

چوتھا ہفتہ: سوچیں، جذبات اور جسمانی علامات

ہماری سوچیں، ہمارے برتاؤ، جذبات اور جسمانی علامات سے جڑی ہوتی ہیں۔

سوچیں



سوچیں ہماری زندگی میں بہت اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ ہماری نظر یا سوچ کے زاویے اس

بات کا تعین کرتے ہیں کہ

ہم کسی بات پر خوش ہوتے ہیں یا غمگین۔ سوچیں وہ خیالات، ذہنی تصویریں، الفاظ یا یادیں ہیں جو کسی واقعے کے نتیجے میں ہمارے ذہن میں آتی ہیں۔ سوچیں، خود کلامی اور اندرونی آوازوں کی شکل میں بھی آسکتی ہیں۔



جذبات کیا ہوتے ہیں؟

جذبات وہ احساسات ہوتے ہیں جو کسی واقعے کے نتیجے میں ہمارے اندر پیدا ہوتے ہیں۔ جذبات کو موڈ بھی کہا جاتا ہے۔ جب ہماری زندگی میں کوئی اہم بات ہوتی ہے تو اس کے نتیجے میں ہم کچھ نہ کچھ سوچتے ہیں اور اس کے نتیجے میں ہمارے اندر جذبات پیدا ہوتے ہیں۔ جذبات اچھے بھی ہوتے ہیں اور برے بھی۔ نیچے دئے گئے سوالات آپ کو اپنے جذبات کو پہچاننے

میں مدد دیں گے۔ تو ذرا سوچیں کہ اگر آپ درج ذیل

میں سے کسی صورت حال کا شکار ہو گئے ہوں تو آپ کے جذبات کیا ہونگے؟

آپ ان جذبات میں سے کونسے پہچانتے ہیں؟

اداسی، گھبراہٹ، غم، غصہ، چڑچڑاہٹ، بے چینی، شرم، ہرجان، خوف، ڈر، خوشی، بیزار، برہم، ملال، پریشانی، تشویش، فکر، مندی، الجھن، اضطراب، اندیشہ، رنج، سوگوار، دل گیر، افسردہ، سکون، مسرور، خوش، شاداں، ممکن، مست، رضامندی، نفرت، کراہت، گھن، دہشت، خطرہ، ہیبت، حیرت، تعجب۔

۱۔ آپ کا کوئی نزدیکی عزیز فوت ہو گیا ہے؟

۲۔ کوئی آپ کو بغیر وجہ کے ڈانٹتا ہے؟

۳۔ آپ کی ملازمت ختم ہو گئی ہے؟

۴۔ آپ کو کسی نے دکان سے چوری کرتے ہوئے رنگے ہاتھوں پکڑ لیا ہے؟

اگلے صفحے پر موجود تصاویر کو دیکھیے اور ان میں موجود جذبات کو پہچاننے کی کوشش کریں۔



فرض کریں کہ آپ رات کے وقت بستر پر لیٹے ہیں۔ آپ کو ساتھ کے کمرے سے شور سنائی دیتا ہے۔ اب اگر آپ کو یہ سوچ آتی ہے کہ باہر کوئی چور ہے تو اس کے نتیجے میں آپ میں خوف یا پریشانی کے جذبات پیدا ہو سکتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کو پسینے آئیں اور دل زور سے دھڑکے۔ پھر آپ کسی مخصوص برتاؤ کا مظاہرہ کر سکتے ہیں۔ جیسے باہر جا کر دیکھنا کہ کیا ہو رہا ہے یا پولیس کو فون کرنا وغیرہ۔ تاہم اگر آپ کے ذہن میں یہ سوچ آئے کہ یہ کوئی بلی ہے تو آپ کے جذبات اور برتاؤ مختلف ہوں گے۔

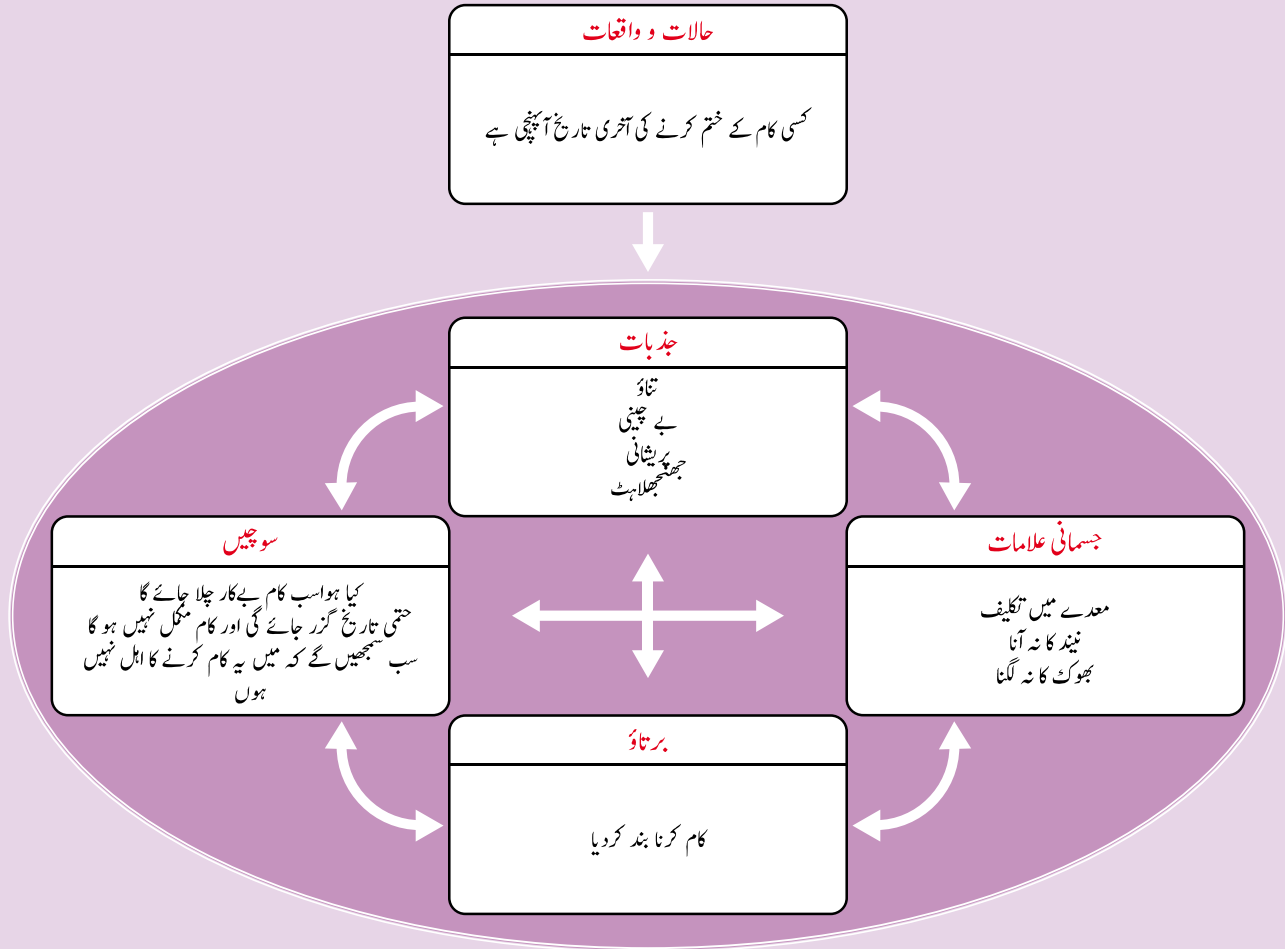


خاتون کی ڈائری

جسمانی کیفیات/علامات	سوچ کی غلطیاں	جذبات/احساسات/موڈ	حالات و واقعات کیا؟ کیسے؟ کب؟ کہاں؟
سر درد سینے میں درد چکر آنا	”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“	اداس غمگین غصہ پریشان	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

تناؤ کا شیطانی چکر

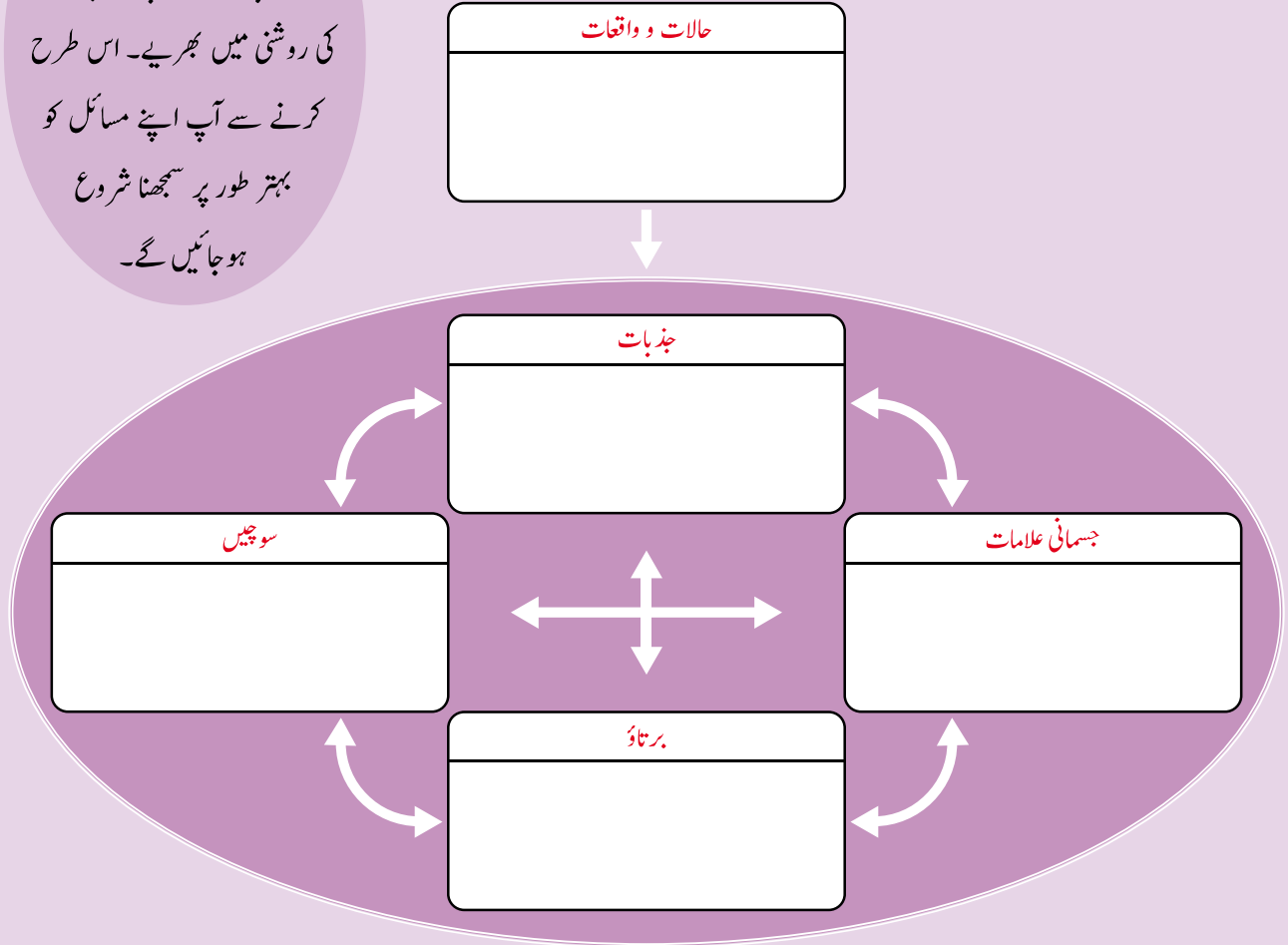
جب لوگ کافی تناؤ کا شکار ہوتے ہیں تو اس سے ان کے جذبات، سوچیں، جسمانی اعضاء اور افعال متاثر ہوتے ہیں۔



اب آپ تناؤ کی وجہ سے ہونے والے اپنے جذبات، سوچ اور افعال اس چارٹ میں لکھیں۔

اپنا مسئلہ سمجھیے

اس چارٹ کو اپنے تجربات کی روشنی میں بھریے۔ اس طرح کرنے سے آپ اپنے مسائل کو بہتر طور پر سمجھنا شروع ہو جائیں گے۔



آپ کے علاج کا سب سے اہم حصہ یہ ہے کہ آپ اپنے جذبات اور سوچوں کی پہچان کرنا سیکھیں اس مقصد کے لئے آپ سوچ کی ڈائری استعمال کر سکتے ہیں۔ بہترین طریقہ یہ ہے کہ سوچوں کو اس وقت پہچانا جائے جب آپ پریشانی اور اداسی محسوس کرتے ہیں۔ جتنی زیادہ ممکن ہوں اتنی ہی سوچوں کو لکھیں۔ اگر یہ ہر وقت ممکن نہیں ہے تو آپ ہر شام کو اپنی سوچوں اور واقعات کو لکھیں۔

جسمانی کیفیات/علامات	سوچیں	جذبات/احساسات/موڈ	حالات و واقعات
اپنی جسمانی علامت بیان کریں	آپ کے ذہن میں کیا کھڑی پک رہی تھی۔ سوچیں، خیالات، تصورات، یاویں۔ آپ کے اندر کی آواز کیا کہہ رہی تھی؟	اپنے جذبات اور احساسات کو ایک لفظ میں بیان کریں	آپ کیا کر رہے تھے؟ آپ کس کے ساتھ تھے؟ یہ کب ہوا؟ آپ کہاں تھے؟ اس وقت کیا ہو رہا تھا؟