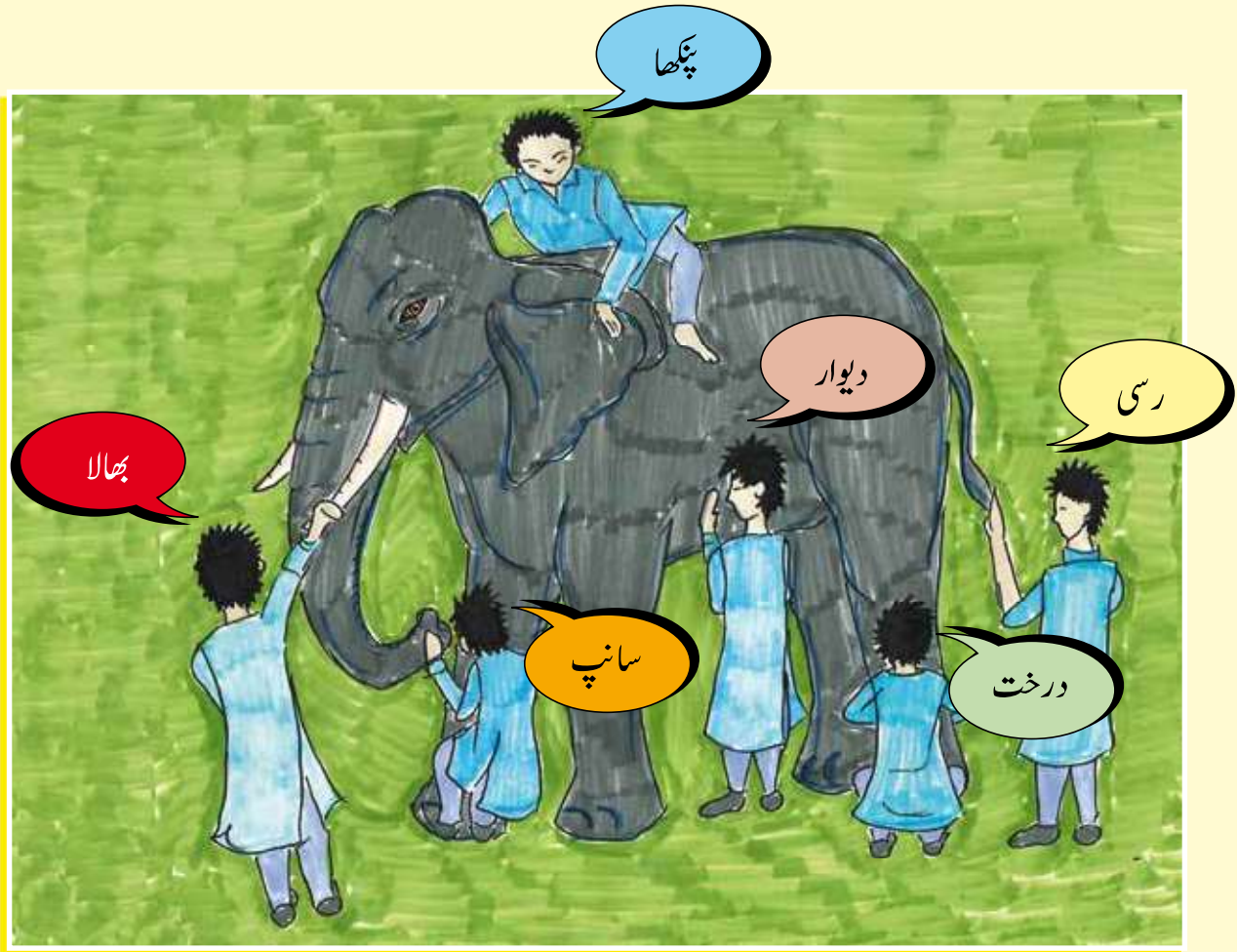


## چھٹا ہفتہ : متوازن سوچ

جب آپ ایک دفعہ سوچ کے حق میں اور اس کے خلاف ثبوت کا جائزہ لے لیتے ہیں تو آپ منفی سوچ کی طاقت کو کمزور کر دیتے ہیں۔ اگر آپ کو سوچ کے خلاف ایک بھی ثبوت ملے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کی سوچ حقیقی نہیں۔

یاد رکھیں کہ سوچوں کو قابو کرنا بہت مشکل ہے۔ تاہم کچھ مشق کے ساتھ آپ ایک سوچ کو دوسری سوچ سے تبدیل کر سکتے ہیں۔ اگلے مرحلے میں آپ ایک متبادل، متوازن اور صحت مند سوچ تیار کریں گے۔ آپ کو ہاتھی اور چھ اندھے آدمیوں کی مثال تو یاد ہوگی۔ کہ کسی بھی صورتحال کو دیکھنے کے عام طور پر ایک سے زیادہ طریقے ہو سکتے ہیں۔



## متوازن / متبادل سوچوں کی تلاش

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



- یہ سوالات آپ کو متبادل ممکنات سوچنے میں مدد کر سکتے ہیں
- میرا بھائی، بہن یا دوست اس بارے میں کیا سوچیں گے؟
- میں کیا سوچوں گا اگر یہ بات ماضی میں ہوتی یا جب میں اتنا اداس یا پریشان نہ ہوتا؟
- میں کیا سوچوں گا اگر اب سے کچھ مہینوں بعد یہ بات ہوتی جب میں کچھ بہتر ہو جاؤں گا؟
- اگر میرا دوست ایسا سوچ رہا ہوتا تو میں کیا کہتا؟
- ماضی میں اس سے ملتی جلتی صورتحال کے بارے میں سوچنے کی کوشش کریں اور یہ کہ آپ نے تب کیا سوچا تھا

## خاتون کی ڈائری

حالات و واقعات کیا؟ کیسے؟ کب؟ کہاں؟	جذبات/احساسات/ موڈ	سوچ کی غلطیاں	جسمانی کیفیات/ علامات	سوچ کے حق میں ثبوت	سوچ کے خلاف ثبوت	متوازن/ متبادل سوچ
جب شوہر دفتر میں تھا تو میں نے اس کو فون کیا، اس نے کہا کہ میں مصروف ہوں اور دو گھنٹوں میں فون کروں گا	اداس غمگین غصہ پریشان	”وہ اب مجھ سے پیار نہیں کرتا ہے“ ”میں کسی بھی صورت میں اس کے قابل نہیں ہوں“ ”وہ کسی اور کے ساتھ ہو سکتا ہے“ ”وہ ہمیشہ مجھے نظر انداز کرتا ہے“	سر درد سینے میں درد چکر آنا	اس نے بات کرنے سے انکار کیا اس مہینے می اس نے یہ دوسری دفعہ کیا ہے جب وہ دفتر پر تھا	اس کے برتاؤ میں کوئی تبدیلی نہیں ہے وہ دفتر پر مصروف تھا میں اسے دن میں ۳ یا ۴ دفعہ فون کرتی ہوں اور وہ جواب دیتا ہے مجھے پچھلے ہفتے ایک نیا سوٹ لے کے دیا میری بیماری میں خیال رکھتا ہے	میں نتائج اخذ کرنے میں جلد بازی کر رہی تھی اس کے رویے میں کوئی تبدیلی نہیں ہے وہ مجھ سے محبت کرتا ہے

اس ہفتے سوچ ڈائری نمبر ۳ کو بھریں۔ اس میں اب متوازن/ متبادل سوچ کا اضافہ کریں۔ کوشش کریں کہ ڈائری روزانہ بھریں۔

سوچ ڈائری نمبر ۳						
حالات و واقعات	جذبات/احساسات/موڈ	سوچیں	جسمانی کیفیات/علامات	سوچ کے حق میں ثبوت	سوچ کے خلاف ثبوت	متوازن/متبادل سوچ
آپ کیا کر رہے تھے؟ آپ کس کے ساتھ تھے؟ یہ کب ہوا؟ آپ کہاں تھے؟ اس وقت کیا ہو رہا تھا؟	اپنے جذبات اور احساسات کو ایک لفظ میں بیان کریں	آپ کے ذہن میں کیا کچھڑی پک رہی تھی۔ سوچیں، خیالات، تصورات، یادیں۔ آپ کے اندر کی آواز کیا کہہ رہی تھی؟	اپنی جسمانی علامت بیان کریں			