

کرتے ہیں۔ نشاط انگیز اشیاء، چینی، ڈبل روٹی اور دودھ سے بنی اشیاء کے استعمال سے آزدگی کو روکنے میں مدد ملتی ہے۔

تمام عادات سے نجات اور سچی خوشحالی، مستقل ہوتی ہیں۔

پراگندگی کے عرصے کے بعد معمول کے جذبات و احساسات بحال ہو جاتے ہیں۔ لبتیں ختم ہو جاتی ہیں۔ پھر خوشحالی کا احساس بحال ہو جاتا ہے، جس کا مطلب ہے بے چینی اور آزدگی سے نجات، ہمارے اندر پیار کرنے اور پانے کی صلاحیت تازہ ہو جاتی ہے۔

”اگر آپ اُسے باہر لائیں جو آپ کے تحت الشعور میں ہے تو اس سے آپ کی حفاظت ہوگی۔“

تھامس کا اعتقادی مسلک

مصنف کا نوٹ

میرے ساتھ سماج کے معیاروں کے مطابق، بچپن میں بے راہروی نہیں ہوئی لیکن میری والدہ مجھے ”روتاجھوڑ جاتی تھیں اور میں نے، اپنے والد کو، مجھ پر نہیں میری والدہ، بھائی اور بہن پر غصہ نکالتے سنا۔ میں نے اول میں ہی اپنے جائز غصے کو دباناسیکھ لیا۔ مجھے غیر معمولی مزاج والا بچہ قرار دیا گیا اور 20 سال کی دہائی میں مجھے، خطی قرار دے کر، پاگل خانے کے مشتعل افراد کے وارڈ میں 4 سال گزارنے پڑے۔ اور میں نے زیادہ عرصہ، بندش میں گزارا، اپنی غصے کا اظہار کرتے ہوئے یا پھر خودکشی کی خواہش کرتے ہوئے۔ علاج کے لئے ایک جھٹکے سے میں بے ہوش تو نہیں ہوا لیکن بجلی میرے جسم سے گزرتے وقت مجھے کافی درد اور خوف کا احساس ہوا۔ یہ بجلی کے جھٹکے سے مر جانے کا سا احساس تھا، لیکن پھر بھی میں زندہ رہا۔ اگلے 30 سال مجھے مختلف اسپتالوں میں رکھا گیا، کئی بار تشخیص کی گئی اور ہر اعصابی دوا دی گئی۔ 60 سال کا ہونے پر مجھے پھر آزدگی کے عارضے میں، پھر دماغی آزدگی اور پھر الزائمر اور پارکنسن عارضے میں مبتلا پایا گیا۔ اسپتال میں ان برسوں کے دوران، صرف ایک نرس کو میری ضروریات کا احساس تھا۔ وہ اُس کمرے میں آئی جہاں میں بستر سے بندھا تھا، اور مجھے کھول کر، پلاسٹک رکابوں کی ایک ٹرے دی۔ اُس نے کہا کہ ”پیارے انہیں دیوار پر دے مارو۔“ اگر میں اپنے والدین کو دیوار پر تصور کرنا جانتا تو میں تندرست ہونا شروع کر دیتا۔ میں ان اسپتالوں میں بند رہنا چاہتا تھا۔ پتہ نہیں کیوں لیکن یہ میرا تصور

ہی تھا اپنے کھٹولے میں بند رہنے کا پھر سے تصور کرنے کا اور اپنے والدین کے خلاف جائز غصے کے اظہار کا موقع۔ جب میں نے یہ سمجھ لیا اور اپنی مدد کے قدم کے طور پر استعمال کیا، میں جلد ہی صحت یاب ہو کر، آسودہ ہو گیا۔ براہ کرم یہ مضمون دھیان سے پڑھنے کے بعد ہی، مجھے لکھ کر بتائیں کہ آپ کو آسودہ محسوس کرنے میں کتنا دعرصہ لگا۔

حوالہ جات:

1. وین و نکل، ای۔ ڈی ٹاکسک ماٹریڈ: ذہنی عارضے اور تشدد کا علم حیات۔ میڈیکل ہاسپتال ٹھیسپیر 2000: 54-156-146
2. http://www.earthlink.net/~clearpathway
http://www.geocities.com/HotSprings/Sauna/2579
http://pages.nyu.edu/~er26
http://home.att.net/~jspeyrer/toxicmnd.htm
3. جانو، اے۔ دماغی عارضے کا علم الا اعضاء۔ لندن: سفینر ٹکس لمیٹڈ، 1971

اعلانِ دستبرداری: 12 نکاتی پروگراموں میں خود امداد کے اقدامات، مشاورتی ہیں، اور والدین کی اجازت کے بغیر، والدین کی سرپرستی میں اور کم عمر بچوں کے لئے مقصود نہیں۔ اگر غصے کا رخ بدلا جائے اور کوئی سنگین جسمانی حالت نہیں تو یہ بالکل محفوظ ہیں۔ میں حیاتیاتی نظریات کی غلط فہمی کے لئے ذمے دار نہیں ہوں۔ آپ ان اقدامات پر، اپنے جو کسم پر عمل کر سکتے ہیں۔ اس مضمون میں یہ تجویز نہیں کیا گیا کہ آپ ڈاکٹر کی طرف سے تجویز کردہ دوائیوں یا علاج کو ترک کر دیں۔ ان اقدامات کو علاج یا دوائی کے ساتھ ساتھ استعمال کیا جاسکتا ہے۔

9/9/99

جذبات کا علم حیات

اضطراب

و

آزدگی

کیلئے

از خود امداد

ای۔ وین و نکل، انارڈر ڈیرج سائنس داں

ماہاسر لیبھارٹریز

سائیکالوجی شعبہ

نیویارک یونیورسٹی، اسکول آف میڈیسن

ڈاک پیتھ: مرے ہل اسٹیشن، پوسٹ آفس باکس 893

نیویارک، این۔ وائی 10156 پوائنٹ اے

”اگر آپ اُسے باہر نہیں لاسکتے جو آپ کے اندر ہے، تو جو

آپ باہر نہیں لاسکتے وہ آپ کو تباہ کر دے گا۔“

تھامس کا اعتقادی مسلک

باہمی انحصار ہماری بنیادی عادت ہے۔

جب آپ یہ آسان علم حیات سیکھ جائیں گے تو خود امداد کے اقدامات قدرتی طور پر جان جائیں گے سبھی بچے ایک صحت مند غصے کے ساتھ جنم لیتے ہیں جو لڑنے اور احترام کرنے کے رد عمل کا ایک حصہ ہے۔ جب والدین، غیر ارادی طور پر بھی، ہمیں جذباتی طور پر نظر انداز یا ہم سے بدسلوکی کرتے ہیں تو وہ عام طور پر، ہمارے واجب غصے کو بھی

دیاجاتے ہیں۔ کوئی بھی والدین، کامل نہیں ہوتے، لیکن ہمیں ناراض ہونے کی اجازت دی جانی چاہئے۔ غصے کو دبانے چوتے سے بھی زیادہ تباہ کن ہے۔ یہ لوری بھی، ”غصے بچے خاموش رہا رومنت“ والدین کے لئے سود مند ہو سکتی ہے، بچے کے لئے نہیں۔ لیکن ہمارے والدین کو شائد بچپن میں اپنا غصہ دباننا پڑا تھا اور یہ ان کے لئے ایک طرح کی تفسی ہے۔ ہم غیر ارادی طور پر، ایک دوسرے پر منحصر تعلقات قائم کرتے ہیں، جن سے دبا ہوا غصہ یا غم دور کرنے کی خاطر، بچپن کے تعلقات کی عکاسی ہوتی ہے۔ ہم میں سے بہت سے لوگ، ساتھ دار، اعلیٰ افسر اور دوست تلاش کرتے ہیں جو ہمیں اپنے والدین کی یاد دلاتے ہیں اور جو ان تعلقات میں ناخوش رہے ہیں۔

دماغ میں زہریلا پن، جذباتی بے تربیتی اور عادات کا باعث ہوتا ہے۔

جب غصے کو دبا جائے تو دماغ میں، نیورونز سمٹنے کی زہریلی مقدار، نسون میں جم جاتی ہے جہاں ہمارے والدین کی یادیں جمع ہوتی ہیں (1)۔ ہم بچپن کے صدموں کو یاد نہیں رکھتے۔ زہریلا پن گھٹنے کے عرصے کے دوران، یہ زہریلا مادہ، جو دے ہوئے غصے کا آئینہ دار ہے، نسون میں بھر کر، اعصابی علامتوں کو سرگرم کر کے، ہمیں بے چینی اور غصے کی حالت میں لادیتا ہے۔ چونکہ کچھ حصے، دوسروں کی نسبت زیادہ بھرے ہوتے ہیں، یہ غصہ عام طور پر غلط سمت اختیار کر لیتا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ یہ غصہ کسی غلط شخص کے تئیں ہوتا ہے یا خود اپنی طرف مائل ہو کر، خودکشی کے خیالات کو جنم دیتا ہے۔ جب سوچ، غلط سمت میں ہو تو یہ خام خیالی میں بدل سکتی ہے۔ لیکن جو شبلی اعصابی علامتیں، ایک طرح سے صحت مندی کے رجحانات ہیں۔۔۔ دے ہوئے غصے کو باہر نکالنے کے ذرائع۔ اور اگر ہم اس غصے کو ان علامتوں کے دوران، سابقہ بے روی کرنے والوں کی سمت موڑیں تو دبا ہوا غصہ تیزی سے نکل کر، تندرستی کے عمل کو تیز کر دے گا۔ یہ زہریلا پن دور کرنے کا عمل ہے۔ جب تک یہ عمل پورا نہ ہو، نشہ آور اشیاء کے استعمال اور دیگر عاداتیں ترک نہیں کی جاسکیں گی کیونکہ جیسا کہ ہو میو پیٹھی میں کہا جاتا ہے، یہ جو شبلی ذرائع، زہریلے پن کو دور کرنے کے لئے ضروری ہیں۔

خود مدد کے اقدامات سے تندرستی کا عمل تیز ہوتا ہے۔ شرابی والدین کے بالغ بچوں کی میٹنگوں یا آزمائشی طریقہ علاج میں ہم گالی گلوچ کرنے والے والدین یا سرپرستوں کے بارے میں غصے کو نکالتے یا اس کی سمت بدلتے ہیں۔ اگر ہم دن کے دوران، جو شبلی اعصابی علامتوں کو بھرتے غصے کی نشانی سمجھ لیں تو رو بصحت ہونے میں تیزی آسکتی ہے۔ علامتوں کو دبانے کی بجائے، خوف کا احساس

کریں اور اسے دبا ہوا غصہ مان کر اسے باہر نکال دیں اور اس کی سمت بدل دیں۔ اس حالت میں، چھاتی میں تیز دھڑکن، ہمارے والدین سے متعلقہ دے ہوئے غصے کی عکاسی کرتی ہے۔ یہ غصہ، بستر پر گھونے مار کر، یا والدین کو اپنے خیالوں میں موجود سمجھ کر، ان پر چیخنے سے باہر نکل سکتا ہے۔ ہم ان پر نہیں بلکہ ان کی پیاری پروار کر رہے ہیں۔ اگر چیخنے سے بہت زیادہ شور ہو تو ہم اپنے ذہن میں والدین سے آہستگی سے بات چیت کر کے، غصہ ٹھنڈا کر سکتے ہیں۔ والدین کی آوازیں ہمارے ذہن میں اس طرح کی باتوں کے روپ میں محفوظ رہتی ہیں ”تمہیں شرم آنی چاہئے“ اور اس سلسلے میں یہ کہنا ”میرے ذہن سے نکل جائیے“ سو مند رہتا ہے۔ ابھرتے ہوئے غصے کی دیگر علامتیں ہیں اضطراب، خوف، سر اسٹیکگی، غیر معمولی خیالات و حرکتیں، ضبط اور ناراضگی۔ یہ سبھی زہریلا پن دور کرنے اور غصے کو نکال باہر کرنے کے مواقع ہیں۔ خوف اور غصے کی علامتوں کو ملحوظ خاطر رکھ کر، غصے کی سمت بدلیں۔ یہ ضروری ہے کہ دن بھر ذہنی طور پر غصے کا رخ بدلا جائے۔ اس کی علامتیں ہو سکتی ہیں، نشہ آور اشیاء، کیباوی یا نفسیاتی، لینے کی زبردست خواہش یا پھر گناہ کا احساس، احساس کمتری یا خودکشی کی خواہش، یہ سبھی غصے کی اندرونی علامتیں ہیں۔ اور اس کے ساتھ ہی، غصے کا غلط رخ اور کسی مضموم یا جزوی طور پر مضموم کے تئیں جارحانہ روش۔ اگر غصہ بہت زیادہ ہو اور سابقہ صدمے کا دبا ہوا غصہ ہو تو اسے سابقہ بدسلوکی والوں کی طرف موڑنا مقصود رہتا ہے۔ یہ ایک میٹنگ یا علاج کے دوران کرنا ضروری ہے نہ کہ اس کا رخ کسی دوسرے شخص کی طرف موڑا جائے۔ اگر موجودہ حالات میں تیز غصہ پیدا ہو تو بستر پر گھونے مارنے کے بعد غصہ کم کر کے اس کا اظہار خاموشی سے کرنا چاہئے۔ سابقہ صدمے کو تفصیلی طور پر یاد کرنا ضروری نہیں ہے۔ اسی طرح زہریلا پن دور کرنے والے مرد اور خواتین کے بارے میں سوچنے سے بھی اس عمل میں تیزی پیدا ہوتی ہے۔ ان افراد میں رشتہ دار، اعلیٰ افسر، حکام، ساتھی اور دوست شامل ہیں۔ خدا کے بارے میں احساسات بھی، سابقہ بدسلوکی کرنے والوں میں شامل ہوتے ہیں۔ اور خدا سے بھی غصے کا اظہار کیا جاسکتا ہے اور اس طرح خدا کی ذات بھی، ہمارے رو بصحت ہونے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔

مزاج میں تبدیلی سے خرابی ہو سکتی ہے لیکن وہ عارضی ہوتی ہے۔

غصہ نکالنے کے بعد، آرزوگی تیزی سے کم ہوتی ہے۔ اس کا یہ مطلب نہیں کہ آپ ٹھیک ہو گئے۔ اس ”آسودگی“ کے بعد آرزوگی نیشے میں نیند کی حالت ہو سکتی ہے۔ زہریلا پن دور کرنے کے اگلے دور میں، اس آرزوگی سے راحت ملے گی۔ یہ ضروری

ہے کہ کئی ماہ کے غم سے راحت کے لئے روایا جائے۔ اس عرصے میں سر درد، پسینہ آنا اور بخار، معمول کے آثار ہیں۔

سیلاب کے بعد (آسودگی) کی حالت مختصر مدت میں ممکن ہے۔

یہ حالت تب آتی ہے جب بیشتر غصہ نکل جائے۔ یہ کوئی اچانک علاج نہیں لیکن اس سے بے چینی اور آرزوگی کم ہوتی ہے اور مزاج میں ردوبدل ختم ہو جاتا ہے۔ انٹرنیٹ (2) پر زیادہ تفصیلی مضمون کی اشاعت کے بعد، جن لوگوں نے دن بھر اپنے غصے کا رخ ذہنی طور پر بدلا ہو، چند ماہ میں بعد از سیلاب (آسودگی) کی حالت بحال ہو جاتی ہے۔ آرتھر جانو (3) نے ایسے آسودہ افراد کو نارمل قرار دیا ہے۔ وہ تازہ دم پھر بھی مطمئن دوستانہ لیکن اکیلے رہنے کے خواہشمند، صبر والے لیکن کسی طرح زور زبردستی نہ کرانے والے، آزرہ لیکن مضطرب نہیں اور خوش بھی نظر آتے ہیں۔ وہ اچھے تعلقات قائم کرتے ہیں اور سوائے اپنی حفاظت کے لئے، تشدد پر آمادہ نہیں ہوتے۔ وہ آسانی سے سوتے ہیں، نشہ آور غنڈوں کو محسوس نہیں کرتے۔ وہ خوش اسلوبی سے کام کرتے ہیں اور کام نہ کر رہے ہوں تو منور بن جاتے ہیں۔ قلیل مدتی یادداشت اور یکسوئی بہتر ہوتی ہے۔ سوچ بوجھ بڑھتی ہے۔ بچپن کی بہت سی یادیں آتی ہیں لیکن ان سے ڈکھ بھرے جذبات منسلک نہیں ہوتے۔ دوسروں کو معاف کرنے کا عمل قدرتی ہوتا ہے۔ جب غصہ ٹھنڈا ہو جاتا ہے اور والدین کے ساتھ تعلقات جو پہلے ٹھیک نہیں تھے، اکثر دوستانہ ہو جاتے ہیں۔ غصے کا تعلق موجودہ حالات سے ہوتا ہے لیکن پچھلا غصہ ملامت سکتا ہے، کیونکہ یہ ناراضگی کافی عرصہ برقرار رہتی ہے۔ اس وجہ سے ضروری ہے کہ غصے کا رخ، تقریباً ایک سال تک مزید رکھیں۔ غصہ محسوس کر کے اس سے خاموشی سے نمٹنا ضروری ہے، کیونکہ اعصاب پھر سے منجمد ہو کر مزاج میں ردوبدل شروع ہو سکتا ہے۔

جسمانی صحت بہتر ہوتی ہے۔

ذہن میں پراگندگی سے بلغمی غدود اور دیگر اعضاء میں سستی یا جوش پیدا ہو کر، عارضہ پیدا ہو سکتا ہے۔ جب زہریلا پن دور کرنے کا عمل پورا ہو جائے تو اعصابی عارضے دور ہو جاتے ہیں۔ جسمانی صحت بہتر ہو جاتی ہے کیونکہ اعصابی نظام صاف ہو جاتا ہے اور اس کا زہریلا پن دور کرنے کا معمول بحال ہو جاتا ہے۔ ناقابل تبدیل عضوی نقصان نہ ہو تو جسمانی عارضہ ختم ہو جاتا ہے، خاص طور پر اگر غذائی تبدیلیاں کر لی جائیں۔ آسودہ لوگ عام طور پر باہری غذاؤ یا ناشائستہ اشیاء پسند نہیں کرتے اور قدرتی غذا ہی پسند