح کے احساسات کے طور پر بیان کرتے ہیں.

یا تو امیگڈلا یا انسولا کے ساتھ، کارا کے دماغ میں ایک ملحقہ علاقہ فعال تھا: *پیشیر وسنگولیٹ*۔ جب پیشیر وسنگولیٹ فعال ہوتا ہے تو، آپ کو تیزی سے احساس ہوتا ہے کہ کچھ غلط ہے (ایک مشہور دماغی محقق نے اسے دماغ کا "اوہ شیٹ!" علاقہ کہا ہے) کیونکہ دماغ کا یہ حصہ غلطیوں کا پتہ لگانے اور خطرات اور انعامات کا اندازہ لگانے میں قریبی طور پر شامل ہے۔[9]

اجتماعی طور پر، آپ دماغ کے انتباہ مرکز کے طور پر امیگڈلا، انسولا، اور انٹیریئر سنگولیٹ کے بارے میں سوچ سکتے ہیں، یا جسے ہم *اوہ اوہ سینٹر* کہنا پسند کرتے ہیں۔ جب یہ علاقے فعال ہوتے ہیں تو، آپ کو زبردست احساس ہو سکتا ہے کہ کچھ غلط ہے یا بند ہے۔ جیسے ہی "اوہ اوہ!" کا زبردست احساس پیدا ہوتا ہے، آپ تجربہ کرتے ہیں

ایک ناقابل یقین حد تک تکلیف دہ حالت جس میں آپ تقریباً کچھ بھی کریں گے، بشمول اپنے پرانے طریقوں پر عمل کرنا، آپ کی عادات، پرہیز، جو کچھ بھی آپ عام طور پر کرتے ہیں جب آپ کے سامنے اس وقت جیسی صورتحال کا سامنا ہوتا ہے - اپنے آپ کو پریشانی سے چھٹکارا دلانے کے لئے۔ یہ اس وقت ہوتا ہے جب *بیسل گینگلیا* حرکت میں آتا ہے۔

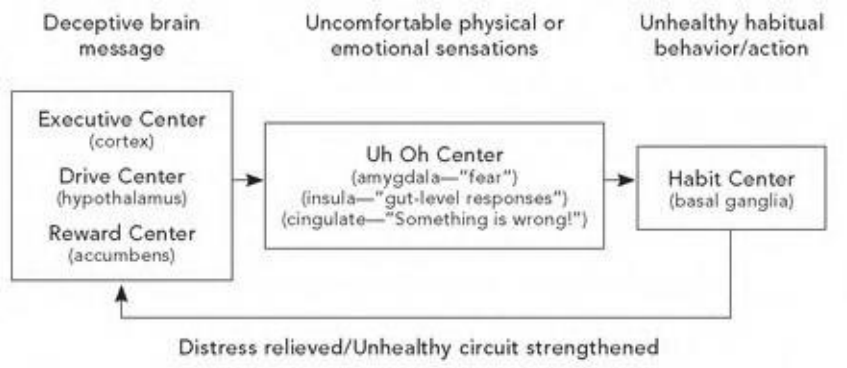
بیسل گینگلیا آپ کے خودکار *خیالات اور اعمال کے لئے ذمہ دار ہیں* - آپ کی عادات، جسمانی اور ذہنی دونوں. حقیقت میں، بیسل گینگلیا دو بڑے ڈھانچوں پر مشتمل ہے: *کوڈیٹ* (خودکار خیالات کے لئے ذمہ دار) اور *پوٹامین* (خودکار کارروائیوں / حرکات کے لئے ذمہ دار)۔ اس کتاب کے مقاصد کے لئے، ہم نے بیسل گینگلیا کے بارے میں ایک اکائی کے طور پر بات کرنے کا انتخاب کیا ہے کیونکہ یہ آپ کے سوچنے کے عادی طریقوں اور آپ کے عادی اعمال کے لئے ذمہ دار ہے. آپ اسے دماغ کی عادت کا مرکز سمجھ سکتے ہیں۔ گمراہ کن دماغی پیغامات کی صورت میں، اس کا مطلب یہ ہے کہ جب بھی آپ کو ایک تکلیف دہ احساس ہوتا ہے جس سے آپ چھٹکارا حاصل کرنا چاہتے ہیں تو، بیسل گینگلیا اس بات کا تعین کرنے میں اہم کردار ادا کرنے جا رہا ہے کہ آپ آگے کیا کرتے ہیں۔

نوٹ: جیسا کہ ہم نے باب 1 میں ذکر کیا ہے، ہم بیسل گینگلیا کے ذریعہ پیدا ہونے والے تکرار، خودکار خیالات کو عادی ردعمل سمجھتے ہیں۔ لہذا، جب ہم عادات کے مرکز اور عادی ردعمل کے بارے میں بات کرتے ہیں، تو ہم تکرار خیالات، اعمال، یا غیر فعالیت کا حوالہ دے رہے ہیں - کوئی بھی چیز جو آپ بار بار کرتے ہیں جو ایک گمراہ کن دماغی پیغام کی وجہ سے ہوتا ہے اور آپ کو کسی ایسی چیز پر توجہ مرکوز کرنے سے دور لے جاتا ہے جو آپ کے لئے فائدہ مند ہے.

ایک بار جب کارا کے ہیبیٹ سینٹر نے خودکار طریقے سے اس کی پریشانی کا جواب دیا، تو تکلیف دہ احساس بہت مختصر طور پر حل ہو گیا۔ اس سے اس کے دماغ میں ہیبیٹ سینٹر اور فرنٹل کورٹیکس (ایگزیکٹو سینٹر) کے درمیان ایک خوفناک فیڈ بیک لوپ پیدا ہوا۔ فرنٹل کورٹیکس نے اس فیڈ بیک

لوپ کے ذریعہ فراہم کردہ بیکار معلومات کو غیر فعال طور پر جمع کیا (یعنی، معلومات کو محتاط ذہن کو نہیں بھیجا گیا تھا) اور تکلیف دہ احساس، عمل اور راحت کے درمیان ایک تکرار تعلق پیدا کیا. اس کا نتیجہ یہ ہوا کہ ان اقدامات کی حمایت کرنے والا سرکٹ مزید مضبوط ہوا اور مزید خودکار ہو گیا۔

ظاہر ہے، دماغ کافی پیچیدہ ہے اور اس کے کام کرنے کی پیچیدگیاں الجھن کا شکار ہو سکتی ہیں. اسے سب سے اہم حصوں تک محدود کرتے ہوئے، تصویر 4.2 میں بتایا گیا ہے کہ کس طرح گمراہ کن دماغی پیغامات غیر صحت مند عادات (بشمول غیر فعالیت اور تکرار خیالات) کا نتیجہ بنتے ہیں۔ یہ اعداد و شمار کارا کے بیان کردہ نمونے کی وضاحت کرتے ہیں جس میں گمراہ کن دماغی پیغامات کے نتیجے میں نقصان دہ اقدامات ہوتے ہیں جو وقتی راحت لاتے ہیں اور نقصان دہ دماغی سرکٹوں کو مضبوط کرتے ہیں۔ وضاحت کے نیچے شامل مراکز اور ان سے وابستہ دماغ کے علاقے ہیں. اعداد و شمار کے نچلے حصے میں موجود تیر یہ ظاہر کرتا ہے کہ جب محتاط ذہن مصروف نہیں ہوتا ہے یا نئے انتخاب کرنے کے لئے بھرتی نہیں ہوتا ہے تو دہرانے والا سرکٹ کس طرح بار بار فعال ہوتا ہے۔



تصویر 4.2. گمراہ کن دماغی پیغامات کے چکر میں شامل دماغی علاقے

ایگزیکٹو سینٹر بہت سے دماغی علاقوں پر مشتمل ہے جو حکمت عملی، منصوبہ بندی، تنظیم، اور غلطیوں کا پتہ لگانے میں شامل ہیں۔ ڈرائیو سینٹر وہ جگہ ہے جہاں ہماری بہت سی جبلت (زندگی کو محفوظ کرنے والی) ڈرائیوز پیدا ہوتی ہیں، جبکہ انعام ی مرکز خوشی اور انعامات کے حصول میں شامل ہے۔ یو ایچ اوہ سینٹر میں امیگڈالا (خوف، جس میں تیز دل کی دھڑکن، سانس کی تکلیف، وغیرہ کے متعلقہ جسمانی احساسات شامل ہیں)، انسولا (آنت کی سطح کے رد عمل، جیسے آنتوں کے منتھن یا "میرے پیٹ میں گڑھا") اور سنگولیٹ ("کچھ غلط ہے!" شامل ہیں! - واقعات کو جذباتی اہمیت دیتا ہے). عادت کا مرکز وہ جگہ ہے جہاں بیسل گینگلیا واقع ہیں۔ وہ خودکار خیالات اور اعمال کے لئے ذمہ دار ہیں.

ایسے اقدامات جو ہمیں لمحہ بھر کی خوشی دیتے ہیں

اس باب میں، آپ نے سیکھا کہ کارا کے گمراہ کن دماغی پیغامات نے اسے ناقابل یقین حد تک پریشان کن جذباتی اور جسمانی احساسات کا سامنا کیا جس کی وجہ سے غیر صحت مند عادات پیدا ہوئیں۔ اس کے اقدامات زیادہ تر ان خوفناک احساسات سے چھٹکارا پانے کی خواہش کی وجہ سے تھے۔ وہ اس سے دور جانے کی کوشش کر رہی تھی کہ وہ کیسا محسوس کر رہی تھی - اتنا برا محسوس کرنے سے بچنے کے لئے۔

اس کے برعکس کے بارے میں کیا خیال ہے - جب آپ کسی ایسی چیز کو ترس رہے ہیں جو آپ کو اچھا محسوس کرے گی (لمحہ بہ لمحہ)، جیسے کینڈی، تلی ہوئی غذائیں، شراب، سگریٹ، منشیات، ویڈیو گیمز، سیکس، یا خریداری؟ تصویر 4.2 میں دکھایا گیا نمونہ ایک ہی ہے اس سے قطع نظر کہ آپ رابطہ کرنے کی کوشش کر رہے ہیں یا نہیں۔

کسی خواہش کو پورا کرنے یا پریشان کن چیز سے بچنے کے لئے کچھ.

یاد رکھیں، ہم نے خواہش کو ایک تکلیف دہ احساس کے طور پر بیان کیا اور تسلیم کیا کہ لوگوں کے لئے یہ دیکھنا مشکل ہے کہ کس طرح کسی ایسی چیز کی خواہش جو خوشی لاتی ہے اور اچھا محسوس کرتی ہے وہ بھی ایک تکلیف دہ احساس یا تجربہ ہے. جب لوگ انعام پر اتنی توجہ مرکوز کرتے ہیں تو، وہ اس سے پہلے کے درد کو نہیں پہچانتے ہیں۔ تاہم، اگر آپ واقعی رک جاتے ہیں اور اس کا تجربہ کرتے ہیں تو، اصل خواہش تکلیف دہ ہے - آپ کا جسم محسوس کرتا ہے، آپ کے جذباتی احساسات ناخوشگوار ہیں، اور آپ چاہتے ہیں کہ وہ احساسات دور ہو جائیں، لہذا آپ کچھ ایسا کرتے ہیں جس سے آپ بہتر محسوس کرتے ہیں۔ ایک بار جب آپ اداکاری کرتے ہیں تو، آپ کورش یا اطمینان کے سیلاب کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ یہ وہی عمل ہے جو کارا کے دماغ میں ہوا تھا، لیکن اس سے وابستہ راحت کہیں زیادہ خوشگوار اور اطمینان بخش ہے - جس کی وجہ سے اس طرز عمل کو روکنا مشکل ہو جاتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو واقعی یہ دیکھنا ہو گا کہ آپ کے طریقوں کو تبدیل کرنے کے لئے رویہ کتنا نقصان دہ ہے۔

لذت پیدا کرنے والی حیاتیات ایک وجہ سے مضبوط ہے - فطرت چاہتی ہے کہ ہم اپنا خیال رکھیں، لہذا اس نے دماغ کا ایک حصہ تیار کیا (ایکمبنز، جسے *انعام مرکز* بھی کہا جاتا ہے) تاکہ اس بات کو یقینی بنایا جاسکے کہ آپ زندہ رہنے پر مبنی اہم سرگرمیوں میں مشغول رہیں، جیسے کھانا، انہیں خوشگوار بنا کر۔ مسئلہ یہ ہے کہ بہت سی چیزیں جو ہم کرتے ہیں، اگرچہ خوشگوار ہیں، طویل مدتی طور پر ہمارے لئے اچھے نہیں ہیں۔ چونکہ ریوارڈ سینٹر ہیبیٹ سینٹر کے ساتھ قریبی طور پر جڑا ہوا ہے، لہذا اس کا مطلب پریشانی ہو سکتی ہے اگر ہیبیٹ سینٹر کو اس کے اپنے آلات پر چھوڑ دیا جائے اور ہم مددگار

طریقوں سے اپنے جوابات کا انتظام نہیں کرتے ہیں۔ بالکل اسی طرح نشے اور دیگر غیر صحت مند طرز عمل قابو سے باہر ہو سکتے ہیں۔

عفریت کو کھانا کھلانے سے انکار

گمراہ کن دماغی پیغامات کے سب سے پریشان کن اور پریشان کن حصوں میں سے ایک یہ ہے کہ جسمانی اور جذباتی احساسات اتنے حقیقی اور زبردست محسوس ہوتے ہیں۔ جب آپ کا احساس نفس ان احساسات سے منسلک ہوتا ہے تو، آپ کو یقین ہوتا ہے کہ آپ مسئلہ ہیں اور آپ ان احساسات کو اس وجہ سے وجود میں لا رہے ہیں کہ آپ کون ہیں یا آپ کیا چاہتے ہیں۔ جیسا کہ اب آپ فری ول کے بارے میں جاننے سے جانتے ہیں، ایسا نہیں ہے۔ آپ کا دماغ ان تکلیف دہ احساسات کو پیدا کرنے کا ذمہ دار ہے، نہ کہ آپ. اس سے بھی زیادہ، یہ *جذباتی اور جسمانی احساسات سچ نہیں ہیں*. بلکہ، وہ اس کے نتیجے میں پیدا ہوتے ہیں

گمراہ کن دماغی پیغامات. یہ جاننا کہ یہ احساسات جھوٹے ہیں اور ان پر عادی رد عمل کے ساتھ عمل کرنا آپ کو بدتر بنا دیتا ہے - ان اعمال کی حمایت کرنے والے بنیادی دماغی سرکٹری کو مضبوط کر کے - آپ کو ان جھوٹے احساسات اور ترغیبات کو مسترد کرنے کا اختیار دیتا ہے جب بھی وہ حملہ کرتے ہیں۔ اب آپ کے پاس ایک زبردست وجہ ہے کہ جب بھی عفریت ظاہر ہوتا ہے تو اسے کھلانے سے انکار کریں۔

اگلے باب میں، ہم آپ کو یوحنا سے متعارف کرائیں گے، ایک ایسا شخص جس کا احساس نفس اس کے گمراہ کن دماغی پیغامات کے ساتھ اس حد تک گھل مل گیا تھا کہ وہ مسلسل اس بات کی یقین دہانی کی تلاش میں تھا کہ اس کی گرل فرینڈ اس سے محبت کرتی ہے اور ان کے رشتے سے وابستہ ہے۔ اس کی کہانی کے ذریعے، آپ سیکھیں گے کہ کس طرح اس نے اپنے گمراہ کن دماغی پیغامات، تکلیف دہ احساسات، اور عادی رد عمل پر قابو پانے کے لئے چار اقدامات کا اطلاق کیا.

خلاصہ

- ہر بار جب کوئی گمراہ کن دماغی پیغام ابھرتا ہے تو، یہ تکلیف دہ احساسات (جسمانی اور / یا جذباتی) اور عادی رد عمل میں مشغول ہونے کی شدید خواہش کو جنم دیتا ہے۔
- گمراہ کن دماغی پیغام کے جواب میں عادی طریقے سے کام کرنے سے تکلیف دہ احساسات کم ہو جاتے ہیں اور راحت کا احساس پیدا ہوتا ہے، لیکن تقریباً ہمیشہ بگڑتے ہوئے مسائل پیدا ہوتے ہیں۔

- ہر بار جب گمراہ کن دماغی پیغامات کا یہ چکر، تکلیف دہ احساس، عادت / عارضی راحت واقع ہوتی ہے تو، بنیادی دماغی سرکٹ مضبوط ہو جاتے ہیں۔
- جیسے جیسے دماغ کے سرکٹ مضبوط ہوتے ہیں:
  - دی deceptive دماغ پیغامات بیتنا زیادہ بار
  - تکلیف دہ احساسات مزید شدت اختیار کر جاتے ہیں
  - عادات زیادہ مضبوط ہو جاتی ہیں اور مزاحمت کرنا مشکل ہو جاتا ہے
- اس سائیکل کی حمایت کرنے والے دماغی مراکز میں شامل ہیں:
  - اوہ اوہ سینٹر، جو ایک جھوٹا الارم بھیجتا ہے کہ "کچھ غلط ہے!" اور تکلیف دہ جسمانی اور جذباتی احساسات پیدا کرتا ہے۔

- ہیبیٹ سینٹر، جو تمام خودکار خیالات اور اعمال پیدا کرنے کے لئے ذمہ دار ہے
- ایگزیکٹو سینٹر، جو معلومات، منصوبوں کو منظم کرتا ہے، اور غلطیوں کا پتہ لگاتا ہے۔
- ڈرائیو سینٹر، جو بنیادی جسمانی ڈرائیوز پیدا کرتا ہے
- انعام مرکز، جو خوشی پیدا کرتا ہے اور خوشگوار سرگرمیوں کی تلاش کی ترغیب دیتا ہے

- جب آپ یہ دیکھنے کے قابل ہو جاتے ہیں کہ تکلیف دہ احساسات دماغ کی طرف سے پیدا ہوتے ہیں، نہ کہ آپ کے ذریعہ، تو آپ کو نئے انتخاب کرنے کا اختیار حاصل ہوتا ہے اور گمراہ کن دماغی پیغامات کے سامنے جھکنے سے انکار کرتے ہیں۔

باب5

خود کا ایک نیا احساس

چار مراحل کے ساتھ اپنے گمراہ کن دماغی پیغامات پر قابو پانا

باب 4 میں، آپ نے سیکھا کہ کس طرح گمراہ کن دماغی پیغامات کا چکر حیاتیاتی سطح پر چلتا ہے۔ آپ نے دیکھا کہ زیادہ تر گمراہ کن دماغی پیغامات ڈرائیو، انعام اور ایگزیکٹو مراکز میں پیدا ہوتے ہیں اور یہ جھوٹے پیغامات یو ایچ او سینٹر کو الارم بجانے کا سبب بنتے ہیں - جس سے آپ کو تکلیف دہ جسمانی اور جذباتی احساسات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ آپ نے یہ بھی سیکھا کہ کس طرح یہ زبردست احساسات آپ کے ہیبٹ سینٹر کو خودکار طریقے سے، تکرار والے طریقوں سے جواب دینے کی طرف لے جاتے ہیں جو آپ کے لئے نقصان دہ ہیں۔ اس کا حتمی نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ ان خیالات، احساسات اور

عادات کی حمایت کرنے والے دماغی سرکٹ مضبوط ہو جاتے ہیں، جس کی وجہ سے جب وہ دوبارہ حملہ کرتے ہیں تو آپ کے لئے ان کی مزاحمت کرنا بہت مشکل ہو جاتا ہے۔

اڑتیس سالہ انگریزی کے استاد جان اس چکر کو اچھی طرح جانتے ہیں۔ ان کے لیے یہ گمراہ کن دماغی پیغامات ان کی گرل فرینڈ الیسیا کے ساتھ ان کے تعلقات سے متعلق ہیں، جسے وہ گزشتہ دو سال سے ڈیٹ کر رہے ہیں۔ ہر معیار کے مطابق، ان کا ایک محبت بھرا رشتہ ہے اور ان میں سے ہر ایک دوسرے کے ساتھ مکمل طور پر پر عزم اور وفادار ہے. جان الیسیا سے جلد ہی اس سے شادی کرنے کا مطالبہ کرنے کا ارادہ رکھتا ہے، لیکن اسے شک ہے کہ وہ کسی بھی لمحے اسے چھوڑ سکتی ہے۔

ان کے پورے تعلقات کے دوران، جان کے گمراہ کن دماغی پیغامات اسے بتاتے رہے کہ الیسیا اس کے لئے "بہت اچھی" ہے اور یہ صرف وقت کی بات ہے جب اسے اس کا پتہ چلتا ہے۔ جھوٹے پیغامات نے اسے بتایا کہ اس کی محبت کو برقرار رکھنے کے لئے، اسے سب سے پہلے رکھنے اور سب سے اوپر (بشمول خود) اس کی دیکھ بھال کرنے کی ضرورت ہے. اگر وہ وہ سب کچھ کر سکتا ہے جو اسے خوش کرے گا، تو شاید وہ رہے گی. اس کے دماغ نے اسے یہ بھی بتایا ہے کہ وہ خود نہیں ہو سکتا، وہ الیسیا کی محبت کا اس طرح مستحق نہیں ہے جس طرح وہ ہے، اور جب بھی وہ پریشان ہوتی ہے، تو یہ ہمیشہ اس کی غلطی ہوتی ہے.

ان مسلسل گمراہ کن دماغی پیغامات کی وجہ سے، جان کو ایک تجربہ ہو گا۔

اس کے جسم میں اعصابی توانائی میں اضافہ — ہلکے، پریشان (جیسے اس کے پیٹ میں تتلیوں کی طرح) محسوس کرنے کے بارے میں شعور میں اضافہ ہوا، اور تھوڑا سا متلی محسوس ہوئی۔ جب وہ جسمانی اور جذباتی احساسات محسوس ہوتے، تو جان فوری طور پر اپنا ای میل چیک کرنے یا الیسیا کو کال کرنے جاتا۔ کیوں؟ وہ کسی بھی ایسے ثبوت کی تلاش میں تھا جو اسے مل سکے جو گمراہ کن دماغی پیغامات کو ثابت کرے یا اس سے اختلاف کرے۔ چونکہ اسے یقین تھا کہ وہ کسی بھی وقت جانے والی ہے، لہذا ای میل چیک کرنے اور یہ دیکھ کر کہ اس نے اسے ایک پیغام بھیجا ہے، اسے پرسکون محسوس ہو گا۔ وہ چند منٹ آرام کرتا اور اپنے کام پر توجہ مرکوز کرنے کے لئے واپس چلا جاتا- کم از کم اس وقت تک جب تک کہ دھوکہ دہی کے خیالات کا ایک اور دور شروع نہ ہو جائے۔

تاہم، اگر الیسیا نے اس کی حالیہ ای میل کا جواب نہیں دیا تو، جان اس بات کا تعین کرنے کے لئے ذہنی رسومات کے ایک سلسلے میں مشغول ہو گا کہ آیا جواب کی کمی کسی اہم چیز کی نشاندہی کرتی ہے یا نہیں۔ وہ یہ یاد کرنے کی کوشش کرتا تھا کہ وہ اس دن کیا کر رہی تھی تاکہ اس کی وجوہات سامنے آ سکیں کہ وہ اس کے پاس واپس کیوں نہیں آ رہی تھی۔ اگر اس کے پاس کوئی معقول وجہ ہو تو وہ پرسکون ہو جائے گا۔ اگر یہ کام نہیں کرتا تو، وہ اس بارے میں فکر مند رہتا کہ آیا یہ اس بات کی علامت ہے کہ الیسیا ان کے تعلقات کو ختم کرنے والی ہے۔ ان خدشات کی وجہ سے وہ اپنی ای میل کو دوبارہ چیک کریں گے یا پھر اس بات کے بہانے تلاش کرنے کی فکری راہ پر چلیں گے کہ وہ اس وقت ان کے ساتھ بات چیت کیوں نہیں کر رہی تھیں۔

یوحنا کو عادی جوابات کے ایک سلسلے میں بند کر دیا گیا تھا جس نے اسے کہیں نہیں پہنچایا اور اسے اذیت دی۔ وہ ای میل چیک کرتے رہتے تھے یا لازمی طور پر اس بات کی وجوہات بتانے کی کوشش کرتے تھے کہ الیسیا کیوں مصروف تھی - ہر وقت انتہائی پریشان کن جسمانی اور جذباتی احساسات کا سامنا کرنا پڑتا تھا۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ اس نے کیا کیا، وہ کبھی بھی سکون میں نہیں تھا اور

کبھی بھی اس بات کا یقین نہیں کرتا تھا کہ ایسیا اس رشتے کے لئے پر عزم ہے۔ مختصر یہ کہ جان نے اپنے احساس نفس کو گمراہ کن دماغی پیغامات کے ساتھ جوڑ دیا تھا تاکہ وہ جھوٹے پیغامات اس کی حقیقت اور اس کی سچائی بن جائیں۔ اس باب میں، ہم جائزہ لیں گے کہ یہ حیاتیاتی طور پر کیسے ہوتا ہے اور آپ کو دکھائیں گے کہ جان نے چار مراحل کے ساتھ اپنے خراب دماغ کی وائرنگ پر کیسے قابو پایا۔

ایک (جھوٹا) احساس نفس

ہم آپ کو بتاتے رہے ہیں کہ آپ غیر صحت مند رویوں میں مشغول ہونے سے باز نہیں آسکتے اس کی ایک وجہ یہ ہے کہ آپ نے اپنے گمراہ کن دماغی پیغامات کو خرید لیا ہے اور انہیں اپنے احساس میں ضم کر لیا ہے کہ آپ کون ہیں۔ اگرچہ یہ حیرت انگیز ہو سکتا ہے، آپ کے احساس نفس کو گمراہ کن دماغی پیغامات کے ساتھ مربوط کرنا دراصل آپ کے دماغ میں جڑیں رکھتا ہے۔ اس ایگزیکٹو سینٹر کو یاد رکھیں جس کے بارے میں ہم نے بات کی تھی

باب 4- آپ کے دماغ کا وہ حصہ جو منصوبہ بندی، حکمت عملی، تنظیم، غلطیوں کا پتہ لگانے اور تشخیص کرنے میں شامل ہے؟ یہ پتہ چلا ہے کہ ایگزیکٹو سینٹر میں خصوصی علاقے ہیں جو "خود" بمقابلہ "غیر خود" سے متعلق معلومات پر توجہ مرکوز کرتے ہیں۔

آپ کے ایگزیکٹو سینٹر کا درمیانی حصہ، جسے میڈیئل پری فرنٹل کورٹیکس کہا جاتا ہے، اپنے بارے میں سوچنے سے متعلق بہت سے افعال میں ملوث ہے، بشمول آپ کا "اندرونی مونالوگ"، آپ کے مستقبل کا تصور کرنا، اپنے ماضی کو یاد رکھنا، اور دوسرے لوگوں کی ذہنی حالتوں کا اندازہ لگانا۔ قریب ہی قریب سے منسلک دماغ کی ساخت ہے جسے آربیٹوفرنٹل کورٹیکس کہا جاتا ہے، جو خاص طور پر غلطی کے پیغامات اور جنون میں ملوث ہے۔ ہم اس پورے علاقے کو سیلف ریفرنسنگ سینٹر کہتے ہیں، کیونکہ یہ آپ سے متعلق اندرونی عمل پر مرکوز ہے۔ ایک اہم نکتہ یہ ہے کہ سیلف ریفرنسنگ سینٹر مددگار یا غیر مددگار طریقوں سے کام کر سکتا ہے۔ مثال کے طور پر، جب سیلف ریفرنسنگ سینٹر کے غیر مددگار پہلو فعال ہوتے ہیں تو، آپ جذباتی معلومات پر خودکار طریقے سے، غیر صحت مند طریقے سے رد عمل ظاہر کر سکتے ہیں، جیسے اسٹیو تناؤ کو ختم کرنے کے لئے شراب نوشی، ایڈ آڈیشن سے بچنا، یا جان بار بار ای میل چیک کرنا۔ آپ چیزوں کو ذاتی طور پر بھی لے سکتے ہیں۔

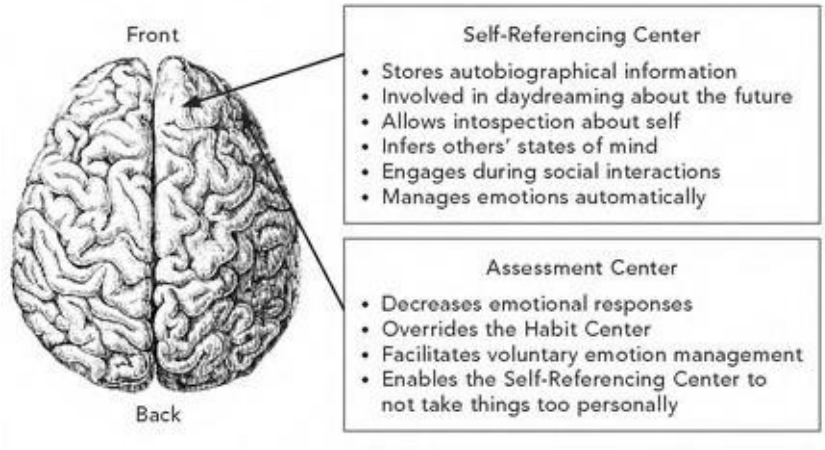
اس کے برعکس، سیلف ریفرنسنگ سینٹر کے مددگار پہلو حالات میں رضاکارانہ طریقے سے جواب دینے کا انتخاب کرنے میں اہم ہیں۔ دماغ کا یہ حصہ سماجی تعامل میں قریبی طور پر شامل ہے اور دوسروں سے متعلق ہے - ہم اپنے اور دوسروں دونوں کی اندرونی زندگی کو سمجھنے کے لئے سیلف ریفرنسنگ سینٹر کے مددگار پہلوؤں کا استعمال کرتے ہیں۔ اس طرح، ایسے اوقات ہوتے ہیں جب ہمیں خود حوالہ دینے والے مرکز کے مددگار پہلوؤں کو استعمال کرنے کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ دوسرے لوگ کہاں سے آرہے ہیں۔

اس کا موازنہ اپنے ایگزیکٹو سینٹر کے بیرونی حصے کے ساتھ کریں، جسے لیٹرل پری فرنٹل کورٹیکس

کے نام سے جانا جاتا ہے، جو رضاکارانہ طور پر آپ کے یو ایچ او ایچ سینٹر سے آنے والے رد عمل کو تبدیل کرنے اور آپ کے ہیبیٹ سینٹر کے ذریعہ شروع کیے جانے والے اقدامات میں شامل ہے۔ دماغ کے اس حصے کا ایک اہم کام، جسے ہم تشخیصی مرکز کہتے ہیں، سیلف ریفرنسنگ سینٹر کی مدد کرنا ہے تاکہ وہ معلومات کو ذاتی طور پر نہ لے۔ تشخیصی مرکز ایسا کرنے کے قابل ہے کیونکہ اس میں دماغ کے دوسرے حصوں کو منظم کرنے اور پرسکون کرنے کی صلاحیت ہے، جیسے یوہ اوہ سینٹر، اپنے اور آپ کے احساسات سے باہر کی معلومات کی بنیاد پر۔ خلاصہ یہ ہے کہ تشخیصی مرکز اپنے بارے میں خیالات سے دور ہے، جو اسے سیلف ریفرنسنگ سینٹر کا ایک بہت اہم اتحادی بناتا ہے۔ درحقیقت، جب تشخیصی مرکز سیلف ریفرنسنگ سینٹر کے مددگار پہلوؤں کے ساتھ مل جاتا ہے تو، آپ اپنے گمراہ کن دماغی پیغامات کو ایک واضح نقطہ نظر سے جانچنے کے قابل ہوتے ہیں، جو آپ کو ان کو ذاتی طور پر نہ لینے کے قابل بناتا ہے۔

ایک تشبیہ جو ان دونوں شعبوں کو نقطہ نظر میں رکھنے میں مدد دے سکتی ہے وہ کاروباری دنیا سے آتی ہے۔ ایک جونیئر ایگزیکٹو کا تصور کریں جس نے کبھی کہیں اور کام نہیں کیا ہے اور جو صرف اس بات پر توجہ مرکوز کرتا ہے کہ وہ اس میں اپنے تجربات سے کیا جانتا ہے۔

کمپنی - یہ سیلف ریفرنسنگ سینٹر ہے. اس کا موازنہ ایک تجربہ کار سینئر پارٹنر سے کریں جس نے بیرونی دنیا میں بڑے پیمانے پر کام کیا ہے اور اپنے وسیع علم اور تجربے کی وجہ سے پوری تنظیم کا منطقی طور پر جائزہ لے سکتا ہے۔ یہ تشخیصی مرکز ہے. جب وہ اپنے نقطہ نظر اور علم کو یکجا اور متوازن کرتے ہیں تو، وہ کمپنی کو فائدہ مند طریقوں سے طاقتور شکل دے سکتے ہیں۔
شکل 5.1 ان دو دماغی علاقوں کا مزید تفصیل سے جائزہ لیتی ہے۔



تصویر 5.1. خود حوالہ جات اور تشخیص ی مراکز

یہ جذباتی احساسات آپ نہیں ہیں!

یہ کیسے ہے کہ آپ کے احساس نفس کو آپ کے گمراہ کن دماغی پیغامات کے ساتھ اتنی مضبوطی سے منسلک کیا گیا ہے؟ ایک ممکنہ وجہ یہ ہے کہ سیلف ریفرنسنگ سینٹر کے لئے دماغ کی وائرنگ یو ایچ او ایچ سینٹر سے مضبوطی سے منسلک ہے۔ اگرچہ سیلف ریفرنسنگ سینٹر اور یو ایچ اوہ سینٹر کے درمیان یہ تعلق بہت سے معاملات میں فائدہ مند ہے، لیکن جب یہ دونوں علاقے بہت مضبوطی سے جڑے ہوئے ہیں تو، آپ کو اپنے آپ کو اپنے گمراہ کن دماغی پیغامات اور جذباتی احساسات سے الگ دیکھنے میں دشواری ہوتی ہے۔ یاد ہے کہ ایڈ اور سارہ نے کیا بات کی تھی-زندگی کو دیکھنے میں ناکامی اور اس طرح کیا ہو رہا ہے جیسے یہ واقعی ہو رہا ہے؟ سیلف ریفرنسنگ سینٹر اور یو ایچ اوہ سینٹر کے درمیان شدید تعلق ممکنہ طور پر اس سنسنی یا عقیدے کا ذمہ دار ہے۔

جب سیلف ریفرنسنگ سینٹر اور یو ایچ او ایچ سینٹر کے لئے دماغ کی وائرنگ غیر مددگار طریقے سے بہت مضبوطی سے بند ہو جاتی ہے تو، بیرونی نقطہ نظر سے حقیقت کا اندازہ لگانا مشکل ہو جاتا ہے (جیسے تشخیصی مرکز دانشمند وکیل کی مدد اور ہدایت کے ساتھ کر سکتا ہے)۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ جب آہ اوہ سینٹر کا الارم بج جاتا ہے، آپ کو کچھ بتانا بہت غلط ہے، تو سیلف ریفرنسنگ سینٹر کے غیر مددگار پہلو آپ کو یہ نتیجہ اخذ کرنے کا سبب بنتے ہیں کہ مسئلہ آپ کے ساتھ یا اس کے بارے میں ہے۔ (نوٹ: اس میں آپ کے ماحول میں جذباتی اور جسمانی دونوں طرح کے خطرات شامل ہیں. ایسا اس لئے ہوتا ہے کیونکہ سیلف ریفرنسنگ سینٹر مسلسل آپ کی طرف اشارہ کر رہا ہے اور خود بخود کام کرتا ہے۔ جب یہ غیر مددگار طریقوں سے کام کر رہا ہے، تو یہ ماحول سے تمام معلومات نہیں لے رہا ہے یا چیزوں کو خالص عقلی طریقے سے پروسیس نہیں کر رہا ہے۔ مثال کے طور پر، جب جان کے دماغ نے غلط طور پر فرض کیا کہ الیسیا اسے چھوڑ رہی ہے۔

سیلف ریفرنسنگ سینٹر اور اوہ سینٹر کے غیر مفید پہلوؤں کے درمیان گہرا تعلق آپ کو یہ یقین کرنے کا سبب بنتا ہے کہ آپ کے جسمانی اور جذباتی احساسات سچ ہیں۔ جیسے ہی ایسا ہوتا ہے، آپ سوچنا شروع کر دیتے ہیں، "یہ خیالات اور احساسات میں ہوں . . . یہ وہ ہے جو میں ہوں. "اس نقطہ نظر کے ساتھ مسئلہ یہ ہے کہ آپ دیگر متعلقہ معلومات کو شامل کرنے، متبادل وضاحتوں پر غور کرنے، یا اس نتیجے پر پہنچنے سے قاصر ہیں کہ صورتحال کا آپ سے کوئی لینا دینا نہیں ہے - بالآخر آپ کے اختیارات اور جوابات کو محدود کرنا.

مثال کے طور پر، جب سارہ کام پر ہوتی تھی، تو وہ اکثر خود کو سوچتی تھی، "واہ، مجھے واقعی پسند نہیں آیا کہ وہ شخص مجھ سے کس طرح بات کرتا ہے" یا "یہ غیر سنجیدہ تھا." جب سپروائزرز اپنی رائے پیش کرنے میں "اچانک، برہم، یا تھوڑا سا بے باک" ہوتے تھے، تو سارہ کو حملہ محسوس ہوتا تھا۔ وہ بات چیت کو الجھن اور ہلا کر رکھ دیتی تھی، یہ سوچ کر کہ لوگ بغیر کسی وجہ کے ظالم ہو رہے ہیں۔

زیادہ تر معاملات میں، وہ پھر اپنے دماغ میں بار بار ناکام بات چیت کو دوبارہ چلاتی تھیں، اس امید میں کہ وہ کسی طرح کے حل پر پہنچ جائیں گی۔ اس نے کبھی نہیں کیا. اس کے بجائے، وہ پریشان ہو جاتی اور اس نتیجے پر پہنچتی کہ اس کے ساتھ کچھ غلط ہے.

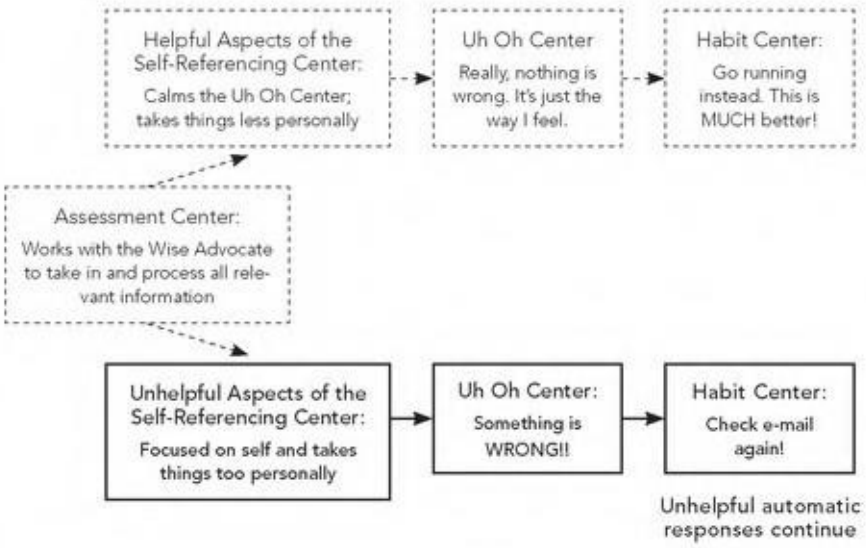
ان لمحات میں سارہ اس امکان پر غور نہیں کر رہی تھی کہ اس کے باس کا دن برا گزر رہا ہے اور اس کے رد عمل کا اس سے کوئی لینا دینا نہیں تھا۔ اس نے اس امکان کو کیوں نظر انداز کیا؟ اس کے سیلف ریفرنسنگ سینٹر کے غیر مفید پہلو کسی بھی ایسی معلومات کو فلٹر کر رہے تھے جو اسے اس بارے میں کسی متبادل نتیجے تک پہنچنے میں مدد دے سکتی تھی کہ وہ ایسا کیوں کر رہا تھا۔ اسی وقت، اس کا اوہ اوہ سینٹر شدید احساسات کو پمپ کر رہا تھا کہ کچھ بہت غلط ہو گیا ہے۔ حقیقت میں، اس کے ساتھ کچھ بھی غلط نہیں تھا. اوہو سینٹر گمراہ کن دماغی پیغامات کی بنیاد پر ایک جھوٹا الارم پیدا کر رہا تھا۔ تاہم، چونکہ سارہ کے گمراہ کن دماغی پیغامات اسے چیزوں کو بہت ذاتی طور پر لینے پر مجبور کر رہے تھے، لہذا اس نے نتیجہ اخذ کیا کہ اس کے اوہ اوہ سینٹر سے آنے والے زبردست احساسات حقیقی اور درست ہونے چاہئیں اور یہ کہ مسئلہ اس کے ساتھ ہونا چاہئے۔

سیلف ریفرنسنگ سینٹر انچارج کے غیر مفید پہلوؤں کی وجہ سے، سارہ کا اسسمنٹ سینٹر اسے بڑی تصویر دیکھنے اور دیگر معلومات کے ٹکڑوں میں لینے میں مدد نہیں کر سکتا تھا جو اس سے متعلق تھے، جیسے کہ یہ حقیقت کہ اس کے باس نے فون پر اپنی گرل فرینڈ کے ساتھ بحث ختم کی تھی اور اس بات چیت کے بارے میں پریشان تھا. اس ذہن کے ساتھ کہ وہ مسئلہ ہے اور یہ کہ گمراہ کن دماغی پیغامات اور احساسات اس کی حقیقت کی وضاحت کرتے ہیں، سارہ اپنے وائز ایڈوکیٹ کا استعمال نہیں کر رہی تھی اور اس وجہ سے اپنے تشخیصی مرکز کو اس کی پوری صلاحیت کے ساتھ استعمال کرنے کے قابل نہیں تھی۔ رضاکارانہ طریقے سے کام کرنے اور بہترین طریقہ کار کا انتخاب کرنے کے بجائے، سارہ کی فطری جبلت اس کی تکلیف کو کم کرنا تھی۔ اس کی وجہ سے اس کا ہیبیٹ سینٹر داخل ہوا۔ نتیجتاً، وہ بار بار چیزوں کو بہتر بنانے کے طریقوں (ایک خودکار اور عادی ردعمل) کے بارے میں سوچتی تھی، جب حقیقت میں وہ کچھ نہیں کر سکتی تھی کیونکہ وہ مسئلہ نہیں تھی.

یہی عمل یوحنا میں بھی ہوا۔ ایلیسیا نے اس کے ساتھ اپنی محبت اور وابستگی کا اظہار کرنے کے تمام طریقوں کو یاد رکھنے کے قابل ہونے کے بجائے اور جو کچھ وہ اپنے دل میں جانتا تھا اسے سچ ماننے کے قابل ہونے کے بجائے - کہ وہ اس سے محبت کرتی تھی اور کہیں نہیں جا رہی تھی - جان نے مسلسل ای میل چیک کیا اور حقیقت پر شک کیا۔ اس کے سیلف ریفرنسنگ سینٹر کے غیر مفید پہلوؤں نے قبضہ کر لیا اور اس کے اوہ اوہ سینٹر نے اسے زیادہ تر وقت خوفناک طور پر پریشان اور خوف زدہ محسوس کیا۔ اس کے نتیجے میں، اس نے خودکار اور نقصان دہ طریقوں سے جواب دیا۔

ہم نے تصویر 5.2 میں سیلف ریفرنسنگ سینٹر کے غیر مفید پہلوؤں کے عمل کی عکاسی کی ہے۔ یہاں آپ دیکھ سکتے ہیں کہ جب گمراہ کن دماغی پیغامات پوری قوت میں ہوتے ہیں تو، سیلف ریفرنسنگ سینٹر کے غیر مددگار پہلو فعال ہوتے ہیں، جبکہ تشخیصی مرکز نسبتاً غیر فعال یا غیر فعال ہوتا ہے (ڈیش ڈبوں اور تباہ شدہ تیروں کے طور پر دکھایا جاتا ہے)۔[10] جب ایسا ہوتا ہے تو، یو ایچ اوہ

سینٹر کو پر سکون کرنے کے لئے یا عادت مرکز کو ایسے رویے میں مشغول ہونے سے روکنے کے لئے اپنے تشخیصی مرکز کا استعمال کرنا مشکل ہوتا ہے جو آپ کے لئے مددگار نہیں ہے۔ اس کے بجائے، آپ گمراہ کن دماغی پیغامات کا جواب دیتے ہیں کیونکہ آپ سمجھتے ہیں کہ یہ احساسات آپ کا ایک حصہ ہیں، آپ کون ہیں۔ آپ کے آہ اوہ سینٹر کا الارم بند ہو جاتا ہے اور آپ کا ہیبٹ سینٹر اپنے معمول کے، غیر صحت مند خودکار طریقوں سے کام کرتا ہے۔



تصویر 5.2. انچارج سیلف ریفرنسنگ سینٹر کے غیر مفید پہلو

تصویر 5.2 سے پتہ چلتا ہے کہ جب تشخیصی مرکز خاموش ہوتا ہے تو سیلف ریفرنسنگ سینٹر کے غیر مددگار پہلو کس طرح یو ایچ اوہ سینٹر اور ہیبیٹ سینٹر کو خودکار طریقے سے غیر صحت مند اقدامات انجام دینے پر مجبور کرسکتے ہیں۔ جان کے معاملے میں، گمراہ کن دماغی پیغامات نے اسے مسلسل اپنا ای میل چیک کرنے پر مجبور کیا. ایک بار جب اس کے ہیبیٹ سینٹر نے اس طرح سے جواب دیا تو، ان گمراہ کن دماغی پیغامات، احساسات اور عادی ردعمل کی حمایت کرنے والا دماغی سرکٹ مضبوط ہوگیا اور جب بھی اسے لگتا تھا کہ ایسا جارہی ہے تو ای میل کی جانچ پڑتال کرنا اس کے دماغ کا پسندیدہ، خودکار جواب بن گیا۔

جیسا کہ تصویر 5.2 سے پتہ چلتا ہے، جب تک آپ اپنے سیلف ریفرینسنگ اور عادات کے مراکز سے آنے والے خودکار جوابات پر انحصار کرتے ہیں، یہ چکر بار بار دہرایا جائے گا، جس کے نتیجے میں وہی غیر صحت مند رویے پیدا ہوں گے۔ سب سے بری بات یہ ہے کہ دماغ کو کنٹرول کرنے والے

بنیادی اصولوں کی وجہ سے جن کے بارے میں آپ نے باب 3 (یعنی، ہیب کا قانون اور کوانٹم زینو اثر) میں سیکھا ہے، رویوں کو دہرانے سے ان گمراہ کن دماغی پیغامات سے وابستہ سرکٹ مضبوط اور مضبوط ہو جاتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ایک بار جب یہ آپ کے دماغ میں قدم جما لیتا ہے تو اس عادت کو توڑنا بہت مشکل ہوتا ہے۔

آپ اس مسئلے پر کیسے قابو پا سکتے ہیں؟ آیئے جان کے پاس واپس آتے ہیں اور معلوم کرتے ہیں کہ اس نے کیا کیا۔

چار اقدامات

مرحلہ 1: ری لیبل - اپنے گمراہ کن دماغی پیغامات اور تکلیف دہ احساسات کی شناخت کریں؛ انہیں بتائیں کہ وہ اصل میں کیا ہیں.

مرحلہ 2: ری فریم کریں- گمراہ کن دماغی پیغامات کی اہمیت کے بارے میں اپنے تصور کو تبدیل کریں؛ بتائیں کہ یہ خیالات، ترغیبات اور محرکات آپ کو پریشان کیوں کرتے رہتے ہیں: یہ *جھوٹے دماغی پیغامات* ہیں (یہ میں نہیں ہوں، یہ صرف میرا دماغ ہے!).

مرحلہ 3: توجہ مرکوز کریں - اپنی توجہ کسی ایسی سرگرمی یا ذہنی عمل کی طرف مبذول کریں جو صحت مند اور نتیجہ خیز ہو- یہاں تک کہ جھوٹی اور گمراہ کن خواہشات، خیالات، محرکات اور احساسات اب بھی موجود ہیں اور آپ کو پریشان کر رہے ہیں۔

مرحلہ 4: نظر ثانی: واضح طور پر خیالات، خواہشات اور محرکات کو دیکھیں کہ وہ کیا ہیں، صرف گمراہ کن دماغی پیغامات کی وجہ سے پیدا ہونے والے احساسات جو سچ نہیں ہیں اور جن کی کوئی قیمت نہیں ہے (وہ مسترد کرنے کے لئے ہیں، توجہ مرکوز کرنے کے لئے نہیں).

اپنے گمراہ کن دماغی پیغامات کو چہرے کی قیمت پر نہ لیں

اگر چہ جان اپنے دماغ کے اندر ہونے والے عمل سے واقف نہیں تھا، لیکن وہ جانتا تھا کہ وہ اداس ہے ، بے اختیار محسوس کرتا ہے، اور اس کا حل تلاش کرنا چاہتا ہے۔ وہ اکثر خوف کی حالت میں رہتا تھا اور اپنا زیادہ تر وقت الیسیا کے بارے میں سوچنے اور اس کی دیکھ بھال کرنے میں صرف کرتا تھا، حالانکہ وہ نہیں چاہتی تھی کہ وہ ایسا کرے۔ انہوں نے کبھی بھی اپنے آپ پر وقت یا توانائی خرچ نہیں کی اور بہت غیر متوازن زندگی گزاری۔ جان کا مسئلہ، جیسا کہ اب آپ جانتے ہیں، یہ ہے کہ اسے اس بات کا کوئی اندازہ نہیں تھا کہ اپنے دانشمند وکیل کو اپنے تشخیصی مرکز کو بھرتی کرنے کے لئے کس طرح شامل کیا جائے تاکہ وہ ایسے فیصلے کر سکے جو اس کے مجموعی طور پر بہترین مفاد میں تھے۔

پھر، جیسا کہ خوش قسمتی سے ہوا، جان کو چار مراحل سے متعارف کرایا گیا۔ اس نے سیکھا کہ اپنے گمراہ کن دماغی پیغامات کی شناخت کیسے کی جائے (مرحلہ 1: ری لیبل) اور اس کے دماغ سے گزرنے والے خیالات کے بارے میں زیادہ متجسس اور کھلا ہو گیا۔ زیادہ باخبر ہونے سے، جان خیالات پر تیزی سے توجہ دینے کے قابل تھا اور جب وہ ابھرتے ہیں تو گمراہ کن دماغی پیغامات کو نوٹ کرنا شروع کر دیا۔ وقت گزرنے کے ساتھ، وہ ان منفی پیغامات کے درمیان روابط کو دیکھ سکتا تھا جو اسے بتاتے تھے کہ الیسیا جانے والی ہے، ان خیالات کی وجہ سے پیدا ہونے والی پریشانی، اور اس کے رد عمل کے درمیان کیا تعلق ہے۔

خود کو مطمئن کرنے کے طریقے کے طور پر مسلسل ای میل کی جانچ پڑتال کریں۔

جیسے جیسے اس نے چار مراحل کا استعمال جاری رکھا، اس نے گمراہ کن دماغی پیغامات کے ساتھ اپنے تعلقات کو تبدیل کرنا شروع کر دیا اور ان جھوٹے پیغامات کو دیکھنے کے قابل ہو گیا کہ وہ کیا تھے " بیکار بات چیت، حقیقت نہیں "(مرحلہ 2: ریفریم)۔ جب یہ تکلیف دہ احساسات ابھرتے اور اس کی ای میل کو چیک کرنے کی خواہش پیدا کرتے، تو جان خود کو یاد دلاتا کہ یہ جسمانی اور ذہنی احساسات گمراہ کن دماغی پیغامات کا نتیجہ تھے اور اس کی حقیقی ذات، حقیقت، یا اس قسم کے تعلقات کی عکاسی نہیں کرتے تھے جو وہ الیسیا کے ساتھ رکھنا چاہتا تھا.

اس نے یہ کیسے حاصل کیا؟ جان کی اس قابلیت کی وجہ سے کہ وہ اپنے گمراہ کن دماغی پیغامات سے باہر نکل جائے اور اپنے آپ پر یقین رکھے تاکہ وہ بہتر فیصلے کر سکے، اس کی وجہ اس کے دانشمند وکیل پر زیادہ مضبوطی سے یقین کرنا تھا۔ آپ دانشمند وکیل کو ایک اندرونی رہنما اور دوست کے طور پر سوچ سکتے ہیں جسے آپ اس بات کا تعین کرنے میں مدد کے لئے استعمال کر سکتے ہیں کہ کون سی معلومات پر توجہ دینی ہے اور کون سی معلومات کو نظر انداز کرنا ہے - خاص طور پر جب شک یا دیگر مضبوط احساسات آپ پر غالب ہوں۔ بہت سے طریقوں سے، دانشمند وکیل کو تشخیص ی مرکز کی حمایت حاصل ہے۔ درحقیقت، آپ تشخیصی مرکز کو دانشمند وکیل کے ایگزیکٹو بازو کے طور پر سوچ سکتے ہیں۔ ان کے درمیان اہم فرق یہ ہے کہ تشخیص ی مرکز ایک جسمانی دماغ کا علاقہ ہے جو معلومات پر عمل کرتا ہے، جبکہ وائز ایڈوکیٹ ایک علمی تعمیر اور ذہنی معاون ہے جو آپ کو اس بات کا تعین کرنے میں مدد کرتا ہے کہ کون سی معلومات واقعی متعلقہ اور اہم ہے۔ ان طریقوں سے، وائز ایڈوکیٹ اینڈ اسسمنٹ سینٹر پہلے اس بات کو یقینی بنا کر فیصلہ سازی کے عمل کی حمایت کرتا ہے کہ تمام ممکنہ وضاحتوں پر غور کیا جائے اور غلط پیغامات کو مسترد کر دیا جائے۔

جان کے دماغ میں کیا ہوا جب اس نے اپنے دانشمند وکیل کا استعمال کیا؟ جان نے اپنے تشخیصی

مرکز کو بھرتی کرنا شروع کر دیا اور اپنے سیلف ریفرنسنگ سینٹر کے غیر مفید پہلوؤں کو خاموش کرنا شروع کر دیا، وہ علاقہ جو تمام "بیکار گفتگو" پیدا کر رہا تھا اور اس کے اوہو اور ہیبیٹ سینٹرز سے بہت مضبوطی سے جڑا ہوا تھا۔ جیسے جیسے تشخیصی مرکز یوہ اوہ سینٹر کے الارم سسٹم کو کم کرتا ہے، سیلف ریفرنسنگ سینٹر اور اوہ اوہ سینٹر کے غیر مددگار پہلوؤں میں سرگرمی کم ہو جاتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ یوحنا چیزوں کو ذاتی طور پر نہیں لیتا ہے۔ جیسا کہ ایسا ہوتا ہے، غیر صحت مند رویے میں مشغول ہونے کے لئے ہیبیٹ سینٹر کا خودکار ردعمل جزوی طور پر مسدود ہو جاتا ہے۔ نتیجہ یہ ہے کہ ان خودکار ردعمل کی حمایت کرنے والا دماغی سرکٹ کمزور ہو جاتا ہے اور جان اکثر اپنے ای میل کو چیک کرنے کی خواہش کو ویٹو کرنے کے قابل ہوتا ہے۔

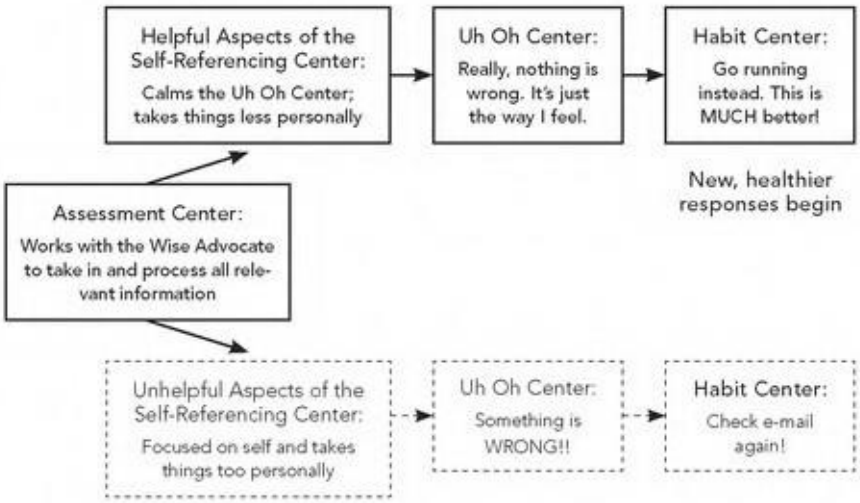
اپنے گمراہ کن دماغی پیغامات پر قابو پانا: انتخاب کرنا

اور اپنے دماغ کو دوبارہ متحرک کرنا

شروع میں ، جان کا دانشمند وکیل کمزور تھا اور مکمل طور پر تشکیل نہیں دیا گیا تھا۔ بہر حال ، جان سالوں سے اپنے گمراہ کن دماغی پیغامات کے مواد اور اپنے اوہ اوہ سینٹر سے آنے والے جھوٹے الارم پر توجہ دے رہا تھا۔ یہ تب ہوا جب وہ گمراہ کن دماغی پیغامات کو پہچاننے میں ماہر ہو گیا اور اس نے سیکھا کہ کس طرح اوہو سینٹر پر کم توجہ دی جاتی ہے جب اس نے اس جھوٹے الارم کو بند کر دیا کہ چیزیں تبدیل ہونا شروع ہو گئیں۔ اگرچہ یہ مشکل تھا، لیکن جان نے تکلیف دہ احساسات سے لڑنا نہیں سیکھا اور اس نے انہیں دور کرنے کی کوشش نہیں کی۔ اس کے بجائے، اس نے ان احساسات کو موجود رہنے دیا، ان پر زیادہ سے زیادہ توجہ نہیں دی، جبکہ اس نے اپنا دن جاری رکھا۔

ان کی آخری کامیابی اس وقت ہوئی جب انہیں احساس ہوا کہ ای میل کی جانچ پڑتال اکثر خیالات کو ہوا دیتی ہے اور ان کے طرز عمل کو کم کرنے کے بجائے بڑھا دیتی ہے۔ اس بصیرت کے ساتھ، وہ آخر کار سمجھ گیا کہ مرحلہ 3: ری فوکس ایک اور طرز عمل میں مشغول ہونے پر زور دیتا ہے جس کے لئے آپ کو اپنی توجہ مرکوز کرنے کی ضرورت ہوتی ہے جبکہ تکلیف دہ احساسات موجود ہوتے ہیں۔ وہ اس حقیقت کے بارے میں کچھ نہیں کر سکتا تھا کہ بے چینی موجود تھی، لیکن وہ فیصلہ کر سکتا تھا کہ اس نے ہار نہ مان کر کس طرح جواب دیا۔ یہی وہ وقت تھا جب انہوں نے ان رویوں میں مشغول ہونا مکمل طور پر ترک کرنے کا عہد کیا۔ انہوں نے ان غیر صحت مند عادات کو تعمیری کاموں سے بدل دیا ، جیسے مراقبہ کرنا، چہل قدمی کرنا، اور ان چیزوں پر توجہ مرکوز کرنا جو اس کے لئے اہم تھیں۔ جیسے جیسے انہوں نے اپنی توجہ نئے، صحت مند طریقوں سے مرکوز کرنا سیکھا، ان کا دماغ اسی کے مطابق دوبارہ متحرک ہوا۔ وہ اپنے کام پر توجہ مرکوز کرنے یا الیسیا کے ساتھ وقت گزارنے کے قابل تھا، بجائے اس کے کہ اس کے ارادے کیا تھے۔ مختصر میں ، اس نے اپنے عادات کے مرکز میں نئے

صحت مند رد عمل کو وائر کیا۔
اب، جان کا دماغ اسی طرح رد عمل ظاہر کرتا ہے جو صفحہ 94 پر تصویر 5.3 میں دکھایا گیا ہے۔



تصویر 5.3. عقلمند وکیل مضبوط اور قابو میں

جیسا کہ اعداد و شمار میں دکھایا گیا ہے، تشخیص ی مرکز اب نئے صحت مند طرز عمل کے جوابات کا حکم دے رہا ہے - وائز ایڈوکیٹ کی مدد سے دماغ کے ذریعہ کیے گئے فیصلوں کی بنیاد پر۔ سیلف ریفرنسنگ سینٹر اور یو ایچ او ایچ سینٹر کے غیر مفید پہلو خاموش ہو گئے ہیں، جس کا مطلب ہے کہ اوہ اوہ سینٹر سے آنے والے الارم کی فریکوئنسی اور شدت میں کمی واقع ہوئی ہے۔

جان کی خود سے وابستگی رنگ لائی۔ اب، جب بھی وہ پرانا پیغام آتا ہے جس میں اسے بتایا جاتا ہے کہ الیسیا جا رہی ہے اور اسے فوری طور پر اپنا ای میل چیک کرنا ہو گا، مرحلہ 4: ری ویلیو کے ساتھ، جان تیزی سے اسے ایک گمراہ کن دماغی پیغام کے سوا کچھ نہیں پہچانتا ہے، اور وہ آگے بڑھتا ہے. جیسا کہ وہ وضاحت کرتے ہیں، ایک بار جب وہ یہ دیکھنے کے قابل ہو جاتے ہیں کہ کیا ہو رہا ہے، تو وہ اپنے آپ کو یاد دلانے کے لئے مرحلہ 4 کا استعمال کرتے ہیں کہ انہیں گمراہ کن دماغی پیغامات کو "میری زندگی کو چلانے یا اب اس پر قبضہ کرنے" کی ضرورت نہیں ہے۔ لہٰذا اب اگر اسے کسی گمراہ کن دماغی پیغام پر عمل کرنے کا احساس یا خواہش ہو تو بھی جان اپنے دماغ کا استعمال کرتے ہوئے اپنی توجہ

کہیں اور مبذول کراتا ہے اور پریشان کن خیالات اور خواہشات کی اہمیت کو کم کرتا ہے۔ اپنے وائز ایڈوکیٹ اور اسسمنٹ سینٹر کی مدد سے، جان کا دماغ انچارج ہے، اس کا دماغ نہیں۔ انہوں نے ایسے طریقوں سے کام کرنا شروع کر دیا ہے جو ان کے ہیبیٹ سینٹر کو ان کے خلاف نہیں بلکہ ان کے لئے کام کرتے ہیں۔

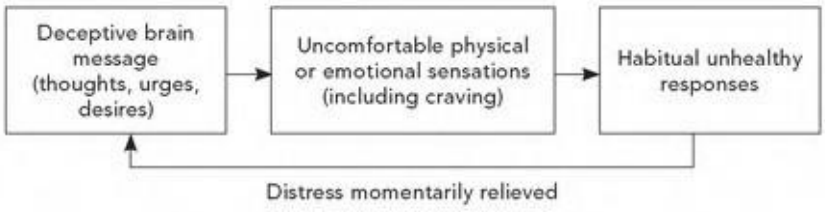
سیلف ڈائریکٹڈ نیوروپلاسٹکٹی: امید اور حوصلہ افزائی کی بنیاد

جان کی اپنے گمراہ کن دماغی پیغامات پر فتح حیرت انگیز ہے کیونکہ یہ حقیقت میں ہے

اس عمل میں اس کے دماغ کو دوبارہ متحرک کیا گیا۔ مختلف جوابات کا انتخاب کر کے اور یہ سیکھ کر کہ اپنے گمراہ کن دماغی پیغامات کو چہرے کی قیمت پر کیسے نہ لیا جائے، جان نے خود کو ٹھیک کرنے کے لئے سیلف ڈائریکٹڈ نیوروپلاسٹکٹی کا استعمال کیا، بالکل اسی طرح جیسے کونی نے کیا تھا۔

آپ اپنی صورتحال پر سیلف ڈائریکٹڈ نیوروپلاسٹکٹی کا اطلاق کیسے کر سکتے ہیں؟ آیئے جائزہ لیں کہ آپ نے دماغ کے بارے میں کیا سیکھا ہے اور شناخت کریں کہ حیاتیاتی نقطہ نظر سے کون سے نقطہ نظر کام کرتے ہیں۔

سیلف ڈائریکٹڈ نیوروپلاسٹکٹی کا مقصد غیر صحت مند عادات سے وابستہ دماغی سرکٹس کو کمزور کرنا اور صحت مند اعمال کی حمایت کرنے والوں کو مضبوط بنانا ہے۔ ایک صحت مند زندگی گزارنے اور ان غیر صحت مند دماغی سرکٹوں کو کمزور کرنے کے لئے، آپ کو باب 1 میں بیان کردہ کارا سائیکل کو توڑنے کی ضرورت ہے اور امید ہے کہ اب آپ آسانی سے پہچان لیں گے:



تصویر 5.4. گمراہ کن دماغی پیغامات کا چکر

یقینا، آپ لائن کے ساتھ کہیں بھی زنجیر کو توڑنے کی کوشش کر سکتے ہیں - گمراہ کن دماغی پیغامات یا تکلیف دہ احساسات یا طرز عمل کی سطح پر۔ تاہم، جیسا کہ آپ پہلے ہی سیکھ چکے ہیں، آپ کے خیالات کو آنے سے روکنا یا جسمانی یا جذباتی احساس کا تجربہ نہ کرنا عملی طور پر ناممکن ہے کیونکہ آپ کا دماغ انہیں پیدا کر رہا ہے۔ درحقیقت، ہمارے چار قدم پروگرام کے مرکزی اصولوں میں سے ایک یہ ہے: *آپ کو خیالات یا احساسات کو پیدا ہونے سے روکنے کی کوشش نہیں کرنی چاہئے* - اس کے

بجائے آپ کو ان کے ارد گرد کام کرنے کا طریقہ سیکھنا چاہئے۔

آپ خیالات اور احساسات کے ارد گرد کیسے کام کرتے ہیں؟ ایک چیز پر توجہ مرکوز کر کے جس پر آپ کا سب سے زیادہ کنٹرول ہے: آپ کے اعمال اور آپ کی توجہ ان چیزوں پر مرکوز کرنے کی صلاحیت جو آپ کے لئے اہم ہیں. جیسا کہ آپ نے دیکھا ہے، گمراہ کن دماغی پیغامات پر توجہ دینا یا ان کا جواب دینا انہیں زیادہ بار ہوتا ہے اور اس کے نتیجے میں آپ کو زیادہ شدید جسمانی اور جذباتی احساسات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اگر آپ منفی پیغامات کا جواب دینے کے بجائے ان کو مسترد کرنے اور ان پر عمل نہ کرنے کا طریقہ سیکھیں، جیسا کہ جان نے کیا، تو آپ ان دماغی سرکٹوں کی طاقت کو کمزور کر دیں گے اور ان کی جگہ صحت مند سرکٹ تعمیر کریں گے۔ یہ چار مراحل کا مقصد ہے - آپ کو یہ سکھانا کہ آپ کے دماغ سے آنے والے غلط پیغامات کو کیسے نظر انداز کیا جائے اور اس کے بجائے اپنی توجہ ان چیزوں پر مرکوز کی جائے جو واقعی آپ کے لئے اہم ہیں۔

ایسا کرنے سے کہیں زیادہ آسان ہے - ہم جانتے ہیں کہ ان لوگوں کے ساتھ حقیقی زندگی کے وسیع تجربے سے جنہوں نے اپنے "برے" پر قابو پانے کے لئے کامیابی سے کام کیا ہے۔

دماغ. " جب گمراہ کن دماغی پیغامات اور احساسات مضبوط ہوتے ہیں ، جیسا کہ وہ عام طور پر چار مراحل کے استعمال کے آغاز میں ہوتے ہیں، تو ان پیغامات کے معنی اور اہمیت کو تبدیل کرنا انتہائی مشکل ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اپنی توجہ موافق متبادل طرز عمل پر مرکوز کرنا، نہ کہ پیغامات یا احساسات پر، بہت اہم ہے۔

چار مراحل اور ابھرتی ہوئی تحقیق

جان کامیاب ہوا کیونکہ وہ اپنے گمراہ کن دماغی پیغامات سے آگاہ ہونے اور مستقل طور پر اپنے طرز عمل کو تبدیل کرنے کے لئے چار مراحل کا استعمال کرنے کے قابل تھا۔ یوحنا نے چار مراحل کا استعمال کرتے ہوئے خود کو ٹھیک کیا اور آپ بھی کریں گے۔ اس طرح، یوحنا کی کہانی آپ کی ہے اور اس کا سفر وہی ہے جو آپ شروع کریں گے.
آیئے جان کی کامیابی کی کلید کا جائزہ لیتے ہیں:

- انہوں نے شعور (ذہن سازی) کا استعمال کرتے ہوئے (مرحلہ 1: ری لیبل) اور اپنے گمراہ کن دماغی پیغامات کے مواد کو" بیکار بات چیت" کے طور پر دوبارہ جانچا (مرحلہ 2: ریفریم) کیا۔
- انہوں نے غیر مددگار طرز عمل میں مشغول ہونے سے روکنے کا انتخاب کیا جو اسے تکلیف پہنچا رہے تھے اور ان کی جگہ صحت مند لوگوں نے لے لی (مرحلہ 3: ری فوکس)۔

- اس نے اپنی توجہ اپنے گمراہ کن دماغی پیغامات (مرحلہ 3: ری فوکس) کے غلط مواد سے ہٹانا سیکھا اور ان کے معنی کو ختم کرنا سیکھا (مرحلہ 4: ری ویلیو)۔

سب سے اہم بات یہ ہے کہ جان نے یہ سب کچھ اس وقت کیا جب اسے شدید پریشانی کا سامنا کرنا پڑا: پہلے اور کافی دیر کے لئے، اس کا اوہ اوہ سینٹر بے تحاشا فائرنگ کر رہا تھا، اسے یہ بتانے کی کوشش کر رہا تھا کہ کچھ بہت غلط تھا۔ یعنی، جب تک کہ وہ اپنے دانشمند وکیل کو قابل اعتماد طریقے سے اپنے تشخیصی مرکز کو بھرتی کرنے کے قابل نہیں تھا اور اس کی اہمیت کو کم کرنے کے قابل نہیں تھا جو اس نے یو ایچ اوہ سینٹر کے الارم اور اس سے متعلقہ پریشان کن احساسات پر رکھی تھی۔ تبدیلی کے لئے ان کی ثابت قدمی اور عزم نے کام کیا۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ اس کے گمراہ کن دماغی پیغامات کی شدت اور فریکوئنسی میں کمی واقع ہوئی کیونکہ اس نے ان سے وابستہ دماغی سرکٹوں کو کمزور کر دیا تھا اور اس نے سیکھ لیا تھا کہ کس طرح گمراہ کن دماغی پیغامات کو سچائی کے پیش خیمہ کے بجائے ایک پریشانی کے طور پر دیکھا جاتا ہے۔
آیئے جائزہ لیتے ہیں کہ جان نے کیا سیکھا:

کیا کام نہیں کرتا

- آپ ابتدائی خیالات کو کنٹرول نہیں کر سکتے ہیں یا انہیں آنے سے روک نہیں سکتے ہیں۔
- آپ جسمانی یا جذباتی احساسات کو روک نہیں سکتے ہیں یا انہیں پیدا ہونے سے نہیں روک سکتے ہیں۔
- جتنا زیادہ آپ گمراہ کن خیالات اور تکلیف دہ احساسات پر توجہ دیتے ہیں (اور انہیں دور کرنے کی کوشش کرتے ہیں - جو آپ نادانستہ طور پر ان پر توجہ مرکوز کرنے کا بنیادی طریقہ ہے) وہ اتنا ہی بدتر ہو جاتے ہیں:
- گمراہ کن دماغی پیغامات کی فریکوئنسی بڑھ جاتی ہے۔
- تکلیف دہ احساسات کی شدت بڑھ جاتی ہے۔
- جتنا زیادہ آپ غیر صحت مند طرز عمل میں مشغول ہوتے ہیں، اس طرز عمل کی حمایت کرنے والے دماغی سرکٹ اتنے ہی مضبوط ہو جاتے ہیں۔ اس کی وجہ سے ایک بار عادت بننے کے بعد اسے توڑنا بہت مشکل ہو جاتا ہے۔

آپ کیا کر سکتے ہیں

- آپ منتخب کر سکتے ہیں کہ آپ گمراہ کن دماغی پیغام یا تکلیف دہ احساس کا جواب کیسے دیتے ہیں۔
- آپ گمراہ کن دماغی پیغامات اور احساسات کے معنی کو تبدیل کرنا سیکھ سکتے ہیں۔

- آپ اپنے جذبات کو منظم کرنے اور احساسات کی شدت کو کم کرنے کے لئے مختلف تکنیک سیکھ سکتے ہیں.
- آپ اپنی توجہ اس بات پر مرکوز کر سکتے ہیں کہ آپ کے لئے کیا اہم ہے، نہ صرف آپ کے دماغ سے آنے والے پیغامات۔

حوصلہ افزا بات یہ ہے کہ گزشتہ دس سالوں میں سائنسی تحقیق کا ایک دھماکہ اس بات کی تصدیق کرتا ہے کہ جان نے کیا کیا، اس نے اس کے دماغ کو کیسے تبدیل کیا، اور ہمارا فور اسٹیپ پروگرام اتنا اچھا کام کیوں کرتا ہے. ہم حصہ دو میں ان میں سے کچھ نتائج پر تبادلہ خیال کریں گے، جب ہم چار اقدامات اور ان میں مہارت حاصل کرنے کے لئے ضروری مہارتوں کی وضاحت کرتے ہیں۔ ابھی کے لئے، ہم صرف چاہتے ہیں کہ آپ ان نتائج سے واقف ہوں:

- کسی جذبات پر لیبل لگانا (جیسا کہ مرحلہ 1: ری لیبل میں) تشخیصی مرکز کی سرگرمی میں اضافہ کرتا ہے اور سیلف ریفرنسنگ سینٹر کے غیر مددگار پہلوؤں اور اوہ اوہ سینٹر کے جھوٹے الارم کو خاموش کرتا ہے۔
- کسی صورت حال کو دوبارہ ترتیب دینا (جیسا کہ مرحلہ 2: ریفریم میں ہے)- اسے کسی دوسرے نقطہ نظر سے یا مختلف سیاق وسباق میں دیکھنا- تشخیصی مرکز کو متحرک کرتا ہے اور یو ایچ او ایچ سینٹر کے جھوٹے الارم کو مزید پرسکون کرتا ہے۔

- ذہن سازی - چار مراحل کا استعمال کرتے ہوئے جب آپ اپنی توجہ لمحہ بہ لمحہ کے تجربات پر مرکوز کرتے ہیں (سیلف ریفرنسنگ سینٹر کے مکالمے پر توجہ مرکوز کرنے کے بجائے اس وقت اصل میں کیا ہو رہا ہے اس پر توجہ مرکوز کرتے ہوئے)- تشخیصی مرکز اور سیلف ریفرنسنگ سینٹر کے مددگار پہلوؤں کو فعال کرتا ہے۔

ہم باب 6 کے ساتھ حصہ دوم، "مہارتیں" کا آغاز کریں گے، جہاں ہم یہ دریافت کریں گے کہ ہمارے بہت سے انتہائی گہرے دماغی پیغامات کہاں سے آتے ہیں: زندگی میں ہمارے تجربات اور خاص طور پر ہمارے بچپن۔

خلاصہ

- سیلف ریفرنسنگ سینٹر مددگار یا غیر مددگار ہو سکتا ہے، اس پر منحصر ہے کہ یہ کس طرح فعال ہے۔
- تشخیص ی مرکز تمام متعلقہ معلومات لینے اور اس پر کارروائی کرنے کے لئے وائز ایڈوکیٹ کے ساتھ کام کرتا ہے۔
- تشخیصی مرکز وائز ایڈوکیٹ کی حمایت کرتا ہے اور اس کے ایگزیکٹو بازو کے طور پر کام کرتا ہے۔
- وائز ایڈوکیٹ ایک گائیڈ ہے جو آپ کو بڑی تصویر دیکھنے میں مدد کرتا ہے۔ یہ آپ کے

تشخیصی مرکز کو بھرتی کرتا ہے تاکہ آپ گمراہ کن دماغی پیغامات کو مسترد کرنا سیکھ سکیں، چیزوں کو زیادہ ذاتی طور پر نہ لیں، اور اپنے آہ اوہ سینٹر سے آنے والے جھوٹے الارم کو نظر انداز کر سکیں۔

- ایک ساتھ، دانشمند وکیل اور تشخیصی مرکز آپ کو بااختیار بناتے ہیں تاکہ آپ ایسے فیصلے کر سکیں جو منطقی ہوں، آپ کے بہترین مفاد میں ہوں، اور اپنی حقیقی ذات کے ساتھ مطابقت رکھتے ہوں۔
- چار اقدامات سائنسی طور پر مبنی ہیں، ذہن سازی میں جڑے ہوئے ہیں، اور آپ کو سکھاتے ہیں کہ کس طرح کرنا ہے:

  - اپنے گمراہ کن دماغی پیغامات، احساسات اور عادات کی درست طور پر شناخت کریں
  - گمراہ کن دماغی پیغامات اور یو ایچ اوہ سینٹر سے آنے والے الارم کے معنی کو دوبارہ ترتیب دیں۔
  - اپنی توجہ صحت مند، تعمیری طرز عمل پر مرکوز کریں
  - اپنے عقلمند وکیل کو مضبوط بنائیں

- جب آپ مستقل بنیادوں پر چار مراحل کا استعمال کرتے ہیں تو، آپ لفظی طور پر اپنے اعمال کی بنیاد پر اپنے دماغ کو دوبارہ متحرک کرتے ہیں: غیر صحت مند طرز عمل سے وابستہ دماغی سرکٹ سکڑ جاتے ہیں جبکہ صحت مند عادات کی حمایت کرنے والے سرکٹ مضبوط ہو جاتے ہیں۔ یہ سیلف ڈائریکٹڈ نیوروپلاسٹکٹی، ہیب کے قانون، اور کوانٹم زینو اثر کے نتیجے میں ہوتا ہے۔

حصہ دوم

ہنر

باب6

نظر انداز کرنا، کم سے کم کرنا اور نظر انداز کرنا

کس طرح گمراہ کن دماغی پیغامات اپنے بارے میں آپ کے نقطہ نظر کو مسخ کرتے ہیں

فورا اسٹیپس کے ساتھ اپنے کام کے آغاز میں، روشن نوجوان تعلقات عامہ کی ماہر سارہ، بہت مایوس حالت میں ہمارے پاس آئی اور اپنے باس کے ساتھ ہونے والی بات چیت کے بارے میں ایک کہانی کا آغاز کیا کہ وہ اپنے سر سے باہر نہیں نکل سکتی تھی۔ وہ ایک اہم پریس ریلیز پر کام کر رہے تھے اور سارہ نے سب کچھ ٹھیک کیا تھا۔ اس کے باس نے اسے بتایا تھا کہ ریلیز حیرت انگیز لگ رہی ہے اور اس نے بہت اچھا کام کیا ہے۔ انہوں نے انہیں یقین دلایا کہ کلائنٹ "کافی خوش" ہوں گے اور پھر ذکر کیا کہ اگلی بار انہیں اپنا کام پہلے کرنے کی کوشش کرنی چاہئے تاکہ انہیں سب کچھ کرنے کے لئے آخری لمحے میں جھگڑنا نہ پڑے۔

ان کے ایک اصلاحی تبصرے سے مایوس سارہ کو ایسا محسوس ہوا جیسے اس کے جسم سے ساری توانائی ختم ہو گئی ہو اور وہ اس کی کوششوں کے بارے میں کیے گئے مثبت تبصروں کو اپنے ذہن میں نہ رکھ

سکی۔ انہوں نے بہت محنت کی تھی اور یہاں تک کہ ایک دن پہلے دیر تک ٹھہری تھیں تاکہ یہ یقینی بنایا جاسکے کہ سب کچھ اچھی طرح سے کیا گیا ہے۔ اگرچہ اس نے اس سے کچھ نہیں کہا تھا، لیکن وہ جانتی تھی کہ گیارہویں گھنٹے میں وہ ادھر ادھر بھاگ رہے تھے کیونکہ اس کا باس آخری لمحے تک تبدیلیاں کرتا رہا۔ یہ ان کی غلطی نہیں تھی کہ پریس ریلیز اتنی دیر سے جاری ہو رہی تھی۔ یہ ان کی نااہلی تھی کہ وہ اس بارے میں واضح نہیں تھے کہ وہ کیا چاہتے تھے جس کی وجہ سے تاخیر ہوئی۔ یہ جاننے کے باوجود سارہ اپنے آپ پر شک کرتی رہی، دن بھر کے واقعات کو اپنے سر سے چلاتی رہی اور سوچتی رہی کہ وہ کیا مختلف طریقے سے کر سکتی تھی۔ اس نے خود کو قصوروار ٹھہرایا اور اپنے کام کے بارے میں خوفناک محسوس کیا۔ انہوں نے جو کچھ صحیح کیا اس کا کریڈٹ خود کو دینے اور یہ تسلیم کرنے کے بجائے کہ غیر یقینی صورتحال بہترین منصوبوں میں رکاوٹ ڈال سکتی ہے، انہوں نے خود کو جھٹلایا اور افسوس کے ساتھ کہا، "مجھے ابھی تک ایک ہارنے والا محسوس ہوا۔ ایک بار پھر۔"

جب اس نے کام ختم کیا تو ہم نے سارہ سے پوچھا کہ اس نے مشورہ دینے کے لئے اپنے باس کا شکریہ کیوں ادا نہیں کیا اور احساس ہوا کہ منصوبے میں تاخیر کی وجہ اس کی وجہ سے تھی۔ دوسرے لفظوں میں، انہوں نے ان کے تبصرے کو ذاتی طور پر کیوں لیا؟ وہ حیران لگ رہا تھا

اس سوال سے، تقریبا ایسا لگتا ہے جیسے یہ بائیں میدان سے آ رہا ہو۔ "لیکن وہ میرا باس ہے۔" اس نے جواب دیا۔ "مجھے وہی کرنا پڑتا ہے جو وہ مانگتا ہے، جس طرح وہ مانگتا ہے۔ درحقیقت، یہاں جاتے ہوئے، مجھے احساس ہوا کہ مجھے یہ معلوم کرنا چاہئے تھا کہ وہ کیا چاہتا ہے یا مجھے بہتر طور پر اشارے لینے چاہئیں تھے. شاید میں اچھی طرح سے توجہ نہیں دے رہا تھا۔ شاید اس نے مجھے بتایا کہ وہ کیا چاہتا ہے اور میں نے اسے یاد کیا۔ کسی بھی طرح سے، میں مسئلہ تھا- یہ میری غلطی ہونی چاہئے."

جب ہم نے سارہ کو بتایا کہ اس کا یہ یقین کہ اسے کامل ہونے کی ضرورت ہے، ایک گمراہ کن دماغی پیغام تھا اور وہ دل کھول کر اس کے واقعات کو قبول کر کے اپنی صلاحیتوں اور تعاون کو کم کر رہی تھی، تو وہ واضح طور پر پریشان ہو گئی۔ انہوں نے پوری سنجیدگی سے کہا، "میں جانتی ہوں کہ میرا دماغ کیا کر رہا ہے، لیکن میں واقعی یہ جاننا چاہتی ہوں کہ میں ہر بات چیت کا حد سے زیادہ تجزیہ اور ضرورت سے زیادہ کیوں سوچتی ہوں؟ میں اسے چھوڑ کر اپنی زندگی میں آگے کیوں نہیں بڑھ سکتا؟"

سالوں کے دوران، بہت سے مریضوں نے ہم سے ایک ہی سوال پوچھا ہے: اگر گمراہ کن دماغی پیغامات جھوٹے ہیں اور میں نہیں، تو وہ کہاں سے آئے؟ وہ وہاں کیوں ہیں؟ اکثر، لوگ جاننا چاہتے ہیں: کیا گمراہ کن دماغی پیغامات اور غیر صحت مند عادات میری حیاتیات، بچپن، ماحول، بدقسمتی، یا کچھ اور کا نتیجہ ہیں؟

ہمارا ردعمل ہمیشہ اسی طرح شروع ہوتا ہے: انسان ناقابل یقین حد تک پیچیدہ مخلوق ہیں اور اس کا کوئی ایک سائز کا جواب نہیں ہے۔ حیاتیات اور ماحول پیچیدہ طریقوں سے تعامل کرتے ہیں تاکہ ہم کس طرح سوچتے ہیں اور ہم کیا کرتے ہیں۔ اس نے کہا، ہم لوگوں کو بتاتے ہیں کہ زیادہ تر گمراہ کن دماغی پیغامات معلومات کو جذب کرنے کی ہماری ناقابل یقین صلاحیت سے پیدا ہوتے ہیں- ہم صحت مند اور غیر صحت مند طریقوں سے کیسے سیکھتے ہیں اور خود کو ڈھالتے ہیں- خاص طور پر بچپن میں.

سارہ کے لیے یہ بات سمجھ میں آئی، لیکن وہ اب بھی یہ سوچے بغیر نہ رہ سکی کہ اس کے دماغ کے

کچھ گمراہ کن پیغامات کہاں سے آئے۔ وہ جانتی تھی کہ وہ اکثر "ہارنے والے" کی طرح محسوس کرتی ہے، خاص طور پر جب اس کے باس نے اسے درست کیا، لیکن اس کا ماننا تھا کہ اس کا بچپن اچھا تھا اور اس کے والدین بہت اچھے تھے. "کسی نے مجھ پر چیخ نہیں لگائی اور نہ ہی مجھے مارا، وہ آس پاس تھے، ہم آرام دہ زندگی گزار رہے تھے۔ شکایت کرنے کی کیا بات ہے؟" انہوں نے پوچھا۔ اس کے دوستوں کا ایک اچھا گروپ تھا اور اسے یاد نہیں تھا کہ اسے اسکول میں مسائل تھے۔ انہوں نے کہا کہ وہ بچپن میں سرگرم تھیں اور زندگی میں مصروف تھیں، لہذا "کوئی وجہ نہیں تھی کہ میں اس طرح سوچوں۔"

جب ہم نے سارہ کی حوصلہ افزائی کی کہ وہ اپنے دماغ میں موجود منفی تبصروں پر توجہ دیں اور جب بھی وہ اٹھیں تو ان کا نام، آواز یا چہرہ رکھیں تو ایک حیرت انگیز واقعہ پیش آیا۔ اسے اپنے بڑے بھائی کے ساتھ ایک واقعہ یاد آنے لگا جب وہ چھ سال کی تھی۔ یہ گرمی کا ایک گرم دن تھا اور فیملی آئس کریم لینے کے لئے باہر گئی تھی۔ سارہ کو شکر کے کونے میں پودینہ چاکلیٹ چپ بہت پسند تھی اور وہ اس کا انتظار نہیں کر سکتی تھی - یہ ہمیشہ ایک خاص ٹریٹ تھا۔ ایک بار جب سبھی نے آئس کریم پی لی، تو فیملی پکنک بنچ پر بیٹھ گئی اور کھدائی کی۔ بدقسمتی سے سارہ نے حادثاتی طور پر اپنا کونہ زمین پر گرا دیا۔ وہ فوری طور پر شرمندہ ہو گیا جب

اس کا بھائی اس پر ہنسنے لگا اور اس کا مذاق اڑانے لگا۔ اس نے زور زور سے اعلان کیا کہ اس نے کیا کیا ہے اور اسے بتایا کہ وہ "بیکار، قابل رحم ہارنے والی" ہے۔ معاملات میں مدد نہ کرتے ہوئے اس کی ماں نے سارہ کو بتایا کہ توجہ نہ دینے کا نتیجہ یہ ہے کہ اسے اس رات بغیر کسی آئس کریم کے جانا پڑے گا۔ شاید، اس کی ماں نے اونچی آواز میں کہا، یہ سارہ کے لئے ایک سبق ہو گا کہ اسے زیادہ محتاط رہنے کی ضرورت ہے - ورنہ، وہ زندگی میں چیزوں سے محروم ہو جائے گی اور لوگ اس پر ذمہ دار یا اہم کاموں کے قابل نہیں ہوں گے۔

جب سارہ یہ دیکھنے میں کامیاب ہو گئیں کہ کس طرح کوئی ایسی چیز جو اتنی غیر اہم لگ رہی تھی اس کا اس پر نمایاں اثر پڑا، تو وہ اپنے گمراہ کن دماغی پیغامات کو مناسب طریقے سے سیاق و سباق میں رکھ سکتی تھی۔ اس بصیرت کے ساتھ، وہ یہ سمجھنے میں کامیاب ہو گئیں کہ ہارنے والے ہونے کے بارے میں منفی خیالات ممکنہ طور پر بار بار بظاہر غیر معمولی بات چیت کی وجہ سے پیدا ہوئے تھے جیسے کہ وہ ایک بچہ تھا اور یہ کہ اس کے باس کے بارے میں اس کا رد عمل اسی جگہ سے آیا تھا۔ یہ محسوس کرتے ہوئے کہ بچپن میں اس کے ساتھ جس طرح کا سلوک کیا گیا تھا وہ اب بھی اسے متاثر کر رہا تھا، اسے ماضی کے ان گمراہ کن اور جھوٹے پیغامات کو اس سے الگ کرنے میں مدد ملی کہ وہ اصل میں کون تھی - ایک ذہین، نوجوان پیشہ ور جو بالکل قابل اور قابل اعتماد تھا۔

ہم سب کی حقیقی ضروریات اور سچے جذبات ہیں

ماضی کے غلط پیغامات سارہ پر ایسا تاثر کیوں چھوڑیں گے؟ اس نے ان گمراہ کن دماغی پیغامات کو اپنی

نفسیات میں شامل کرنا اور انہیں اس بات کی نشانیوں کے طور پر اپنانا کیسے سیکھا کہ وہ کون ہے؟ ہم نے اسے بتایا کہ اس کا جواب اس حقیقت میں پوشیدہ ہے کہ ہم اپنی مخلصانہ خواہش اور جذباتی سطح پر لوگوں سے جڑنے کی ضرورت سے طاقتور طور پر تشکیل پاتے ہیں اور متاثر ہوتے ہیں۔ خاص طور پر بچوں کے طور پر، ہم چاہتے ہیں اور ہماری زندگی میں اہم لوگوں کی ضرورت ہے - وہ جو ہماری دیکھ بھال اور حفاظت کر رہے ہیں - حقیقی طور پر ہمیں سننے، دیکھنے، سمجھنے اور قبول کرنے کے لئے. یہ وہ چیز ہے جو ہمیں محفوظ محسوس کرتی ہے اور ہمیں ایک محفوظ پوزیشن سے اپنی دنیا کو دریافت کرنے کی اجازت دیتی ہے۔ حفاظت اور سلامتی کا یہ احساس وہ ہے جو ہمیں اپنی زندگی وں میں سفر کرتے ہوئے اپنے حقیقی جذبات اور ضروریات کا اشتراک کرنے کے قابل بناتا ہے۔[11]

ہمارا پہلا اور سب سے اہم رشتہ ہمارے دیکھ بھال کرنے والوں کے ساتھ تھا،[12] وہ لوگ جن پر ہم نے بھروسہ کیا کہ وہ ہمیں عملی طور پر سب کچھ فراہم کریں جب ہم اسے اپنے آپ کو فراہم نہیں کر سکتے تھے، بشمول آرام، حفاظت، خوراک، پناہ، محبت، اور پیار. خلاصہ یہ ہے کہ ہم نے انہیں اپنی تمام بنیادی جسمانی/ور جذباتی ضروریات کے لئے تلاش کیا اور ان کی طرف دیکھا تاکہ ہمیں ایک جذباتی محفوظ زون فراہم کیا جاسکے، ایک ایسی جگہ جہاں ہم اپنے آپ کو خطرات سے محفوظ محسوس کرتے ہیں۔

دنیا. اس معاون ماحول کے ساتھ، ہم سیکھ سکتے ہیں کہ اپنے گہرے سچے جذبات کا اظہار کیسے کیا جائے اور اپنا زیادہ تر وقت سیکھنے، بڑھنے اور اپنے ماحول کی کھوج کرنے میں صرف کریں جس سے ہم آزاد بالغ بن سکتے ہیں جو صحت مند، مطابقت پذیر طریقوں سے دنیا کو نیویگیٹ کرنے کے قابل ہیں.

ہمیں تلاش کرنے اور بڑھنے کے لئے تحفظ فراہم کرنے کے علاوہ (یعنی، بچوں کو کیا کرنے کی حوصلہ افزائی کی جانی چاہئے)، ہمارے دیکھ بھال کرنے والے ہمارے پہلے ماڈل تھے کہ ہمیں اپنے آپ کو اور اپنے آس پاس کے لوگوں کے ساتھ کس طرح سلوک کرنا چاہئے۔ ان سے ہم نے سیکھا کہ محبت کا اظہار کیسے کیا جاتا ہے، ہمیں کیا کرنا چاہئے اور کیا نہیں کرنا چاہئے، ہمیں اپنے بارے میں کیسے سوچنا اور دیکھنا چاہئے، زندگی میں ہم کس چیز کے مستحق ہیں، وغیرہ۔ یہ پیغامات وہ ہیں جو ہم بلوغت میں لے جاتے ہیں اور اپنے احساس نفس کی وضاحت کرنے کے لئے استعمال کرتے ہیں - ہمارا تصور کہ ہم کون ہیں۔

سیف زون ز حقیقی جذبات کو تعمیری طریقے سے پروسیس کرنے میں ہماری مدد کرتے ہیں

بچپن میں وہ جذباتی محفوظ زون اہم تھا کیونکہ اس نے آپ کو اپنے حقیقی جذبات، جیسے غصہ، اداسی، غم، خوف، خوشی اور اضطراب سے تعمیری، محبت بھرے انداز میں نمٹنے کا طریقہ سیکھنے کے لئے ضروری تربیت فراہم کی۔ اس جگہ میں ہی آپ کو سکھایا گیا ہو گا کہ اپنی حقیقی ضروریات اور جذبات کو دبانے کے بجائے اجازت دینا اور اظہار کرنا ایک دیکھ بھال کرنے والا، صحت مند عمل تھا۔

آپ نے یہ کیسے سیکھا ہو گا؟ آپ کی دیکھ بھال کرنے والوں نے آپ کے ساتھ اور آپ کی زندگی

میں دوسروں کے ساتھ کس طرح سلوک کیا(بشمول خود)۔ اگر آپ کی دیکھ بھال کرنے والے نسبتا جذباتی طور پر دستیاب تھے اور زیادہ تر وقت آپ کی ضروریات اور جذبات کا جواب دیتے تھے تو، آپ نے سکون اور محفوظ محسوس کیا، سمجھا اور پیار کیا۔ مثال کے طور پر، اگر آپ گرنے پر روتے ہیں اور آپ کی ماں[13] اپنے خوف زدہ، اداس احساسات کی فکر اور دیکھ بھال کا مظاہرہ کرتے ہوئے، جبکہ اس واقعے سے زیادہ ڈرامائی، پریشان، یا خوفزدہ نہیں ہوتے، آپ پر سکون اور تسلی کے ساتھ اس تجربے سے دور چلے جاتے - اور آپ کا اوہے سینٹر آپ کی ماں کی دلچسپی، محبت، دیکھ بھال اور پیار سے پر سکون ہو جاتا.

آپ کی والدہ کے اس محبت بھرے عمل نے آپ کو سکھایا ہو گا کہ آپ کی حقیقی ضروریات اور جذبات اہم ہیں اور آپ کو ایسی مثالیں فراہم کرتی ہیں کہ جب آپ پریشان ہوں یا مشکلات سے نمٹ رہے ہوں تو اپنے آپ کو سکون دینے کے لئے صحت مند ردعمل کا انتخاب کیسے کریں۔ اگر آپ کو اس طرح کے بہت سے تجربات ہوئے ہوتے تو آپ یہ جانتے ہوئے بڑے ہو جاتے کہ آپ کے حقیقی جذبات، ضروریات اور دلچسپیاں اہمیت رکھتی ہیں اور اہم لوگوں کے ساتھ ان کا اظہار کرنا محفوظ اور قابل قبول ہے۔

آپ کی زندگی اپنے حقیقی جذبات اور ضروریات کو تسلیم کرنے کی یہ صلاحیت - اور لوگوں کے ساتھ حقیقی، ایماندار، اور محبت بھرے طریقوں سے بات چیت کرنے کی صلاحیت - آپ کے اوہ سینٹر کو زیادہ تر وقت نسبتا خاموش رکھتی، جب تک کہ یقینا آپ حقیقی خطرے میں نہ ہوں۔

"کافی اچھا" دیکھ بھال-50 فیصد مارک

ہمارے دیکھ بھال کرنے والوں کو کامل ہونے کی ضرورت نہیں تھی، لیکن ہمیں ان کی ضرورت تھی کہ وہ زیادہ تر وقت ہماری ضروریات، جذبات اور دلچسپی کے انداز میں ہماری ضروریات، جذبات اور دلچسپیوں کا جواب دیں - یا ان اوقات کو تسلیم کریں اور معافی مانگیں جب وہ ہماری حقیقی ضروریات کو پورا کرنے میں ناکام رہے۔

اس کے برعکس، اگر ہمارے دیکھ بھال کرنے والے ہماری جائز چیخوں کا جواب نہیں دیتے، جب بھی کچھ ہوتا تو حد سے زیادہ رد عمل ظاہر کرتے، ہمارے حقیقی خوف کو نظر انداز یا کم کرتے، ہمارا گلا گھونٹتے، جو کچھ ہو سکتا ہے اس کے بارے میں تباہی مچاتے، ہمیں قابو میں رکھنے کے لئے ہماری ضروریات کا استعمال کرتے، یا ہماری سرگرمیوں، زندگیوں یا جذبات میں دلچسپی ظاہر نہ کرتے، تو یہ اقدامات ہمیں اور ہمارے دماغ کو اس نتیجے پر لے جاتے کہ ہمارے حقیقی خیالات، جذبات، دلچسپیوں اور احساسات سے کوئی فرق نہیں پڑتا تھا۔ اس سے یہ بھی اشارہ ملتا کہ ہم محفوظ نہیں ہیں، جس کی وجہ سے ہمارے اوہ سینٹر میں اکثر آگ لگ جاتی۔ ہمارے آہ اوہ سینٹر کی اس بار بار فائرنگ سے دائمی پریشانی اور اضطراب پیدا ہوتا کہ دماغ نے غیر صحت مند عادات کے ساتھ پرسکون ہونے کی کوشش

کی ہو گی۔

مختصر میں، ہمیں اپنے دیکھ بھال کرنے والوں کی ضرورت تھی کہ وہ کم از کم 50 فیصد وقت محبت، توجہ اور پیار کے ساتھ ہماری ضروریات، خدشات اور خوف کا جواب دے کر اپنی پوری کوشش کریں، "کافی اچھا" بنیں۔ اگر وہ ایسا کرنے کے قابل تھے تو، ہم محفوظ محسوس کرتے تھے، ہمارے اوہ سینٹرز زیادہ تر وقت پر سکون رہتے تھے، اور ہم نے اپنے بچپن کے صحت مند طریقوں سے نمٹنے اور تناؤ کا جواب دینے کے طریقوں کو دور کر دیا۔ اگر وہ ایسا نہیں کر سکتے تھے، تو ہم نے بچپن کو بہت سے گمراہ کن دماغی پیغامات، دائمی طور پر چلنے والے اوہو سینٹر، اور دنیا میں بر تاؤ اور مقابلہ کرنے کے بہت سے غیر صحت مند طریقوں کے ساتھ چھوڑ دیا.

زیادہ تر گمراہ کن دماغی پیغامات سیکھے جاتے ہیں

اگر آپ گرنے کے بعد اس کے برعکس ہوا تو کیا ہو گا؟ کیا ہو گا اگر آپ کی والدہ، جو خود کو مکمل طور پر پریشان اور تناؤ میں مبتلا تھیں، آپ کے آنسوؤں سے ناراض ہو گئیں، آپ کو "اسے چوسنے" کے لئے کہا، مسترد کرتے ہوئے کہا کہ "یہ کوئی بڑی بات نہیں ہے... رونا بند کرو،" یا کسی طرح سے اپنے حقیقی رد عمل کو نظر انداز کرنا، نظر انداز کرنا، کم کرنا یا نظر انداز کرنا؟ اگر یہ ایک بار ہوا تو آپ کے بچے کا دماغ اس رد عمل سے کیا لے جائے گا؟ کیا آپ پر سکون، محفوظ اور پر سکون محسوس کریں گے، یا آپ سچے جذبات اور ضروریات کے اظہار کو خطرے کے ساتھ تشبیہ دینا شروع کریں گے؟ آپ اس کے رد عمل کو کیسے سمجھیں گے؟ اگر یہ آپ کے بچپن میں کئی بار ہوا تو کیا ہو گا؟

سارہ کے ساتھ بھی ایسا ہی ہوا۔ اہم لمحات میں، جب اسے اپنی ضروریات اور جذبات کو سمجھنے اور ان سے ہم آہنگ ہونے کے لئے لوگوں کی ضرورت تھی، بدقسمتی سے اسے ایک بہت ہی مختلف پیغام ملا- کہ اسے صرف اسی وقت پیار اور قبول کیا جائے گا جب وہ "کامل" ہو اور اپنے حقیقی جذبات یا ضروریات سے کسی کو پریشان نہ کرے۔ ان بار بار ہونے والی بات چیت نے سارہ کو خود کو ایک "بوجھ" کے طور پر دیکھا، ایک ایسی شخص جو غیر مشروط محبت، قبولیت اور پیار کے لائق نہیں تھی۔

اگر آپ سارہ کی طرح ہیں اور بچپن میں اس طرح کے بہت سے تعاملات ہوئے ہیں تو، آپ دائمی طور پر پریشان ہو جاتے اور اس نتیجے پر پہنچتے کہ مسئلہ کسی نہ کسی طرح آپ سے متعلق تھا، نہ کہ آپ کی زندگی میں اہم دیکھ بھال کرنے والوں سے۔ اگرچہ سارہ کی ماں اور بھائی اس سے محبت کرتے تھے اور واقعی اس کے لئے بہترین چاہتے تھے، لیکن ان کی اپنی حدود تھیں جنہیں سارہ کا بڑھتا ہوا دماغ اس کے سوچنے کے عمل میں شامل نہیں کر سکتا تھا۔ وہ یہ نہیں دیکھ سکتی تھی کہ جذباتی طور پر دستیاب ہونے، اس کی حقیقی ضروریات کا مناسب جواب دینے، یا غلطی کرنے پر تسلیم کرنے یا معافی مانگنے میں ان کی نااہلی کا اس سے کوئی لینا دینا نہیں تھا۔

یہ دیکھنے کے بجائے کہ یہ اس کی غلطی نہیں تھی کہ اسے وہ دیکھ بھال، محبت، توجہ، شفقت اور

دلچسپی نہیں مل رہی تھی جس کی وہ اور ہر بچہ مستحق تھا، اسے یہ پیغام ملا کہ اس کے حقیقی جذبات اور ضروریات سے کوئی فرق نہیں پڑتا ہے۔ زندگی میں اس کی ہدایت، جیسا کہ اس کے نوجوان دماغ نے سوچا، اس کے حقیقی جذبات اور ضروریات کو نظر انداز کرنا تھا، بالکل اسی طرح جیسے اس کی دیکھ بھال کرنے والوں نے کیا تھا۔ اس طرح اس کے گمراہ کن دماغی پیغامات پیدا ہوئے اور کس طرح سارہ نے خود کو دوسرا اندازہ لگانا اور نیچا دکھانا سیکھا جب بھی اس کی ضروریات اور حقیقی جذبات سامنے آتے ہیں یا جب اسے لگتا ہے کہ وہ اپنے باس جیسے کسی اہم شخص کو مایوس کر رہی ہے۔

عادتاً اپنی حقیقی ضروریات اور جذبات کو نظر انداز کرنا، کم سے کم کرنا اور مسترد کرنا تکلیف دہ ہے۔

جیسا کہ سارہ بہت اچھی طرح جانتی ہیں، دائمی طور پر نظر انداز کیے جانے، کم کرنے، مسترد کرنے، نظر انداز کرنے اور کم کرنے کا ایک اور نتیجہ یہ ہے کہ یہ گہرے درد اور اداسی کو جنم دیتا ہے۔ اس طرح کے سلوک اور اس کی حفاظت کے لئے مبینہ خطرے کے جواب میں (یعنی، کہ اس کی دیکھ بھال کرنے والا اس کے لئے دستیاب نہیں ہو سکتا ہے) سارہ کے نوجوان دماغ نے ان تکلیف دہ، اداس اور غصے کے جذبات کو دبانا سیکھا جو اس کی حقیقی ضروریات کو پورا نہ کرنے سے متعلق تھے. اس مخمصے سے نمٹنے اور خود کو "محفوظ" رکھنے کے لیے سارہ کے دماغ نے ان انتہائی تکلیف دہ احساسات کو چھپانا اور ان کی جگہ گمراہ کن دماغی پیغامات، اضطراب، ڈپریشن، گھبراہٹ کے حملے اور حد سے زیادہ سوچنا سیکھا۔ یہ بظاہر اس بات کو یقینی بنانے کے لئے کیا گیا تھا کہ اس کی دیکھ بھال کرنے والے اسے نہ چھوڑیں۔

اگرچہ گمراہ کن دماغی پیغامات اور غیر صحت مند جوابات نے اسے اس حقیقی گہری اداسی اور درد سے نمٹنے سے روک دیا، لیکن ان کی وجہ سے اس کے اوہ سینٹر کو اکثر آگ لگ جاتی ہے اور اس کے نتیجے میں وہ اپنا زیادہ تر وقت فکر مند، افسردہ، یا خود اعتمادی سے بھرا ہوا گزارتی ہے۔ جواب سے کوئی فرق نہیں پڑتا، وہ پھنسی ہوئی تھی، گمراہ کن دماغی پیغامات کے انگوٹھے کے نیچے رہ رہی تھی، زندگی تک پہنچنے سے قاصر تھی، اور خاص طور پر اس کے حقیقی جذبات اور ضروریات کو، اپنے دانشمند وکیل کے محبت بھرے، دیکھ بھال کے نقطہ نظر سے. اس کے بجائے، وہ یہ سمجھ کر زندگی سے گزری کہ وہ مسئلہ ہے، وہ خود کو محبت، ہمدردی، تفہیم اور دیکھ بھال کے مستحق شخص کے طور پر دیکھنے سے قاصر تھی، اور اس بات پر پختہ یقین رکھتی تھی کہ اس کے گمراہ کن دماغی پیغامات سچے ہیں.

اگر آپ سارہ کی طرح ہیں، تو آپ کے حقیقی جذبات اور ضروریات کے بارے میں یہ گھٹیا اور غیر صحت مند نقطہ نظر بھی آپ کے بچپن میں سیکھے گئے گمراہ کن دماغی پیغامات کے ذریعہ فروغ اور برقرار رکھا گیا تھا. ہر ایک کی طرح، آپ کو دیکھنے، سننے، سمجھنے اور محبت کرنے کی مخلصانہ ضرورت

ہے کہ آپ کون ہیں اور آپ اپنے حقیقی جذبات اور ضروریات کو ان کے سامنے ظاہر کرنے کے قابل ہو کر اپنی زندگی کے اہم لوگوں سے رابطہ قائم کرنے کے قابل ہونا چاہتے ہیں۔ بدقسمتی سے، گمراہ کن دماغی پیغامات نے آپ کو یہ یقین کرنے سے روک دیا کہ آپ اس طرح کے حقیقی رابطوں کے مستحق ہیں، جس کی وجہ سے کافی درد، اداسی اور غم پیدا ہوا جو آپ آج تک اپنے ساتھ لے کر چل رہے ہیں.

اس کا مطلب یہ ہے کہ جتنا زیادہ آپ اپنی حقیقی ضروریات اور جذبات کو بیان کریں گے، اتنا ہی زیادہ گمراہ کن دماغی پیغامات کو ہوا ملے گی اور وہ - اور اضطراب، افسردگی، حد سے زیادہ غصہ، نشے، غیر صحت مند عادات، اور غلط فہمیوں کے ان سے وابستہ ردعمل - اتنے ہی گہرے ہو جائیں گے۔ یعنی، جب تک آپ ان گمراہ کن دماغی پیغامات پر اپنے نقطہ نظر کو تبدیل کرنے کے لئے کچھ نہیں کرتے ہیں، اپنی حقیقی ذات، جذبات اور ضروریات کو پیدا کرنے کی اجازت دیتے ہیں، اور اپنے آپ کو اپنے دانشمند وکیل کے محبت بھرے، دیکھ بھال کرنے والے نقطہ نظر سے دیکھنا شروع کرتے ہیں.

آپ کا دماغ اس بات سے بنا تھا کہ آپ نے سچے جذبات اور ضروریات سے نمٹنا کیسے سیکھا

باب 3 میں، ہم نے آپ کو سکھایا کہ طاقت فوکس میں ہے اور یہ کہ بار بار آپ کی توجہ مرکوز کرنا دماغ کے سرکٹوں کو مستحکم کرتا ہے تاکہ وہ ایک ساتھ تار لگا سکیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ اگر آپ کی دیکھ بھال کرنے والے بار بار آپ کی حقیقی ضروریات اور جذبات پر محبت، دیکھ بھال کے طریقوں سے اپنی توجہ مرکوز کرتے ہیں، تو آپ نے وہی کام کرنا سیکھ لیا ہو گا. اس منظر نامے میں، آپ کے دماغ نے سیکھا ہو گا کہ اپنے آپ کی دیکھ بھال کرنا اور ان کی دیکھ بھال کرنا ایک ترجیح ہے، جس کی وجہ سے آپ کے دماغ کو ایسے طریقوں سے تار لگانے کا موقع ملے گا جو آپ کو متوازن اور محبت بھرے نقطہ نظر سے اپنے حقیقی جذبات، ضروریات اور دلچسپیوں کو خود بخود نوٹ کرنے اور ان کی قدر کرنے کی اجازت دیتا ہے۔

اس کے برعکس، اگر آپ کی حقیقی ضروریات اور جذبات کو اکثر نظر انداز کیا گیا، مسترد کر دیا گیا، یا نظر انداز کیا گیا تو، آپ کو خفیہ پیغام دیا گیا کہ آپ ایک مسئلہ ہیں اور آپ کی جذباتی ضروریات اور رد عمل سے کوئی فرق نہیں پڑتا ہے۔ ان صورتوں میں، آپ نے سیکھا ہو گا کہ آپ کو اپنی پریشانی کو متوازن طریقے سے نہیں دیکھنا چاہئے، بلکہ یا تو اسے برداشت کرنا چاہئے یا اس کی زیادہ قدر کرنی چاہئے،[14] چونکہ اس طرح آپ کی دیکھ بھال کرنے والے آپ کی حقیقی پریشانی سے رجوع کرتے ہیں۔ خلاصہ یہ ہے کہ آپ کو سکھایا گیا ہو گا کہ آپ کے جذبات یا تو غیر اہم ہیں یا کچھ ایسا ہے جس کے بارے میں جنونی ہونا چاہئے۔ ان دونوں طریقوں سے بے بسی، اضطراب اور افسردگی کے احساسات پیدا ہوئے ہوں گے۔ اس سے بھی بدتر، آپ نے سیکھا ہو گا کہ آپ تھے توقع کی جاتی ہے اضطراب یا افسردگی کے ان احساسات کے ساتھ جینا - کہ اس طرح کے تکلیف دہ جسمانی اور جذباتی احساسات تھے۔ نارمل اور متوقع. ان اسباق سے، آپ نے اپنی پریشانی (یعنی اسے نظر انداز کرنا، کم سے کم کرنا

اور مسترد کرنا) کے لئے وہی غیر صحت مند، خراب طریقے اپنائے ہوں گے، جس کی وجہ سے خوف اور عدم تحفظ، اضطراب اور افسردگی، اور درد سے بچنے اور خوشی حاصل کرنے کی کوشش کا ایک لامتناہی چکر پیدا ہوتا۔[15]

سارہ کے معاملے میں ان کی زندگی کے اہم لوگوں کی طرف سے وقفے وقفے سے لیکن اہم غلطیوں نے اسے سکھایا کہ وہ راستے میں مواقع سے محروم ہو جائے گی - اور ممکنہ طور پر ایماندارانہ غلطیوں کی وجہ سے اس کا مذاق اڑایا جائے گا۔ جیسے ہی یہ پیغام اس کے دماغ میں کہیں نہ کہیں تھا، اس نے عہد کیا کہ وہ دوبارہ کبھی غلطی نہیں کرے گی، جس کے نتیجے میں اسے دائمی اضطراب اور ہمیشہ کامل رہنے کی کوشش کرنے کی غیر مفید عادت کا سامنا کرنا پڑا۔ اپنے دانشمند وکیل کا نقطہ نظر اپنانے اور یہ نتیجہ اخذ کرنے کے بجائے کہ بعض اوقات لوگ آپ سے اختلاف کریں گے، آپ سے مایوس ہوں گے، یا نامناسب کام کریں گے (اور اس کا آپ سے کوئی لینا دینا نہیں ہے)، سارہ نے اپنی ماں اور بھائی کے جذباتی رد عمل کو لفظی طور پر لیا۔

نوجوان دماغ ایسا کریں گے - اور اس نے لوگوں کو کبھی مایوس نہ کرنے یا دوبارہ مذاق اڑانے کے لئے زندگی بھر کی تلاش شروع کر دی۔

اگرچہ یہ طویل مدت میں اس کی پریشانی سے نمٹنے کا ایک غیر صحت مند اور غیر حقیقی طریقہ تھا، لیکن سارہ کے اب بھی بڑھتے ہوئے اور بہت لغوی دماغ میں، یہ کامل معنی رکھتا تھا۔ اس کے علاوہ، اس بات کے ثبوت موجود تھے کہ یہ کام کرتا ہے: جتنی زیادہ بار سارہ "کامل" تھی، اتنا ہی اسے انعام دیا گیا اور قبول کیا گیا. مسئلہ یہ ہے کہ سارہ کی کاملیت کی بھاری قیمت چکانی پڑی: کامل اور حد سے زیادہ سوچنے والے حالات سارہ کے لئے پرسکون اور پرسکون کرنے اور زندگی کے تناؤ سے نمٹنے کا طریقہ بن گیا۔

جیسا کہ آپ گمراہ کن دماغی پیغامات کے چکر سے جانتے ہیں، ایک بار جب اس کے دماغ نے ان اعمال کو ایک لمحے کے لئے اوہ سینٹر کو پرسکون کرنے کے ساتھ منسلک کیا، تو وہ غیر مفید رد عمل خود کار عادات کے طور پر اس کے دماغ میں داخل ہو گئے. اس کا مطلب یہ تھا کہ مستقبل میں جب بھی اسی طرح کی صورتحال پیدا ہوتی ہے تو اس کا دماغ خود بخود وہی جوابات منتخب کرے گا (مثال کے طور پر، "کامل")۔ سارہ کے دماغ کے لئے، بار بار توجہ اور اس کی دیکھ بھال کرنے والوں کی ضرورت سے زیادہ تجزیہ کرنے اور نگرانی کرنے پر توجہ نے اس کے جسم کو قلیل مدتی بنیاد پر پرسکون کیا، لیکن بدقسمتی سے اس خیال کو تقویت ملی کہ یہ ایسے جوابات تھے جن کو دہرایا جانا چاہئے اور ان پر بھروسہ کیا جانا چاہئے.

اگرچہ کامل بننے کی کوشش کرنے کا یہ طریقہ اس وقت موافق معلوم ہوتا تھا جب وہ جوان تھی اور آزادانہ طور پر اپنی دیکھ بھال کرنے سے قاصر تھی، لیکن اس کے لئے اکثر سارہ کو اپنے حقیقی جذبات کو نظر انداز کرنے کی ضرورت ہوتی تھی اور یہ نہیں بتانا پڑتا تھا کہ اسے کیا ضرورت ہے یا وہ کیا سوچتی ہے۔ اپنے آپ (اور اپنی رائے) کی قدر کرنا سیکھنے اور اپنی پریشانی کو کم کرنے کے لئے صحت مند

طریقوں کا استعمال کرنے کے بجائے، سارہ نے اپنے دیکھ بھال کرنے والوں کے نقطہ نظر کو اپنایا، جس میں اکثر اس کی اپنی حقیقی ضروریات اور جذبات کو کم کرنا اور خود کو بوجھ کے طور پر دیکھنا شامل تھا۔

افسوس کی بات یہ ہے کہ اس کے حقیقی جذبات کو دبانے اور یہ نہ کہنے کا یہ طریقہ کہ وہ اہم لوگوں کے ساتھ کیسا محسوس کرتی ہے سارہ کا خود بخود جواب بن گیا۔ اس کے دماغ نے خطرے اور اضطراب کے احساس کو کسی بھی ایسے حالات کے ساتھ جوڑنا سیکھا جو اس کی ماں اور بھائی کے ساتھ اس کی بات چیت کی یاد دلاتا تھا یا جس نے اسے ایسا محسوس کیا جیسے وہ کسی کو مایوس کر رہی ہو۔ اس کا مطلب یہ تھا کہ کوئی بھی واقعہ یا تعامل جسے اس کا دماغ ایک جیسا سمجھتا تھا (یہاں تک کہ جب یہ نہیں تھا) اس کے جسم کے اندر اسی طرح کے تکلیف دہ جسمانی اور جذباتی احساسات کو جنم دیتا ہے اور اسے غیر صحت مند طریقوں سے کام کرنے کا سبب بنتا ہے، جیسے حد سے زیادہ تجزیہ کرنا، یہ فرض کرنا کہ وہ "ہارنے والی" ہے، یا مستقبل میں اپنے طرز عمل کو "ٹھیک" کرنے کے طریقوں کے ساتھ آنے کی کوشش کرتی ہے۔

جیسا کہ سارہ کو اب احساس ہوا ہے، یہی منظر آج تک سامنے آتا ہے جب بھی اس کا باس اسے ناپسند کرتا ہے یا اس کے اعمال کو درست کرتا ہے۔ اس کا دماغ اس صورت حال کو جذباتی اور سماجی طور پر اتنا ہی خطرناک سمجھتا ہے جتنا کہ وہ بچپن میں تھا، جس سے اس پرانے درد میں اضافہ ہوتا ہے، جس کے بعد اضطراب میں تیزی سے اضافہ ہوتا ہے۔ اس کا دماغ اس درد اور اضطراب کا جواب اسی طرح دیتا ہے - یہ درد کو نظر انداز کرتا ہے، مسترد کرتا ہے، اور کم کرتا ہے اور اس کے بجائے خود بخود غیر صحت مند میں کام کرتا ہے۔

مختصر مدت میں سارہ کی پریشانی کو کم کرنے کی کوشش میں (مثال کے طور پر، ضرورت سے زیادہ سوچنا یا فوری طور پر تھکا ہوا اور تھکا ہوا ہونا)۔

آخر میں، اس کے گمراہ کن دماغی پیغامات کی بنیاد پر ان غیر صحت مند مقابلہ کرنے کی حکمت عملیوں نے اسے دائمی پریشانی کا سبب بنایا اور اسے اس حقیقت سے اندھا کر دیا کہ وہ اپنے لئے زیادہ مسائل پیدا کر رہی ہے، کم نہیں. جب تک وہ دھوکہ دینے والے دماغی پیغامات کو خریدتی اور ان پر توجہ دیتی اور اپنی حقیقی ذات کو نظر انداز کرتی رہی، تب تک وہ سخت گیر اور عادی انداز میں بار بار اسی غیر صحت مند نمونوں میں مشغول رہتی رہیں گی۔ افسوس کی بات یہ ہے کہ جب تک وہ اپنے بچپن کی پریشانیوں اور موجودہ زندگی کے حالات کے درمیان محرکات یا تعلق سے بے خبر رہے گی، کچھ بھی تبدیل نہیں ہوگا اور کمال حاصل کرنے کی کوشش کرنے کی اس کی غیر صحت مند حکمت عملی اس کے تمام رشتوں میں مسائل کا سبب بنے گی۔

چار اقدامات آپ کو اپنے حقیقی جذبات کو پہچاننے اور ان پر زور دینے میں مدد کرتے ہیں

جیسا کہ اوپر ذکر کیا گیا ہے، گمراہ کن دماغی پیغامات اور تکلیف دہ احساسات آپ کو اپنی حقیقی ذات تک رسائی حاصل کرنے یا اپنے حقیقی جذبات اور ضروریات کا اظہار کرنے سے روکتے ہیں۔ جب ایسا ہوتا ہے تو، آپ اپنے حقیقی نفس کو نظر انداز کرتے ہیں، کم سے کم کرتے ہیں، نظر انداز کرتے ہیں، مسترد کرتے ہیں، یا ان کی قدر کرتے ہیں اور تکلیف دہ احساسات کا تجربہ کرتے ہیں جو غیر مددگار ردعمل کا باعث بن سکتے ہیں، بشمول

افسردگی، دائمی تناؤ، اضطراب، حد سے زیادہ غصہ، مواصلات کے مسائل، تناؤ کھانا، منشیات کا استعمال، غیر صحت مند عادات، اور بہت کچھ۔

چار مراحل کے ساتھ، آپ سیکھتے ہیں کہ غیر صحت مند خیالات اور عادات کے درمیان تعلق کو کس طرح توڑا جائے تاکہ آپ کا محبت کرنے والا پہلو، جو آپ کی حقیقی ذات اور دانشمند وکیل کے ساتھ منسلک ہے، چمکتا ہے اور آپ کو فائدہ مند، صحت مند طریقوں سے جواب دینے کی اجازت دیتا ہے۔

گمراہ کن دماغی پیغامات اتنے ہی مضبوط ہوتے جاتے ہیں جتنا آپ اپنی حقیقی ذات کو نظر انداز کرتے ہیں، انکار کرتے ہیں اور نظر انداز کرتے ہیں۔

واضح طور پر، عادتاً اپنے حقیقی جذبات اور ضروریات کو مسترد کرنے اور ان کی قدر کم کرنے سے آپ کے دماغ کو غیر صحت مند ردعمل اپنانے اور زیادہ تر کو سختی سے نظر انداز کرنے کا سبب بنتا ہے۔

آپ کے بارے میں مثبت معلومات جو آ رہی ہیں. جیسا کہ سارہ کی کہانی سے پتہ چلتا ہے، ایک بار جب آپ کے گمراہ کن دماغی پیغامات بچپن میں تشکیل پاتے ہیں اور آپ کے دماغ میں جگہ بناتے ہیں، تو آپ نے اپنے آپ کو ایک مسخ شدہ نقطہ نظر سے دیکھنا شروع کر دیا جو اس بات کی عکاسی نہیں کرتا ہے کہ آپ کون ہیں یا زندگی میں آپ کے اہداف اور اقدار. اپنے بارے میں ان غلط خیالات اور آپ کے اوہ سینٹر کو پرسکون کرنے کی مایوس کن کوششوں نے آپ کو ایسے طریقوں سے کام کرنے پر مجبور کیا جس کے نتیجے میں قلیل مدتی راحت ملی لیکن بالآخر آپ کے دماغ کو غیر صحت مند طریقوں سے وائر کیا گیا۔ یہ حکمت عملی، اگرچہ مختصر مدت میں مؤثر ہے (جیسے سارہ زیادہ سے زیادہ "کامل" رہنے کے لئے اہم تعاملات کا ضرورت سے زیادہ تجزیہ کرتی ہے)، اکثر طویل مدت میں نقصان دہ ہونے کا امکان ہے.

آپ کے گمراہ کن دماغی پیغامات کو کیا متحرک کرتا ہے؟

آپ ان نمونوں کو کیسے تبدیل کرنا شروع کرتے ہیں اور اپنے دماغ کو آپ کو اور اپنے آس پاس کی دنیا کو دیکھنے کے نئے طریقے سکھاتے ہیں؟ ان گمراہ کن دماغی پیغامات سے آگاہ ہونے کا طریقہ سیکھکر اور ان کو کیا متحرک کرتا ہے۔ صرف اس کے بعد ہی آپ مختلف طریقے سے کام کرنے کا انتخاب کر سکتے ہیں۔

اپنی زندگی میں تبدیلیاں لانا شروع کرنے کے لئے، آپ کو یہ پہچاننے کے قابل ہونے کی ضرورت ہے کہ کب ایک گمراہ کن دماغی پیغام شروع ہو سکتا ہے. باب 1 میں آپ نے اپنے گمراہ کن دماغی

پیغامات، تکلیف دہ احساسات، اور غیر صحت مند عادات کی ایک فہرست بنائی۔ واپس جاؤ اور اب ان کا جائزہ لیں. پھر ان حالات کے بارے میں سوچیں جو ان کو جنم دے سکتے ہیں
یا اسی طرح کے گمراہ کن دماغی پیغامات۔

آپ کو شروع کرنے میں مدد کرنے کے لئے، ہم نے کچھ ایسے حالات شامل کیے جو ہمارے مریضوں کے گمراہ کن دماغی پیغامات کو متحرک کرتے ہیں. مثال کے طور پر، ایڈ اور سارہ اکثر اس بات سے متاثر ہوتے تھے کہ لوگ ان کو کس طرح سمجھتے ہیں اور ان کے ساتھ سلوک کرتے ہیں، جبکہ ایبی کو اکثر انکار کرنے یا جب وہ اپنے موقف پر کھڑی ہوتی ہے تو متحرک ہوتی ہے۔ ان مثالوں کو ایک گائیڈ کے طور پر استعمال کریں تاکہ یہ معلوم کیا جاسکے کہ کون سے حالات آپ کے گمراہ کن دماغی پیغامات کا سبب بنتے ہیں۔ اگر آپ کو پریشانی ہو رہی ہے تو، آپ نیچے دیئے گئے جدول میں اپنے گمراہ کن دماغی پیغامات کی فہرست لکھ کر شروع کر سکتے ہیں اور پھر سوچ سکتے ہیں اور وضاحت کر سکتے ہیں کہ کس طرح کے حالات ان گمراہ کن دماغی پیغامات کو پیدا کرنے کا سبب بنیں گے۔

Situation (e.g., Person, Place, Event)	Associated Deceptive Brain Messages
Someone is rude or insensitive, or acts entitled	You are not important or deserving of equal treatment.
Saying no to someone/asserting what is best for you	You are harming the other person. You are a bad person/a selfish person.
Communication gone awry/you *perceive* someone is hurt or upset by what you said	You are the problem. You must take care of others and make them the priority/put them first.
Someone gives you a compliment/you perceive someone likes you	You must do what they ask. You must sacrifice what you want/need to satisfy or please them.

Situation (e.g., Person, Place, Event)	Associated Deceptive Brain Messages

اب جب آپ نے مخصوص گمراہ کن دماغی پیغامات سے وابستہ حالات کی نشاندہی کی ہے تو، اس پیغام میں ایک شخص یا واقعہ شامل کریں، جیسا کہ سارہ نے آئس کریم کے واقعے کے ساتھ کیا تھا۔ یہ

کیوں اہم ہے؟ یہ آپ کو ایک مظلوم کی طرح محسوس کرنے یا کسی پر الزام لگانے کے لئے نہیں ہے۔ درحقیقت، یہ اس کے برعکس ہے جو ہم آپ سے چاہتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ اگر آپ یہ نہیں دیکھ سکتے کہ بچپن کے وہ پیغامات کتنے جھوٹے اور غلط تھے تو آپ اپنی زندگی میں موجودہ لوگوں کے ساتھ بچپن میں جو کچھ ہوا تھا اسے دہرانا آپ کے مقدر میں ہو گا۔ خلاصہ میں، آپ اپنے آپ کو یکجا کریں گے

آپ کی موجودہ زندگی میں لوگوں پر رد عمل ان لوگوں کے پریشان کن اعمال اور پیغامات کے ساتھ جنہوں نے ماضی میں آپ کو تکلیف پہنچائی یا پریشان کی۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ اپنے سامنے والے شخص کو نہیں دیکھ سکیں گے کہ وہ کون ہے۔ بلکہ، آپ اس شخص کے بارے میں اپنے تصور کو مسخ کریں گے، بالکل اسی طرح جیسے سارہ نے اپنے باس کے ساتھ کیا تھا. آپ اپنے جوابات یا اعمال کی بنیاد اس بات پر نہیں رکھیں گے کہ کیا سچ ہے، بلکہ آپ کے ماضی میں بننے والے گمراہ کن دماغی پیغامات پر مبنی ہوں گے۔

مثال کے طور پر، جان کی مسلسل ای میل چیکنگ اور اس بات پر توجہ مرکوز کرنا کہ آیا الیسیا اسے چھوڑنے جا رہی ہے، اس کے بچپن کے تجربات کی ایک سیریز پر مبنی تھی۔ نقدی کی کمی سے دوچار خاندان میں پرورش پانے والے جان نے دیکھا کہ ان کے والدین اپنی ضروریات پوری کرنے کے لیے دوسری اور کبھی کبھار تیسری نوکری کر رہے ہیں۔ اس کا مطلب یہ تھا کہ ان کے پاس اس کے لئے بہت کم وقت تھا اور اسے خود کی دیکھ بھال کرنے کے طریقے تلاش کرنے تھے۔ اگرچہ وہ اس سے بے حد محبت کرتے تھے اور وہ ٹھیک لگ رہا تھا، لیکن اس کے پاس جذباتی محفوظ زون نہیں تھا اور وہ اکثر تنہا محسوس کرتا تھا۔ اپنی پریشانی سے نمٹنے کے لئے، جان نے ایک فٹ بال ٹیم میں شمولیت اختیار کی اور اپنے کوچ کے ساتھ مثبت تعلقات قائم کیے۔ جیسا کہ جان بتاتے ہیں، وہ ٹیم میں ایک اسٹار کھلاڑی تھے، جس نے ان کے کوچ کی توجہ حاصل کی اور انہیں تعریف اور بہت ساری تعریفیں حاصل کیں۔ وہ پسندیدہ بن گیا، جس کا مظاہرہ کوچ نے باقاعدگی سے اسے اپنے اہل خانہ کے ساتھ رات کے کھانے کے لئے اپنے گھر مدعو کیا۔ اس نے جان کو خاص محسوس کیا اور اسے یقین دلایا کہ اسے ایک ایسی جگہ مل گئی ہے جہاں وہ واقعی تعلق رکھتا ہے اور محفوظ ہے۔

جان نے اسکول اور فٹ بال کے میدان میں عمدہ کارکردگی کا مظاہرہ کیا یہاں تک کہ ایک نیا لڑکا- جو کہیں بہتر فٹ بال کھلاڑی تھا- شہر میں منتقل ہو گیا۔ فوری طور پر، نئے لڑکے نے ٹیم میں اور کوچ

کے دل میں جان کا اعلی مقام سنبھال لیا۔ جان کو ایسا محسوس ہوا جیسے اس نے اپنا "گھر" کھو دیا ہو اور وہ کوچ کے ساتھ مشغول ہو گیا۔ وہ اپنی پرانی زندگی اور تحفظ کا احساس واپس حاصل کرنا چاہتا تھا۔ مسئلہ یہ تھا کہ وہ کوچ کی توجہ یا محبت حاصل کرنے کا واحد طریقہ کوچ کے لئے چیزیں کرنا تھا۔ لہذا جان نے ٹیم کا انتظام کرنا شروع کیا، کوچ کی خشک صفائی کا انتخاب کیا، اسے اپنا پسندیدہ کھانا لایا، وغیرہ۔ جب بھی انہوں نے ایسا کیا، کوچ نے ان کی تعریف کی اور جان کی دنیا میں چیزیں ٹھیک محسوس ہوئیں۔ وہ ان لمحات میں پرسکون اور پرسکون تھا اور اسکول، فٹ بال، یا اپنی پسند کی کسی اور چیز پر توجہ مرکوز کر سکتا تھا۔

تاہم، راحت کے وہ لمحات زیادہ دیر تک نہیں چلے کیونکہ کوچ پر جان کا اثر صرف اس کی آخری کوشش یا عمل کی طرح ہی اچھا تھا۔ ان تجربات سے، جان کے دماغ نے نتیجہ اخذ کیا کہ اسے مسلسل نگرانی کرنی تھی کہ کوچ کیا چاہتا ہے یا اس کی ضرورت ہے - اس طرح وہ محفوظ محسوس کرتا تھا اور اضطراب سے بچا تھا۔ اگرچہ انہیں اس بات کا احساس نہیں تھا، لیکن جان کوچ کے ساتھ مشغول ہو گئے اور ان کا دماغ ان تعاملات سے دور ہو گیا کہ کوچ سے توجہ اور منظوری حاصل کرنے کے لئے، جان کو اپنی زندگی کو ترک کرنا پڑا، کوچ پر توجہ مرکوز کرنا پڑی، اور کوچ کو خوش کرنے کے لئے وہ سب کچھ کرنا پڑا جو وہ کر سکتا تھا۔ اس طرح جان کا گمراہ کن دماغی پیغام پیدا ہوا کہ اسے ہر قیمت پر دوسروں کی دیکھ بھال کرنی چاہئے۔

جانا پہچانا لگتا ہے؟ جان بالکل اسی طرح الیسیا کے ساتھ اداکاری کی وضاحت کرتا ہے، صرف

الیسیا نہیں چاہتی کہ جان اس طرح کام کرے اور چاہتا ہے کہ وہ اپنی بہتر دیکھ بھال کرے۔ حقیقت یہ ہے کہ وہ اس کی حمایت کرتی ہے اور اس سے محبت کرتی ہے - جان پر مکمل طور پر گم ہے، کیونکہ وہ صرف اپنے گمراہ کن دماغی پیغامات کی آنکھوں کے ذریعے الیسیا کو دیکھ سکتا ہے۔ اس کے دماغ میں، اگر وہ ہر وقت اس کی ضروریات کو پورا نہیں کرتا ہے اور صرف اس پر توجہ مرکوز کرتا ہے، تو وہ اسے چھوڑ دے گی - اور کوئی بھی حقائق یا الفاظ اس پیغام کو اس وقت تک ہلا نہیں سکیں گے جب تک کہ وہ واضح طور پر سمجھ نہ سکے کہ یہ نقصان دہ پیغامات سچ نہیں ہیں.

یہ جانتے ہوئے کہ اس کی زندگی کے اہم لوگوں کے ساتھ اس کی مصروفیت دور دراز ماضی میں ایک جگہ سے آئی تھی - اس کے کوچ - جان کو یہ سمجھنے میں مدد ملی کہ اس نے الیسیا اور دیگر لوگوں کے ساتھ ایسا سلوک کیوں کیا جس سے وہ جذباتی طور پر قریب تھا۔ اس سے بھی زیادہ اہم بات یہ ہے کہ یہ دیکھ کر کہ گمراہ کن دماغی پیغامات اس کی زندگی کو تباہ کر رہے تھے - اور یہ کہ ایک اور طریقہ تھا - اسے اہم تبدیلیاں لانے کے لئے چار اقدامات کو استعمال کرنے کا عہد کرنے میں مدد ملی۔

اسی طرح، ایڈ نے محسوس کیا کہ اس کے گمراہ کن دماغی پیغام نے اسے بتایا کہ اس کی کوئی قیمت نہیں ہے، اس کی ماں نے جب وہ ایک بچہ تھا تو اس کے ساتھ کس طرح سلوک کیا تھا۔ ان کا کہنا تھا کہ 'انھوں نے کبھی میرے ساتھ ایسا برتاؤ نہیں کیا جیسا کہ میں اہم ہوں، جب تک کہ میں نے ایسا کچھ نہ کیا جس سے وہ اچھی نظر آئیں۔ مثال کے طور پر، فنکارانہ طور پر عمدہ کارکردگی ان کے لئے کوئی معنی نہیں رکھتی تھی، صرف ان کے تعلیمی گریڈ تھے. جیسا کہ وہ یاد کرتے ہیں، "جب تک وہ بورڈ میں اے پلس نہیں ہوتے، وہ مجھے سرزنش کرتی تھیں اور پوچھتی تھیں کہ میں نے اس سے بہتر کام کیوں نہیں کیا۔ اس نے ایڈ کو کبھی قبول نہیں کیا اور نہ ہی اس کی فنکارانہ کامیابیوں کے لئے اس کی تعریف کی، اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ کتنے والدین نے تبصرہ کیا کہ ایڈ کتنا باصلاحیت تھا یا وہ چاہتے تھے کہ ان کے جیسا بیٹا ہو۔ وہ افسوس کے ساتھ یاد کرتے ہوئے کہتے ہیں، "ان کے لیے کچھ بھی اچھا نہیں

تھا، جس کی وجہ سے میں ہمیشہ ایک دوسرے درجے کے شہری کی طرح محسوس کرتا رہا۔

جیسے ہی ایڈ نے اپنی ماں کے اس پیغام کو قبول کیا اور اسے داخل کیا- جس نے اسے بتایا کہ اس کی کوئی فطری قدر نہیں ہے - اس کا سب سے زیادہ دھوکہ دینے والا اور تباہ کن دماغی پیغام تشکیل دیا گیا تھا۔ اس پیغام نے انہیں پریشان کر دیا اور انہیں زندگی میں بہت سی چیزوں سے گریز کرنے پر مجبور کیا، جس میں آڈیشن اور خواتین کو تاریخوں پر پوچھنا شامل ہے۔ انہوں نے ایک محدود زندگی بسر کی کیونکہ، کسی نہ کسی سطح پر، وہ یقین کرتے رہے کہ ان کی کوئی قیمت نہیں ہے. یعنی، جب تک کہ وہ یہ دیکھنے کے قابل نہ ہو گیا، جیسا کہ وہ اس کی وضاحت کرتا ہے، "یہ میری ماں کا پیغام تھا، میرا نہیں۔ یہ وہ نہیں ہے جو میں ہوں. " ایک بار جب اسے احساس ہوا کہ اتنے سالوں تک وہ اس کے گمراہ کن پیغام کے انگوٹھے کے نیچے رہا ہے - جسے اس نے اپنے احساس نفس میں شامل کیا تھا- تو اسے کھوئے ہوئے وقت کے لئے بہت دکھ ہوا، لیکن اس نے ناقابل یقین راحت بھی محسوس کی۔ سچائی کو دیکھ کر وہ آزاد ہو گیا اور اب اسے یقین نہیں تھا کہ اسے اپنے دماغ کے غلط پیغامات کی پیروی کرنے کا حکم دیا گیا تھا۔ وہ اس کے بارے میں سوچتے ہوئے "اپنے آپ کو باہر رکھنا" شروع کرنے اور اپنے لئے ایک نئی زندگی تخلیق کرنے کے قابل تھا۔

اپنے گمراہ کن دماغی پیغامات کا جائزہ لینے کے لئے ایک لمحے کا وقت لیں اور ان پیغامات کے لئے کسی شخص یا افراد کو تفویض کریں۔ اگر آپ کو پیغامات کے ساتھ آنے یا ان کو ذریعہ تفویض کرنے میں دشواری ہو تو، اپنی زندگی کے حالات کو یاد کرنے کی کوشش کریں جہاں آپ کی ضروریات ہیں۔

اور جذبات کو نظر انداز کر دیا گیا یا جہاں آپ بیان نہیں کر سکتے تھے کہ آپ ان لوگوں کے لئے کیسا محسوس کرتے ہیں جو آپ کے لئے سب سے زیادہ اہمیت رکھتے ہیں۔ اس کے علاوہ ان اوقات کے بارے میں بھی سوچنے کی کوشش کریں جب آپ کو برطرف کیا گیا، نظر انداز کیا گیا، یا کسی طرح سے کم کیا گیا- جب آپ کو قبول نہیں کیا گیا تھا کہ آپ کون تھے۔

Deceptive Brain Message	Original Source of the Message	Current People Who Unknowingly Stir Up That Message
You have no value or worth.	Ed's mom	Anyone who treats Ed poorly or with disrespect
You are the problem.	Sarah's brother (and parents)	Anyone who gets upset with Sarah or questions her
You need to put me first.	John's coach	Alicia and anyone John sincerely cares about and is afraid of losing

جب آپ چار مراحل کے ساتھ اپنا کام شروع کرتے ہیں تو اپنے گمراہ کن دماغی پیغامات کے ان اصل ذرائع کو ذہن میں رکھیں۔ اگرچہ ہر گمراہ کن دماغی پیغام کو کسی مخصوص شخص یا واقعات کے نمونے سے منسوب کرنا قطعی طور پر ضروری نہیں ہے، لیکن ایسا کرنے سے آپ کو یہ دیکھنے میں مدد ملتی ہے کہ آپ *ان ابتدائی منفی خیالات کا منبع نہیں تھے* اور آپ کو اپنی حقیقی ذات اور اپنے دماغ سے آنے والے غلط، جھوٹے پیغامات کے درمیان علیحدگی پیدا کرنے میں مدد ملتی ہے۔ ان کو دیکھ کر کہ وہ کیا ہیں - جھوٹے پیغامات جنہیں آپ کے بچے کے دماغ نے لغوی اور حقیقی کے طور پر لیا ہے - آپ جب بھی پیدا ہوتے ہیں تو ان کا مقابلہ کرنا شروع کر سکیں گے۔

صحت مند ضروریات کو کم سے کم کرنے اور نظر انداز کرنے کا علاج: 5 اے

ان کی کہانیوں سے، جو واضح لگتا ہے وہ یہ ہے کہ سارہ، ایڈ، اور جان نے بچپن میں اپنی صحت مند ضروریات کو کم سے کم اور نظر انداز کرنا سیکھا۔ جب انہوں نے اپنی زندگیوں میں غیر صحت مند مقابلہ کرنے کی حکمت عملی کو شامل کیا تو انہوں نے اپنے بامعنی مقاصد اور اقدار سے رابطہ کھو دیا اور خود کو اور اپنے حقیقی مفادات اور جذبات کو غیر معینہ مدت تک پس پشت ڈال دیا۔

اس کے بجائے انہیں جو سیکھنے کی ضرورت تھی - اور ابھی تک ان کے بالغ سالوں میں نہیں تھی - یہ تھا کہ ان کی قدر کی جانی چاہئے اور ان سے محبت کی جانی چاہئے کہ وہ کون ہیں۔ اب وہ ان عقائد کو کیسے فروغ دے سکتے ہیں اور یہ کیسا نظر آئے گا؟

انہوں نے سیکھا کہ ان گمراہ کن دماغی پیغامات کا علاج یہ تھا کہ وہ چار مراحل کا استعمال کرتے ہوئے یہ دیکھ سکیں کہ وہ منفی دماغی پیغامات بالکل غلط تھے۔ حقیقت میں، وہ اچھے لوگ تھے جو ہم سب کی خواہش کے لئے کوشش کرتے تھے - ہم کون ہیں اس کے لئے محبت، قدر اور تعریف کی جاتی ہے اور دوسرے لوگوں کے ساتھ صحت مند، صحت مند تعلقات قائم کرتے ہیں. ماہر نفسیات اور ذہن سازی کے ماہر ڈیوڈ ریچو، پی ایچ ڈی، نے اس بات پر توجہ مرکوز کی ہے کہ یہ صحت مند رابطے کیسے تشکیل پاتے ہیں اور انہیں زندہ رکھنے کے لئے کیا ضروری ہے. انہوں نے "5 اے" کو وہ

خصوصیات اور تحفے کے طور پر بیان کیا ہے جو ہم سب قدرتی طور پر اپنی زندگی کے اہم لوگوں، بشمول خاندان، دوستوں اور خاص طور پر شراکت داروں سے تلاش کرتے ہیں. یہ 5 اے کیا ہیں؟

- توجہ - آپ میں حقیقی دلچسپی، آپ کیا پسند کرتے ہیں اور کیا ناپسند کرتے ہیں، جو آپ کو زیادہ برداشت یا مداخلت کے بغیر ترغیب اور ترغیب دیتا ہے. آپ کو سننے اور دیکھنے کا تجربہ ہوتا ہے.
- قبولیت - اپنی دلچسپیوں، خواہشات، سرگرمیوں اور ترجیحات کو کسی بھی طرح سے تبدیل کرنے یا تبدیل کرنے کی کوشش کیے بغیر حقیقی طور پر قبول کرنا۔
- پیار - جسمانی سکون کے ساتھ ساتھ ہمدردی بھی۔
- تعریف - حوصلہ افزائی اور شکر گزاری کہ آپ کون ہیں، جیسا کہ آپ ہیں.
- اجازت دینا - اپنے آپ ہونے اور جو کچھ آپ محسوس کرتے ہیں اس کا اظہار کرنا محفوظ ہے، بھلے ہی یہ مکمل طور پر شائستہ یا معاشرتی طور پر قابل قبول نہ ہو۔

رچو جو بیان کر رہا ہے، خلاصہ میں، وہ حقیقی ضروریات ہیں جو ہمارے پاس محفوظ، صحت مند تعلقات کی بنیاد ہیں. 5 اے وہ ہیں جو ہم سب کو کرنا چاہئے

جب ہم بڑے ہو رہے تھے تو ہمیں زیادہ تر وقت ہمارے دیکھ بھال کرنے والوں سے ملا ہے۔ وہ وہی ہیں جو ہم آج اپنے بالغ تعلقات میں چاہتے ہیں. ریچو نے اپنی کتاب *'رشتوں میں ایک بالغ کیسے ہونا ہے'* میں 5 اے کا موازنہ اور موازنہ غیر صحت مند یا غیر مساوی رشتوں میں ہونے والے واقعات سے کیا ہے۔ ہم نے ان کی مثالوں کو اس حقیقت پر زور دینے کے لئے وسعت دی ہے کہ 5 اے وہ ہیں جن کی ہمیں اس وقت ضرورت تھی جب ہم جوان تھے اور اس کے بجائے ہمیں جو کچھ ملا وہ اکثر 5 اے کے برعکس تھا، جو آپ اور آپ کی صحت مند ضروریات کو کم کرنے یا کم کرنے کی تمام شکلیں ہیں۔

The 5 A's: What You Deserved to Receive, but Likely Didn't	Opposite of the 5 A's— What You Likely Experienced
Attention	You were ignored or not listened to; caregivers were unavailable or not willing to hear/see the truth.
Acceptance	You were shamed or otherwise made to believe that you had to conform to what they wanted you to be—you were not loved for who you are or want to be.
Affection	They put themselves first or were abusive; they withheld love and/or comforting gestures.
Appreciation	You were criticized.
Allowing	They controlled or manipulated you; they were demanding.

ڈیوڈ ریچو سے ماخوذ، *تعلقات میں بالغ کیسے بننا ہے: دماغی محبت کی پانچ چابیاں* (بوسٹن: شمبھالا، 2002)، صفحہ 1، 26-40، 50، 65.

ظاہر ہے، رچو کے کام سے پتہ چلتا ہے کہ زیادہ تر لوگوں کو اپنی زندگی میں کسی نہ کسی طرح سے 5 اے کی کمی رہی ہے۔ سب سے اہم، ریچو اس بات پر زور دیتا ہے کہ آپ کو اپنی ضروریات کا صرف 25 فیصد کسی دوسرے شخص کے ذریعہ پورا کرنے کی توقع کرنی چاہئے، خاص طور پر رومانوی تعلقات میں۔ لہذا، زندگی میں مقصد دوسروں سے توثیق یا قبولیت حاصل کرنا نہیں ہے، بلکہ اندر سے اپنی قدر اور قدر کا احساس پیدا کرنا ہے - یہ سیکھنا ہے کہ اپنے آپ کو زیادہ سے زیادہ وقت 5 اے کیسے فراہم کیا جائے. درحقیقت، رکاوٹوں سے نمٹنا اور مسائل اور ناکامیوں کا تعمیری جواب دینے کا طریقہ سیکھنا (یعنی، صحت مند جذبات کا انتظام) آپ کو ترقی کرنے اور اپنے آپ کی دیکھ بھال کرنے کے صحت مند طریقے سیکھنے کی اجازت دیتا ہے. یہ آپ کو سکھاتا ہے کہ زندگی کے لئے متوازن نقطہ نظر کیسے اختیار کیا جائے جس میں آپ حق دار کام نہیں کرتے ہیں، لیکن آپ اپنے آپ کو بھی محروم نہیں کرتے ہیں۔ بلکہ، آپ ایک کھلا رکھتے ہیں

اس بارے میں رویہ کہ زندگی آپ کا راستہ کیا لاتی ہے اور اس سے نمٹنے کے قابل ہیں۔ ایسا کرنے سے، آپ اپنے آپ اور اپنے آس پاس کی دنیا کے بارے میں گہری بصیرت پیدا کرتے ہیں۔

اس کو پورا کرنا کوئی آسان کام نہیں ہے، خاص طور پر جب آپ نے اپنی زندگی کا زیادہ تر حصہ اپنے گمراہ کن دماغی پیغامات کے مواد سے اتفاق کرتے ہوئے گزارا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اپنے آپ کو یاد دلانے کے لئے 5 اے کو ایک رہنما کے طور پر استعمال کرنا بہت ضروری ہے کہ آپ اپنی زندگی میں لوگوں (اور اپنے آپ سے) سے کس چیز کے مستحق ہیں۔ جتنا زیادہ آپ اپنے آپ کو یہ یقین کرنے کی اجازت دیں گے کہ آپ صحت مند طریقوں سے اپنی دیکھ بھال کر سکتے ہیں، گمراہ کن دماغی پیغامات کو مسترد کرنا اور چار مراحل پر عمل کرنا اتنا ہی آسان ہو گا۔ ہم باب 11 میں شکریہ کی فہرستوں کے ساتھ 5 اے کے ورژن کو شامل کرنے کے طریقوں پر تبادلہ خیال کریں گے، لیکن ابھی کے لئے یہ دیکھنا شروع کریں کہ آپ کی زندگی میں 5 اے میں سے کون سا غائب ہے اور آپ انہیں اپنے آپ کو کیسے فراہم کرنا شروع کر سکتے ہیں۔ ایسا کرنے سے آپ کو اپنے گمراہ کن دماغی پیغامات کے مواد اور صداقت کا دوبارہ جائزہ لینے میں مدد ملے گی تاکہ آپ اپنے دماغ کو صحت مند، مطابقت پذیر طریقوں سے دوبارہ ترتیب دے سکیں۔

اگلے باب میں، ہم آپ کو بہت سے نکات اور سفارشات فراہم کریں گے جو ہمارے مریضوں کو مددگار ثابت ہوئے کیونکہ انہوں نے چار مراحل کا استعمال شروع کیا۔ اس پس منظر کے ساتھ، آپ سیکھیں گے کہ چار مراحل میں سے ہر ایک کیا ہے اور آپ انہیں اپنے مخصوص گمراہ کن دماغی پیغامات پر کیسے لاگو کر سکتے ہیں۔

باب7

چار مراحل کے ساتھ آگے بڑھنا

تجاویز اور سفارشات

حیاتیاتی طور پر اور آپ کے بچپن کے واقعات کے ذریعے گمراہ کن دماغی پیغامات کیسے پیدا ہوتے ہیں اس کی ٹھوس تفہیم کے ساتھ، اب آپ چار مراحل سیکھنا شروع کرنے کے لئے تیار ہیں۔ آپ کے سفر کی تیاری میں آپ کی مدد کرنے کے لئے، ہم نے اس باب کو اپنے مریضوں کی اجتماعی حکمت اور تجربات پر مبنی تجاویز اور سفارشات سے بھر دیا ہے. وہ اس پروگرام سے گزر چکے ہیں اور آپ کو درپیش بہت سی رکاوٹوں کو جانتے ہیں، خاص طور پر ذہن سازی سیکھنے اور جب بھی وہ پیدا ہوتے ہیں تو تکلیف دہ جسمانی اور جذباتی احساسات کے ساتھ رہتے ہیں۔

آیئے ذہن سازی کے ماہر اور استاد بھانٹے ہینپولا گنارتنا کے ایک اقتباس سے شروع کرتے ہیں۔ یہ خوبصورتی سے بیان کرتا ہے کہ گمراہ کن دماغی پیغامات کیا ہیں، وہ آپ کے ساتھ کیا کرتے ہیں، اور وہ آپ کو اپنی حقیقی ذات کے راستے پر چلنے سے کیسے روکتے ہیں:

> ہم زندگی کو خیالات اور تصورات کی سکرین کے ذریعے دیکھتے ہیں، اور ہم ان [خیالات] کو حقیقت سمجھتے ہیں۔ ہم اس لامتناہی سوچ کے دھارے میں اس قدر پھنس جاتے ہیں کہ حقیقت کسی کی نظروں سے اوجھل ہو جاتی ہے۔ ہم اپنا وقت سرگرمی میں مشغول رہتے ہیں، خوشی اور تسکین کی ابدی تلاش میں پھنس جاتے ہیں اور درد اور ناخوشگواری سے ابدی پرواز کرتے ہیں۔ ہم اپنی تمام تر توانائیاں اپنے آپ کو بہتر محسوس کرنے کی کوشش میں صرف کرتے ہیں، اپنے خوف کو دفن کرنے کی کوشش کرتے ہیں، لامحدود حفاظت کی تلاش کرتے ہیں۔[16]

اسے ایک اور انداز میں بیان کرنا: ہم اپنا کافی وقت گمراہ کن دماغی پیغامات کی پیروی کرنے میں صرف کرتے ہیں جب تک کہ ہم انہیں دیکھنا شروع نہ کر دیں۔

وہ کیا ہیں اور ہمارے حقیقی جذبات اور ضروریات کی قدر کرتے ہیں.

یہ دیکھنا سیکھیں کہ آپ کے گمراہ کن دماغی پیغامات کتنے نقصان دہ ہو سکتے ہیں

چار مراحل کا استعمال شروع کرتے وقت آپ کو جس سب سے بڑے چیلنج کا سامنا کرنا پڑے گا وہ یہ یقین کرنا ہے کہ آپ گمراہ کن دماغی پیغامات کو چیلنج کرنے کے لئے درکار وقت اور کوشش کے قابل ہیں اور ان کے احکامات کو قبول نہیں کرتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ہم نے آپ کو یہ سکھانے میں بہت وقت گزارا کہ کس طرح آپ کا دماغ خود بخود آپ کی حقیقی ضروریات اور جذبات کو نظر انداز کرتا ہے، کم کرتا ہے، مسترد کرتا ہے، نظر انداز کرتا ہے، اور آپ کو 5 اے کے بارے میں کیوں سکھایا. اب تک، آپ کا وہ صحت مند پہلو - وہ حصہ جو آپ کو قابل اور ایک اچھا شخص سمجھتا ہے - نسبتا غیر فعال ہے یا گمراہ کن دماغی پیغامات کی وجہ سے بری طرح دبا ہوا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ آپ اپنے بارے میں یا اپنے اعمال کے بارے میں اپنے نقطہ نظر کو تبدیل کرنے کے قابل نہیں ہیں: آپ کے دماغ کے غیر صحت مند حصے انچارج رہے ہیں.

کئی بار ہمارے مریضوں نے ہم سے پوچھا ہے، "ٹھیک ہے، اگر صحت مند پہلو وہی ہے جو میں بھرتی کرنا چاہتا ہوں، تو کیا میں صرف مثبت نہیں سوچ سکتا اور سب کچھ ٹھیک ہو جائے گا؟" بدقسمتی سے، اس سوال کا جواب نہیں ہے، لیکن ان وجوہات کی بنا پر نہیں جن کے بارے میں آپ سوچ رہے ہوں گے۔ حقیقت یہ ہے کہ اگر آپ واقعی *اپنے ان مثبت حصوں پر یقین رکھتے ہیں - کہ آپ وقت اور کوشش کے قابل ہیں - تو آپ* آسانی سے "مثبت سوچ" سکتے ہیں اور نسبتا آسانی سے

تبدیلیاں لا سکتے ہیں۔ مسئلہ یہ ہے کہ آپ اپنی مثبت خصوصیات کے مقابلے میں گمراہ کن دماغی پیغامات پر زیادہ پختہ یقین رکھتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ آپ کا احساس نفس گمراہ کن دماغی پیغامات کے ساتھ بہت مضبوطی سے جڑا ہوا ہے اور یہ وضاحت کرتا ہے کہ آپ کی عادات کو توڑنا اتنا مشکل کیوں ہے۔

یہ بنیادی وجوہات میں سے ایک ہے کہ ہم نے چار اقدامات تیار کیے ہیں: آپ کو گمراہ کن دماغی پیغامات کے ساتھ اس غیر صحت مند وفاداری کو توڑنے میں مدد کرنے کے لئے. درحقیقت، ایک بار جب آپ دیکھ سکتے ہیں کہ گمراہ کن دماغی پیغامات کتنے جھوٹے اور تباہ کن ہیں، تو آپ فطری طور پر اپنے آپ پر اور زندگی میں اپنے حقیقی اہداف اور اقدار کی پیروی کرنے کے اپنے حق پر زیادہ پختہ یقین کریں گے. آپ ان جھوٹے پیغامات کے خلاف مضبوط موقف اختیار کریں گے اور اپنی حقیقی ذات کے ساتھ پائیدار عہد کریں گے۔

ہمارے مریضوں نے اپنے نقطہ نظر کو تبدیل کرنا شروع کر دیا اور ان کے دانشمند وکیل کو گمراہ کن دماغی پیغامات کے بارے میں ان کی آگاہی کو بڑھانے کے لئے چار اقدامات کا استعمال کرتے ہوئے ان پر یقین کرنا شروع کر دیا۔ جیسے جیسے انہوں نے چار مراحل کا استعمال کرنا سیکھا، وہ اس بات کا مشاہدہ کرنے کے قابل تھے کہ گمراہ کن دماغی پیغامات کتنی بار سامنے آتے ہیں اور وہ ان جھوٹوں کی پیروی کرنے کے لئے کتنا وقت، کوشش اور توانائی خرچ کر رہے ہیں۔

پیغامات. ری لیبل، ریفریم، ری فوکس اور ری ویلیو سیکھنے کا تجربہ ان کے لئے آنکھیں کھولنے والا تھا کیونکہ اس نے انہیں یہ دیکھنے کی اجازت دی کہ ان کا وقت دوسرے کاموں اور صحت مند طریقوں پر بہتر طریقے سے خرچ کیا جاسکتا ہے۔ آیئے اب ان کی کہانیوں کی طرف رجوع کرتے ہیں اور سنتے ہیں کہ انہوں نے گمراہ کن دماغی پیغامات پر اپنا نقطہ نظر تبدیل کرنے کے لئے پہلا قدم کیسے اٹھایا۔

ایبی، جو گھر میں تصادم سے گریز کرتی ہے اور فیصلے کرنے میں دشواری کا سامنا کرتی ہے، مسلسل اپنے خاندان کے بارے میں فکر مند تھی اور خود سے سوالات کر رہی تھی۔ "لفظی طور پر، میری زندگی کے ہر دن کے کئی گھنٹے لگ گئے،" وہ افسوس کا اظہار کرتی ہیں۔ "یہ تھکا دینے والا تھا، لیکن مجھے اس کا کوئی دوسرا طریقہ معلوم نہیں تھا۔ جیسا کہ وہ یاد کرتی ہیں، "آخر کار مجھے احساس ہوا کہ چیزوں کو بار بار سوچنے کے لیے بہت محنت کرنی پڑتی ہے—اس میں بہت وقت لگتا ہے اور بہت درد ہوتا ہے۔ اور اس سے کوئی مثبت نتائج یا پیش رفت نہیں ہوئی۔ اس کے بجائے، اس کے گمراہ کن دماغی پیغامات کو قبول کرنے سے صرف ان میں اضافہ ہوا۔' میں نے محسوس کیا کہ گمراہ کن دماغی پیغامات میرے اندر زندہ رہتے ہیں کیونکہ میں عادات، تکرار کے خیالات اور 'کیا ہوتا ہے' کو قبول کرتا ہوں۔ میں نے اپنے آپ سے کہا، اگر میں ہار مان لوں تو میں اپنے اندر موجود اس عفریت کو کھانا کھلا رہا ہوں۔ جب بھی میں ایسا کرتا ہوں تو میں اسے مضبوط بنا رہا ہوں اور خود کو کمزور بنا رہا ہوں۔ گمراہ کن دماغی پیغامات کو ایک عفریت کے طور پر تصور کرنا- ایک ایسی چیز کے طور پر جو اسے ناکام بنانے اور اسے اس کی حقیقی ذات سے دور لے جانے کی کوشش کر رہا تھا- آخر کار اسی نے ایبی کو تبدیلیاں لانا شروع کرنے کی ترغیب دی۔ چار مراحل کو روزانہ استعمال کرنے کے اپنے عزم کے ساتھ، وہ "کچھ پیداواری اور صحت مند کرنے کے لئے اپنی توانائی کا استعمال کرنے کا انتخاب کرنے کے قابل تھی۔

اسی طرح، جان نے محسوس کیا کہ اس کی مسلسل ای میل چیکنگ اور الیسیا کے ٹھکانے کے بارے میں فکر مند ہونے سے وہ تھکا رہا تھا اور اسے کام، اس کی دلچسپیوں اور حقیقی زندگی سے دور لے جا رہا

تھا۔ "علامات سے چھٹکارا پانے کے بارے میں سوچنا خوفناک ہوا کرتا تھا۔ میں نے ہمیشہ اسی طرح زندگی بسر کی ہے۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ وہ اس بات سے مایوس ہو گیا کہ کس طرح خیالات اور جانچ پڑتال اپنی جگہ لے رہی ہے۔ گمراہ کن دماغی پیغامات کے ساتھ اس جائز اور صحت مند ناراضگی کے باوجود، وہ تبدیل کرنے کی کوشش نہیں کر سکا۔ گہرائی میں، وہ مختلف طریقے سے کام کرنا چاہتا تھا اور الیسیا کے ساتھ معیاری بات چیت کرنا چاہتا تھا، لیکن اس نے کافی مزاحمت محسوس کی۔ اس کے گمراہ کن دماغی پیغامات اسے اپنے آپ پر شک کرنے پر مجبور کر رہے تھے اور یقین کر رہے تھے کہ اسے محبت حاصل کرنے کے لئے اپنے غیر مفید طرز عمل کو جاری رکھنا تھا، جیسے ای میل چیک کرنا اور الیسیا کو اولیت دینا۔ ان کا کہنا تھا کہ 'چیزوں کو مختلف طریقے سے کرنا ایک طرح سے خوفناک ہے لیکن میں ایک جیسے طرز عمل سے بہت تھک گیا تھا جس کے نتیجے میں ایک جیسے نتائج برآمد ہوئے۔' ایک بار جب انہوں نے یہ انتخاب دیکھا کہ وہ گمراہ کن دماغی پیغامات سے متاثر ہوں یا صحت مند زندگی کے لیے ان کے خلاف کھڑے ہوں تو انہوں نے اپنے آپ سے وعدہ کیا کہ وہ ہر روز چار اقدامات کا استعمال کریں گے۔

تھکا دینے والے ہونے کے علاوہ، گمراہ کن دماغی پیغامات کے غلبے میں رہنے سے آپ دوسرے مواقع اور وقت سے محروم ہو جاتے ہیں، جیسا کہ اسٹیو کو احساس ہوا جب اس نے یہ دیکھنا شروع کیا کہ اس کی شراب نوشی اس کی زندگی کے ساتھ کیا کر رہی ہے۔ "میرے پاس یہ لمحہ تھا،" وہ یاد کرتے ہوئے کہتے ہیں، "جہاں میں نے کہا، 'ٹھیک ہے، میں بدلنے کے لیے تیار ہوں، میں اب اس طرح نہیں رہ سکتا۔ گمراہ کن دماغی پیغامات اور شراب نوشی چل رہی تھی

میری زندگی. میں افسردہ تھا کیونکہ میں اپنی زندگی میں کچھ بھی ظاہر نہیں کر رہا تھا جو میں چاہتا تھا. میں آگے نہیں بڑھ رہا تھا اور باقی سب کو ایک مسئلہ کے طور پر دیکھتا تھا. میں ایک سوچ سے دوسرے خیال میں چھلانگ لگا رہا تھا۔ اپنی بیوی کے ساتھ اس کے تعلقات چٹانوں پر تھے اور اس کی بیٹیاں اس سے ناراض تھیں۔ جیسا کہ وہ بتاتے ہیں، "شراب نوشی اور گمراہ کن دماغی پیغامات نے واقعی میرے رشتوں کو جڑ سے اکھاڑ پھینکنے کی کوشش کی۔ مجھے وہ وقت کبھی واپس نہیں مل سکتا، لیکن میں آگے بڑھتے ہوئے اپنے کام کو تبدیل کر سکتا ہوں۔ یہ یاد رکھنا کہ جب وہ شراب پیتا ہے یا اپنے حقیقی احساسات کو نظر انداز کرتا ہے تو اسٹیو کو چار مراحل کے ساتھ آگے بڑھنے میں مدد ملتی ہے جب وہ تھکا ہوا ہوتا ہے یا ہار ماننا چاہتا ہے۔

ایڈ کو اسٹیو کی طرح ہی احساس تھا۔ وہ بھی اہم چیزوں سے گریز کرتے تھے، جیسے آڈیشن اور کسی ایسے شخص کے ساتھ بات چیت کرنا جس کے بارے میں ان کے خیال میں وہ اسے مسترد کر سکتے ہیں (مثال کے طور پر، ایک ممکنہ آجر یا تاریخ)۔ جیسا کہ وہ یاد کرتے ہیں، "میں بہت سی مختلف چیزیں کرنے سے گریز کرتا تھا۔ دوسرے لفظوں میں، جب گمراہ کن دماغی پیغامات بہت شدید ہو گئے، تو میں بہت خوفزدہ ہو گیا، تقریباً مفلوج ہو گیا. مجھے وہ وقت یاد ہے جب میں گھر سے باہر آنا بھی نہیں چاہتا تھا کیونکہ میں جانتا تھا کہ میں ایک منٹ کے وقت میں ان تمام چیزوں میں بھاگ جاؤں گا جو مجھے پریشانی کا باعث بنیں گے۔ متحرک ہونے میں صرف ایک سیکنڈ لگتا ہے۔ لہٰذا وہ لوگوں، جگہوں اور مواقع سے اجتناب کرے گا تاکہ اس بات کو یقینی بنایا جا سکے کہ اس کے اوہوہ سینٹر میں آگ نہ لگے اور وہ پرسکون رہے۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ یہ غیر صحت مند عادات ان کے دماغ میں داخل ہو گئیں۔

یہ برتاؤ تنہائی کی بھاری قیمت پر آیا اور مواقع سے محروم ہو گیا یہاں تک کہ ایڈ کو احساس ہونے لگا کہ اس کی زندگی کتنی محدود ہو گئی ہے۔ راستے میں کہیں نہ کہیں، وہ کہتے ہیں، "میں نے فیصلہ کیا ہے

کہ میں اس میں نہیں رہوں گا، اس چال میں نہیں پڑوں گا۔ اگر میں گمراہ کن دماغی پیغامات پر عمل کروں گا، تو میں واقعی اداس ہو جاؤں گا اور میں واقعی مایوس ہو جاؤں گا. میں نے خود سے کہا کہ میں ایسا کرنے کا متحمل نہیں ہو سکتا۔ اسے احساس ہوا کہ وہ گمراہ کن دماغی پیغامات کو اپنی گرفت میں نہ لینے دے کر اپنی مدد کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ جیسا کہ وہ وضاحت کرتے ہیں، "میں نے ابھی حقیقت کو اس طرح دیکھنا شروع کیا جس طرح وہ ہے. مجھے مایوس کرنے یا نہ کرنے کا اختیار میرے پاس ہے۔ یہ دیکھ کر کہ اس کے پاس یہ طاقت تھی ایڈ کو ثابت قدم رہنے اور اپنی غیر صحت مند عادات پر قابو پانے میں مدد ملی۔

انتخاب کرنے کی طاقت رکھنے کا یہ خیال ہمارے بہت سے مریضوں کے لئے اہم تھا، خاص طور پر ایبی جو اکثر عدم فیصلہ کا شکار ہوتا تھا۔ جب وہ حد سے زیادہ سوچنے اور بار بار پریشان ہونے کے ساتھ جدوجہد کر رہی تھیں، تو وہ اس نتیجے پر پہنچی: "میں زندگی میں انتخاب کرنا چاہتی ہوں اور ان انتخابوں کے ساتھ جینے کے قابل ہونا چاہتی ہوں۔ قبول کریں کہ میں نے انتخاب کیا. انتخاب کرنے سے انکار کرنا ایک انتخاب کرنا ہے۔ اور، اگر میں نے زندگی میں کوئی انتخاب نہیں کیا، تو میں عفریت کو جیتنے دوں گا. " اگرچہ ابتدائی طور پر ایسا کرنا خوفناک تھا، لیکن اب ایبی تیزی سے فیصلے کرتی ہے اور فور اسٹیپس کے ساتھ اپنے کام کی بدولت خود کو دوسرا اندازہ لگانے میں وقت ضائع نہیں کرتی ہے۔

گمراہ کن دماغی پیغامات کی پیروی کرنے کے نقصان دہ اثرات کو واضح طور پر دیکھنا سیکھنا ہمارے مریضوں کے ارتقاء میں اہم تھا۔ جب انہوں نے آخر کار دیکھا کہ ان کے گمراہ کن دماغی پیغامات ان کے ساتھ کیا کر رہے ہیں، تو وہ ایک بنانے میں کامیاب ہو گئے۔

اپنے آپ سے وابستگی اور ہر روز چار مراحل کو استعمال کرنے کے لئے مستقل کوشش کرنا۔ یہ عزم ان گمراہ کن دماغی پیغامات کے منفی اثرات سے آزاد ہونے کی ان کی مخلصانہ کوششوں اور اس بڑھتے ہوئے یقین پر مبنی تھا کہ وہ وہی لوگ ہیں جو ان کے دانشمند وکیل نے انہیں بتایا تھا۔

گمراہ کن دماغی پیغامات کی تعداد

جب بھی ہمارے مریضوں کو شک ہوتا تھا یا ان کے گمراہ کن دماغی پیغامات سے شکست محسوس ہوتی تھی، تو وہ خود کو گمراہ کن دماغی پیغامات کے بارے میں حقیقی حقائق کی یاد دلاتے تھے۔ اس علم سے لیس ہو کر، وہ گمراہ کن دماغی پیغامات کو دیکھنے کے اپنے عزم کو مضبوط کر سکتے تھے، ان کی غلط منطق کو مسترد کر سکتے تھے، اور اس کے بجائے ان کی طرف سے صحت مند طریقوں سے کام کر سکتے تھے. ان میں سے کچھ بصیرت ذیل میں درج ہیں۔ جب آپ تھکاوٹ محسوس کر رہے ہیں یا ہار ماننا چاہتے ہیں تو، اپنے آپ کو یاد دلائیں کہ گمراہ کن دماغی پیغامات ہو سکتے ہیں:

- اپنا وقت ضائع کریں
- اپنی زندگی پر قبضہ کریں
- آپ تھکا دیں
- آپ کو وقت یا دیگر مواقع سے محروم کرنے کا سبب بنتا ہے
- اپنی زندگی اور سرگرمیوں کو محدود کریں
- آپ کو ان لوگوں، مقامات، یا واقعات سے بچنے کا سبب بنیں جن سے آپ

لطف اندوز ہوتے ہیں۔

- اپنے رشتوں میں اختلاف کا سبب بنیں
- آپ کو اہم رشتوں سے محروم کریں
- اپنی حقیقت کو پوشیدہ رکھیں تاکہ آپ سوچیں کہ منفی پیغامات سچ ہیں
- آپ کو اپنے حقیقی نفس کی راہ پر چلنے سے روکیں
- آپ کو پھنسے رکھیں اور دوسروں کی خدمت کریں
- آپ کو خواہشات / خواہشات / خواہشات میں مشغول کرنے کا سبب بنتے ہیں جو غیر صحت مند عادات کا باعث بنتے ہیں۔

آپ کی زندگی پر گمراہ کن دماغی پیغامات کے اثرات کا اندازہ لگانا

باب 2 میں، آپ نے اپنے معنی خیز اہداف کی وضاحت کی اور چیزوں کی ایک فہرست بنائی۔

آپ فی الحال ان چیزوں سے گریز کر رہے ہیں (لیکن کرنا چاہتے ہیں) اور وہ چیزیں جو آپ نہیں کرنا چاہتے ہیں (لیکن ہیں). آپ کا اگلا قدم وہی کرنا ہے جو ہمارے مریضوں نے کیا- واضح طور پر دیکھیں کہ کس طرح گمراہ کن دماغی پیغامات اور ان سے وابستہ غیر صحت مند عادات آپ کو نقصان پہنچا رہی ہیں۔ جب آپ اپنے دماغ کے جھوٹے پیغامات کی پیروی کرتے ہیں تو آپ کے ساتھ کیا ہوتا ہے؟ ان مواقع کے بارے میں سوچنے کے لئے کچھ لمحات لیں جو آپ نے کھو دیئے ہیں، ایسے افراد / مقامات / واقعات جن سے آپ نے گریز کیا ہے، تعلقات جو منفی طور پر متاثر ہوئے ہیں، اور گمراہ کن دماغی پیغامات کی بیعت کرنے کے دیگر نتائج۔ انہیں نیچے لکھیں. ہم نے آپ کو شروع کرنے میں مدد کرنے کے لئے اپنے مریضوں سے کچھ مثالیں شامل کی ہیں.

Deceptive Brain Messages Tell Me X, So I think . . .	This Makes Me Miss Out on . . .
That she is leaving, so I look for reassurance, including overchecking e-mail	Getting my work done, hanging out with my friends, exercising
Everyone else is right, so I repeatedly analyze conversations with people and try to guess how I should act/what I should do	Actually living in the moment and having a conversation with the person in front of me. I am not enjoying it—I am in my head the whole time!
I am not worthy of love—I likely will be rejected, so I do not ask women out on dates or go to auditions	Opportunities to meet new people, network, build my career

Deceptive Brain Messages Tell Me X, So I Think . . .	This Makes Me Miss Out on . . .
That everyone is needy and pathetic, so I get annoyed and drink to escape	Spending time with my family, seeing the positive parts of the people in my life and that they are capable, taking care of myself properly without using drugs or alcohol
That nobody cares about me, so I become exhausted and hide from the world	Going out with friends (dinners, parties), going hiking, being social, feeling connected
That he doesn't care about me or my feelings, so I start fights and argue with him even though I want him to care	Discord in our friendship—not the supportive and loving relationship I want with him

اس شعور کے ساتھ کہ گمراہ کن دماغی پیغامات آپ اور آپ کی زندگی کو کس طرح متاثر کرتے ہیں ، آپ آگے بڑھنے کے لئے تیار ہیں۔ صرف ایک چیز باقی رہ جاتی ہے کہ جب گمراہ کن دماغی پیغامات آتے ہیں تو اپنے آپ کو بااختیار بنانے اور حوصلہ افزائی کرنے کے طریقوں کے بارے میں سوچیں۔ جیسا کہ آپ نے اوپر دیکھا، ہمارے مریضوں نے پہلا قدم اس وقت اٹھایا جب انہوں نے فیصلہ کیا کہ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ گمراہ کن دماغی پیغامات کتنے سچے ہیں، وہ غلط تھے. سچ، انہوں نے

محسوس کیا، یہ ہے کہ وہ وقت، کوشش اور سرمایہ کاری کے قابل تھے - اور آپ بھی ہیں.

آپ ان کے سفر کے بارے میں مزید جانیں گے اور مندرجہ ذیل صفحات میں اپنے فائدے کے لئے چار مراحل کو کس طرح استعمال کریں گے۔ راستے میں آپ کی مدد کرنے کے لئے، ہمارے مریضوں نے ان کیچ فریجز کو شیئر کیا جو انہوں نے استعمال کیے تھے جو انہیں متاثر کرتے تھے یا حوصلہ افزائی کرتے تھے جب وہ مایوس یا شکست محسوس کر رہے تھے. ان میں سے کسی ایک کا استعمال کریں یا اپنے کچھ کے ساتھ آئیں

اپنا.

- صرف میں ہی اپنے آپ کو مایوس کرنے کی طاقت رکھتا ہوں.[17]
- میرے پاس کائنات میں گھومنے کے لئے لامحدود وقت نہیں ہے۔
- میں واقعی کبھی ہار نہیں ماننا چاہتا... اگر میں ہار مان لوں تو میرے پاس اور کیا ہے؟
- حقیقت میرے ذہن میں موجود افسانے سے بہتر ہے۔
- اس کے بجائے میں تھوڑی دیر کے لئے تکلیف دہ احساسات کو محسوس کروں گا

(جھوٹے پیغامات کے سامنے نہ جھک کر) اور اپنی پاکیزگی حاصل کروں گا۔
- میں آج اپنی زندگی کو بہتر بنانے کے لئے کیا کر رہا ہوں؟
- یہ خیالات اور احساسات حقیقی نہیں ہیں - ان کے سامنے سر تسلیم خم نہ کریں۔
- عفریت کو کھانا نہ کھلاؤ۔
- یاد رکھیں کہ ہار ماننا کیسا ہوتا ہے - آپ وقت، توانائی اور تعلقات کھو دیتے ہیں۔
- گمراہ کن دماغی پیغامات کے سلسلے میں، یہ وہ نہیں ہے جو آپ سوچتے ہیں یا محسوس

کرتے ہیں، یہ وہ ہے جو آپ کرتے ہیں جو اہمیت رکھتا ہے۔[18]
- ان گمراہ کن دماغی پیغامات کی کوئی طاقت نہیں ہے - وہ جھوٹے ہیں۔

ورزش: جب آپ ہار ماننے کا ارادہ کرتے ہیں یا یقین کرتے ہیں کہ گمراہ کن دماغی پیغامات سچے ہیں تو آپ کیا کہیں گے اسے لکھیں اور آپ کو آگے بڑھنے کی ترغیب دیں:

ت اور تکلیف دہ احساسات کی شناخت کریں؛ انہیں بتائیں کہ وہ اصل میں کیا ہیں.

مرحلہ 2: ری فریم کریں- گمراہ کن دماغی پیغامات کی اہمیت کے بارے میں اپنے تصور کو تبدیل کریں؛ بتائیں کہ یہ خیالات، ترغیبات اور محرکات آپ کو پریشان کیوں کرتے رہتے ہیں: یہ *جھوٹے دماغی پیغامات* ہیں (یہ میں نہیں ہوں، یہ صرف میرا دماغ ہے!).

مرحلہ 3: توجہ مرکوز کریں - اپنی توجہ کسی ایسی سرگرمی یا ذہنی عمل کی طرف مبذول کریں جو صحت مند اور نتیجہ خیز ہو- یہاں تک کہ جھوٹی اور گمراہ کن خواہشات، خیالات، محرکات اور احساسات اب بھی موجود ہیں۔

مرحلہ 1: ری لیبل - اپنے گمراہ کن دماغی پیغاما

اور آپ کو پریشان کر رہا ہے.

مرحلہ 4: نظر ثانی: واضح طور پر خیالات، خواہشات اور محرکات کو دیکھیں کہ وہ کیا ہیں، صرف گمراہ کن دماغی پیغامات کی وجہ سے پیدا ہونے والے احساسات جو سچ نہیں ہیں اور جن کی کوئی قیمت نہیں ہے (وہ مسترد کرنے کے لئے ہیں، توجہ مرکوز کرنے کے لئے نہیں).

چار مراحل کے ساتھ اپنے سفر کا آغاز کرنے کے لئے تجاویز

چار مراحل کے ساتھ اپنے کام کے ذریعے، ہمارے مریضوں نے بہت سے اہم بصیرت حاصل کی.
- جو ہمارے خیال میں آپ کے ساتھ اشتراک کرنے کے لئے اہم ہیں. پہلا اور سب سے اہم یہ ہے کہ خیالات اور احساسات زبردست ہیں اور ان کا سامنا کرنا مشکل ہے، خاص طور پر شروع میں۔ ہمارے مریض جس چیز پر بار بار زور دیتے ہیں وہ یہ ہے کہ غیر یقینی صورتحال کے ساتھ رہنا- شک کہ آیا چار مراحل پر عمل کرنے سے آپ کو مدد ملے گی- اور اپنے پچھلے طریقوں سے کام کرنے سے انکار کرنا خوفناک ہے، لیکن چھوڑنے یا امید چھوڑنے کی وجہ نہیں ہے۔ جب آپ چار مراحل کا استعمال شروع کرتے ہیں تو یہاں ان کی تجاویز، بصیرت اور حوصلہ افزائی کے الفاظ ہیں۔

احساسات کو موجود ہونے دیں، لیکن ان پر عمل نہ کریں

جب آپ چار مراحل کا استعمال شروع کرتے ہیں تو یہ شاید سب سے مشکل کام ہے۔ جب آپ اپنے گمراہ کن دماغی پیغامات کے مواد کو قبول کرنے سے انکار کرتے ہیں اور وہ عمل انجام نہیں دیتے جو آپ کا دماغ آپ کو کرنے کے لئے کہہ رہا ہے تو، آپ کا اوہ سینٹر اور بھی شدت سے آگ لگاتا ہے، جس سے آپ کو انتہائی بے چینی محسوس ہوتی ہے۔ آپ جسمانی اور جذباتی دونوں طرح کے احساسات سے چھٹکارا پانے کے لئے عملی طور پر کچھ بھی کرنا چاہتے ہیں، اور جانتے ہیں کہ صرف اپنے گمراہ کن دماغی پیغامات کی پیروی کرنا مختصر مدت میں اس کام کو پورا کرے گا۔ مسئلہ، جیسا کہ ہم سب کو وقت کے ساتھ مشکل طریقے سے سیکھنا ہو گا، یہ ہے کہ ایسا کرنے سے صرف منفی پیغامات کو ہوا ملے گی اور آپ کے دماغ میں خراب سرکٹس کو مزید طاقتور طریقے سے داخل کیا جائے گا. ایک اور طریقے سے کہا جائے تو قلیل مدتی راحت تیزی سے زیادہ درد اور تکلیف کا سبب بنتی ہے، کم نہیں۔

اگرچہ اس غیر یقینی صورتحال کے ساتھ رہنا مشکل تھا کہ آیا چار مراحل پر عمل کرنے سے اس کی مدد ہو گی یا نہیں، ایبی نے جذباتی ہونے کی اجازت دینے کا عہد کیا۔

اور گمراہ کن دماغی پیغامات سے وابستہ جسمانی احساسات موجود ہیں لیکن ان پر عمل نہیں کرتے ہیں۔ ایسا کرنا بہت مشکل تھا۔ جیسا کہ وہ یاد کرتی ہیں، "جب میں نے ہمت نہیں ہاری تو یہ شدید اور تکلیف دہ تھا۔ مجھے ایسا لگا جیسے میں کبھی کبھی اپنی جلد سے چھلانگ لگانے جا رہا ہوں۔ لیکن میں اس کے ساتھ بیٹھا رہا اور ان جھوٹے احساسات پر عمل نہیں کیا۔ ایبی جانتا تھا کہ اس کے علاوہ کوئی راستہ نہیں تھا۔ وہ کہتی ہیں کہ انھیں "دوسری طرف جانے کے لیے ان تکلیف دہ احساسات کا درد برداشت کرنا پڑا۔ اس نے وقت کے ساتھ جو دیکھا وہ یہ تھا کہ اس میں بہتری آئی۔ "راحت چھوٹے پیکجوں میں آتی ہے،" وہ کہتی ہیں۔ "یہ سب ایک ہی وقت میں نہیں ہوتا ہے. یہ لائٹ سوئچ نہیں ہے. یہ وقت کے ساتھ آہستہ آہستہ ہوتا ہے - آپ بہت بعد تک تمام تبدیلیوں کو محسوس بھی نہیں کر سکتے ہیں جب آپ واپس سوچتے ہیں، لیکن ایسا ہوتا ہے۔

اسی طرح، اسٹیو اس بات کی وضاحت کرتا ہے کہ کس طرح اس کے گمراہ کن دماغی پیغامات نے اسے متاثر کیا: "یہ ایک احساس ہے جو بہت برا ہے اور آپ واقعی اس سے چھٹکارا حاصل کرنا چاہتے ہیں - یہی وجہ ہے کہ آپ وہ [غیر صحت مند اعمال] بار بار کرتے ہیں۔ یہ ایک نہ ختم ہونے والا چکر ہے۔ لہٰذا، پہلی چیز اس غیر یقینی، خوف اور درد کے ساتھ جینا ہے جو گمراہ کن دماغی پیغامات اور تکلیف دہ احساسات آپ کو چھوڑ دیتے ہیں۔ ان سے لڑنے یا ان کے وجود سے انکار کرنے کے بجائے، وہ سفارش کرتا ہے کہ آپ "شدید احساسات کے ساتھ رہیں جب تک کہ آپ انہیں زیادہ معروضی طور پر، کسی اور نقطہ نظر سے دیکھنے کے قابل نہ ہو جائیں - پھر گمراہ کن دماغی پیغامات اور احساسات کم نقصان دہ یا پریشان کن ہیں۔

ہم اگلے باب میں تکلیف دہ احساسات سے نمٹنے کے بارے میں مزید بات کریں گے، جہاں ہم مرحلہ 1: ریلا بیل پر تبادلہ خیال کرتے ہیں۔

مشق، مشق، مشق

کامیابی کی کلید، ہمارے تمام مریض متفق ہیں، صحت مند تکرار ہے - لفظی طور پر صرف چار مراحل کو بار بار مکمل کرنا جاری رکھنا جبکہ گمراہ کن دماغی پیغامات پر عمل نہیں کرنا. وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ یہ دوسری فطرت بن جاتی ہے کیونکہ غلط پیغامات سے موثر طریقے سے نمٹنے کے لیے چار مراحل کی طرف رجوع کرنے کی "عادت" آپ کے دماغ میں سرایت کر جاتی ہے۔ خلاصہ یہ ہے کہ تناؤ یا پریشان کن حالات سے نمٹنے کے لئے چار اقدامات کا استعمال آپ کا *نیا، صحت مند ردعمل بن جاتا ہے اور ان غیر صحت مند عادات کی جگہ لے لیتا ہے جو آپ استعمال کر رہے ہیں۔*

کارا اس بات سے اتفاق کرتی ہیں: "مشق کامل بناتی ہے۔ صرف اقدامات پر عمل کریں، چار آر پر عمل کریں، اور آپ کو نتائج نظر آئیں گے۔ اس نے میرے لئے کام کیا- آپ کو فوری طور پر کسی قسم کا نتیجہ نظر آتا ہے۔ ایک بار جب آپ اپنا پہلا ری فوکس کر لیتے ہیں تو، کامیابی کا احساس ہوتا ہے، اور اگر آپ اسے جاری رکھتے ہیں تو، یہ آہستہ آہستہ آسان ہو جائے گا۔ صبر کرو- ایسا محسوس کرنا کہ آپ کو کامیابی مل گئی ہے، آپ کو آگے بڑھنے کی ترغیب دیتا ہے۔

اگرچہ یہ سیدھا لگتا ہے، اسٹیو نے یہ اہم نکتہ اٹھایا ہے: "مجھے لگتا ہے کہ بہت سے لوگ سوچتے ہیں کہ چار اقدامات سادہ ہیں- وہ سوچتے ہیں، 'ارے، اگر میں ایسا کرتا ہوں۔

یہ چار چیزیں، میں ٹھیک ہو جاؤں گا." یہ مؤثر ہے اور یہ ایک اچھا علاج ہے، لیکن یہ آسان نہیں ہے. اس کے لئے مشق کی ضرورت ہے. "اسٹیو نے چار قدموں کا موازنہ شرابی بے نامی میں بارہ قدموں سے کیا ہے۔ "آپ کو ان سے گزرتے رہنا پڑتا ہے، ان پر کام کرنا پڑتا ہے۔ یہ ایک مسلسل پروگرام ہے. آپ کو درخواست دینا ہوگی اور چار مراحل کے ذریعے بار بار کام کرنا ہوگا۔ جیسا کہ آپ ایسا کرتے ہیں، وہ کہتے ہیں، "آپ بہت سے حالات میں چار اقدامات لاگو کر سکتے ہیں۔ جتنا زیادہ آپ یہ کریں گے، اتنا ہی بہتر اور بہتر ہوگا۔ یہ سوچنا کہ یہ آسان ہو جائے گا اور آپ جادوئی طور پر کام کیے بغیر ایسا کرنے کے قابل ہو جائیں گے، خود کو ناکامی اور مایوسی کے لئے تیار کر رہا ہے کیونکہ یہ چیلنجنگ ہے۔ اس نے کہا، وہ لوگوں کی حوصلہ افزائی کرتا ہے کہ وہ اپنے آپ سے اور چار اقدامات سے وابستگی کریں: "جتنا زیادہ میں نے خود کو کھولا اور اسے آزمایا، میں نے دیکھا کہ یہ کام کرتا ہے."

اپنی کامیابیوں کو جرنل کریں

آپ کو یہ سمجھنے میں مدد کرنے کے لئے کہ آپ واقعی ترقی کر رہے ہیں، اسٹیو ان لوگوں کو یہ مشورہ دیتا ہے جو چار مراحل میں نئے ہیں: "آپ کی کامیابیوں کو جلد ہی لکھیں کیونکہ یہ آپ کو آگے بڑھنے کی ترغیب دیتا ہے۔ یہ ہمیشہ آسان نہیں ہوتا ہے، لیکن طویل عرصے میں، اس سے ایک بڑا فرق پڑتا ہے اور آپ دیکھیں گے کہ آپ نے کتنی ترقی کی ہے۔ ذہن میں رکھنے کی اہم بات یہ ہے کہ آپ ان چیزوں پر توجہ مرکوز کرنا چاہتے ہیں جو آپ نے حاصل کی ہیں، چاہے وہ آپ کو کتنے ہی چھوٹے یا غیر اہم کیوں نہ لگیں۔ سب سے کم نظر آنے والی معمولی کامیابی کو بھی کم نہ کریں، نظر انداز نہ کریں، یا نظر انداز نہ کریں۔ اس کے بجائے، 5 اے کا استعمال کریں اور اپنی کامیابیوں کا جشن منائیں۔

دماغ کے تمام گمراہ کن پیغامات یا عادات کو ایک ہی وقت میں حل نہ کریں

کارا اکثر یہ کہتے ہیں کہ آپ کو "سپر ہیرو" بننے کی کوشش نہیں کرنی چاہئے اور ایک ہی وقت میں بہت ساری تبدیلیاں کرنی چاہئیں۔ "یہ زبردست ہو سکتا ہے اور آپ کو ایسا محسوس کر سکتا ہے کہ آپ ناکام ہو رہے ہیں، یہاں تک کہ جب آپ ترقی کر رہے ہیں." ایبی اس بات سے اتفاق کرتی ہے اور کہتی ہے کہ اسے یہ جان کر بہت سکون اور راحت ملی کہ اسے ایک ہی وقت میں اپنی تمام عادات کو تبدیل کرنے یا ٹھنڈی ترکی جانے کی ضرورت نہیں ہے۔ یہ جانتے ہوئے کہ وہ کچھ عرصے کے لئے اپنی کچھ عادات کے ساتھ چل سکتی ہیں، جب تک کہ وہ سوچ سمجھ کر ایسا کرتی رہیں، اس سے مدد ملی۔ جیسا کہ وہ وضاحت کرتی ہیں، "اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو ایک ہی وقت میں سب کچھ تبدیل کرنا ہے تو یہ بہت زیادہ دباؤ ہے. مجھے یہ کہنا کہ میں کچھ طرز عمل جاری رکھ سکتا ہوں، تقریبا ایک راحت کی طرح تھا۔ وہ یہ مشورہ دیتی ہیں اگر آپ پہلے اپنی کچھ عادات کو برقرار رکھتے ہیں: "آپ کو یہ سوچ سمجھ کر کرنا ہو گا. اگر آپ کسی غیر صحت مند عادت میں ملوث ہیں تو، کم از کم آپ اپنے آپ کو بتا سکتے ہیں کہ آپ یہ کر رہے ہیں اور اعتراف کریں کہ

خود، 'میں یہی کر رہا ہوں۔' اس نے میری بہت مدد کی ہے۔" یہ مرحلہ 1 کا استعمال کر رہا ہے: اس کی مکمل طور پر ری لیبل کریں، جس کا مطلب ہے کہ آپ ہر وقت اپنے اعمال کے بارے میں ہوشیار اور باخبر ہیں - جس پر ہم اگلے باب میں گہرائی سے تبادلہ خیال کریں گے۔

توجہ دینے پر توجہ مرکوز کریں

جب ایڈ نے فورا سٹیپس کے ساتھ کام کرنا شروع کیا، تو وہ کہتے ہیں کہ انہیں درپیش سب سے بڑی مشکلات میں سے ایک یہ سیکھنا تھا کہ توجہ کیسے دی جائے۔ جیسا کہ وہ وضاحت کرتے ہیں، "[شروع میں]، گمراہ کن دماغی پیغامات بہت مضبوط ہوتے ہیں اور آپ کی بہت ساری توجہ پر حاوی ہوتے ہیں۔ یہ آپ کے لئے بہت حقیقی ہے۔" وہ اور ہمارے زیادہ تر مریض صرف یہ سیکھ کر سفر کا آغاز کرنے کا مشورہ دیتے ہیں کہ آپ کے گمراہ کن خیالات، محرکات، احساسات اور اعمال پر کس طرح توجہ دی جائے - اور انہیں اس طرح دوبارہ لیبل کیا جائے۔ اس کے ساتھ ہی، وہ سختی سے مشورہ دیتے ہیں کہ آپ اپنے آپ کے ساتھ نرمی سے پیش آئیں اور اپنے دماغ میں چلنے والے کسی بھی خیال یا خواہش کے لئے اپنے آپ کو نہ پیٹیں۔ جیسا کہ سارہ بہت اچھی طرح جانتی ہیں، "آپ کو ان علامات کے ہونے پر بہت شرمندگی ہے۔ اپنے آپ کے ساتھ مہربان ہونا ضروری ہے۔ یہ آگے بڑھنے کے بارے میں ہے۔ یہ اپنے آپ کو معاف کرنے اور یہ جاننے کے بارے میں ہے کہ آپ کا دماغ آپ پر جو کچھ بھی پھینک رہا ہے اس کے باوجود آپ ایک اچھے انسان ہیں۔

تاخیر نہ کریں! یہ وہ ہے جو آپ کرتے ہیں جو اہمیت رکھتا ہے

ایک مسئلہ جس کا ہمارے بہت سے مریضوں کو سامنا کرنا پڑتا ہے وہ چار مراحل کے استعمال سے بچنے کے لئے تاخیر کو ایک طریقہ کے طور پر استعمال کرنا ہے۔ مثال کے طور پر، ان کے دماغ چار مراحل پر عمل نہ کرنے کی وجوہات کے ساتھ آتے ہیں، جیسے بہت زیادہ مصروف یا بہت تھکا ہوا ہونا. متبادل کے طور پر، ان کے دماغ ان پریشان کن خیالات سے بھر جاتے ہیں جن کی وہ بے مقصد پیروی کرتے ہیں۔ اسی طرح، بہت سے لوگوں کے گمراہ کن دماغی پیغامات انہیں بتاتے ہیں کہ انہیں چار مراحل کو مکمل طور پر کرنا ہے یا انہیں بالکل نہیں کرنا ہے. یہ "کامل" کی ایک بنیادی مثال ہے کہ وہ نیکی کا دشمن ہے، یہاں تک کہ قاتل بھی۔ آپ واقعی چاہتے ہیں کہ ہر روز چار مراحل کو استعمال کرنے کے لئے ایک سنجیدہ کوشش کریں. آپ کبھی بھی کمال حاصل کرنے کی کوشش نہیں کرتے ہیں۔ بلکہ، منفی پیغامات پر عمل نہ کرنے کی سنجیدہ کوشش کافی ہے.

یاد رکھیں، آپ اپنے دماغ میں آنے والے ابتدائی خیالات یا آپ کے تجربے کو محسوس کرنے والے تکلیف دہ احساسات کو کنٹرول نہیں کرسکتے ہیں. یہی وجہ ہے کہ ہم جتنی بار ممکن ہو زور دیتے ہیں اور دہراتے ہیں: *گمراہ کن دماغی پیغامات سے نمٹنے کے دوران، یہ وہ نہیں ہے جو آپ سوچتے ہیں یا محسوس کرتے ہیں کہ اہم ہے، یہ وہی ہے جو آپ کرتے ہیں جو اہمیت رکھتا ہے!* جیسا کہ ایبی وضاحت کرتے ہیں، "آپ صرف انہیں کنٹرول نہیں کرسکتے ہیں اور کوشش کرنے کا کوئی فائدہ نہیں ہے - یہ اس کے پہیے پر ہیمسٹر کی طرح ہے۔۔۔ تم کہیں نہیں جاؤ گے۔" ایڈ اس سے اتفاق کرتا ہے اور اکثر لوگوں سے کہتا ہے،

"بس یہ کام کرو! ان منفی نتائج پر توجہ مرکوز نہ کریں جو آپ کا دماغ آپ کو بتانے کی کوشش کر رہا ہے [ناگزیر ہیں]۔ یہ پیغامات جھوٹے ہیں اور جب بھی وہ سامنے آتے ہیں تو انہیں بدنام کیا جانا چاہیے۔

اگرچہ یہ کافی آسان لگتا ہے، جان تسلیم کرتا ہے کہ یہ سخت محنت ہے اور یہ کہ جمود اور عادت بڑی رکاوٹیں ہو سکتی ہیں۔ اس نے پایا کہ جب اس نے فوراً سٹیپس کا استعمال شروع کیا تو اس کا دماغ کچھ اور چیز لے کر آئے گا جو اسے فوراً سٹیپس کرنے سے پہلے کرنا تھا۔ "وہ جہاں کہیں بھی مجھے لے جانا چاہتے تھے، میں گمراہ کن خیالات کی پیروی کرتا تھا۔ میں اپنے احساسات [یعنی جذباتی اور جسمانی احساسات] میں اس قدر پھنس گیا تھا کہ میں کچھ اور نہیں دیکھ سکتا تھا۔ مجھے تھوڑی دیر کے لئے یہ فرض کرنا پڑا کہ ہر وہ چیز جس نے مجھے بے چینی محسوس کی یا خود سے سوال کیا وہ ایک گمراہ کن دماغی پیغام تھا۔ جب انہوں نے ایسا کیا، تو وہ "ایک سانس لینے اور ایک منٹ کے لئے سوچنے" کے قابل تھے۔ سوچ / خواہش / جذبہ / تکلیف دہ احساس اور عمل کے درمیان اس خلا نے جان کو زندگی میں اپنے حقیقی اہداف کی بنیاد پر باخبر فیصلے کرنے کے لئے اپنے دانشمند وکیل سے مشورہ کرنے کی اجازت دی۔

یقیناً، جیسا کہ ہم نے پہلے ذکر کیا ہے، جب آپ اپنے حقیقی جذبات، اہداف اور دلچسپیوں سے نمٹ رہے ہوتے ہیں تو، آپ کے خیالات، احساسات اور اعمال سب اہمیت رکھتے ہیں۔ یہ صرف اس وقت ہوتا ہے جب آپ گمراہ کن دماغی پیغامات سے نمٹ رہے ہوتے ہیں کہ آپ کے جھوٹے، غیر مددگار خیالات اور احساسات - جو آپ کی نمائندگی نہیں کرتے ہیں یا آپ دنیا میں کیسے رہنا چاہتے ہیں - سے کوئی فرق نہیں پڑتا ہے۔

جب شک ہو تو عقلی ایمان کا استعمال کریں

ایک اور ٹوٹکہ جس پر ہمارے تمام مریض متفق تھے وہ یہ ہے: گمراہ کن دماغی پیغامات پر قابو پانے کی کلید یہ ہے کہ چار مراحل کا استعمال کریں یہاں تک کہ جب آپ کو کافی شک کا سامنا کرنا پڑے اور یہ یقین کرنا کہ آپ اتنے ہی بہتر ہو جائیں گے جتنا آپ چار مراحل کا استعمال کریں گے۔ اپنے آپ پر یقین کرنے اور جب آپ مغلوب محسوس کر رہے ہوں تو ثابت قدم رہنے کی اس صلاحیت کے ساتھ، آپ عقلی ایمان کا استعمال کریں گے:

عقلی ایمان

جب شک آپ کے ذہن میں داخل ہوتا ہے تو جو کچھ آپ جانتے ہیں اس پر ایمان لانا۔

عقلی ایمان نے ہمارے بہت سے مریضوں کو آگے بڑھنے میں مدد کی جب ان کے گمراہ کن دماغی پیغامات نے انہیں یہ احساس دلایا کہ وہ غلط کام کرنے والے ہیں۔ جیسا کہ ایبی وضاحت کرتے ہیں، *"اندھا ایمان نہ رکھو، عقلی ایمان رکھو۔ دی*

ان کے درمیان فرق یہ ہے: اندھا ایمان آپ کی زندگی میں تبدیلی لانے کی طاقت (اور کریڈٹ) کسی اور ہستی کو دیتا ہے، نہ کہ حقیقی آپ کو۔ اس کے برعکس عقلی ایمان آپ کو یہ یقین کرنے کی ترغیب دیتا ہے کہ عمل پر بھروسہ کرنے، اپنے حقیقی اہداف پر توجہ مرکوز کرنے اور چار مراحل پر عمل کرتے ہوئے کوشش کرنے سے آپ مثبت نتائج حاصل کریں گے جو آپ کو ان حقیقی اہداف کے قریب لے جائیں گے۔

اسٹیو اس بات سے اتفاق کرتے ہیں کہ عقلی ایمان اہم ہے، خاص طور پر چار مراحل کے استعمال کے آغاز میں جب گمراہ کن خیالات، محرکات، لالچ، اور تکلیف دہ احساسات سب سے مضبوط ہوتے ہیں۔ وہ یاد کرتے ہوئے کہتے ہیں کہ 'جب انہوں نے فوراً سٹیپس کا استعمال شروع کیا تو میرے لیے یہ یقین کرنا مشکل تھا کہ صرف چار مراحل پر عمل کرنے سے میں ایک اور نقطہ نظر حاصل کر سکتا ہوں اور گمراہ کن دماغی پیغامات پر اتنی مضبوطی سے یقین نہیں کر سکتا۔ وہ اسے "ایمان کی چھلانگ کی طرح" کے طور پر بیان کرتے ہیں کیونکہ اس عمل میں بعد میں زیادہ اہم نتائج اور تبدیلیاں نہیں آتی ہیں۔ جیسا کہ وہ یاد کرتے ہیں، "مجھے لگتا ہے کہ بہت شدید جذبات کی وجہ سے تھوڑا سا صبر کی ضرورت ہوتی ہے۔ مجھے لگتا ہے کہ [واقعی یہ جانتے ہوئے کہ چار مراحل کام کرتے ہیں] صرف تجربے سے سیکھا جاتا ہے۔ اس طرح، عقلی ایمان ایک چھلانگ ہے، لیکن یہ ایک چھلانگ ہے جو آپ کو اپنے حقیقی مقاصد اور اقدار کی طرف لے جاتی ہے.

چار مراحل کام کرتے ہیں

تجربے سے آپ کیا سیکھیں گے؟ کہ چار اقدامات واقعی آپ کو گمراہ کن دماغی پیغامات سے اپنے احساس نفس کو الگ کرنے میں مدد کرتے ہیں اور یہ کہ مطلوبہ سخت محنت کرنے سے، آپ نتائج دیکھیں گے۔ جیسا کہ اسٹیو بار بار زور دیتے ہیں، "پوری بات یہ ہے کہ آپ علیحدگی سے پہلے کام کرنا شروع کر دیتے ہیں. [آپ کی حقیقی ذات اور گمراہ کن دماغی پیغامات کے درمیان] جدائی وقت کے ساتھ کی جاتی ہے - اس کے لئے چار اقدامات شاندار ہیں۔ چار اقدامات ایک ایسی خلیج ہیں جو آپ اپنے دماغ کی [جھوٹی] حقیقت اور اپنے دانشمند وکیل کے زیادہ واضح یا محتاط نقطہ نظر کے درمیان ڈال سکتے ہیں۔

وہ اس تشبیہ کو اس عمل کو بیان کرنے کے لئے استعمال کرتا ہے کہ کس طرح چار قدم آپ کے دماغ اور زندگی میں فرق ڈالتے ہیں:

> پرانے دنوں میں فلر برش مین موجود تھے۔ وہ آپ کے دروازے پر برش بیچنے آتے تھے اور وہ ہر مہینے وہاں ہوتے تھے۔ وہ مفت نمونے دیتے تھے اور وہ تقریبا لفظی طور پر دروازے میں اپنے پاؤں اس طرح حاصل کرتے تھے - کوئی بھی فلر برش مین پر دروازہ بند نہیں کر سکتا تھا۔ چار مراحل کے ساتھ بھی ایسا ہی ہوتا ہے-

وہاں ایک چھوٹی سی جگہ حاصل کرنے کا اصول، خودکار طریقے سے، سوچے سمجھے بغیر رد عمل [اور] گمراہ کن دماغی پیغام کے درمیان میرے پیر کی انگلی کو دروازے میں ڈالنا۔ درمیان میں زیادہ سے زیادہ وقت بڑھانے پر کام کرنے کی کوشش کرنا، خودبخود رد عمل شروع نہ کرنا۔ وقت گزرنے کے ساتھ، اور اس میں کچھ وقت لگتا ہے، آپ کو یہ احساس ہونا شروع ہو جاتا ہے کہ آپ واقعی آپ کے جذبات نہیں ہیں اور آپ اپنے احساسات نہیں ہیں اور آپ اپنے خیالات بھی نہیں ہیں. اور پھر آپ کو ان چیزوں پر عمل کرنا ہو گا. آپ کو کسی چیز پر مختلف رد عمل رکھنے کی مشق کرنی ہو گی۔ آپ کو خودبخود یہ فرض کرنے اور ان کے ساتھ کچھ کرنے کے بجائے ان احساسات پر رد عمل ظاہر کرنے کے طریقے کو تبدیل کرنا ہو گا۔

جان اس سے اتفاق کرتے ہوئے کہتے ہیں، "یہ فوری طور پر نہیں ہو گا. میں یہ کہوں گا کہ پہلے نتائج نہیں دیکھنا معمول کی بات ہے۔ جو کوئی بھی ابھی چار مراحل کو سمجھنا شروع نہیں کر رہا ہے، اس کے لئے علیحدگی واقعی مشکل ہو سکتی ہے - گمراہ کن دماغی پیغامات کی جھوٹی حقیقت کو دیکھنا، ان سے الگ ہونا اور انہیں معروضی طور پر دیکھنا۔

ایبی کو پہلے علیحدگی اختیار کرنے میں بھی مشکل پیش آئی: "اس میں کچھ وقت لگتا ہے کیونکہ پہلے آپ کو یہ سمجھنا پڑتا ہے کہ آپ پر کیا گزر رہی ہے۔ آپ کو اس بارے میں تعلیم حاصل کرنے کی ضرورت ہے کہ گمراہ کن دماغی پیغامات کیا ہیں اور پھر آپ ان کا تجربہ کرنا شروع کرتے ہیں اور اس مسئلے کو دیکھنا شروع کرتے ہیں۔ جھوٹی حقیقت کو دیکھنے کی یہ جدوجہد، جو گمراہ کن دماغی پیغامات نے آپ میں پیدا کی ہے، مشکل ہے۔ وہ کہتی ہیں کہ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ آپ کو احساس ہوتا ہے کہ گمراہ کن دماغی پیغامات میں کوئی طاقت نہیں ہوتی۔ اور جتنا زیادہ آپ چار مراحل پر عمل کرتے ہیں اور گمراہ کن دماغی پیغامات کو اس زیادہ تعلیم یافتہ اور بااختیار نقطہ نظر سے دیکھنا شروع

کرتے ہیں، وہ کہتی ہیں، "ان کی اہمیت مکمل طور پر کم ہو جاتی ہے۔

جب آپ ان گمراہ کن دماغی پیغامات کو قبول کرنے سے انکار کرتے ہیں اور اس کے بجائے چار مراحل کا استعمال کرتے ہیں تو معجزاتی چیزیں ہونے لگتی ہیں۔ جیسا کہ جان یاد کرتے ہیں، "میں ای میل چیک کرنے اور الیسیا کے بارے میں سوچنے میں دن میں پانچ گھنٹے ضائع کر رہا تھا۔ میرے پاس کوئی زندگی نہیں تھی. جب میں نے فور اسٹیپس کے ساتھ کام کرنا شروع کیا تو مجھے فوری طور پر زندگی واپس مل گئی۔ چار مراحل کا استعمال کرتے ہوئے، ان سرگرمیوں پر پانچ گھنٹے خرچ کرنے کے بجائے، میں تیس منٹ ای میل چیک کرنے یا اپنے تعلقات کے بارے میں فکر مند ہونے میں گزار رہا تھا. مجھے فوراساڑھے چار گھنٹے واپس آ گئے جب میں نے گمراہ کن دماغی پیغامات کو قبول کرنے سے انکار کر دیااور اس کے بجائے کسی صحت مند چیز پر توجہ مرکوز کی۔

ہم امید کرتے ہیں کہ حکمت کے یہ الفاظ مدد کریں گے کیونکہ آپ چار مراحل کا استعمال شروع کرتے ہیں اور جب بھی آپ مایوس یا شکست خوردہ محسوس کرتے ہیں تو آپ اس حصے میں واپس آئیں گے۔ جیسا کہ ہمارے مریض بار بار زور دیتے ہیں، امید ہے اور چیزیں بہتر ہو جاتی ہیں.

خلاصہ

جائزہ لینے کے لئے، یہاں کچھ چیزیں ہیں جو آپ اپنے آپ کو یاد دلاتے ہیں جب آپ اپنے گمراہ کن دماغی پیغامات سے نمٹنا شروع کرتے ہیں:

- شروع میں ، آپ مغلوب محسوس کرسکتے ہیں ، لیکن جتنی کوشش کر سکتے ہیں اتنی کوشش کریں کہ آپ گمراہ کن دماغی پیغامات یا غیر صحت مند عادات کے سامنے نہ جھکیں۔
- غیر یقینی صورتحال کے ساتھ رہیں اور احساسات کے ساتھ رہیں - انہیں تبدیل کرنے کی کوشش نہ کریں۔
- تکرار اور مشق اپنی ترقی کو سب سے زیادہ آگے بڑھائیں۔
- بس یہ کریں - اپنے دماغ کو تاخیر یا بہانے نہ بنائیں.
- اپنی کامیابیوں کو جرنل کریں - یہ آپ کی حوصلہ افزائی کرتا ہے اور آپ کو وہ پیش رفت دکھاتا ہے جو آپ نے کی ہے۔
- اپنے آپ کے ساتھ نرمی سے پیش آئیں۔
- چیزوں کو آہستہ آہستہ کریں - ایک ہی وقت میں اپنی تمام عادات یا طرز عمل کو تبدیل کرنے کی کوشش نہ کریں.
- اگر آپ کسی غیر صحت مند عادت میں مشغول ہیں تو کم از کم اس سے آگاہ رہیں اور تسلیم کریں کہ آپ کیا کر رہے ہیں۔
- اگر سب کچھ ناکام ہو جاتا ہے تو، اپنے گمراہ کن دماغی پیغامات اور عادات کے بارے میں اپنی آگاہی کو بڑھانے پر کام کریں - اس بات پر توجہ دیں کہ آپ کے دماغ اور جسم میں کیا ہو رہا ہے۔

- صبر کرو - ایسا محسوس کرنا کہ آپ کو کامیابی مل گئی ہے آپ کو آگے بڑھنے کی ترغیب دیتا ہے۔

باب8

آپ وہ نہیں بدل سکتے جو آپ نہیں دیکھ سکتے

بیداری کی طاقت اور مرحلہ 1: ری لیبل

ایڈ نے ہمیشہ اپنے آپ کو ایک خوبصورت محتاط شخص کے طور پر سوچا تھا۔ آخر کار، وہ ایک اداکار تھا. وہ اپنے احساسات کے ساتھ رابطے میں تھا اور لوگوں کا مطالعہ کرنے، یہ جاننے کی غیر معمولی صلاحیت رکھتا تھا کہ وہ کیا سوچ رہے ہیں، اور اندازہ لگا سکتے ہیں کہ وہ کیا محسوس کر رہے ہیں. وہ زندگی کو کئی زاویوں سے دیکھ سکتا تھا اور دنیا اور اس کے کام کرنے کے بارے میں ایک وسیع نقطہ نظر رکھتا تھا۔ تو پھر، اسے ذہن سازی سیکھنے کی ضرورت کیوں ہو گی؟ کیا ذہن سازی وہ نہیں ہے جو وہ پہلے ہی کر رہا تھا

-مشاہدہ کرنا اور دیکھنا، چیزوں کو جاننا جیسے وہ ہیں؟

ایڈ نے انکار کے خوف کے باوجود اس طرح سوچنا جاری رکھا، یہاں تک کہ ہم نے اسے بتایا کہ سالوں تک اس نے اس کے گمراہ کن دماغی پیغامات کو "نہیں دیکھا" تھا۔ یقینا، وہ باہر دیکھ سکتا تھا اور دیکھ سکتا تھا کہ دوسروں میں کیا ہو رہا ہے، لیکن وہ مشاہدے کی ان طاقتوں کو اپنے اوپر لاگو نہیں کر سکتا تھا. اس کے بجائے، انہوں نے گمراہ کن دماغی پیغامات کو بغیر کسی توجہ کے گزرنے دیا۔ آخر کار، گمراہ کن دماغی پیغامات کیا ہیں اور چار مراحل کیسے کام کرتے ہیں، اس بارے میں تعلیم کے ساتھ، ایڈ نے سیکھا کہ کس طرح اس کے اندرونی یکسانیت، جسمانی احساسات اور عادات کو ذہن سازی کی رہنمائی میں درست طریقے سے سروے کرنا ہے۔ اس کے بعد اسے احساس ہوا کہ اس کے خیالات کو دھوکہ دہی اور جھوٹے کے طور پر دیکھنے کی یہ نااہلی اسے بے شمار طریقوں سے روک رہی ہے۔
ایڈ ذہن میں رہنے کا طریقہ سیکھنے کے عمل کی وضاحت کرتا ہے:

میں نے ایک طویل عرصہ گمراہ کن دماغی پیغامات پر توجہ دینے میں گزارا، ان احساسات اور اپنے ان عقائد کے ساتھ ایک خاص طریقے سے زندگی بسر کی. میں بس اتنا ہی جانتا تھا۔ اسے نظر انداز کرنے کی عادت ہے

آپ کے اندر کیا ہو رہا ہے. آپ کا دماغ آپ کو جو کچھ بتا رہا ہے اس پر یقین کرنا. جب یہ آپ کی حقیقت ہے، تو آپ کو کیسے پتہ چلے گا کہ یہ ایک نیا دن ہے؟ یہ تقریبا ایسا ہے جیسے آپ کو یہ احساس کرنے کے لئے جدوجہد کرنا پڑے گی کہ آپ جھاڑیوں کے جھنڈ میں ایک مختلف پھول کو پہچان سکتے ہیں جس سے آپ ہر روز گزر رہے ہیں۔ جب آپ آخر کار ہوش میں آتے ہیں تو، آپ کو احساس ہوتا ہے کہ آپ نے وہاں پیلے رنگ کے پھول کو کبھی نہیں دیکھا ہے۔ اور آپ صرف یہ سوچ کر اس کے ساتھ نہیں چلتے ہیں کہ یہ اب سرخ ہے۔ آپ دیکھتے ہیں، آپ دیکھتے ہیں. جب شعور سر اٹھانا شروع کرتا ہے، تو آپ کو اسے پہچاننے اور اسے ہونے دینے کے قابل ہونا چاہئے. ذہن سازی کا یہی مطلب ہے - آگاہ ہونا اور چیزوں کو اس طرح دیکھنا جیسے وہ واقعی ہیں۔

اس تشبیہ میں ایڈ نے اپنے اس عقیدے کا موازنہ کیا ہے کہ تمام پھول سرخ ہیں اور یہ فرض کرتے ہیں کہ اس کی پوری زندگی میں اس کے تمام گمراہ کن خیالات، خواہشات اور محرکات سچے ہیں۔ آخر کار جب اس نے رک کر دیکھا تو اس کے دماغ کی باتوں پر اندھا دھند عمل کرنے کے بجائے اسے احساس ہوا کہ وہ زندگی کو ایک نقصان دہ اور غلط فلٹر کے ذریعے دیکھ رہا ہے جس کی وجہ سے وہ زندگی کو اس غلط نقطہ نظر سے دیکھنے پر مجبور ہوا ہے۔ انہوں نے سیکھا کہ اس اندھے دھبے سے نمٹنے کا طریقہ یہ تھا کہ ان کے شعور میں اضافہ کیا جائے تاکہ وہ اپنے تجربات کو ایک نئی آنکھوں سے دیکھ سکیں۔ ایڈ نے اتنی خوبصورتی سے جو بیان کیا ہے وہ اس بات سے آگاہ ہونے کا عمل ہے کہ آپ کا دماغ کیا کر رہا ہے کیونکہ وہ کر رہا ہے اور حقیقی طور پر سیکھنے کا عمل ہے کہ گمراہ کن دماغی پیغامات کو کس طرح دیکھا جائے۔

ذہن سازی یا دماغی شعور (جیسا کہ گمراہ کن دماغی پیغامات پر لاگو ہوتا ہے)

تازہ آنکھوں سے دیکھنے کی صلاحیت، عقلمند وکیل اور اپنی حقیقی ذات کے نقطہ نظر سے

1. گمراہ کن دماغی پیغامات کیا ہیں اور وہ آپ کو کیا کرنے کا سبب بنتے ہیں۔
2. کس طرح وہ آپ کو ہر طرح کی اہم معلومات سے اندھا کر رہے ہیں۔
3. وہ کس طرح آپ کو زندگی کے صرف ایک ورژن کا تجربہ کرنے پر مجبور کر رہے ہیں: *ایک جھوٹا*.

اس باب میں، ہم آپ کو ذہن سازی کے بارے میں تعلیم دینے سے شروع کریں گے، چار مراحل کی بنیاد. درحقیقت، مرحلہ 1 کا بنیادی حصہ: ری لیبل آپ کو یہ سکھانے کے لئے ڈیزائن کیا گیا ہے کہ آپ اپنے گمراہ کن دماغی پیغامات اور عادی اعمال کے بارے میں زیادہ ہوشیار کیسے بنیں۔ جب آپ مؤثر طریقے سے ری لیبل کرنے کے قابل ہوتے ہیں تو، آپ فوری طور پر حقیقی وقت میں پیدا ہونے والے گمراہ کن دماغی پیغامات کو دیکھ سکتے ہیں اور انہیں کہہ سکتے ہیں کہ وہ کیا ہیں۔ یہ مرحلہ 1 کا پورا مقصد ہے اور یہ اہم ہے کیونکہ یہ صلاحیت آپ کو باقی چار مراحل پر عمل کرنے کے لئے تیار کرتی ہے۔ ظاہر ہے، آپ کسی چیز (مرحلہ 2) کے معنی کو دوبارہ ترتیب نہیں دے سکتے ہیں (مرحلہ 3) پر توجہ مرکوز نہیں کر سکتے ہیں، یا پورے تجربے کو گمراہ کن دماغی پیغامات (مرحلہ 4) کے احساس سے زیادہ کچھ نہیں سمجھ سکتے ہیں جب تک کہ آپ واضح طور پر یہ نہ دیکھ سکیں کہ کیا ہو رہا ہے اور اسے کیا کہہ سکتے ہیں۔ ذہن سازی گمراہ کن دماغی پیغامات کی گمراہی کو دیکھنے اور اپنی حقیقی ذات کی بنیاد پر نئے، صحت مند انتخاب کرنے کے لئے آپ کا گیٹ وے ہے۔

تو، ذہن سازی کیا ہے؟ آپ نے شاید اس اصطلاح کو پہلے بھی سنا ہو گا اور یہاں تک کہ آپ کو اندازہ بھی ہو سکتا ہے کہ اس میں کیا شامل ہے۔ اگرچہ اس تصور سے کچھ واقفیت حاصل کرنا مددگار ہے، لیکن ہم چاہتے ہیں کہ آپ ایک کھلا ذہن رکھیں کیونکہ ہم بیان کرتے ہیں کہ ذہن سازی کیا ہے جیسا کہ *گمراہ کن دماغی پیغامات پر لاگو ہوتا ہے*۔ کیوں؟ سیاق و سباق اور روایت پر منحصر ہے، ذہن سازی کا مطلب مختلف لوگوں کے لئے مختلف چیزیں ہو سکتی ہیں. اس سے ذہن سازی کے بارے میں بہت سی عام غلط فہمیاں پیدا ہوتی ہیں جن کو دور کرنے کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ آپ چار مراحل کو صحیح طریقے سے سمجھ سکیں۔

سیاق و سباق سے قطع نظر جو بات بالکل سچ ہے وہ یہ ہے کہ ذہن سازی ایک تجرباتی عمل ہے۔ ذہن سازی سیکھنے کے بارے میں سوچنے کے بہترین طریقوں میں سے ایک یہ ہے کہ یہ بہت کچھ سیکھنے کی

طرح ہے کہ چلنا، گاڑی چلانا، یا ایک نیا کھیل کھیلنا۔ کوئی آپ کو بنیادی باتیں سکھا سکتا ہے اور آپ کو بتا سکتا ہے کہ قدم بہ قدم کیا کرنا ہے، لیکن جب تک آپ خود اسے آزماتے ہیں تب تک آپ واقعی "اسے حاصل" نہیں کریں گے۔ اس نے کہا، آپ ذہن سازی کے بنیادی اصولوں کو سمجھ کر اور ان مشقوں پر عمل کر کے بہت کچھ سیکھ سکتے ہیں جو ہم نے اس کتاب کے بقیہ ابواب میں شامل کی ہیں. لہذا ، آیئے دیکھتے ہیں کہ ذہن سازی کیا ہے اور یہ کیا نہیں ہے تاکہ آپ اپنے مخصوص گمراہ کن دماغی پیغامات پر چار مراحل کا اطلاق کرنے کا طریقہ سیکھ سکیں۔

ذہن سازی ایک سرگرمی ہے، صرف ذہنی حالت نہیں

زیادہ تر لوگ ذہن سازی کو ذہنی حالت کے طور پر سوچتے ہیں، کیونکہ یہ "زون میں" ہونے کے مترادف ہے۔ یہ ایک عام غلط فہمی ہے جو مایوسی کا سبب بن سکتی ہے کیونکہ ذہن سازی ایسی چیز نہیں ہے جسے آپ صرف ٹی وی کی طرح سوئچ آن کر سکتے ہیں اور توقع کر سکتے ہیں کہ یہ غیر معینہ مدت تک اس حالت میں رہے گا۔ سوچنے کا زیادہ درست طریقہ

ذہن سازی کے بارے میں کسی مخصوص ٹی وی اسٹیشن میں ٹیوننگ کرنا ہو گا کیونکہ اس تشبیہ کا مطلب *فعال* طور پر کچھ کرنا ہے اور اس پر آپ کو توجہ دینے کی ضرورت ہے۔

در حقیقت، ذہن سازی کا تصور کرنے کا بہترین طریقہ ایک سرگرمی کے طور پر ہے، نہ کہ دماغ کی حالت یا وجود کا طریقہ۔ تھکے ہوئے، پریشان، یا پرجوش ہونے کے برعکس، آپ کوشش کے بغیر صرف ہوشیار نہیں رہ سکتے ہیں۔ آپ صرف ذہن سازی میں نہیں پڑتے ہیں یا اچانک اپنے آپ سے کہتے ہیں، "اوہ، میں محتاط رہا ہوں اور اس کا احساس نہیں ہے،" اسی طرح جیسے آپ غیر فعال طور پر موسیقی سن سکتے ہیں.

ذہن سازی، کسی بھی سرگرمی کی طرح، کوشش، نگرانی اور آمادگی کی ضرورت ہوتی ہے، کیونکہ آپ اپنی زندگی کے ہر لمحے میں یہ انتخاب کر رہے ہیں کہ محتاط رہنا ہے یا نہیں۔ اور، زیادہ تر سرگرمیوں کی طرح جہاں توجہ اور مہارت شامل ہوتی ہے، جتنا زیادہ آپ مشق کرتے ہیں، آپ کی صلاحیتیں اتنی ہی بہتر ہو جاتی ہیں۔ اس طرح، ذہن سازی لفظی طور پر آپ کے دماغ کے لئے ایک تربیتی میدان ہے - ایک ذہنی جم جہاں آپ مشاہدے اور آگہی کی اپنی طاقتوں کو مضبوط بناتے ہیں تاکہ آپ اپنی زندگی کے ہر لمحے میں جو کچھ ہو رہا ہے اسے دیکھنے میں زیادہ ماہر بن جائیں۔

ذہن سازی آگاہی ہے

اس کی بنیادی بات یہ ہے کہ ذہن سازی شعور کے بارے میں ہے - اس بات سے پوری طرح آگاہ ہونا کہ اس وقت کچھ ہو رہا ہے، اسی لمحے میں۔ اس طرح، ذہن سازی کا تعلق عمل سے نہیں ہے، بلکہ

اس شعور سے ہے کہ کچھ ہو رہا ہے. مثال کے طور پر، اگر آپ ابھی ہوشیار ہیں، جب آپ ان الفاظ کو پڑھتے ہیں تو، آپ جانتے ہیں کہ آپ پڑھ رہے ہیں۔ آپ ہر لفظ کی تفصیلات میں مگن نہیں ہیں، لیکن آپ پڑھنے کے عمل سے واقف ہیں جیسا کہ یہ ہوتا ہے۔

اسی طرح، اگر آپ اس وقت ایک گمراہ کن دماغی پیغام کا سامنا کر رہے ہیں لیکن آپ صرف مواد پر توجہ مرکوز کر رہے ہیں، تو آپ سوچ رہے ہیں، ہوشیار نہیں ہیں. تاہم، اگر آپ جانتے ہیں کہ آپ سوچ رہے ہیں یا آپ ایک گمراہ کن دماغی پیغام کا سامنا کر رہے ہیں تو، یہ ذہن سازی ہے۔ ایک حیرت انگیز مثال ہینپولا گنارتانا فراہم کرتی ہے وہ مندرجہ ذیل ہے:

> اگر آپ اپنے دوسری جماعت کے استاد کو یاد کر رہے ہیں، تو یہ یادداشت ہے. جب آپ کو پتہ چلتا ہے کہ آپ اپنے دوسری جماعت کے استاد کو یاد کر رہے ہیں، تو یہ ذہن سازی ہے. اگر آپ اس عمل کا تصور کرتے ہیں اور اپنے آپ سے کہتے ہیں، "اوہ، مجھے یاد ہے،" تو یہ سوچ ہے.[19]

جب مناسب طریقے سے سمجھا جاتا ہے تو، ذہن سازی آپ کو سکھاتی ہے کہ کس طرح رابطے میں رہنا ہے۔

آپ کا حقیقی تجربہ مثال کے طور پر، اگر آپ دھوپ میں بیٹھے ہیں اور آپ اپنی جلد کو چھونے والی گرمی محسوس کرتے ہیں اور اس احساس سے واضح طور پر آگاہ ہیں، تو آپ ہوشیار ہیں. اسی طرح، اگر آپ کچھ کھاتے وقت وقت لیتے ہیں تو آپ واقعی محسوس کرتے ہیں کہ کھانے کا ذائقہ کیسا ہے، یہ آپ کے منہ میں کیسا محسوس ہوتا ہے، چاہے وہ میٹھا ہو یا نمکین، وقت کے ساتھ ذائقہ کیسے تبدیل ہوتا ہے، وغیرہ، تو آپ بھی محتاط رہتے ہیں.

جب آپ ریبیل کرنا سیکھتے ہیں تو آپ کا مقصد یہ ہے کہ آپ کے دماغ اور جسم وقت کے ہر لمحے میں کیا کر رہے ہیں اس کے بارے میں آگاہ رہیں۔ ابھی اپنے آپ کو مواد یا وجوہات کے بارے میں فکر نہ کریں، صرف اس عمل کے بارے میں جو کچھ ہو رہا ہے. اس کوشش میں آپ کی مدد کرنے کے لئے، ہم نے مندرجہ ذیل مشقیں تیار کیں تاکہ آپ کو اس بات سے آگاہ ہونے میں مدد مل سکے کہ آپ کے علم یا شعوری رضامندی کے بغیر آپ کا جسم کیا کر رہا ہے.[20]

اپنے جسم کے بارے میں آگاہی میں اضافہ

مشق #1: نقل و حرکت کے بارے میں آگاہی

جب آپ کسی اور سرگرمی میں مشغول ہوں (جیسے پڑھنا، کام کرنا، ٹی وی دیکھنا) تو پانچ سے دس منٹ تک اپنی ہر حرکت پر توجہ دینے کی کوشش کریں۔ آپ جو کچھ بھی کرتے ہیں اسے نوٹ کرنے کی کوشش کریں۔ یہاں ایسی سرگرمیوں یا حرکات و سکنات کی مثالیں ہیں جن کے بارے میں آپ کو علم نہیں ہو سکتا ہے لیکن عادتاً کرتے ہیں:

- اپنی ٹانگوں کو عبور کرنا / ان کراسنگ کرنا
- اپنی جلد کو خراشیں
- اپنے کپڑوں کو چاروں طرف منتقل کرنا
- اپنے جسم کی پوزیشن تبدیل کرنا
- بار بار ٹیپ کرنا
- اپنے ماحول میں چیزوں کو گھومنا
- پھیلانا
- سونگھنا
- اپنے گلے کو صاف کریں

اپنے جسم کے بارے میں آگاہی میں اضافہ

ورزش#2:احساسات کے بارے میں آگاہی

پانچ منٹ کے لئے کہیں خاموشی سے بیٹھیں - اس بات کو یقینی بنائیں کہ کوئی خلل نہیں ہے. اپنے سیل فون کو بند کریں، اپنے کمپیوٹر کو بند کریں، پڑھنے کے کسی بھی مواد کو دور رکھیں۔ لفظی طور پر اپنے آپ کو ایک ایسی جگہ پر الگ کریں جہاں کوئی بھی آپ کو پریشان نہیں کرے گا اور کچھ بھی آپ کی توجہ حاصل کرنے کا امکان نہیں ہے۔ اپنی آنکھیں بند کر کے ایسا کرنا اکثر آسان ہوتا ہے، لیکن آنکھیں کھلی بھی ٹھیک ہیں۔

بغیر کسی مقصد یا مقاصد کے، بس کہیں بیٹھ یں اور دیکھیں کہ جسمانی احساسات کیا آتے ہیں. خیالات، جذباتی احساسات، یا دیگر مظاہر پر توجہ مرکوز نہ کریں، جیسے کہ آپ کیا سن رہے ہیں۔ صرف ان احساسات پر توجہ مرکوز کریں جو آپ اپنے جسم میں محسوس کرتے ہیں، جیسے جھنجھلاہٹ، خارش، دباؤ، درد، تکلیف، ہلکا پن، توانائی، گرمی، سردی، پیٹ بھرنا اور خشکی۔ احساسات کو کسی بھی طرح سے متاثر کرنے کی کوشش نہ کریں۔

سب سے اہم بات یہ ہے کہ *احساسات کو تبدیل کرنے کی کوشش نہ کریں یا ان کے معنی بیان نہ کریں*۔ بس انہیں تجسس اور قبولیت کے رویے کے ساتھ بلبلا دینے دیں۔ جو کچھ بھی پیدا ہوتا ہے اس کے لئے کھلے رہو.

جب آپ کام مکمل کرلیں تو، یہ یاد رکھنے کی کوشش کریں کہ اس عرصے میں کیا جسمانی احساسات پیدا ہوئے تھے اور کیا آپ آسانی سے ان کو محسوس کرنے کے قابل تھے یا آپ ان میں پھنس گئے تھے۔ مثال کے طور پر، کیا آپ نے ان کو معنی دیا؟ اگر آپ کا پیٹ گر رہا تھا، تو کیا آپ نے اپنے آپ کو سوچا تھا، "اوہ، مجھے بھوک لگی ہو گی"، یا کیا آپ نے صرف گڑگڑاہٹ کو محسوس کیا؟ اگر آپ کو خارش محسوس ہوتی ہے، تو کیا آپ نے اسے خراش دی؟ اگر آپ کو درد کا سامنا کرنا پڑا، تو کیا آپ نے اپنے آپ سے

کہا، "مجھے حیرت ہے کہ کچھ غلط ہے" اور اس کے بارے میں مزید سوچیں؟

اپنی حرکات و سکنات، احساسات، محرکات اور خود کار طریقے سے سوچنے کے رجحانات سے آگاہ ہونا اور اس طرح کی مشقوں کے ذریعے اپنے احساسات کو معنی دینا آپ کے شعور کو بڑھانے کا پہلا قدم ہے۔ جیسا کہ ہم نے پہلے ذکر کیا ہے، آپ ان چیزوں کو تبدیل نہیں کر سکتے ہیں جن سے آپ واقف نہیں ہیں اور آپ ان چیزوں کے بارے میں انتخاب نہیں کر سکتے ہیں جن کے بارے میں آپ نہیں جانتے ہیں۔ جب تک آپ اپنے جذبات سے آگاہ نہیں ہوتے، آپ صرف عمل کرتے ہیں۔ لہذا، آپ کا مقصد آپ کے دن کے ہر لمحے میں زیادہ آگاہی حاصل کرنا ہے. ہمارے تجربے سے، آپ کے جسم میں کیا ہوتا ہے یہ دیکھنا شروع کرنے کے لئے ایک بہترین جگہ ہے۔

اگلے ایک یا دو دن کے لئے، جب بھی آپ حرکت کرتے ہیں یا جسمانی سنسنی محسوس کرتے ہیں تو اس پر توجہ دینے کی کوشش کریں. بس نوٹ کریں کہ کیا سامنے آتا ہے اور اسے تبدیل کرنے یا اسے معنی دینے کی کوشش نہ کریں۔ یاد رکھیں، ذہن سازی کا مقصد ہر چیز کے بارے میں سپر آگاہی نہیں ہے، بلکہ جو کچھ ہو رہا ہے اس کے بارے میں زیادہ سے زیادہ آگاہ ہونے کی صلاحیت ہے. یہ آپ کے تجربات کے بارے میں "بیدار" ہونے اور توجہ دینے کے قابل ہونے کے بارے میں ہے

زندگی جیسا کہ یہ ہوتی ہے.

بیداری اور توجہ ایک ہی چیز نہیں ہے، لیکن وہ ایک دوسرے سے متعلق ہیں

ایک اور عام غلط فہمی یہ ہے کہ *آگاہی* توجہ مرکوز کرنے کا *صرف ایک اور لفظ* ہے۔ آپ نے ابھی جو مشقیں مکمل کی ہیں ان سے، آپ کو یہ احساس ہو سکتا ہے کہ آگاہی توجہ مرکوز کرنے سے مختلف ہے، حالانکہ وہ متعلقہ ہیں۔ توجہ مرکوز کرنا ایک ایسی سرگرمی ہے جس میں آپ شعوری طور پر اپنی توجہ مرکوز کرتے ہیں۔ دوسری طرف، اس وقت جو کچھ بھی ہو رہا ہے، اس کے بارے میں شعور کو پوری طرح سے آگاہ کیا جا رہا ہے۔ ذہن سازی اور آپ کے دماغ کو دوبارہ وائر کرنے کے لئے دونوں اہم اور ضروری ہیں۔

گمراہ کن دماغی پیغامات کے ساتھ، ان پر توجہ مرکوز کرنا اس بات کے شعور کے بغیر کہ وہ واقعی کیا ہیں، اسی چیز نے آپ کو پریشانی میں ڈال دیا ہے۔ جب بھی آپ گمراہ کن دماغی پیغامات پر توجہ مرکوز کرتے ہیں اور ان پر توجہ مرکوز کرتے ہیں، بیک وقت یہ محسوس کیے بغیر کہ وہ کیا ہیں، آپ اپنی توجہ حاصل کرنے کی اجازت دے رہے ہیں۔ آپ محتاط نہیں ہیں اور جو کچھ ہو رہا ہے اس سے آگاہ نہیں ہیں۔ مثال کے طور پر، اگر کسی نے آپ کے خیال کو مسترد کر دیا ہے تو، آپ سوچ رہے ہوں گے، "ٹھیک ہے، یہ ایک اچھا خیال تھا۔ مجھے نہیں معلوم کہ اس کے ساتھ کیا غلط ہے. وہ کیوں نہیں دیکھ سکتا کہ یہ واقعی کام کرے گا؟ میں شرط لگاتا ہوں کہ اگر میں نے اسے دوسری اسپریڈ شیٹ دکھائی، جس میں تفصیلی بریک ڈاؤن ہے، تو وہ اسے حاصل کرے گا اور مزید جاننا چاہتا ہے." اور اسی طرح.

جب آپ اس "موڈ" میں ہوتے ہیں تو، آپ مواد میں جذب اور توجہ مرکوز کرتے ہیں۔ تاہم، اگر آپ ایک قدم پیچھے ہٹ کر کہنے کے قابل ہیں، "واہ، میں سوچ میں کھو گیا ہوں۔ میں ان گمراہ کن دماغی پیغامات کی پیروی کر رہا ہوں،" پھر آپ جانتے ہیں کہ کیا ہو رہا ہے اور ہوشیار ہیں.

اگرچہ ان دونوں کی جڑیں ذہن سازی میں ہیں، لیکن جب آپ گمراہ کن دماغی پیغامات سے نمٹ رہے ہوتے ہیں تو آگاہی اور توجہ کے درمیان یہ فرق اتنا اہم ہے کہ ہم نے انہیں دو مختلف اقدامات بنائے ہیں۔ جب آپ ان کو قریب سے دیکھتے ہیں اور سمجھتے ہیں کہ وہ کیا حاصل کرنے کی کوشش کر رہے ہیں تو، آپ دیکھتے ہیں کہ مرحلہ 1: ری لیبل آپ کے گمراہ کن دماغی پیغامات کے بارے میں آگاہی بڑھانے پر مرکوز ہے - دوسرے لفظوں میں، یہ جاننا کہ وہ کب موجود ہے۔ اس کے برعکس، مرحلہ 3: ری فوکس کا تعلق اس بات سے ہے کہ آپ اپنی توجہ کو کس طرح *ہدایت* اور *مرکوز* کرتے ہیں (اور اس طرح آپ کے دماغ کو تبدیل کرتے ہیں)۔

آپ کو اس کا تجربہ کرنے میں مدد کرنے کے لئے، مشق # 3 آزمائیں۔ یہ ورزش آپ کو سکھاتی ہے کہ مراقبہ کی شے کے طور پر اپنی سانس پر کس طرح توجہ مرکوز کرنی ہے۔ دستیاب تمام ذہن سازی کی مشقوں میں سے، یہ لوگوں کے لئے سب سے عام اور مقبول ہے

کوشش کرنے کے لیے ئے. یہ آپ کے دماغ کو موجودہ لمحے میں رہنے کی تربیت دینے کا ایک بہترین طریقہ ہے اور روایتی مراقبہ میں ایک بہترین داخلی نقطہ ہے۔

اپنی توجہ اور آگاہی میں اضافہ

ورزش #3: سانس کے بارے میں آگاہی

آپ کو یہ دیکھنے میں مدد کرنے کے لئے کہ توجہ اور آگہی کس طرح متعلق ہے، ہم آپ سے کہیں گے کہ اس مشق میں آپ کی سانس کو اپنی توجہ کا مقصد بنائیں. اپنی سانس پر توجہ مرکوز کرنا سیکھنا فائدہ مند ہے کیونکہ یہ آپ کو ایک لنگر دیتا ہے، جب بھی آپ کا ذہن بھٹکتا ہے تو آپ کو واپس آنے کے لئے کچھ ملتا ہے۔

جسمانی احساسات کی ورزش کی طرح، کم از کم پانچ منٹ کے لئے کہیں خاموشی سے بیٹھیں - اس بات کو یقینی بنائیں کہ کوئی خلل نہیں ہے۔ اپنے سیل فون کو بند کریں، اپنا کمپیوٹر بند کریں، اور کہیں جائیں جہاں کوئی بھی آپ کو پریشان نہ کرے اور کچھ بھی آپ کی توجہ حاصل کرنے کا امکان نہیں ہے۔ آنکھیں بند کرکے اس مشق کو مکمل کرنا سب سے آسان ہے۔

کسی مقصد یا مقاصد کے بغیر، بس اپنی سانس کو نوٹ کریں کیونکہ یہ آپ کے جسم کے اندر اور باہر جاتی ہے۔ اپنی توجہ اپنے نتھنوں کے اندرونی ریم پر رکھیں، جہاں آپ اندر اور باہر سانس لیتے ہوئے ہوا کی باریک حرکت کو محسوس کرسکتے ہیں۔ دیگر مشقوں کی طرح، خیالات، جذباتی احساسات، یا دیگر مظاہر پر توجہ مرکوز نہ کریں۔ صرف اپنی

سانس پر توجہ مرکوز کریں اور کسی بھی طرح سے اپنے سانس لینے کے پیٹرن کو متاثر کرنے کی کوشش نہ کریں۔

اگر آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کی توجہ آپ کی سانس سے ہٹ رہی ہے تو، نوٹ کریں کہ کیا ہو رہا ہے اور پھر اپنے لنگر، اپنی سانس پر واپس جائیں۔ مثال کے طور پر، اگر آپ یہ سوچنا شروع کرتے ہیں کہ آپ رات کے کھانے میں کیا کھانے جا رہے ہیں، آج آپ ورزش کرنے میں کس طرح فٹ ہونے جا رہے ہیں، یا دن ختم ہونے سے پہلے کرنے والے کاموں کی ایک فہرست میں دوڑ رہے ہیں تو، اپنے آپ کو "سوچنا"، "منصوبہ بندی" یا صرف "بھٹکنا" کہہ کر یہ نوٹ کریں اور پھر اپنی سانس پر واپس جائیں۔

بہت سے لوگوں کو یہ مشق گنتی کے ساتھ آسان لگتی ہے۔ سب سے مؤثر طریقوں میں سے ایک یہ ہے کہ سانس کے اندر اور باہر ہر سانس کو الگ الگ 10 تک گنیں۔ مثال کے طور پر سانس لینے والے (سانس لینے) کو "1"، سانس سے باہر نکلنے والے (سانس لینے) کو "2"، اگلی سانس کو "3" اور اسی طرح "10" کی سانس تک شمار کریں۔ پھر اس مشق کو اس وقت تک دہرائیں جب تک کہ آپ گنتی کے بغیر اپنی سانس کے بارے میں آگاہی برقرار رکھنے کے قابل نہ ہو جائیں۔

اگر آپ پورے وقت اپنی سانس کے بارے میں آگاہ رہنے کے قابل ہیں تو، آپ ایک پاس میں 10 تک گن سکیں گے۔ حیران نہ ہوں یا

اگر ایسا نہیں ہے تو مایوس ہوں۔ جب آپ ابھی شروعات کر رہے ہوتے ہیں تو، ایک جھٹکے میں 10 (اور صرف 10 تک) تک گننے کی صلاحیت ایک نایاب واقعہ ہے۔ بہت سے معاملات میں، خاص طور پر ابتدائی طور پر، آپ کو شاید معلوم ہو گا کہ آپ بھول گئے ہیں کہ آپ کس نمبر پر تھے یا آپ کو معلوم ہو گا کہ آپ 14 پر ہیں (یعنی، آپ 10 پر رکنا بھول گئے ہیں) اس سے پہلے کہ آپ کی توجہ بھٹک گئی ہے۔

ظاہر ہے، جتنی دیر تک آپ اس مشق کے ساتھ بیٹھ سکیں گے، اتنا ہی آپ کا دماغ اس بات پر توجہ دے گا جب آپ کی توجہ بھٹک گئی ہے. اگر ممکن ہو تو، ہر روز تیس منٹ تک اپنی سانس لینے کا منصوبہ بنائیں - ایسا کرنے سے یقینی طور پر آپ کی شناخت کرنے کی صلاحیت میں اضافہ ہو گا جب آپ کی توجہ بھٹک گئی ہے اور آپ کے مشاہدے کی طاقت میں اضافہ ہو گا.

ذہن سازی میں یہ دیکھنا شامل ہے کہ گمراہ کن دماغی پیغامات جھوٹے ہیں

ذہن سازی کی اپنی وضاحت کے دوران، ہم نے جان بوجھ کر ایک لفظ کو باہر رکھا ہے: حقیقت. کیوں؟ یہ سیاق و سباق پر منحصر ایک بھری ہوئی اصطلاح ہو سکتی ہے،[21] اور اس کا مطلب یہ ہے کہ خیالات، محرکات، خواہشات، احساسات، اور عادات جو آپ تجربہ کرتے ہیں وہ کسی بھی طرح سے حقیقی نہیں ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ وہ حقیقی ہیں - آپ ان کا تجربہ کر رہے ہیں. مسئلہ یہ ہے کہ وہ گمراہ کن دماغی پیغامات، احساسات اور عادات غلط ہیں اور وہ آپ کو زندگی میں اپنے حقیقی

اہداف اور اقدار کی پیروی کرنے سے دور لے جاتے ہیں۔ ہم چاہتے ہیں کہ آپ واضح آنکھوں سے دیکھیں کہ:

- گمراہ کن خیالات کا مواد درست یا سچا نہیں ہے
- خواہشات، محرکات اور خواہشات کو پورا کرنے کی ضرورت نہیں ہے
- آپ کے پاس ان تنگ اختیارات سے ہٹ کر انتخاب ہیں جو آپ کے گمراہ کن دماغی پیغامات آپ کو پیش کر رہے ہیں۔

یہ سیکھنا کہ ان تین بیانات کو صحیح کیسے دیکھا جائے، چار مراحل کا پورا نقطہ ہے۔ لہذا، جب ہم ذہن سازی کے بارے میں بات کرتے ہیں جیسا کہ گمراہ کن دماغی پیغامات پر لاگو ہوتا ہے تو، ہم چاہتے ہیں کہ آپ یہ دیکھنا شروع کر دیں کہ منفی پیغامات، احساسات، اور عادی نمونے غلط ہیں اور وہ آپ کی حقیقی ذات کی نمائندگی نہیں کرتے ہیں۔

ہم باب 9 میں اس کے بارے میں مزید بات کریں گے جب ہم آپ کو سکھاتے ہیں کہ آپ کے گمراہ کن دماغی پیغامات کے مواد کو کس طرح دوبارہ ترتیب دیا جائے۔ ابھی کے لئے، صرف یہ ذہن میں رکھیں کہ

اگرچہ گمراہ کن دماغی پیغامات کا تجربہ حقیقی ہے، لیکن ان کا مواد اور ہدایات غلط ہیں۔

ذہن سازی ایک ہی وقت میں غیر فیصلہ کن اور فیصلہ کن ہے

جب زیادہ تر لوگ ذہن سازی کے بارے میں سوچتے ہیں تو، لفظ *غیر فیصلہ کن* تقریباً عالمی سطح پر ذہن میں آتا ہے۔ جب عالمی طریقے سے لاگو کیا جاتا ہے تو، یہ ایک سنگین غلطی ہے اور یہ ایک ایسی غلطی ہے جسے ہمیں اس بات کو یقینی بنانے کی ضرورت ہے کہ آپ ایسا نہ کریں۔ یہ اتنا اہم کیوں ہے؟ جب آپ ذہن سازی کو غیر فیصلہ کن تصور کرتے ہیں تو، اس سے یہ تاثر ملتا ہے کہ کچھ بھی ہوتا ہے، اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا ہے کہ آپ کیا کرتے ہیں، ذہن سازی جو بھی ہوتی ہے اسے بالکل ٹھیک اور مناسب کے طور پر قبول کرے گی۔

اگرچہ یہ سچ ہے کہ ذہن سازی کے کچھ حصوں کے لئے آپ کو فیصلہ معطل کرنے کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ آپ دیکھ سکیں کہ کیا ہو رہا ہے، بشمول زندگی کے بدصورت اور ناخوشگوار پہلو (مثال کے طور پر، آپ کے گہرے خیالات)، ایسی جگہیں ہیں جہاں فیصلہ بالکل ضروری ہے۔ فرق اس بات میں ہے کہ آیا آپ اپنے خیالات کو دیکھ رہے ہیں اور مشاہدہ کر رہے ہیں یا آپ اپنے انتخاب اور اعمال کا جائزہ لے رہے ہیں۔ یاد رکھیں کہ ہم نے پہلے کیا کہا تھا: آپ اپنے ابتدائی خیالات، محرکات، خواہشات، یا خواہشات کو کنٹرول نہیں کر سکتے ہیں - ایسا کرنا ناممکن ہے۔ تاہم، اگر آپ اپنی زندگی کو تبدیل کرنا چاہتے ہیں اور آپ کا دماغ کس طرح کام کرتا ہے تو آپ کس طرح جواب دیں گے اور آپ کا انتخاب کرنا ہو گا۔

لہذا، جب آپ اپنے خیالات اور محرکات (یعنی، آپ کے گمراہ کن دماغی پیغامات) سے آگاہ ہونے کی کوشش کر رہے ہیں، تو آپ کو ان کا فیصلہ نہیں کرنا چاہئے. آپ کو انہیں بلبلا دینے کی ضرورت ہے تاکہ آپ دیکھ سکیں کہ وہاں کیا ہے۔ دماغ کے گمراہ کن پیغامات کے لئے اپنے آپ کو شرمندہ کرنا یا شرمندہ کرنا نقصان دہ ہے اور آپ کو ہوشیار رہنے سے دور لے جاتا ہے۔ اگر آپ دیکھتے ہیں کہ آپ اس سمت میں جا رہے ہیں، تو اپنے آپ کو یاد دلائیں کہ سارہ خود سے کیا کہتی ہیں: "آپ کو ان علامات کے ہونے پر بہت شرمندگی ہے. اپنے آپ کے ساتھ نرمی سے پیش آنا ضروری ہے۔ یہ آگے بڑھنے کے بارے میں ہے. اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آخر میں آپ کے گمراہ کن خیالات یا احساسات کیا ہیں، یہ ہے کہ آپ کس طرح کام کرتے ہیں۔ آپ کو ایک خاص حد تک نرمی اور قبولیت حاصل کرنی ہوگی۔ یہ وہ وقت ہوتا ہے جب غیر فیصلہ کن ذہن سازی آتی ہے اور بہت اہم ہوتی ہے۔

سکے کا دوسرا رخ، جیسا کہ ہم نے کہا ہے، آپ کے اعمال ہیں۔ یہاں، آپ چیزوں کو جارحانہ انداز میں جانچنا چاہتے ہیں۔ کیوں؟ اس بارے میں سوچیں کہ جب غیر منصفانہ کو اس کی انتہا تک لے جایا جائے تو اس کا کیا مطلب ہے - اس کا مطلب یہ ہے کہ کسی کو تکلیف پہنچانا یا جان بوجھ کر لاپرواہی سے کام لینا ٹھیک ہوگا۔ اس طرح لاگو ہوتا ہے،

ذہن سازی صرف آپ کے اعمال کو دیکھے گی، انہیں نوٹ کرے گی، اور انہیں مکمل طور پر جائز کے طور پر قبول کرے گی۔ واضح طور پر، یہ چیزوں کو بہت دور لے جا رہا ہے اور اسے اس طرح سے کام کرنے کے بہانے کے طور پر استعمال کیا جا سکتا ہے جو اقدار یا اخلاقیات سے عاری ہے. یہی وجہ ہے کہ ہم نے یہ سمجھانے میں وقت گزارا کہ گمراہ کن دماغی پیغامات وہ چیز ہیں جو آپ کو آپ کی حقیقی ذات سے دور لے جاتی ہیں - آپ کی اقدار اور اہداف کی بنیاد پر اپنی زندگی میں چیزوں کو حاصل کرنے کی مخلصانہ کوشش سے۔ ذہن سازی، جب مناسب طور پر سمجھا جاتا ہے، تو تمام اعمال کو یکساں طور پر قابل قبول تسلیم نہیں کرتا ہے، اور نہ ہی آپ کو ہونا چاہئے.

بنیادی بات یہ ہے کہ:

- اپنے ابتدائی خیالات، محرکات، خواہشات، یا خواہشات (یعنی، آپ کے گمراہ کن دماغی پیغامات اور تکلیف دہ احساسات) کا فیصلہ نہ کریں۔ آپ کا ان کی موجودگی پر کوئی کنٹرول نہیں ہے اور یہ آپ کی غلطی نہیں ہے کہ وہ وہاں موجود ہیں۔ انہیں موجود رہنے دیں اور ان پر عمل کیے بغیر ان پر توجہ دیں۔
- اپنے اعمال کا فیصلہ کریں، بشمول ذہنی، جیسے حد سے زیادہ تجزیہ کرنا یا "کاملیت"۔ آپ کو اپنے اعمال پر کنٹرول حاصل ہے، بشمول ضرورت سے زیادہ سوچنا، اور ذہن سازی آپ کو لاپرواہی سے یا اس طرح سے کام کرنے کی آزادی نہیں دیتی ہے جس سے آپ کو یا دوسروں کو نقصان پہنچے۔ ایک بار گمراہ کن دماغی پیغامات پیدا ہونے کے بعد آپ جو کچھ کرتے ہیں اس کے ذمہ دار آپ ہیں۔

ذہن سازی کے مقاصد

جیسا کہ آپ اس مختصر جائزہ سے دیکھ سکتے ہیں، ذہن سازی ایک پیچیدہ موضوع ہے کیونکہ یہ آپ کی پوری زندگی کا احاطہ کرتا ہے - ہر وہ چیز جو آپ سوچتے ہیں، تجربہ کرتے ہیں اور کرتے ہیں۔ اس کا احساس کرنا زبردست ہو سکتا ہے: آپ ہر چیز کے بارے میں کیسے ہوشیار رہ سکتے ہیں؟ اگرچہ امکانات لامتناہی ہیں، لیکن نقطہ یہ ہے کہ آپ اپنے موجودہ تجربے کے کچھ پہلو سے آگاہ رہیں، سب کچھ ایک ہی وقت میں نہیں۔ شعور کے عام مقاصد کو تصور کرنے میں آپ کی مدد کرنے کے لئے، ہم نے مندرجہ ذیل جدول کو تجربات کے وسیع زمروں کی بنیاد پر تین حصوں میں تقسیم کیا ہے جو آپ کو حاصل کرسکتے ہیں اور اس سے آگاہ ہوسکتے ہیں. بعد میں ، ہم گمراہ کن دماغی پیغامات سے متعلق تجربات کی اقسام کا خاکہ پیش کریں گے۔ ابھی کے لئے، بس اپنے آپ کو مختلف قسم کے مظاہر کو سمجھنے کے لئے وقت دیں جو آپ دیکھ سکتے ہیں اگر آپ دیکھنا شروع کرتے ہیں. جیسا کہ یوگی بیرا کہنے کے لئے جانا جاتا تھا، آپ صرف دیکھ کر بہت کچھ سیکھ سکتے ہیں۔

ذہن سازی کی کچھ چیزیں

Physical Sensations	Mental Phenomena/ Emotional Sensations	Activities
Warmth, cold	Happiness	Talking, breathing
Pressure, pain	Empathy	Touching
Light-headedness, dizziness	Love, affection, caring	Feeling
Itching, irritation	Anxiety, fear	Listening, hearing
Dryness, sweatiness	Anger, rage, hatred	Thinking, analyzing, planning
Fullness, emptiness	Shame, guilt	Smelling, tasting
Craving, desire, impulses	Craving, desire, impulses	Exercising, moving
Energy coursing through the body, jitteriness	Sadness, depression	Seeing, watching

مندرجہ بالا جدول سے، یہ واضح ہے کہ آپ کا ذہن جو کچھ بھی محسوس کر سکتا ہے، محسوس کر سکتا ہے، محسوس کر سکتا ہے، یا سوچ سکتا ہے وہ ذہن سازی کا مقصد ہو سکتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کے تمام گمراہ کن دماغی پیغامات، احساسات، اور سرگرمیاں بھی ذہن سازی کی اشیاء ہو سکتی ہیں۔ درحقیقت، اگر آپ غور سے دیکھیں تو، مندرجہ بالا جدول میں زمرہ جات وہ ہیں جو اکثر گمراہ کن دماغی پیغامات کے چکر میں پائے جاتے ہیں جو ہم نے باب 1 میں تصویر 1.1 میں بیان کیے ہیں۔ تاہم، جیسا کہ ہم نے ذکر کیا ہے، اس وقت مقصد کسی خاص سوچ، تحریک، یا سرگرمی کا تجزیہ یا توجہ مرکوز کرنا نہیں ہے، بلکہ مرحلہ 1 کے ساتھ تجربات کے بارے میں اپنے شعور کو بڑھانے کا طریقہ سیکھنا ہے۔

مرحلہ RELABEL:1

شناخت تمہارا deceptive دماغ پیغامات اور کہ
بے چینی احساسات: انہیں بتائیں کہ وہ واقعی کیا ہیں.

مثال کے طور پر، ہم چاہتے ہیں کہ آپ اپنی بڑھتی ہوئی شعوری طاقتوں کو استعمال کرتے ہوئے جب بھی مندرجہ ذیل چیزیں سامنے آئیں - ان کے بارے میں گم یا خیالات میں مگن ہوئے بغیر:

- گمراہ کن دماغی پیغامات، بشمول آپ کے خیالات، محرکات، خواہشات

- جسمانی اور جذباتی احساسات، بشمول خواہشات
- عمل یا غیر فعالیت کے عادی نمونے

ایک بار جب آپ ری لیبلنگ کے عمل میں ماہر ہو جاتے ہیں تو، آپ مواد میں جھانک جائیں گے اور مرحلہ 2: ریفریم کے ساتھ گمراہ کن دماغی پیغامات کا مقابلہ کرنے اور ان کی تردید کرنے کے طریقے تلاش کریں گے۔ لیکن سب سے پہلے آپ کو یہ سیکھنے کی ضرورت ہے کہ اپنے خیالات میں پھنسے بغیر ان سے آگاہ کیسے ہوں۔ آیئے ایک عالمگیر مسئلے کی طرف آتے ہیں جس کا ہم سب کو سامنا ہے یعنی بار بار سوچنے کی سرگرمی میں گم ہونا۔

سوچ میں گم

جیسے ہی آپ نے اپنے جسمانی احساسات، حرکات و سکنات اور سانس پر توجہ مرکوز کرتے ہوئے آگاہی کی مشقیں مکمل کیں، آپ نے شاید اپنے سر میں دوڑنے کی شرح کو دیکھا۔ اگر آپ نے واقعی اس پر غور کیا ہے تو، آپ شاید اس حقیقت سے حیران تھے کہ آپ کا دماغ مسلسل چل رہا ہے اور آپ تقریباً ہر وقت کسی چیز کے بارے میں سوچ رہے ہیں۔ جب آپ اپنی مستقل سوچ سے زیادہ آگاہ ہو جاتے ہیں تو، آپ کو احساس ہوتا ہے کہ یہ تجربہ آپ کا ڈیفالٹ موڈ ہے - آپ کے سیلف ریفرنسنگ سینٹر کے ذریعہ چلایا جاتا ہے۔ اگرچہ یہ "معمول" بن گیا ہے، مسلسل سوچنا آپ کو اپنے تجربے کے دوسرے حصوں سے آگاہ ہونے اور محتاط رہنے سے دور لے جاتا ہے۔

سوچ میں گم ہونا ایک مسئلہ کیوں ہے؟ یہ آپ کو وہ کرنے سے روکتا ہے جو آپ زندگی میں کرنا چاہتے ہیں اور کرنے کی ضرورت ہے۔ جیسا کہ گنارتنا وضاحت کرتے ہیں:

> سوچ میں پھنسنے کی ہماری عادت برسوں پرانی ہے، اور یہ عادت انتہائی پختہ انداز میں جاری رہے گی۔ شعوری سوچ چیزوں کو ہمارے تجربے پر چسپاں کرتی ہے، ہمیں تصورات اور خیالات سے بھر دیتی ہے، ہمیں منصوبوں اور پریشانیوں، خوف اور تصورات کے بھنور میں غرق کر دیتی ہے۔[22]

ہمارے مریض اس بات سے اتفاق کرتے ہیں کہ اپنے خیالات سے باہر قدم رکھنے سے قاصر ہونا ایک بہت بڑی رکاوٹ ہے جب آپ ہوشیار رہنے اور مرحلہ 1 کا استعمال کرنے کی کوشش کر رہے ہیں۔ وہ اس عمل کو مختلف طریقوں سے بیان کرتے ہیں، لیکن وہ سب اس بات پر متفق ہیں کہ کیا ہوتا ہے: وہ وقت کھو دیتے ہیں اور جب ان کے خیالات تیزی سے چل رہے ہوتے ہیں تو انہیں اپنی توجہ کی طاقت کو استعمال کرنے میں دشواری ہوتی ہے۔ ان میں سے بہت سے لوگ حد سے زیادہ سوچنے اور حد سے زیادہ تجزیہ کرنے کے اس عمل کو "چکر لگانے" کے طور پر حوالہ دیتے ہیں اور جو کچھ ہو رہا ہے اسے دوبارہ لیبل کرنے کے لئے اس لفظ کا استعمال کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر، لز، ایک پینسٹھ سالہ خاتون، جس کا انسانی حقوق کی کارکن کے طور پر ایک کامیاب کیریئر تھا اور جس نے فکر کرنا شروع کر دیا تھا کہ کیا وہ، جیسا کہ وہ کہتی ہیں، "85 سال کی عمر میں ایک نرسنگ ہوم میں ختم ہو جائے گی جس کی دیکھ بھال کرنے والا کوئی نہیں ہو گا۔

میرے لیے،" اکثر اپنے مستقبل کے بارے میں بار بار خیالات میں پھنس جاتی تھیں اور خود سے ہر طرح کے سوالات پوچھتی تھیں جن کا کوئی جواب نہیں تھا، جیسے: کیا وہ اکیلی ہوں گی؟ وہ کہاں رہے گی؟ وہ اپنے آپ کی مدد کیسے کرے گی؟ وہ سارا دن کیا کرے گی؟ کیا اس کی یادداشت ہو گی؟ لیز کہتی ہیں، "بات اس مقام تک پہنچ گئی، جہاں میں وہاں بیٹھ کر ایک دائرے میں گھومتی تھی اور اس کے اوپر گھومتی رہتی تھی۔ میں چکر لگانے میں پھنس جاتا تھا اور اس وقت تک باہر نکلنے کا کوئی راستہ نہیں تھا جب تک کہ میں اسے 'اسپننگ' کے طور پر دوبارہ لیبل کرنا شروع نہ کر سکوں۔ تب میں سائیکل کو توڑنے اور آگے بڑھنے میں کامیاب ہوا۔

جان، جو اکثر خیالات کے تکرار کے چکر میں پھنس جاتے ہیں، اس عمل کو اسی طرح بیان کرتے ہیں: "جب آپ گمراہ کن دماغی پیغامات میں مشغول ہوتے ہیں تو آپ کا دماغ ایک ملین میل فی گھنٹہ کی رفتار سے چلتا ہے اور گیئر تبدیل کرنا مشکل ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ریبیل بہت مددگار ہے. مثال کے طور پر، کبھی کبھی میں کام کے علاوہ کسی اور چیز کے بارے میں سوچنا شروع کرتا ہوں، جیسے الیسیا۔ میں تھوڑا سا پیچھے ہٹ جاتا ہوں - میں اس کے بارے میں بار بار سوچتا ہوں۔ پھر، مجھے احساس ہوتا ہے کہ میں کیا کر رہا ہوں. اس وقت میں نے اسے دوبارہ لیبل کیا۔ میں اپنے آپ سے کہتا ہوں، 'تم رو رہے ہو، تم ذہن میں بھٹک رہے ہو۔' پھر میں کام پر واپس جا کر دوبارہ توجہ مرکوز کرنے کی کوشش کرتا ہوں، لیکن اگر یہ مؤثر نہیں ہے تو، میں صرف ایک یا دو منٹ کے لئے اپنی سانس پر توجہ مرکوز کرتا ہوں۔ یہ مجھے مرکز بناتا ہے اور مجھے اپنے دماغ پر توجہ مرکوز کرنے کی صلاحیت کو دوبارہ حاصل کرنے میں مدد کرتا ہے۔ ایسا لگتا ہے کہ یہ مدد کرتا ہے."

ایبی، جو بہت فکر مند ہے، بہت اچھی طرح جانتا ہے کہ وہ کس بارے میں بات کر رہے ہیں. وہ اکثر ایسے جال میں پھنس جاتی تھیں جن میں "میرا دماغ بار بار بدترین صورت حال کی طرف جاتا تھا۔ اس کے بعد، اس کے بارے میں فکر کرنے کے لئے ایک اور منظر ملے گا. اس سے کوئی فرق نہیں

پڑتا کہ میں نے اس مسئلے کو حل کرنے کی کوشش کی، میرا دماغ فکر کرنے کے لئے کچھ اور تلاش کرے گا. مثال کے طور پر، میں جانتا ہوں کہ میں بہت سوچ تا ہوں کہ میں جاؤں گا
ایک ہی مواد کے بارے میں. میں اپنے آپ کو سوچوں گا، 'ٹھیک ہے اگر میں ایسا کروں گا، تو ایکس ہو جائے گا . لیکن ہو سکتا ہے کہ اگر میں ایسا کروں، تو میں ایسا ہی کروں گا۔ میں اس کے تمام فوائد اور نقصانات، اس کے فوائد اور نقصانات سے گزرتا ہوں. میں صرف ان کے اوپر اور بار بار جاؤں گا. کوئی اختتام نظر نہیں آرہا تھا!"

سارہ، جو لوگوں کے ساتھ ہونے والی بات چیت کو اپنے دماغ میں دوبارہ چلاتی ہے، اپنے اعمال کا تجزیہ کرتی ہے، اور اکثر سوچتی ہے کہ آیا وہ پریشان ہے یا کسی کو ناراض کرتی ہے، اسی طرح کے خیالات کا سامنا کرتی ہے. جیسا کہ وہ یاد کرتی ہیں، "میں چیزوں پر غور کرتی ہوں۔ میرے ذہن میں بہت سے 'کیا چیزیں' گردش کرتی ہیں۔ میں اپنے آپ سے پوچھتا رہتا ہوں، 'اگر میں ایسا کروں تو کیا ہو گا؟ اگر میں ایسا کروں تو؟" میں ان تمام دور رس منظر ناموں کے بارے میں سوچتا ہوں جن کے ہونے کا امکان بہت کم ہے، لیکن اگر ایسا ہونے کا دور دور تک امکان ہے تو مجھے اس کی فکر ہے۔ سارہ اور ایبی دونوں نے پایا ہے کہ اگر وہ اس پورے عمل کو "کیا کریں"، "سوچنا" یا "فکر مند" کے طور پر دوبارہ لیبل کریں تو یہ چکر ٹوٹ جاتا ہے اور وہ اپنی توجہ اس طرف واپس لا سکتے ہیں جس پر وہ توجہ مرکوز کرنا چاہتے ہیں۔

ان کی کہانیوں سے، ایسا لگتا ہے کہ جب آپ سوچ میں گم ہو جاتے ہیں تو یہ کیک کا ایک ٹکڑا ہے۔ ایسا نہیں ہے، اسٹیو کہتے ہیں. خیالات کے لامتناہی دھارے کو نوٹ کرنا سیکھنا اس کے لئے بہت مشکل تھا کیونکہ "ایسا سلوک کرنے کے بجائے جہاں

ایک مبصر مجھے چیک کرتے ہوئے دیکھ سکتا تھا اور کہہ سکتا تھا، 'اوہ، وہ چیک کر رہا ہے، وہ بار بار چیک کرنے کے لیے واپس آ رہا ہے'، یہ سب میرے دماغ کے اندر ہو رہا تھا۔ کوئی بھی مجھے اس کی نشاندہی نہیں کر سکتا اور کوئی نہیں جانتا کہ میں کیا سوچ رہا ہوں۔ اس سے بھی بدتر بات یہ ہے کہ اس قسم کے خیالات واضح طور پر اپنی ذات سے پوشیدہ ہو سکتے ہیں۔ آپ اسے صرف ایک سرگرمی کے طور پر نہیں دیکھتے ہیں، جیسے چیک کرنا یا پینا۔ آپ سوچتے رہتے ہیں کہ یہ ایک جائز اور ضروری عمل ہے جس سے آپ گزر رہے ہیں۔ اور آپ ایسا کیوں نہیں کریں گے؟ آپ اپنی پوری زندگی یہی کرتے رہے ہیں۔ یہ ایسا ہے جیسے آپ کے پاس وہاں ایک اندھا دھبہ ہے کیونکہ آپ کو لگتا ہے کہ یہ قدرتی، عام اور مددگار ہے. "جیسا کہ اسٹیو سوچ میں گم ہونے کے عمل کو ایک سرگرمی کے طور پر دیکھنا شروع کرنے کے قابل تھا، جو واضح طور پر اس کی مدد نہیں کر رہا تھا، وہ اسے دوبارہ لیبل کرنے اور آگے بڑھنے کے قابل تھا۔

اب جب آپ سمجھتے ہیں کہ سوچ میں گم ہونے کا مطلب کیا ہے تو، مندرجہ ذیل ورزش آزمائیں، جو صرف آپ کو یہ دیکھنے میں مدد کرنے کے لئے ڈیزائن کیا گیا ہے کہ آپ کا دماغ سارا دن کیا کر رہا ہے۔

ورزش #4: اپنے خیالات کے بارے میں آگاہی میں اضافہ

پانچ منٹ کے لئے کہیں خاموشی سے بیٹھیں - اس بات کو یقینی بنائیں کہ کوئی خلل نہیں ہے. اپنے سیل فون کو بند کریں، اپنے کمپیوٹر کو بند کریں، پڑھنے کے کسی بھی مواد کو دور رکھیں۔ دوسری مشقوں کی طرح، ایک ایسی جگہ تلاش کریں جہاں آپ اکیلے رہ سکیں اور

پریشان نہ ہوں۔ یہ وقت ہے کہ آپ اپنے خیالات پر توجہ دیں اور کسی خاص موضوع یا مسئلے کو سامنے آنے پر مجبور نہ کریں۔ اپنی آنکھیں بند کرکے یہ مشق کرنا اکثر آسان ہوتا ہے۔

آپ کی رہنمائی کے لئے سانس کی آگہی کی مشق کا استعمال کرتے ہوئے، اپنی سانس پر توجہ مرکوز کریں جبکہ اس کے ساتھ ساتھ خیالات آنے پر بھی غور کریں ۔ جسمانی احساسات، درد، جذباتی احساسات، یا دیگر مظاہر پر توجہ مرکوز نہ کریں. صرف اس حقیقت پر توجہ مرکوز کریں کہ خیالات پیدا ہوتے ہیں۔ جب وہ ایسا کرتے ہیں، تو خاموشی سے (آپ کے ذہن میں، اونچی آواز میں نہیں) اپنے آپ سے کہیں، "سوچیں"، پھر اپنے سانس لینے والے لنگر پر واپس جائیں (مثال کے طور پر، آپ کے نتھنوں کے اندر اور باہر آنے والی ہوا)۔

دیگر مشقوں کی طرح، خیالات کو کنٹرول کرنے یا تبدیل کرنے کی کوشش نہ کریں، صرف ان پر توجہ دیں۔ سب سے اہم بات یہ ہے کہ *خیالات کا فیصلہ نہ کریں*۔ بس انہیں تجسس اور قبولیت کے رویے کے ساتھ بلبلا دینے دیں۔ جو کچھ بھی پیدا ہوتا ہے اس کے لئے کھلے رہو.

اس مشق میں ایک فرق یہ ہے کہ ان پانچ منٹوں میں پیدا ہونے والے ہر خیال سے متعلق ایک یا دو الفاظ لکھ دیئے جائیں یا جو کچھ بھی سامنے آتا ہے اس کے بارے میں صرف پانچ منٹ کے لئے جرنل کیا جائے۔

مواد کا فیصلہ کرنا یا ہدایت کرنے کی کوشش کرنا۔ آپ کسی مسئلے کو حل کرنے یا کسی چیز کو سمجھنے کی کوشش نہیں کر رہے ہیں - آپ صرف خیالات کو خود کو پیش کرنے کی اجازت دے رہے ہیں اور جگہ فراہم کر رہے ہیں.

اس مشق کا مقصد آپ کے لئے یہ دیکھنا ہے کہ آپ کے پاس بہت کم وقت میں کتنے خیالات ہیں اور ان میں سے کتنے منقطع، تکرار، غیر اہم، یا یہاں تک کہ نامناسب ہیں۔ جتنی زیادہ بار آپ یہ مشق کریں گے، اتنا ہی زیادہ آپ دیکھیں گے کہ اگر آپ ان پر توجہ دیں تو اپنے خیالات کو نوٹ کرنا شروع کرنا نسبتا آسان ہے۔

جیسا کہ آپ قابل ہیں، آپ بیٹھنے اور اپنے خیالات کو محسوس کرنے کے وقت کی مدت میں توسیع کریں - اس سے آپ کے دماغ کو قدرتی طور پر خیالات کے بارے میں آپ کی آگہی میں اضافہ کرنے میں مدد ملے گی کیونکہ وہ آپ کے دن بھر پیدا ہوتے ہیں (اور نہ صرف اس وقت جب آپ جان بوجھ کر ان پر توجہ دینے کی کوشش کر رہے ہوں)۔

یہ مشق ایک اہم مشق ہے کیونکہ یہ آپ کے لئے اسٹیج تیار کرتی ہے کہ جب بھی آپ کے گمراہ کن دماغی پیغامات پیدا ہوتے ہیں تو ان پر توجہ دینا شروع کر دیں۔ جیسا کہ ہم نے پہلے ذکر کیا ہے، آپ جو نہیں دیکھ سکتے اسے تبدیل نہیں کر سکتے ہیں. لہٰذا جب آپ پچھلی ورزشوں سے اپنے جسمانی احساسات کو نوٹ کرنے میں زیادہ ماہر ہو جائیں تو جب آپ سوچ میں گم ہو جاتے ہیں تو اس پر توجہ دینے کی کوشش کرنے میں کچھ دن لگیں۔ ایسا کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ ورزش # 3 یا # 4 کا استعمال جاری رکھیں، جو مراقبہ کی دونوں شکلیں ہیں، دن میں تیس منٹ تک۔ یہ آپ کے شعور کو بڑھانے کا آخری طریقہ ہے - یہ وہ ذہنی جم ہے جس کے بارے میں ہم پہلے بات کر رہے تھے۔

جیسے جیسے آپ سوچ رہے ہوتے ہیں اس سے آگاہ ہونے میں زیادہ مہارت حاصل کرتے ہیں، پھر آپ اپنے خیالات کے مواد کو نوٹ کرنا شروع کرسکتے ہیں۔ ابھی کے لئے، ہم چاہتے ہیں کہ آپ سوچنے کے عمل کو نوٹ کریں اور مواد کو مرحلہ 2: ریفریم پر چھوڑ دیں.

احساسات پر قابو پالیا جاتا ہے—خواہش، جذبات، درد، اضطراب، اور اسی طرح

اپنے خیالات سے آگاہ ہونا ضروری ہے، لیکن وہ پوری کہانی نہیں ہیں۔ یاد رکھیں، گمراہ کن دماغی پیغامات کو نہ صرف خیالات کے طور پر بیان کیا جاتا ہے، بلکہ *محرکات اور خواہشات کے طور پر بھی بیان کیا جاتا ہے* جو آپ کو آپ کی حقیقی ذات سے دور لے جاتے ہیں. اب جب کہ آپ کو اندازہ ہے کہ کون سے خیالات پیدا ہوسکتے ہیں، آپ کو اپنے جسمانی اور جذباتی احساسات سے واقف ہونے کی ضرورت ہے کیونکہ وہ اتنے ہی پریشان کن ہوسکتے ہیں اور

خیالات کی طرح زبردست.

شروع کرنے کے لئے سب سے آسان احساس اضطراب ہے کیونکہ یہ ایک ایسی چیز ہے جس کا ہم سب اپنی زندگی میں کسی نہ کسی وقت تجربہ کرتے ہیں۔ جب لوگ اضطراب کے بارے میں سوچتے ہیں تو، وہ عام طور پر کسی کو گھبراہٹ کا دورہ پڑنے کی تصاویر بناتے ہیں، جیسے دل کی دھڑکن تیز ہوتی ہے، پسینہ آتا ہے، اور سانس کی کمی ہوتی ہے۔ اگرچہ وہ بالکل اضطراب کی علامات ہیں، جسمانی علامات کی حد بہت وسیع ہے، اور ہم سمجھتے ہیں کہ آپ کے لئے یہ ضروری ہے کہ آپ روایتی علامات سے باہر اضطراب ظاہر کرنے کے مختلف طریقوں کو پہچان سکیں۔

یہ کیوں اہم ہے؟ جیسا کہ ہم نے باب 6 میں ذکر کیا ہے، آپ ممکنہ طور پر اپنے حقیقی جذبات کو نظر انداز کر رہے ہیں، کم سے کم کر رہے ہیں، یا نظر انداز کر رہے ہیں. جب آپ ایسا کرتے ہیں تو، آپ کے جسم میں اضطراب بڑھ جاتا ہے اور ایک سگنل کے طور پر کام کرتا ہے، جو آپ کو اس حقیقت سے آگاہ کرتا ہے کہ آپ کسی طرح اپنی حقیقی ذات کو مسترد کر رہے ہیں۔ اگر آپ اس بات سے آگاہ نہیں ہیں کہ اضطراب آپ کے جسم میں خود کو کس طرح ظاہر کر سکتا ہے تو، آپ ہر وقت کو پہچان نہیں پائیں گے جب آپ اپنے حقیقی جذبات اور ضروریات کو نظر انداز، نظر انداز، یا کم سے کم کر رہے ہیں۔ یہ آپ کو اسی غیر مددگار، خودکار رد عمل اور مقابلہ کرنے کی حکمت عملیوں کا استعمال جاری رکھنے کی طرف لے جائے گا جو آپ کے دماغ میں گہرائی سے سرایت کر چکے ہیں۔

ان نمونوں کو توڑنے کے لئے، آپ کو یہ جاننے کی ضرورت ہے کہ آپ اضطراب کی علامات کی رینج کا تجربہ کر سکتے ہیں اور انہیں کیسے پہچاننا شروع کریں. اضطراب کے بارے میں سوچنے اور درجہ بندی کرنے کا ایک طریقہ اس بات پر مبنی ہے کہ آپ کا دماغ آپ کے ماحول میں مبینہ تناؤ اور خطرات پر کس طرح رد عمل ظاہر کرتا ہے۔ مثال کے طور پر، اگر آپ تناؤ میں ہیں لیکن کسی حقیقی خطرے میں نہیں ہیں تو، آپ کے عضلات ممکنہ طور پر کسی طرح سے تناؤ کا شکار ہوں گے، لیکن آپ

کا جسم مزید رد عمل نہیں دے گا۔ تاہم، اگر آپ کا دماغ کسی خطرے کو محسوس کرتا ہے اور اس نتیجے پر پہنچتا ہے کہ آپ خطرے میں ہو سکتے ہیں تو، یہ لڑائی یا پرواز کے رد عمل کا آغاز کرے گا۔ اس کے برعکس، اگر خطرہ بہت زیادہ ہے یا آپ کا نظام اوور لوڈ ہے تو، آپ کا جسم جسمانی طور پر بند ہونے کی تیاری کر سکتا ہے اور آپ کے خیالات اس حد تک بند ہو سکتے ہیں کہ آپ الجھن میں ہیں اور براہ راست سوچنے سے قاصر ہیں۔ ان میں سے ہر دماغی جسم کے رد عمل کی علامات مختلف ہوتی ہیں، جیسا کہ ہم نے نیچے جدول میں اشارہ کیا ہے، اور بعض اوقات ایک سے زیادہ قسم کے اضطراب کا رد عمل موجود ہو سکتا ہے (مثال کے طور پر، پٹھوں میں تناؤ/ور لڑائی یا پرواز، سوچنے کے مسائل اور شٹ ڈاؤن، وغیرہ)۔

گمراہ کن دماغی پیغامات سے متعلق اضطراب کے رد عمل کی اقسام

Muscle Tension in Your:	Fight-or-Flight	Shutdown	Thinking/ Perceptual Problems
Face, jaw Throat, including voice cracking or weakness Neck Shoulders Arms, hands Chest, including sighing respirations Back Legs Feet	Shortness of breath/rapid breathing Wheezing Increased heart rate Heart pounding Heart racing Dry mouth Cold hands/skin Shivering Shaking Sweating Dilated pupils	Slower breathing Slower heart rate Light-headedness Dizziness Fainting Nausea/vomiting Diarrhea or constipation Need to urinate Fatigue Tearing eyes Heartburn Stomach pain (increased acid)	Difficulty thinking Slowed thinking Losing track of thoughts Confusion Disorientation Changes in clarity of vision or hearing Tunnel vision Ear ringing

اضطراب کی علامات کی حد کو سمجھنا- اور یہ کہ آپ ایک ہی وقت میں مختلف زمروں سے علامات کا تجربہ کرسکتے ہیں - اہم ہے جب آپ اپنے تکلیف دہ احساسات کو دوبارہ لیبل کرنے کی کوشش کر رہے ہیں۔ مثال کے طور پر، ایبی نے ہمیں بتایا کہ جب وہ واقعی پریشان ہوتی ہے، تو اس کا جسم مندرجہ ذیل طریقوں سے رد عمل ظاہر کرتا ہے: "میں بہت تناؤ کا شکار ہو جاتا ہوں، میرا دماغ دھندلا ہے، اور میں دوسرے شخص کو واضح طور پر نہیں دیکھ سکتا. کبھی کبھی مجھے چکر بھی آتے ہیں اور بے چین بھی ہوتے ہیں۔ جب ایسا ہوتا ہے، تو میں پوری چیز کو 'دماغی دھند' کے طور پر دوبارہ لیبل کرتا ہوں۔ اسی طرح، جب لز اپنی بدترین حالت میں تھی، اکثر اس بات کی فکر کرتی تھی کہ آیا وہ نرسنگ ہوم میں اکیلی رہ جائے گی اور اس کی دیکھ بھال کرنے والا کوئی نہیں ہو گا، تو اس نے مندرجہ ذیل بیان کیا: "ہر صبح میں دل دہلا دینے والی پریشانی کے ساتھ جاگ رہی تھی۔ میں واقعی مستقبل کے بارے میں خوفزدہ تھا اور میں اپنے جسم میں بتا سکتا تھا کہ میں اپنے پیٹ میں گٹھڑی کے ساتھ جاگ رہا تھا. میں نے ان کو گمراہ کن دماغی پیغامات سے متعلق تکلیف دہ احساسات کے طور پر تسلیم کیا کہ مجھے

ڈر تھا کہ میں اکیلا رہ جاؤں گا۔ میں جانتا تھا کہ یہ غیر منطقی تھا، لہذا میں نے اسے اس طرح دوبارہ لیبل کیا۔ میں نے اپنے آپ سے کہا، 'غیر منطقی' اور 'پیٹ میں ہلچل'، جس سے بہت مدد ملی۔

سارہ بے چینی، عام طور پر گھبراہٹ کے حملوں سے بھی نمٹتی ہیں۔ جب اسے گھبراہٹ کی علامات ہوتی ہیں، جیسے دل کی دھڑکن تیز ہونا یا پسینہ آنا، تو اس کے دماغ کو "ایسا محسوس ہوتا ہے جیسے وہ چیخ رہا ہو، مجھ سے کہتا ہے، 'اوہ میرے خدا، ایک بہت بڑی ایمرجنسی ہے!' اور میں یہ سوچ کر جھوٹے پیغام کو برقرار رکھوں گا، 'مدد کرو، مدد کرو، میں مرنے جا رہا ہوں!' یہ ایک خوفناک احساس ہے،" وہ کہتی ہیں، "لیکن آخر کار مجھے احساس ہوا کہ یہ سچ نہیں تھا۔ جیسے ہی اس نے چار مراحل سیکھے، اس نے ان تجربات کو "اضطراب" یا "گھبراہٹ" کے طور پر دوبارہ لیبل کرنا شروع کر دیا۔ اکثر، وہ صرف اس احساس کو نوٹ کرتی تھی جو اسے ہو رہا تھا، جیسے کہ خود سے کہنا، "تیز دل کی دھڑکن." جیسے جیسے وہ چار مراحل کو استعمال کرنے میں زیادہ ماہر ہوتی گئی، وہ زیادہ واضح ہو جاتی اور اپنے آپ سے کہتی، "ارے، یہ میرا ہے۔

بے چینی جو میرے دل کی دھڑکن کو تیز کر رہی ہے اور میری ہتھیلیوں کو پسینہ بہا رہی ہے، لیکن یہ ایسی چیز نہیں ہے جس پر مجھے عمل کرنا ہے یا یقین ہے کہ یہ ایک حقیقی ہنگامی صورتحال کی نشاندہی کر رہا ہے۔

اسی طرح، جب جان پریشان محسوس کر رہا تھا اور ای میل چیک کرنے کے دہانے پر تھا، تو وہ کہتا ہے، "میں گھبرا جاتا تھا." اس کا جواب؟ "میں ان احساسات کو 'جھوٹے جسمانی پیغام' کے طور پر یاد کروں گا اور اپنے آپ سے کہوں گا، 'جسم آپ کو یہ مضحکہ خیز غیر ضروری، حد سے زیادہ رد عمل بھیج رہا ہے. اس پر دھیان دیں، لیکن اس کے سامنے سر تسلیم خم نہ کریں۔"

اضطراب واحد طریقہ نہیں ہے جس سے جسم جواب دے سکتا ہے۔ جیسا کہ سارہ اچھی طرح جانتی ہیں، جسم ڈپریشن سے بھی بند ہو سکتا ہے۔ مثال کے طور پر، جب بھی وہ افسردہ ہوتی تھیں تو ان کے جسمانی احساسات میں یہ احساس بھی شامل ہوتا تھا کہ وہ "کمزور، سست یا کمزور" محسوس کر رہی ہیں۔ تب میں بستر پر چھپجانا چاہتی ہوں یا سو جانا چاہتی ہوں،" وہ کہتی ہیں۔ 'جب مجھے یہ احساس ہوا، جو جسمانی اور ذہنی ہے، تو میں اسے اس طرح یاد کرتا ہوں کہ 'یہ میرا ڈپریشن ہے' یا 'ڈپریشن کی وجہ سے مجھ میں کوئی توانائی نہیں ہے یا میرے عضلات کمزور ہیں۔'

اسی طرح، جب اسٹیو شراب پی رہا تھا اور جذباتی طور پر اپنے خاندان سے دور تھا، تو وہ مجرم اور شرمندہ محسوس کرتا تھا. اسے شراب نوشی چھوڑنے کے لئے بااختیار بنانے کے بجائے، ان احساسات نے اس بات کو یقینی بنایا کہ وہ اپنے خاندان سے دور رہے گا اور ان سے اس بارے میں بات نہیں کرے گا کہ وہ کیسا محسوس کرتا ہے۔ جیسے ہی انہیں اس بات کا احساس ہوا، وہ کہتے ہیں، "میں ناامید اور مغلوب محسوس کروں گا۔ چار مراحل کے ساتھ، میں نے تسلیم کیا کہ وہ تجربات میرے گمراہ کن دماغی پیغامات اور بری عادات سے آرہے تھے. میں اپنے آپ سے کہوں گی، 'یہ ایک جذباتی احساس ہے جو مجھ سے باہر ہے، یہ میں نہیں ہوں، لیکن میں اس کے بارے میں کچھ کر سکتا ہوں. اس کے

بعد، میں اسے ڈپریشن یا جرم یا شرم کے طور پر دوبارہ لیبل کروں گا اور کسی اور سرگرمی پر توجہ مرکوز کروں گا، جیسے اپنی بیٹی کے ساتھ گیم کھیلنا یا ورزش کرنا۔

جان کو بعض اوقات ڈپریشن کا سامنا بھی کرنا پڑا۔ "یہ اندھیرے میں کسی راستے پر چلنے جیسا تھا،" وہ کہتے ہیں۔ "میں اپنے آپ کے ساتھ یہ افسردہ مکالمہ کروں گا اور تھکا ہوا محسوس کروں گا۔ مجھے نشاستہ، جیسے پاستا، اور مٹھائیوں کی آرزو ہونے لگتی تھی۔ جب میں بے خبر تھی، تو میں نظر آنے والی ہر چیز کھا جاتی تھی اور اس سے مجھے [کچھ منٹوں کے لیے] بہتر محسوس ہوتا تھا، لیکن میرا وزن بڑھ گیا۔ اس کا حل یہ تھا کہ مٹھائیوں اور نشاستے کی ان خواہشات کو گمراہ کن دماغی پیغامات کہنا شروع کر دیا جائے اور انہیں "لالچ" یا "جھوٹا پیغام" کہا جائے۔

ڈپریشن کی دیگر علامات، جسمانی اور جذباتی دونوں میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:

- سر درد
- درد، بشمول کمر درد، جوڑوں کا درد، اور پٹھوں میں درد
- پٹھوں میں درد
- تھکاوٹ اور تھکاوٹ
- سونے میں دشواری (سونا، سونا، بار بار جاگنا،

صبح سویرے اٹھنا)

- ہاضمے کے مسائل (متلی، اسہال، قبض)
- بھوک یا وزن میں تبدیلی
- کاربوہائیڈریٹس یا دیگر "آرام دہ" کھانے کی خواہش میں اضافہ
- ناامیدی، بے بسی
- اداسی، اداسی، اداسی، کمزور مزاج
- ایسا محسوس کرنا کہ زندگی جینے کے لائق نہیں ہے یا اگر آپ یہاں نہ ہوتے تو دنیا بہتر ہوتی۔

دو اہم نوٹ:

1. اگر آپ کو خودکشی کے خیالات ہیں تو، فوری طور پر ذہنی صحت کے پیشہ ور کو دیکھیں۔ اگر آپ اپنے آپ کو نقصان پہنچانے کا کوئی ارادہ رکھتے ہیں تو، اپنے ڈاکٹر کو کال کرنے یا قریبی ہنگامی کمرے میں جانے میں ہچکچاہٹ نہ کریں۔ آپ قومی خودکشی کی روک تھام ہاٹ لائن پر بھی کال کر سکتے ہیں: 1-800-273-ٹاک (1- 800-273-8255).

2. اگر آپ کو نئی، بگڑتی ہوئی، یا شدید جسمانی علامات ہیں تو، کسی بنیادی طبی مسئلے کو مسترد کرنے کے لئے اپنے ڈاکٹر کو دیکھیں۔ اگرچہ ہم آپ کو جذباتی حالتوں اور جسمانی علامات کے درمیان روابط دکھانے کی کوشش کر رہے ہیں، کبھی کبھی ایک حقیقی طبی مسئلہ ہوتا ہے. چونکہ بہت سے طبی مسائل ان میں سے کچھ جسمانی احساسات سے شروع ہوتے ہیں، لہذا اگر آپ بالکل فکر مند ہیں یا نئی، بگڑتی ہوئی یا شدید علامات ہیں تو، انہیں جسمانی احساسات کہنے یا ان کے ساتھ چار مراحل کا استعمال کرنے سے پہلے اپنے ڈاکٹر

سے ان کا جائزہ لیں۔

آخر میں، جسمانی یا جذباتی احساسات کی کوئی بھی بحث خواہشات، خواہشات، آرزوؤں اور محرکات کا ذکر کیے بغیر مکمل نہیں ہو گی. ظاہر ہے، نشے کی صورت میں خواہش سب سے زیادہ واضح طور پر سامنے آتی ہے، لیکن یہ اضطراب (جیسے تناؤ کھانے) یا افسردگی (جیسے کاربوہائیڈریٹ کی خواہش) کے ساتھ بھی ہو سکتی ہے. لہذا، آپ کو خواہشات، خواہشات اور آرزوؤں کی تلاش میں رہنے کی ضرورت ہے، جیسے جب آپ شراب یا منشیات کا استعمال کرتے ہیں، ویڈیو گیمز کھیلتے ہیں، کھاتے ہیں، یا نئے تعلقات شروع کرتے ہیں تو آپ کو جو بلندیاں محسوس ہوتی ہیں۔ اگرچہ وہ آپ کو مختصر مدت میں بہتر محسوس کرتے ہیں، لیکن ان اعمال میں مشغول ہونا اور ان سے حاصل ہونے والی خوشی کی تلاش آپ کو طویل مدتی مسائل اور مسلسل خراب دماغی وائرنگ کا سبب بن سکتی ہے۔

ورزش: اپنے گمراہ کن دماغی پیغامات کا جائزہ لینے کے لئے اب ایک لمحہ لیں اور وہ آپ کو کس طرح متاثر کرتے ہیں۔ نیچے دی گئی جگہ میں، آپ کے جسم اور دماغ کے رد عمل کے تمام مختلف طریقوں کو لکھیں جب آپ تناؤ، پریشان، افسردہ، ناامید محسوس کرتے ہیں، یا کسی چیز کی خواہش رکھتے ہیں۔

دماغی نوٹ بنانا

اس بات سے آگاہ ہونا کہ ان کے جسم کیا کر رہے ہیں اور ان احساسات کو ان کے گمراہ کن دماغی پیغامات میں شامل کرنے سے ہمارے مریضوں کو اپنے تجربات کو صحیح طریقے سے یاد کرنے میں مدد ملی۔ وہ اس بات سے اتفاق کرتے ہیں کہ ایسا کرنے کا بہترین طریقہ ذہنی نوٹ بنانا تھا۔

دماغی نوٹ کیا ہیں؟ وہ کسی چیز کو جلدی سے دوبارہ لیبل کرنے کا ایک مختصر طریقہ ہے جو اس بات کو یقینی بناتا ہے کہ آپ سوچنے کے عمل میں پھنس نہیں جائیں گے۔ خلاصہ یہ ہے کہ یہ ایک یا دو الفاظ کے بیانات ہیں جو اس لمحے میں کیا ہو رہا ہے اس کا احاطہ کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر، جب آپ نے سوچ کے شعور کی مشق #4 کو مکمل کیا اور جب بھی کوئی خیال پیدا ہوتا ہے تو اپنے آپ سے کہا کہ "سوچیں" تو یہ ایک ذہنی نوٹ بن رہا تھا. اسی طرح، جب لزنے چکر لگانے کا لفظ استعمال کیا، اور ایبی اور سارہ نے خود سے کہا "سوچنا"، "کیا ہے"، اور "فکر مند"، وہ ذہنی نوٹ بنا رہے تھے.

ظاہر ہے، ذہنی نوٹ بنانے کے لئے لامحدود امکانات اور اختیارات موجود ہیں. کلید یہ ہے کہ انہیں مختصر اور سادہ ہونے کی ضرورت ہے. سب سے اہم، اور یہ بات دہرائی جاتی ہے، منتخب کردہ لفظ کو کامل لفظ ہونا ضروری نہیں ہے، صرف ایک ایسا لفظ جو تجربے کا خلاصہ کرتا ہے تاکہ آپ اپنے آپ کو سوچ میں گم ہونے یا اپنے تکلیف دہ جسمانی اور جذباتی احساسات پر جنونی طور پر توجہ مرکوز کرنے کے تکرار کے عمل سے باہر نکال سکیں. ہمیشہ کی طرح، ذہنی نوٹوں (اور ری لیبلنگ) کے ساتھ، اپنے استعمال کردہ الفاظ کے بارے میں بہت زیادہ فکر نہ کریں۔ یہ مشاہدہ کرنے کا عمل ہے جو اہمیت رکھتا ہے.

دماغی نوٹوں کی دیگر مثالیں کیا ہیں؟ ہم نے اپنے مریضوں سے پوچھا کہ جب گمراہ کن دماغی پیغامات آتے ہیں تو وہ ری لیبل کرنے کے لئے دماغی نوٹوں کا استعمال کیسے کرتے ہیں۔ یہاں ان کے پسندیدہ

جملے کی ایک فہرست ہے، جسے مندرجہ ذیل تین زمروں میں تقسیم کیا گیا ہے:

دماغی نوٹوں کی مثالیں

Thoughts and Actions	Physical Sensations	Emotional Sensations
Deceptive brain message	Sweaty palms	Depression
Ruminating	Anxiety	Anxiety
Thinking	Heart racing	Helplessness
Worrying	Stomach churning	Nervousness
Mind wandering	Upset stomach	Scared
Procrastination	Feeling sick	Anger
Something is wrong	Ears ringing	Feeling down
Trigger	Dizziness	Pain
Sabotaging	Fatigue	Low mood
Mental cloud	Light-headedness	Shame
Irrational	De-energized	Guilt
Learning experience	Lethargy	Fear
Perfection	Urge	
Avoidance	Impulse	
Uncertainty	Craving	

ظاہر ہے کہ یہ فہرست جاری رہ سکتی ہے۔ بات یہ ہے کہ آپ کو اپنے جسم اور دماغ کے اندر جو کچھ ہو رہا ہے اس کا تیزی سے ذہنی نوٹ کرنے کا کوئی طریقہ تلاش کرنے کی ضرورت ہے تاکہ آپ اس کے بارے میں کیا کرنا ہے اس کا انتخاب کر سکیں۔

کچھ ذہنی نوٹ لکھنے کے لئے ایک لمحے کا وقت لیں جو آپ کے لئے استعمال کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتے ہیں جب کوئی گمراہ کن دماغی پیغام آتا ہے۔ یاد رکھیں، مقصد یہ ہے کہ یہ مختصر اور میٹھا ہو. اسے صورتحال کو درست طور پر بیان کرنے کی ضرورت نہیں ہے، لیکن اسے بال پارک میں کہیں ہونا ضروری ہے۔ لہذا، اب کچھ لیبل منتخب کریں جو آپ کو خیالات، محرکات، احساسات اور اعمال کو نوٹ کرنے میں مدد کرنے کے لئے استعمال کر سکتے ہیں لیکن یہ اس بات کو یقینی بنائے گا کہ آپ ان غلط اور گمراہ کن پیغامات کے مواد میں پھنس نہ جائیں۔

ورزش: دماغی نوٹ جو میں استعمال کر سکتا ہوں جب مجھے کسی گمراہ کن دماغی پیغام، تکلیف دہ احساس، یا خراب عادت کا سامنا کرنا پڑتا ہے، ان میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:

ری لیبلنگ کی حیاتیاتی طاقت

باب 5 میں، ہم نے ذکر کیا کہ مرحلہ 1 تشخیصی مرکز کو بھرتی کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے تاکہ یو ایچ او ایچ سینٹر کو پرسکون کرنے اور سیلف ریفرنسنگ سینٹر کے مددگار پہلوؤں کو فعال کرنے میں مدد مل سکے۔ ہم یہ کیسے جانتے ہیں

کیا یہ سچ ہے؟ میتھیو لیبر مین، پی ایچ ڈی، اور ان کے ساتھیوں کی طرف سے یو سی ایل اے میں کیے گئے انتہائی دلچسپ کام سے۔ اپنے تجربات میں انہوں نے لوگوں کو برین اسکینر میں رکھا اور ان سے لوگوں کے چہروں کی تصاویر دیکھنے کو کہا۔

لیبر مین اور ان کے ساتھیوں نے جو پایا وہ یہ تھا کہ مشاہدے میں آنے والے جذبات کو ایک لفظ کے ساتھ لیبل کرنے کے نتیجے میں - بنیادی طور پر جب آپ دماغی نوٹ اور ری لیبل بناتے ہیں تو آپ کیا کرتے ہیں - اس کے نتیجے میں تشخیصی مرکز میں دماغی سرگرمی میں اضافہ ہوا جبکہ اس کے ساتھ ساتھ اوہو سینٹر میں سرگرمی میں کمی واقع ہوئی۔ ایک فالو اپ مطالعہ میں، انہوں نے پایا کہ جو لوگ زیادہ محتاط تھے وہ تشخیصی مرکز کو بھرتی کرنے اور اوہ اوہ سینٹر کو پرسکون کرنے کی اس کی صلاحیت کو بڑھانے میں زیادہ مؤثر تھے۔

اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کے دماغ میں کچھ خاص ہوتا ہے جب آپ فعال طور پر اپنے جذباتی (اور جسمانی) احساسات کو دوبارہ لیبل کرتے ہیں - جب آپ انہیں کہتے ہیں کہ وہ کیا ہیں۔ ان جذباتی احساسات پر لیبل لگانے کا عمل ہی آپ کے تشخیصی مرکز کو متحرک کرتا ہے، جو پھر اپنے شور مچانے والے، آسانی سے پریشان پڑوسی، اوہ اوہ سینٹر کو خاموش کر دیتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ، حیاتیاتی نقطہ نظر سے، اپنے تجربات کو دوبارہ لیبل کرنے اور ذہنی نوٹوں کا استعمال کرنے کا طریقہ سیکھنا بہت اہم ہے۔ یہ دراصل آپ کو اپنے جذباتی احساسات کو کسی حد تک منظم کرنے میں مدد کرتا ہے۔ ہم باب 11 میں اس پر مزید بحث کریں گے جب ہم مرحلہ 3 پر تبادلہ خیال کریں گے: ری فوکس اور اپنے اوہو سینٹر کو پرسکون کرنے کے لئے ذہنی نوٹوں کو ایک خاص طریقے سے کس طرح استعمال کرنا ہے۔

فی الحال، یاد رکھنے والی بات یہ ہے کہ لیبر مین کی تحقیق اور ذہن سازی کے دیگر تفتیش کاروں کی تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ آپ کے گمراہ کن خیالات، احساسات اور اعمال سے آگاہ ہونے کا عمل آپ کو جھوٹے پیغامات اور اپنی حقیقی ذات کے درمیان فاصلہ پیدا کرنے میں مدد کرتا ہے. بار بار مشق کے ساتھ، آپ اس مقام پر پہنچ جاتے ہیں جہاں آپ پورے تجربے کی قدر کرتے ہیں اور آسانی سے کہہ سکتے ہیں، "اوہ، یہ ایک گمراہ کن دماغی پیغام ہے. یہ میں نہیں ہوں اور میں اسے دن کا وقت نہیں دوں گا. اس کی کوئی قیمت یا معنی نہیں ہے، لہذا میں اسے سننے نہیں جا رہا ہوں، بلکہ اس کے بجائے آگے بڑھوں گا اور کچھ ایسا کروں گا جو میرے لئے اہم ہے."

ان وضاحتوں سے، ری لیبلنگ کا عمل شاید واضح اور آسان لگتا ہے۔ ایک طرح سے یہ ہے، لیکن دوسرے طریقوں سے، آپ کے گمراہ کن دماغی پیغامات کو نوٹ کرنا نئے چیلنجز پیدا کر سکتا ہے۔ ہمارے مریض اس بات کو اچھی طرح جانتے ہیں اور بہت سی چیزوں پر روشنی ڈالتے ہیں جن سے آپ کو آگاہ ہونا چاہئے کیونکہ آپ اپنے گمراہ کن دماغی پیغامات کو نوٹ کرنے کی طرف اپنی توجہ مرکوز کرنا شروع کرتے ہیں۔

جب آپ دوبارہ لیبل لگانا شروع کرتے ہیں تو گمراہ کن دماغی پیغامات بدتر ہو جاتے ہیں۔

اپنے تجربات سے زیادہ آگاہ ہونے کے ساتھ ایک مسئلہ یہ ہے کہ آپ ایسی چیزوں کو نوٹ کرنا شروع کرتے ہیں جو پہلے آپ کے ریڈار پر بھی نہیں تھیں۔ مثال کے طور پر، اگر آپ کبھی نہیں جانتے تھے کہ سفید منی وین کتنے مقبول ہیں اور پھر آپ کا دوست آپ کو اس کی نشاندہی کرتا ہے تو، آپ کو ہر جگہ سفید منی وین نظر آنا شروع ہو جائیں گے۔ ایسا لگتا ہے جیسے اسکرین اٹھالی گئی ہے یا ایک نیا دروازہ کھول دیا گیا ہے اور اب آپ کچھ ایسا دیکھ سکتے ہیں جسے آپ نے پہلے نظر انداز کیا تھا۔ ایسا ہی ہوتا ہے جب آپ سیکھنا شروع کرتے ہیں کہ آپ اپنے گمراہ کن دماغی پیغامات، تکلیف دہ احساسات اور عادات کو کیسے نوٹ کریں۔ ماضی میں جو کچھ وقفے وقفے سے یا معمولی واقعات کی طرح لگتا تھا اسے نظر انداز کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔

مثال کے طور پر، ایبی نے اس احساس کو بیان کیا کہ "جیسے ایک بار جب میں نے دیکھنا شروع کیا، تو ایسا لگتا تھا کہ یہ ایک گمراہ کن دماغی پیغام یا غیر صحت مند عادت ہے۔ یہ ایک آکٹوپس کی طرح تھا جس کے تمام خیمے آپس میں الجھے ہوئے تھے۔ میں کسی بھی چیز کے سر یا دم نہیں بنا سکتا تھا۔ یہ بہت مایوس کن اور مایوس کن ہو گیا- یہ تقریباً مفلوج تھا. مجھے یقین نہیں تھا کہ کیا سچ ہے اور کیا غلط ہے. " اس سے نمٹنے کے لیے، وہ کہتی ہیں، "میں نے صرف یہ فرض کر لیا کہ سب کچھ ایک گمراہ کن دماغی پیغام ہے اور میں نے اپنے اعمال پر لیبل لگا دیا۔ جب میں سوچ رہا تھا، تجزیہ کر رہا تھا، فکر مند محسوس

کر رہا تھا، اور اسی طرح، میں نے اسے نوٹ کیا اور آگے بڑھا۔ اس طرح اس نے اس عمل کا آغاز اس وقت تک کیا جب تک کہ وہ اپنے وائز ایڈوکیٹ کو اتنا مضبوط کرنے میں کامیاب نہ ہو گئی کہ اسے یہ حل کرنے میں مدد مل سکے کہ ایک گمراہ کن دماغی پیغام کیا تھا اور اس کی حقیقی دلچسپیوں اور اہداف پر کیا مبنی تھا۔

سارہ اس بات سے اتفاق کرتی ہیں، خاص طور پر جب آپ گھبراہٹ کے حملوں یا افسردگی سے نمٹ رہے ہوں۔ جیسا کہ وہ وضاحت کرتی ہیں، "پوری چیز - یہ خیالات، احساسات، اور عادات - ایک پیکیج ہے۔ جسم اور دماغ کی چیزیں ایک ہی وقت میں چل رہی ہیں۔ آپ کے دماغ میں جو خوف زدہ اور خوف زدہ خیالات آرہے ہیں وہ آپ کے جسم کے رد عمل سے بہت زیادہ جڑے ہوئے ہیں۔ اور کون قیادت کر رہا ہے جس کے بارے میں بتانا تھوڑا مشکل ہے۔ لیکن یہ سب ایک ہی عمل ہے: اسے دوبارہ لیبل کریں، پھر آپ آگے بڑھ سکتے ہیں. " جب آپ ایسا کرتے ہیں تو، آپ اپنے دماغ کو خیالات کے لامتناہی لوپ سے باہر نکالتے ہیں اور مختلف انتخاب کرنا شروع کر سکتے ہیں۔ جیسا کہ اسٹیو نے کہا، یہ گمراہ کن دماغی پیغامات اور آپ کے جوابات کے درمیان ایک فرق ڈالنے کے بارے میں ہے - اپنے آپ کو چار مراحل کے ساتھ کیا ہو رہا ہے اس کا مکمل جائزہ لینے کے لئے وقت دیتا ہے تاکہ آپ مختلف طریقے سے کام کر سکیں۔

اسٹیو کی سفارش یہ ہے کہ الگحلی گمنام بارہ قدم استعمال کریں

جب خیالات، محرکات، یا احساسات محسوس ہوتے ہیں کہ وہ ہاتھ سے نکل رہے ہیں تو آپ کی مدد کرنے کے لئے کہاوت۔ جیسا کہ وہ وضاحت کرتے ہیں، "جس طرح شرابی یہ کہنا سیکھتے ہیں، 'پہلا مشروب نہ لیں'، میں نے یہ کہنا سیکھا، 'اس پہلے خیال کو مت لیں' کیونکہ یہ وہاں سے گردش کرتا ہے، گرفت حاصل کرتا ہے، اور آپ کا دماغ کیا کر رہا ہے اسے روکنا اور محسوس کرنا مشکل بنا دیتا ہے.

جب آپ ان کے سامنے سر تسلیم خم نہیں کرتے ہیں تو احساسات بھی زیادہ تکلیف دہ ہو سکتے ہیں۔ جیسا کہ ایبی جانتا ہے، آپ کو "دوسری طرف جانے کے لئے" پریشانی کو برداشت کرنے کی ضرورت ہے. یہاں تک کہ جب وہ واقعی خراب ہوتے ہیں، "وہ کہتی ہیں، "آپ کو درد اور پریشانی کے ساتھ بیٹھنا پڑتا ہے، یہی میں نے چار قدموں سے سیکھا اور یہ کام کرتا ہے۔ جب اسٹیو نے شراب نوشی کی تکلیف دہ خواہش کو وہاں رہنے کی اجازت دینے کی کوشش کی، لیکن شراب نہیں پی، تو وہ "صرف اس کے ساتھ رہتا اور اپنے آپ کو بتاتا کہ یہ خواہشیں ہونا فطری ہے، میرا جسم سالوں سے انہیں پورا کر رہا ہے۔ لیکن اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ مجھے اس پر عمل کرنا ہوگا۔ میں ان خواہشات یا اضطراب یا جو کچھ بھی پیدا ہوتا ہے اس کے آگے جھکنے کا انتخاب نہیں کر سکتا اور اس کے بجائے اپنی توجہ کہیں اور رکھ سکتا ہوں۔

اگر آپ خیالات کی شناخت نہیں کر سکتے ہیں تو، جسمانی احساسات سے شروع کریں۔

ہمارے بہت سے مریضوں نے ہمیں بتایا کہ شروع میں ان کے خیالات سے آگاہ ہونا اور یہ منتخب کرنا مشکل تھا کہ کون سے گمراہ کن دماغی پیغامات ہیں۔ ان کی مدد کرنے کے لئے، ہم نے سفارش کی کہ وہ

اپنے جسمانی اور جذباتی احساسات کو نوٹ کر کے شروع کریں کیونکہ وہ مستقل رہتے ہیں. گزشتہ برسوں میں، ہم نے پایا ہے کہ گمراہ کن دماغی پیغامات کسی بھی ایک شخص میں وہی جسمانی اور جذباتی احساسات پیدا کرتے ہیں، جیسے ہمیشہ پیٹ خراب ہونا، سر درد ہونا، یا تھکاوٹ محسوس کرنا. مثال کے طور پر، جب سارہ کو گمراہ کن دماغی پیغامات کا سامنا کرنا پڑا، تو اسے تقریباً ہمیشہ "ڈپریشن" یا گھبراہٹ جیسی علامات کا سامنا کرنا پڑا. دوسری جانب لز 'دل دہلا دینے والی بے چینی' سے بیدار ہوتی تھیں اور ایبی کو اکثر 'دماغی دھند' ہوتی تھی۔

نکتہ یہ ہے کہ زیادہ تر لوگوں میں احساسات کا ایک خاص نمونہ ہوتا ہے جو وہ محسوس کرتے ہیں جب بھی ان کا دماغ انہیں کچھ ایسا کرنے کے لئے کہہ رہا ہوتا ہے جو ان کی حقیقی ذات کے مطابق نہیں ہے۔ لہذا، اگر آپ کو یہ شناخت کرنے میں دشواری ہو رہی ہے کہ کون سے خیالات شروع میں جھوٹے پیغامات ہیں یا آپ کا دانشمند وکیل ابھی تک آپ کی مدد کرنے کے لئے کافی مضبوط نہیں ہے تو، ان مخصوص جسمانی اور جذباتی احساسات کی نشاندہی کرنے کی کوشش کریں جو آپ کو محسوس ہوتے ہیں جب بھی کچھ غلط محسوس ہوتا ہے۔ انہیں یاد رکھنے کے لئے، جگہ میں اپنے جوابات کا نمونہ لکھیں۔

نیچے.

جب میں گمراہ کن دماغی پیغامات کا تجربہ کرتا ہوں تو، جسمانی اور جذباتی احساسات کے میرے مخصوص نمونے میں شامل ہیں:

جب آپ چار مراحل کے ساتھ کام کرتے ہیں تو یہ احساس کرنا آپ کے سب سے بڑے اتحادیوں میں سے ایک ہو گا۔ کیوں؟ اکثر، آپ اس بات سے واقف نہیں ہوتے ہیں کہ کون سے حالات یا لوگ آپ کے گمراہ کن دماغی پیغامات کو متحرک کرتے ہیں کیونکہ آپ کسی وجہ سے ان سے اندھے ہو گئے ہیں، بالکل اسی طرح جیسے سفید منی وین کی مثال کے ساتھ ہوتا ہے۔ جب آپ اپنے جسمانی احساسات (اور جذباتی احساسات، کسی حد تک) کو آپ کی رہنمائی کرنے دیتے ہیں، تو آپ مزید جگہوں کی نشاندہی کریں گے جہاں گمراہ کن دماغی پیغامات موجود ہیں - ایسی جگہیں جہاں آپ کبھی نہیں جانتے تھے.

کارا اس بات سے اتفاق کرتے ہیں: "سب سے مشکل مرحلہ ری لیبلنگ ہے کیونکہ آپ کو اس سے نمٹنے سے پہلے اسے اپنے آپ میں دیکھنے کے قابل ہونا چاہئے. خیالات کا تجزیہ کرنے کی کوشش کرنے کے بجائے، میرے جسم میں احساسات ایک واضح اشارہ ہیں. مجھے صرف ان پر دھیان دینا ہے کیونکہ جب کوئی گمراہ کن دماغی پیغام آتا ہے، تو آخر کار وہ میرے جسم میں ہو گا۔

پرہیز سے نمٹنا

بہت سے طریقوں سے، اضطراب اور خواہشات کو بچنے کے مقابلے میں شناخت کرنا آسان ہے کیونکہ وہ آپ کو اپنی پریشانی کو دور کرنے کی کوشش میں کسی طرح سے کام کرنے کا سبب بنتے ہیں یا آپ کو لمحہ بھر کے لئے بہتر محسوس کرتے ہیں. آپ لفظی طور پر دیکھ سکتے ہیں جب آپ بوتل پکڑ رہے ہیں، فریج کی طرف جارہے ہیں، یا اپنا ویب براؤزر کھول رہے ہیں۔ اسی طرح، اگر آپ اضطراب کو کم کرنے کے لئے تکرار کے کاموں میں مشغول ہیں تو، آپ انہیں زیادہ آسانی سے دیکھ سکتے ہیں، یا دوسرے آپ کو ان کی نشاندہی کرسکتے ہیں۔ جس چیز سے بچنے کو شناخت کرنا مشکل بنادیتا ہے وہ یہ ہے کہ آپ اب کارروائی کی عدم موجودگی کی تلاش میں ہیں، جسے اکثر منتخب کرنا مشکل ہوتا ہے۔

آپ اس سے کیسے نمٹتے ہیں؟ دیکھیں کہ آپ کیا چھوڑ رہے ہیں یا آپ کیا نہیں کر رہے ہیں کیونکہ آپ تکلیف دہ احساسات یا منفی خیالات سے بچنے کی کوشش کر رہے ہیں۔ درحقیقت، آپ نے باب 2 میں جو انوینٹری تیار کی ہے اس کا استعمال کرتے ہوئے کہ آپ اب کیا کر رہے ہیں (لیکن کاش آپ نہیں ہوتے) اور آپ جو چیزیں چاہتے ہیں وہ آپ کر رہے ہیں (لیکن نہیں ہیں) بہت مدد ملنی چاہئے۔ یہ سب سے مؤثر طریقہ ہے

ہم نے لوگوں کو یہ شناخت کرنے میں مدد کی ہے کہ وہ اپنی زندگی کے اہم پہلوؤں سے کب بچ رہے ہیں۔ فہرستیں بنانا اور وقتاً فوقتاً ان کی جانچ پڑتال کرنا، یا کسی کو آپ کو یاد دلانے کے لئے کہنا، یہ پہچاننے کا بہترین طریقہ ہے جب آپ کسی چیز سے گریز کر رہے ہیں۔

ایڈ یہ سب اچھی طرح جانتا ہے: اس کا کیریئر کئی سالوں سے رکا ہوا تھا کیونکہ وہ اپنے ایجنٹ کو کال کرنے یا آڈیشن میں جانے کے لئے فون نہیں اٹھاتا تھا۔ وہ کہتے ہیں کہ 'ایک بہت بڑا اجتناب یہ تھا کہ میں خود کو وہاں نہیں رکھوں جہاں مجھے کسی کاسٹنگ پرسن یا ایجنٹ کے دفتر میں مسترد کر دیا جائے۔ یہ میرے لئے ایک بڑا مسئلہ تھا. میں نے ہر طرح کی چیزیں چھوڑ دیں اور کہا، 'ٹھیک ہے، بعد میں. بعد میں جب میں بہتر یا مضبوط محسوس کر رہا ہوں تو میں ایسا کر سکتا ہوں۔ مسئلہ یہ تھا کہ میں ایک ایسے احساس کا انتظار کرتا رہا جو کبھی نہیں آیا کیونکہ میں ان گمراہ کن دماغی پیغامات کو سنتا رہا۔

ایک مخصوص احساس کی خواہش کرنا یا یہ خواہش کرنا کہ کچھ لوگ چلے جائیں، ایک عام منظر نامہ ہے جو ہم دیکھتے ہیں۔ اس نقطہ نظر کے ساتھ مسئلہ یہ ہے کہ جذباتی اور جسمانی احساسات، جیسے خواہش، ہر وقت بدلتے رہتے ہیں - یہ دماغ کی فطرت ہے اور یہ ماحول پر کس طرح رد عمل ظاہر کرتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کے اعمال کو اس بات پر مبنی کرنا کہ آپ کیسا محسوس کرتے ہیں اس کے نتیجے میں بہت سارے آغاز اور اختتام ہوں گے، مواقع ضائع ہو جائیں گے اور مایوسی ہو گی۔ یہی وجہ ہے کہ ہم لوگوں کو بار بار بتاتے ہیں کہ *گمراہ کن دماغی پیغامات کے حوالے سے، یہ وہ نہیں ہے جو آپ سوچتے ہیں یا محسوس کرتے ہیں، یہ وہی ہے جو آپ کرتے ہیں.*

ایک اور مسئلہ جو ہم اکثر دیکھتے ہیں وہ یہ ہے کہ لوگ "اگر صرف" سنڈروم میں پھنس جاتے ہیں- کاش میرے پاس رہنے کے لئے ایک بہتر جگہ، ایک ساتھی، ایک اچھی نوکری، زیادہ پیسہ ہوتا۔ ... پھر میں خوش رہوں گا. جب لوگ اس طرح کے استدلال کا استعمال کرتے ہیں، تو وہ اپنی زندگی وں کو روک دیتے ہیں جبکہ وہ اس غیر حقیقی واقعے کے رونما ہونے کا انتظار کرتے ہیں۔[23] مثال کے

طور پر ایڈا کثر اپنے آپ کو سوچتا تھا، "اگر مجھے اپنی نمائندگی کرنے کے لئے صحیح ایجنٹ مل جائے تو میرا کیریئر آگے بڑھ جائے گا۔ اس سوچ کے عمل میں رہنا- جو ایک گمراہ کن دماغی پیغام کا نتیجہ تھا- اور اپنے "احساسات" کے بدلنے کا انتظار کرنا صرف اس بات کو یقینی بناتا تھا کہ وہ غیر معینہ مدت تک آڈیشن سے گریز کرتا رہے گا۔

جب ہم باب 11 میں ری فوکس پر تبادلہ خیال کریں گے تو ہم اس مسئلے سے نمٹیں گے کہ اس سے کیسے نمٹا جائے۔ ابھی کے لئے نقطہ یہ ہے کہ آپ ان حالات، واقعات اور لوگوں سے آگاہ ہونا شروع کریں جن سے آپ گریز کرتے ہیں اور انہیں "پرہیز" یا کسی اور ذہنی نوٹ پر دوبارہ لیبل لگانا شروع کریں جو آپ کے لئے کام کرتا ہے۔ ایک بار جب آپ یہ دیکھنے کے قابل ہو جاتے ہیں کہ آپ کس چیز سے بچتے ہیں تو، آپ اپنے طرز عمل کو تبدیل کرنا شروع کر سکتے ہیں۔

اگر شک ہو تو اپنے آپ سے پوچھیں: میں کیا کر رہا ہوں اور کیوں؟

اس باب کا مقصد آپ کو ایک اچھی طرح سے احساس دینا تھا کہ ری لیبلنگ کیا ہے اور آپ اپنے فائدے کے لئے ذہنی نوٹوں کو کس طرح استعمال کر سکتے ہیں۔ جیسا کہ ہم نے پہلے ذکر کیا ہے، ریلیبیل مرحلہ آپ کو اپنے گمراہ کن دماغی پیغامات، تکلیف دہ احساسات، اور عادی اعمال کے بارے میں اپنی آگاہی بڑھانے میں مدد کرنے کے لئے ڈیزائن کیا گیا تھا۔ آپ کا مقصد گمراہ کن دماغی پیغامات سے متعلق عمل اور اعمال سے آگاہ ہونا ہے، جیسے سوچنا، یاد رکھنا، منصوبہ بندی کرنا، حرکت کرنا، اور اس سے بچنا، مواد سے نہیں۔ اگلے باب میں، ہم آپ کو یہ سیکھنے میں مدد کریں گے کہ آپ کے گمراہ کن دماغی پیغامات کو کس طرح دوبارہ ترتیب دیا جائے اور مزید واضح طور پر دیکھنا شروع کریں کہ وہ غلط ہیں۔

اگرچہ ہم نے گمراہ کن دماغی پیغامات کو واضح کرنے کی کوشش کی ہے، لیکن ہم جانتے ہیں کہ کچھ غلط ہے یا نہیں اس کا فیصلہ کرنے کا عمل انتہائی مشکل ہے، خاص طور پر جب آپ سوچ میں کھو جاتے ہیں یا آپ کا دماغ گھوم رہا ہوتا ہے۔ لہذا، اگر آپ کو شک ہے تو، ہم مشورہ دیتے ہیں کہ آپ اپنے آپ سے یہ سوال پوچھیں: میں ایکس کیوں کرنے والا ہوں؟ اگر اس کا جواب یہ ہے کہ یہ عمل آپ کے حقیقی مقاصد اور مفادات سے مطابقت رکھتا ہے، تو یہ ایک مددگار عمل ہے اور آپ کو آگے بڑھنا چاہئے. تاہم، اگر جواب میں "کیونکہ مجھے ہونا چاہئے" (یا "نہیں ہونا چاہئے") کی کچھ تبدیلی شامل ہے، جس میں جرم، شرم، اضطراب، افسردگی، یا غیر منطقی خوف کا کوئی عنصر ہے، یا آپ کے یو ایچ اوہ سینٹر سے آنے والی پریشانی کو کم کرنے کے لئے ڈیزائن کیا گیا ہے، تو آپ ممکنہ طور پر ایک گمراہ کن دماغی پیغام سے نمٹ رہے ہیں اور مرحلہ 2 استعمال کرنے کی ضرورت ہے: وائز ایڈوکیٹ کے ساتھ مل کر اس بات کا تعین کرنے کے لئے کہ آگے کیا کرنا ہے، ریفریم کریں۔

عمل کرنے یا اس سے بچنے سے پہلے اپنے آپ سے پوچھنے کے لئے نمونے کے سوالات

1. کیا یہ عمل میں میری مدد کرنے والا ہوں یا تکلیف پہنچانے والا ہوں؟
2. کیا یہ میرے حقیقی مقاصد اور اقدار سے مطابقت رکھتا ہے؟
3. کیا میں ابھی کسی چیز سے گریز کر رہا ہوں؟
4. کیا میں خواہش کی بنیاد پر کچھ کرنے والا ہوں؟
5. کیا چیز مجھے ایسا کرنے کی ترغیب دے رہی ہے؟
6. میں ایسا کیوں کرنے جا رہا ہوں؟

خلاصہ

- ذہن سازی ایک سرگرمی ہے، نہ کہ صرف ذہنی حالت، اور اس پر عمل کیا جانا چاہئے.
- شعور اور توجہ دونوں ذہن سازی کے اہم پہلو ہیں، لیکن وہ مترادف نہیں ہیں۔
- گمراہ کن دماغی پیغامات سے نمٹنے کے دوران، یہ اہم نہیں ہے کہ آپ کس طرح سوچتے ہیں یا آپ کیا محسوس کرتے ہیں، یہ اہم ہے کہ آپ کیا کرتے ہیں - لہذا، اپنے اعمال کا فیصلہ کریں، نہ کہ اپنے ابتدائی خیالات، محرکات، خواہشات، یا احساسات۔
- ری لیبل کا مطلب یہ ہے کہ آپ کے گمراہ کن دماغی پیغامات، تکلیف دہ احساسات، اور عادی اعمال کی شناخت کریں جیسے وہ حقیقی وقت میں پیدا ہوتے ہیں - انہیں وہی کہیں جو وہ ہیں۔
- سوچ میں گم ہونا آسان ہے - آپ کو موجودہ لمحے میں واپس لانے کے لئے شعور اور ذہنی نوٹوں کی بڑھتی ہوئی طاقتوں کا استعمال کریں۔
- اپنے جسمانی اور جذباتی احساسات کے پیٹرن کو سیکھیں اور اپنے گمراہ کن دماغی پیغامات اور محرکات کی شناخت کرنے کے طریقے کے طور پر ان کی تلاش میں رہیں۔
- حوصلہ شکنی نہ کریں اگر گمراہ کن دماغی پیغام یا احساسات ایک بار جب آپ انہیں دوبارہ لیبل لگانا شروع کرتے ہیں تو زیادہ واضح یا بھاری ہو جاتے ہیں - یہ قدرتی ہے اور اس کی توقع کی جانی چاہئے۔
- کسی خاص احساس یا واقعہ کے رونما ہونے کا انتظار نہ کریں - ابھی چار مراحل کا استعمال شروع کریں۔
- جب شک ہو تو ذہنی نوٹ بنائیں اور اپنے آپ سے پوچھیں: میں کیا کر رہا ہوں اور کیوں؟

باب9

مرحلہ 2 کے ساتھ اپنے تعلقات کو گمراہ کن دماغی پیغامات میں تبدیل کرنا: ریفریم

انسانی حقوق کی 65 سالہ کارکن لز کے لیے ریٹائر ہونا مشکل تھا نہ کہ اس کا تصور تھا۔ اپنی پوری زندگی میں، وہ ایک رہنما رہی تھیں، دنیا کا سفر کرتی تھیں اور جہاں بھی جاتی تھیں دوست بناتی تھیں۔ جیسا کہ انہوں نے ہمیں سمجھایا، "میں نے سوچا تھا کہ ریٹائرمنٹ شاندار اور مزہ آئے گا، لیکن ایک بار جب میں ریٹائر ہو گئی، تو میں نے اپنے مستقبل کے بارے میں فکر مند ہونا شروع کر دیا۔ اگرچہ وہ اپنی تکرار کی سوچ اور فکر کو "عمر بڑھنے کے عمل کا ایک عام حصہ" قرار دے سکتی تھیں، لیکن وہ ہر صبح اٹھنے والی دل دہلا دینے والی تشویش کو نہیں ہلا سکتی تھیں۔

اگرچہ اس طرح جاگنا پریشان کن تھا، لیکن اس نے سوچا کہ اپنے پریشان کن خیالات پر توجہ مرکوز کرنا مناسب اور فائدہ مند ہے۔ وہ کہتی ہیں کہ 'میں نے واقعی سوچا تھا کہ میں اپنی مدد کر رہی ہوں، ہر منظر نامے سے گزرتے ہوئے، ہر ممکنہ نتیجے کا پتہ لگانے کی کوشش کرنے سے مجھے اپنے مستقبل کو سنبھالنے میں مدد ملے گی۔ اگر مجھے معلوم ہوتا کہ کیا توقع کرنی ہے اور کیسے جواب دینا ہے، تو میں کبھی بھی محتاط نہیں ہوتا یا غلطی نہیں کرتا۔ درحقیقت، جو کچھ ان کے وقت کا نتیجہ خیز استعمال لگتا تھا وہ کافی

محنت طلب اور بے نتیجہ تھا۔ مدد کرنے کے بجائے، لز کی اپنی پریشانیوں پر مسلسل توجہ نے اسے ہر کونے میں چھپے ہوئے ممکنہ خطرے اور تنہائی کو دیکھنے پر مجبور کیا، جس نے صرف اس کے اوہ اوہ سینٹر کے الارم کو مضبوط کیا اور اس کے خوف کو مزید بڑھا دیا۔

ایک بار جب اس نے دیکھا کہ تکرار کے خیالات میں مبتلا ہونے سے اس کی بے چینی میں اضافہ ہوتا ہے، لز سمجھ گئی کہ اپنے مستقبل کے بارے میں فکر مند ہونے سے اسے ذرا بھی مدد نہیں مل رہی ہے۔ وقت اور ان گمراہ کن دماغی پیغامات کو سوچنے کی غلطیوں کے طور پر دوبارہ ترتیب دینے کی صلاحیت اور اس کے خراب دماغی وائرنگ (نہیں!) کے نتیجے میں، لز سمجھ سکتی تھی کہ *خیالات، احساسات اور خواہشات اسے اتنا پریشان کیوں کر رہے ہیں اور ان گمراہ کن دماغی پیغامات کے ساتھ* اپنے تعلقات کو تبدیل کرنا شروع کر دیا.

جیسا کہ وہ وضاحت کرتی ہیں، مرحلہ 2: ریفریم کے ساتھ، وہ آخر کار دیکھ سکتی ہیں کہ "میرے دماغ میں فکشن اس سے بھی بدتر تھا جو حقیقت میں ہونے والا تھا. میں اپنے پہیوں کو گھما رہا تھا اور خود کو تھکا رہا تھا لیکن میں اسے اس وقت تک نہیں دیکھ سکتا تھا جب تک کہ میں اپنے دماغ کی غلطیوں کو نہ سمجھ لوں۔ ایک بار جب میں نے ایسا کیا، تو میں گمراہ کن دماغی پیغامات کے سامنے کھڑا ہو سکتا تھا اور کہہ سکتا تھا، 'نہیں! سچ تو یہ ہے کہ میں لے جا سکوں گا

اپنے آپ کا خیال رکھیں اور اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ میرے مستقبل میں کیا ہوتا ہے، اگر میں نرسنگ ہوم میں ختم ہوتا ہوں یا نہیں، اکیلا یا اپنے ارد گرد بہت سارے لوگوں کے ساتھ، تو میں خود کو سنبھال سکتا ہوں اور زندگی کو بامعنی بنانے کے طریقے تلاش کر سکتا ہوں۔

لزنے جو چیز اتنی خوبصورتی سے بیان کی ہے وہ یہ سیکھنے کے لئے مرحلہ 2 کا استعمال کر رہی ہے کہ تکرار شدہ خیالات کے نمونے نقصان دہ ہیں جبکہ اس کے ساتھ ساتھ اس خیال کو بھی ختم کر دیا گیا ہے کہ یہ خیالات صرف اس وجہ سے سچے ہونے چاہئیں کیونکہ وہ اس کے شعور میں داخل ہوئے تھے۔ دوسرے لفظوں میں، اس نے ہماری کہاوت کو گلے لگانا شروع کر دیا کہ آپ جو کچھ بھی سوچتے ہیں *اس پر یقین نہ کریں!* اس باب اور اگلے باب میں، آپ سیکھیں گے کہ اپنے تجربات کو کس طرح دوبارہ ترتیب دینا ہے، جیسا کہ لزنے کیا تھا، تاکہ وہ اب آپ پر اقتدار نہ رکھیں یا سچائی کا روپ نہ لیں۔

مرحلہ 2: ریفرم

گمراہ کن دماغی پیغامات کی اہمیت کے بارے میں اپنے تصور کو تبدیل کرنے کے لئے، بتائیں کہ یہ خیالات، ترغیبات اور محرکات آپ کو پریشان کیوں کرتے رہتے ہیں: یہ *جھوٹے دماغی پیغامات* ہیں (یہ میں نہیں ہوں، یہ صرف میرا دماغ ہے!).

یہ بہت حقیقی لگتا ہے، یہ میرا ایک سچا حصہ ہونا چاہئے

لز کو یہ دیکھنے میں اتنی پریشانی کیوں ہوئی کہ اس کے گمراہ کن دماغی پیغامات اور بار بار سوچ نقصان دہ تھی؟ عام طور پر، گمراہ کن خیالات اور تکرار سوچ کے نمونوں کو غیر مددگار یا تباہ کن کے طور پر شناخت کرنے میں یہ ناکامی اس وقت ہوتی ہے جب وہ آپ کے سیلف ریفرنسنگ سینٹر کے ساتھ مضبوطی سے منسلک ہوتے ہیں۔ جیسا کہ آپ جانتے ہیں، جب سیلف ریفرنسنگ سینٹر کے غیر مددگار پہلو حد سے زیادہ فعال ہوتے ہیں، تو یہ آپ کی واضح طور پر دیکھنے کی صلاحیت کو روکتا ہے یا روکتا ہے کہ خیالات، خواہشات، خواہشات، محرکات اور ترغیبات جھوٹے اور غیر مددگار ہیں. اس کے بجائے، گمراہ کن دماغی پیغامات آپ کا ایک حصہ اور بالکل سچ لگتے ہیں، خاص طور پر جب وہ معقول اور ممکنہ طور پر مددگار اقدامات سے منسلک نظر آتے ہیں، جیسے بار بار "منصوبہ بندی" (یعنی، آپ کے مستقبل کا زیادہ تجزیہ کرنا)۔ جب آپ اس مائنڈ سیٹ میں ہوتے ہیں تو، آپ کے طرز عمل کو تبدیل کرنے یا آپ کے دماغ میں داخل ہونے والے خیالات کو چیلنج کرنے کی کوئی وجہ نظر نہیں آتی ہے۔ نتیجتا، آپ اس دائمی، انتہائی گمراہ کن یقین میں پھنس جاتے ہیں کہ آپ جو کچھ بھی سوچتے اور محسوس کرتے ہیں وہ سچ ہے. ہم اس منظر نامے کو "میرا حصہ" موڈ کے طور پر حوالہ دیتے ہیں کیونکہ آپ سچ سے اندھے ہو جاتے ہیں اور دماغ پر مبنی جھوٹ جیسے "کسی چیز کو کیوں تبدیل کرتے ہیں؟ کچھ بھی غلط نہیں ہے اور یہاں کوئی مسئلہ نہیں ہے۔

نفسیاتی اصطلاح میں، یہ دیکھنے میں ناکامی کہ دماغ کے غیر مددگار پیغامات گمراہ کن اور غلط ہیں –

"میرے حصے" کے ذہن میں ہونا- "انا- سنٹونک" کہا جاتا ہے. *سنٹونک یونانی لفظ سنٹونوس سے آیا* ہے، جس کا مطلب ہے ایٹونڈ، اور *انا* سے مراد نفس ہے۔ لہٰذا، جب آپ کا احساس نفس آپ کے خیالات، محرکات، خواہشات، خواہشات اور خواہشات کے ساتھ مطابقت رکھتا ہے، تو آپ انا کے مطابق کام کر رہے ہوتے ہیں۔ جب آپ اس موڈ میں ہوتے ہیں تو، آپ کو یقین ہوتا ہے کہ گمراہ کن دماغی پیغامات وہی ہیں جو آپ ہیں اور وہ صحیح یا سچ ہیں۔

اس اصطلاح کے برعکس، *ایگو-ڈسٹونک*، لاطینی سرفیکس ڈس سے ماخوذ ہے، جس کا مطلب ہے "برا"۔ اس معاملے میں، *ڈسٹونک* کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو بری طرح سے ہم آہنگ، خراب طور پر ہم آہنگ، یا آپ کے احساس نفس سے مطابقت نہیں ہے۔ جب آپ اس موڈ میں کام کرتے ہیں تو، آپ کو کچھ احساس ہوتا ہے کہ گمراہ کن دماغی پیغامات آپ کا حصہ نہیں ہیں، حالانکہ وہ اتنے مضبوط اور سچے محسوس کرتے ہیں۔ آپ زیادہ آسانی سے گمراہ کن دماغی پیغامات کو جھوٹے غیر ملکی حملہ آوروں کے طور پر دیکھ سکتے ہیں۔

جھوٹے غیر ملکی حملہ آور یا درست

آپ کی عکاسی؟

"میرا حصہ" موڈ (انا-سنٹونک) - یہ خیالات، محرکات، خواہشات، خواہشات، خواہشات، اور احساسات حقیقی اور سچے ہیں! وہ میرا حصہ ہیں اور میں اس کے ساتھ اچھا ہوں. وہ اس بات کی عکاسی کرتے ہیں کہ میں اپنے آپ کو کس طرح دیکھتا ہوں اور میرے لئے قابل قبول ہیں۔ میں جو کر رہا ہوں اسے تبدیل کرنے کی کوئی وجہ نہیں ہے.

جھوٹے غیر ملکی حملہ آور (اناڈسٹونک) - یہ خیالات، محرکات، خواہشات، خواہشات، خواہشات اور احساسات تکلیف دہ ہیں اور مجھے وہ پسند نہیں ہیں. وہ میرا حصہ نہیں ہیں اور وہ اس بات کی عکاسی نہیں کرتے ہیں کہ میں اپنے آپ کو کس طرح دیکھتا ہوں، لیکن وہ حقیقی اور سچ محسوس کرتے ہیں۔ مجھے کچھ تبدیل کرنے کی ضرورت ہے.

یہ سمجھنے کے لئے کہ آپ جھوٹے غیر ملکی حملہ آوروں سے نمٹ رہے ہیں اور ان کے ساتھ اپنے تعلقات کو تبدیل کرنا شروع کر رہے ہیں، آیئے جارج سے ملتے ہیں، جو جنونی مجبوری کی خصوصیات کا حامل ایک سینتالیس سالہ شخص ہے جو بار بار سوچتا ہے کہ اگر وہ صحیح وقت پر کچھ چیزوں کی جانچ نہیں کرتا ہے، تو کسی ایسے شخص کے ساتھ کچھ برا ہو گا جس کی وہ پرواہ کرتا ہے۔ جارج کے گمراہ کن خیالات اور محرکات کالج میں شروع ہوئے اور اتنے خراب ہو گئے کہ انہیں کچھ وقت کے لئے کلاسوں سے باہر جانا پڑا۔ جیسا کہ وہ یاد کرتے ہیں، "مجھے یہ عجیب خیالات آنے لگے۔ مجھے پہلی بات یاد ہے: اگر میں نے کسی چیز کو ایک خاص طریقے سے نہیں رکھا، تو میرے خاندان میں سے کوئی مر

جائے گا. یہ ایک بہت تکلیف دہ خیال ہے. میں نے پہلے کبھی ایسا نہیں کیا تھا اور میں نے سوچا، 'جیز، یہاں کیا ہو رہا ہے؟ یہ سلسلہ جاری رہے گا اور احساسات اور اضطراب اس وقت تک شدت اختیار کر جائے گا جب تک کہ میں آگے نہ بڑھوں اور اس چیز کو اس طرح حرکت میں نہ لایا جس طرح [میرا دماغ مجھے بتا رہا تھا]۔

اس ابتدائی مرحلے میں بھی جارج کو کچھ احساس تھا کہ گمراہ کن خیالات غلط اور غلط ہیں، لیکن احساسات اتنے مضبوط اور زبردست تھے کہ وہ اپنے گمراہ کن دماغی پیغامات کے احکامات پر عمل کرنے پر مجبور تھا۔ وہ جانتا تھا کہ چیزوں کو ترتیب دینے یا چیزوں کو بار بار چیک کرنے اور اپنے خاندان کی حفاظت کے درمیان کوئی حقیقی تعلق نہیں ہے، لیکن اس نے خوفناک احساسات سے چھٹکارا پانے کا واحد طریقہ چیزوں کی جانچ پڑتال یا دوبارہ پوزیشن کرنا پایا۔ اس نے ان کی زندگی کے بہت سے پہلوؤں کو متاثر کیا، جیسا کہ وہ یاد کرتے ہیں: "جب میں اپنے باتھ روم سے باہر گیا، تو مجھے ایک دو بار چیک کرنا پڑا—روشنی، ہیٹر، پنکھا— یہ یقینی بنانے کے لئے کہ وہ سب بند ہیں۔ صبح کے وقت گاڑی اسٹارٹ کرنے کے ساتھ بھی ایسا ہی ہوتا ہے - مجھے ہمیشہ لائٹس کو چیک کرنا پڑتا ہے (کیا وہ بند ہیں یا آن؟)، اس بات کو یقینی بنائیں کہ بریک بند ہے، بس اس طرح کی چیزوں پر ڈبل چیک کریں کیونکہ میرا دماغ مجھے بتاتا رہا کہ اگر میں نے ایسا نہیں کیا تو کسی کے ساتھ کچھ برا ہو گا۔ میرا بھائی مر سکتا ہے۔ "

جیسے ہی جارج ورک فورس میں داخل ہوا، اس کے خیالات کا مواد تھوڑا سا بدل گیا،

لیکن احساسات اتنے ہی مضبوط رہے۔ اس کے ذہن میں یہ احساس بڑھتا جا رہا تھا کہ گمراہ کن دماغی پیغامات جھوٹے ہیں اور خوفناک نتائج سچ ثابت نہیں ہوں گے، لیکن وہ اس وقت تک جانچ پڑتال یا انتظام کرنے کے محرکات کا مقابلہ نہیں کر سکتا تھا جب تک کہ وہ یہ نہ سیکھ لے کہ ان گمراہ کن دماغی پیغامات کو چار مراحل کے ساتھ کیسے دوبارہ لیبل کیا جائے اور انہیں جھوٹے غیر ملکی حملہ آوروں کے طور پر دیکھا جائے۔ اس بصیرت اور علم کی وجہ سے اس کے لئے اپنے گمراہ کن دماغی پیغامات کے درمیان فرق ڈالنا اور خود بخود جانچ پڑتال اور دوبارہ ترتیب دینے کی غیر صحت مند عادات میں مشغول ہونا آسان ہو گیا۔

ایک بار جب جارج فور اسٹیپس استعمال کرنے میں مہارت حاصل کرنے لگا تو ری لیبلنگ نسبتا سیدھی ہو گئی کیونکہ عجیب و غریب خیالات اور ناقابل برداشت تکلیف دہ احساسات اب اس کا حصہ محسوس نہیں ہوتے تھے۔ وہ تیزی سے انہیں جھوٹے پیغامات کے طور پر دوبارہ لیبل کر سکتا ہے اور انہیں اپنے خراب دماغ کی وائرنگ کے حصے کے طور پر دوبارہ ترتیب دے سکتا ہے، جیسا کہ وہ اس مثال میں وضاحت کرتا ہے:

> کام پر ایک دراز ہے جہاں میں اپنا قلم رکھتا ہوں۔ جب میں قلم نکالتا ہوں اور دراز بند کرتا ہوں، تو مجھے بار بار یہ جنونی خیال آتا ہے۔ یہ ہے کہ میرا بھائی مرنے والا ہے. لہٰذا جب میں اسے بند کرنے جاتا، تو میں اسے ایک دو بار دوبارہ کھولتا اور بند کر دیتا، اگر میں خود کو نہیں پکڑ رہا ہوں۔ اگر میں اپنے آپ کو پکڑتا ہوں، تو میں اسے دوبارہ لیبل کرتا ہوں. میں اپنے آپ سے کہتا ہوں، "یہ ایک جنونی سوچ ہے"، اور میں اسے ایک *حیاتیاتی مسئلہ*، ایک *کیمیائی عدم توازن* کے طور پر *دوبارہ تشکیل دیتا ہوں*. [یہ میں نہیں ہوں، یہ صرف میرا دماغ ہے!] ایک بار جب میں ایسا کرتا ہوں تو، یہ آسان نہیں ہے، لیکن میں اپنا کام جاری رکھتے ہوئے دراز اور

ری فوکس کو بند کرنے کے قابل ہوں تا کہ میں واپس نہ جاؤں اور دراز کو کھولتا اور بند کرتا رہوں۔

"میرا حصہ "موڈ سے آگہی اور سچائی کی طرف بڑھنا

جارج کی کہانی کا موازنہ سارہ کے اس تجربے سے کریں کہ اس کے خیالات اور احساسات اس کا ایک سچا اور درست حصہ تھے۔ جب بھی سارہ افسردہ ہوتی تو اس کا دھوکہ دینے والا دماغ اسے بتاتا کہ وہ محبت یا پیار کی مستحق نہیں ہے۔ جیسے جیسے منفی خیالات نے غلبہ حاصل کیا، سارہ اپنے افسردہ خیالات کو دوبارہ لیبل کرنے کی کوشش کرتی اور خود کو جسمانی طور پر الگ تھلگ رکھنے کی ترغیب دیتی، لیکن اسے یہ دیکھنے میں دشواری ہوتی تھی کہ گمراہ کن دماغی پیغامات سچ نہیں تھے۔ خیالات اور احساسات زبردست تھے اور انہوں نے انتہائی مضبوط انداز میں اپنی گرفت مضبوط کرلی۔ یہ دیکھنے کے بجائے کہ یہ جذباتی اور جسمانی احساسات - بشمول منفی خیالات اور احساسات، سر درد، جسم کے درد، اور بے چینی - گمراہ کن دماغی پیغامات کا براہ راست نتیجہ ہیں، انہوں نے انہیں اس بات کی حقیقی نمائندگی کے طور پر دیکھا کہ وہ کون ہے۔ اس کے دماغ میں جسم کے منفی احساسات اور خیالات ساتھ ساتھ چلتے تھے کہ وہ خود کو کس طرح دیکھتی تھی، جس کی وجہ سے وہ انہیں جھوٹے کے طور پر دیکھنے سے روکتی تھی۔ جیسا کہ وہ وضاحت کرتی ہیں، "دھوکہ دینے والے دماغی پیغامات واقعی محسوس کرتے تھے جیسے وہ میرا حصہ تھے اور جس کا میں تجربہ کرنے کی مستحق تھی کیونکہ میں بہت ہارنے والی تھی. میں کسی ایسی چیز کو چیلنج کیوں کروں گا جو میں تھا اور جس کا میں نے سوچا تھا کہ میں اس کا مستحق ہوں؟ جب آپ واقعی سوچتے ہیں کہ آپ بیکار ہیں اور زندگی ناامید ہے تو، آپ کوئی دوسرا آپشن یا نقطہ نظر نہیں دیکھ سکتے ہیں۔ میں نے سوچا کہ زندگی ایسی ہی ہے اور ہوگی۔

سارہ کو اپنا نقطہ نظر تبدیل کرنا شروع کرنے کے لیے ڈپریشن کی علامات کو پہچاننا سیکھنا پڑا تاکہ وہ یہ دیکھنا شروع کر سکے کہ وہ منفی خیالات اور احساسات دماغ پر مبنی حالت کا حصہ ہیں جو اس بات کی نمائندگی نہیں کرتی کہ وہ کون ہے۔ جیسا کہ وہ بتاتی ہیں، "ایک بار جب میں نے سیکھا کہ ڈپریشن کیا ہے، تو میں تھکاوٹ، جسم کے درد اور منفی خیالات کو ڈپریشن کے طور پر لیبل کر سکتی تھی اور میرا حصہ نہیں تھی۔ اس کے بعد سارہ نے اپنی علامات کو مختلف طریقوں سے دوبارہ بیان کیا: "میں اپنے آپ سے کہہ سکتی ہوں، 'ٹھیک ہے، یہ احساسات واقعی میں نہیں ہیں، یہ سیروٹونن کے ساتھ کسی قسم کا مسئلہ ہے یا کون جانتا ہے کہ میرے دماغ میں کیا ہے. یا، میں کہہ سکتا ہوں، 'اوہ، ٹھیک ہے، لہذا میں محسوس کر رہا ہوں کہ میں خود سے نفرت کرتا ہوں. ڈپریشن یہی ہے. ٹھیک ہے، میں یہی محسوس کر رہا ہوں اور آپ جانتے ہیں کہ کیا، یہ بہت معنی رکھتا ہے. " وہ کہتی ہیں کہ ان طریقوں سے ان کے ڈپریشن کو دوبارہ ترتیب دینے میں مدد ملی، "کیوں کہ اب کم از کم مجھے معلوم تھا کہ مجھے ایسا کیوں محسوس ہوتا ہے۔ اب میں دیکھ سکتا ہوں کہ یہ صرف ڈپریشن ہے، میں نہیں۔

اسی طرح، جب اسٹیو اپنی زندگی میں لوگوں کو صرف ضرورت مند اور شراب کو اپنی دوستانہ رہائی کے طور پر دیکھ سکتا تھا، تو وہ ان گمراہ کن خیالات اور تکلیف دہ احساسات کو دوبارہ لیبل کرنے کے قابل نہیں تھا. جب تک وہ اس بات پر یقین کرتا رہا

شراب نوشی تناؤ کو سنبھالنے کا ایک مؤثر طریقہ تھا اور یہ کہ اس کی زندگی میں لوگ بے بس تھے، وہ شراب کی لت یا اپنے خاندان کے ممبروں سے بچنے کے قابل نہیں ہو گا۔ "میں نے ان گمراہ کن پیغامات پر یقین کرنے میں کافی وقت گزارا،" وہ کہتے ہیں، "اور اس نے مجھے کہیں نہیں پہنچایا۔ میں نے وقت ضائع کیا اور اپنے خاندان کے ساتھ ہر طرح کے مواقع سے محروم رہا۔ کاش میں ان منفی خیالات کو جلد ہی دیکھ سکتا، لیکن مجھے خوشی ہے کہ میں اب انہیں دیکھ سکتا ہوں۔

آپ مددگار، پیداواری خیالات اور طرز عمل اور دھوکہ دہی یا غیر صحت مند رویوں کے درمیان فرق کیسے شروع کر سکتے ہیں؟ جارج، سارہ، اسٹیو اور لز کی طرح، آپ یہ تسلیم کرتے ہوئے شروع کرتے ہیں کہ آپ کا ایک حصہ ہے جو کسی نہ کسی سطح پر جانتا ہے کہ آپ کو جن گمراہ کن دماغی پیغامات کا سامنا کرنا پڑتا ہے وہ غلط ہیں. اس وقت مسئلہ یہ ہے کہ آپ کا اچھا اور سچا حصہ یعنی صحت مند حصہ اتنا مضبوط یا اچھی طرح سے بیان نہیں کیا گیا ہے۔ اگرچہ یہ آپ کی مدد کرنا چاہتا ہے، لیکن آپ سچائی کو کم سے کم یا نظر انداز کر کے اسے مسلسل کچل دیتے ہیں۔ ایک اور طریقے سے، آپ اپنے دماغ کی ناقص منطق کو نظر انداز کرتے ہیں اور گمراہ کن دماغی پیغامات کو ثبوت کے طور پر لیتے ہیں کہ آپ کون ہیں اور آپ کس کے مستحق ہیں. آپ اپنی زندگی سچائی سے دور رہتے ہیں اور غیر صحت مند اور غیر مددگار طریقوں سے جواب دینے میں پھنس جاتے ہیں۔

ان گمراہ کن دماغی پیغامات میں اپنے تعلقات کو تبدیل کرنے کے لئے، آپ کو مرحلہ 2 کا استعمال کرنے کی ضرورت ہے: آپ کو دھوکہ دہی والے خیالات کے نمونوں اور عادات کو اپنے صحت مند خیالات اور طرز عمل سے الگ کرنے میں مدد کرنے کے لئے - جو آپ کی حقیقی ذات پر مبنی ہیں۔ جیسے ہی آپ ایسا کرنے کے قابل ہوں گے، آپ دیکھیں گے کہ وہ گمراہ کن دماغی پیغامات واقعی کتنے جھوٹے اور غلط ہیں۔

اس باب اور اگلے باب میں، ہم آپ کو اپنے گمراہ کن دماغی پیغامات کو دوبارہ ترتیب دینے کے تین

بنیادی طریقے سکھائیں گے: (الف) انہیں آپ کے خراب دماغی وائرنگ یا حیاتیات سے منسوب کرکے اس جملے کے ساتھ "یہ میں نہیں ہوں، یہ صرف میرا دماغ ہے!" (ب) "میں خود کو مسترد محسوس کر رہا ہوں - یہ سماجی درد ہے" اور (ج) غلط سوچ کے نمونوں کو پہچان کر، جسے سوچ کی غلطیاں کہا جاتا ہے۔ ری فریمنگ کے یہ طریقے آپ کو گمراہ کن دماغی پیغامات کو ناقص دماغی سوچ یا وائرنگ سے زیادہ کچھ نہیں کے طور پر دیکھنے میں مدد کریں گے۔ شروع کرنے کے لئے، آیئے سائنس پر نظر ڈالتے ہیں جو وضاحت کرتی ہے کہ معاشرتی حالات سے وابستہ گمراہ کن دماغی پیغامات اتنے مضبوط اور طاقتور کیوں محسوس ہوتے ہیں اور ری فریمنگ کس طرح مدد کر سکتی ہے.

سماجی بندھن اہمیت رکھتے ہیں: معاشرتی درد کی سائنس

ایسا کیوں ہوتا ہے کہ جب آپ کی ضروریات کو نظر انداز کیا جاتا ہے، نظر انداز کیا جاتا ہے، مسترد کیا جاتا ہے، ان کی قدر میں کمی کی جاتی ہے، کم سے کم کیا جاتا ہے، حد سے زیادہ مشغول کیا جاتا ہے، یا زیادہ توجہ مرکوز کی جاتی ہے تو آپ کو درد محسوس ہوتا ہے؟ محققین

یو سی ایل اے میں، ناؤمی آئزنبرگر، پی ایچ ڈی کی سربراہی میں، اس قسم کے سوالات کے جوابات چاہتے تھے، لہذا انہوں نے مطالعہ کیا کہ جب آپ کو معاشرتی طور پر خارج کر دیا جاتا ہے تو آپ کے دماغ میں کیا ہوتا ہے۔ ایسے ہی ایک تجربے میں انہوں نے شرکاء سے کہا کہ وہ دماغ ی اسکینر میں رہتے ہوئے دو دیگر افراد کے ساتھ ورچوئل بال ٹاسنگ گیم کھیلیں۔ شرکاء کو بتایا گیا کہ ان کا مقصد گیند کو دوسرے دو کھلاڑیوں تک پہنچانا تھا (جو دراصل محققین کے زیر کنٹرول کمپیوٹر سیمولیشن تھے) خلاصہ یہ ہے کہ اپنے ہم منصبوں کے ساتھ شائستگی سے گیند بانٹ کر بنیادی سماجی اصولوں کی پاسداری کرنا۔ ان کے علم میں نہ ہونے کی وجہ سے اس تجربے کا مقصد اس سماجی معاہدے کو توڑنا اور یہ دیکھنا تھا کہ شرکاء کے دماغ میں کیا ہوا۔ جب ناگزیر لمحہ پیش آیا اور دو دیگر "کھلاڑیوں" نے اسکینر میں موجود شخص کی طرف گیند پھینکنا بند کر دیا، تو اس شخص نے خود کو الگ تھلگ محسوس کرنے کی اطلاع دی۔ ان لمحات میں، اس شخص کے اوہ اوہ سینٹر نے فائرنگ شروع کر دی - اس طرح یہ ظاہر ہوتا ہے کہ معاشرتی بائیکاٹ "رجسٹرڈ" ہو گیا تھا۔

ان نتائج کے بارے میں سب سے دلچسپ بات یہ ہے کہ اوہ اوہ سینٹر کا وہ حصہ جس نے فائرنگ شروع کی وہ وہی علاقہ ہے جو جسم کو جب بھی جسمانی درد کے پریشان کن پہلوؤں کا تجربہ ہوتا ہے تو فعال ہو جاتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ دماغ کا وہی حصہ جو جسمانی درد سے متعلق جذبات پر عمل کرتا ہے وہ بھی سماجی دردوں سے اسی طرح نمٹتا ہے - اور یہ وضاحت کرتا ہے کہ گمراہ کن دماغی پیغامات سے وابستہ تکلیف دہ احساسات اتنے مضبوط اور سچے کیوں محسوس ہوتے ہیں: اوہ اوہ سینٹر دونوں حالات میں شدت سے آگ لگاتا ہے۔ ایک حقیقی انداز میں آپ کا جسم سماجی پریشانی کے درد کو اسی طرح محسوس کرتا ہے جس طرح جسمانی پریشانی کا درد ہوتا ہے کیونکہ دماغ کا ایک ہی حصہ احساسات اور احساسات پیدا کرتا ہے۔

جب آپ اس کے بارے میں سوچتے ہیں تو، یہ نتائج جذباتی وابستگی اور تعلق کے نقطہ نظر سے کامل

معنی رکھتے ہیں۔ دنیا میں زندہ رہنے اور پھلنے پھولنے کے لئے، ہمیں جسمانی سلامتی سے کہیں زیادہ کی ضرورت ہے. ہمیں 5 اے (توجہ، قبولیت، پیار، تعریف، اجازت) کی ضرورت ہے تاکہ ہم محفوظ، محفوظ اور پر اعتماد محسوس کر سکیں۔ سماجی تحفظ اور قبولیت کے اس احساس کے بغیر، ہم خطرہ اور تنہا محسوس کرتے ہیں، اور اس کی وجہ سے اوہو سینٹر میں آگ لگ جاتی ہے. اس طرح، معاشرتی رابطے انسانوں کے لئے جسمانی حفاظت کی طرح اہم ہیں کیونکہ *معاشرتی درد اور اخراج جسمانی درد* (خاص طور پر جب ہم بچے ہوتے ہیں) کی طرح خطرناک ہو سکتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ہمارے دماغ اسے بالکل اسی طرح محسوس کرتے ہیں اور ہمارے جسم اسے اتنی شدت سے محسوس کرتے ہیں۔

چیزوں کو ذاتی طور پر لینا

آئزنبرگر کے کام سے ایک اور اہم دریافت یہ ہے کہ آپ کی پریشانی کی سطح اور معاشرتی درد کے احساسات اس بات سے منسلک ہیں کہ یو ایچ او ایچ سینٹر کتنی مضبوطی سے فعال ہے۔ مثال کے طور پر، ایک تاریخی مطالعے میں، آئزنبرگر کی ٹیم نے شرکاء سے کہا کہ وہ اپنی سماجی پریشانیوں کو ٹریک کریں اور ہر دن کے آخر میں لوگوں سے کس طرح منقطع محسوس کرتے ہیں. دس دنوں کے بعد، شرکاء نے وہی گیند پھینکنے کا کھیل کھیلا اور آئزنبرگر نے دیکھا کہ کیا ہوا تھا. دلچسپ بات یہ ہے کہ اس شخص نے اپنی روزمرہ کی سماجی بات چیت کے دوران جتنی زیادہ پریشانی کی اطلاع دی، کھیل کے دوران دماغی اسکینر میں یوہ اوہ سینٹر اتنا ہی روشن ہوا۔

اس سے بھی زیادہ دلچسپ بات یہ ہے کہ جن لوگوں نے بتایا کہ ان میں سماجی دوری کے زیادہ احساسات تھے (مثال کے طور پر، وہ شرکاء جو "آج میں عام طور پر دوسروں کی طرف سے قبول کیا جاتا ہوں") جیسے بیانات سے سختی سے متفق نہیں تھے) بال ٹاسنگ گیم میں خارج ہونے پر اسکینر میں رہتے ہوئے سیلف ریفرینسنگ سینٹر کی سرگرمی زیادہ غیر مددگار تھی۔ اس کا مطلب یہ تھا کہ جب ان کے سیلف ریفرینسنگ سینٹر کے غیر مفید پہلوؤں کو ختم کر دیا گیا، تو اس نے ہلکے سماجی انکار کو اپنے آپ سے کچھ لینا دینا قرار دیا۔ اگر آپ کے سیلف ریفرنسنگ سینٹر کے غیر صحت مند پہلوؤں کو اسی طرح فعال کیا جاتا ہے، معاشرتی درد کو بھی ذاتی طور پر لیا جاتا ہے، تو آپ کو عام طور پر دوسروں کی طرف سے ناقابل قبول محسوس ہونے کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔[24]

اور اگر آپ بار بار گمراہ کن دماغی پیغام کو "خریدتے" ہیں اور اس سماجی صورتحال میں کیا ہوا تھا یا مستقبل میں آپ کو کس طرح جواب دینا چاہئے، تو آپ کا دماغ اپنے معمولات میں حد سے زیادہ تجزیہ کرنے والے رد عمل کو جوڑ دے گا. چونکہ آپ ان طریقوں سے اپنی توجہ تیزی سے مرکوز کرتے ہیں ،لہذا ایک شیطانی چکر تشکیل پاتا ہے، جو آپ کے مستقبل کے رد عمل، فیصلوں، انتخاب اور اقدامات کو چلائے گا۔ لہذا، جتنا زیادہ آپ کے آہ اوہ سینٹر میں آگ لگی ہے اور جتنا زیادہ آپ معلومات کو ذاتی

طور پر آپ سے متعلق ہونے کے طور پر پروسیس کرنے کے لئے اپنے سیلف ریفرنسنگ سینٹر کا استعمال کرتے ہیں، اتنا ہی زیادہ امکان ہے کہ آپ صورتحال کا حد سے زیادہ تجزیہ کریں اور اس نتیجے پر پہنچیں کہ بات چیت کا مطلب ہے کہ آپ کے ساتھ کچھ غلط ہے۔

نتیجتا، دماغ کا ایک غیر مددگار نمونہ سامنے آتا ہے: گمراہ کن دماغی پیغامات جو آپ کو چیزوں کو ذاتی طور پر لینے کا سبب بنتے ہیں، آپ کو حد سے زیادہ تجزیہ کرنے اور مفروضے بنانے کی طرف لے جائیں گے. دماغ کا یہ خراب نمونہ پھر آپ کو ایک ہی غیر صحت مند رد عمل کے ساتھ بار بار معاشرتی پریشانی کا جواب دینے پر مجبور کر سکتا ہے، جیسے زیادہ تجزیہ کرنا، جس سے معاشرتی تعامل اور معاشرتی درد کے لئے دیگر مسائل سے بچنے میں مدد ملتی ہے۔

سماجی بحران کے نتائج

- اوہ سینٹر فائرنگ میں اضافے کے نتیجے میں زیادہ وقتی فائرنگ ہوتی ہے

سماجی میل جول کے دوران پریشانی۔

- جسمانی اور معاشرتی درد کے پریشان کن پہلوؤں کو اوہ اوہ سینٹر کے ذریعہ پروسیس کیا جاتا ہے۔
- آپ کے آہوہ سینٹر میں جتنی مضبوط آگ لگی ہو گی، اتنا ہی زیادہ پریشان کن جذباتی احساسات آپ محسوس کریں گے۔
- آپ کے سیلف ریفرنسنگ سینٹر کے غیر صحت مند پہلو آپ کو چیزوں کو ذاتی طور پر لینے کا سبب بن سکتے ہیں اور دوسرے لوگوں سے علیحدگی یا قبولیت کی کمی کا سامنا کرنے کے دن کے آخر میں مزید احساسات کا باعث بن سکتے ہیں۔

یوہ اوہ سینٹر کو دوبارہ لیبل اور ریفریم کریں اور تشخیصی مرکز کو مضبوط بنائیں۔

سماجی درد، اداسی، اضطراب، لالچ، یا دیگر حالتوں سے مشتعل ہونے کے بعد آپ صحت مند طریقوں سے اوہ سینٹر کو کیسے پرسکون کرسکتے ہیں؟ چار اقدامات کے ساتھ! آئزنبرگر کے نتائج، اس کے ساتھی میتھیو لیبرمین کے کام کے ساتھ، اس بات کی زبردست وجوہات فراہم کرتے ہیں کہ آپ کو جب بھی ممکن ہو چار اقدامات کا استعمال کیوں کرنا چاہئے۔ جیسا کہ لیبرمین نے دکھایا، ری لیبلنگ سے تشخیصی مرکز کی پرسکون سرگرمی میں اضافہ ہوتا ہے، ساتھ ہی سیلف ریفرینسنگ سینٹر کے مددگار پہلوؤں میں بھی اضافہ ہوتا ہے، جو اوہو سینٹر کو پرسکون کرتا ہے - جس کے نتیجے میں آپ

کے جذباتی احساسات کو منظم کرنے کے صحت مند طریقے سامنے آتے ہیں جن میں خود کو کم کرنا یا نیچا دکھانا شامل نہیں ہوتا ہے۔

آپ کے جذباتی رد عمل کو دبانے سے آپ اور آپ کے آس پاس کے لوگوں پر منفی اثر پڑتا ہے

آئزنبرگر اور لیبرمین کی دماغی تحقیق کے علاوہ، اسٹینفورڈ یونیورسٹی کے جیمز گروس، پی ایچ ڈی نے پایا ہے کہ اپنے گمراہ کن دماغی پیغامات اور تجربات (جیسا کہ آپ ریفریم کرتے وقت کرتے ہیں) کے ساتھ اپنے تعلقات کو تبدیل کرنے سے آپ کے جسم اور بلڈ پریشر پر فائدہ مند اثر پڑ سکتا ہے. ان میں سے ایک میں

تجربات کے دوران انہوں نے لوگوں کو ایک "گھناؤنا بازو کاٹنے" کا مظاہرہ کیا اور پھر انہیں ہدایت کی کہ (الف) صورتحال کا اس طرح از سر نو جائزہ لیں جس سے تصاویر کم پریشان ہوں، جیسے کہ اپنے آپ کو بتانا کہ آپ صرف "ایک میڈیکل ویڈیو دیکھ رہے ہیں"۔

(ب) صرف دیکھیں (بغیر کسی ہدایات کے) یا (ج) ان کے جذباتی رد عمل کو چھپائیں تاکہ یہ ان کے چہروں پر ظاہر نہ ہو (یعنی ان کے جذباتی رد عمل کو دبا دیں)۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ انہوں نے پایا کہ جذباتی رد عمل کو دبانے سے بلڈ پریشر میں اضافہ ہوتا ہے، ممکنہ طور پر تناؤ کے ہارمونز کی سطح میں اضافہ ہوتا ہے، جبکہ صرف دیکھنے اور دوبارہ تعریف کرنے سے ایسا نہیں ہوتا ہے۔

گراس نے اس کام کو ایک تجربے کے ساتھ آگے بڑھایا جس سے پتہ چلا کہ جذبات کو دبانے کے نتیجے میں معلومات اور واقعات کی یادداشت میں کمی واقع ہوتی ہے۔ شرکاء کو زخمی مردوں کی عکاسی کرنے والی سلائڈز دکھائی گئیں جبکہ انہیں دکھائے گئے ہر شخص کے بارے میں زبانی معلومات موصول ہوئیں۔ بعد میں جب شرکاء کو مردوں کی کہانیوں سے متعلق میموری ٹیسٹ دیئے گئے تو ان کے جذبات کو دبانے والے افراد نے سب سے کم نمبر حاصل کیے۔ گراس نے اس تجربے سے یہ نتیجہ اخذ کیا کہ آپ کے حقیقی رد عمل کو دبانا غیر صحت مند ہے کیونکہ یہ دماغ کو دبانے کے عمل کے لئے اہم وسائل وقف کرنے کا سبب بنتا ہے، جس کے نتیجے میں واقعات کی یادداشت کم ہو جاتی ہے اور نئی معلومات کی سیکھنے میں خرابی ہوتی ہے۔

اہم طور پر، گروس نے دکھایا کہ اپنے رد عمل کو دبانے یا چھپانے سے آپ کے آس پاس کے لوگوں پر منفی اثر پڑ سکتا ہے۔ اس مطالعے میں انہوں نے خواتین کے جوڑوں کو ایک فلم دکھائی اور ان سے کہا کہ وہ ایک دوسرے کے ساتھ اپنے رد عمل پر تبادلہ خیال کریں۔ جوڑے میں سے ایک عورت کو قدرتی طور پر دبانے، دوبارہ تشخیص کرنے یا جواب دینے کے لئے کہا گیا تھا، جبکہ دوسری عورت ان ہدایات کے بارے میں اندھیرے میں تھی. دلچسپ بات یہ ہے کہ گراس نے پایا کہ جب

خواتین نے اپنے رد عمل کو دبایا تو ان کے ہم منصبوں کو بلڈ پریشر میں نمایاں اضافے کا سامنا کرنا پڑا۔ ایسا اس وقت نہیں ہوا جب خواتین نے ویڈیوز کی تعریف کی یا قدرتی طور پر دیکھا۔

مجموعی طور پر، گروس کے کام سے پتہ چلتا ہے کہ جذباتی رد عمل کو دبانے سے یہ ہوتا ہے:

- آپ کے بلڈ پریشر میں اضافہ (ممکنہ طور پر تناؤ کے ہارمونز کے فعال ہونے کے ذریعہ)
- واقعات کے بارے میں آپ کی یادداشت کو کم کرنا-اس طرح سیکھنے کو نقصان پہنچاتا ہے
- آپ کے آس پاس کے لوگوں کے بلڈ پریشر میں اضافہ

ہمارے نقطہ نظر سے، گروس کے کام کا بنیادی نکتہ یہ ہے کہ جتنا زیادہ آپ گمراہ کن دماغی پیغامات (یعنی، انکار، غفلت، یا اپنے حقیقی نفس کو مسترد کرنے) پر اپنے رد عمل کو دبانے کی کوشش کریں گے ،بجائے اس کے کہ وہ موجود ہیں اور ان سے تعمیری طور پر نمٹنے کے لئے چار اقدامات کا استعمال کریں ، اتنا ہی آپ کا بلڈ پریشر، تناؤ کی سطح، اور تکلیف دہ احساسات میں اضافہ ہو گا اور آپ اور آپ کے آس پاس کے لوگ اتنا ہی بدتر محسوس کریں گے۔

ری فریمنگ: گمراہ کن دماغی پیغامات کے اپنے تجربے کو تبدیل کرنے کا ایک طریقہ

مشترکہ طور پر، آئزنبرگر، لیبرمین، اور گروس کے کام سے پتہ چلتا ہے کہ گمراہ کن دماغی پیغامات، تکلیف دہ احساسات، اور خراب عادات سے نمٹنے کا طریقہ یہ ہے کہ احساسات، ترغیبات، محرکات، خواہشات، یا خواہشات کے بارے میں اپنے ردعمل کو دبانے کی کوشش کیے بغیر ان کے ساتھ اپنے تعلقات کو تبدیل کریں۔ یہ مرحلہ 2 کا مقصد ہے: ریفریم - اپنے علم کو استعمال کرنے کے لئے کہ یہ صرف گمراہ کن دماغی پیغامات ہیں، آپ کا حقیقی حصہ نہیں ہیں، اپنے آپ کو سمجھانے کے لئے کہ وہ آپ کو اتنا پریشان کیوں کر رہے ہیں۔ جیسا کہ آپ ایسا کرتے ہیں، آپ گمراہ کن دماغی پیغامات اور تکلیف دہ احساسات کے بارے میں اپنے تصور کو تبدیل کرنے کے قابل ہوں گے۔

لہذا، جب آپ اپنے تجربات کو درست طریقے سے دوبارہ ترتیب دینے کے لئے مرحلہ 2 کا استعمال کرتے ہیں تو، آپ یہ دیکھنا شروع کرتے ہیں کہ آہ اوہ سینٹر کا الارم کتنا غلط ہے۔ یہ وہ مقام ہے جب آپ انہیں جھوٹے دراندازوں کے طور پر دیکھنا شروع کرتے ہیں جو وہ واقعی ہیں۔ اس وقت، آپ خودکار طریقے سے غیر صحت مند عادات یا ردعمل پر عمل کرنے کے لئے مجبور نہیں ہوں گے۔ اس کے بجائے، آپ دیکھیں گے کہ واقعی کیا ہو رہا ہے - یہ وہ طاقت ہے جو آپ ان جھوٹے پیغامات کو دیتے ہیں اور آپ ان خیالات کو مخصوص نتائج یا معنی کے ساتھ کس طرح جوڑتے ہیں جو مسئلہ ہے۔ جیسا کہ ایسا ہوتا ہے، آپ اپنے تعلقات کو گمراہ کن دماغی پیغامات اور تکلیف دہ احساسات میں مثبت اور فائدہ مند طریقے سے تبدیل کرتے ہیں۔

مزید یہ کہ ،ری لیبلنگ اور ری فریمنگ سیلف ریفرنسنگ سینٹر کو پریشان کن ڈانٹ سے ایک بااختیار اہل کار میں تبدیل کر سکتی ہے، جس سے اوہ سینٹر کو پرسکون کرنے میں مدد ملتی ہے۔ بجائے اس کے کہ آپ چیزوں کو بہت ذاتی طور پر لیں اور قبولیت کی کمی محسوس کریں، جذبات پر ایک حقیقی لیبل لگانا اور صورتحال کو دوبارہ ترتیب دینے سے تشخیصی مرکز کو خود حوالہ دینے والے مرکز کے صحت مند پہلوؤں کو درج کرنے میں مدد ملتی ہے تاکہ اوہ اوہ سینٹر کے اضطراب انگیز ردعمل کو پرسکون کیا جاسکے۔ ری فریمنگ آپ کو اپنے دانشمند وکیل کو بلانے کی بھی یاد دلاتا ہے تاکہ آپ صحت مند، محبت بھرے نقطہ نظر سے صورتحال کا از سر نو جائزہ لے سکیں۔

اگرچہ گروس کا کام دلچسپ ہے اور عملی معنی رکھتا ہے، لیکن اس کے دوبارہ جائزہ لینے کے ورژن اور مرحلہ 2 کے درمیان ایک بڑا فرق ہے: ریفریم: دوبارہ جائزہ لینے میں وہ سب کچھ شامل ہے جو آپ اپنے جذباتی اور جسمانی احساسات کو کم کرنے کے لئے اپنے آپ کو بتاتے ہیں - بشمول اپنے آپ کو پرسکون کرنے کے لئے ایک جھوٹی حقیقت پیدا کرنا۔ ظاہر ہے، یہ کچھ ایسا نہیں ہے جو ہم چاہتے ہیں کہ آپ کریں، کیونکہ ہم آپ کو یہ سکھانے کی کوشش کر رہے ہیں کہ اپنے اعمال کو اپنی حقیقی ذات کے ساتھ کس طرح ہم آہنگ کریں اور سچائی میں مضبوطی سے جڑیں رکھیں. لہذا، ہم چاہتے ہیں کہ آپ اپنے تجربات کو اس کی بنیاد پر از سر نو ترتیب دیں۔

واقعی ہو رہا ہے اور احساسات کو ان پر عمل کیے بغیر وہاں رہنے دیں. آپ احساسات کو تبدیل کرنے یا انہیں دور کرنے کی کوشش نہیں کرنا چاہتے ہیں. اس کے بجائے، آپ کا مقصد گمراہ کن دماغی پیغامات اور تکلیف دہ احساسات پر اپنے تجربے اور نقطہ نظر کو تبدیل کرنا ہے - ان کے مقصد کی بہتر تفہیم حاصل کرنا اور یہ سیکھنا ہے کہ تعمیری اور مطابقت پذیر اقدامات کے ذریعہ آپ کے رد عمل اور رد عمل قابل اعتماد اور پائیدار طریقوں سے تبدیل ہو سکتے ہیں۔

ہم جانتے ہیں کہ یہ کوئی آسان کام نہیں ہے. جیسا کہ ہمارے مریضوں نے ہمیں بار بار بتایا ہے، نقصان دہ رویوں میں مشغول ہو کر ان کی پریشانی کو براہ راست دور کرنے کی کوشش کیے بغیر تکلیف دہ احساسات کے ساتھ بیٹھنا انتہائی مشکل اور تکلیف دہ ہو سکتا ہے۔ تکلیف سے نمٹنے کے لئے، وہ اپنے آپ کو یاد دلاتے ہیں کہ حیاتیاتی طور پر، غیر صحت مند طریقوں سے کام کر کے احساسات کے سامنے جھکنا کتنا نقصان دہ ہے. جیسا کہ جان وضاحت کرتے ہیں، "میں اپنے آپ کو یاد دلاتا ہوں کہ گمراہ کن دماغی پیغامات اور احساسات میرے دماغ کے میکانکس کا حصہ ہیں. میں اسے زیادہ مشینی طور پر دیکھتا ہوں اور کہتا ہوں، 'میرا دماغ اس سے گزر رہا ہے لیکن یہ ہمیشہ کے لئے وہاں نہیں رہے گا. یہ صرف ایک لمحے کا، گزرتا ہوا بادل ہے. " ایسا کرنے سے، میں مستقبل کی طرف دیکھ رہا ہوں، ان دوسرے اوقات کو دیکھ رہا ہوں جب یہ احساسات نہیں ہوں گے، جب ایسا نہیں ہو گا کہ جو بھی جھوٹے پیغامات مجھے بتا رہے ہیں اس پر میں اس طرح سے رد عمل دوں گا۔

اسی طرح، اسٹیو نے گمراہ کن دماغی پیغامات کو "ایک سنسنی پیدا کرنے کے طور پر تجربہ کیا جو بہت برا محسوس ہوتا ہے اور آپ واقعی اس سے چھٹکارا حاصل کرنا چاہتے ہیں - یہی وجہ ہے کہ آپ وہ [غیر صحت مند اعمال] بار بار کرتے ہیں۔ یہ ایک نہ ختم ہونے والا چکر ہے۔ لہٰذا، پہلی چیز اس غیر یقینی، خوف اور درد کے ساتھ جینا ہے جو گمراہ کن دماغی پیغامات اور تکلیف دہ احساسات آپ کو چھوڑ دیتے ہیں۔ اسٹیو کہتے ہیں کہ ان سے لڑنے یا ان کے وجود سے انکار کرنے کے بجائے، آپ کو "شدید

احساسات کے ساتھ رہنے کی ضرورت ہے جب تک کہ آپ انہیں زیادہ معروضی طور پر، کسی اور نقطہ نظر سے دیکھنے کے قابل نہ ہو جائیں - پھر گمراہ کن دماغی پیغامات اور احساسات کم نقصان دہ یا پریشان کن ہیں۔ ری لیبلنگ اور ری فریمنگ کا عمل دراصل گمراہ کن دماغی پیغامات کو کم نقصان دہ بنا سکتا ہے جس سے ان غیر مفید خیالات، خواہشات، محرکات اور خواہشات سے وابستہ دماغی سرکٹری کو کمزور کیا جا سکتا ہے۔

آپ کو یہ سمجھنے میں مدد کرنے کے لئے کہ تکلیف دہ، پریشان کن احساسات خود بخود منتقل ہو جاتے ہیں، مندرجہ ذیل ورزش کی کوشش کریں۔

ورزش: سیکھنا کہ احساسات گزر جائیں گے

کلاسیکی ذہن سازی کی تربیت میں ایک اہم موضوع یہ سیکھنا ہے کہ جسمانی اور جذباتی احساسات خود بخود منتقل ہو جائیں گے، چاہے آپ ہی کیوں نہ ہوں۔

ان کے بارے میں کچھ نہ کرو. مثال کے طور پر، اگر آپ مراقبہ میں بیٹھے ہوئے ہیں اور آپ کی ٹانگ میں خارش پیدا ہوتی ہے تو، آپ کو خارش کو محسوس کرنا سکھایا جاتا ہے، بشمول یہ کیسا محسوس ہوتا ہے اور یہ کیسا ہے، لیکن اسے کوئی خاص اہمیت نہ دیں یا کسی بھی طرح سے احساس کو تبدیل کرنے کی کوشش نہ کریں- بالکل اسی طرح جیسے ہم آپ کو گمراہ کن دماغی پیغامات کی وجہ سے پیدا ہونے والے تکلیف دہ جسمانی اور جذباتی احساسات کے ساتھ کرنے کے لئے کہتے ہیں۔

اگر آپ اس کے بارے میں سوچتے ہیں، تو فطری طور پر، یہ اصول سمجھ میں آتا ہے. آپ نے کتنی بار خارش یا ہلکا سا درد محسوس کیا ہے جو آپ کو پریشان کرنا بند کر دیتا ہے جب آپ اپنی توجہ کہیں اور مرکوز کرتے ہیں؟

اس نکتے کو مزید واضح کرنے کے لئے مندرجہ ذیل مشق مکمل کریں: گزشتہ چند ہفتوں میں پیش آنے والے کسی واقعہ (یا واقعات) پر دوبارہ غور کریں جس نے اس وقت آپ میں شدید رد عمل پیدا کیا تھا۔ اب جب آپ اس واقعہ (یا واقعات) پر نظر ڈالتے ہیں، تو ان سوالات کے جوابات دیں:

- کیا ہوا؟
- آپ نے اس طرح کا رد عمل کیوں دیا؟ آپ کو کس چیز نے پریشان کیا؟
- اب اس کے بارے میں سوچتے ہوئے، کیا یہ اب بھی آپ میں اسی رد عمل کا سبب بنتا ہے؟ اگر ایسا ہے تو کیوں؟ اگر نہیں، تو کیوں نہیں؟
- جب آپ اب صورتحال کے بارے میں سوچتے ہیں، تو کیا آپ کو اب بھی وہی جذباتی اور جسمانی رد عمل ہوتا ہے جو آپ نے اس وقت کیا تھا؟ کیوں یا کیوں نہیں؟

اس مشق کو مکمل کرنے سے آپ کو یہ دیکھنے میں مدد ملنی چاہئے کہ بہت سے معاملات میں (اگرچہ سب نہیں)، آپ کا ابتدائی مضبوط رد عمل معاشرتی درد پر آپ کے دماغ کے رد عمل پر مبنی ہے اور کسی حقیقی مسئلے یا خطرے کا نتیجہ نہیں ہے۔ جتنا زیادہ آپ اس طرح کی مشقیں مکمل کریں گے ، اتنا ہی زیادہ آپ یہ دیکھ سکیں گے کہ بہت سے معاملات میں، جو کچھ اس وقت ایک بڑی بات کی طرح لگتا ہے وہ زندگی کی عظیم منصوبہ بندی میں اتنا اہم نہیں ہے - اور جب احساسات پیدا ہوتے ہیں تو جذباتی طور پر کام کرنا چیزوں کو بدتر بنا دیتا ہے۔

مقصد، جیسا کہ آپ نے ری لیبلنگ اور ری فریمنگ کی حیاتیات کے بارے میں ہماری بحث میں دیکھا ہے، اس واقعے کے ساتھ اپنے تعلقات کو تبدیل کرنا ہے تاکہ آپ واضح آنکھوں سے دیکھ سکیں کہ کیا ہوا تھا اور اپنے اوہوہ سینٹر سے آنے والے جھوٹے الارم پر یقین نہ کریں۔ سچ تو یہ ہے کہ آپ اس واقعے کو جتنا کم ذاتی بناتے ہیں، اس کے بارے میں آپ کا تصور اتنا ہی زیادہ نتیجہ خیز انداز میں تبدیل ہوتا ہے۔ جیسا کہ ایسا ہوتا ہے، آپ کے پریشان ہونے کا امکان کم ہوتا ہے کیونکہ آپ خود بخود منفی واقعے کو کسی ایسی چیز سے تشبیہ نہیں دے رہے ہیں جو آپ نے کیا ہے یا جو آپ سمجھتے ہیں کہ آپ کے ساتھ کیا جا رہا ہے۔

جب ہم اگلے باب میں سوچنے کی غلطیوں پر تبادلہ خیال کریں گے تو ہم اس کے بارے میں مزید بات کریں گے - فی الحال نقطہ یہ دیکھنا ہے کہ آپ کی یادداشت اور یادداشت

واقعات کا تصور وقت کے ساتھ تبدیل ہوتا ہے اور یہ کہ اس وقت جذباتی طور پر یا خود بخود رد عمل ظاہر کرنا بہترین حکمت عملی نہیں ہے (جب تک کہ آپ واقعی خطرے میں نہ ہوں)۔

آپشن #1: حیاتیات کو دوبارہ ترتیب دیں- یہ میں نہیں ہوں، یہ صرف میرا دماغ ہے

جیسا کہ ہم نے ذکر کیا ہے، آپ لاتعداد طریقوں سے دوبارہ تشکیل دے سکتے ہیں جب تک کہ آپ دیکھ رہے ہیں کہ واقعی کیا ہو رہا ہے اور اپنے اعمال کو اپنے حقیقی اہداف اور اقدار پر مبنی کر رہے ہیں۔ ریفریم کرنے کے سب سے مؤثر طریقوں میں سے ایک، خاص طور پر چار اقدامات کے ساتھ آپ کے کام کے آغاز میں، حیاتیات پر توجہ مرکوز کرنا ہے- خاص طور پر خراب دماغی وائرنگ جو آپ کے گمراہ کن دماغی پیغامات کا بار بار جواب دینے کے نتیجے میں ہوتی ہے۔

ریفریمنر کے سب سے سادہ میں، ہمارے مریض صرف یہ کہیں گے، "میرے دماغ کا دن خراب ہو رہا ہے،" "یہ میں نہیں ہوں، یہ صرف میرا دماغ ہے" یا "یہ صرف دماغ ہے۔" جتنا زیادہ انہوں نے ایسا کیا، اتنا ہی وہ اپنے صحت مند، مطابقت پذیر پہلو کو گمراہ کن دماغی پیغامات سے الگ کرنے کے قابل تھے اور یہ تسلیم کرتے تھے کہ اگرچہ کچھ دن زیادہ مشکل ہوں گے، لیکن وہ انہیں پٹری سے نہیں اتاریں گے یا انہیں صحت مند سمت میں جاری رکھنے سے نہیں روکیں گے۔ یہ صلاحیت اس تصور کے مرکز میں ہے جس کا ہم نے باب 1 میں ذکر کیا ہے، کہ حیاتیات (یا آپ کے موجودہ دماغ کی وائرنگ) تقدیر نہیں ہے۔

چاہے آپ کہیں کہ یہ صرف آپ کا دماغ ہے یا دماغ اس وقت تک کوئی فرق نہیں پڑتا جب تک کہ آپ واضح ہیں کہ ابتدائی خیالات، محرکات، خواہشات اور خواہشات آپ کے شعوری کنٹرول سے باہر ہیں۔ جب آپ گمراہ کن دماغی پیغامات اور احساسات کو اس طرح سے تصور کرنے کے قابل ہوتے ہیں - جیسا کہ آپ کے دماغ سے آتا ہے، لیکن آپ کی نمائندگی نہیں کرتا ہے یا آپ کون ہیں - تو آپ اس عمل میں خود کو شرمندہ کیے بغیر اپنے طرز عمل کو تبدیل کرنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔ مثال کے طور پر، جس طرح آپ پارکنسنسن کی بیماری میں مبتلا کسی شخص کو کبھی نہیں کہیں گے کہ وہ اپنے کانپنے کو روک دے یا برا محسوس کرے کیونکہ وہ کانپتے رہتے ہیں، اسی طرح آپ کو ان گمراہ کن خیالات اور جذبات رکھنے کے لئے اپنے آپ کو تنقید کا نشانہ نہیں بنانا چاہئے۔ اسی طرح، آپ کبھی بھی کینسر میں مبتلا کسی شخص کو "صرف اس پر قابو پانے" کے لئے نہیں کہیں گے یا یہ کہ وہ اسے اپنے اوپر لے آئے ہیں.

یہی منطق اور ہمدردی اضطراب، افسردگی، نشے اور کسی بھی ایسی چیز کے ساتھ سچ ثابت ہوتی ہے جو گمراہ کن دماغی پیغامات کو جنم دیتی ہے - آپ نے انہیں وہاں ہونے کے لئے نہیں کہا تھا. اس کے بجائے، گمراہ کن دماغی پیغامات حیاتیاتی مسائل سے پیدا ہوتے ہیں جو آپ کے باوجود پیدا ہوتے ہیں، نہ کہ آپ کی وجہ سے. یہ آپ کی غلطی نہیں ہے کہ وہ موجود ہیں اور آپ کو پریشان کر رہے ہیں، لیکن خوش قسمتی سے، بہت سے طبی ماہرین کے برعکس

حالات میں، آپ اپنے گمراہ کن دماغی پیغامات کے بارے میں کچھ کر سکتے ہیں جس کے نتیجے میں آپ کے دماغ میں مستقل، مثبت تبدیلیاں آتی ہیں۔

آپ حیاتیاتی طور پر ری فریمنگ کیسے شروع کر سکتے ہیں؟ آیئے دیکھتے ہیں کہ کس طرح ہمارے کچھ مریضوں نے اپنے گمراہ کن دماغی پیغامات کو ان کی حیاتیات کا حصہ قرار دیا، نہ کہ ان کی حقیقی ذات کے طور پر۔ ایبی کا کہنا ہے کہ وہ اکثر اس طرح ایسا کرتی تھیں: 'میں اپنے آپ سے کہتی تھی، 'یہ یقینی طور پر حقیقی محسوس ہوتا ہے، لیکن نہیں، یہ صرف دماغ کے سینیپس فائر کر رہے ہیں۔ یقینا یہ سچ لگتا ہے کیونکہ میرا دماغ ان سگنلز کو بھیج رہا ہے، لیکن وہ سگنل کسی ایسی چیز سے آرہے ہیں جو واقعی حقیقی نہیں ہیں۔ ان سگنلز کے وہاں ہونے کی کوئی ضرورت نہیں ہے [کیونکہ کوئی حقیقی خطرہ نہیں ہے]۔ لیکن وہ وہاں موجود ہیں، اس لیے مجھے ان سے نمٹنا ہے [ان کو چہرے کی قیمت پر نہ لے کر یا ان پر توجہ نہ دے کر]۔ مجھے احساس ہے کہ اگر میں ان پر [غیر صحت مند طریقوں سے] رد عمل ظاہر کرتا رہوں تو سگنل صرف مضبوط ہوتے ہیں اور میں ایسا کرنے کا متحمل نہیں ہو سکتا۔

اسی طرح، اسٹیو، جسے شراب پینے کا جذبہ ہونے پر اکثر جسمانی خواہشات کا سامنا کرنا پڑتا ہے، کہتا ہے، "چال یہ ہے کہ گمراہ کن دماغی پیغامات پر رد عمل نہ کیا جائے کیونکہ ایسا کرنے سے درد رکنے والا نہیں ہے. اگرچہ مجھے جسمانی درد اور خواہش محسوس ہوتی ہے، لیکن میں جانتا ہوں کہ یہ میرے دماغ سے آرہا ہے اور اس پر عمل کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ کوئی چوٹ نہیں ہے اور اس خواہش کو پورا کرنے کی کوئی حقیقی ضرورت نہیں ہے، لیکن پھر بھی میرے سر میں چھوٹے اعصاب جنگلی ہو رہے ہیں۔ اس لیے میں نے اپنے آپ سے کہا کہ یہ دماغ ہی ہے جو مجھے اس وقت شراب پینے پر مجبور کر رہا ہے۔

اسی طرح، ڈپریشن سے نمٹنے والوں کے لئے، آپ تھکاوٹ، کم حوصلہ افزائی، الگ تھلگ رہنے کی خواہش، اور اسی طرح دماغ کی وجہ سے ہونے والی تھکاوٹ کو دوبارہ ترتیب دے سکتے ہیں. مثال کے

طور پر، سارہ کہتی ہیں، "جب مجھ میں توانائی کے احساسات ہوتے ہیں، تو میں انہیں ڈپریشن کی علامات کے طور پر دوبارہ تشکیل دیتی ہوں... یہ ایک طبی مسئلہ ہے. یہ میں نہیں ہوں. ایسا نہیں ہے کہ میں سست یا کمزور ہوں، یہ ہے کہ مجھے کچھ کیمیائی عدم توازن ہے. میں اسے مرحلہ 2 کے ساتھ اپنے لئے ایک ایسی چیز کے طور پر دوبارہ ترتیب دیتا ہوں جس کی حیاتیاتی اصل بھی ہے اور نفسیاتی اصل بھی ہے۔ کسی بھی طرح سے، یہ کچھ ایسا ہے جو دماغ کر رہا ہے جسے مجھے سننے کی ضرورت نہیں ہے."

اسی طرح، گھبراہٹ کے حملوں سے نمٹنے کے دوران، سارہ ان تجربات کو "اضطراب"، "گھبراہٹ" یا "تیز دل کی دھڑکن" کے طور پر یاد کرتی تھیں اور پھر خود سے یہ کہہ کر پریشان ہونے کی وجہ بیان کرتی تھیں، "ارے، دماغ اس اضطراب کا سبب بن رہا ہے جس کی وجہ سے میرے دل کی دھڑکن تیز ہو رہی ہے اور میری ہتھیلیوں کو پسینہ آ رہا ہے... یہ صرف دماغ کی ایک چیز ہے جس کی وجہ سے دل دھڑکتا ہے اور پسینہ آتا ہے - یہ میں نہیں ہوں۔

آپشن #2: سماجی درد کو دوبارہ ترتیب دیں - "میں مسترد محسوس کر رہا ہوں، یہ سماجی درد ہے"

جیسے جیسے وہ مرحلہ 2 کو استعمال کرنے میں زیادہ ماہر ہو گئیں، سارہ نے اپنے دن کے ہر وقت کو نوٹ کرنا شروع کیا جب جذباتی اور جسمانی، تکلیف دہ احساسات، معاشرتی درد اور انکار کے احساسات کی وجہ سے شروع ہوتے تھے۔ اس سے اسے یہ سمجھنے میں مدد ملی کہ وہ کچھ سماجی حالات میں اتنا گھبراہٹ یا عجیب کیوں محسوس کرتی ہے اور اسے یہ دیکھنے کی اجازت دیتی ہے کہ اسے حد سے زیادہ تجزیہ کر کے جواب دینے کی ضرورت نہیں ہے۔

سماجی حالات میں چار مراحل کو بار بار استعمال کرنے سے پیدا ہونے والی بڑھتی ہوئی بصیرت کے ساتھ، سارہ نے ری فریمنگ کا ایک زیادہ جدید ورژن استعمال کرنا شروع کیا جس نے اسے یہ پہچاننے کی اجازت دی کہ اس کے حقیقی جذبات اور ضروریات کو دماغ کے ذریعہ پیدا ہونے والے سماجی درد کے تجربے سے آنے والے جذباتی احساسات سے ڈھانپا جا رہا ہے۔ ان معاملات میں، سارہ سماجی حالات میں محسوس ہونے والے تکلیف دہ احساسات کو معاشرتی درد سے متعلق ہونے کے طور پر تسلیم کرے گی. اس علم کے ساتھ، وہ *اپنی پریشانی کو ایک مددگار سگنل کے طور پر دوبارہ تشریح کر* سکتی ہے کہ وہ ان حالات میں اپنے حقیقی جذبات اور حقیقی نفس کو کسی طرح نظر انداز کر رہی ہے، انکار کر رہی ہے، یا نظر انداز کر رہی ہے. ایسا کرتے ہوئے، وہ تسلیم کرے گی کہ اس کے رد عمل (اور معاشرتی درد) کا ایک حصہ اس کے بچپن میں جڑا ہوا تھا جب اس کی ماں یا بھائی نے اس میں اسی طرح کے درد پیدا کیے (اس کے حقیقی جذبات سے متعلق)، جبکہ دوسرا حصہ اس کے دماغ سے آ رہا تھا اور کس طرح اس نے موجودہ معاشرتی صورتحال کو خطرناک کے طور پر غلط طور پر بیان کیا تھا. جب وہ ایسا کرنے کے قابل ہو گئی، تو وہ سمجھ سکتی تھی کہ اس نے جو بے چینی محسوس کی وہ اسے دو باتیں بتا رہی تھی: (1) وہ کسی سچے جذبات یا اپنی حقیقی ذات کے ایک حصے کو مسترد کر رہی تھی یا مسترد کر رہی تھی اور (ب) وہ ایک گمراہ کن دماغی پیغام سے نمٹ رہی تھی۔

اس تفہیم کے ساتھ، وہ اس بے چینی کو اس کی رہنمائی کرنے میں مدد کے لئے استعمال کرے گی۔

ایک حقیقی جذبات کو سامنے لانے یا تسلیم کرنے کے لئے کہ وہ اپنی حقیقی خواہشات، اقدار یا دلچسپیوں میں سے کسی ایک کو جھنجھوڑ رہی ہے. اس نے جو نہیں کیا وہ یہ ہے کہ اس درد کو بہت زیادہ ذاتی بنایا جائے، اس کے ساتھ آنے والے کسی بھی گمراہ کن دماغی پیغامات سے اتفاق کیا جائے، یا اس کی وجہ سے تباہ کن، غیر صحت مند طریقے سے کام کیا جائے۔ اس کے بجائے، وہ اس تکلیف کو تسلیم کرے گی اور اضطراب کو ایک صحت مند سگنل کے طور پر دوبارہ پیش کرے گی کہ وہ ایک بار پھر اپنی حقیقی ذات کو نظر انداز کرنے والی ہے. جب اس نے اس طرح سے دوبارہ تشکیل دی، تو وہ یہ دیکھنے کے قابل تھی کہ اس کا دماغ صرف سماجی تعاملات کا اسی طرح جواب دے رہا تھا جس طرح اس نے جسمانی درد کا جواب دیا تھا- یہی وجہ ہے کہ احساسات اتنے مضبوط اور شدید محسوس ہوئے۔ اس زیادہ متوازن نقطہ نظر سے، وہ ایک صحت مند سرگرمی پر دوبارہ توجہ مرکوز کر سکتی ہے اور اپنے حقیقی جذبات کو ابھرنے کی اجازت دے سکتی ہے، یہ جانتے ہوئے کہ اضطراب ایک مددگار اشارہ تھا جو اسے توجہ دینے اور اپنی حقیقی ذات کی طرف مائل کرنے کی ترغیب دیتا ہے۔

آپشن #3: اپنی سوچ کی غلطیوں کو دوبارہ ترتیب دیں

سارہ نے اپنے گمراہ کن دماغی پیغامات سے نمٹنے کا تیسرا اور انتہائی مؤثر طریقہ یہ تھا کہ وہ اپنے پورے دن ہونے والی سوچ کی غلطیوں کو نوٹ کرے۔ یہ دیکھ کر کہ کب اور کیسے اس کے دماغ نے معلومات کو غیر مناسب طریقے سے فلٹر کیا یا ایسے حالات پر معنی کا اطلاق کیا جو اس طرح کے نتائج اخذ کرنے کے قابل نہیں تھے، وہ ایک اور وجہ درج کرنے میں کامیاب ہوگئی جس کی وجہ سے گمراہ کن دماغی پیغامات نے اس طرح کے شدید تکلیف دہ احساسات پیدا کیے۔ یہ دیکھتے ہوئے کہ ان کو پہچاننا کتنا اہم ہے، ہم اگلے باب میں ان سوچ کی غلطیوں پر گہری نظر ڈالیں گے۔

ابھی کے لئے، آیئے جائزہ لیں کہ آپ نے مرحلہ 2 کے بارے میں کیا سیکھا ہے:

- ریفریم اس سوال کا جواب دیتا ہے: *یہ گمراہ کن خیالات اور تکلیف دہ احساسات مجھے پریشان کیوں کرتے رہتے ہیں؟*
- جب آپ یہ نہیں دیکھ سکتے کہ خیالات، خواہشات، احساسات، محرکات، یا لالچیں گمراہ کن ہیں، تو آپ فرض کرتے ہیں کہ وہ آپ کا ایک حصہ ہیں.
- آپ کا مقصد اپنے نقطہ نظر کو تبدیل کرنا اور ان گمراہ کن دماغی پیغامات کو جھوٹے غیر ملکی حملہ آوروں کے طور پر دیکھنا شروع کرنا ہے۔
- سماجی درد آہ اوہ سینٹر کے ذریعہ پیدا ہوتا ہے، جیسا کہ جسمانی درد کے پریشان کن پہلو ہیں۔
- چیزوں کو بہت زیادہ ذاتی طور پر لینا اکثر ایک گمراہ کن دماغی پیغام ہوتا ہے جو سیلف ریفرنسنگ سینٹر کے غیر صحت مند پہلوؤں سے آتا ہے۔
- ری لیبل اور ریفریم تشخیصی مرکز کو بہتر بناتے ہیں اور یو ایچ اوہ سینٹر کو پرسکون کرتے ہیں، اس طرح آپ کو یہ دیکھ کر صحت مند انتخاب کرنے میں مدد ملتی ہے کہ احساسات غلط ہیں۔

باب10

اپنی سوچ کی غلطیوں کو دوبارہ ترتیب دینا

باب 9 میں، آپ نے اپنے بہت سے گمراہ کن دماغی پیغامات کو یہ کہتے ہوئے دوبارہ ترتیب دینا سیکھا: (اے) "یہ صرف میرا دماغ ہے" یا (ب) "میں معاشرتی درد کا سامنا کر رہا ہوں. ایسا کرتے ہوئے، آپ اس سوال کا جواب دے رہے تھے، "یہ خیالات، محرکات، خواہشات، خواہشات اور احساسات مجھے حیاتیاتی طریقے سے اتنا پریشان کیوں کرتے ہیں؟" اگرچہ بہت سے حالات میں مددگار ہے، حیاتیات واحد طریقہ نہیں ہے جس سے آپ اپنے تجربات کو دوبارہ ترتیب دے سکتے ہیں۔ آپ اپنے وائز ایڈوکیٹ کو یہ دیکھنے میں مدد کرنے کے لئے بھی استعمال کر سکتے ہیں کہ آپ کا دماغ کس طرح معلومات کی غلط تشریح اور غلط فہمی کر رہا ہے اور بہت ساری سوچ کی غلطیاں کر رہا ہے۔ اس طرح کی ریفریمنگ طاقتور ہے کیونکہ آپ کے دانشمند وکیل کو بلانے سے آپ کو یہ دیکھنے میں مدد ملتی ہے کہ وہ گمراہ کن دماغی پیغامات کتنے جھوٹے اور تباہ کن ہو سکتے ہیں۔

عام طور پر سوچنے کی غلطیوں کے طور پر جانا جاتا ہے،[25] یہ وہ طریقے ہیں جن سے آپ کا دماغ معلومات کو مسخ کرتا ہے اور آپ کو گمراہ کن دماغی پیغامات کے عینک کے ذریعے زندگی دیکھنے کا سبب بنتا ہے:

سوچنے کی غلطیاں

جس طرح آپ کا دماغ غلطی سے اور غلط طریقے سے معلومات کو فلٹر کرتا ہے یا حالات پر معنی لاگو کرتا ہے۔ جب آپ سوچنے کی غلطیوں میں مشغول ہوتے ہیں تو، آپ کا دماغ جو کچھ ہو رہا ہے اسے مسخ کرتا ہے یا غلط تشریح کرتا ہے، جس کی وجہ سے آپ لوگوں، حالات اور اپنے بارے میں نامناسب اور غلط نتائج اخذ کرتے ہیں۔

سوچنے کی غلطیوں کو پکڑنا کیوں ضروری ہے؟ سب سے پہلے اور سب سے اہم، سوچ کی غلطیاں *اعمال* ہیں، خیالات نہیں. اس طرح، وہ عادی، *خودکار طریقے ہیں* جن سے آپ ایک بار گمراہ کن دماغی پیغام آپ کے دماغ میں آنے کے بعد جواب دیتے ہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ ان کے بارے میں کچھ کر سکتے ہیں. یاد رکھیں، ایک ابتدائی گمراہ کن دماغی پیغام پیدا ہونے کے بعد بار بار حد سے زیادہ سوچنا اور حد سے زیادہ تجزیہ کرنا ہوتا ہے. یہاں تک کہ

اگرچہ ضرورت سے زیادہ تجزیہ اور سوچ کی غلطیوں کی دیگر شکلیں فطری اور مناسب محسوس ہوتی ہیں، لیکن وہ کافی نقصان دہ عادات اور اعمال ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ ایک بار جب ابتدائی سوچ یا جذبہ ابھر کر سامنے آتا ہے تو آپ کو اس بات پر کنٹرول حاصل ہوتا ہے کہ آیا آپ سوچ کی غلطیوں کی وجہ سے تجزیے کے لامتناہی لوپس کے ساتھ اس پہلی گمراہ کن سوچ کی پیروی کرتے ہیں یا آپ خیالات کو ہاتھ سے نکلنے سے پہلے ہی روک دیتے ہیں۔

سوچ کی غلطیوں کی نشاندہی کرنا ضروری ہے اس کی دوسری وجہ یہ ہے کہ آپ کے بارے میں غلط عقائد ان منفی سوچ کے عمل سے جڑے ہوئے ہیں۔ یاد رکھیں، جب بھی آپ اپنے بارے میں سوچنے میں مشغول ہوتے ہیں تو آپ کا سیلف ریفرینسنگ سینٹر فعال ہوتا ہے، جس کا مطلب ہے کہ جتنا زیادہ آپ بار بار سوچتے ہیں کہ آپ نے کیا کیا ہے (یا نہیں کیا ہے، لیکن کیا کرنا چاہئے) اور جتنا زیادہ آپ اپنی ذات کے جھوٹے پہلوؤں پر توجہ مرکوز کرتے ہیں، اتنا ہی زیادہ آپ کے سیلف ریفرنسنگ سینٹر کے غیر صحت مند پہلو منفی طور پر فعال ہو جاتے ہیں اور آپ کو اتنا ہی زیادہ پریشانی محسوس ہوگی (آپ کے یو ایچ اوہ سینٹر کے انتہائی مضبوط لنکس کی وجہ سے)۔ اپنی پریشانی کو کم کرنے کے بجائے، آپ اسے مزید برقرار رکھتے ہیں اور، اس عمل میں، جیسا کہ آئزنبرگر نے پایا، آپ اپنے تجربے کے منفی پہلوؤں کو یاد رکھتے ہیں۔ یہ یادیں، جو چیزوں کو بہت زیادہ ذاتی طور پر لینے کی وجہ سے ہوتی ہیں، آپ کو اپنے بارے میں ایک منفی تصور کو پھیلانے اور برقرار رکھنے اور غیر صحت مند طریقوں سے کام کرنے کی طرف لے جاتی ہیں- اس طرح آپ کو اپنی حقیقی ذات، اہداف اور اقدار سے مزید دور لے جاتی ہیں۔

اچھی خبر یہ ہے کہ ایک بار جب آپ کو معلوم ہو جائے کہ آپ سوچ کے ان نمونوں میں مشغول ہیں تو، آپ اپنی توجہ کو مختلف طریقے سے مرکوز کرنے کا انتخاب کر سکتے ہیں- سوچ کی غلطیوں اور ان کے لامتناہی خیالات میں ملوث نہ ہوں اور اس کے بجائے صحت مند، تعمیری طریقوں سے اپنی توجہ

مرکوز کریں۔ یہی وجہ ہے کہ اپنے گمراہ کن دماغی پیغامات کو مضبوطی سے دوبارہ لیبل لگانا اور دوبارہ ترتیب دینا بہت اہم ہے - یہ آگاہی اور نئے انتخاب کرنے کے لئے آپ کا گیٹ وے ہے۔

ماہر نفسیات اور مصنف ڈاکٹر ڈیوڈ ڈی برنز، جنہوں نے خواہش اور کوشش کا مطالعہ کیا ہے، نے اپنی سب سے زیادہ فروخت ہونے والی کتاب فیلنگ گڈ میں ان سوچ کی غلطیوں کی نشاندہی کرنا آسان بنانے کے لئے درجہ بندی کی ہے۔ سوچ کی غلطیوں کے علم کو چار مراحل میں شامل کرنے میں آپ کی مدد کرنے کے لئے، ہم نے برنس کی ابتدائی دس سوچ کی غلطیوں (یعنی، علمی خرابیوں) کو ذیل میں درج چھ میں دوبارہ درج کیا اور پھر اپنی دو کو شامل کیا: ناقص موازنہ اور غلط توقعات.

کیوں؟ اس کی سوچ کی غلطی کی تین اقسام، *فلٹرنگ*، *کم سے کم*، اور *ذاتی بنانا*، تمام گمراہ کن دماغی پیغامات سے متعلق عالمگیر عمل ہیں۔ یاد رکھیں کہ ہم نے آپ کو باب 6 میں کیا بتایا تھا: گمراہ کن دماغی پیغامات آپ کو اپنے آپ کو اور اپنی صحت مند ضروریات کو نظر انداز کرنے، کم سے کم کرنے، مسترد کرنے، نظر انداز کرنے، یا کم کرنے کا سبب بنتے ہیں (یا اس کے برعکس، ان کی ضرورت سے زیادہ قدر اور ضرورت سے زیادہ توجہ مرکوز کرنا). جب بھی آپ کسی گمراہ کن دماغی پیغام کو سنتے اور اس کا جواب دیتے ہیں تو، آپ فطری طور پر *معلومات کو فلٹر کر رہے ہوتے ہیں*، *اپنی (یا کسی اور کی) شراکت یا قدر کو کم سے کم کرتے ہیں*، اور *تعامل کو اس طرح سے ذاتی بناتے ہیں جس سے آپ سوچتے ہیں کہ کچھ غلط ہے*۔

آپ کے ساتھ (یا دوسرے شخص کے ساتھ). لہذا، ہم ان کو الگ الگ سوچ کی غلطیوں کے طور پر نہیں دیکھتے ہیں، بلکہ گمراہ کن دماغی پیغامات کے ساتھ زندگی گزارنے اور حد سے زیادہ فعال اوہ سینٹر اور انچارج آپ کے سیلف ریفرنسنگ سینٹر کے غیر مددگار پہلوؤں کی ضمنی پیداوار ہیں. آیئے سوچ کی ہر غلطی کو مزید تفصیل سے دیکھتے ہیں۔

غلطی #1: سب کچھ یا کچھ نہیں (سیاہ یا سفید) سوچ

جب آپ اس سوچ کی غلطی میں مشغول ہوتے ہیں تو، آپ معلومات (بشمول حالات، لوگوں اور اپنے آپ) کو انتہائی حد تک جانچتے ہیں، جیسے کامل یا تباہ شدہ، عمدہ یا خوفناک، بہترین یا بدترین، وغیرہ۔ خاص طور پر، اس طرح کی سوچ کاملیت کے ساتھ ساتھ چلتی ہے، جیسا کہ سارہ بہت اچھی طرح جانتی ہے. وہ اپنے بہت سے کاموں کی غیر مناسب رہنمائی کرنے کے لئے تمام یا کچھ بھی نہیں سوچ کا استعمال کرنے کی وضاحت کرتی ہیں۔ مثال کے طور پر، ماضی میں اگر وہ کچھ مکمل طور پر نہیں کر سکتی تھی، تو شاید وہ اسے بالکل نہیں کرے گی. جیسا کہ وہ بتاتی ہیں، "میرے پاس ایسے دن تھے جب مجھے کچھ بھی نہیں ہوا تھا یا دوسرے دن جب میں نے سب کچھ کر لیا تھا، لیکن شاذ و نادر ہی وہاں خوشی کے ذرائع ہوتے تھے۔ اس نے اسے مشکل بنا دیا کیونکہ ایسے دن تھے جب مجھے مخصوص منصوبوں کو مکمل کرنے کی ضرورت تھی لیکن مجھے لگا کہ میں نے جو بھی کیا، یہ غلط ہو گا، لہذا میں نے ایسا نہیں کیا۔ اس کی وجہ سے تاخیر ہوئی اور ڈیڈ لائن کے آس پاس بہت زیادہ دباؤ پڑا۔ لہذا، جب بھی میں نے اس پر توجہ دی، میں نے تاخیر کو ایک عادت کے طور پر دوبارہ لیبل کیا جس میں میں مشغول تھا اور پھر اسے سب کچھ یا کچھ نہ سوچنے کے طور پر دوبارہ ترتیب دیا۔

تمام یا کچھ بھی نہیں کی اصطلاحات میں سوچنا بھی آسانی سے اپنے آپ پر موڑا جا سکتا ہے۔ جب ایسا ہوتا ہے، تو لوگ اپنے آپ کو یا تو واقعی اچھا کام کرنے یا بری طرح سے دیکھتے ہیں - ایک بار پھر، ایسا

لگتا ہے کہ اس کے درمیان کوئی فرق نہیں ہے. درحقیقت، اکثر ایسا ہوتا ہے کہ لوگ بار بار اپنے آپ کی قدر میں کمی کرتے ہیں، جس کے نتیجے میں وہ خود کو "تمام برے" کے طور پر دیکھتے ہیں جبکہ اس کے ساتھ ساتھ دوسروں کو "سب اچھے" کے طور پر دیکھتے ہیں۔ جب بار بار ایسا کیا جاتا ہے تو، یہ آپ کو کسی بھی غلطی یا غلطی کو اپنی نااہلی کے ثبوت کے طور پر دیکھتا ہے اور اپنے آپ سے اعلی، ممکنہ طور پر ناقابل حصول توقعات مقرر کرتا ہے۔

اسی طرح، یہ سب یا کچھ بھی نہیں سوچ اکثر آپ کے آس پاس کے لوگوں اور آپ کی زندگی کے مواقع پر لاگو ہوتی ہے. مثال کے طور پر، کاملیت کی وجہ سے آپ ایک عظیم رومانوی ساتھی سے محروم ہو سکتے ہیں - کوئی ایسا شخص جو آپ کے لئے "کافی اچھا" سے کہیں زیادہ ہو سکتا ہے، جو آپ کی حقیقی ذات سے جڑ سکتا ہے، آپ کی عزت کر سکتا ہے، اور آپ کے ساتھ اچھا برتاؤ کر سکتا ہے. کارا کو اکثر اس طرح کے گمراہ کن خیالات کا سامنا کرنا پڑتا تھا اور انہیں افسوس ہوتا تھا کہ انہوں نے اس کی زندگی پر کیا اثر ڈالا۔ جیسا کہ وہ بتاتی ہیں، "میں نے 'کامل' آدمی کے آنے کا انتظار کرنے میں کافی وقت گزارا۔ اس نے مجھے اپنے آپ کو سوچنے پر مجبور کیا، 'میں اس شخص کو ڈیٹ نہیں کر سکتا کیونکہ اگر کوئی زیادہ کامل شخص آ رہا ہے تو کیا ہو گا؟ اس کی وجہ سے مجھے بہت سے عظیم لوگوں کی کمی محسوس ہوئی اور بہت وقت ضائع ہوا۔

پرفیکشنزم آپ کے کیریئر پر بھی تباہی مچا سکتا ہے، جیسا کہ اس نے لز کے ساتھ کیا تھا۔ شرائط میں

ملازمتوں کا انتخاب کرنے کے بارے میں، سب کچھ یا کچھ بھی نہیں سوچنا آپ کو ایک افسانوی ملازمت کے موقع کو برقرار رکھنے پر مجبور کر سکتا ہے جو کبھی موجود نہیں ہے. مثال کے طور پر، لز ہمیشہ انسانی حقوق کی فاؤنڈیشن یا واچ ڈاگ گروپ کے لئے ایگزیکٹو ڈائریکٹر کے طور پر بیرون ملک کام کرنا چاہتی تھی، لیکن کبھی بھی "کامل" موقع نہیں ملا۔ انہیں بہت سی پیشکشیں موصول ہوئی تھیں، لیکن اس کام کے ممالک یا تفصیلات بالکل وہی نہیں تھیں جس کی وہ توقع کر رہی تھیں۔ وہ افسوس کا اظہار کرتے ہوئے کہتی ہیں، "میں نے ان تمام بہترین آپشنز کو چھوڑ دیا۔ "کاش میں نے ان میں سے کسی ایک کو تجربے کے لئے لیا ہوتا، لیکن نہیں، میری سوچ یہ تھی کہ یہ سب سے بہتر ہونا چاہئے یا میں ایسا بالکل نہیں کرنے جا رہا تھا. کاش میں ان گمراہ کن سوچوں کے عمل کو دوبارہ لیبل کر سکتا اور انہیں بلیک اینڈ وائٹ سوچ کے طور پر دوبارہ تشکیل دے سکتا، لیکن مجھے اس وقت احساس نہیں تھا کہ میں یہ کر رہا ہوں۔

ایک اور طریقہ جو تمام یا کچھ بھی نہیں سوچ آپ کو پٹری سے اتار سکتا ہے وہ فیصلے کرنے کے معاملے میں ہے۔ ہمارے بہت سے مریض ہمارے پاس یہ کہتے ہوئے آئے ہیں کہ جب انہیں سب سے چھوٹا، بظاہر غیر اہم انتخاب کرنا پڑا، جیسے رات کے کھانے کے لیے کہاں جانا ہے، تو وہ عملی طور پر مفلوج ہو گئے۔ اگرچہ وہ شروع میں اس عدم فیصلے سے بہت مایوس تھے، لیکن جب وہ اپنی زندگی وں پر غور کرتے ہیں تو، وہ عام طور پر غلط فیصلہ کرنے یا اہم لوگوں کو ان کے انتخاب کا دوسرا اندازہ لگانے ، یا مایوس ہونے کی وجہ سے مذاق اڑانے کی یاد دلاتے ہیں۔ جیسا کہ ایڈ کو بہت واضح طور پر یاد ہے، "میری ماں نے ہمیشہ مجھے یہ پیغام دیا کہ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ میں نے کیا کیا، یہ صحیح نہیں ہو گا۔ مثال کے طور پر، میں نے واقعی ایک انتخاب کیا تھا، جیسے کہ ہم رات کے کھانے کے لئے کہاں جا رہے تھے. ایک بار جب میں نے انتخاب کیا، تو وہ کہتی، 'ٹھیک ہے، ہم یہاں جا سکتے تھے. رات کا کھانا ختم ہونے کے بعد بھی، وہ گھنٹوں یہ کہتی رہی، 'ٹھیک ہے، آپ بھی ایسا کر سکتے تھے، آپ جانتے

ہیں. میرا مطلب ہے، آپ کا انتخاب ٹھیک ہے، لیکن آپ کو اس پر بھی غور کرنا چاہئے تھا. " ان تعاملات نے ایڈ کو خود کو "دوسرے درجے کے شہری" کے طور پر دیکھنے اور خود کو "ناقص" کے طور پر دیکھنے پر مجبور کیا۔ اس طرح کی سوچ سے نمٹنے کے لئے، ایڈ اپنے آپ سے کہے گا، "آپ اسے دوبارہ کر رہے ہیں۔ آپ مطلق طور پر سوچ رہے ہیں اور سچائی کو قبول نہیں کر رہے ہیں - آپ ایک اچھے شخص ہیں اور آپ کو ایسے انتخاب کرنے کی اجازت ہے جو آپ کے لئے بہترین ہیں۔ سب کچھ یا کچھ نہ سوچنا بند کرو، فیصلہ کرو، اور پیچھے مڑ کر مت دیکھو.

غلطی #2: تباہی (عرف قسمت بتانے یا بدترین صورت حال کی سوچ)

جب آپ تباہی مچاتے ہیں، تو آپ اپنے موجودہ تجربات کو بڑھا چڑھا کر پیش کرتے ہیں یا پیش گوئی کرتے ہیں کہ کچھ برا ہوا ہے یا ہونے والا ہے. اکثر، اس طرح کی سوچ کو قسمت بتانے یا بدترین صورت حال کی سوچ کہا جاتا ہے کیونکہ اس کی وجہ سے آپ کو دیگر وضاحتیں، امکانات، یا نتائج نظر نہیں آتے ہیں - صرف وہ جو آپ کے گمراہ کن دماغی پیغامات کے ذریعہ تجویز کیے جاتے ہیں۔ مثال کے طور پر، اگر آپ تقریر کر رہے تھے اور ایک یا دو الفاظ پر غور کر رہے تھے - باقی پریزنٹیشن بہت اچھی طرح سے چل رہی تھی - تو آپ یہ فرض کر سکتے ہیں کہ ہر کسی نے آپ کی غلطیوں کو محسوس کیا ہے اور جب آپ مکمل ہو جائیں گے تو آپ کا باس آپ کو فون کرے گا۔

اوپر اور آپ کو آگ لگا دیں. اسی طرح، اگر آپ کسی بڑے امتحان کے لئے پڑھ رہے تھے اور اپنے آپ سے کہتے تھے کہ آپ کو اس امتحان میں اے حاصل کرنا ہے یا آپ گریجویٹ اسکول میں قبول نہیں ہونے جا رہے ہیں، تو آپ کو بھی تباہی ہو گی.

ظاہر ہے، وہ لوگ جو ضرورت سے زیادہ تجزیہ کرتے ہیں، حد سے زیادہ سوچتے ہیں، اور بہت سے "کیا" سوچنے کے عمل میں مشغول ہوتے ہیں، وہ تباہی، قسمت بتانے اور بدترین صورت حال کی سوچ پر بہت زیادہ انحصار کرتے ہیں۔ جیسا کہ ایبی نے وضاحت کی، "میرا دماغ بار بار بدترین صورت حال میں جائے گا۔ چاہے وہ اپنے بچوں کی حفاظت کے بارے میں فکر مند ہو یا کام پر معاہدے کی تشکیل کا طریقہ ہو، یہ تکرار سوچ اور تجزیہ ایک غیر صحت مند عادت تھی جس میں ایبی اپنی پریشانی کو کم کرنے کی کوشش کرتی تھی۔ بدقسمتی سے، یہ کبھی بھی اس طرح کام نہیں کیا جس کی اس نے امید کی تھی. اس کے بجائے، وہ کہتی ہیں، اگر انہوں نے مسئلہ حل کر دیا یا کسی ایک چیز کے بارے میں فکر کرنا چھوڑ دیا، تو "میرے دماغ کو فکر کرنے کے لئے ایک اور منظر مل جائے گا. اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ میں نے اس مسئلے کو حل کرنے کی کوشش کی، میرا دماغ فکر کرنے کے لئے کچھ اور تلاش کرے گا. اور اس سے قطع نظر کہ ابتدائی سوچ نے ضرورت سے زیادہ سوچنے اور زیادہ تجزیہ کرنے کا سلسلہ شروع کیا تھا، نتیجہ ہمیشہ ایک ہی تھا: "مجھے لگاتار فکر تھی کہ کچھ برا ہونے والا ہے اور اگر میں صرف اس کا اندازہ لگا سکتا ہوں، تو میں کسی نہ کسی طرح اسے روک سکتا ہوں۔ لیکن، سچ، ایبی اپنے آپ کو یاد دلاتا ہے، "زیادہ تر معاملات میں، جس کے بارے میں میں فکر مند ہوں وہ سچ نہیں ہوتا ہے یا اتنا برا نہیں ہوتا جتنا میں سوچتا ہوں. میں بغیر کسی وجہ کے بیمار ہوں۔ جتنا زیادہ میں ان جھوٹے خیالات کو تباہی پھیلانے اور حد سے زیادہ سوچنے کے طور پر بیان کرتا ہوں، وہ [تکرار کے خیالات] اتنے ہی کم سچ لگتے ہیں۔

ایبی اور لز کی طرح سارہ کا دماغ بھی اس حد تک 'چیزوں پر غور' کرے گا کہ وہ دور رس ترین

حالات کے بارے میں بھی فکر مند ہو جائے گی۔ جیسا کہ وہ یاد کرتی ہیں، "اگر ایسا ہونے کا دور دور تک امکان ہوتا، تو میں اس کے بارے میں فکر مند ہوتی۔ اپنے باس کے ساتھ، وہ اکثر فکر مند رہتی تھی کہ وہ کوئی واضح خامی تلاش کر لے گا - جسے وہ اب تک نظر انداز کر چکا تھا لیکن جلد ہی اسے محسوس کرے گا- اور اس حقیقت کے باوجود کہ وہ پانچ سال سے اس کے ساتھ کام کر رہی تھی اور پچھلے سال کے اندر صرف شاندار سالانہ جائزے اور پروموشن حاصل کی تھی۔

اسی طرح، جان کی الیسیا اور ان کے تعلقات کے بارے میں تباہ کن سوچ اور قسمت بتانے کی وجہ سے وہ لازمی طور پر اپنے ای میل کی جانچ پڑتال کرتا ہے اور مسلسل فکر مند رہتا ہے کہ الیسیا کو پتہ چل جائے گا کہ وہ اس کے لئے بہت اچھی ہے۔ اس غلط سوچ سے نمٹنے کے لئے، جان ریل نے ای میل کو چیک کرنے کی اپنی خواہش کو "یقین دہانی" کے طور پر لیبل کیا اور اس تجربے کو "تباہ کن سوچ" یا "قسمت بتانے" کے طور پر دوبارہ ترتیب دیا۔ جیسا کہ انہوں نے وضاحت کی، "اگر میں نے خواہشات اور منفی خیالات کو معروضی طور پر دیکھا، تو میں نے دیکھا کہ میرے پاس واقعی قسمت بتانے یا تباہ کن سوچ کا کوئی ثبوت نہیں ہے. لہٰذا، میں اپنے آپ سے کہتا ہوں، 'اس پر دھیان نہ دیں'، اور چند لمحوں کے بعد، اچانک، میں ان خواہشات، منفی خیالات، اور بے آرام، پریشان کن احساسات کے بارے میں ایک مختلف نقطہ نظر رکھتا ہوں.

غلطی #3: مثبت کو چھوٹ دینا

سوچنے کی اس غلطی میں، آپ اپنی مثبت خصوصیات، صفات، یا شراکت کو شدید طور پر نظر انداز کر کے، یا کسی کے آپ کے بارے میں مثبت رد عمل کو نوٹ کرنے میں ناکام ہو کر، کم سے کم، نظر انداز کرنے اور انتہائی حد تک کم کرنے کا فیصلہ کرتے ہیں. ہماری پریزنٹیشن کی مثال پر واپس جاتے ہوئے، اگر کوئی کہتا ہے کہ جس طرح سے آپ نے معلومات پیش کی ہیں وہ اسے پسند ہے، لیکن آپ صرف ان دو چھوٹی غلطیوں کے بارے میں سوچ سکتے ہیں جو آپ نے کی ہیں، تو آپ آنے والی مثبت معلومات کو نظر انداز کر رہے ہیں۔ آپ کے دماغ میں کہیں نہ کہیں، آپ یہ فرض کرتے ہیں کہ چونکہ آپ ان غلطیوں کے لئے اپنے بارے میں غلط سوچ رہے ہیں، دوسرا شخص بھی ایسا ہی کر رہا ہے اور یہ کہہ کر "صرف اچھا ہو رہا ہے" کہ اسے پریزنٹیشن پسند آئی ہے. اگر آپ چیزوں کو اس کے نقطہ نظر سے دیکھنے کے قابل تھے تو، آپ کو احساس ہو گا کہ وہ واقعی پریزنٹیشن سے لطف اندوز ہوا تھا اور آپ کی دو چھوٹی چھوٹی غلطیوں پر کبھی توجہ بھی نہیں دی تھی - اس کے لئے، یہ واقعی بہت اچھا تھا، لیکن آپ اس معلومات کو نہیں لے سکتے ہیں اور اس پر یقین نہیں کر سکتے ہیں کیونکہ آپ کا دماغ ان مثبت پہلوؤں کو آپ کے ذہن تک پہنچنے سے پہلے آپ کے تجربے کے مثبت پہلوؤں کو نظر انداز کرتا ہے۔

ایڈ بہت اچھی طرح جانتا ہے کہ جب آپ مثبت کو چھوٹ دیتے ہیں تو کیا ہوتا ہے۔ اپنی کارکردگی اور بہت سی ملازمتوں کی بکنگ کے لئے اکثر تعریفی جائزے حاصل کرنے کے باوجود، انہوں نے کبھی نہیں سوچا تھا کہ وہ کافی اچھے ہیں یا ان کی کارکردگی کو واقعی اچھی طرح سے سراہا گیا ہے۔ جیسا کہ وہ یاد کرتے ہیں، "میں ان ہدایت کاروں کو مجھ سے کہتا تھا، 'خدا، آپ بہت عمدہ اداکار ہیں'، اور میرے ذہن میں سوچ رہا تھا، 'یہ ایک خوفناک کارکردگی تھی. وہ کس بارے میں بات کر رہا ہے؟" میں نے محسوس کیا کہ میرا دماغ میرے منفی خیالات اور تجزیوں کو ان دوسرے لوگوں پر پیش کر رہا تھا، جو سچ

نہیں تھے۔ جو کچھ ہو رہا تھا وہ بہت عجیب تھا کیونکہ لوگ مجھے جو کچھ بتا رہے تھے وہ اس سے میل نہیں کھا رہا تھا کہ میں اپنے کام یا اپنے بارے میں کیسا محسوس کرتا ہوں۔ میرے تجربات ان گمراہ کن دماغی پیغامات اور خوفناک احساسات سے آلودہ تھے، لیکن میں اسے اس وقت تک نہیں دیکھ سکتا تھا جب تک کہ میں نے چار مراحل کا استعمال کرنا شروع نہیں کیا اور صورتحال کی حقیقت سے میرا دماغ مجھے کس طرح محسوس کر رہا تھا، جو سچ نہیں تھا - کہ میں نے ایک اچھا کام کیا ہے اور دوسروں کے یہ جائزے درست تھے۔ اگرچہ ایڈ نے بڑے پیمانے پر اپنے اسٹیج خوف اور آڈیشن سے بچنے پر قابو پا لیا ہے، لیکن جب بھی اس طرح کے منفی خیالات ان کے ذہن میں آتے ہیں تو، وہ انہیں "جھوٹے خیالات اور گمراہ کن احساسات" کے طور پر بیان کرتے ہیں اور انہیں "مثبت کو نظر انداز کرنے کے میرے رجحان کی وجہ سے" قرار دیتے ہیں۔

ایک اور خطرناک شعبہ جہاں مثبت کو نظر انداز کرنا سامنے آتا ہے وہ یہ ہے کہ جب آپ غلط موازنہ کرتے ہیں۔ یہ موازنہ دوسرے لوگوں کے ساتھ ہو سکتا ہے، جیسا کہ اکثر "گھاس ہمیشہ سبز ہوتی ہے" سنڈروم میں ہوتا ہے، یا یہ اس زندگی کے ساتھ ہو سکتا ہے جس کا آپ نے تصور کیا تھا۔ آرام سے رہنے اور مالی طور پر کامیاب ہونے کے باوجود لزنے اس کے ساتھ جدوجہد کی۔ جیسا کہ وہ وضاحت کرتی ہیں، "حقیقت یہ ہے کہ میرے پاس آئیوی لیگ کی ڈگری ہے، قیادت کے کرداروں میں کام کیا ہے، ایک اچھی جگہ پر رہتے ہیں، اور بہت اچھے دوست ہیں - یہ سب جشن منانے کے لئے چیزیں ہیں. لیکن میں اپنی زندگی کا موازنہ اس طرح کرتا ہوں

اس خواب کی زندگی کے ساتھ ہے جو میں نے بچپن میں تعمیر کیا تھا۔ میں اپنی زندگی کا موازنہ اس زندگی سے کرتا ہوں جس کا میں نے تصور کیا تھا اور یہ تضاد واقعی گمراہ کن دماغی پیغامات کو ہوا دیتا ہے۔ میرے پاس جو کچھ ہے اسے دیکھنے اور کہنے کے قابل ہونے کے بجائے، 'کیا یہ بہت اچھا نہیں ہے؟ میں اس پر توجہ مرکوز کرتا ہوں جو میں نے نہیں کیا ہے، میں نے کیا حاصل نہیں کیا ہے، اور جو میرے پاس نہیں ہے. یہ جینے کا ایک تکلیف دہ طریقہ ہے کیونکہ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ میں نے کیا کیا، یہ کبھی کافی نہیں تھا۔ اب، اگر اس طرح کے خیالات اس کے ذہن میں ابھرتے ہیں، تو لز ریلاب انہیں گمراہ کن دماغی پیغامات کے طور پر پیش کرتی ہے اور انہیں "موازنہ" یا "مثبت کو مسترد کرنے" کے طور پر دوبارہ ترتیب دیتی ہے۔

ظاہر ہے، مثبت چیزوں کو نظر انداز کرنا دھوکہ دہی اور نامناسب طریقے سے دوسرے لوگوں کی طرف بھی اشارہ کیا جا سکتا ہے، جیسے کہ جب اسٹیو یہ نہیں دیکھ سکتا کہ اس کا خاندان اور ساتھی کس طرح اپنی دیکھ بھال کر رہے ہیں اور آزادانہ طور پر کام کر رہے ہیں.

غلطی #4: جذباتی استدلال

ہمارے مریضوں نے جو سوچنے کی غلطیاں بیان کی ہیں ان میں سے بہت سے جزوی طور پر جذباتی استدلال کا نتیجہ ہیں، بالکل اسی طرح جیسے ایڈ نے مثبت کو نظر انداز کیا وہ اس کی کارکردگی کے بارے میں اس کے شدید منفی جذبات سے آیا تھا۔ یاد رکھیں کہ ہم آپ کو کیا بتا رہے ہیں - گمراہ کن دماغی پیغامات سے نمٹنے کے دوران، *ہر اس چیز پر یقین نہ کریں جو آپ سوچتے یا محسوس کرتے ہیں*. جیسا کہ آپ نے بار بار دیکھا ہے، گمراہ کن دماغی پیغامات اکثر آپ کے اوہ سینٹر کے الارم کو بند کرنے کا سبب بنتے ہیں، نہ کہ کوئی حقیقی خطرہ۔ یہ جذباتی استدلال کے ساتھ سب سے بڑا مسئلہ ہے - اس کی وجہ سے آپ اپنے یو ایچ اوہ سینٹر کے الارم میں خریداری کرتے ہیں اور فرض کرتے ہیں کہ آپ جو محسوس

کرتے ہیں وہ سچ اور درست ہے۔ یہ آپ کو یقین کرنے کا سبب بنتا ہے کہ وہ تکلیف دہ احساسات کسی قسم کے حقیقی خطرے کی نشاندہی کر رہے ہیں یا اس بات کی نشاندہی کر رہے ہیں کہ ہے آپ (یا آپ کی زندگی کے لوگوں) کے ساتھ کچھ غلط ہے. ان معاملات میں، آپ کے غلط اور غلط سوچ کے عمل میں مندرجہ ذیل کی کچھ تبدیلیاں شامل ہوں گی: "اگر میں ایسا محسوس کرتا ہوں، تو کچھ چاہئے (میرے ساتھ یا دنیا کے ساتھ) غلط ہو جاؤ۔" یہ آپ کے دانشمند وکیل کا کردار ہے کہ وہ کسی بھی تحریف اور سوچ کی غلطیوں کو درست کریں جو آپ کے دماغ کی گہرائیوں سے ابھر رہی ہیں (اور بعض اوقات!) بڑھ رہی ہیں۔[26]

اسی طرح، اگر آپ حد سے زیادہ اور غیر معقول توقعات پر پورا نہیں اتر رہے ہیں اپنے آپ کے بارے میں، آپ کا اوہ سینٹر ممکنہ طور پر بار بار آگ لگائے گا اور اسی طرح کے تکلیف دہ احساسات پیدا کرے گا جو آپ کو یقین دلاتا ہے کہ آپ کے ساتھ کچھ غلط ہے۔ ان حالات میں آنکھیں بند کر کے اوہ سینٹر کو سننا آپ کو ایک ایسے راستے پر لے جاتا ہے جو غیر صحت مند ہے اور غیر منطقی یا نقصان دہ طرز عمل کی طرف جاتا ہے جو اصل میں کیا ہو رہا ہے اس کی سچائی پر مبنی نہیں ہیں۔ کلید یہ ہے کہ جب بھی آپ کچھ کرنے والے ہوں تو صرف اس بات کی بنیاد پر کہ آپ کیسا محسوس کرتے ہیں، بجائے اس کے کہ آپ کے بہترین مفاد میں کیا ہے۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ ایک گمراہ کن دماغی پیغام سے نمٹ رہے ہیں اور غیر مفید طریقے سے کام کرنے والے ہیں تو، فوری طور پر ری لیبل اور

ان تجربات کو دوبارہ ترتیب دیں اور پھر ایک صحت مند، تعمیری طرز عمل پر توجہ مرکوز کریں۔ اس طرح کی سوچ کی غلطیوں کو دور کرنے کے لئے، ہمارے مریض اکثر لز کی طرح اپنے آپ سے کہتے ہیں، "اگر میں گمراہ کن دماغی پیغام کی توانائی میں سے انتخاب کر رہا ہوں، تو یہ ایک غیر صحت مند انتخاب ہونے جا رہا ہے. اگر اس کے بجائے میں اسے بالغ عقلی نقطہ نظر سے، دانشمند وکیل سے بناؤں، تو یہ ایک اچھا ہو گا، صحت مند انتخاب."

غلطی #5: ذہن پڑھنا

مائنڈ ریڈنگ دیگر بہت سی سوچ کی غلطیوں کے ساتھ مل جاتی ہے، جیسے مثبت کو تباہ کرنا اور چھوٹ دینا ، لیکن اسے اس کا اپنا زمرہ دیا گیا ہے کیونکہ لوگ کتنی بار اس غلط سوچ کے عمل میں مشغول ہوتے ہیں اور تعلقات میں یہ کتنا تباہ کن ہو سکتا ہے۔ مائنڈ ریڈنگ کی تعریف اس طرح کی جاتی ہے کہ آپ جانتے ہیں کہ دوسرا شخص کیا سوچ رہا ہے، محسوس کر رہا ہے، یا یقین رکھتا ہے یا تو آپ کے طرز عمل (آپ کیا کہہ رہے ہیں یا کر رہے ہیں، آپ کتنی اچھی طرح بات چیت کر رہے ہیں، آپ کے جسمانی یا جذباتی احساسات، وغیرہ) یا (ب) آپ دوسرے شخص کے اشاروں، زبان، لہجے، یا طرز عمل کی تشریح کیسے کر رہے ہیں. مثال کے طور پر، جب ایڈ آڈیشن کے لئے جاتا تھا، تو وہ کاسٹنگ ایجنٹوں کو قریب سے دیکھتا تھا اور اکثر سوچتا تھا کہ وہ جانتا ہے کہ وہ کیا سوچ رہے ہیں۔ ایک معاملے میں، اس نے ایک ایجنٹ کو دیکھا جس کے چہرے پر ایک حیرت انگیز نظر تھی، جس نے ایڈ کو اپنے آپ کو سوچنے پر مجبور کیا، "درمیان میں وہ شخص دیکھ سکتا ہے کہ مجھے پسینہ آ رہا ہے، کہ میں خوفزدہ ہوں۔ وہ جانتے ہیں کہ میں اداکاری نہیں کر سکتی اور وہ دوسروں سے کہیں گے کہ وہ مجھے منتقل کریں اور کسی اور کا انتخاب کریں۔ یہاں، ایڈ نے نتیجہ اخذ کیا اور اس بات پر یقین کرتے ہوئے کہ وہ ایجنٹ کے دماغ کو

پڑھ سکتا ہے۔

اسی طرح، جب وہ اور جان رات کے کھانے میں بات کر رہے تھے تو اگر الیسیا نے دور دیکھا، تو وہ کہتے ہیں، "مجھے احساس ہو گا کہ وہ میری بات کو پسند نہیں کرتی تھی یا وہ مجھ سے بور ہو گئی تھی. میں بے چین ہو جاتا تھا اور اندازہ لگاتا تھا کہ وہ رات کا کھانا جلدی ختم کرنے کے طریقوں کے بارے میں سوچ رہی تھی یا کسی اور کے ساتھ رہنے کا خواب دیکھ رہی تھی۔ یقینا، ایسا نہیں تھا، لیکن میں نے یہ تمام جھوٹے مفروضے صرف ایک طرف دیکھنے کی بنیاد پر بنائے. جب میں نے ایسا کیا تو یہ تکلیف تھی۔ اب، میں اس بے چینی کو دوبارہ بیان کرتا ہوں جو مجھے محسوس ہوتی ہے اور پھر اس بات کی وضاحت کرتا ہوں کہ یہ مجھے 'نتائج پر کودنے' اور 'ذہن پڑھنے' کے طور پر پریشان کیوں کر رہا ہے۔

غلطی #6: "ہونا چاہئے" بیانات

ذہن پڑھنے کی طرح، "ہونا چاہئے" بیانات وافر مقدار میں ہیں اور اکثر دیگر سوچ کی غلطیوں کے ساتھ ہوتے ہیں۔ "ہونا چاہئے"، "ہونا چاہئے" یا "لازمی" کے لحاظ سے سوچنے کا سب سے بڑا مسئلہ یہ ہے کہ وہ اکثر غلط توقعات پر مبنی ہوتے ہیں کہ چیزیں کیسی ہونی چاہئیں، نہ کہ وہ اصل میں کیا ہیں. مثال کے طور پر، اگر آپ کو یقین ہے کہ عمل کرنے کے صرف کچھ طریقے ہیں، اور آپ ان تمام معیارات پر پورا اترنے کے قابل نہیں ہیں۔

وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ آپ اپنے حوصلے پست اور قصوروار محسوس کریں گے کیونکہ آپ اپنے غیر معمولی اعلیٰ معیار کے مطابق کام نہیں کر رہے ہیں۔ اگرچہ یہ سچ ہو سکتا ہے کہ آپ کے لئے مختلف طریقے سے برتاؤ کرنا اچھا ہو گا، لیکن اپنے آپ کو عمل میں شرمندہ کرنا کسی کی مدد نہیں کرتا ہے اور حقیقت میں اس کے برعکس اثر ہوتا ہے - یہ منفی جذباتی اور جسمانی احساسات (خاص طور پر افسردگی، اضطراب، یا غصہ) کو بھڑکاتا ہے جو آپ کو مفلوج کر سکتا ہے۔

سارہ اکثر اپنے آپ کو یاد دلاتی ہیں، "مجھے جو کرنے کی ضرورت ہے وہ یہ ہے کہ ماضی کو دوبارہ یاد کرنا بند کریں۔ جو کچھ ہوا ہے وہ ہو چکا ہے اور میں اسے تبدیل نہیں کر سکتا۔ اور اس کا حد سے زیادہ تجزیہ کرنے سے اس وقت میرے احساسات میں کوئی تبدیلی نہیں آئے گی۔ مجھے زندگی میں مثبت چیزوں کی طرف بڑھنے کی ضرورت ہے، نہ کہ ان تمام جھوٹی توقعات اور 'ضروری' پر توجہ مرکوز کرنے کی۔ اس سے مجھے صرف بدتر محسوس ہوتا ہے۔ اور یہ سارہ کو ان تمام مثبت چیزوں کو نظر انداز کرنے کا سبب بنتا ہے جو وہ زندگی میں کر رہی ہیں، وہ اچھے انتخاب کر رہی ہیں، اور صحت مند طریقے جو اس کی حقیقی ذات کے مطابق ہیں.

جب ان کا غیر مناسب طور پر اطلاق کیا جاتا ہے (یعنی، آپ کو شرمندہ کرنے کے لئے، آپ کو اپنے حقیقی مقاصد اور اقدار کے مطابق کام کرنے کی ترغیب نہیں دیتا ہے) تو "کیا" بیانات اور جھوٹی توقعات آپ کے خلاف جرم، پچھتاوے، افسوس، اداسی، یا غصے کے جذبات کا سبب بنتی ہیں. جب بار بار استعمال کیا جاتا ہے تو، اس طرح کی "ہونا چاہئے" سوچ اکثر آپ کو ناامید یا بے بس محسوس کرنے کا سبب بنتی ہے، جس کے نتیجے میں افسردگی، اضطراب، نشے، یا دیگر نقصان دہ احساسات اور طرز عمل پیدا ہوتے ہیں، بالکل اسی طرح جیسے سارہ کی کاملیت افسردگی اور اضطراب کے ادوار کا باعث بنتی ہے۔

اسی طرح، جب "ضروری" بیانات اور جھوٹی توقعات کو غلط طور پر بیرونی طور پر ہدایت کی جاتی ہے (مثال کے طور پر، آپ اپنی ضروریات کو پورا کرنے کے لئے دوسرے لوگوں یا معاشرے سے

نامناسب توقعات رکھتے ہیں) تو آپ کو دوسروں کے بارے میں غصہ، ناراضگی یا مایوسی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ یہ نرم حالات میں ہو سکتا ہے، جیسے جب کوئی تیز لین میں آپ کے سامنے بہت آہستہ گاڑی چلا رہا ہو، یا یہ زیادہ سنگین ہو سکتا ہے، جیسے اسٹیو کے ساتھ اکثر کیا ہوتا ہے جب وہ اپنے ساتھی کارکنوں یا اپنے اہل خانہ کے ساتھ معاملہ کرتا ہے۔ جیسا کہ پہلے ذکر کیا گیا ہے، اسٹیو اکثر اپنے غلط تصور سے مایوس ہو جاتا تھا کہ ہر کوئی اپنی دیکھ بھال کرنے سے قاصر ہے، جس کی وجہ سے اس نے یہ موقف اختیار کیا کہ اس کی زندگی میں لوگوں کو اپنے طور پر زیادہ سنبھالنے کے قابل ہونا چاہئے۔ اسٹیو نے سوچا کہ "اگر وہ زیادہ قابل ہوتے تو میں ہر وقت اتنا تناؤ کا شکار نہ ہوتا۔ میں ان سب سے بہت ناراض ہوں!" ان "ضروری" سوچ کی غلطیوں پر ان کا جواب (جو ہم جانتے ہیں کہ سچائی پر مبنی نہیں تھے، کیونکہ ان کے ساتھیوں اور خاندان نے بہت سے کام آزادانہ اور مؤثر طریقے سے کیے تھے) غصہ کرنا اور اکثر شراب پینا تھا. اس طرح ان کے "ضروری" بیانات اور جھوٹی توقعات ان کی زندگی اور ان کے تصورات کو کنٹرول کر رہی تھیں۔

ہمارے بہت سے مریضوں نے جس طرح اس طرح کی سوچ کی غلطیوں کو دوبارہ ترتیب دیا وہ اس عمل کو "ہونا چاہئے مونسٹر" کہنا یا اسی طرح کا کوئی نام استعمال کرنا تھا۔ ایسا کر کے انہوں نے جذباتی احساسات سے ڈنک نکال لیا اور اصل میں جو کچھ تھا اسے الگ کر دیا۔

یہ اس چیز سے ہو رہا ہے جو ان کے دماغ انہیں کرنے کے لئے کہنے کی کوشش کر رہے تھے۔ اپنے خیالات اور احساسات کو دوبارہ لیبل لگانے کے بعد، وہ گمراہ کن دماغی پیغامات کو جھوٹی توقعات، "ضروری" بیانات، اور سچائی کو نہ دیکھنے کے لحاظ سے سوچنے کی وجہ بتاتے تھے۔

جھوٹی توقعات اور ناقص موازنہ

واضح طور پر، جھوٹی توقعات اور ناقص موازنہ آپ کی زندگی پر گہرا اثر ڈال سکتے ہیں، خاص طور پر اگر آپ ان کی موجودگی سے آگاہ نہیں ہیں. ایک خاص جگہ جہاں یہ گمراہ کن دماغی پیغامات اور سوچ کی غلطیاں تباہی مچا سکتی ہیں وہ تعلقات میں ہے۔

مثال کے طور پر، اگر آپ غیر مناسب طریقے سے دوسرے لوگوں کو 25 فیصد سے زیادہ وقت کے لئے 5 اے (توجہ، قبولیت، پیار، تعریف، اور اجازت) کو پورا کرنے کی کوشش کرتے ہیں تو کیا ہو گا؟ زیادہ تر امکان ہے کہ وہ نیک نیت لوگ آپ کی توقعات پر پورا اترنے سے قاصر ہوں گے، اور آپ جلد ہی مایوس ہو جائیں گے اور ممکنہ طور پر کافی مایوس ہو جائیں گے۔ آپ کو وہ کیوں نہیں ملے گا جو آپ چاہتے ہیں؟ جب آپ دوسرے لوگوں سے بہت زیادہ توقع اور خواہش رکھتے ہیں تو، آپ اپنے آپ کی مناسب دیکھ بھال کرنے اور صحت مند اور تعمیری طریقے سے اپنی ضروریات کو ترجیح دینے کے بجائے دوسرے شخص سے ایک غیر معقول اور جھوٹی توقع رکھ رہے ہیں کہ وہ آپ کی دیکھ بھال کرے یا آپ کو ترجیح دے۔ ہاں، ایسے اوقات ہوتے ہیں جب آپ کو آپ کی دیکھ بھال کرنے کے لئے کسی کی ضرورت ہوتی ہے - یہ وہ نہیں ہے جس کے بارے میں ہم بات کر رہے ہیں. نہ ہی ہم

حقیقی محبت اور پیار کے بارے میں بات کر رہے ہیں جو آزادانہ طور پر شیئر کیا جاتا ہے. اس کے بجائے، ہم ان چیزوں کا حوالہ دے رہے ہیں جو آپ اپنے لئے کر سکتے ہیں، لیکن کسی وجہ سے نہ کرنے کا انتخاب کرتے ہیں. عام طور پر، اس طرح کا رویہ بچپن سے پیدا ہوتا ہے اور 5 اے حاصل کرنے کی ایک لاشعوری کوشش ہے جو ہم نے بچپن میں حاصل نہیں کیا تھا. اگرچہ یہ قابل فہم ہے کہ آپ ایسا کیوں کر سکتے ہیں (صرف یاد رکھیں کہ جذباتی وابستگی اور معاشرتی تعلقات ہم سب کے لئے کتنے اہم ہیں)، یہ دوسروں سے محبت یا توجہ حاصل کرنے کا ایک صحت مند طریقہ نہیں ہے۔ ان خواہشات سے تعمیری طور پر نمٹنے کا طریقہ یہ ہے کہ انہیں کیا کہا جائے، جیسے "میں کسی اور کو میری دیکھ بھال کرنے کی کوشش کر رہا ہوں" یا "جھوٹی توقع" اور اپنے آپ کو یاد دلائیں کہ آپ زیادہ تر مواقع پر اپنی ضروریات کو پورا کرنے کا طریقہ سیکھ سکتے ہیں اور سیکھنا چاہئے.

اگر آپ کو یقین نہیں ہے کہ توقعات کے اتنے مضبوط اثرات ہو سکتے ہیں تو، جیمز گروس، پی ایچ ڈی، اور کیون اوخسز، پی ایچ ڈی (کولمبیا یونیورسٹی) کی طرف سے تجزیہ کردہ تحقیق پر غور کریں۔ سائنسی مطالعات کے ان کے جائزے میں

جذباتی ضابطے، انہوں نے پایا کہ کسی منفی چیز کی توقع کرنا، جیسے درد، گرمی، یا انجکشن، یو ایچ اوہ سینٹر کے اسی حصے کو بھڑکا سکتا ہے جو معاشرتی اور جسمانی درد کو آگ میں پروسیس کرتا ہے اور درحقیقت آپ کو درد محسوس کرتا ہے جب کوئی تکلیف دہ محرک لاگو نہیں ہوتا ہے۔ خلاصہ یہ ہے کہ اگر آپ توقع کرتے ہیں یا توقع کرتے ہیں کہ کوئی خاص نتیجہ سامنے آئے گا تو، آپ کا دماغ اس کے لئے تیار ہوتا ہے اور حقیقت میں آپ کے جسم میں ان احساسات (جسمانی اور جذباتی) کو پیدا کرنے کا سبب بن سکتا ہے۔ یہ ممکنہ طور پر وضاحت کرتا ہے کہ صرف کسی عزیز کے بارے میں سوچنے سے آپ کو گرم جوشی اور تسلی کا احساس ہوتا ہے اور کیوں خوفناک تصویر بنانے سے آپ کو خوف کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

جب اس طرح دیکھا جائے تو غلط توقعات اور ناقص موازنہ بھی سوچ کی غلطیاں ہیں۔ جب آپ کسی خاص نتیجے کی توقع کرتے ہیں یا توقع کرتے ہیں تو، آپ صرف اس نتیجے کو دیکھ اور تلاش کر سکتے ہیں (یا ثبوت کہ ایسا نہیں ہونے والا ہے)۔ اسی طرح، جب آپ اپنے آپ کا دوسروں سے نامناسب موازنہ کرتے ہیں، تو آپ صرف یہ دیکھ سکتے ہیں کہ دوسرے شخص کے پاس کیا ہے یا آپ کے پاس کیا نہیں ہے. یہ آپ کے دماغ کو آنے والی معلومات کو فلٹر کرنے کا سبب بنتا ہے، بالکل اسی طرح جیسے سوچ کی دیگر غلطیوں کے ساتھ، جو آپ کی سچائی کو دیکھنے کی صلاحیت پر اثر انداز ہوتا ہے اور اس کے نتیجے میں نقصان دہ احساسات یا اعمال پیدا ہوتے ہیں۔ خلاصہ یہ ہے کہ جھوٹی توقعات اور غلط موازنہ آپ کو اور آپ کے دماغ کو سچائی دیکھنے سے روکتا ہے۔ اس طرح کے مسائل سے نمٹنے کا طریقہ یہ ہے کہ انہیں "توقعات"، "خواہشات" یا "موازنہ" کے طور پر دوبارہ ترتیب دیا جائے یا غلط توقع سے وابستہ مخصوص سوچ کی غلطی کو نوٹ کیا جائے۔

یہ دیکھنے کے لئے کہ توقعات کتنی عام ہیں اور وہ لاشعوری طور پر آپ کے طرز عمل کی رہنمائی کیسے کرتے ہیں، ذیل میں مشق مکمل کریں۔ اس سے آپ کو اپنی توقعات کو نوٹ کرنا شروع کرنے میں مدد

ملے گی، جس سے آپ کو سچائی کی بنیاد پر نئے انتخاب شروع کرنے کی اجازت ملے گی، نہ کہ "میرے دماغ کا افسانہ" جیسا کہ لزا اس کے بارے میں سوچنا پسند کرتی ہے۔

آپ کی توقعات کیا ہیں؟

اس مشق میں ، ہم چاہتے ہیں کہ آپ اپنی توقعات سے آگاہ ہونا شروع کریں تاکہ دوسرے لوگوں سے چیزوں کو "حاصل" کرنے کی کوشش کریں یا اپنے ایجنڈے پر ایک مخصوص نتیجہ حاصل کریں۔ کسی ایسے شخص کو تلاش کریں جو آپ کے ساتھ بات کرنے اور سننے کی مشق کرنے کے لئے وقت مختص کرنے کے لئے تیار ہو۔ شروع کرنے کے لئے، اپنے ساتھی کو کسی بھی چیز کے بارے میں دو منٹ تک بلا تعطل بات کریں جو وہ چاہتا ہے۔ اس دوران آپ بول نہیں سکتے۔ اس کے بجائے، اس شخص کی بات کو غور سے سنیں اور آپ کے کسی بھی رد عمل کو نوٹ کریں۔ خاص طور پر، نوٹ کریں کہ اگر آپ میں چھلانگ لگانے اور کچھ کہنے کا جذبہ ہے، اگر آپ دوسرے شخص کو درست کرنے کا خیال رکھتے ہیں، اگر آپ اس شخص کے ساتھ ہمدردی رکھتے ہیں، یا اگر آپ اس سے متفق نہیں ہیں۔

دوسرے شخص نے کہا۔ اس کے بعد، کردار تبدیل کریں اور آپ بغیر کسی رکاوٹ کے دو منٹ تک بات کریں۔ جب آپ بات کرتے ہیں، تو نوٹ کریں کہ کیا جذباتی یا جسمانی احساسات پیدا ہوتے ہیں - کیا آپ آرام دہ، خوفزدہ، پریشان، اداس، پریشان، پریشان، چڑچڑا، یا کچھ اور محسوس کرتے ہیں؟

مشق کے دوران، جیسے ہی آپ کسی بھی رد عمل کو محسوس کرتے ہیں، متعلقہ احساسات کو وہاں رہنے دیں جب آپ اس شخص پر توجہ مرکوز رکھتے ہیں، وہ کس طرح بات چیت کر رہا ہے اور کیا کہا جا رہا ہے۔ جب آپ کام مکمل کر لیں تو اپنے آپ سے یہ سوالات پوچھیں:

- میں چاہتا ہوں کہ دوسرا شخص کس طرح رد عمل ظاہر کرے؟ میں اس شخص کو کیا کہنا چاہتا تھا؟
- میں کیا حاصل کرنے کی کوشش کر رہا تھا (مثال کے طور پر، رابطہ، تفہیم، ہمدردی، معلومات کی منتقلی، 5 اے حاصل کرنا)؟
- میں چاہتا تھا کہ وہ شخص میری بات کو سمجھے یا اس سے کیا لے؟
- میں چاہتا تھا کہ وہ شخص اس معلومات کے ساتھ کیا کرے؟

جب آپ دوسروں کے ساتھ بات چیت کرتے ہیں تو کیا ہوتا ہے اس سے آگاہ ہونے سے آپ کو یہ دیکھنے میں مدد ملے گی کہ کون سے حالات (مثال کے طور پر، ادھوری توقعات، مخصوص تعاملات، یا مخصوص مواد) آپ کے جذباتی احساسات، جسمانی احساسات، گمراہ کن دماغی پیغامات، اور عادی رد عمل کو متحرک کرتے ہیں.

With time, you can increase the time spent talking and listening, such as one person talking for five minutes at a

time or increasing the number of times you switch between talker and listener. As with all mindfulness exercises, the more you practice this in your everyday interactions, the more you will become aware of what triggers your uncomfortable sensations and how your expectations and desires affectyou and your actions.

Now that you have experienced learning how to examine your expectations, let's review all of the thinking errors that can negatively cloud your perception and lead to deceptive brain messages.

THINKING ERRORS–SEEING LIFE THROUGH THE LENS OF DECEPTIVE BRAIN MESSAGES

In every case of a thinking error, the brain is *filtering* out information that could be helpful to you (because the maladaptive aspect of the Self-Referencing Center is in charge) and making you look solely through the lens of deceptive brain messages. In these cases, you *minimize* the positive attributes or contributions of yourself or others and *personalize* events or interactions to somehow make them your fault or see them as *occurring* to you (as if you are a victim or helpless, when in fact you are not). In a word, at these times, your false self (i.e., deceptive brain messages) is in control of your thinking.

All-or-Nothing Thinking: Evaluating situations, events, people, or yourself in the extremes of perfect or horrible. Also called black-and- white or polarized thinking. Example: "If I do not do this perfectly, I have failed."

Catastrophizing: Blowing events out of proportion (exaggerating what happened) or taking it as proof that something bad is going to happen. Also called fortune-

telling or worst-case-scenario thinking. Includes "what-if" thinking. Example: "What if Keith realizes I made a mistake yesterday on the project and he fires me"—even though Keith thinks highly of you.

Discounting the Positive: Devaluing your (or others') positive qualities, attributes, or contributions, or failing to notice the positive reactions someone is having toward you. Example: "Even though I helped Keith move today and he was appreciative, I am still a loser because I forgot to bring the packing tape."

Emotional Reasoning: Believing something is wrong with you or with your life because you are experiencing uncomfortable emotional or physical sensations generated by your Uh Oh Center. Example: "If I feel like this, something *must* be wrong (with me/the world)."

Mind Reading: Assuming you know what the other person is thinking, feeling, or believes based on your behavior (what you are saying, doing, how well you are communicating, your sensations, and

so on) or how you are interpreting his gestures, language, tone, or behaviors. Example: "He looked away when I said I was happy to seehim. He must be mad at me."

"Should" Statements: Believing that there are only certain ways to act, behave, or interact with others. Also includes "must" or "ought to" statements that reflect and generate false expectations. When "should" statements are directed toward you, you experience guilt, remorse, regret, or anger toward yourself. When "should" statements are directed outward (e.g., other people, society), you experience anger, resentment, or frustration toward them. Example: "I should help Keithwith his move today or I am not a good friend."

The above thinking errors are adapted from David D. Burns, *FeelingGood* (New York: Harper, 1999).

Faulty Comparisons: Believing that your current situation is somehow worse than someone else's or how you

imagined it would be. When you compare, you discount the positive and rely heavily on "should" statements (among other thinking errors).

False Expectations: Allowing your anticipation of a specific result to negatively affect your brain and body. Often occurs with "should" statements, but can occur with any of the thinking errors and can equally apply to you, to situations, or to the people in your life.

What Are Your Thinking Errors?

From Ed's story of interacting with the casting agent who he thought did not like him, it's clear that more than one thinking error can occur at the same time. In that example, Ed was simultaneously using emotional reasoning, mind reading, and fortune-telling/catastrophizing. How do thinking errors affect you? Use the

exercise on pages 218 to 219 to identify all the thinking errors you use on a

regular basis. If it is helpful to you, copy this form and fill it out at the end of your day or when you've just experienced an upsurge in uncomfortable emotional or physical sensations. The goal of this exercise is to help you become familiar with and rapidly spot when your brain is making a thinking error.

IDENTIFYING YOUR THINKING ERRORS

Describe the situation/event: _____

_____

_____

_____

_____

Describe the emotional and physical sensations: _____

_____

_____

_____

_____

Describe the thoughts: _____

_____

_____

_____

_____

Check off all of the thinking errors involved:

- Catastrophizing, Fortune-Telling, Worst-Case Scenario
- All-or-Nothing
- Discounting the Positive
- Emotional Reasoning
- Mind Reading
- "Should" Statements

- Faulty Comparisons
- False Expectations

How would the situation be different if you removed those thinking errors and viewed the situation from the perspective of your Wise Advocate?

To consolidate your knowledge of thinking errors and how they affect you, review the following table of Sarah's thinking errors and then complete the blank table on your own. Note: As we discussed above, you may not use all of these thinking errors, but try to come up with at least one example for each category (if needed, use the same one for overlapping thought processes, such as having a specific false expectation that includes a "should" statement). Remember, the goal is to help you see that these thinking errors

occur frequently and that more than one can be in play at the same time.

TAKING STOCK OF WHERE THINKING ERRORS OCCUR IN MYLIFE: EXAMPLE FROM SARAH

Thinking Error	Example(s) and Where They Occur (or with Whom)	Result
All-or-nothing	I must be perfect at all times with everyone in my life, especially my boss.	I place high standards on myself and am never satisfied.
Catastrophizing	If I make a mistake, my boss will fire me.	I worry constantly that something bad will happen, which is exhausting.
Discounting the positive	I made a mistake on the presentation and it sucked, which means I suck.	Depression, frustration—I'm never good enough.
Emotional reasoning	I am anxious and feel horrible, so something must be wrong.	Hopelessness and helplessness, despair—will I ever feel differently?
Mind reading	My friend tensed up when I said I missed seeing her, so she must be mad at me or not want to hang out with me anymore.	I will do whatever I can to fix the situation, or maybe I will avoid her so that I don't have to feel this bad again.
"Should" statements	I should be able to do all this work and help my friend tonight.	I push myself too hard and disappoint myself and my friend when I can't come through.
Faulty comparisons	Everyone else at work seems to be doing fine. What's wrong with me?	I feel inadequate and push myself harder, rather than see that everyone is struggling a little but doing just fine—including me!
False expectations	If my mom really loves me, she'll call this weekend—and I really want her to call because I am feeling low and sad right now.	She doesn't call and I conclude that she does not care about me as much as I want her to and that I really am all alone. I get upset and angry at her, but later find out she was waiting for me to call her.

TAKING STOCK OF WHERE THINKING ERRORS OCCUR IN YOURLIFE

Thinking Error	Example(s) and Where They Occur (or with Whom)	Result
All-or-nothing		
Catastrophizing		
Discounting the positive		
Emotional reasoning		
Mind reading		
"Should" statements		
Faulty comparisons		
False expectations		

The Wise Advocate

Now that you are well versed in thinking errors, you are ready to learn more about the Wise Advocate and how to take full advantage

of it whenever a deceptive brain message strikes.

What is the Wise Advocate? As we mentioned previously, it is an ally that can help you see the truth even when you strongly doubt that the deceptive brain messages, uncomfortable sensations, or habitual responses are false and harmful to you. It does this by giving you the ability to step outside what your deceptive brain messages are telling you and examine them from a rational, calm perspective—like a seasoned judge deciding a case. And, as we mentioned in

chapter 6, its goal is to advocate for you to ensure that your true needs are metand true emotions are expressed in a loving, healthy way.

WISE ADVOCATE

The aspect of your attentive mind that knows what you are thinking, can see the deceptive brain messages for what they are and where they came from, understands how you feel (physically, emotionally), and is aware of how destructive and unhealthy your patterned, automatic responses have been for you.

The Wise Advocate wants the best for you (such as you receiving and giving the 5 A's), so it encourages you to value your true self and make decisions in a rational way based on what is in your overall best interest in the long term.

The best way to think of the Wise Advocate, Liz says, "is to

imagine a loving figure, someone who cares about you and wants the best for you. This person is only going to make decisions that are in your best interest and will see the falseness of the deceptive brain messages. There's no way a loving figure like that would let you believe those negative things your brain is telling you—no way." For example, Liz thinks about her grandmother, whereas Ed wonders how his best friend would respond. Similarly, many of our religious patients have found that using God or Jesus as the Wise Advocate can be beneficial and comforting. We've even seen young children effectively imagine their pet dog as the Wise Advocate. The key is that the *Wise Advocate is a being whom you genuinely believe loves and cares for you.*

The main point to keep in mind is that regardless of the person being imagined, the Wise Advocate chosen must be a moral agent who is acting in your best interest based on your genuine desire to achieve specific goals and embody certain values. As we often say, *the Wise Advocate does not sympathize with bad behavior*, such as lying, stealing, cheating, or harming another person. More significant, even if the Wise Advocate can sympathize with the motives or desires for wanting to engage in a bad behavior, he or she

will never condone the *actual doing* of the behavior. In this way, the Wise Advocate can be thought of as a helper that encourages rational, wholesome, and adaptive behaviors—in a phrase, it is the good friend within.

That said, we recognize that there are times when doing something to help yourself conflicts with what another person wants or needs. Often, people will expect unreasonable things from us that we cannot accommodate. These are the instances where the Wise Advocate is crucial because this is when your deceptive brain messages will creep in and tell you that to be "a good person" you must sacrifice your needs for someone else (unless, of course, you have signed on to put another person's needs before your own, such as being a parent, mentor/teacher, judge, or other role where this kind of self-sacrifice while performing your duties is the norm). Barring those exceptions, do not make the mistake of thinking you have to act in others' best interests before your own. Rather, use the Wise Advocate in these moments to figure out whether your intended action is aligned with your true self or whether you are basing your choices on desire, impulse, craving, anxiety, a sense you "should" do something, or another uncomfortable sensation or thought. Remember: The Wise Advocate wants you to act in a constructive, balanced way, which requires that you don't act like a victim, but rather in a manner that is consistent with your true goals and values. Even more to the point, the Wise Advocate never wants

you to be either manipulated or a manipulator.

In John's case, he often put other people first and wanted to make sure they were satisfied before he was, which is why he had been living such a limited life. Rather than saying he wanted to play basketball with his friends when Alicia would ask if he wanted to go to dinner, he would cancel his plans. As he admits, "I just couldn't disappoint her, ever." When John started using his Wise Advocate, "everything changed," he says. "I used the image of my grandpa—he was a very active guy who loved his family, but who also had his own interests. When I started looking at it from his perspective, I could see that doing things that I enjoyed wasn't hurting Alicia. My grandma never got upset that he spent time with me or other people and they had a good relationship. Looking at my actions from the perspective of the Wise Advocate made me realize I could have my own interests and still have Alicia in my life. That it was just the deceptive brain message telling me that I couldn't or that I would hurt her immensely if I did something for myself."

Similarly, Sarah sees the Wise Advocate as a counselor and friend. As she explains, "There's this calming quality inside me telling me to be patient and reminding me that there's this great

picture that I am missing because I am focusing on the problems. I have great attributes and there's so much more to me." She uses this force to remind herself that "I have no choice about the urge to talk to people perfectly or get that right feeling of 'I got it,' but I do have a choice of attitude, of how I view my interactions with people. This helps me

Relabel my anxious sensations as they come up and Reframe the entire thing as 'perfectionism' or a problem in the brain. Then, I can Refocus on something important to me."

For Ed, the Wise Advocate reminds him "that one mistake doesn't invalidate an entire project and that this uncomfortable sensation I have when I am auditioning is something that will pass. It's not true, there is no danger, but my brain is making me think there is." So, rather than stewing in his thinking errors, Ed uses the Wise Advocate to tell himself, "I know that this is one of those deceptive-brain-message feelings and it will go away within an hour or one day, but definitely, it will go away. Don't act on it. Refocus on learning your lines or connecting with the people in front of you."

Abby, who worries about doing the "right" thing, realized with the help of the Wise Advocate, "I didn't need to figure it all out—I didn't need to own or take responsibility for everything. All I can do is tell people what I think and how I feel about them and then let them make their own decisions. I can't protect my kids from every possible harm. And, if I did, they would never learn anything on their own. It's actually best for me to give them my advice and

perspective, but then to let go and let them decide what's best for them on their own. Then, I need to do the same for myself! That's what the Wise Advocate has taught me."

Encouragingly, the more you use the Wise Advocate, the stronger it becomes. Even more heartening, regularly using your Wise Advocate literally rewires your brain to become your ally. As Steve explains, "Rather than figuring it all out on my own, I turn to the people in my life whom I love and trust and I really listen to them now, to what they say and to their opinions about things. I take what they say and then look at myself so that I can honestly evaluate things in myself accurately, impartially. I take all that data and use it to strengthen my own Wise Advocate. It strengthens my ability to have rational faith when I am trying to be impartial with myself, these deceptive thoughts and urges, to respond in habitual ways."

With these stories in mind, use the following exercise to determine how your Wise Advocate would respond to your deceptive brain messages, uncomfortable sensations, and habitual, unhealthy behaviors.

STRENGTHING YOUR WISE ADVOCATE

EXERCISE: In the table below, write down some of your deceptivebrain messages and what they tell you to do. Then, write down how

the Wise Advocate would view the situation instead. If it is difficult for you to objectively respond, think about what a loving, caring figure would say if you honestly told him what you thought, how you reacted to the deceptive brain messages, how strongly you believed in the uncomfortable sensations, and so on. We have provided you with some examples to help you get started.

Deceptive Brain Message and Intended Action	Wise Advocate Response (e.g., Loving Figure)
I feel like crap. I had a horrible day, I am so stressed out. I need a drink.	You are trying to escape the pain. The drink is a temporary distraction, nothing more. Don't drink—go do something healthy instead.
Playing blackjack feels so good! The rush is amazing. So what that I am down $400—I'll make it up on the next few hands.	You are actually $10,000 in debt from playing this game. It is masking your sadness and grief. Walk away from the table and spend time with your family.
Jane is mad at me. I could see it in her body language. I'm so anxious now. I need to fix this somehow. I just need to figure it out, what happened. What if I . . .	You are anxious for no reason. You do not know she is upset with you and are engaging in "what-ifs." Stop the thinking errors and ask her directly if she's upset with you.
Joe was so rude and after everything I've done for him! I should receive better treatment than this. I'm never helping him out again.	Your anger is clouding your ability to hear what he said. He was in a rush because his friend was just in an accident and he did thank you. You're filtering his words through your expectations and not seeing the truth. Take all the information in before you make a decision to ostracize him.

I am so exhausted and drained. I just don't think I can go to the party tonight. Plus, I won't know anyone and likely won't have any fun. I'll just stay home.	You have been isolating yourself for weeks and are depressed. Your brain is telling you that you are tired and can't do things. And, you're fortune-telling and using emotional reasoning. Go to the party with an open mind—you may meet some really nice people and your depression probably will improve a little.

Our patients have used the Wise Advocate to think about a situation in one ofthe following ways:

- I look at how someone else deals with the same issue in a

healthy way and try to emulate what they do. I ask myself, how wouldsomebody else react to this?

- I ask myself how people who really love me would think about the

situation and what they would advise me to do.

• I ask myself: Why am I about to go do this? Is it because I am listening to a deceptive brain message or because I am following my true self?

• If the situation is going on right now and other people are involved, I look at them, at how they actually are reacting. Most often, the other people are not reacting as strongly as I am and I bet they are not having the same uncomfortable sensations I am. This "reality check" helps me Relabel and Reframe the situation.

• Sometimes, I do not really know what's happening or why I am reacting the way I am, but I know that it's out of proportion to the event. In those cases, I use the Wise Advocate and Reframe it as a "restless, irritable feeling" and just try to move on.

Repeatedly using the Four Steps and incorporating the Wise Advocate into your decisions (especially in how you focus your attention), you will more strongly believe that you are worthy of the 5 A's (Attention, Acceptance, Affection, Appreciation, Allowing) and living a life that reflects your true self. In fact, the more you

strengthen your Wise Advocate, the more you will be able to instantaneously see deceptive brain messages for what they really are and truly understand that the uncomfortable sensations are nothing more than the *feeling of a deceptive brain message*—and certainly not something that must be acted upon. This ability to see the deceptive brain messages as they truly are, without any misconception or misperception, is the ultimate goal of the Four Steps and is the essence of Step 4: Revalue and progressive mindfulness. To get there, you need to learn ways to strengthen the Wise Advocate so that you can effectively put a wedge between the deceptive brain messages and your true self. One such technique is Recognize, Dismiss, and Accept.

Strengthening Your Wise Advocate: Recognize, Dismiss, and Accept

In our previous work, we taught people to anticipate and accept that the deceptive brain messages would arise and cause uncomfortable sensations. Unfortunately, many people misunderstood what we

meant by *anticipate*, which

led them to engage in habitual patterns of scanning their environments and overthinking. Rather than understanding that *anticipate* meant "to recognize" (via Relabel and increasing levels of mindfulness) when deceptive brain messages or uncomfortable sensations have surfaced, they thought it meant to mentally prepare for the onslaught of negative sensations and deceptive thoughts they knew inevitably would come. When used in this way, "anticipating" quickly becomes a form of overthinking or overanalyzing and results in worsening, not helping, the maladaptive brain circuits and habits.

Therefore, instead of passively anticipating, we want you to learn how to actively use Recognize, Dismiss, and Accept as an assertive, intensive way of applying and synergizing the first two steps:

RECOGNIZE, DISMISS, AND ACCEPT

- Recognize the deceptive brain message or uncomfortablesensation (Relabel).
- Dismiss the faulty logic or strong pull to act on

thesensations (Reframe).

- Accept that deceptive thoughts, urges, impulses, andsensations will arise, but that you do not have to act on them.

A wonderful example of Recognize, Dismiss, and Accept comes from Liz and her worries about her future. She described having considerable anxiety whenever she would wonder if she will end up, as she fears, "alone in a nursing home with no one to take care of me." Whenever Liz would engage in this fortune-telling and catastrophic thinking, she says, "I constantly had this thing in my head. It would pounce on me like a tiger and I would get so anxious." When the sensations became strong, Liz recalls, "I would worry that the feelings would never go away and that there was no way out." She would become desperate and feel helpless. "I couldn't concentrate and my work and relationships suffered. My only escape was to shop because for a while it would lift away all the pain Iwas feeling."

When we taught Liz how to Recognize, Dismiss, and Accept, she exclaimed, "Oh, so what you're saying is that I need to *recognize* the

deceptive brain messages, *dismiss* the faulty logic/realize the thoughts are not true and have no meaning with the Wise Advocate as my guide, and then *accept* that the feeling

will be there [and though it does not readily go away, it doesn't have to control how I think and act]. My goal isn't to get rid of the feeling, but to work around it and continue on with my life. By doing this, my brain will change and the sensations won't be as strong in the future!"

We agreed with Liz's assessment and summarized how to use the Four Stepsfor her in this way:

> The deceptive thought sucks you in. What you need to do at that point is use Step 1 and *Relabel* the thought as a deceptive brain message and the anxiety as fear that you will be alone. You then allow the thought to be there and do not try to alter it in any way. The reason you allow the thought to be there is that it is just coming from your brain and is a false message. You use Step 2: Reframe to say, "This thought—this is just the brain sending false messages. It's not me, it's just the brain." You also Reframe the thinking error as fortune-telling and catastrophic thinking. You then Refocus (Step 3) on a health activity. Finally, you use Step 4: Revalue to see that this is all a thinking error

with no validity.

In other words, you listen to your Wise Advocate when it tells you this is a false interpretation of the sensations and thoughts you are having. You have been interpreting the sensations as having a meaning that you are going to end up alone, that somehow this thought is a fact and will come true. This is false and can be categorized as a negative prediction (e.g., fortune- telling) or catastrophic thinking. The feeling does not mean you will be alone, and if you listen to your Wise Advocate, you know it will tell you the same thing. You are a good person and have many loving family members and friends. You are never really alone and must not indulge the deceptive, harmful brain messages trying to tell you otherwise. You will get better by accepting that the feeling will be there but that it is a false message with no realmeaning.

From Liz's example, it's clear that Recognize, Dismiss, and Accept is essentially a summary of the first two steps in an alternate form. Recognize is most analogous to Relabel, while Dismiss is

much like Reframing.[27] In this way, you can think of Recognize, Dismiss, and Accept as a shortcut when dealing with your deceptive brain messages, uncomfortable sensations, and unhealthy habits. Additionally, using Recognize, Dismiss, and Accept as outlined above *is an intensive exercise for building up and empowering the Wise Advocate* because

it helps you quickly assess the deceptive brain messages and engage the perspective of the Wise Advocate to counter them in a healthy, loving way.

Acceptance

As you can probably see by now, acceptance is one of the most important aspects of the Four Steps. Although it is definitely difficult to accept that the deceptive brain messages, uncomfortable sensations, and gnawing urges to engage in unhealthy habits are unavoidably present, it is critical that you do so. These feelings certainly are bothersome and even painful. However, accepting them for what they really are (bad brain messages!) and *not* engaging in futile efforts to make them go away (i.e., unhealthy habits and actions) is vital to overcoming them. The key point is this: Accept that these bothersome feelings are *not* who you truly are. They are deceptive brain messages, nothing more or less, and you can think of them as occurring as part of a "bad brain day."

Without this kind of acceptance, you will be stuck in a futile and endless loop, trying to make the deceptive brain messages, sensations, and habits go away, rather than charting a new course for yourself based on your true goals and values.

True acceptance means letting go of the false expectation that you can somehow make these deceptive thoughts, impulses, urges, desires, and sensations disappear and just go away. It also means letting go of expectations related to yourself and other people that are not aligned with your true self. Rather than clinging to and desiring specific outcomes, accept that things may not work out the way you want right now and keep moving forward toward your goals and values.

As Sarah explains, "Acceptance is huge and it's about accepting all the deceptive brain messages as a whole. You need to accept that you have them. You're not trying to be in denial or fight them anymore. Rather than focusing on the problems, I have to accept that I am doing the best I can today. I'm going to take myself, along with this brain problem, and I am going to go to my job, the gym, et cetera. Wherever I am going, it's going to be there, but I'm not going to stop living my life. And, when I am having a hard time accepting

the way things are, then I have to accept that, too. I'm doing the best I can."

Steve reminds himself that he cannot control everything. He uses the deeply

insightful analogy of trying to stop the ocean waves to bring into perspective that acceptance is, as he says, "all I've got." As he explains, "I tell myself, 'These thoughts and sensations, I have no control over them. *They are not me and I have no more control over these deceptive brain messages and sensations than I have over being able to stop those waves in the ocean.*'" Interestingly, one well- known psychologist speaks of "surfing the urge" (i.e., not responding to the urges) as a way of managing the terribly uncomfortable feelings of deceptive brain messages. When seen from this perspective, Steve's insightful image really makes the relevance of that phrase come to life.

Like Steve, Abby often reminds herself that she can't control what others do, especially when dealing with her kids. As she explains, "What I need to accept is that there are things in life I cannot control. I cannot control that people will die or make bad choices. I can't control the fact that these things will happen someday. I can't change the rules and I can't control other people at all, but I have to let them try to take care of themselves. When they need me, they will come to me. I remind myself that I am trying to control the uncontrollable, which is impossible. So accept that I

can't control these things, but that I can give people my input and hope they make decisions that are beneficial to them."

Accepting can also mean grieving the time you lost following your deceptive brain messages and vowing to make changes as you go forward. As Liz explains, "I need to get to an acceptance that I will not get the last thirty-five years back. I won't, but it doesn't mean I have to keep listening to the negative messages and lose more years of my life." Similarly, John tries to turn the seriousness of his deceptive brain messages into a positive in this way: "For someone who had these deceptive brain messages, as serious a case as I had, the fact that I achieved so much is incredible. I have come so far and am grateful that I was able to start seeing and dealing with these false messages. I am getting my life back!"

Finally, as Ed knows, acceptance means asking for help and acknowledging that the brain is sometimes working against your true goals and values. As he describes, "I try to just accept it and acknowledge that I needed help . . . this is in my brain, I don't know why it is in my brain, but I just need to accept it. I try to take the Zen approach and just let the deceptive brain messages and sensations go by." We sometimes call this "working around" the deceptive

brain messages because you are not trying to change them, but allow them to be present while you continue on with your day.

TRUE ACCEPTANCE VERSUS FALSE ACCEPTANCE

TRUE ACCEPTANCE INCLUDES

- Accepting that the deceptive brain messages and uncomfortable sensations will come, but that you do not have to act on them and you should not engage in futile efforts to try to make them go away.
- Knowing that the deceptive brain messages are not representative of you or your true self—they are false, foreign invaders.
- Acknowledging and grieving the time you lost while following the deceptive brain messages' commands, all the while remembering that things can change going forward.
- Listening to your Wise Advocate.

FALSE ACCEPTANCE INCLUDES

- Giving up by knowingly letting the deceptive brain messages take over and saying, "This is just how it is." This kind of false acceptance usually

happens when you are feeling demoralized or exhausted.

• Believing that you are to blame or at fault for having thesedeceptive brain messages.

Reframing Your Deceptive Brain Messages

Throughout this chapter and the previous one, we have provided you with many ways to answer the question: *Why do these thoughts, impulses, desires, urges, and sensations bother me so much?* As you know, you can Reframe these experiences as being a part of your bad brain wiring or you can attribute them to thinking errors. Regardless of how you Reframe, your goal is to use the Wise Advocate to help you see the false nature of your deceptive brain messages and uncomfortable sensations so that you can make new choices based on your true goals and values. And, to strengthen your Wise Advocate, you can use the shorthand approach of Recognize, Dismiss, and Accept, as many of our patients

successfully have.

We'll leave this chapter with this summary quote from Sarah, who describeshow she uses the Four Steps at work.

> I know when I am upset or anxious, so now I say to myself, "These are unpleasant feelings I am getting" and I Relabel them that way. I'm aware of the unpleasant feelings and that they are being caused by what is going on right now. Once I Relabel, I ask myself, "So, why am I getting these unpleasant feelings? Well, because I want to be perceived as doing a good job, but, hey, I probably AM doing a good job. I'm just getting this feeling nevertheless." I Reframe it to a concern that I have that isn't valid and I try to reorient myself by asking, "If this happened to another person, how would I be evaluating this?" That's where the Wise Advocate comes in and helps me separate the malfunction in my thinking from the reality of whatever I am doing. A lot of times I will be hypercritical of myself or be anxious about little things with my job. Or things will be said constructively and I may be concerned and take it more critically than was

intended. So I can Reframe those things to thinking errors and my desire to do a good job. With the Wise Advocate's help, I then can Refocus on my work, knowing that the sensations and thoughts are false, and use rational faith to believe I am a good person who really is performing well.

Summary

- You can Reframe in many ways, including:
    - It's not me, it's *just* my brain.
    - I'm feeling rejected—this is social pain.
    - These are thinking errors.
    - Seeking the 5 A's from another, rather thanproviding it to yourself.
- Thinking errors result from deceptive brain messages. In addition to causing you to ignore, deny, and neglect your

true emotions, they can result in the following unhelpful and inaccurate thought processes:

- All-or-nothing/black-or-white thinking
- Catastrophizing/fortune-telling
- Discounting the positive
- Emotional reasoning
- Mind reading
- "Should" statements
- Faulty comparisons
- False expectations
- The Wise Advocate is your ally and can be anyone or anything that helps you recruit your healthy side to act in your genuine best interest.
- Recognize, Dismiss, and Accept is another way you can quickly assess your deceptive brain messages so that you can Refocus on a healthy activity. It also strengthens your Wise Advocate.
- Acceptance includes acknowledging that the deceptive brain messages and sensations will arise, but that you do not

have to act on them. Rather, you can let them be present while continuing on with your day.

- Listen to your Wise Advocate.

CHAPTER 11

The Power Is in the Focus

Step 3: Refocus

After Abby had been using the Four Steps for about a month, she realized that something was off. Perplexed, she came to us and said, "No matter what I do, I keep getting caught up in these upsetting

thoughts: Will my husband's high cholesterol, increased stress, and lack of exercise give him a heart attack? Will my son get injured playing football and never make it to college? Will my career be in jeopardy because of the bad economy? It's just so frustrating because I know there's nothing I can do about these 'what-ifs,' that there are no definitive answers, yet no matter how I Refocus, I can't get them out of my head!" When we asked her to elaborate, she described how she was using the Four Steps with her most recent difficulty related to her daughter.

"It all started a few weeks back," Abby told us, when she learned that a former babysitter, Stacy, had been placed on probation by her college for marijuana possession. "The minute I found out," Abby remembers, "I immediately started worrying." What was the problem? Abby's fifteen-year-old daughter, Katie, had idolized Stacy and always thought highly of her, adopting Stacy's mannerisms, dress, and even some of her activities. Abby's brain took these two pieces of information and merged them together. That's when Abby's thoughts began to spin out of control: Does Katie now want to smoke pot as well? Would she think it's "cool" because Stacy did it? Does Katie understand the dangers of

marijuana and how it can damage her brain? What if Katie did try

it and she got arrested? Her life could be ruined! Then what would happen? Would she never get a college degree? Abby's brain was unrelenting and seesawed from those worries about what might happen to what Abby could to do prevent such feared consequences. The ensuing anxiety was unbearable and the "what-ifs" ran the gamut: What if I searched her room every day? Read her diary? Made her take drug tests? Took her out of all her extracurricular activities and only allowed supervised visits to the movies or the mall? And so on.

Although Abby could Relabel her anxiety and distress and accurately Reframe her deceptive thoughts as the thinking errors "catastrophizing" and "what-ifs," she did not completely understand what the Refocus step was trying to achieve. Throughout this chapter, we will teach you the basics of Step 3: Refocus and demonstrate how to use the various forms of Refocusing through some of our patients' stories. For example, we will explore how Refocus can help with:

- Steve's urges to drink
- Ed's avoidance of auditions
- Abby's overthinking

• Sarah's panic attacks and depression

With this background, you will be able to figure out what the best ways are foryou to Refocus whenever your deceptive brain messages strike.

STEP 3: REFOCUS

Direct your *attention* toward an activity or mental process that is productive—even while the false and deceptive urges, thoughts, impulses, and sensations are still present and bothering you.

What Is the Purpose of Step 3: Refocus? How Does It Help?

As Abby's story demonstrates, your attention can easily be grabbed by all kinds of unhealthy thoughts, impulses, desires, urges, and sensations that cause you to become stuck in repetitive cycles of

overthinking, overchecking, drinking excessively, overeating, or other unhealthy behaviors. Step 3 is meant to be the

antidote for such destructive uses of your attention and is designed to help you rewire your brain in ways that decrease the power and influence of the maladaptive brain circuits while strengthening healthy, adaptive ones associated with wholesome, constructive behaviors.

The premise behind Step 3 is that you can change how your brain is wired based on the collective forces you learned in chapter 3: Hebb's law ("neurons that fire together wire together"), neuroplasticity (brain functions and circuits can change), and the quantum Zeno effect (*attention* stabilizes brain circuits so they can fire together and wire together). More than anything, Refocus gives you the confidence—through experience—to see that you *can* continue on with your day despite whatever deceptive thoughts, impulses, desires, urges, and sensations you experience. As important, it teaches you that you do have choices, no matter how you are feeling, and that you can act in ways that positively impact your life.

Even more significant, Refocus strengthens your Wise Advocate so that you feel empowered to make healthy choices on your own behalf. Refocusing is the most powerful way to change your brain,

and the act of Refocusing with the Wise Advocate in mind strengthens your belief in your true self (i.e., that you have the right to follow the path of your true emotions, interests, and needs in a balanced, healthy way).

As John explains, Refocusing helped him considerably with his repetitive concerns that Alicia might be upset with or possibly leave him. The deceptive brain messages "were so intense," John says, "but my Wise Advocate was growing stronger, telling me that everything in my relationship was fine and that I needed to learn how to focus more energy on myself. What I eventually realized is that when you have a deceptive brain message, there's this energy and you have to do something with it. Whether it's anxiety, a thinking error, whatever, doesn't matter. No matter what, that energy is there. So, you can channel it in productive or unhealthy ways—it's ultimately up to you. What you learn with the Four Steps is that when you Refocus [rather than give in to the deceptive brain message], you process that energy in a healthier way. It's the same energy, but now you are doing something different with it that empowers you and makes the deceptive brain message less overwhelming or strong."

Ed agrees with how Refocusing has helped him continue on with his day despite uncomfortable sensations and strong desires to avoid certain situations. For instance, whenever he wanted to go to an audition or ask a woman out, he would become flooded with deceptive thoughts that he was not good enough and needed to avoid the situation. Refocusing helped Ed realize the following: "If I were to avoid going to an audition, that would be running away and letting the

deceptive brain messages win. Instead, I need to keep going because there are certain things that I need to get done and I'm not going to get booked for a job by staying in my house. I can't stay in bed or stay still. I need to keep on moving and do some activity. Even if I can't go to an audition right then, I could still call up my agent, look for upcoming auditions, or something else because I have to go on. I can't stay stuck and in avoidance."

Refocusing: The Basics

How do you Refocus? After you Relabel your deceptive brain messages with mental notes and Reframe them, you need to *actively place your attention* on something of your choosing that is healthy, constructive, and beneficial for you

—even while (and *despite* the fact that) the deceptive thoughts, impulses, urges, sensations, and cravings are present and screaming for you to act on their maladaptive behalf. Although this sounds obvious and easy to do, as Liz knows, it's anything but that: "It seems

so simple, and in some ways it is, but in others it really isn't. It's not about putting your body somewhere else [though no doubt that sometimes helps!], it's about working to make sure that your *mind* and *attention* are focused on something good for you."

What does Liz mean? You've actually experienced it yourself when you completed the breathing and thought awareness exercises in chapter 8. Every time you made a mental note of when your attention wandered and then brought your focus back to your breath, you were Refocusing. That's why we emphasized these exercises and recommended that you practice them every day—doing so is the ultimate training ground for Refocusing and learning how to clearly see that your deceptive brain messages and uncomfortable sensations are *false* and do not need to be followed.

To help you hone your Refocusing skills, here are a few of the tips and recommendations that will help you on your way.

NOTICE WHERE YOUR ATTENTION IS FOCUSED

In chapter 8, we spent considerable time teaching you about mindfulness, being lost in thought, and how to train your mind to

Refocus your attention on your

breath whenever your thoughts begin to wander. Aside from assisting you in Relabeling and Reframing, being able to notice when your attention is drifting away and proactively doing something to bring your attention back to the object you have chosen is vital for Step 3. This act of Refocusing on healthy, adaptive activities is what changes your brain in positive ways. As we mentioned in Part One, the Habit Center is easily "trained" by your repetitive actions and does not know healthy from unhealthy—it simply responds to how you behave and where you focus your attention—and adapts accordingly. Therefore, *how you act and what you focus on shapes your brain in powerful ways.*

For example, consistently depriving the brain of an unhealthy substance or action that "feels good" results in weakening those brain circuits and eventually extinguishing those cravings (as long as you continue to abstain or, in the case of food, only consume the item once in a while). If you've ever consistently overindulged in ice cream, but then stopped eating it for a while, you know what we are talking about. The less ice cream you eat, the less you crave it. Eventually, if enough time passes, your craving for ice cream becomes sporadic and no longer holds the power over you it once

did. But, if you resume eating ice cream on a semi-regular basis, your brain will start strongly craving it again. The key for such cravings, when possible, is not to indulge them or to have the item only when you're not actually craving whatever it is (so that the unhelpful association among craving, getting the item, and feeling better is not revived).[28]

This means that being aware of when your brain is trying to take you down an automatic and well-worn path, like eating ice cream without your full awareness, is so important. The same holds true for any repetitive behavior you engage in, from checking to overanalyzing to drinking alcohol. Relabeling, Reframing, and Refocusing once is not enough and letting your body "go through the motions" without being mindful and aware of what you are doing takes you down a familiar yet dangerous and unhealthy path. The answer to dealing with the insidious way your brain works is to continue to Relabel and Reframe whenever those thoughts, urges, desires, cravings, and impulses strike—even if you are in the middle of Refocusing—and to choose Refocus activities that capture your attention in healthy, beneficial ways. Therefore, notice where your attention is focused as much as possible and especially when you are Refocusing.

REFOCUS ACTIVITIES—MAKE A LIST

One of the most helpful things you can do when you begin Refocusing is to make a list of potential Refocus activities you could use *before* a deceptive brain

message actually surfaces. The unfortunate reality is that once the deceptive thoughts, desires, impulses, and sensations emerge, it's difficult to start thinking up ways to Refocus your attention in that moment. Therefore, we strongly suggest you make a list of different ways you can constructively Refocus your attention when you are not in the midst of dealing with a deceptive brain message.

Our patients' activities spanned from going for a walk to tossing cards into a hat to exercising to spending time with friends to working. You can literally choose any constructive, helpful behavior that engages your mind and holds your attention. Here are some ideas to help you get started:

- Go for a walk—focus on your feet striking the ground (e.g., mindfulwalking).
- Go for a walk—notice the scenery and environment (e.g., feel thewind on your skin; notice the color of the trees, the grass, the birds).
- Exercise alone or with others (something with strategy is better).
- Lift weights.
- Go for a run, swim, hike, bike.
- Play basketball, tennis, soccer, *etc.*

    - Stretch.
    - Class: yoga, spinning, Pilates, *etc.*
- Play a game like Sudoku, solitaire, a crossword puzzle, *etc.*
- Read.
- If you are at work, Refocus on what you need to accomplish that day.
- Watch a wholesome or educational TV show or movie.
- Spend time with someone (friend, coworker, family member).
- Spend time with your pet.
- Write/blog.
- Call someone.
- Cook a healthy meal.
- Pursue a hobby you enjoy (knitting, train models, etc.).
- Learn a new skill, sport, or game.

One of the key points is that choosing an activity that requires strategy or interests you tends to be the most engaging and helpful, especially when you are just starting out with the Refocus step. Involving strategy in your Refocus is particularly beneficial because it causes the Habit Center to work constructively to wire the

new routines you are learning into the brain, which deprives the maladaptive circuits of the attention they need to stay strong.

As Steve recommends, "The best Refocus is something that is enjoyable. For example, I might go out and play soccer with my son, maybe watch a TV show that I like, listen to some music, something that's fun." The same advice holds true for depression, as Sarah found out. "The only Refocusing that was helping me was exercising," she recalls. "This is what depressed people are supposed to do, they're supposed to go out and do pleasurable things when they are feeling low," so exercise or spending time with people, she says, is usually best.

Therefore, whenever possible, choose a Refocus activity that is enjoyable or involves strategy. That said, if you are already at work or working, you need to learn how to *Refocus on your work* like John did. As he explains, "Until I really understood Refocus, I thought that I had to go do something different—go to another place and get away. I couldn't do that when I was supposed to be at work, so I felt stuck." When we told John that Refocusing on your work is an excellent activity because it is constructive and usually can engage your attention effectively, he tried it out and found that he was more productive. Of course, any aspect of your work that you can do at the moment is helpful—it doesn't have to be something

difficult when you are already stressed—anything constructive is good.

Remember, the goal is to choose an activity that will capture your attention in a positive, healthy way—so make sure you have a mental list on hand for whenever deceptive brain messages arise. We included the exercise below to help you do so.

> **EXERCISE:** In the space below, write down various Refocus activities you can use when deceptive brain messages surface. We have provided some categories for you, but come up with anything that *will capture your attention and interest in a healthy, constructive way.* No matter what you choose, be specific about what you will do. Don't say simply "Read" but specify what you would read, such as "CNN website headlines" or "the new Dan Brown novel." Whenever possible, include strategy or learning something new (but not too complex or difficult) while Refocusing—this makes your Habit Center kick into overdrive to incorporate the new skill into your brain's repertoire, thus depriving the maladaptive brain circuits of

their essential fuel—your attention!

- Individual or group exercise（gym, swimming, basketball,soccer, walking）
- Play a game（Sudoku, crosswords）

- Read (book, newspaper, website)
- Work (specific project)
- Spend time on your hobby (knitting, model building)
- Watch something (TV, movie, birds, sunset)
- Write (journal, blog, novel)
- Spend time with or call a friend
- Other (e.g., cook a healthy meal)

IT'S *NOT* ABOUT BEING DISTRACTED

When many people learn that Refocus means to deliberately place your attention somewhere, they mistakenly conclude that Refocus means to distract yourself or somehow avoid situations that cause you anxiety. When properly understood, Refocusing is *not* a form of simply distracting yourself. We are not telling you to run away from your deceptive thoughts or sensations and we do not, under any circumstances, want you to try to "just" get rid of or diminish the

deceptive brain messages or sensations in the short term. Rather, we specifically tell you to *let the sensations, thoughts, impulses, desires, urges, and cravings be present while you engage in another activity that is healthy and good for you.* What we are trying to teach you is how to constructively *manage your responses* to the bothersome thoughts, sensations, impulses, desires, and so on. In fact, we developed an intensification of Step 3 called *Refocus with Progressive Mindfulness* to specifically address this misunderstanding and ensure that you know how to confront and deal with situations you typically would avoid.

FIFTEEN-MINUTE RULE

Try to wait at least fifteen minutes (or as long as possible) between when a deceptive brain message or uncomfortable sensation strikes and when you act. If possible, do not act on the thoughts or impulses at all and instead choose to engage in a healthy behavior. When the fifteen minutes is up, try another fifteen minutes.

FIFTEEN-MINUTE RULE AND MINDFUL CHECKING

Another helpful guideline is the fifteen-minute rule, which probably is similar to how your parents dealt with you as a child when you announced you wanted a snack immediately after dinner. In essence, the rule simply asks you to wait fifteen minutes between the time you experience a deceptive thought, impulse, urge, desire, or sensation and when you act. The idea is to put as much time as possible between your deceptive brain message and the automatic habit to immediately respond in an unhealthy way. Obviously, if you can resist the urge entirely, all the better. However, if you find that you cannot withstand the strong sensations, your second-best response is to wait as long as possible and then *mindfully* engage in whatever activity your deceptive brain message is demanding of you. For example, if John could not hold out for fifteen minutes to resist the urge to check if Alicia e-mailed him, he would check while saying to himself mindfully, "I am checking. I am afraid she is going to leave me and I am looking for reassurance. Even though I gave in this time, that's okay. I just need to be aware of what I'm

doing and try not to give in next time." The key here is to be honest with yourself—if it is checking, Relabel it as checking, and resolve to try to wait longer the next time. That said, it is important to have compassion for yourself and patience—to call things what they truly are and be honest with yourself while actively accepting that you are doing the best you can and encouraging yourself to wait longer the next time.

Dealing with Repetitive Thoughts When You Refocus

When Abby began learning how to Refocus, she chose spending time with friends as one of her Refocus activities. Unfortunately, because she did not fully understand how to Refocus, she did not realize that excessively talking about what was distressing her, like Katie's potential use of marijuana, was the wrong approach. Rather than helping her brain focus on something constructive (like discussing the latest movie she saw, good places to go to dinner, or what to do this weekend), Abby was fueling the deceptive brain

messages further whenever she excessively focused on their content. Much of the hard work she had put into Steps 1 and 2 was being washed away, brain-wise, when she let the deceptive brain messages take over her attention so quickly and run the show. Additionally,

she admitted, she was unwittingly hoping that Refocusing would help her feel better, calmer. Unfortunately, all this unrealistic expectation did was frustrate her more and make her feel like the Four Steps weren't working.

As we explained to Abby, the way to deal with the *inaccurate expectation* that she *should* feel better (two thinking errors) was to endeavor to *never try to make the uncomfortable sensations or feelings go away*. Remember, we told her: *When dealing with deceptive brain messages, it's not what you think or how you feel that matters, it's what you do that counts!* You are not trying to make the feelings go away—ever—and your goal in Refocusing is to *direct your attention* toward a healthy, wholesome activity *while* the thoughts, impulses, urges, and sensations are present. The goal is not to try to distract yourself, but to engage your attention in a constructive activity so that your brain rewires in a healthy, adaptive way via the quantum Zeno effect. This is the only true and reliable way to really change the uncomfortable sensations and feelings, but it takes time. The key point to remember is that trying to make the feelings go away in the short term (or strongly overidentifying with them) only makes things worse in the long term

because *focusing your attention on the uncomfortable feelings and sensations further entrenches the unhealthy responses and more strongly wiresthem into your brain.*

We summarized for Abby that her difficulties in Refocusing were rooted in three missteps: (a) she was still repetitively thinking about things, such as Katie's future, when she talked with friends, went for a walk, or Refocused on another activity; (b) she was trying to make her feelings go away; and (c) she was not continuing to Refocus *her attention* every time the deceptive brain messages or pull to overanalyze struck. To fix the problem, Abby needed to do these three things instead:

1. Choose a Refocus activity that would strongly engage her attention and did not involve talking or thinking about Katie (or discussing otherdeceptive brain messages).
2. Continue Relabeling and Reframing her deceptive brain messages whenever they came up.
3. Never attempt to make the uncomfortable sensations go away.

Ways to Refocus

When you begin working with the Four Steps, Refocusing in one of the ways we described above (what we call regular Refocus) likely will be the best. That said, we have learned from countless hours of working with patients that a one-size- fits-all approach does not work for everyone, especially if you are avoiding specific situations, people, or events. That's why we developed variations on Step 3 that are designed to assist with problems such as being repetitively lost in thought or avoiding situations. Regardless of which form of Refocus you choose, the same rules apply—your goal is to sharply focus your attention on healthy, constructive activities while the deceptive thoughts, urges, impulses, desires, and cravings are present. Here are three versions of Refocus you can try, dependingon what you are dealing with:

1. Refocus: Engage in a different activity without distracting yourself from the sensations, thoughts, urges, impulses, or desires (what you learned above).

2. Regulate & Refocus: Focus on your breathing or another activity that, as a side effect, decreases your physical or emotional sensations (i.e., do not engage in the activity with the sole purpose or intent of calming yourself

down—it's about Refocusing, not just calming).

3. Refocus with Progressive Mindfulness: Continue in an activity that triggered your deceptive brain messages and uncomfortable sensations, or face a situation that you normally would avoid and that is beneficialfor you.

In general, it's much easier to start with regular Refocus or Regulate & Refocus because when Refocus with Progressive Mindfulness is done properly, it tends to significantly intensify deceptive brain messages and uncomfortable sensations at first. For this reason, we consider it an advanced practice. You've already learned about regular Refocus, so now let's look at how Regulate & Refocus can help with anxiety, uncomfortable physical sensations, and overthinking.

Regulate & Refocus—–Especially Helpful with Anxiety and Overthinking

What is Regulate? It's a form of Refocusing that emphasizes ways to

calm downyour body's intense physiological reactions to stress or upsetting situations.

Specifically, it encourages self-care and learning how to Refocus your attention when no other constructive activity is available. In reality, Regulate activities are no different from other forms of Refocusing—they all are attempting to get you to sharply focus your attention in ways that are beneficial to you. The reason we specifically point them out is that they have been scientifically shown or demonstrated clinically to calm your nervous system and decrease the uncomfortable sensations that often accompany deceptive brain messages. *This happens, though, as a side effect or by-product of focusing your attention properly—feeling better or calmer from Refocusing, as Abby learned, should never be your goal.* Rather, your purpose in Refocusing is to retrain your attention in constructive ways that rewire your brain. The end result of following the Four Steps is improved mental health, but this result should not become an intense *desire* as you use the Four Steps. As we've mentioned previously, intense desires for immediate (short-term) results definitely tend to get in the way of sustained, long-term progress.

Two great Regulate activities you already know are focusing on your breathing and meditating. They are particularly powerful

Regulate activities because they capture your attention in a very specific way that helps if you tend to overanalyze, overthink, and get lost in thought. From her experiences of going down the "what-if" path ad nauseam, Abby knows that Regulate is a powerful and valuable way to Refocus. As she explains, "I'm really kind of a novice, but I have seen that meditation is a very effective way of strengthening my Wise Advocate. I find the more I do it, just like the more I apply the Four Steps, the better I get at it and the more awareness I get. It does help me a lot, meditation— I feel calm, more insightful. I'm able to Relabel faster and Reframe my thinking errors; I can see them so much clearer now. Meditation definitely is a useful tool and maybe is one of the most useful tools there is for strengthening your Wise Advocate—for example, when these thoughts would start coming in, I had a sense that they were garbage and could Refocus on something that was good forme."

In addition to helping you see more clearly, Regulating your breathing can also help you center yourself when you experience acute anxiety, such as a panic attack, or other intense physical sensations. The most effective way to Regulate if you are hyperventilating is to use a variation of the breathing exercise we

taught you in chapter 8, where you breathe in on a 4 count and out on an 8 count *through your nose*. Why? Breathing in for 4 and out for 8 elongates and smooths normal breathing patterns, and naturally calms in a way that other kinds of activities cannot. Just as significant, breathing through your nose ensures that you will not overbreathe or hyperventilate (thus setting off more uncomfortable

sensations, such as shortness of breath, that you may incorrectly associate with another anxiety attack). In short, breathing in for 4 and out for 8 is a simple, reliable way to replicate and achieve the calming effects of traditional forms of breathing meditation when you are hyperventilating. When you are not having trouble with your breathing patterns, it is best either to note your breath or to use a 4-IN, 4-OUT breathing cycle.

Sarah agrees that Regulate & Refocus is beneficial, especially for anxiety attacks. At the beginning of her work with the Four Steps, she found that focusing on her breathing helped immeasurably when the uncomfortable physical and emotional sensations emerged. As she explains, "I shifted my attention to my breathing and tried to take slow, deep breaths through my nose. The [4-IN, 8-OUT] thing helped a lot. As I Refocused in this way, I also reminded myself [via the Wise Advocate] that everything was going to be okay. I shifted my attention to reassuring thoughts like 'It's fine, you've been through this before, you don't have to worry about this.' I reassured myself [without intensely desiring for the uncomfortable feelings and sensations to go away] with the knowledge that it's going to be okay. This is going to pass, just like

theother [anxiety attacks] did."

While you should not cling to a desire to be calmed or comforted by any Regulate or Refocus activity, you likely will find that focusing on your breath does indeed calm down your nervous system and body, something Dr. Herbert Benson of the Benson-Henry Institute for Mind Body Medicine at Massachusetts General Hospital has convincingly shown in his studies of the Relaxation Response.

Relaxation Response is a term Dr. Benson coined that refers to any method or technique that results in decreased blood pressure, heart rate, or breathing rate— activities that are associated with a state of physiological rest, as opposed to the amped-up responses seen in the fight-or-flight response. Scores of techniques that have been used for millennia can elicit a Relaxation Response, including many forms of yoga, meditation, repetitive prayer, breathing exercises, progressive muscle relaxation, guided imagery, and Qigong.

What's most significant about the Relaxation Response is that it has been shown through many studies to have powerful effects on stress-related disorders and to decrease the number of stress-

related genes that are activated and used. *This means that if you incorporate a Relaxation Response technique into the Four Steps, you may actually change the way your body and brain react to stress in positive and beneficial ways.*

THE RELAXATION RESPONSE：WAYS TO REGULATE & REFOCUS

- Any method or technique that results in decreased heart rate, blood pressure, and breathing rate or in more relaxed muscles (i.e., less muscle tension)
- Methods can include (but are not limited to):
  - Yoga, Qigong
  - Meditation
  - Repetitive prayers or mantras
  - Breathing techniques
  - Muscle relaxation
  - Guided imagery
- Relaxation Response is composed of two parts:
  - Repeating a calming word, sound, phrase/prayer, or muscular activity for ten to twenty minutes in a manner linked to awareness of in-and-out breathing
  - Passively disregarding

everyday thoughts that come into your head and trying to focus on repeating the calming action during that time period

- The Relaxation Response can influence how much certain genes associated with stress are expressed. In particular, when people practiced the Relaxation Response for eight weeks, their bodies decreased the number of stress-related proteins and chemical messengers that were made—meaning that the Relaxation Response may actually reverse some of the negative effects of stress.

In other words, you might be able to reverse some of the negative effects of stress in your daily life by consistently practicing the Four Steps with meditation or another form of Relaxation Response as yourRefocus activity.

MENTAL NOTES CAN HELP YOU REGULATE

As we mentioned in chapter 8, mental notes are a powerful way of accurately, effectively, and efficiently Relabeling your deceptive brain messages. An important effect of Relabeling, much like what Lieberman found in his experiment, is that using a word to label an emotion can calm your Uh Oh Center's alarm. Granted, you should never make a mental note with the exclusive goal of just trying to make yourself feel better, but if you practice this skill regularly, you will find that it does indeed result in beneficial changes.

To see what we mean, let's look at the following example: Say you are driving down the freeway and someone cuts you off. If you are like many people, you might become angry, even enraged, over this event. If you did become angry, typically you would then get lost in a series of thoughts about the driver, how rude he was, that he had no right, and so on, rather than simply noting what is happening inside you. As you go down this negative-

thought cascade, you fuel the deceptive brain messages further and personalize the interaction in a way that is detrimental to you.

Instead, if you made the mental note "anger" when this happened, you would have described your immediate reaction without getting too involved in any thought process about it. If you then kept mindfully repeating the word you chose, you would find that your bodily sensations and experience of the event change to something that is more neutral. This happens because you decrease the overthinking associated with the angry deceptive brain messages and instead view them from the perspective of the Wise Advocate. For example, the Wise Advocate may look at the situation and say, "Yes, you were angered because you were scared. You thought you might be injured by the reckless maneuver he made, but stewing about it doesn't help you at all. It just makes you angrier and more upset. Instead, focus on your driving and keeping yourself safe—don't waste your energy on that guy. Don't allow him to make his problem your problem."

Try it. The next time you are angry, simply make the mental note "anger . . . anger . . . anger" slowly and watch what happens inside your body. Usually within five to thirty seconds, your physical sensations change and you no longer feel the sensations of anger (again, as long as you are *not* just trying to make the sensations go away, but literally are focusing your attention on making the mental

notes of your experience).

Why does this happen? When you are no longer caught up in the thoughts, you've taken the fuel away from the proverbial fire. By focusing on the process, rather than allowing your thoughts to run wild, you are starving the brain of the one thing it needs to keep those uncomfortable sensations and deceptive thoughts flowing: your attention!

The trick with mental notes—and it is an important one—is that *you cannot focus on wanting or intensely desiring a specific outcome or result.* You must simply note what is happening and see how your experience changes.

Refocus with Progressive Mindfulness

As we mentioned earlier, Refocus with Progressive Mindfulness is a more advanced form of Refocusing because it asks you to deliberately confront or deal with something that causes deceptive brain messages or uncomfortable sensations to arise—which often

intensifies them at first. Therefore, we recommend that you start with regular Refocusing or Regulating & Refocusing before you attempt Refocus with Progressive Mindfulness. Once you have a good sense of how to use regular Refocus and Regulate & Refocus, you can begin using Refocus with Progressive Mindfulness to enter into situations that cause you distress and evoke deceptive brain messages.

What is Refocus with Progressive Mindfulness? It is a technique that asks you to enter into or remain in a situation that activates your deceptive brain messages and uncomfortable sensations so that you learn how to work around the distress you experience. By doing so, you learn how to remain in that situation (and with those sensations) longer and strengthen your Wise Advocate. For example, if you experience a rapid heartbeat and shortness of breath whenever you enter an elevator, Refocus with Progressive Mindfulness would suggest that you gradually face your fear of elevators. This could mean first walking near elevators, then walking on and off an elevator, then taking the elevator one floor, then several floors, and so on *while allowing the sensations to be present* and using Regulate (e.g., if hyperventilating, breathe in for 4, out for 8; if not,

use the 4-IN, 4-OUT pattern) as your object of Refocus. (Note: Regulate is often used in

these instances because inside an elevator there are very few constructive, healthy objects for your attention and we do not want you to focus on the elevator itself or your distress.)

If you are familiar with a specific cognitive-behavioral therapy technique known as exposure and response prevention, Refocus with Progressive Mindfulness may seem similar. In some of the mechanics, it is—you are entering situations that distress you. However, the important distinction lies in what you do once you are in that distressing situation. The major difference between the two approaches is that exposure and response prevention asks you to enter a situation and then sit with—but do nothing about—your uncomfortable sensations. You do not focus your attention on a healthy behavior or attempt to regulate your sensations in any way. The presumption of exposure and response prevention is that your brain is no different from an animal's and that to change your behavior, all you need to do is experience incredibly intense spikes in your anxiety or distress level and then allow them to come down on their own—thus "teaching" your body and brain to no longer associate that specific situation with a threat or danger. When exposure and response prevention is done in that way, all your brain

learns to do is calm down your Uh Oh Center and not associate *that* upsetting situation with danger, but it does not strengthen your Wise Advocate.

In contrast, Refocus with Progressive Mindfulness encourages you to first face situations you currently are avoiding or to continue in an activity that causes you distress and *then focus your attention on constructive, healthy activities while you are in that situation.* This process results in your brain rewiring itself in ways that are beneficial to you and that adaptively retrain your Habit Center to work toward your true goals and values. Most important, it strengthens your Wise Advocate so you can apply what you learned about the falseness of your deceptive brain messages in this situation to other places in life where deceptive brain messages arise.

REFOCUS WITH PROGRESSIVE MINDFULNESS

1. Place yourself in a situation that causes your deceptive brain messages and uncomfortable sensations to emerge, or remain in a situation that

has already evoked your deceptivebrain messages.

2. Allow the deceptive sensations, thoughts, urges, impulses,

desires, and cravings to be present but do not act on them.

3. Instead, Refocus on another healthy, constructive behavior while you remain in the distressing or upsetting (but nondangerous or nonthreatening) situation.

4. If you cannot find a constructive object or activity for your attention, use Regulate & Refocus to turn your awareness to your breathing (e.g., by using the 4-IN, 8-OUT method for short periods of hyperventilation and the 4-IN, 4- OUT method for all other situations).

5. Continue with your life and daily activities without avoiding (as much as possible).

Kara describes Refocus with Progressive Mindfulness in this way: "The purpose of Refocus with Progressive Mindfulness is to really go through an event and live with the anxiety—getting into that dark area and getting to know it a little more, sort of like living with it and stretching your ability to be in that space for a little

longer each time." She says that Refocus with Progressive Mindfulness is "really helpful because you basically are exposing yourself to the very thing you are anxious about or that is triggering your obsession or your craving and sitting with that, the discomfort, and watching it pass. With the Wise Advocate, you are watching the transient nature of it and that it's not really you. If you sit and observe it and don't buy into it and are mindful, you see how it detaches after a while. You can see it for what it is and it's not really you." As this process continues, your Wise Advocate strengthens and you start making healthier choices in many aspects of your life—not just the one situation you currently are encountering. In this way, Kara says, Refocus with Progressive Mindfulness is useful because it helps you get "to the point where whatever you are avoiding becomes more of a common thing, less scary or upsetting, which makes it easier to encounter and do. In reality, I think it can be applied to manythings in life."

WHAT CAN REFOCUS WITH PROGRESSIVE MINDFULNESS HELP WITH?

- Anything you avoid
- Anything you want to be doing, but are not

- Anything you are afraid to do, but know would be good foryou
- Learning how to deal with uncomfortable physical sensations
- Ensuring that you do not miss out on parts of your life because of the deceptive brain messages or uncomfortable sensations
- Learning how to take care of yourself in relationships by managing and regulating feelings of rejection or social pain
- Dealing with perfectionism by deliberately making small mistakes

NEVER USE REFOCUS WITH PROGRESSIVE MINDFULNESS FOR HIGHLY ADDICTIVE AND DANGEROUS BEHAVIORS SUCH AS DRINKING ALCOHOL, TAKING DRUGS, OR GAMBLING.

Although Refocus with Progressive Mindfulness is highly effective, one point that we must make absolutely clear is that you

should *never use Refocus with Progressive Mindfulness for highly addictive and dangerous activities*, including those related to alcohol, drugs, sex, or gambling addictions. Instead, use regular Refocus or Regulate & Refocus. Why? The biological forces are just too strong and overpowering and the stakes are too high in such situations. That's why the conventional wisdom of Alcoholics Anonymous and related traditions has always been to never take a drink or go into a situation that will make you crave alcohol (which is why Steve only used regular Refocus and Regulate & Refocus, but never Refocus with Progressive Mindfulness to deal with his cravings for alcohol).

With that important caveat, let's see how Ed used Refocus with Progressive Mindfulness with his performance anxiety and avoidance of auditions.

Refocus with Progressive Mindfulness and Avoidance

Avoidance is one of the most destructive behaviors you can engage

in because ofhow much it limits your life and how easily you can rationalize away your lack

of action with myriad thinking errors. For instance, you can readily tell yourself, "Oh, I don't really need to do X," or "I can do it another time." The problem with this approach, of course, is that your choices are being made on the basis of your deceptive brain messages rather than your Wise Advocate and true self. When that happens, it is difficult to observe and be mindful of what is occurring and you become stuck. That's what happened to Ed, who stopped going to auditions. As he let his deceptive brain messages take hold and dictate his life, he developed an almost immobilizing fear of and anxiety related to performing. Sadly, because he did not challenge or notice his deceptive brain messages for some time, his anxiety generalized to the point that he could no longer even go to an acting class or call his agent.

When he began telling us about his difficulties, we suggested that Refocus with Progressive Mindfulness would be helpful to him because it would teach his brain that the negative thoughts, fears, and social pain related to auditioning were false and that he could succeed on the stage. This would happen, we told him, as his Wise Advocate grew stronger and he had more experiences of confronting the deceptive brain messages with the Four Steps and

seeing how inaccurate they were.

To start the process, Ed inventoried his deceptive brain messages and identified his true goals (using the tables provided in the previous chapters). We then asked him to write down the situations that triggered his fear and distressed him the most. While he was doing this, we encouraged him to specifically think of any performance-related activity, event, person, or place he avoided or that he encountered reluctantly because of his significant distress. Here is an example ofhis initial list:

ED'S INITIAL LIST OF SITUATIONS HE AVOIDS OR THAT DISTRESSHIM

Calling my agent
Going to an acting class
Going to an audition
Telling someone their performance was not that great
Reading a review of my work
Talking to a casting agent
Asking for feedback on my performance

After Ed compiled the list above, we asked him to rate his fear and distress ofthose situations on a scale of 0 to 100, using figure 11.1 as a guideline:

Distress and avoidance scale

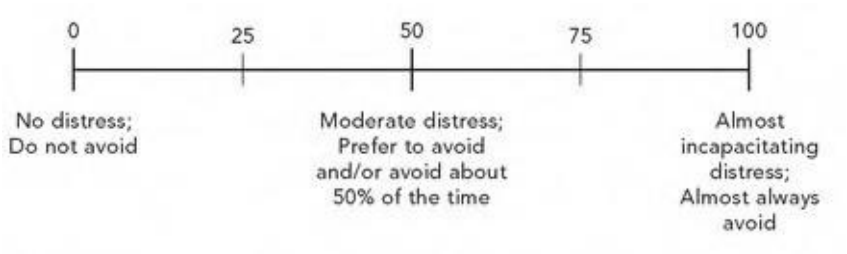


Figure 1 .1. Distress and Avoidance Scale

As Ed assigned distress and avoidance ratings to each of the events or actions on his list, we instructed him to be specific about what aspects of each situation distressed him and to separate out the different components of an activity so thathe could see how *what he did/the role he served* in an activity affected how distressed he might become. For example, if he was anxious being in an acting class, was it the actual performance that was distressing? Watching

others? Critiquing others? Receiving critiques? Similarly, for other activities, what were the most distressing aspects for him? The actual performance? Being evaluated? Concern that he would not be accepted? Fear of making mistakes and being ostracized? And so on.

Here's an example of how Ed rated his distress with those parameters in mind:

ED'S LEVEL OF DISTRESS RELATED TO AUDITIONING

AND

PERFORMING

Activity	Distress and Avoidance Level
Reading a review of his performance while the musical is still running	100
Performing in the musical	90
Auditioning for a musical	85
Calling a casting agent	70
Calling his agent	60
Reading a script for a musical he may audition for	50
Participating in a singing or acting class	50 (watching) 60 (critiquing others) 70 (performing) 85–100 (receiving critique about his performance)
Reading other people's reviews in the same performance/musical	30
Talking to a friend about a recent performance	30
Looking at the *Playbill* of a performance he is in	15

As you can see from the chart above, Ed rated the following items below 50: reading others' reviews, talking to friends, or looking at the *Playbill.* These low ratings meant that they likely were not things he often avoids. He could engage in those activities at least 50 percent of the time and they were not limiting his life, so Refocus with Progressive Mindfulness was not needed in these cases. In contrast, the items he rated at 50 and above *were* the activities he had been avoiding and these were the ones we wanted him to target with Refocus with Progressive Mindfulness.

We helped Ed develop a list of situations that he could deliberately encounter with the express purpose of increasing his distress and evoking deceptive brain messages. He made a list of the activities associated with distress ratings from 50 to 100 (in order from least distressing to most distressing)—this became his Refocus with Progressive Mindfulness plan. Weekly, he attempted to enter into a new situation on the list (starting at the top of his list and working down) and remain in the situation long enough for his distress level to spike to its maximum and then slowly decrease over time. When his level of distress was less than 50 percent of its maximum for that situation on that day, Ed could then leave the situation or remain in it if he was enjoying it or found the activity interesting.

The ultimate goal of this and other Refocus with Progressive Mindfulness exercises was to have Ed use the Four Steps with his Wise Advocate as his guide, which helped him see how useless and inaccurate his deceptive brain messages were.

On page 265 is an example of a list similar to the one he followed at approximately one-week intervals (i.e., one list item per week, starting at the topand ending at the bottom).

ED'S REFOCUS WITH PROGRESSIVE MINDFULNESS LIST

Original Distress Level	Refocus with Progressive Mindfulness Plan
50	Go to an acting class and watch (do not perform or critique)
60	Call my agent and just talk (no agenda)
60	Go to an acting class and provide my opinions/critiques
65	Call my agent and deliberately make a mistake (e.g., mispronounce someone's name)
70	Participate/perform during the acting class as an extra or supporting player (not the main character)
75	Call a casting agent and ask for basic information
80	Read an old review from two years ago
85	Call a casting agent and express interest in an upcoming audition
90	Audition for a musical
100	Perform in a leading role in acting class and receive critiques—allow the Wise Advocate to take in all the positive as well as constructive comments made.
100	Read the reviews of my performance the next morning while using the Wise Advocate to remind me of how well I performed

As Ed entered each of these situations, he would use his Wise Advocate to notice and Relabel his anxiety and the negative, deceptive thoughts. He would then Reframe them as "false brain messages," "social pain," "inaccurate fear of failure and discounting the positive," and so on. He would then Refocus on the activity at hand, such as watching others perform, and try to remain focused on and interested in that activity. If his thoughts started to wander or if he became caught up in his sensations, he would remind himself to Refocus on the actors who were performing or to focus on his breathing for a minute and then return to

watching the actors. If the deceptive brain messages and sensations became intense and overpowering again (as they often do when you use Refocus with Progressive Mindfulness), he would again Relabel and Reframe, then Refocus on the actors or his breathing. What he would not do is leave the situation when his distress levels were high (50 or higher). Instead, he would repeat the cycle of Relabel-Reframe-Refocus until his distress level decreased by at least 50 percentfrom its maximal point.

After approximately twelve weeks of using Refocus with Progressive Mindfulness, Ed was able to go to auditions and has since been booking jobs with regularity. As he explains, "Refocus with Progressive Mindfulness helped me because I was avoiding situations that had to do with people . . . I couldn't get away from people or their potential judgments. So, Refocus with Progressive Mindfulness meant to me that I had to be in the situation and keep going and be mindful. I had to accept these feelings as nothing more than deceptive brain messages—not the truth—and continue on. For me, this changed the meaning of the brain messages to something I could handle. Learning how to use the Wise Advocate to help me out, and see how wrong those negative messages about me were,

was an incredible asset. Although it's not fun to put yourself into those distressing situations, it's a whole lot better than being stuck in your life and notachieving anything."

We hope this example of Refocus with Progressive Mindfulness is helpful to you and increases your understanding of how you can use Refocus with Progressive Mindfulness throughout your day. In the next section, we will provide you with the necessary tools to help you evaluate your levels of distress related to things you avoid. However, as we recommended, *it is best for you to learn how to effectively use regular Refocus and Regulate & Refocus FIRST*. Once you have become proficient in those options, then you can begin using Refocus with Progressive Mindfulness to your advantage.

Developing Your Refocus with Progressive Mindfulness Plan

Refocus with Progressive Mindfulness can be used effectively in a wide variety of situations where your current behavior (or lack of

action) is harming or inhibiting you. This includes panic, anxiety, avoidance, and relationship problems. Given that there are many ways to use Refocus with Progressive

Mindfulness, we have provided you with some helpful general guidelines. In Part Three, we will provide you with examples of other ways you can apply Refocus with Progressive Mindfulness so that you can creatively use Refocus with Progressive Mindfulness whenever you need it.

For the purposes of this exercise and these tables, we will use the term *avoidance* to mean anything you are averse to doing out of fear or distress (but would like to engage in) or anything you would like to be doing but are not (e.g., changing your eating patterns or changing how you act in relationships).

To begin developing your plan, think of situations that you avoid and write them down in the table below. When possible, specify what makes the situation easier or harder to deal with and examine your role or expected contribution to see if that affects your distress level. Add those qualifiers to your list to make itmore complete.

THINGS THAT I AVOID OR CAUSE ME DISTRESS

(INCLUDESPECIFIERS)

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Now, rate each activity (with qualifiers) according to how much distressengaging in the activity would cause (using the scale of 0 to 100).

LEVEL OF DISTRESS RELATED TO

Activity	Distress and Avoidance Level

Order the activities above based on their distress or avoidance level. Start with items at or near 50. Then, in ascending order, list all of the other activities up to

１００. This ranked list, from least distressing at the top of the list to most distressing at the bottom (to be done last), is your Refocus with Progressive Mindfulness plan.

MY REFOCUS WITH PROGRESSIVE MINDFULNESS

PLAN—ARANK-ORDERED LIST, FROM LEAST

DISTRESSING TO MOSTDISTRESSING ACTIVITY

Original Distress Level	Refocus with Progressive Mindfulness Plan
	1.
	2.
	3.
	4.
	5.
	6.
	7.
	8.
	9.
	10.

Complete one list item per week (if possible, but allow yourself more time if needed). Once you start the exercise (i.e., enter the distressing situation), you will notice that your distress level will increase, usually substantially (e.g., from 50 to 80 or 90), and then decrease over time and likely end lower than when you started.

Remain in the situation until your distress level has decreased by at least 50 percent from its maximal level (e.g., distress level of 80 becomes 40, 90 becomes 45). Continue to Relabel, Reframe, and Refocus while you remain in the situation/complete the exercise. Repeat the exercise throughout the week until entering the situation no longer bothers you (i.e., your maximal distress

level is less than 50) and you can use the Wise Advocate to see that this situation is not threatening or something to be avoided because the deceptive brain messages and uncomfortable sensations are false.

Gratitude Lists——Refocusing with the 5 A's in Mind

To end this chapter, we want to introduce you to one other way you can Refocus that increases your ability to see the positive achievements and qualities you possess: gratitude lists.

These are short lists you complete every night (or during a Refocus) that emphasize the positive aspects of your life—what you did well (though not perfectly) today, what you accomplished, what you are grateful for, what you appreciate, and so on. As Sarah describes, "Gratitude lists are about acknowledging what is right about me and getting away from the 'I am a sick person' dialogue. The gratitude helps me focus on who I really am and what I have in my life that is healthy and is good. Everybody has something like

that. We all have gifts that we can look at."

And looking at what we do right is something we often neglect, as John so eloquently pointed out when he asked us this question: "Why can't I obsess on my assets like the way I obsess on my liabilities?" Seeing what you have accomplished helps you counter deceptive brain messages and dismiss unhelpful, damaging thoughts as nothing more than false chatter. In this way gratitude lists are a wonderful tool to help you activate the more constructive parts of your mind, provide yourself with the 5 A's (Attention, Acceptance, Affection, Appreciation, Allowing), and rewire your brain in positive ways—to see that you are a good person striving to achieve laudable goals.

GRATITUDE LISTS

Each night (or whenever you are Refocusing and cannot find anotherobject for your focus and attention), write down:

- Ten things you are grateful for (e.g., the sun is

shining; IRefocused twice today; I have wonderful friends）

- Five things you accomplished today (e.g., I was able to work all day despite the deceptive brain messages bothering me; I called my sister ; I made a healthy dinner)
- Any positive changes you've noticed in your response to your deceptive brain messages (e.g., I did not avoid the market today, and went inside and bought one item)

Summary

In the next chapter, we will bring the Four Steps together by teaching you about Step 4: Revalue. Until then, review and remember these key facts about Step 3:Refocus:

- You already learned how to Refocus when you completed the breathing and thought awareness exercises in chapter 8.

- Refocus is designed to teach you how to place your attention and focus on a healthy, constructive activity while the deceptive brain messages and sensations are present.
- There are many ways to Refocus including:
    - Regular Refocus
    - Regulate & Refocus
    - Refocus with Progressive Mindfulness
    - Gratitude lists
- Never use Refocus with Progressive Mindfulness for highly addictive and dangerous activities, like alcohol, drugs, sex addictions, or gambling addictions.
- You should start with regular Refocus or Regulate & Refocus at first, since Refocus with Progressive Mindfulness very likely will make your deceptive sensations, impulses, cravings, desires, and urges more intense at first.

CHAPTER 12

Progressive Mindfulness and Step 4: Revalue

Before Sarah started using the Four Steps, her world was dominated by deceptive brain messages, thinking errors, anxiety, depression, panic, and unhealthy habits like overthinking and repeatedly checking to see if she made mistakes or upset someone. Perfectionism, shame, and guilt ruled her life and dictated her actions. She was miserable and exhausted, but she knew no other way of living. That is, until she started using the Four Steps and learned how to Revalue her experiences. As Sarah began to challenge the faulty logic of her thinking errors, disarm the hysteria coming from her Uh Oh Center, and refuse to comply with the Habit Center's automatic responses, she began to see just how limited and

restricted her life had been when she viewed herself and made choices from the perspective of her deceptive brain messages.

She remembers the day when she finally realized that she truly did have *the power to choose*. Her options, she realized, were to listen to her healthy, loving side or the harsh and deceptive brain messages. Since she now could believe her Wise Advocate's assertion that there was nothing wrong with her, she knew that what she needed to do was change how she *viewed* what was happening inside her brain and body. That change in perspective was critical, she says, and only happened the more she used the Four Steps and Revalued her deceptive brain messages.

As she explains, "I tended to see the smaller picture [propagated by deceptive brain messages], like I made a mistake or didn't do something right, rather than see [from the perspective of the Wise Advocate] that I am trying to do the right things in life." When she remained bogged down by the negative and distracting false details, she allowed the deceptive brain messages to "prevent me from believing in my true self, in who I really am." However, when she stepped back and looked from the perspective of her Wise Advocate, she realized, "I'm already there. I am fine and a good

person just as I am.”

The key, Sarah recognized, was choosing to see life from the perspective of

her loving and compassionate Wise Advocate. With this ability, her healthy side could shine through and help her see the larger picture—that she was worthy of leading a fulfilling and meaningful life and believing in herself. As important, when she stepped back from those distracting and unhelpful negative thoughts and allowed her loving, healthy side to recognize her positive attributes and accomplishments, her view of herself and life shifted in a fundamental way. No longer beholden to her thinking errors or self-doubt, she was liberated. "What I had to do, which is hard—the feelings will try to trick you—is not change anything about me, but change my *attitude, my belief about myself.*"

This idea of shifting your perspective with the Wise Advocate is what the Four Steps and especially Step 4: Revalue are all about. In essence, Revaluing encourages you to recruit and nourish your healthy, loving side on a consistent basis so that you can instantly see and dismiss the logic of the deceptive brain messages and make positive, constructive choices that emanate from your empowered, compassionate Wise Advocate. As Sarah explains, when she got to this point, she was able to say to herself, "I am fine with who I am. It's coming to terms with who I am and that I'm already okay

because I am a moral person. It doesn't matter in the long run what my deceptive brain messages are or what thoughts and feelings they cause. My true self is who I am—I am a good person."

STEP 4: REVALUE

> Clearly see the thoughts, urges, and impulses for what they are— simply sensations caused by deceptive brain messages that are not true and have little to no value (they are something to dismiss, not focus on).

When things happen in life, as Sarah now knows, you can respond in many ways that may be beneficial or harmful, but you essentially only have two ways of looking at a situation: from the broad view of your healthy, loving side or from the narrow and negative perspective of your deceptive brain messages. Ultimately, the *choice* of how to view events is up to you—and it really is a choice!

That's why learning to Revalue is so important—it is the final and ultimate step in your journey to clearly see what is happening in

each moment of your

life. When you take even the weakest, seemingly tamest deceptive brain messages seriously and address them directly, you not only have the opportunity to Revalue them from the perspective of your Wise Advocate, but also to literally change the way your brain works. By building your capacity to resist the habit of taking things too personally, buying into thinking errors, or automatically responding to deceptive brain messages in an unhealthy manner, you become more adept at taking away their power while simultaneously increasing your level of mindful awareness and ingraining positive automatic responses into your brain. It's no easy task, as Sarah knows, but the more you practice using the Four Steps and allow the healthy side to break through your deceptive thoughts, urges, impulses, desires, and cravings, the easier it becomes.

Gaining Perspective Through Progressive Mindfulness

To develop that grander perspective of the Wise Advocate,

however, requires that you realize and accept that you have been living life from a narrow point of view—that of the deceptive brain messages—and that seeing life in this way leads you to discount much of what you have achieved, not recognize how far you've come, not appreciate how monumental it is that you are seeking help and making positive changes in your life. Once you accept that this is what you have been doing, you can make a genuine commitment to change how you view the world and your experiences. When that happens, you are actively Revaluing in ways that are wholesome and beneficial to you.

The key to active Revaluing is learning how to operate from the perspective of your Wise Advocate on a consistent basis so that those positive patterns of thinking and behaving become ingrained in your brain. Remember, the brain cannot differentiate healthy from unhealthy behaviors on its own—it simply responds to the environment and where you actively focus your attention. This means that when you use the Four Steps and your Wise Advocate you are making your brain work to your advantage by teaching the Habit Center to choose new responses that are aligned with your true self.

As this happens, you will be able to *instantly* identify and dismiss deceptive brain messages while simultaneously *knowing* that the uncomfortable sensations are false and that Refocusing your attention on a healthy, constructive activity is your best option. This is the definition of *progressive mindfulness* and what we

hope you achieve the more you use the Four Steps.

PROGRESSIVE MINDFULNESS

> Using your Wise Advocate to gain deeper levels of mindful awareness (through experience) so that you can clearly see the bothersome feelings, urges, fears, worries, cravings, negative ideas, and thinking errors as nothing more than deceptive brain messages.

Progressive mindfulness is important because it is the crux of the Four Steps. In this way, it's a rather advanced application of the Wise Advocate, which is why we waited until Step 4 to introduce it to you. When you are using progressive mindfulness and actively Revaluing, you approach your experiences and feelings as *a direct object of observation.* As you do this, you firmly and assertively label and strive to *directly experience* the sensations as *nothing but* deceptive brain messages.

Now, we know this concept is hard to grasp at first—after all, Step

4 is experiential, just like Step 1: Relabel, which makes it difficult to describe or understand exactly how this process unfolds. That said, the best way to think of Revaluing and progressive mindfulness is that it is an *experience*, *feeling*, or *knowledge* that allows you to see what is transpiring in this very moment as it is happening without distracting concepts or deceptive brain messages getting in the way.

In short, learning to Revalue is much like learning how to notice when you are lost in thought—they are both forms of mindfulness. The biggest difference, and it's a huge one, is that Revaluing is designed to help you gain deeper levels of awareness and understanding with more experience (i.e., progressive mindfulness). As such, Revaluing and progressive mindfulness are *the* aim of the Four Steps and your ultimate achievement.

That's why after you make significant progress Relabeling and Reframing, your goal shifts from repeatedly and methodically going through each of the first three steps (e.g., Step 1, then Step 2, then Step 3) to emphasizing Step 4: Revalue. As you enter into the active Revalue stage, you want to move *beyond* a mere cognitive understanding of your deceptive brain messages and instead get to

the point of *directly experiencing* the bothersome sensations as *nothing but* a deceptive brain message. When you are able to do this, you no longer will need

to go through Steps 1 and 2; rather, you will directly feel the deceptive brain message as nothing more than a deceptive brain message and immediately Refocus your attention in a healthy way.

Although this seems complicated and confusing, remember that Revaluing is something that gets stronger and deeper with increasing amounts of time, insight, and practice. In fact, even a few seconds of truly Revaluing is a big achievement at first. And, with continued work and perseverance, Revaluing will happen more often and become easier. In the end, this becomes the most powerful step of all because it liberates you from the mandates of your deceptive brain messages and empowers you to face your fears assertively, courageously,and with confidence.

As with other forms of mindful awareness, until you actually experience it yourself—that deep knowing and progressive mindfulness that come with practicing the Four Steps—you will not fully understand what we mean. And it's okay that you don't, for the goal is not to know everything at once, but to slowly expand your knowledge and skills through experience and time.

Liz acknowledges that the process of achieving deeper levels of mindfulness through experience (i.e., progressive mindfulness) is

difficult, but absolutely worth it. As she explains, "The more you use the Four Steps, the more it strengthens the Wise Advocate and the more mindful you become." The process, she says, happens something like this: "The deceptive brain message comes along and you *know that feeling*. You *automatically can identify* it as a deceptive brain message right away. Over time, you *know it and feel it as a deceptive brain message*." At the same time, she says, you dismiss the logic and importance of the deceptive brain message and "try not to get so put out by it, to not get so stressed about it" because you know it's a false message that you do not need to follow or believe in.

Similarly, Abby remembers Step 4 being a challenge at first but says that it gets easier with time. As she explains, when she first started the Four Steps, she would recite the definition of Step 4: Revalue to herself, but did not truly understand what it meant. "At first," she says, "I was just kind of saying [the Revalue definition] to myself, but as you progress in mindfulness and keep on going with the Four Steps, you can actually see what that means. You can feel it as just being a deceptive brain message and then you're Revaluing because you're saying, 'Don't take it at face value.' Definitely

Revalue was hard to grasp at first, but that's not something to get discouraged about," she says. "I think if you concentrate on doing the first three [steps] and especially the Refocus, then the Revalue will kind of come on its own."

With time, John says, Revaluing actually provides you with "a new way of

looking at things" and the confidence to know that the uncomfortable sensations and deceptive thoughts will pass. As he explains, "You get to a point where you *know* it's a passing feeling. Although everything may look dark at that point, if you have the depth [and ability] to realize that it's just a passing feeling, you can go on because [these thoughts and sensations aren't] going to stay forever. You can focus on longer-term events or goals that you know are coming. [In this way, Revalue] kind of builds a bridge toward those better times outside of that emotional cloud. You can look forward and say, 'This is not always going to be the case—I am moving forward.' So that alleviates the pain of that emotional sensation at that time and gets you going in a positive direction."

Ed agrees and adds: "The whole process is a matter of getting your foot in the door between you and the deceptive brain message. Getting more and more time to look around within it, to not be defined by it any longer. But mostly [Revaluing helps you] start reacting differently to things, thinking differently about things, and having a different way of looking at something. Gradually over time, through using the Four Steps and through using mindful meditation, a person can really become the master, not over what emotions or

thoughts come up, but be the master over evaluation of anything that comes into your head or into your body."

What Abby, Sarah, Ed, and John are describing is that *shift* that takes place somewhere along the line when you consistently use the Four Steps and actively Revalue your experiences. It's a shift that fundamentally alters how you approach what happens in your life and what you do with the information you receive. Instead of taking things personally and being overrun by your Uh Oh Center and the unhelpful parts of the Self-Referencing Center, your Assessment Center takes charge and assists your Wise Advocate in seeing life's events—and your self-worth—from a rational, healthy, loving perspective.

Learning to Take Care of Yourself

Along with developing deeper levels of mindfulness, another important goal of the Four Steps is to teach you how to care for yourself—to appropriately make your needs and goals a priority,

without harming others, and to learn how to provide yourself with the 5 A's. This is so you make decisions from a secure, loving place, not from unwarranted fear, anger, sadness, or other deceptive

emotional sensations. The key is to figure out when you are experiencing true emotions and when you are being ruled by unhelpful and inaccurate emotional sensations generated by deceptive brain messages.

TRUE EMOTIONS VERSUS EMOTIONAL SENSATIONS

True emotions—reactions or feelings that anyone would have in the situation. The Wise Advocate would tell you they are true and worthy of your attention—and that you need to *constructively* deal with those emotions in some way.

Emotional sensations—result from deceptive brain messages and almost always arise from a thinking error or negative messages you learned in life and especially in childhood. They are not based in reality and are not representative of who you are. The Wise Advocate would look at these emotional sensations and tell you they are not

true and that you should not focus any attention or spend any time on them.

We know that this distinction between emotions and emotional sensations probably is one of the hardest to make, because for years you likely have been equating these erroneous emotional sensations—powered by thinking errors— with true feelings and emotions. What do we mean? When your deceptive side is in charge, it mimics what you learned as a child and causes you to ignore, minimize, and dismiss your true emotions and to replace them with the unhealthy emotional sensations you have been experiencing, such as anxiety, depression, and cravings. In doing so, *your deceptive brain messages dictate that you only take notice of and pay attention to your emotional sensations and not your true emotions.*

Even more damaging, if you did experience and display a true emotion in childhood, such as anger or sadness, your brain likely was programmed, like Sarah's, to automatically respond with a deceptive brain message telling you that somehow you were to blame or at fault—thus activating strong (and inappropriate)

sensations of guilt and shame. Similarly, if you were overly coddled or smothered, your natural reaction to this excessive and overbearing attention on you likely would have been anger and a desire to be left alone, as in Steve's case. In response to those true emotions, your deceptive brain messages

would have swiftly responded by telling you that you were ungrateful or otherwise acting inappropriately—thus triggering guilt and shame as well.

In short, these kinds of upbringings and environments would have taught you that emotional sensations were "safe," whereas true emotions were "dangerous" because they threatened your caregivers in some way. Coming from this perspective as a child, it would then be very difficult as an adult to tell what was a true emotion or an emotional sensation. This is precisely why using the Wise Advocate to help you discern the difference is so critical as you start to deal withyour deceptive brain messages.

For example, whenever John was concerned that Alicia might be leaving him, he was flooded with anxiety, fear, and distress. Clearly, John *felt* a lot when the deceptive thoughts arose, but they were not true emotions. Rather, they were emotional sensations related to, and based on, his repeated experiences of social pain and rejection that emanated from his childhood marching orders that to be loved and accepted, he needed to put others first at all costs. If he did not do this, he learned as a child, he would lose the important people in his life (like Coach) and be abandoned. Because of these

experiences, John's brain concluded that putting people first was his "job" and that if he did not accomplish this goal, he should feel guilty and ashamed. Sadly, this meant that John either spent his time anxious and preoccupied with others or guilty and ashamed for not fulfilling inappropriate and unreasonable expectations.

What John was not consciously feeling, but was present underneath the surface, were anger and outrage over having to fulfill this one-sided contract, and sadness over never feeling like he could simply do what he wanted and still be loved. Those were his true emotions, but he dismissed, minimized, and ignored them at the behest of his deceptive brain messages. In this way, even though John *felt* something, they were emotional sensations (anxiety and distress) based on false messages and thinking errors, not his true emotions (anger and sadness).

The key to figuring out whether your experience is the result of a deceptive brain message or a true emotion is to use your Wise Advocate (or a friend or counselor if you are just starting out). The question to ask yourself is *whether a reasonable person would respond in a similar way to how you actually responded*. Would the other person get anxious, feel like he had done something wrong, or

experience guilt and shame for having not lived up to some exalted expectation? Or would he respond with anger or sadness?

If we applied this question to John, we would conclude that another person likely would look at John's behavior and say that there's no reason for John to feel guilty or ashamed. He'd done way more than he should have and, in fact,

most people would feel angry if they had to constantly take care of others at their own expense. When seen from this impartial perspective, John would then be able to conclude that (a) the anxiety, guilt, and shame are the result of deceptive brain messages that do not need to be acted on and (b) unlike what his deceptive brain messages told him, he does not need to suppress or disavow his true emotions, such as anger or sadness, but can feel and deal with them in a constructive, healthy way.

Similarly, when Kara began using the Four Steps, she often was confused as to whether something she experienced was a deceptive brain message or a true emotion. "I had spent years believing that anxiety, depression, fear—all of these things—were real emotions. I never saw them as the result of thinking errors or deceptive brain messages. They were all I knew and I thought they were true." What was actually happening was that Kara was suppressing her true emotions

—her anger and grief—over what had happened in her life and replaced them with more "socially acceptable" emotional sensations, such as anxiety, fear, panic, and depression. Just like John, Kara was subtly taught that any expression of her true

emotions, such as anger, disappointment, or sadness, were not going to be tolerated under any circumstances and were punishable with loss of love, acceptance, or affection.

For example, if as a child Kara expressed anger over her mother not fulfilling a promise, her mom would emotionally withdraw and not speak to Kara for a day or longer. This left Kara feeling alone, sad, and scared. In her child brain, she equated her mom's emotional withdrawal with abandonment and serious risk of potential harm or death. Given the dire situation Kara faced emotionally and the considerable social pain she felt in those moments, she very quickly learned that to keep her mom around and caring for her in even minimal ways meant suppressing her true emotions and covering them up with anxiety and fear instead. This inability to feel her true feelings and to instead ignore, minimize, and neglect them certainly ensured that she stayed away from feeling the emotions she actually felt as a child—anger, resentment, sadness—and kept her locked in the same harmful patterns and unhelpful emotional sensations.

To counteract that negative childhood programming, Kara had to start seeing her anxiety as an emotional sensation and a *signal* that a true emotion was lingering under the surface—an emotion that up

to that point in her life was punishable by abandonment and loss. For example, when her mother announced that she would be giving Kara's sister $50,000 to help her and her husband purchase a new home, Kara became anxious and depressed. Rather than feeling her outrage at the inequality (her mother had not helped her when she bought her first house), Kara retreated into her well-defined and highly deceptive responses

of anxiety and depression—the "acceptable" emotional sensations that would not have provoked her mother's withdrawal response. Because of her overwhelming anxiety, Kara started to stress-eat and was flooded with questions of self-doubt: What's wrong with me? Why doesn't Mom love me as much as my sister? Why doesn't she treat me the same way? What did I do? And so on.

When we pointed out to her that the stress-eating and beating up on herself were preprogrammed responses from her childhood that were designed to keep her from actually being angry with her mom, Kara was astonished. With this insight, she was able to tell us that whenever she did experience any anger toward her mother, "I would immediately feel guilty and ashamed." And therein lies your dilemma, we said: Remain anxious and depressed (one set of emotional sensations) or allow some anger to emerge and then feel inappropriately guilty and ashamed (another set of emotional sensations). Not surprisingly, this is almost identical to John's experience and, like John, Kara was vacillating between two sets of deceptive emotional sensations and was never truly feeling her emotions. When we pointed out her quandary—to be anxious or to be angry followed by inappropriate guilt—she saw the problem and

asked how she could change the way she responded to such situations.

The first and most important step, we told her, was to use her Wise Advocate to look at the situation from another person's perspective and to Revalue the situation from that point of view. The goal, we said, was to help her see that the deceptive brain messages were condemning her for trying to feel her true emotions and dictating that she continue to experience uncomfortable emotionalsensations instead.

The best and most effective way to do this, we told her, was to *think about how she would react if the same event happened to someone else she really cared about*—not her. What would she feel about that person's situation and why? If that person told her that she felt exactly the way she did right now, what would she say to her? Would she tell her she should feel guilt, shame, or anxiety, or would she tell her she had a right to experience her anger and let it flow through her body without acting in damaging ways? Would she encourage her to discover her true emotions or to continue allowing the emotional sensations to take hold and obscure her ability to make rational decisions that are in her best interest? The

point of this thought exercise, we told Kara, was to use her Wise Advocate to see *why* she might have learned to react this way as a child so that she could use that information to allow her actual emotions to come through and help guide her choices based on her true goals and values.

Steve also found that this approach of understanding where the deceptive brain messages originated (i.e., by figuring out what happened to him as a child

whenever he tried to express his true emotions) was helpful in dealing with *his excessive and inappropriate* anger (emotional sensations) toward his coworkers and family. In his case, despite growing up in privilege and being indulged in every material way possible, Steve's parents were not affectionate with him and never asked him how he felt. If Steve mentioned that he was upset or sad, his father responded to his comments by telling him to quit being a "sissy" and to "toughen up." Adding insult to injury, his parents doted over his little sister and legitimized her needs. These experiences caused Steve to resent his sister's expression of feelings, desires, or interests and left him feeling alone, depressed, and sad, especially since the only way he could get his parents' attention was by being angry or acting out in an inappropriate way (e.g., drinking, using drugs, staying out all night).

A consequence of his parents not listening to him and prioritizing his sister's needs was that Steve received the message that his true emotions (such as sadness and a longing to connect emotionally) were unimportant. As a result, he learned to either withdraw from people or become angry whenever he perceived that their needs would trump his (as his sister's did when they were growing up).

Unfortunately, these patterns of responding with excessive anger in a desperate attempt to get attention (and his needs met) would continue into adulthood and cause him to feel alone, isolated, or disconnected until he was able to allow his true emotions of sadness and longings to connect to come through.

Now, if he realizes he is becoming excessively angry, Steve asks himself *how another person would react to the situation he was in*. For example, would that person become *this* angry? How would he view what is happening? Would the situation be so bad that it would drive him to drink alcohol and emotionally withdraw from the people around him? Or would he see that he was overreacting to the situation because of thinking errors and childhood programming and choose to Refocus on a healthy, constructive behavior instead?

We will continue to discuss how to differentiate true emotions from emotional sensations in the next chapter, as this distinction is probably one of the most difficult, yet critical, to make. The key, no matter the situation, is Revaluing, using your Wise Advocate, and truly believing in yourself.

IT'S STRESS , NOT A RELAPSE

One point that must be made is that stress—in any form—can makeyour deceptive brain messages worse. Why mention this now? As you

use the Four Steps and begin to notice more deceptive brain messages,you may feel like you are actually getting worse. This is not the case,as Abby mentioned in chapter 7, but it often concerns many people.Similarly, when you are stressed, your deceptive brain messages cantry to take over and make you feel like "nothing is working." The truthis that almost all medical and psychological symptoms get worse whensomeone is more stressed. For example, you might find that whenyou're stressed your chronic pain gets worse, your stomach is moreupset, your heartburn occurs more often, the number of deceptivethoughts per day increases, or your uncomfortable sensations intensify. What you need to remember is that the culprit of your increased sensations likely is stress and not an indication that you are relapsing.

Although no one knows for sure why overloading the brain with stress causes increased physical and emotional sensations, clinical experience proves that it does happen—likely because stress causes your brain to recruit its old, hardwired routines to go into overdrive. That's why you

experience more intense or frequent sensations or experience deceptive thoughts and urges you haven't experienced for a while. The old brain pathways somehow are gearing up and taking over (this is especially true when you are just starting to use the Four Steps and those pathways have not been replaced with healthier brain wiring yet).

What you need to remember is that the whole point of the Four Steps is to wire new, healthy routines into your repertoire and into your brain—including the physical memory and habitual response *to use the Four Steps* whenever deceptive brain messages arise. This means that when you are stressed, you want to be even more diligent about using the Four Steps so that your brain learns to recruit these healthy pathways *under stress* in the future.

A key to achieving this increased awareness is to remind yourself that (a) you can Reframe your experiences as being caused by stress and (b) the increased sensations are not an indication that you are relapsing. Therefore, when you are stressed, Reframe your increased negative

thoughts, urges, impulses, desires, and cravings as being caused by how your brain is responding to the stress. It's the faulty, overloaded brain wiring that's the problem—not you—and just because you experience increased deceptive brain messages does not mean that everything you learned is lost or that you will never improve. Rather, *you are continuing to move forward and are making*

progress every time you use the Four Steps.

So, when you are stressed, Reframe your increased and intensified deceptive thoughts as the result of your brain going into a maladaptive overdrive and Refocus on a healthy, constructive activity.

Summary Tables

Now that you understand the Four Steps and how to apply them to your deceptive brain messages, you can use the following tables whenever a deceptive brain message surfaces. In fact, we would recommend that you make copies of these tables and use them throughout your week to help you identify and deal with your deceptive brain messages, uncomfortable sensations, and habitual responses.

The first table is designed to help you identify what happens to you when deceptive brain messages strike. We ask you to describe the situation/trigger, how distressed you were, what emotional and

physical sensations you experienced, what your automatic thoughts (i.e., deceptive brain messages) and unhealthy responses were, and how the Wise Advocate would have approached the situation. In the second table, we ask you to think about how you could Relabel, Reframe, Refocus, and Revalue the situation. We hope these tables willbe helpful to you as you work with the Four Steps.

SUMMARY TABLE #1: IDENTIFYING YOUR DECEPTIVE BRAIN MESSAGES AND DEFINING THE WISE ADVOCATE'S RESPONSE

Item	Your Responses
Circumstance/trigger (i.e., location, environment, people)	
Distress, anxiety, or avoidance level	Circle one: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Not intense → Very intense
What are the emotional sensations?	
What do I think or feel like I need to do? (i.e., what is the deceptive brain message saying to me or telling me to do?)	
Wise Advocate: What would a caring, loving person, whom you trust and knows everything about this situation, say?	
What did I do?	
What would my Wise Advocate say to me and suggest I do?	

SUMMARY TABLE #2: APPLYING THE FOUR STEPS

Step 1: Relabel	
What are the deceptive thoughts?	
What are the urges, desires, cravings, impulses?	
What are the sensations (i.e., how do your body and brain want you to act or respond right now)?	
Step 2: Reframe	
Why does this keep bothering me?	
Is this a false message?	
Am I using any thinking errors?	
Is there social pain involved?	
Step 3: Refocus	
What activity can I do right now to turn my attention toward something that is healthy, constructive, or beneficial?	
Would Regulate & Refocus be the best?	
Should I use Refocus with Progressive Mindfulness? Am I avoiding something I want to do?	

Step 4: Revalue	
Using the Wise Advocate, sum up what is really happening.	
Is this thought, urge, impulse, craving, or desire true or is this the feeling of a deceptive brain message only and not something that must be followed blindly?	
In other words, is this a true emotion that reflects my true self or is it a false emotional sensation?	

The Horizon

To end our discussion of Step 4, let's review this wonderful summary provided by Bhante Gunaratana that describes the goals of mindful awareness and choosing actions that are based on your true self, not the deceptive brainmessages:

> [The deceptive brain messages] are just perceptual mental habits. You learn to respond this way as a child by copying the perceptual habits of those around you.

> These perceptual responses are not inherent in the structure of the nervous system. The circuits are there, but this is not the only way that our mental machinery can be used. That which has been learned can be unlearned. The first step is to realize what you are doing as you are doing it, to stand back and quietly watch. [That is the goal, to be able to] learn to watch the arising of thought and perception with a feeling of serene detachment. We learn to view our own reactions to stimuli with calmness and clarity. We begin to see ourselves reacting without getting caught up in the reactions themselves.[29] [This is progressive mindfulness!]

As we have emphasized throughout this book, becoming aware of your deceptive brain messages is no easy task. In addition to consistently noticing what is happening in your brain and how you are reacting, you have to figure out

how to deal with all the negative aspects of your experience you are now observing with your increased levels of mindful awareness. As our patients have told you time and again, you need to be tolerant and gentle with yourself—using the Four Steps can be a humbling and challenging undertaking, but the results are immensely positive and beneficial to your life.

We can tell you from experience that people do improve the more they use the Four Steps. We have had the privilege of witnessing this transition happen time and again. It is remarkable to see the progress people make when they directly confront their deceptive brain messages with the Four Steps. To watch their struggles and see them succeed based on their consistent efforts and dedication to themselves is extraordinary and heartwarming, especially considering where many of them started. It is staggering to think that some of these people were nearly devastated by their deceptive brain messages when we met them, their lives virtually in shambles, and that after making a commitment to themselves and steadily applying the Four Steps, many of them now are leading full, productive lives with families, jobs, graduate degrees, commitments, and myriad outside interests. Seeing them finally liberated from the

oppressive commands of their deceptive brain messages and making unrestrained choices—ones that are in their best interest and based on their true goals and values—is the most meaningful result we could wish for them to achieve.

We hope that through these chapters you, too, have learned how to develop a strong, healthy Wise Advocate who can travel with you, like a good friend, teacher, or counselor, and help you consistently make decisions that are in your best interest and based on your true self. To send you off to the best start possible, we have dedicated the final section of the book, Part Three, to applying the Four Steps to a variety of deceptive brain messages or situations you may encounter.

This choice in structuring Part Three around deceptive brain messages—as opposed to standard "symptoms" or "diagnoses"—was deliberate because we wanted the book and your learning of the method to mirror the real world, not a textbook. One thing we have realized from our clinical experiences is that deceptive brain messages can manifest in any number of ways depending on the individual, which means they do not fit neatly into predefined categories. For example, a deceptive brain message can cause one

person to become anxious and have panic attacks whereas another person may become depressed or start drinking alcohol. Therefore, we chose to focus on what drives the behaviors and how they play out in the real world, rather than organizing the chapters around specific psychiatric diagnoses, such as depression or panic disorder.

Most important, in Part Three we will walk you through how to choose which

problems to address first, when Refocus with Progressive Mindfulness might behelpful, and how to chart your own self-guided Four Step program.

PART THREE

Applying the Four Steps to Your Life

We are what we repeatedly do.

Excellence, then, is not an act, but a habit.

—ARISTOTLE

CHAPTER 13

What Is Going On Here?

Is This a True Emotion or an Emotional Sensation?

We have often heard people say that one of the most difficult things for them to determine is whether they are dealing with a true emotion or an emotional sensation. Being able to differentiate true

emotions from unhelpful and often destructive emotional sensations is critical in helping you clearly see what is happening so that you can appropriately and constructively respond to any situation that arises in a way that is consistent with who you are and how you want to be in the world (i.e., your true self). To that end, we discussed the role your upbringing and childhood interactions may have played to help you see that your brain likely has been *ignoring, minimizing, dismissing, neglecting, or devaluing your true needs and emotions* and causing you to employ many thinking errors to your detriment. These thinking errors, when not properly Relabeled and Reframed, often cloud your perspective and cause you to conflate difficult or upsetting experiences from your past with the current people in yourlife.

Since our goal is to increase your insight and ability to spot deceptive brain messages on your own (i.e., without a therapist in many cases), let's take one more in-depth look at three of the most common and confusing emotional experiences to differentiate when you begin working with the Four Steps: anger, sadness, and anxiety. We'll also take a closer look at "should" statements.

Anger: Healthy or Unhealthy?

Anger can be a friend or foe depending on the situation and the intensity. When it is all-consuming and used destructively, anger can wreak havoc on your life, ruin relationships, and cause you to act in unhealthy ways. It may lead you to yell at people for no good reason, numb yourself with drugs or alcohol, push people away, act impulsively, and so on. However, when it is used constructively, anger is a mobilizing force that advocates for you to care for yourself and ensure that you are not being taken advantage of.

Steve, the fifty-five-year-old executive, is an example of excessive and inappropriate anger leading to harmful actions, such as drinking alcohol to relax and escape. When Steve was beholden to a series of deceptive brain messages that led him to believe that everyone around him was needy and inept, he was unable to see those people and events as they truly were. In those instances, Steve was clouded by all-or-nothing thinking, discounting the positive, and "should" statements, which left him feeling frustrated, stressed, used, and disappointed. In his brain, it was as if no one actually *saw* Steve and who he was, which led to intense and

inappropriate anger that built up throughout Steve's day until he made it home to the bottle and the inevitable, but harmful, release that ensued.

In short, Steve's inability to identify his deceptive brain messages, Revalue his experiences, and see life from the perspective of the Wise Advocate caused him to act in detrimental ways that ultimately hurt him (and the people around him, given his level of emotional withdrawal). Had he been able to realize that his brain was operating under false assumptions and was clouded by thinking errors, he could have seen that the people in his life were trying to provide him with the 5 A's[30] (rather than trying to get something from him) and that his anger was inappropriate and excessive because it was *not leading to any productive changes in his life*. It was not empowering him to take care of himself, but was causing him to neglect his needs and emotions further.

If instead Steve had realized that some of his misdirected anger was the result of his ever-increasing loneliness and longing to connect with the important people in his life, the true emotions underlying his anger might have emerged. In that case, he might have constructively dealt with those true emotions by allowing

himself to really feel the grief associated with isolating himself, no matter how painful, and to sit with those emotions—without overidentifying with them or acting in unhealthy ways. Similarly, had he recognized and constructively dealt with his sadness instead of ignoring, minimizing, and

neglecting his own needs, he likely would have been motivated to proactively change his life in positive ways, such as telling people what he wanted and needed, spending more time with his family, ensuring he had more time off fromwork, and so on.

How anger affects you—what it causes you to do—is the hallmark of whether it is healthy or unhealthy. When anger encourages you to work harder on your own behalf and in accordance with your true self, it is healthy and helpful. For example, when Connie used her frustration and anger to motivate her to redouble her efforts and try a specific physical therapy exercise again, it was advantageous. Conversely, when she would become angry with herself at her lack of progress in physical therapy, her anger was unhealthy. In those cases, she was operating from the perspective of deceptive brain messages (i.e., "should" statements and false expectations), rather than seeing the truth of how far she'd come with her Wise Advocate. These thinking errors caused her to minimize her progress and become inappropriately angry, thus keeping her farther from her true goals.

No less damaging, but harder to initially spot, was how John dealt with his true emotions. In his case, not feeling anger was as bad as

feeling it excessively. By not allowing himself to feel anger or denying that it was there, John locked himself into a series of deceptive thoughts and harmful behaviors that resulted in his putting others first and living a subservient life. He was stuck and nothing would change until he could see his deceptive brain messages for what they were. Like Connie, once John was able to uncover his anger and use it to spur him into wholesome action on his behalf (e.g., spending time with people other than Alicia; doing things for himself; expressing his interests, likes, and dislikes), his anger became healthy and productive.

As you can see from these examples, anger is not all-good or all-bad and it does not fit neatly into one category. It is an emotion when it acknowledges some true harm that came to you and spurs you into action to care for yourself and it is an emotional sensation when it is based on deceptive brain messages that cause you to act in unhealthy ways.

HEALTHY ANGER VERSUS UNHEALTHY ANGER

Healthy anger—recognizes that you are being taken

advantage of (or were hurt) in some way and encourages you to take care of yourself in a respectful, compassionate manner. It is a mobilizing force that helps

you notice that you are not following the path of your true self for some reason and that you need to make a healthy change.

Unhealthy anger—is clouded by deceptive brain messages, especially thinking errors involving false expectations and "should" statements. It causes you to see people or events from a skewed perspective and then to act in a destructive way that hurts you (and potentially others) and takes you farther away from your true goals and values.

Sadness: Grief Versus Depression and Self-Hatred

Sadness, too, can be a helpful and cathartic true emotion or a damaging emotional sensation. The difference lies in whether you are truly experiencing some form of loss (i.e., grief) or whether you are beating up on yourself for who you are, what you have not

accomplished, or what you believe about yourself because of deceptive brain messages (i.e., depression or self-hatred). For instance, Sarah's negative beliefs about herself and the recurring thought that she was a "loser" were emotional sensations that kept her away from seeing her true self and locked into a "depressive dialogue" that fueled self-hatred and physical inactivity (e.g., lying in bed, not going to the gym). These kinds of emotional sensations were persistent (i.e., they could last for weeks or months at a time and never be completely resolved) and focused on the negative aspects of herself.

Compare this scenario with Liz's true grief over the time she lost when she was under the spell of her deceptive brain messages or the sadness she felt when a good friend or relative died. In Liz's case, her sadness and grief came in waves and decreased over time. Equally important, these true emotions were based on specific losses that honored Liz's true self—the part of her that connects with people on a deep emotional level and that strives to give and receive Attention, Acceptance, Affection, Appreciation, and Allowing (the 5 A's). When she constructively dealt with her sadness, she was acknowledging how important the loss was and was living in

accordance with her true goals and values.

In both of their cases, Sarah and Liz felt sad. The major difference is that Liz was *honoring a true loss and a true part of herself* whereas Sarah was beating up on herself because of deceptive brain messages. The distinction in their sadness,

and in yours, lies in whether you are seeing and honoring reality as it truly is, from the perspective of the Wise Advocate, or whether you are seeing life through the lens of deceptive brain messages and acting in unhealthy ways.

GRIEF AND SADNESS VERSUS DEPRESSION AND SELF-HATRED

Grief and sadness—healthy, true emotions that allow you to experience and process loss and pain. The grief may be the loss of someone close to you or a change in your roles in life. Similarly, the sadness can be related to not having your true needs and emotions tended to as a child or acknowledging the time or opportunities you lost over the years when you were subservient to your deceptive brain messages. In all respects, grief and sadness are a normal part of our experience and are the result of honoring our true self—the part of us that wants to connect with people on a deep emotional level, give and receive the 5 A's, and

live in accordance with our true goals and values. These emotions do not ridicule or judge you, but acknowledge the human condition and your incredible ability to connect and love. Processing these emotions in a healthy, respectful way—feeling the pain, but continuing to move forward—allows you to heal and grow stronger. These kinds of true emotions tend to come in waves, are time-limited, and are related to specific situations or losses.

Depression and self-hatred—result from deceptive brain messages and thinking errors that berate, belittle, disparage, or otherwise demean who you are, what you care about, or what you are trying to achieve. These negative thoughts are the direct opposite of how your Wise Advocate and anyone who loves you actually sees you. They damage you by keeping you from advocating for yourself or engaging in actions that are beneficial and healthy for you. These types of emotional sensations tend to be persistent and incorporate a negative view of you.

Anxiety: Productive or Destructive?

Another vital emotional experience to distinguish is anxiety, because it can be helpful in some cases. We know that many people think of anxiety as always being a destructive force, but this is a limited way of looking at anxiety. The truth is that anxiety can be a very important warning sign or motivator in many instances. Whether anxiety is helpful or harmful depends on the context and reason for its emergence. When anxiety and worry lead to no productive or helpful outcome, such as when Abby would worry excessively about her family members or Sarah would replay conversations and her actions over in her brain, it was destructive and needed to be dealt with via the Four Steps.

Conversely, when anxiety serves as a *signal* that alerts you of potential danger, it should be heeded and evaluated with the Wise Advocate. For example, if you are feeling anxious or stressed because someone asked you to do something that is not in accordance with your true self or that puts you in an awkward situation, such as turning a blind eye to inappropriate behavior or compromising your principles and values to help someone out, you

need to take that anxiety seriously because it is telling you that you are about to act in a way that is not consistent with who you are or how you want to be in the world.

Similarly, when anxiety alerts you to the fact that you are ignoring, minimizing, or dismissing another important, true emotion, such as appropriate anger, sadness, or grief, you should view the anxiety as a guide and helper. In this case, it is informing you that a vital true emotion is lurking under the surface that needs to be constructively dealt with by allowing the true emotion to arise and sitting with the pain that accompanies it—without overidentifying with it oracting in a destructive way.

Finally, stress can also be your friend when you need short-term motivation to achieve a specific result or outcome. For instance, if you are working on an important deadline and are feeling anxious about getting the project done on time, the stress in that situation is healthy. The short burst of chemicals that course through your body in response to the stress heighten your thought processes and make you more alert—thus helping you complete the project on time. In this way, discrete periods of stress, what some authors call "optimal stress," can make you better able to do your job when time

is of the essence.

The key is to determine whether the anxiety or stress is going to lead you to act in a constructive, positive way or if it is simply derailing you. When it is arising to warn you, motivate you, or make you aware of other important true emotions, it is healthy and must be paid attention to. Conversely, if it is going to

lead nowhere and waste your time, use the Four Steps to effectively deal with itand move forward.

PRODUCTIVE ANXIETY VERSUS DESTRUCTIVE ANXIETY

Productive anxiety—a signal that something *is* wrong or possibly dangerous or threatening. It could be that you are close to missing an important deadline, you are truly about to make a mistake, or you are acting in a way (or submitting to treatment) that is not healthy or good for you. This kind of anxiety or stress is limited and spurs you into action by encouraging you to align your actions with your true self.

Destructive anxiety—leads to no positive or healthy outcomes. It is repetitive, relentless, and nonsensical when viewed by the Wise Advocate. This kind of anxiety and stress does not encourage you to take proactive healthy

actions, but instead causes you to waste time, act in unhealthy ways, and miss out on positive, constructive activities and events. For instance, it can make you constantly worry about things over which you have no control, engage in repetitive behaviors (including alcohol and other addictions), avoid people/places/events, and so on.

Balance Is the Key

As the examples above demonstrate, emotional experiences are not cut-and- dried, and a one-size-fits-all approach to emotions does not work. This is precisely why the Wise Advocate is such a powerful ally. By using its perspective (or that of close, emotionally well-balanced, loving, and rational people in your life), you can quickly determine whether the emotional experience you are having is a true emotion that should be tended to and constructively dealt with or whether it is a damaging emotional

sensation that

should not be fueled further, but rather dealt with via the Four Steps. In all cases, healthy emotions spur you into appropriate, wholesome actions (including honoring loss through grieving and pain through sadness) that are aligned with your true self, whereas emotional sensations cause you to dwell in unhelpful states that result in unhealthy behaviors.

"Should" Statements——When Are They Useful?

Should. It's a word we use all day long, yet we probably do not think about how influential or upsetting it can be. In some instances, *should* inspires us and launches us into positive action, potentially reaching heights we never thought were possible, such as Connie going further in her physical therapy than anyone believed she could. In other cases, *should* shames us, makes us beat up on ourselves, incites anger, evokes strong emotional sensations, and causes us to become stuck, such as when Connie became angry if she could not achieve a physical therapy task and momentarily

gave up. One little word with so much potential power.

Similar to emotional experiences, *should* is helpful when it spurs you to proactively take care of yourself and it is harmful when it slows you down, berates you, causes you to inappropriately judge others, or makes you question who you are or what you have accomplished. As you've seen in the cases of Abby, Ed, Sarah, and Steve, indiscriminately believing in *should* can lead to destructive thinking errors, clouded perceptions, unhelpful emotional sensations, and unhealthy responses. For Abby, inappropriate "should" statements resulted in chronic worry, while for Sarah it meant constantly questioning her actions and worth. Ed's belief that he should be able to perform perfectly kept him out of auditions and Steve's "should" statements caused him to get angry at coworkers and his family for no good reason.

As is the case with our patients, you need to learn how to use *should* to your advantage because when it's applied in a healthy, productive way, *should* can be a wonderful ally. The key is to refuse to wholeheartedly believe the "should" statement as it is without digging a little deeper. Rather, look at the *intention* behind the "should" statement and evaluate whether the implied assertions are

true or helpful before acting. For example, if someone says to himself, “I should lose ten pounds,” the statement in and of itself is neutral and likely is simply a

statement of fact. However, if you examine the intention behind that "should" statement, one of two possibilities tends to emerge. He will either follow the "should" statement about losing weight with the negative thought "because I am a loser like this" or "because no one likes me as I am," or with a self-affirming belief, such as "because I will feel better" or "because I will lower my cholesterol or blood sugar." In the first instance, the intention behind the "should" statement is to shame him into submission (which won't help at all and may in fact make things worse) and is based on deceptive brain messages, whereas the meaning of the "should" statement in the second case is to help him achieve a positive result—something that he wants and that is in accordance withhis true self.

HEALTHY "SHOULD" STATEMENTS VERSUS UNHEALTHY "SHOULD" STATEMENTS

Helpful "should" statements—inspire and motivate you to act on your behalf in positive, constructive, and beneficial

ways. When appropriately applied, “should” statements encourage you without shaming or berating you because the intention is true and pure. In those cases, the “should” statement acknowledges what you need to do and what is in your best interest. For example, positive “should” statements can prompt you to use the Four Steps, begin an exercise program, change your diet, stop drinking alcohol as a stress reliever, and so on.

Unhealthy “should” statements—shame, cripple, derail, or otherwise demoralize you (when directed toward you) or incite anger (when applied toward others) that leads to no productive outcomes. These statements are contaminated by impure intentions not related to your true self—such as getting you to do something for someone else or getting someone to do something for you. “Should” statements directed toward you make you feel bad about who you are or what you have accomplished (or not) and can readily lead to depression, anxiety, or other uncomfortable emotional

sensations, whereas “should” statements directed toward others cause you to become irritable, angry, frustrated, dismissive, or intolerant of others. In all of those cases, your

reaction is fueled by deceptive brain messages and thinking errors, nottrue intentions to help yourself or others.

Although "should" statements are analogous in many ways to how to approach true emotions and emotional sensations, there is one big distinction between them: You have far more control over when you use or invoke a "should" statement. Unlike emotional experiences that arise whenever certain situations or events transpire, you can proactively use "should" statements to spur you into positive action. In this way, you can turn a potentially paralyzing, damaging "should" statement into a helping, supportive coach, with the Wise Advocate, such as when Ed started using Refocus with Progressive Mindfulness to confront his fear of performing. When Ed encouraged himself to follow his Refocus with Progressive Mindfulness plan and reminded himself that he *should* do it because it would help him, he was using healthy "should" statements.

How can you use *should* to your benefit? By making sure you *only* use "should" statements to inspire and motivate yourself, not berate, belittle, or shame yourself or guilt someone else into doing

something for you.

In the next chapter, we will review ways to continue moving forward with the Four Steps. In particular, we will show you some ways to adapt Refocus with Progressive Mindfulness and learn how to use the Four Steps in a variety of situations.

CHAPTER 14

Using the Four Steps to Help You Move Forward in Your Life

Now that you can reliably identify your deceptive brain messages and uncomfortable sensations with Step 1: Relabel, can change your perception of their importance and accuracy with Step 2: Reframe, can sharply focus your attention while the uncomfortable sensations are present with Step 3: Refocus, and are beginning to change your perspective with Step 4: Revalue, you are ready to use the more advanced Four Steps techniques. As we mentioned in chapter 11, we did not want to teach you too many advanced methods for dealing with deceptive brain messages until you had practiced with regular Refocus and Regulate & Refocus for a while. Our primary goal in delaying this information is that we wanted you

to *experience firsthand* what it is like to deal with these bothersome, upsetting physical and emotional sensations in a new way—by becoming comfortable with allowing the sensations to be present while directing your attention elsewhere (i.e., Step 3: Refocus). The second reason for waiting until now is that you needed to have a solid understanding of true emotions versus emotional sensations so that you could design appropriate Refocus with Progressive Mindfulness activities that will help move your life forward in positive ways.

What follows is a description of several creative ways you can use Refocus with Progressive Mindfulness and the Four Steps to your advantage. We have divided them according to general deceptive brain messages or themes, including:

- Standing Up for Your True Self in Relationships—Saying What You Really Think and Feel and Acting in Accordance with Your True Interests
- Resisting Momentary Rewards—Withstanding Cravings and Desires
- Perfectionism and the Fear of Rejection—Learning How to Make Small Mistakes
- Dealing with Apathy, Depression, Boredom, and Fatigue

- Achieving Optimal Performance
- Changing Unhealthy Habits

Standing Up for Your True Self—–Saying What You Really Thinkand Feel and Acting in Accordance with Your True Interests

As you have seen, when your brain *ignores*, *minimizes*, or *dismisses* your true self, you end up neglecting your needs, goals, and values. In some cases, you may not even notice what is happening, but the cumulative effect of living your life this way can be substantial. When it becomes more of a repetitive approach toward yourself, you end up putting others first at your expense, just like John used to do. In his case, his repetitive fear that Alicia would leave him resulted in his not caring for himself well and putting virtually all of his attention on Alicia and her well-being. Although it's understandable why he had these fears and insecurities (e.g., his interactions with Coach), John's near-constant focus on Alicia clearly was not healthy for him and was not a balanced way to go

through life. As he was able to bear witness to his own destructive behaviors and brain messages, he realized that he needed to make changes in his life, but he was not sure how to do it. The answer was to use Refocus with Progressive Mindfulness. Here's an example of how Refocus with Progressive Mindfulness could have helped him.

To begin the process, John needed to develop a Refocus with Progressive Mindfulness plan similar to Ed's in chapter 11. His first goal was to think about what self-care situations would distress him or keep him from doing things that were beneficial to him. After he completed such a list, he rated the situations based on how much it would upset him to engage in those activities. Here's an example:

JOHN'S LEVEL OF DISTRESS RELATED TO ATTENDING TO HISNEEDS AND INTERESTS

Activity	Distress Level
Doing something Alicia likely will disapprove of or not like	100
Doing something for myself when Alicia says she wants to spend time with me or needs me	100
Checking e-mail/text every hour instead of every five minutes	95
Saying what I need	85
Checking e-mail/text every thirty minutes instead of every five minutes	80
Saying what I want to do	75
Waiting fifteen minutes to respond to Alicia when she calls/e-mails/texts	70

Activity	Distress Level
Making a decision	50 (inconsequential/no impact on Alicia) 75 (somewhat important/might impact Alicia) 90 (very important/very likely to impact Alicia)
Checking e-mail/text every ten minutes instead of every five minutes	55
Doing something for myself when Alicia is free but has other things to do	50
Doing something for myself when Alicia is busy	30

Once John completed the table above, he needed to think of enjoyable things he would like to do whenever the urge to care for Alicia or neglect himself might strike. Some of the things on his list included playing basketball with his friends, going to the gym more often, reading a book, watching "guy stuff Alicia doesn't like" (such

as action movies and sports) on TV, and so on. With this in mind, he then could make a list of activities that he could use as Refocus with Progressive Mindfulness exercises. Here's what his list could have looked like:

JOHN'S REFOCUS WITH PROGRESSIVE

MINDFULNESS LIST

1. At least once a week, do something for myself (e.g., exercise, meet up with friends) when Alicia is free but has other things she could be doing. With time, increase the length of time I spend in activities for myself or the frequency (up to something reasonable for both of us).

2. Check e-mail every ten minutes, then increase to fifteen minutes, thirty minutes, and so on until I am only checking personal e-mail twice a day. Let people know that if they have an urgent issue, they should call me. Put my cell in the "phone only" mode so that I do not hear when texts come in.

3. Unless it's an emergency, do not immediately respond to any texts or e-mails I receive. Rather, wait at least fifteen minutes and slowly increase the delay in response time for personal contacts during my workday. On the weekends, only respond a couple of times a day unless it's important or urgent. (Note: As you check personal e-mail less often, this will become less of an issue

because the Habit Center's drive to immediately respond will not be as pressing.)

4.Make inconsequential decisions at least once a day. With time, increase the number of decisions and importance of those decisions. When I make decisions about where to go, what to eat, which movie to see, base them on *my* interests, not on trying to please someone else or guess what they want to do. Work toward making bigger decisions orstating my opinions over time.

5.Whenever possible, make plans with others based on what is convenient and works well for my schedule. Do not check in with Alicia about every little plan—she will tell me when important things need to be marked on my calendar. Do not wait to see what she's doing first—just make plans and live your life.

Since John's biggest problem was rarely putting himself first, his priority needed to be on pushing himself out of his comfort zone with Refocus with Progressive Mindfulness and doing things that would seem more self-directed than he was used to.

Unsurprisingly, his deceptive brain messages tried to resist this plan at first, asserting that taking care of himself was "selfish." When we asked him to invoke his Wise Advocate with such thoughts, he reminded himself that his grandfather had outside interests and was well adjusted and balanced because of it. His grandfather never ignored his wife and he coordinated plans

with her, but he did not live his life *solely for her benefit* the way John was doing with Alicia. John's problem was not being thoughtless toward others, it was being that way toward himself. Therefore, Refocus with Progressive Mindfulness in his case meant letting go of the strong pull and desire to care for Alicia at his expense. Of course, if his problem were the opposite—that he did not spend enough time with Alicia or did not attend to any of her needs—his Refocus with Progressive Mindfulness plan would look very different from this and involve his spending more time with her, not less. However, since this was not the case for John, his goal was to learn how to be more independent in making decisions and living his life while still being connected to Alicia.

Resisting Momentary Rewards—–Withstanding Cravings and Desires

One of the most difficult patterns of behavior to change are those actions that involve the Reward Center, such as eating excessively

or unhealthily, drinking too much alcohol, engaging in risky or dangerous sex, gambling, gaming, smoking, over-shopping, or other momentarily pleasurable activities that end up harming you in the long term. How can you learn to decrease the cravings over time and how do you deal with the strong impulses associated with the behavior, especially when you are feeling stressed out, uncomfortable, or upset?

The answer, in most cases, is to use Refocus with Progressive Mindfulness to learn how to withstand the cravings—to see them for what they are—and to not act on the impulses whenever they arise. By using Relabel and Reframe, you can more easily identify the cravings for what they are—a desire to feel better right now. Then you can begin to see that strong impulses coming from your brain do not have to be acted upon. That's when you can make a free choice regarding what you actually want to do (rather than mindlessly following the impulse).

How does Refocus with Progressive Mindfulness fit into this? Refocus with Progressive Mindfulness, when applied to cravings, helps you safely evoke the emotional sensations (e.g., cravings, desires, impulses) while simultaneously encouraging you to not act

in ways that will harm you in the long run. Refocus with Progressive Mindfulness also does something else: It acknowledges the strong biological forces involved in generating cravings and helps you teach your body and brain to work for you, rather than against you. It does this by

helping you to decrease your unhealthy or unhelpful behavior *slowly* over time, rather than all at once (i.e., "cold turkey"), so that the brain pathways associated with those cravings and actions wither. It's the exact same process we've talked about before with Hebb's law, Quantum Zeno Effect, and Self-Directed Neuroplasticity: The less attention you pay to something (either with your thoughts or through your actions), the weaker the brain circuits associated withthat sensation or action become.

Consider the case of Nicole, a mid-thirties woman who smoked tobacco daily and responded to stress by overeating. She had tried to change both of these behaviors many times throughout her life, but always to no avail. Why wasn't she having success? In the past, whenever January 1 would roll around, she would resolve to quit her unhealthy habits all at once. On the same predetermined day, she would stop smoking and go on a diet. At first, this approach seemed to work. She would go many days without overeating and would not smoke. Unfortunately, these positive results never lasted. After about a week or two, her cravings would ramp up to the point that they were no longer tolerable, and Nicole would give in because of how overwhelmed and pained she felt. This left her feeling

defeated and sure that no program or approach would ever work in the long run—at least not for her.

What else could Nicole have done? She could have started by tackling *one* of her behaviors, rather than both of them at the same time, and she could have decreased her intake slowly, rather than cutting herself off all at once. By doing this, her cravings would decrease slowly as she paid less attention to those impulses and desires—and, in the process, her brain chemistry and the pathways supporting those cravings would decrease as well.

What was Nicole's first step? She looked at her current behaviors and decided which one was more important to change first. In her case, smoking was having more of a negative impact on her life and was the higher priority. To quit smoking in a way that would ensure her cravings would not skyrocket out of control, Nicole needed to slowly decrease the number of cigarettes she smoked each day. When she started out, she was smoking about a pack a day (twenty cigarettes). Although her impulse was to just quit, without a taper plan, Nicole agreed to try to cut down by five cigarettes per week. She could do this in a number of ways, but realized that Thursday and Fridays tend to be her most stressful days. Given that she knew

her cravings increase dramatically when she's stressed, she chose to cut out one cigarette a day Saturday through Wednesday, and then remain at the same number of cigarettes on Thursday and Friday. She did this for the first three weeks, and then more slowly decreased the remaining cigarettes in the last two weeks. Her taper plan looked something like

this:

Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5
Saturday: 19	Saturday: 14	Saturday: 9	Saturday: 4	Saturday: 1
Sunday: 18	Sunday: 13	Sunday: 8	Sunday: 4	Sunday: 1
Monday: 17	Monday: 12	Monday: 7	Monday: 3	Monday: 1
Tuesday: 16	Tuesday: 11	Tuesday: 6	Tuesday: 3	Tuesday: 0
Wednesday: 15	Wednesday: 10	Wednesday: 5	Wednesday: 2	
Thursday: 15	Thursday: 10	Thursday: 5	Thursday: 2	
Friday: 15	Friday: 10	Friday: 5	Friday: 2	

Regardless of how she chose to slowly taper off of cigarettes, we told her, *she needed to stick with her plan until she achieved her goal—that, in essence, was the Refocus with Progressive Mindfulness: to continue on with her planned changes no matter how strong the cravings became and to Refocus her attention whenever the impulses or urges to smoke struck.* (Or, if she did give in, analogous to the fifteen-minute rule, try to only smoke part of a cigarette, not the whole thing.) If she continued to do this, she would see noticeable changes in hercravings over time.

The key to staying on course with these kinds of changes is to chart (and celebrate) your successes and to notice that the cravings *do* decrease with time when they are resisted and not focused on.

Note: This approach works well for almost all behaviors, except for highly dangerous activities. As we've told you before, you

should never use Refocus with Progressive Mindfulness to put yourself into a situation that will evoke strong urges to do something highly destructive, such as going to a bar when you are an alcoholic or attending a party where others are using drugs. Clearly abstinence, going to Twelve-Step meetings, and using regular Refocus or Regulate & Refocus in most of those situations is the best course of action.

Spurred by her successes with quitting smoking, Nicole then decided to move on to her eating habits, especially her tendency to overeat when she was stressed. To change how she ate in general, and especially in response to stress, she needed to engage in a process very similar to that used by Ed or John, with one twist. Rather than looking at how much she avoided a situation and how much distress it caused her, Nicole needed to assess how intensely she craved certain foods (especially when she was stressed) and how much they satisfied her. Figure 14.1 shows what the scale in the case of cravings and desire looks like:

Distress and satisfaction scale

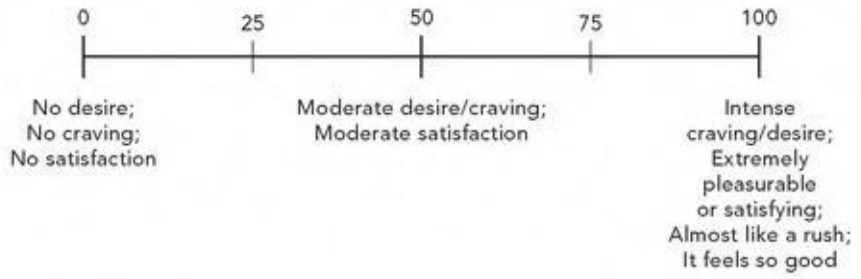


Figure 14.1. Craving and Desire Scale

To begin developing her Refocus with Progressive Mindfulness plan, Nicolefirst needed to figure out the following:

- Which foods did she crave and in what amounts? What about whenshe was stressed?
- Which foods were better for her that she did like?
- What foods were better for her that she didn't like as much butpossibly would eat?
- Did she have any specific goals in mind (e.g., eating more fruits orvegetables? Cutting down her saturated fat intake?)

As she was pondering her goals, she kept a log of what and how much she ate during the course of one week—without altering her eating patterns during that week—so that she had a good sense of how she currently was eating. She also charted her stress levels on

a 1 to 10 scale（1=no stress, 5=moderate stress and 10=intense and overwhelming stress）throughout the day and noted when her cravings increased, so that she could see how strongly stress influenced her eating patterns. When she completed this task, she reviewed her log and goals, then devised the following list of foods（with portion sizes）and rated them based on how much she craved them or they satisfied her：

NICOLE'S LEVEL OF CRAVINGS AND SATISFACTION FROMCERTAIN FOODS/PORTIONS

Food Item	Craving Intensity/ Satisfaction Level When Eaten
A pint of ice cream	100
3 portions of pasta and meatballs	90
4 slices of a large pizza	90
Double hamburger and large fries	90
Steak with mashed potatoes	85
2 portions of pasta and meatballs	75
½ pint of ice cream	65
2 slices of large pizza	60
Favorite healthy, well-prepared salmon dish (one portion)	50
Lean chicken, veggies, and rice	35
Salad with blue cheese or bacon	30
One slice of large pizza	30
¼ pint of ice cream	25
1 portion of pasta	25
Salad without blue cheese or bacon or excessive dressing	15

From her knowledge of the Reward Center, Nicole knew that the more she ate a particularly satisfying food, the more her brain and body would crave it—and the more of that food she would eat. This meant that she had to change her eating habits slowly and remain aware of her cravings with the Four Steps, especially in times of

stress. Otherwise, the desires and cravings would overpower her and cause her to give in (i.e., overeat or eat unhealthy things she craved)—thereby sending her craving and her brain in exactly the wrong direction, back toward square one. The key was to gradually alter her eating habits according to her goals and to stick with her plan. As she did this, she would rewire her brain such that her Habit Center's drive to overeat and her Reward Center's cravings for highly desirable foods would decrease over time.

To begin actually making changes, Nicole needed to define her goals and come up with a reasonable plan she thought she could follow. This is an exampleof the things she aspired to change:

- Become aware of her cravings and tendency to overeat when stressed
- Eat more healthy foods each day
- Consume less fat and fewer calories each day (Note: She had been eating almost 3,500 calories a day when she was stressed— approximately 1,500 more than her body actually needed!)

With these goals in mind, we devised different commonsense ways Nicole could make changes to her diet based on the medical principle "Start low, go slow." In the case of changing her diet, this meant making small changes at first, rather than cutting something out entirely (i.e., starting with *low* expectations), and making those changes slowly over time, not all at once. For example, with foods that are highly pleasurable, cutting down the portion sizes first, then decreasing the frequency to ensure her cravings did not skyrocket out of control would best serve Nicole and her brain. In contrast, to incorporate more healthy foods, she needed to slowly substitute in the less desirable, but good-for-her foods (like salmon and chicken) for the higher fat, higher calorie favorites she normally would consume (like pizza or hamburgers).

Clearly, she could use the same approach she used with smoking—to slowly cut down the amount she ate by approximately one-quarter per week. She could also use one of the approaches in the table below.

WAYS NICOLE CAN USE REFOCUS WITH PROGRESSIVE MINDFULNESS

Decrease the Frequency	Substitute Healthier Choices
Example: She eats pizza, hamburgers, or steak almost every night, which is increasing her cholesterol.	Example: Less pizza and red meat and more salmon, chicken, and veggies.
Strategy: Slowly decrease the frequency over several weeks, not all at once.	Strategy: Choose a healthier option that still is somewhat appealing to you even if it does not satisfy the craving as fully.
Change eating hamburger and fries/ steak to no more than three times a week for two weeks, then . . .	Start by identifying foods you want to avoid, like fried chicken.

Decrease frequency to twice a week for two weeks, then . . .	When the craving for fried chicken hits, eat a lean, low-fat version of chicken instead.
Decrease to once a week for two weeks, then . . .	When you have a craving for a big steak, choose the salmon that satisfies 50 percent of your craving instead.
Decrease to once every two weeks, then monthly and so on.	When you can't get the thought of pizza out of your head, eat one portion of pasta with meatballs or one slice of pizza instead.

Nicole was successful because she *gradually* made these changes—not in days, but over weeks, and sat with the cravings and desires that arose. Why was this important? It takes time for the Habit Center to rewire and for the brain to "turn off" the strong cravings and impulses for highly desirable foods (or any substance or behavior that releases dopamine or other pleasure-inducing chemicals in the brain) emanating from the Reward Center. Along the path to change, the cravings can be quite intense, which is why slowly decreasing highly desirable foods and incrementally introducing healthier options with Refocus with Progressive Mindfulness is best. As Nicole found out, there were many days when, she says, "the cravings were really strong and I wanted to give in, eat that very thing I was trying to cut down, but I just didn't

because I knew what would happen. Instead, I had to sit there with that interminable pain and desire and wait for it to pass. As long as I used the fifteen-minute rule and Refocused on activities I enjoyed and that kept my mind active, like yoga, talking to friends, and the like, I was okay. I just had to keep reminding myself that even though it was painful, I was doing something that would rewire my brain in helpful ways." It does not happen overnight, but with time, as we described previously, the desires and cravings have less hold over you.

In fact, by regularly charting her progress with the desire and satisfaction scale (i.e., seeing how much her cravings ratings changed over time), she could see that her desire for healthy foods increased while her cravings for unhealthy ones decreased over time as her brain rewired. Most encouragingly, she noticed small decreases in her cravings within a few days and clearly noticeable ones within the matter of a few weeks.

The bottom line is this: *Gradually cutting down the activity and sitting with the discomfort that arises—without overidentifying with or excessively focusing your attention on it—is your best option.* As with all uncomfortable physical and

emotional sensations, you need to Relabel that craving, Reframe it, and then Refocus on something that is healthy for you without pushing the discomfort and pain away or overly attending to it. Then, whenever possible, Revalue the pain and unsettlingly sensations as related to craving so that you can skillfully deal with it. Determine whether the sensations are related to your true self (i.e., you are grieving the loss of something that is important to you) or are generated by strong biological forces related to deceptive brain messages. Although it is difficult, using Refocus with Progressive Mindfulness in these ways will help you learn to withstand strong cravings/desires/longings, deal with your true emotions, and get to the other side with healthy, wholesome and constructive behaviors.

IN MOST CASES, MODERATION IS KEY

In contrast to smoking or other clearly harmful activities, eating is something we have to do every day. It can also bring us great pleasure that can get us into trouble, including

increasing our weight, increasing cholesterol, or causing diabetes. The same goes for alcoholic beverages, playing video games, or any other pleasurable activity that can, if overindulged, lead to you slavishly following cravings and impulses to your detriment.

The truth is that very few foods or drinks are "bad" in and of themselves when taken in moderation and savored as a special treat. There is nothing wrong, for example, with eating pizza once in a while, sharing a bottle of wine with friends, or playing video games a couple times a week. Medical science regularly shows us that foods and even alcohol in moderation can have positive effects for the body. The key, though, is moderation.

As you've seen with Nicole and Steve, when the special treat leads to overwhelming cravings, problems generally ensue. The more they focused on those activities and associated them with significant stress relief (rather than walking, going to yoga, talking to friends), the more automatic and mindless their behaviors became.

When dealing with strong cravings, the goal is to learn

how to resist the cravings and see them for what they really are: erroneous biological messages with no real meaning that do not need to be followed. Remember, the cravings become stronger when you

continually indulge them. Each time you do this, you are increasing the chances that you will set up strong, enduring brain pathways that cause you to act in automatic, habitual ways that are not always beneficial to you.

This is why we often say with respect to deceptive brain messages: Don't believe everything you think or *feel*. Your body and brain can trick you into thinking that you will feel better if you just act on the craving. While this is true—you will experience a momentary relief or pleasure—giving in can cost you dearly in the long run, as you've seen with Steve.

So, how do you still enjoy some of life's finer pleasures but not set yourself up for unending cravings? Moderation. When you eat pleasurable foods occasionally (as opposed to daily or every time you are stressed), your brain will not ramp up its cravings for those foods and you will be able to resist giving into them automatically. You will have a *choice* in what you do because the craving will not overpower you. You will not be desperately seeking relief or pleasure, but will be enjoying the food because you want

to.

The key is to ask yourself: What am I about to do and why? Is it because I feel overwhelmed, sad, stressed, angry, or down? If the answer to that second question is yes and the reason you want is to eat or drink is to decrease your uncomfortable physical and emotional sensations, then you should use the Four Steps and Refocus with Progressive Mindfulness to help you withstand the craving. In contrast, if the answer to that second question is no and you want to eat or drink for social reasons, for enjoyment, or to celebrate, then use moderation and mindfully enjoy the experience.

RELATIONSHIPS—DON'T DIVE IN OR NEGLECTYOUR TRUE SELF BECAUSE OF CRAVINGS ANDLONGINGS

Just as people can be "addicted" to food, drugs, alcohol, video games, sex, or gambling, they can very rapidly

become addicted to relationships, too. Whenever you enter into a relationship—romantic

or otherwise—solely out of desire (either for something the person possesses, for how you feel when you are with that person, or to avoid the pain of loneliness) and do not see the person for who he or she really is, you are putting your true self at a serious disadvantage because you likely will end up neglecting your needs, thoughts, or values in some way. Like John, you may end up not telling the person how you really feel or push aside your own interests, or you may act like Sarah and continually replay interactions in your head so that you can figure out how to "fix" yourself, thereby ensuring that people likeyou.

To avoid this brain-based trap, use Refocus with Progressive Mindfulness in the ways John did and acknowledge that, like Nicole, feeling pain related to strong cravings is part of the human condition, but not something to run from or cover up with unhealthy habits. Instead, rely on your Wise Advocate to help you figure out how to constructively deal with people so that your needs are balanced with theirs in a healthy way.

Perfectionism and the Fear of Rejection——Learning How toMake Small Mistakes

Clearly social bonds and acceptance are important to all of us, but there are times when the brain takes over and distorts situations in ways that cause a person to become overrun with fear and insecurity. Sarah and Ed are two clear examples of perfectionism leading to narrowed and chronically stressful lives. In both of their cases, fear of rejection or negative evaluation kept them from living full, active lives. To counteract the deceptive brain messages in their heads and learn how to deal with the ensuing anxiety, they used Refocus with Progressive Mindfulness to help them see that making small, relatively inconsequential mistakes（Sarah）or putting themselves out there（Ed）would expand their worlds, not limit or diminish them. For Ed, this meant that he had to practice asking women out and being more social, even when he was scared to do so. For Sarah it meant that she had to practice deliberately making small mistakes or not rechecking things multiple times and

then sitting with the anxiety that arises.

Below is an example of how Sarah used Refocus with Progressive

Mindfulness for her perfectionism.

POTENTIAL REFOCUS WITH PROGRESSIVE MINDFULNESS LIST FOR SARAH

Write an e-mail to someone and deliberately spell a few words incorrectly. Do not send the e-mail, but do not fix any of the words orproblems in the document, either.

Go to the grocery store and separate your items into three separate checks. Ask the checker to ring up each group separately in the same visit. This may cause the people behind you in line to become impatient—sit with the anxiety this causes but continue to have the clerk check you out in three separate bills.

Write an e-mail to someone you trust (e.g., friend or family member) and do not check to see if you made any errors when you wrote it. Justwrite it and send it off. Do not look at or check the e-mail after you send it.

Write an e-mail to someone you trust and deliberately

make some mistakes in the e-mail. Send it off without correcting it and sit with the anxiety that ensues. Talk with a friend whom you trust and possibly who knows what you are doing. Deliberately pause several times in the conversation for no reason, or look away from the person many times,as if you are not paying attention.

Complete a project at work and check it only once (rather than five times), then hand it in.

While Sarah's list focused on making mistakes that would induce her anxiety, Ed's list focused on ways he could meet people and be more social while experiencing fear and insecurity. One important aspect of his Refocus with Progressive Mindfulness list is that it is based around *achievable behavioral goals*, rather than specific results that depend on another person's response. When dealing with potential rejection in social situations, achievable behavioral goals allow you to see your progress even if the person is not interested in talking with or dating you. In Ed's case, this meant talking to someone or asking for (but not necessarily receiving) her phone number. In this way, the "outcome" is the achievable

behavior (something that is based on Ed's actions), not a

specific result that is contingent upon another. Therefore, Ed's Refocus with Progressive Mindfulness list would include many achievable behavioral goals— things that would get him out of the house and meeting people—rather than focusing on how someone may or may not respond to him. (Note: This Refocus with Progressive Mindfulness plan could be merged with the other Refocus with Progressive Mindfulness plan Ed devised in chapter 11 related to avoiding auditions, or they could be done separately.)

POTENTIAL REFOCUS WITH PROGRESSIVE MINDFULNESS LISTFOR ED

Answer an online dating ad (but do not expect a response).
Go to a coffee shop, bar, or other social location and talk with someone.
Take a class where you likely would make mistakes or could be evaluated by others (e.g., foreign language, dancing, group exercise). The achievable behavioral goal is going to the class and participating in it, not anyone's responses.
Go to a social location and ask a woman for her phone number or e-mail address. Do not focus on whether she gives it to you or not—simply ask and you have achieved your goal.
Participate in a speed-dating event. Make your goal learning one fact about each of the women you meet. Again, do not focus on whether you get any phone numbers or dates from the evening, just that you learned one thing about them.

Dealing with Apathy, Depression, Boredom, and Fatigue

As with cravings, you need to begin seeing the low energy, tiredness, diminished interests, and lack of motivation powered by deceptive brain messages as a physical sensation and not a reflection of your true self. Although it may be true that you are tired and do not feel like doing something, you need to acknowledge that these physical sensations are holding you back in some way. They may keep you from completing important (but possibly boring or tedious) tasks, dissuade you from exercising, convince you that staying home is better than hanging out with friends, and so on. In all cases, these kinds of physical and emotional sensations are driven by deceptive brain messages that prevent you from achieving what you want or need to do. In Sarah's case, the "deenergizing" feelings related to her depression caused her to stop exercising, isolate from

friends and family, and slow her down at work.

The solution to dealing with the kind of physical inertia Sarah described is to literally move your feet—to get going and get out there. When you are dealing with depression, the best plan is to simply choose something you normally enjoy and go do it. Even if you do not get the same level of pleasure out of the activity as you usually would or do not feel like going, engaging in any kind of physical activity you typically enjoy will help get you out of the rut you are in and back into your normal, healthy routines.

Similarly, Michael, a forty-four-year-old musician and songwriter, found that even when he was interested in his current music project there often were times when his attention would veer off or something would happen in his life that would "deflate" him. In those moments, he would not *feel* like playing or writing, even though he needed to get the job done on time. To combat his brain-based messages urging him to go take a nap or watch another episode of *CSI*, he would Relabel the sensations as fatigue; Reframe them as related to boredom, something else bringing him down emotionally, or a false brain message; and then Refocus by going back to the music he needed to finish. He found that within a few

minutes of Refocusing he was back in the groove and those false feelings of fatigue would dissipate on their own.

From Sarah's and Michael's stories, one thing is clear: It does not matter whether the drive to isolate, sit on the couch, or not act is related to depression, boredom, apathy, or wanting to avoid dealing with something. The end result is the same—you withdraw from the world and neglect an important part of yourself. So, whenever lethargy, apathy, boredom, or fatigue strikes, use the Four Steps to constructively deal with it and get moving in some way.

Achieving Optimal Performance

Similar to using constructive "should" statements to motivate you, the Four Steps can assist you in getting work done on time and keep you from excessively worrying about things that are beyond your control. For example, Christine is a twenty-eight-year-old office manager who effectively deals with many crises each day. Sometimes, late at night or early in the morning before going to

work, she will worry about what the day will bring and whether she will be able to get it all done on time. The more she goes over potential scenarios in her head,

thinking about all the ways something *could* go wrong, the more false expectations she generates and the more anxious she gets. Heading out the door with those negative expectations firmly set in her brain, Christine dreads work and assumes that the day will end up exhausting and overwhelming her.

Rather than engaging in these self-fulfilling prophecies, Christine uses the Four Steps to see the deceptive thoughts and Refocus in ways that make her more productive. For instance, when she is up against a deadline, Christine can view the tension in her body and her quickening heart rate as a friend that is helping her stay more alert, improve her problem-solving skills, allow her to think more clearly, and work more efficiently, not a sign that something is terribly wrong or that the worst-case scenario she dreamed up over her morning coffee is now coming true. By combining this healthy, temporary stress with helpful "should" statements, she will drive herself forward and use her body and brain to support her goals and actions. Then, when things calm down, Christine can balance her work schedule by engaging in a slower, more relaxed pace during the rest of the day (or the next day, depending on her work demands) by taking the entire hour for

lunch, focusing on her breath for five minutes around three p.m., getting outside for a ten-minute walk to clear her head, and so on.

SET A TIMER TO REMIND YOURSELF TO MAINTAIN A BALANCED LIFE

Diana Winston, director of the UCLA Mindful Awareness Research Center (MARC) and coauthor of *Fully Present*, recommends setting a timer on your computer or phone to go off every hour during your workday. When the timer goes off, she says, take a few moments (e.g., a minute or two) to remind yourself to focus on your breathing and to gain perspective. These short respites each hour will allow you to tune in to your experiences and ensure that you do not get caught up in endless thought streams that lead to anxiety, excessive (nonoptimal) stress, or other uncomfortable physical and emotional sensations.

Try it and see what happens.

Again, the key is *balance*, not perfection. Working at a breakneck pace all the time or acting in a lackadaisical way most of the time (i.e., not putting in the

effort when it's needed) won't work well and will keep Christine away from achieving her true goals in life. Rather, allowing herself to push forward when it's really needed—to take advantage of her body's response to the stress in a healthy way—and to slow her pace when things are calm provides Christine with an optimal performance strategy that benefits her body, brain, and mind.

Changing Unhealthy Habits

As you saw with Nicole's and Michael's examples, you can use Refocus with Progressive Mindfulness to change virtually any unhealthy habit you have. The key is to clearly define reasonable goals you believe you can achieve and to stick with it even when you experience strong cravings (like Nicole) or when you just don't feel like doing something (like Michael). For example, if you want to start exercising on a regular basis, but are tired at the end of the day, find a truly motivating reason within yourself, such as wanting to sleep better or wanting to be in better shape. As long as the reason is

a positive one, based on your true self, not a negative, shame-based reason related to deceptive brain messages, that motivation will help sustain you even on the days you do not feel like going for a run or to the gym. Similarly, if you decide you want to follow a specific diet or exercise routine, you can use that to plan your goals while using the Four Steps to ensure that you remain on your path.

RELAXATION IS GOOD, TOO

We've spent a lot of time telling you to continually apply the Four Steps to deal with deceptive brain messages, uncomfortable sensations, and unhealthy, maladaptive habits. While that is absolutely sound advice, we want to make sure you do not take away from this message that relaxation is bad or that using the Four Steps means you can never take a break.

Nothing could be further from the truth. In fact, if you really listen to your true self, we bet there is a part of you that sees the value in relaxing and knows how important it is. Relaxation helps us recharge

and unwind, which is critical to maintaining balance and restoring ourenergy levels.

So make sure you spend some time each day relaxing and doing healthy, wholesome things that bring you pleasure, satisfaction, and fulfillment.

The Role of Medications

Our discussion of moving forward in your life would not be complete if we did not address the potential role of medications in assisting you on your path. In general, we take a minimalist approach to psychiatric medications and only advocate using them when you cannot recognize that the deceptive brain messages *might* be false or if the struggle to resist acting on deceptive brain messages is causing you significant, marked distress. In other words, medications are necessary when the intensity of the discomfort caused by the deceptive brain message is difficult for you to tolerate or inhibits you from usingthe Four Steps.

What we do not want you to do is use medications as your only treatment. When medications are used as *the answer*, not as a bridge to self-improvement with therapy (either with a counselor or self-directed with the Four Steps), people often become complacent. This can happen because they feel better with the medication or because they buy into the deceptive brain message telling them that they are now dependent on medications for the rest of their lives.

We can tell you from our countless hours of clinical experience that using medications in this way is a mistake, unless of course you are dealing with a condition that is potentially dangerous when unmedicated, such as bipolar disorder, schizophrenia, chronic suicidal thoughts, serious problems with mood or thought patterns that significantly impair your day-to-day functioning. Therefore, we would prefer you to try the Four Steps without medications unless:

- You are having significant difficulties conceding that the deceptive brain messages *might* be false (i.e., lack of or impaired insight) or
- You are having significant problems functioning

withoutmedications.

In those cases where medications are warranted and necessary, use the lowest possible dose to increase your ability to see that the deceptive brain messages possibly are false or to enhance your functioning. As you improve, try to lower the doses with your doctor's permission while continuing to use the Four Steps.[31] Do NOT stop any medications without first talking with your doctor. You will generally find that over weeks and months of using the Four Steps, you may well be able to decrease your dose or be better able to tolerate the upsetting feelings that deceptive brain messages can cause.

Remember: For mild to moderate symptoms, medications should be used as a *bridge* to help you put forth the effort needed to improve your life with the Four Steps or any other kind of therapy. *Medications are helpful, but are not the answer in and of themselves* (again, unless you have a serious and potentially life-threatening psychiatric condition when not properly managed). As we mentioned earlier, even if medications are used, we frequently find in clinical practice that you may well be able to decrease the dose after weeks or months ofusing the Four Steps.

Summary

As you have seen from the examples in this chapter, you can use the Four Steps to assist with a wide variety of situations, so use your creativity and knowledge of your deceptive brain messages to design Refocus with Progressive Mindfulness plans that get you engaged in the world and following the path of your true self. The key, as Connie learned years ago, is to keep yourself motivated by defining goals that matter to you and to remind yourself that whenever you say, "I can't," what you are really saying is "I won't."

So, continue to Relabel, Reframe, Refocus, and Revalue those false, unhelpful brain messages and keep moving toward your goals. With time, you will rewire your brain in such a way that those new activities become a regular, routine part of your life and those unhealthy habits will increasingly become a thing of the past.

In the final chapter of the book, we will review how to use the Four Steps to enhance your life.

CHAPTER 15

Putting It All Together

We know that learning the Four Steps and aligning your actions with your true self are no easy tasks, but with the skills you have learned in this book, you are well on your way to achieving your goals and shaping your life and brain in the ways you want. Let's review what you have learned.

We started out by introducing you to the concept of deceptive brain messages and how following even seemingly benign deceptive brain messages can result in rewiring your brain in unhelpful, unhealthy ways. From there we emphasized that you are not your brain and that you can and must make healthy choices on your behalf. We taught you how the brain works and showed you that it can be rewired to work *for* you—rather than *against* you—

with Hebb's law (neurons that fire together wire together), the quantum Zeno effect (focused, directed attention holds neurons in place so they can fire and wire together), and Self- Directed Neuroplasticity via the Four Steps (sharply focusing your attention shapes your brain to support you). In addition, we explained how the brain learns to ignore, minimize, and neglect many of your true needs and true emotions in childhood and how that process leads to many thinking errors.

To help you along the way, we provided you with two allies who believe in and support your true self:

- Your mind, which enables you and gives you the power to choose what to focus your attention on
- Your Wise Advocate, which empowers you to see yourself from a loving, caring perspective and helps guide your true self in making choices about how to focus your attention

When they work together in your best interest, they are a very powerful twosome and great team advocating for and caring about you!

Combined, this information set the stage for you to learn our powerful Four Step method and find ways to apply it to your life. In Part Two, we drove home the point that while you are not responsible for the thoughts, urges, impulses, sensations, desires, or cravings that arise, you are responsible for how you act

and how you focus your attention. We taught you a powerful way to notice your deceptive brain messages and uncomfortable sensations with Step 1: Relabel and explained why they bother you so much with Step 2: Reframe. From there, we again stressed the point that the power is in the focus and that the more you direct your attention toward healthy actions by refusing to let your attention be grabbed repeatedly by the deceptive thoughts, the more you will change your brain in adaptive, wholesome ways.

As we repeated often, Step 3: Refocus is the key to empowering you to change your own brain so that it rewires to work *for* you, not *against* you, because it (along with your Wise Advocate) encourages you to choose constructive, healthy actions that engender supportive brain messages. When these kinds of healthy messages are focused on, they lead your brain to rewire in ways that support positive automatic responses.

In Step 4: Revalue, we explained that progressive mindfulness, the ultimate goal of the Four Steps, is an experiential process that results in you seeing the deceptive brain message as nothing more than a deceptive brain message— something that is inconsequential and not worthy of your attention. Revaluing also helps strengthen

your Wise Advocate and its healthy messages, which enables you to further align your actions with your true self.

In the final section of the book, we clarified the difference between emotional sensations and true emotions, explained when "should" statements are helpful, showed you how to use Refocus to its fullest, and discussed the role of medications. Throughout it all, our goal has been to teach you how to notice what happens in your brain so that you can make informed choices about where you focus your attention and thereby shape your brain so that it supports you in healthy, helpful, and adaptive ways. In this final chapter, we will discuss how to begin your work with the Four Steps and how to nurture your true self.

Recommendations for Starting to Use the Four Steps

For the first week or two of using the Four Steps, we recommend that you simply practice Step 1: Relabel and the breathing awareness exercises. While you are working on Step 1, keep the

following guidelines and tips in mind:

Relabeling means calling the deceptive thoughts, urges, impulses,

desires, and sensations what they are.

- Use mental notes whenever possible to increase your ability to Relabel your deceptive brain messages. This strengthens your powers of observation.
- Identify all the deceptive thoughts, urges, impulses, desires, cravings, physical sensations, and emotional sensations that arise.
- Be vigilant to notice when you are lost in thought and use breath awareness to pull you back from the endless loops and spirals of thinking that can easily get out of control.
- Being aware of your thoughts, sensations, and experiences takes effort—it is an activity, not merely astate of mind.
- The more you Relabel, the more active your Assessment Center becomes, which helps it quiet the unhelpful parts of your Self-Referencing Center and UhOh Center.

Once you are able to effectively Relabel many of your deceptive thoughts, you can start Reframing them with Step 2. Here are a few things to remember:

Reframing asks you to change your perception of the importanceof the deceptive brain messages.

- Your default mode has been to see the deceptive brain messages as "a part of me," which makes you unable to see how false your deceptive brain messages are.
- Your goal with Step 2: Reframe is to say *why* these thoughts, urges, impulses, and desires are bothering you so you can change your perception of them.
- To do this, you must use your knowledge of how the brain automatically ignores, minimizes, and neglects your true emotions and needs, how it processes social pain, and how it generates thinking errors so that you can correctly identify what is happening and why you are bothered by these experiences.

- You can Reframe in many ways, including
    - It's the brain, not me!
    - Thinking errors, including: All-or-

nothing,

Catastrophizing, Discounting the Positive, Emotional Reasoning, Mind Reading, and "Should" Statements

- False expectations
- Faulty comparisons
- Social pain
- Trying to "get" the 5 A's (Attention, Acceptance, Affection, Appreciation, Allowing) fromothers

- Reframing can change your Self-Referencing Center from a nagging scold to an empowered enabler, thus calming the Uh Oh Center in the process.

Then, Refocus your attention in healthy, constructive ways with Step 3:

Refocusing means directing your attention

toward an activity or mental process that is wholesome and productive—even while the urges, thoughts, impulses, and sensations are present and botheringyou.

- Never try to make the feelings go away or try to alter them in the short term.
- With deceptive brain messages, it's not what you think or feel that matters, it's what you do that counts.
- Notice where your *attention* is focused

—this is what changes your brain.

- When possible, choose Refocus activities that are enjoyable or strongly engage your attention and interest.
- Ways to Refocus include:
    - Regular Refocus—any activity that is

wholesome and captures your interest in a positive way.

- Regulate & Refocus—

breathing or another activity that decreases your emotional or physical sensations as a result of sharply focusing your attention in a positive way.

- Refocus with Progressive Mindfulness —deliberately encountering a situationthat you normally wouldavoid *and* that isbeneficial for you.

- Refocus with Progressive Mindfulness should never be used

for dangerous or highly addictive behaviors—use regular Regulate or Regulate & Refocus instead.

• Gratitude lists are an excellent way to Refocus.

• Use the fifteen-minute rule whenever possible.

After working with the first three steps for a few weeks (though some people may jump right in, which is okay if you have enough insight and awareness from prior training or therapy), you likely will be ready to start tackling specific behaviors that you want to change (with Refocus with Progressive Mindfulness) and begin Step 4, where you start Revaluing your experiences:

> Revaluing means clearly seeing the thoughts, urges, impulses, and desires for what they are— simply sensations caused by deceptive brain messages that are not true and that have little to novalue.

- Progressive mindfulness is the ability to use your Wise Advocate to gain deeper levels of mindful awareness

through experience.

• As your capacity to use progressive mindfulness improves, you will be able to view the bothersome, yet useless false thoughts, impulses, desires, cravings, urges, fears, worries, and thinking errors as nothing more than deceptive brainmessages.

MAKING THE BRAIN WORK FOR YOU—KEY CONCEPTS

• Habits are hard to break because they are so strongly wired into your brain because of Hebb's law and the quantum Zeno effect.

• You can break the cycle of deceptive brain messages with focused attention,

veto power, and Self-Directed Neuroplasticity (i.e., theFour Steps).

- The key parts of the brain involved in propagating and maintaining deceptive brainmessages include the:

  - Drive Center—involved in hunger, thirst, sex, and other basic bodily drives
  - Reward Center—involved in pleasure and obtaining rewards
  - Uh Oh Center—involved in telling you something is wrong;alarm center
  - Habit Center—involved in automatic responses (thoughts

and actions）

- Self-Referencing Center

—focuses on information related to you; can cause you to take things too personally at times

- The Assessment Center is involved in rational decision-making and voluntary emotion management and supports the Wise Advocate. It is the part of the brain that is enhanced and recruited more often when you use the Four Steps on a continual basis.

Developing Your Plan

To begin changing your brain-based habits in a more deliberate way, you will want to devise a list or game plan. In chapter 2, we

asked you to write down what things you want to stop doing and the activities you would prefer to be doing instead. Look at that list now. Is there anything else that you want to add? For example, when you completed that list, you had not learned about thinking errors, the importance of emotional bonds, or social pain. Now that you know all the ways your brain can hijack you, reformulate your list and include actions, both physical and mental, that you would like to change in the table on page 342.

WHAT ARE YOU DOING THAT YOU WANT TO STOP?

(e.g., eating carbs when I am stressed out; using alcohol to calm myself after I get into an argument with someone; calling my ex- boyfriend whenever I feel lonely; never doing things for myself, but putting others first; not saying what I think or need; striving for perfection all the time; trying to get the 5 A's from people rather than providing them for myself)

WHAT ARE YOU NOT DOING THAT YOU WOULDLIKE TO DO?

(e.g., eating more healthily; exercising more often; spending more time with friends; meditating to learn how to notice my thoughts and soothe myself; doing more things for myself each day; telling people what I think or need; noticing when I am catastrophizing, and using the Four Steps to deal with it)

With this list in mind, think about which things will be easier to change and which will be harder. Rank them in order in the table below from 1 (the easiest to change) to 10 (the most difficult to change).

THINGS I WANT TO CHANGE WITH THE FOURSTEPS

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Obviously, you could start using the Four Steps on anything you want to change, but beginning with something that is easier (#1 on the list above) is your best bet—even if it is not the most pressing or important. Why? It's essential that you learn how to use the Four Steps and have some early successes with applying the method before you tackle more intense sensations or entrenched habits that are strongly wired into your brain. For instance, if you start with something too difficult or that evokes a lot of distress and unsettling emotional sensations, you may feel overwhelmed and not learn how to use the Four Steps

effectively. Therefore, start with something small that does not require you to use Refocus with Progressive Mindfulness. With time and repeated use of the Four Steps, you will be able to incorporate Refocus with Progressive Mindfulness plans into your life and tackle almost any difficulty you have.

In short, don't do everything at once, and allow yourself to see the progress you're making by journaling your successes and writing out gratitude lists.

Pay Attention to Your True Self

Along with using the Four Steps to increase your awareness and insight of what is happening in your brain and body, you need to develop and enhance your sense of self with your Wise Advocate and the 5 A's. Doing so will help counteract your brain's natural tendency to ignore, minimize, or neglect your true self or use thinking errors to keep you stuck and unable to stand up for yourself. It will also help you see yourself the way your Wise

Advocate does: a good person worthy of living a fulfilling and rewarding life.

To improve your ability to see yourself from the perspective of your true self, try to *incorporate* and *believe* your Wise Advocate's view of you. For example, whenever a thinking error or negative thought about you arises, imagine how your Wise Advocate would respond and try to really take in that message. Allow yourself to consider the possibility that you genuinely are trying your best and are making progress. Remind yourself that it's natural and healthy for you to allow your true emotions to break through that wall of deceptive brain messages that likely has been dominating your life. Acknowledge that the Wise Advocate, that healthy side of you that is strongly aligned with your true self, would advocate for you to allow all of your true feelings, including grief, mobilizing forms of anger, and healthy stress or anxiety, to emerge. Similarly, remember that it is natural and normal to seek out the 5 A's from important people in your life—it's part of what fulfills you and brings meaning to your life. Simultaneously, acknowledge that in most cases you should provide yourself with Attention, Acceptance, Affection, Appreciation, and Allowing so that you

remain independent and relate to people in healthy ways.

The definition of respecting your true self and using the Four Steps to its fullest extent is to achieve the following:

- Constructively deal with your true emotions in a way that allows your true self to be honored and represented
- Skillfully deal with deceptive brain messages by allowing the false thoughts, urges, impulses, desires, and sensations to be present, without focusing attention on or overidentifying with them[32]

When you are able to achieve these goals while incorporating and internalizing the view of a loving, caring being who knows how you think and feel but who acts in your best interest into your sense of self, you will be firmly on your way to acting in healthy, wholesome ways that result in lasting changes to your brain and your life.

Best wishes on your journey and in your life. May you be well.

ACKNOWLEDGMENTS

First and foremost, we want to thank all the people who allowed their stories to be used in this book. Your willingness to share your life and perspective in such a generous way will help many more than you could ever know. We also thank our tireless research assistant and colleague, Poorang Aurasteh, for completing most of the case interviews in this book and enthusiastically helping us with ourUCLA Four Step education group.

As with most endeavors, this book is the result of many talented peopleworking together. We begin by thanking two extraordinary people who had thevision and ability to get the project started and see it through to completion.Susan Rabiner, our agent, and Rachel Holtzman, our editor at Avery, were driving forces behind this book. We cannot thank you enough for believing inour ideas and being passionate advocates of our work. We also thank TraversJohnson, assistant editor; Megan Newman,

vice president and editorial directorof Avery; and William Shinker, president and publisher of Gotham Books/Avery. In terms of content, we thank Henry P. Stapp, Ph.D., David D. Burns, M.D., Peter G. Levine, and Donald D. Price, Ph.D., for offering their time, knowledge,and pioneering ideas. We also thank the researchers and authors we mention inthe book for their groundbreaking work. Finally, we are appreciative of thesupport from our colleagues at UCLA, including Peter Whybrow, M.D., and everyone at the Mindful Awareness Research Center (MARC): Diana Winston, Marvin Belzer, Ph.D., Daniel Siegel, M.D., and Susan Smalley, Ph.D.

REBECCA GLADDING

I greatly appreciate my family and friends for their unending support during the writing process and in life in general. Thanks to Darlene Ricker, one of the most amazing writing coaches around. Among her many talents, she had an uncanny ability to help me consistently erase my writer's block and keep me moving forward

even when I had no idea where I was headed. I am also indebted to Karin de Weille for helping me find my creative/ narrative voice and for

assisting in revising chapter 1. To Jennifer Draper, M.D., Keith White, Dana Levy, M.D., Wendy Simon, M.D., Kristen Heiden, Kerry Regan, Donald, Connie, and Curtis Gladding, Melinda Merker, Halary Patch, RN, Iljie Fitzgerald, M.D., Michael Takamura, M.D., Alvin Chan, Shani Delaney, M.D., Jonathan Volk, M.D., Bryan and Vanessa Turner, Luata Bray, LMPc, Stacy Duhon, Alice Rudnick, M.D., and Karen Stone: I couldn't have done this without all of you. Similarly, thanks to my amazing colleagues at UCLA, including the exceptionally talented and hardworking psychiatry residents and everyone in the Adult Eating Disorders Program, particularly Michael Strober, Ph.D., Cynthia Pikus, Ph.D., Maureen Lynch, RN, MSN, and the entire nursing and therapeutic staff, and to the most supportive colleagues imaginable at the University of Washington.

To all of my patients over the years, your willingness to share your life history and emotions taught me more than any textbook ever could. Thank you for allowing me to know you.

Thanks to Jeffrey Schwartz, M.D., for the unsurpassed education you have given me—I have learned so much from you. Thanks also to all of my teachers and mentors over the years, including Phillip

Cogen, M.D., Michael Gitlin, M.D., Thomas Strouse, M.D., and John S. Luo, M.D., at UCLA, Lowell Tong, M.D., at UCSF, Karina Uldall, M.D., and Paul Ciechanowski, M.D., at the University of Washington, T. Glen Lawson at Bates College, and Trudy Goodman of InsightLA. You have helped me become the person, clinician, and ardent educator I am today. Finally, thanks to Peet's Coffee in Brentwood, which provided me with a wonderfully relaxing place to write the majority of this book, and especially Warren, who always greeted me with a smile and a perfectly made Americano.

JEFFREY SCHWARTZ

I would like to thank El Shaddai—the Source of it All, Billy Abraham for telling me about the Jesus Prayer, and the Paraclete for being helper, comforter, advocate, counselor, encourager, strengthener, friend. I would also like to thank my parents for their decades of hard labor—the unpayable debt that made it all possible,

and Gary, for being an inspiration. Thanks to Mr. Jeffrey Stern for years of dedicated support. And thanks to Becky Gladding, without whom this book would not exist, and those who have provided support through twenty-five

years at UCLA.

We are eternally grateful and indebted to everyone who has helped us along the way, including anyone we did not specifically mention. Thank you all for your help, expertise, and support.

RECOMMENDED READING

If you want to learn more about what you read in *You Are Not Your Brain*, you might find these books, most of which we specifically cited and used in the text,interesting and helpful.

The Brain That Changes Itself by Norman Doidge, M.D.

Feeling Good by David D. Burns, M.D.

Fully Present by Susan L. Smalley, Ph.D., and Diana Winston *How to Be an Adult in Relationships* by David Richo, Ph.D. *Man's Search for Meaning* by Viktor E. Frankl, M.D., Ph.D.

A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook by Bob Stahl, Ph.D., andElisha Goldstein, Ph.D.

Mindfulness in Plain English by Bhante Henepola Gunaratana

The Relaxation Response by Herbert Benson, M.D., with Miriam Z. Klipper

INDEX

Acceptance: of false messages; in healthy emotional connections; true vs. false;of uncontrollable circumstances

Accomplishments: acknowledgment of, in refocusing; and goal-setting; andmotivation

Accumbens. *See also* Reward Center

Actions, short-term, vs. long-term

goals

Activities, as objects of mindfulness. *See also* Healthy behavior/activitiesAddiction, treatment of. *See also* Craving(s)

Affection, in healthy emotional connectionsAinsworth, Mary

Alcohol: cravings for; excessive consumption of (*see* Drinking); moderationwith

Alcoholics Anonymous

All-or-nothing (black-or-white)

thinking Allowing, in healthy

emotional connectionsAmygdala. *See*

also Uh Oh Center
Anger: acknowledgment of, as true emotion

; constructive use of; as dysfunctional emotional response;

refocusing from;reframing of; thinking errors in
Anterior cingulate. *See also* Uh Oh Center
Anxiety: confrontation of, with refocusing techniques; as consequence of emotional neglect; constructive use of; deceptive brain messages as source of; "part of me" mode in; rating of, for refocusing; refocusing techniques with; reframing of false messages from; repetitive thinking in; symptoms of; thinking errors in; working around vs. stopping. *See also* Self-doubt; Stress
Appreciation, in healthy emotional connections
Assessment Center: activation in refocusing; activation in relabeling; activation in revaluing; engagement of, in reframing; inducement of healthy behavior by; modulation of messages regarding self by; obstacles to evaluative function of; in voluntary action

Attention: focusing of (*see* Focusing of attention; Refocusing; Refocusing with Progressive Mindfulness; Regulate & Refocus); in

healthy emotional connections

Attention density

Autonomic nervous

system

Avoidance: assessment of, for refocusing; awareness of;

confrontation vs., inrefocusing; cost of; substituting action for;

thinking errors in

Awareness: of avoidance; of body; of breath; increasing of;

intersection offocusing with; mindfulness as; moving from "part of

me" mode to

Basal ganglia. *See also* Habit

CenterBenson, Herbert

Berra, Yogi

Biology: of brain; vs.

destinyBipolar disorder

Black-or-white (all-or-nothing)

thinkingBlind faith

Blind spots

Blood

pressure

Body: awareness of; responses of, to emotional sensations(*see also* Physicalsensations)

Boredom

Bowlby, John

Brain: acquisition of new functions by;

activity centers of (*see* Assessment

Center;Drive Center; Executive

Center; Habit Center; Reward

Center; Self-Referencing

Center; Uh Oh Center); control of life by; damage to, from strokes; deception by (*see* Deceptive brain messages); distinguishing between mind and; formation of circuits in; partnership with mind; passive processing by; response of, to behavior; rewiring of (*see also* Self-Directed Neuroplasticity); wiring of, by responses to childhood emotional needs; wiring of habits into

Breathing: awareness of;

regulation of Burns, David D.

Caregivers: attachment of children to; ignoring of children's

emotional needs by;as providers of emotional safety

Catastrophizing; balanced response to; emotional impairment from; taking

inventory of

Childhood: emotional connections in; emotional neglect in; emotional safety in;and origin of deceptive brain messages

Cognitive-behavioral therapyComparisons, faulty Concentration camps

Craving(s): identification of; increasing awareness of; indiscriminate responses to; intensification of, when starting relabeling; origins of; of pleasure; reframing of false messages from; relationships as satisfaction for; rule of moderation with; selection of refocusing technique for; strengthening of; as symptom of underlying problem; undermining of effort by; withstanding and reducing *See also* Desire

Darwin, Charles

Deceptive brain messages: acceptance of; actions caused by; assessment ofdamage from; biology underlying; choice and responsibility regarding;confusing intensification of, with relapse; counteracting(*see also* Four Steps;Refocusing; Reframing; Relabeling; Revaluing); counteracting, goal-setting in;

counteracting, sustaining efforts in; cycle of; definition of; distinguishingbetween self and (*see also* False foreign invaders); and emotional neglect;environmental origins of; extent of damage from; fusion of self with (*see also*"Part of me" mode); increasing awareness of; intensification of, when starting relabeling;interference with relationships; medical intervention with;noncognitive awareness of, in revaluing; passive focusing on; persons triggering;physical symptoms from; recognition of (*see also* Mindfulness; Relabeling);recognizing falsity of(*see also* False foreign invaders); refocusing from (*see also*Refocusing; Refocusing with Progressive Mindfulness; Regulate & Refocus);reframing of; relabeling of; revaluing of; self-treatment of(*see also* Self-Directed Neuroplasticity); situations triggering; as source of anxiety; as source ofdepression; as source of guilt; as source of perfectionism; as source of self-doubt; as source of stress; veto power over; working around vs. stopping Depression: as consequence of emotional neglect; deceptive brain messages as source of; "part of me" mode in; patient's efforts in treatment of; refocusingtoward healthy activity in; reframing of false

messages from; symptoms of;thinking errors in

Desire: creation of false expectations by; as factor in sustained effort; indiscriminate responses to; origins of; relabeling of; therapy as fulfillment of. *See also* Craving(s)

Dieting

Discounting the positive

Distraction: vs. refocusing; by repetitive
thinking Drake Center (Cincinnati)
Drinking: control of; cost of; and depression; and dysfunctional anger; formation of habit of; "part of me" mode in; reframing of false messages from; as response to stress; selection of refocusing technique for
Drive Center

Eating disorders. *See also* Food
Effort: estimation of, in goal-setting; indispensability of, in
successful treatment; in mindfulness; selectivity in
Ego-dystonic perspective. *See* False foreign
invadersEgo-syntonic perspective. *See*
"Part of me" mode Eisenberger, Naomi
Emotional reasoning
Emotional sensations: acceptance of; avoidance of; bodily manifestations of; brain biology underlying,
Emotional sensations (*cont.*):; confrontation of, with refocusing techniques; confusing intensification of, with relapse; as consequence of emotional neglect; from deceptive brain messages;

difference between emotions and; distortion of self by; examples of; expectations as triggers for; impermanence of; increasing awareness of; intensification of, when starting relabeling; making mental notes about; as objects of mindfulness; rating of, for refocusing; recognition of false thoughts through; refocusing from (*see also* Refocusing; Refocusing with Progressive Mindfulness; Regulate & Refocus); reframing of(*see also* Reframing); relabeling of (*see also* Relabeling); and relationship anxieties; veto power over; working around vs. stopping

Emotions: anxiety as signal of; attention to thoughts accompanying; caregiverresponses to, and shaping of brain; in childhood; consequences of dismissivenesstoward; difference between emotional sensations and; effects of suppression of; healthycultivation of; recognizing neglect of, in bodily symptoms;andrespecting true self; safe zones for; self-care for; surfacing of, in reframing Executive Center. *See also* Assessment Center; Self-Referencing Center

Exercising, regular

Expectations: all-or-nothing; as factor in sustained effort; false (*see* Falseexpectations); taking inventory of

Exposure and response prevention

Faith. *See* Blind faith; Rational faith

False expectations; vs. acceptance; balanced response to; emotional consequences of; taking inventory of; in therapy

False foreign invaders: definition of; recognition of; refocusing from; reframing of; relabeling of; resulting in social pain; stemming from brain biology; *See also* Deceptive brain messages

Fatigue,

overcoming

Faulty

comparisons

Feeding the

monsterFifteen-

minute rule

Fight-or-flight response 5 A's (Attention, Acceptance, Affection, Appreciation,Allowing)

Focusing of attention: in beginning Four Steps; beneficial (*see also* Refocusing; Refocusing with Progressive Mindfulness; Regulate & Refocus); choice in; intersection of awareness with; and neuroplasticity; passive; in stabilizing brain circuits; toward unhealthy behavior

Food: moderation with; reducing cravings for. *See also* Eating disorders Fortune-telling. *See* Catastrophizing

Four Steps: counteracting deceptive brain messages with; developing individualized plan; efficacy of; life stories illustrating; medical intervention and; practicing of; research validating; self-treatment with; sequencing of steps in; tips for beginners. *See also* Refocusing; Refocusing with Progressive Mindfulness; Reframing; Regulate & Refocus; Relabeling; Revaluing; Self-Directed Neuroplasticity

Frankl, Viktor

E.Free Won't

Frontal cortex. *See also* Executive Center

Gambling, control of Genetic predispositions

Goals: definition of, in Self-Directed Neuroplasticity; direction of neuroplasticity by; finding meaning and; long-term, vs. short-term actions; sustaining efforts toward; time management in meeting

“Good enough”

caretakingGratitude

lists

Grief. *See*

SadnessGross,

James

Guilt: and childhood emotional dysfunction; deceptive brain messages as sourceof; thinking errors in
Gunaratana, Bhante Henepola

Habit Center; activation by Assessment Center failure; biological override on; blocking of, in reframing; learning of unhealthy behavior by; noncompliance with, in revaluing; in processing of deceptive brain messages; wiring healthy behavior into
Habits: control of life by; developing plan for changing; formation of; refocusing techniques in changing; wiring of, into brain. *See also* Craving(s); Unhealthy behavior
Habitual response(s): brain biology underlying; to deceptive brain messages; definition of; examples of; to false sensations; increasing awareness of; practicing Four Steps as; to relationship anxieties; repetitive thinking as; selectivity in efforts against; weakening of, in reframing
Healthy behavior/activities: directing attention toward ; making lists of; replacement of unhealthy behavior with
Hebb's law

Hyperventilati

ng
Hypothalamus. *See also* Drive Center

"If only" syndrome

Indecision: cost of; thinking errors in

Inner guide. *See* Wise Advocate (inner

guide)Insula. *See also* Uh Oh Center

Journaling

Judgmental attitudes, and mindfulness

Kay, Robin L.

Labije, Josette ten Have-de

Lateral prefrontal cortex. *See also* Assessment

CenterLeisure, goal-setting for

Levine, Peter G.

Libet, Benjamin

Lieberman,

Matthew

Life: actual vs. imagined; control of brain over; distractions

from; findingmeaning in; uncontrollable circumstances in
"Loser," self-identification as

Meaning, finding, in adversity

Medial prefrontal cortex. *See also* Self-

Referencing CenterMedication: treatment of OCD

with; use with Four Steps Meditation
Memory

Mental notes, making: in refocusing; in relabeling

Mind: changing brain with; distinguishing between brain and; evaluative function of; focusing attention with(*see also* Refocusing; Refocusing with Progressive Mindfulness; Regulate &

Refocus); inducement of healthy behaviorby; partnership with brain
Mind reading
Mindfulness; as activity; as awareness; in changing habits; definition of; engaging unhealthy behavior with; intersection of awareness and focus in; inward direction of; learning of; and making of judgments; objects of; perspective on transience of false sensations; and recognizing falsity of brain messages. *See also* Progressive mindfulness; Refocusing with Progressive Mindfulness
Moderation, and cravings Monkey Mind
Motivation: and avoidance; defenses against discouragement; desire as factor in; expectations as factor in; expenditure of effort and; knowledge of brain functions and; meaningfulness of life and; realistic goals and; by "should" statements; use of anger in; use of anxiety in
Movement, bodily, awareness of Muscle tension, and anxiety

National Suicide Prevention

HotlineNeborsky, Robert
Negative self-talk

Neuroplasticity: and alteration of brain functions; definition of;

direction of(*seealso* Self-Directed Neuroplasticity); maladaptive
Nietzsche, Friedrich

Nonjudgmental attitudes, and mindfulness

Obsessive-compulsive disorder

(OCD)Ochsner, Kevin
Optimal performance

Orbitofrontal cortex. *See also* Self-Referencing Center

Overanalyzing: becoming lost in; as consequence of emotional neglect; cost of; as erroneous; as habitual response; "part of me" mode in; of personal interactions; refocusing techniques with; in therapy. *See also* Repetitive thinking Overprotectiveness

Pain relief

Panic

attacks
"Part of me" mode: definition of; moving toward awareness from; perceptionthrough; separation from
Perfectionism: vs. balance; as consequence of emotional neglect; deceptive brain messages as source of; relaxation of, with refocusing techniques; thinking errorsin; undermining of effort by
Physical sensations: awareness of; brain biology underlying; as consequence of emotional neglect; from deceptive brain messages; distortion of self by; examples of; expectations as triggers for; impermanence of; increasing awareness of; making mental notes about; as objects of mindfulness; recognition of false thoughts through; refocusing from(*see also* Refocusing; Refocusing with Progressive Mindfulness; Regulate & Refocus); and relationship anxieties; vetopower over; working around vs. stopping
Physical symptoms: from deceptive brain messages; seeking doctor's help withPlacebo response
Plasticity
Pleasure, biology of

Positive,
discounting of
Positive thinking
Price, Donald D.
Priorities, in goal-
settingProcrastination
Progressive mindfulness: definition of; experience as direct object of observationin; purpose of. *See also* Refocusing with Progressive Mindfulness

Quantum Zeno effect

Rational faith
Recognize, Dismiss, and Accept
Refocusing: acknowledgment of the positive in; basic techniques of; dealing with repetitive thinking in; from deceptive brain messages; definition of; difficulties with; vs. distraction; and exercising veto power; from false foreign invaders; from false

sensations; toward healthy responses; making mental notes in; mindfulness as foundation of; optimizing performance with; practicing of; purpose of; reframing thinking errors and; regular, as precursor to advanced techniques; regular, selection as appropriate technique; in sequence of Four Steps; from therapeutic stress; use with revaluing; variations on(*see also* Refocusing with Progressive Mindfulness; Regulate & Refocus)

Refocusing with Progressive Mindfulness; assessment of avoidant behavior in; changing habits with confrontation of avoidant behavior with; definition of; emphasis on avoidant behavior; limitations of; overcoming fear of rejection with; purpose of; reducing cravings with; relaxation of perfectionism with; selection as appropriate technique; in sequence of Four Steps; techniques of; using to assert true self in relationships

Reframing: of cravings; of deceptive brain messages; definition of; of emotional sensations; engagement of Wise Advocate in; of false foreign invaders; associating false messages with social pain; attributing false messages to brain biology; mindfulness as foundation of; purpose of; in "reality checks," 228; in sequence of Four Steps; shifting to revaluing from; suppressing emotions vs.; of

therapeutic stress; of thinking errors ; use with refocusing techniques

Regulate & Refocus: breathing techniques in; definition of; emphasis on physical sensations; as precursor to advanced techniques; Relaxation Response

in; selection as appropriate technique; in sequence of Four Steps
Rejection, fear of: cost of; deceptive brain messages as source of; overcomingwith refocusing techniques
Relabeling: of avoidance; beginning with false sensations in; brain activity n;breaking from repetitive thinking with; in changing habits; of cravings; ofdeceptive brain messages; definition of; of desire; of emotional sensations; Relabeling (*cont.*): of false foreign invaders; intensification of sensations in;making mental notes in; mindfulness as foundation of; purpose of; in "realitychecks," 228; reframing thinking errors and; in sequence of Four Steps; shiftingto revaluing from; use with refocusing techniques
Relapse, vs. stress
Relationships: assertion of true self in; biological mechanisms influencing; diminishing influence of deceptive messages in; goal-setting for; healthy cultivation of emotions in; interference of deceptive brain messages with; interference of habitual responses with; as satisfaction for cravings; thinking errors in
Relaxation,
healthy
Relaxation

Response

Repetitive behavior: as habitual response; identification of; practicing Four Steps as; replacement with healthy behavior; as response to relationship anxieties; weakening of, in reframing

Repetitive thinking: in anxiety; becoming lost in; dealing with, in refocusing; as habitual response; increasing awareness of. *See also* Overanalyzing

Revaluing: of deceptive brain messages; definition of; experience as direct object of observation in; generation of life choices by; identifying true emotions in; mindfulness as foundation of; movement toward true self in; and recognition of thinking errors; retraining the brain with; in sequence of Four Steps

Reward Center: generation of pleasure by; modification of cravings of; origin ofcraving in; in processing of deceptive brain messages

Richo, David

Roosevelt,

Eleanor

Sadness: acknowledgment of, as true emotion; as consequence of

emotionalneglect; as false sensation; underlying anger

Safe zones,

emotional

Schizophrenia

Schwartz, Jeffrey

M.

Self: deception of; distinguishing between symptoms and; distortion by false sensations; fusion of, with deceptive brain messages (*see also* "Part of me" mode); linkage of false sensations to; restoration of; true (*see* True self)
Self-care: for emotions; goal-setting for; in relationships
Self-Directed Neuroplasticity; choosing focus of attention in; definition of goals in; meaningfulness of life and; purpose of; sustaining efforts toward goals in; time management in; treatment of stroke with
Self-doubt: cost of; deceptive brain messages as source of; thinking errors in.
See also
Anxiety Self-
hatred
Self-Referencing Center: management of self by; management of social interactions by; modulation of, in reframing; modulation of, in relabeling; modulation of, in revaluing; in "part of me" mode; registering of social pain in; reinforcement by Uh Oh Center; repetitive thinking as process of; suppression of, in refocusing; and thinking errors
Sensations. *See* Emotional sensations; Physical sensations
"Should" statements; balanced response to; emotional

consequences of; harmfrom; intent behind; motivation by; taking inventory of; in therapy

Shutdown, physical, and emotional sensationsSmiley, Connie

Smoking, quitting

Social pain: brain activity in; from false messages; identification of, with self;neurological association of, with physical pain

Stapp, Henry

Stress: cravings as response to; deceptive brain messages as source of; formation of habitual responses to; refocusing techniques with; vs. relapse; suppression of emotions and; vetoing habitual responses to. *See also* Anxiety

Stroke: brain damage from; prognosis for; symptoms of; treatment with Self- Directed Neuroplasticity

Suicidal thoughts

Taper plan

Thinking errors: balanced response to; categories of; definition of; emotional consequences of; recognition of ; taking inventory of

Thinking/thoughts: evaluating truth/falsity of (*see also* False foreign invaders; "Part of me" mode); impairment of, by emotional

sensations. *See also* Deceptive brain messages; Overanalyzing; Repetitive thinking

Time management, in meeting
goals Timer, pacing work with
True self: aligning choices with; assertion of, in relationships; vs. biology; committing to; deceptive brain messages as diversion from; definition of; discarding of expectations and; emotional consequences of ignoring; "fresh eyes" of; healthy relaxation and; and intention of "should" statements; mind as path to; motivation and; movement toward, in revaluing; moving from "part of me" mode toward; recognition of true emotions and; recognizing neglect of, in bodily symptoms; separating deceptive brain messages from (*see also* False foreign invaders); strengthening of; surfacing of, in reframing; valuing of; WiseAdvocate as ally of
Twelve Steps (of Alcoholics Anonymous)

Uh Oh Center; appeasement of, with unhealthy behavior; biological modulation of; and childhood emotions; and cognitive-behavioral therapy; disarming of, in revaluing; and emotional neglect; evaluating thoughts in response to; modulation of, in reframing; modulation of, in relabeling; overattention to; in processing of

deceptive brain messages; registering of social pain in; reinforcement of Self- Referencing Center by; stimulation of, by expectations; suppression of, inrefocusing; and thinking errors
Unhealthy behavior: assessment of damage from; brain biology underlying; in cycle of deceptive brain messages;
Unhealthy behavior (*cont.*): evaluating interference from; extent of damage from; focusing of attention toward; mindful engagement in; refocusing from; replacement with healthy behavior; selectivity in efforts against; wiring of, intobrain. *See also* Repetitive behavior
University of California at Los Angeles (UCLA): labeling study at; OCD studyat; social pain study at

Values: and goal-setting; in guidance of Wise AdvocateVeto power

Winston, Diana
Wise Advocate (inner guide): activation with refocusing techniques; assistance

with "should" statements; attuning to; in balancing of relationships; blocking of, by emotional neglect; defining response of; definition of; distinguishing true emotions with; engagement of, in reframing; "fresh eyes" of; guiding of mind's evaluations by; incapacity of; inducement of healthy behavior by; invoking perspective of; negation of, by false thoughts; obstacles to evaluative function of; overriding of, by perfectionism; perspective on self of; progressive levels of awareness through; recognition of deceptive brain messages by; shifting perspective toward, in revaluing; strengthening of; support from Assessment Center

Work(place): optimizing performance at; refocusing on; unhealthy situations andrelationships at

Worst-case-scenario thinking. *See* Catastrophizing

1

Jeffrey M. Schwartz, Paula W. Stoessel, Lewis R. Baxter, Jr., Karron M. Martin, and Michael E. Phelps, "Systematic Changes in Cerebral Glucose Metabolic Rate After Successful Behavior Modification Treatment of Obsessive- Compulsive Disorder," *Archives of General Psychiatry* 53, no. 2 (February 1996): 109–13.

2

Ibid

.

3

Viktor E. Frankl, *Man's Search for Meaning*, trans. Ilse Lasch (Boston: BeaconPress, 1962/1963), p. 76.

4

Ibid

.

5

Ibid., p. 66.

6

This process of desires overshadowing one another leads to what is sometimes called "Monkey Mind" in Buddhism—an inability to stay focused on your goals and instead allowing your attention to

wander (or be swayed), like a monkey swinging from tree to tree.

7

Benjamin Libet, "Do We Have Free Will?" *Journal of Consciousness Studies* 6,no. 8–9 (1999): 54.

8

The amygdala's connection to the autonomic nervous system (responsible for thefight-or-flight response) causes these physical manifestations of anxiety.

9

The *orbitofrontal cortex* is also very important in estimating risks and rewards. It works alongside and regulates the Uh Oh Center to some extent. We will discuss the orbitofrontal cortex briefly in chapter 5 when we talk about the relationship between the deceptive brain messages and your sense of self.

10

When we talk about either the Self-Referencing Center or Assessment Center being "active," we are referring to relative levels of activation as seen in brain imaging scans. In reality, the Self-Referencing and Assessment centers are working all the time. The key distinction is which one is *more* active at one time —this strongly influences which function the brain is performing.

11

The importance of attachment and the ability to develop close,

healthy bonds

with others was first emphasized by John Bowlby, M.D., and later refined byMary Ainsworth, Ph.D., and many others.

12

For simplicity, we refer to all the important people in your childhood as *caregivers*, because in some way they represented people who you expected to keep you safe and comforted as a child. We recognize that the important people in your life could have included grandparents, aunts/uncles, siblings, cousins, teachers, coaches, friends, troop masters, and so on.

13

In this case, we are using Mom as the example, but as we have said previously, the caregiver can be anyone whom the child cares about and wants to seek safetyand comfort from.

14

Learning to overvalue your emotional responses arises from your caregivers repeatedly responding to your genuine emotions in excessive, almost hystericalways.

15

Much of the pioneering work in understanding and emphasizing how people ignore, neglect, dismiss, devalue, and minimize their feelings as a result of their early life experiences comes from clinicians focusing on attachment relationships in experiential

psychotherapy. Although little has been written on the subject for general audiences, Josette ten Have-de Labije, Psy.D., Robert Neborsky, M.D., and Robin L. Kay, Ph.D., among others, have been teaching and writing about these patterns of behavior for years for professional audiences.

16

Bhante Henepola Gunaratana, *Mindfulness in Plain English* (Boston: WisdomPublications, 1992), p. 33.

17

Or, as Eleanor Roosevelt famously proclaimed, "No one can make you feelinferior without your consent."

18

This is an important clarification: With deceptive brain messages, what you *do* matters far more than the false, inaccurate, and destructive thoughts and feelings created by your brain. Of course, when you are dealing with your true emotions, beliefs, and needs (i.e., based on and reflecting your true self), those thoughts and feelings matter *as much* as your actions and should be appropriately and constructively dealt with and tended to.

19

Bhante Henepola Gunaratana, *Mindfulness in Plain English* (Boston: Wisdom

Publications, 1992), p. 140.

20

Although there are many different places you could begin when learning and practicing mindfulness, starting with bodily sensations and movements tends to be much easier for most people because there is less content involved (i.e., we are not asking you to focus on anything in particular, just whatever sensations come up in your body over a certain period of time).

21

For example, in traditional Eastern practices, the goal of mindfulness is to see certain "truths" about existence. When used in that way, mindfulness has very specific goals and aims that are far beyond the scope of this book.

22

Gunaratana, *Mindfulness in Plain English*, p. 143.

23

We say it is unrealistic because the house, career, partner, and so on are not going to show up at your door. Therefore, as long as you avoid certain people, places, or events, you will be stuck in the same situation you currently are in.

24

If the unhelpful aspects of the Self-Referencing Center lead you to take perceived social rejections personally, you will be much more likely to remember them as feelings of social disconnection (not being accepted by others) when asked hours later about how you felt during the day.

25

Other terms you may be familiar with for these same processes include *cognitivedistortions*, *automatic thoughts*, or *negative thoughts*.

26

Of course, your Uh Oh Center could be firing and generating anxiety because you are neglecting a true need or emotion. In that case, you need to acknowledge the true emotion (or need) and use your Wise Advocate to disarm any deceptive brain messages that accompany or fuel your unhealthy habit of ignoring, minimizing, or neglecting your true self.

27

Note: Do not dismiss your true emotions and needs, only the faulty logic of thedeceptive brain messages.

28

With highly addictive and potentially dangerous substances like drugs and alcohol, you want to abstain, rather than use in

moderation. Twelve-Step programs can really help in these situations.

29

Bhante Henepola Gunaratana, *Mindfulness in Plain English* (Boston: WisdomPublications, 1992), p. 36.

30

Attention, Acceptance, Affection, Appreciation, Allowing. See pages 122–23.

31

Remember: As we mentioned in the Introduction, the Four Steps are designed to help with mild to moderate symptoms. Medications should be used in the case of bipolar disorder, schizophrenia, or chronic suicidal thoughts, and you should always consult with your doctor before changing your medication regimen.

32

As always, if in doubt, ask yourself how a reasonable person would respond to the situation currently in front of you and how your Wise Advocate would viewthe situation.