

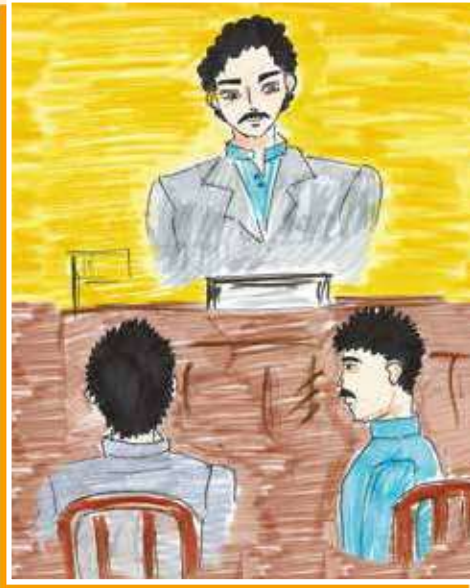
پانچواں ہفتہ : سوچوں کی جانچ پڑتال

سوچوں کی حقیقت

اگلے ہفتے اپنی سوچوں کی حقیقت کی جانچ پڑتال کریں۔ یعنی یہ دیکھیں کہ سوچ کے حق میں اور اس کے خلاف کیا ثبوت ہیں۔ آپ یہ سمجھیں کہ آپ وکیل ہیں، جو تکلیف دینے والی سوچوں کے خلاف ثبوت پیش کر رہے ہیں۔ سوچ کے حق میں موجود ثبوت بھی لکھ لیں۔ اس سے آپ کو یہ فیصلہ کرنے میں مدد ملے گی کہ اس سوچ میں کتنا وزن ہے۔ اور کیا یہ سوچ حقیقی ہے یا غیر حقیقی۔

سوچ کی دوسری ڈائری میں آخری دو کالموں میں آپ سوچ کے حق میں اور اس کے خلاف موجود ثبوت لکھ سکتے ہیں۔ ابتداء میں اکثر لوگوں کے لئے خود سے سوچ کے خلاف کوئی شہادت مہیا کرنا مشکل لگتا ہے۔ اس لئے بہتر ہے کہ شروع میں یہ مشق اپنے کسی عزیز یا رشتے دار کے ساتھ مل کر کریں۔ تھوڑی سی مشق کے بعد آپ خود ہی اپنی سوچوں کے حق میں اور ان کی مخالفت میں سوچنا شروع کر دیں گے۔

کوشش کریں کہ آپ جیسے ہی پریشانی، گھبراہٹ، اداسی یا غصہ محسوس کریں، اپنی سوچ کی حقیقت کے بارے میں شبہ کریں۔ خود سے پوچھیں کہ کہیں یہ سوچ کی غلطی تو نہیں اور پھر اس سوچ کے حق میں اور اس کے خلاف موجود ثبوت کے بارے میں سوچیں۔



ایسے جملے کہ میرا خیال ہے، مجھے لگتا ہے یا مجھے پکا یقین ہے، سوچ کے حق میں یا اس کے خلاف ثبوت کے طور پر پیش نہیں کئے جاسکتے۔ یعنی ثبوت کو ٹھوس مثالوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ اور احساسات یا جذبات کسی چیز کا ثبوت نہیں ہوتے۔

درج ذیل سوالات آپ کو اپنی سوچوں کو چیلنج کرنے میں مدد دے سکتے ہیں۔

○ میں کیا سوچ رہا ہوں؟ کیا یہ سوچ کی غلطی ہے؟

○ کیا اس سوچ کا کوئی ثبوت ہے؟ کیا اس سوچ کے حق میں کوئی شہادت ہے؟

○ کیا اس سوچ کے خلاف کوئی شہادت ہے؟

○ کوئی اور شخص اس سوچ کے بارے میں کیا کہے گا؟

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
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 میں اس نے یہ دوسری دفعہ کیا ہے جب وہ دفتر میں 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

اس ہفتے سوچ ڈائری نمبر ۲ کو بھریں۔ اس میں سوچ کے حق اور مخالفت میں موجود ثبوتوں کا اضافہ کریں۔
کوشش کریں کہ ڈائری روزانہ بھریں۔

حالات و واقعات	جذبات / احساسات / موڈ	سوچیں	جسمانی کیفیت / علامات	سوچ کے حق میں ثبوت	سوچ کے خلاف ثبوت
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 کچھ چل رہی تھی۔ سوچیں، خیالات، تصورات، یادیں۔ آپ کے اندر کی آواز کیا کہہ رہی تھی؟	اپنی جسمانی علامت بیان کریں		