

گرین زون کا فلسفہ

پر سکون زندگی کی طرف سات قدم

ڈاکٹر خالد سہیل

ثمر اشتیاق

انتساب

ان تمام مردوں اور عورتوں کے نام

جو

ایک پرسکون گرین زون زندگی گزارنا

اور

ایک پر امن معاشرہ تعمیر کرنا

چاہتے ہیں۔

## شکریہ

ہم بے ٹی ڈیوس ' مشیل بیرالڈ اور ثمینہ تبسم کا

خصوصی شکریہ ادا کرنا چاہتے ہیں

کیونکہ

بے ٹی ڈیوس نے گرین زون ورک بک بنانے میں

مشیل بیرالڈ نے اپنی تھیریپی کی کامیابی کی کہانی لکھنے میں

اور

ثمینہ تبسم نے مشیل کی کہانی ترجمہ کرنے میں

ہماری مدد کی

فہرست

ایک خواب جو شرمندہ تعبیر ہو گیا

گرین زون فلسفے کی ابتدا

پر سکون زندگی کی طرف سات قدم

تعارف

پہلا قدم: آپ کی اپنے جذباتی زونز کے بارے میں آگاہی

دوسرا قدم: آپ کی اپنے جذبات میں تبدیلی سے آگاہی

تیسرا قدم: یلو اور ریڈ زون سے بازیافتی

چوتھا قدم: یلو اور ریڈ زون میں واپس جانے کی روک تھام

پانچواں قدم: پرسکون گرین زون رشتوں کو تخلیق کرنا

چھٹا قدم: پر سکون گرین زون نظاموں کو تخلیق کرنا

ساتواں قدم: پر سکون گرین زون طرزِ زندگی تخلیق کرنا

## ایک خواب جو شرمندہ تعبیر ہو گیا

میں پیشے کے اعتبار سے ایک ماہر نفسیات ہوں۔ ہر روز صبح جب میں اپنے کام پر جانے کے لیے گھر سے نکلتا ہوں تو میرے چہرے پر مسکراہٹ ہوتی ہے۔ اس لیے کہ مجھے اپنے پیشے سے بے پناہ محبت ہے اور میں اپنے کام کے دوران اتنا خوش اور مطمئن محسوس کرتا ہوں کہ جیسے میں نے اپنی زندگی میں ایک دن بھی کام نہ کیا ہو۔

نوجوانی میں میرا خواب تھا کہ میں ڈاکٹری کی بنیادی تعلیم حاصل کرنے کے بعد ماہر نفسیات بن جاؤں، اپنا کلینک کھولوں اور اپنے مریضوں کا علاج کروں۔ چنانچہ جب میں نے کینیڈا میں GREEN ZONE CLINIC کھولا تو مجھے ایسا محسوس ہوا کہ جیسے میرا خواب شرمندہ تعبیر ہو گیا ہو۔

جب میں اپنے ماضی پر نگاہ ڈالتا ہوں تو مجھے اپنے تعلیمی اور پیشہ ورانہ سفر میں بہت سے سنگ میل دکھائی دیتے ہیں۔ میں اس مضمون میں ان میں سے چند ایک کا ذکر کروں گا تا کہ آپ کو اس سفر کا اندازہ ہو سکے جس پر عارف عبدالمتین کا یہ شعر صادق آتا ہے

ہ اپنی پہچان کرنے نکلا تھا  
ایک عالم سے روشناس ہوا

## امی جان کا خواب

میری امی جان جن کا نام عائشہ قاسم تھا کی خواہش تھی کہ میں ایک ڈاکٹر بنوں۔ جب میں نے ان سے پوچھا کہ آپ مجھے کیوں ڈاکٹر بنانا چاہتی ہیں تو وہ کہنے لگیں 'جب تم پیدا ہوئے تھے تو تمہارے بائیں کان کی لو غائب تھی۔ میں تمہارے کان کے بارے میں اتنی فکرمند رہتی تھی کہ اسے رومال سے چھپا کر رکھتی تھی۔ جب تم تین سال کے ہوئے تو میں تمہیں ایک سرجن کے پاس لے گئی۔ انہوں نے آپریشن کر کے تمہارے بائیں کان کی لو بنا دی۔ میں اس سرجن

سے اتنی خوش اور متاثر ہوئی کہ میں نے ان سے کہا کہ جب میرا بیٹا بڑا ہوگا تو میں اسے آپ کی طرح ایک بڑا ڈاکٹر بنائوں گی۔ وہ سرجن میری بات سن کر مسکرا دیا۔

## ابو جان کی بیماری

جب میں دس سال کا تھا تو میرے ابو جان، جنکا نام عبدالباسط تھا، ایک نفسیاتی بحران کا شکار ہو گئے تھے۔ مجھے وہ دن آج بھی اچھی طرح یاد ہیں جب وہ کمرے میں گھنٹوں ایک جگہ پر کھڑے رہا کرتے تھے اور خلائوں میں گھورتے ہوئے بڑبڑاتے رہتے تھے۔ وہ راتیں آج بھی میرے ذہن پر نقش ہیں جب وہ گھر کی چھت پر کھڑے ہو کر ستاروں سے باتیں کرتے رہتے تھے۔ وہ دن بھر میں پانی کے بیسیوں گلاس پیتے تھے اور بار بار پیشاب کرنے بیت الخلا جاتے تھے۔

میری امی جان پہلے انہیں ایک ڈاکٹر کے پاس، پھر ایک ماہر نفسیات کے پاس اور آخر میں ایک روحانی پیشوا کے پاس لے گئیں۔ سب نے ان کا علاج کرنے کی کوشش کی لیکن انہیں کسی علاج سے کوئی فائدہ نہ ہوا۔ آخر ایک سال کے بعد وہ جس پراسرار طریقے سے بیمار ہوئے تھے اسی پراسرار طریقے سے صحتیاب ہو گئے۔ دوستوں اور رشتہ داروں کا خیال تھا کہ وہ نفسیاتی بیماری کی گہرائیوں میں گر گئے تھے ان کا ایمان تھا کہ وہ روحانیت کی بلندیوں کی طرف سفر کر رہے تھے۔

صحت یاب ہونے کے بعد انہوں نے ایک درویشانہ زندگی گزارنی شروع کر دی۔ سادہ خوراک، سادہ لباس اور سادہ طرز زندگی۔ لوگ انہیں صوفی صاحب کہنے لگے۔ بیماری سے پہلے وہ گورنمنٹ کالج کوہاٹ میں ریاضی کے پروفیسر تھے۔ بیماری کے بعد انہوں نے پشاور کے ہائی سکول میں پڑھانا شروع کر دیا۔

میرا خیال ہے کہ ابو جان کی بیماری نے ضرور مجھے لاشعوری طور پر ایک ماہر نفسیات بننے کی تحریک دی ہوگی تا کہ میں نفسیاتی مسائل کے راز جان سکوں۔

## سگمنڈ فرائڈ اور تحلیلِ نفسی

جب میں طالب علم تھا اور کالج میں پڑھتا تھا تو اکثر لائبریری جاتا تھا۔ مجھے کتابیں پڑھنے کا بڑا شوق تھا۔ ارجنٹینیا کے مشہور مصنف بورخیز، جو لائبریرین بھی تھے، کا خیال تھا کہ جنت باغ نہیں لائبریری ہے۔ میں لائبریری میں کبھی نفسیات، کبھی روحانیات، کبھی ادب اور کبھی فلسفے کی کتابیں پڑھتا رہتا تھا۔ میں نے چند سالوں میں سینکڑوں کتابیں پڑھ لی تھیں۔

اور پھر ایک شام غیر متوقع طور پر مجھے ایک ہزار صفحات کی ایک کتاب مل گئی جو سگمنڈ فرائڈ اور تحلیلِ نفسی پر لکھی گئی تھی۔ جب وہ کتاب مجھے ملی تو مجھے یوں لگا جیسے مجھے کوئی قیمتی خزانہ مل گیا ہو۔ وہ کتاب پڑھنے کے بعد مجھے فرائڈ سے عشق ہو گیا۔ اس کتاب نے مجھے ماہرِ نفسیات بننے کی تحریک دی تا کہ میں اس قابل ہو سکوں کہ نفسیاتی مریضوں کا علاج کر سکوں اور نفسیاتی اور سماجی مسائل کی گتھیاں سلجھا سکوں۔ اس کے بعد کارل یونگ، ژاں پال سارتر، ایرک فرام، وکٹر فرینکل اور کئی اور ماہرین سے بھی استفادہ کیا لیکن فرائڈ مجھے آج بھی پہلی محبت کی طرح عزیز ہیں۔

## خیبر میڈیکل کالج میں داخلہ

ایف ایس سی کا امتحان امتیازی نمبروں سے پاس کرنے کے بعد میں نے خیبر میڈیکل کالج پشاور میں داخلے کے لیے درخواست دی۔ اگرچہ میرے نمبر بہت اچھے تھے اور ہزاروں طلباء کے بورڈ میں میری بیسویں پوزیشن تھی لیکن میری درخواست کو اس لیے رد کر دیا گیا کیونکہ میرے والدین کے پاس صوبہ سرحد کا ڈومیسائل سرٹیفیکیٹ نہیں تھا۔

وہ اپنی ساری جائداد 1947 میں ہندوستان میں چھوڑ کر پاکستان آ گئے تھے۔ میں نے اصحابِ بست و کشاد کو بتایا کہ میری ساری زندگی کوہاٹ اور پشاور میں گزری تھی لیکن وہ نہ مانے۔

مجھے خبر میڈیکل کالج میں داخلہ نہیں ملا جبکہ میرے وہ دوست اور کلاس فیلو جن کے نمبر مجھ سے کہیں کم تھے اب خبر میڈیکل کالج کے طلب علم تھے۔

میں اپنے ڈاکٹر اور ماہر نفسیات نہ بن سکے کے خواب کو ٹوٹنا دیکھ کر اس قدر دل برداشتہ ہوا کہ انتہائی اداس و غمگین رہنے لگا۔ کچھ عرصے بعد اُس گہری اداسی سے پیچھا چھڑانے کے لیے میں اپنی نانی امان سرور سے ملنے پشاور سے لاہور گیا۔ ایک روز کے جب میں اپنے علاء الدین ماموں سے باتیں کر رہا تھا ان کے دوست انکل سعید آ گئے۔ وہ ایک وکیل تھے اور مجھ سے ہمیشہ بڑی شفقت سے ملتے تھے۔ جب انہوں نے میرا حال پوچھا تو میں نے انہیں اپنی دکھ بھری کہانی سنائی۔ انہوں نے مشورہ دیا کہ میں کسی دن ان کے دفتر میں آؤں۔ اگلے دن جب میں ان سے ملنے گیا تو انہوں نے بڑی ہمدردی سے میری کہانی سنی اور پانچ صفحات کا طویل خط لکھا جس میں تحریر تھا کہ میرے ساتھ ناانصافی ہوئی ہے۔

انہوں نے خط کی ایک کاپی خیبر میڈیکل کالج کے پرنسپل کو، ایک کاپی پشاور یونیورسٹی کے وائس چانسلر کو اور ایک کاپی صوبہ سرحد کے گورنر کو بھیجی۔ میری خوش قسمتی کہ ان دنوں ایر مارشل اصغر خان گورنر تھے جو طلباء و طالبات کے مسائل میں گہری دلچسپی لیتے تھے۔ انہوں نے ایک سپیشل کمیٹی تشکیل دی کہ ڈومیسائل کے مسئلے کا تسلی بخش حل تلاش کیا جائے۔ انہوں نے میرے والد صاحب کا انٹرویو لیا اور مجھے جنوری 1970 میں خیبر میڈیکل کالج میں داخلہ مل گیا۔ پانچ سال کے بعد جب میں نے ایم بی بی ایس کا امتحان پاس کیا تو میری والدہ بہت خوش تھیں کیونکہ ان کا خواب شرمندہ تعبیر ہو رہا تھا۔

### ڈاکٹر احمد علی سے ملاقات

میری امی جان کا خواب تھا کہ میں ڈاکٹر بنوں جبکہ میرا خواب تھا کہ میں ماہر نفسیات بنوں۔ میں Psychiatry میں ہائوس جاب کرنا چاہتا تھا لیکن پشاور میں اس کی سہولت نہیں تھی۔ چنانچہ میں سارے شہر میں کسی ماہر



نفسیات کے کلینک کو تلاش کرنے نکل پڑا۔ تین دن کی تلاش کے بعد جب مجھے ڈاکٹر احمد علی کا کلینک نظر آیا تو میں جا کر ان سے ملا۔

میں نے ڈاکٹر احمد علی سے کہا 'میں نے ایم بی بی ایس کا امتحان پاس کر لیا ہے۔ اب گرمیوں کی چھٹیاں ہیں اور میں تین مہینے کے لیے فارغ ہوں۔ میرا یہ خواب ہے کہ میں آپ کی طرح ایک ماہر نفسیات بنوں اور اپنا ایک کلینک کھولوں جہاں میں اپنے مریضوں کا علاج کر سکوں۔ کیا آپ اس سلسلے میں میری کچھ مدد کر سکتے ہیں؟' ڈاکٹر احمد علی ایک مہربان ڈاکٹر تھے۔ وہ دوسرے کمرے میں سے ایک کرسی لے آئے اور کہنے لگے کہ تم ہر روز میرے ساتھ میرے مریض دیکھ سکتے ہو۔ چنانچہ اگلے تین مہینے میں ہر روز ان کے کلینک میں مریض دیکھتا رہا۔ اس دوران میں مریضوں کے نفسیاتی مسائل کے بارے میں کتابیں پڑھتا اور ڈاکٹر احمد علی سے تبادلہ خیال بھی کرتا رہا۔

تین مہینوں کے بعد جب ڈاکٹر احمد علی ایک ہفتے کے لیے اپنے گائوں اپنے رشتہ داروں سے ملنے گئے تو مجھے اپنی کرسی پر بٹھا گئے۔ اس تجربے نے میری بڑی حوصلہ افزائی کی اور مجھ میں خود اعتمادی پیدا ہوئی کہ میں ایک کامیاب ماہر نفسیات بن کر ایک دن اپنا کلینک چلا سکتا ہوں۔

### ایران میں ملازمت

پشاور میں ایک سال میڈیسن اور گائنی میں ہائوس جاب کرنے کے بعد میں 1976ء میں ایران چلا گیا۔ وہاں میں نے ایک سال کام کیا تا کہ کچھ رقم جمع کر کے اعلیٰ تعلیم کے حصول کے لیے مغرب جاسکوں۔

میں ہمدان میں جس بچوں کے کلینک میں کام کرتا تھا اس کی کھڑکی سے بو علی سینا کا مزار نظر آتا تھا۔ میں دن کے وقت مریض دیکھا کرتا تھا اور شام کو ساری دنیا کی یونیورسٹیوں کو درخواستیں بھیجا کرتا تھا۔

نفسیات میں اعلیٰ تعلیم کے حصول کے لیے میں نے چند مہینوں میں سینکڑوں خطوط اور درخواستیں بھیجیں اور بلاآخر مجھے خوش خبریاں آنی شروع ہوئیں۔

مجھے آئرلینڈ ، نیوزی لینڈ اور کینیڈا کے صوبہ نیوفن لینڈ کی میموریل یونیورسٹی سے خط آئے کہ انہوں نے مجھے داخلہ دے دیا ہے۔ میں نے مگر کینیڈا کا انتخاب کیا کیونکہ کینیڈا کی ڈگری ساری دنیا میں عزت کی نگاہ سے دیکھی جاتی ہے۔

### کینیڈا میں آمد

میں اکتوبر 1977 میں کینیڈا آیا اور میموریل یونیورسٹی میں داخلہ لیا۔ ان دنوں ڈاکٹر John Hoening جون ہونگ نفسیات کے شعبے کے چیرمین ہوا کرتے تھے۔ وہ مجھ سے ہمیشہ بہت شفقت سے پیش آتے تھے۔ ایک دن میں نے ان سے کہا 'میں آپ کا شکریہ ادا کرتا ہوں کہ آپ نے مجھے اپنے شعبے میں داخلہ دیا لیکن میں یہ جاننا چاہتا ہوں کہ آپ نے مجھے انٹرویو کیے بغیر کس وجہ سے داخلہ دیا؟' ڈاکٹر ہونگ مسکرائے اور کہنے لگے 'آپ کے تینوں پروفیسروں نے اپنے خط میں لکھا تھا کہ آپ ایک اچھے شاعر ہیں۔ میں نے سوچا کہ اگر آپ اچھے شاعر ہیں تو آپ ایک اچھے ماہر نفسیات بھی بنیں گے۔' مجھے بعد میں پتہ چلا کہ ڈاکٹر ہونگ کی بیگم ایک آرٹسٹ تھیں اور ڈاکٹر ہونگ کی بہت سے ادیبوں، شاعروں اور دانشوروں سے دوستی تھی۔ وہ فلاسفر کارل جاسپرز Karl Jaspers کے اتنے مداح تھے کہ ان کی ایک ہزار صفحات کی کتاب کا جرمن سے انگریزی میں ترجمہ بھی کیا تھا۔

نیوفن لینڈ میں زمانہ طالب علمی میں میں نے ڈاکٹر کاتسوپولس DR KOTSOPOLOUS، ڈاکٹر لبراکیز DR LIBERAKES اور ڈاکٹر جیمز DR JAMES سے بہت کچھ سیکھا۔ ڈاکٹر یوجین وولف نے مجھے اپنا خصوصی شاگرد بنایا اور مجھے سائیکوتھیریپی کی سائنس اور فن کے رازوں سے متعارف کروایا۔ اس دوران میں نے بہت سی کانفرنسوں میں شرکت کی اور نفسیات کی دنیا کے جن معتبر اور محترم پروفیسرز سے ملاقات کی اور ان کے لیکچر سنے ان میں پیٹر سفنیوس PETER SIFNEOS مرے بوون MURRAY BOWEN اور وکٹر فرینکل VICTOR FRANKL شامل ہیں۔ اس مشاہیر نے نفسیات کی دنیا میں گرانقدر اضافے کیے ہیں۔

## گرین زون کلینک

کینیڈا کے مختلف جنرل اور نفسیاتی ہسپتالوں میں کام کرنے کے بعد میں نے 1995 میں اپنی نرس این ہنڈرسن Anne Henderson کی مدد سے اپنا کلینک کھولا۔ بعد میں نرس بے ٹی ڈیوس Bette Davis بھی کلینک میں کام کرنے لگیں۔ پچھلے تیس برس میں ہم نے سینکڑوں مریضوں اور ان کے خاندانوں کا علاج کیا۔ اس کلینک میں ہم نے ایک نیا طریقہ علاج دریافت کیا جو GREEN ZONE THERAPY کہلاتا ہے۔ ہم نے اس اپنی مدد آپ کے فلسفے پر کتابیں بھی لکھیں۔ مریضوں کے علاج سے مجھے بہت خوشی ہوتی ہے۔ اسی لیے ہر روز میں بڑے شوق سے اپنے کلینک جاتا ہوں۔ مجھے یوں لگتا ہے جیسے گرین زون کلینک میرے نوجوانی کے خواب کی تعبیر ہو۔ میں ان خوش قسمت انسانوں، ادیبوں اور ڈاکٹروں میں سے ہوں جن کے خواب ایک دن شرمندہ تعبیر ہو جاتے ہیں۔

## گرین زون فلسفے کی ابتدا

ایک ماہر نفسیات ہونے کی حیثیت سے مختلف نفسیاتی ہسپتالوں میں کام کرنے کے بعد مجھے احساس ہوا کہ روایتی ڈاکٹر نفسیاتی مریضوں کا ادویہ سے علاج کرتے ہیں۔ اس وقت میرے دل میں یہ خواہش پیدا ہوئی کہ میں ایک ایسا پروگرام بنائوں جو اپنی مدد آپ کے اصول پر قائم ہو تاکہ اس پروگرام سے مریض اپنے نفسیاتی مسائل کو خود سمجھ سکیں اور ایسے اقدامات کر سکیں جن سے وہ ایک صحتمند، خوشحال اور پرسکون زندگی گزار سکیں۔ جس طرح ایک ذیابیطس کا مریض اپنی خوراک اور ورزش سے اپنے جسم کی شوگر کو کنٹرول کر سکتا ہے اسی طرح میں چاہتا تھا کہ ایک نفسیاتی مریض بھی اپنی anxiety اور depression کو نفسیاتی طریقوں سے کنٹرول کرنا سیکھ سکے۔

پھر ایک دن ایسا ہوا کہ مجھے ایک فیملی ڈاکٹر نے ایک جوڑا بھیجا جو ازدواجی مسائل کا شکار تھا۔ BILL اور NANCY کی شادی کو بارہ سال ہو گئے تھے اور ان کا ایک دس سال کا بیٹا JASON بھی تھا۔ بل کا نفسیاتی مسئلہ یہ تھا کہ اسے بہت جلد غصہ آ جاتا تھا اور وہ غصے کی حالت میں اپنی بیوی پر چیختا چلاتا تھا، اس کی بے عزتی کرتا تھا، ہتک کرتا تھا، تذلیل کرتا تھا۔ آخر نینسی تنگ آ گئی اور اس نے بل سے کہا کہ تم اپنے غصے کا علاج کروائو ورنہ میں تمہیں طلاق دے دوں گی۔ کیونکہ تم ہمارے بیٹے کے لیے اچھا رول ماڈل نہیں ہو۔

جب میں نے بل کا انٹرویو لیا تو وہ کہنے لگا کہ میں اپنی بیوی سے بہت محبت کرتا ہوں۔ آپ میری مدد کریں تا کہ میں ایک بہتر شوہر اور باپ بن سکوں۔ بل نے مجھے بتایا کہ وہ جس خاندان میں پلا بڑھا تھا وہ بھی نفسیاتی مسائل کا شکار تھا۔ اس کا باپ ایک اچھا رول ماڈل نہیں تھا۔ بل کا کہنا تھا کہ اس کا باپ ایک شدت اور جارحیت پسند انسان تھا۔ جب بھی اس کی ماں اس کے باپ کے کسی رائے، موقف یا فیصلے کی مخالفت کرتی تو وہ اسے مارتا پیٹتا ہے

کیونکہ وہ اپنے ہر سچ کو حتمی سچ اور ہر فیصلے کو صحیح فیصلہ سمجھتا تھا۔ بل کو اس بات پر فخر تھا کہ اس نے اپنی بیوی پر کبھی ہاتھ نہیں اٹھایا تھا۔

نینسی نے مجھے بتایا کہ بل جب بھی غصے میں آئے سے باہر ہوتا تھا وہ اگلے دن نینسی سے معافی مانگتا تھا اور وعدہ کرتا تھا کہ آئندہ ایسا نہیں کرے گا لیکن چند دن بعد وہ پھر بے قابو ہو جاتا تھا۔ بل کبھی کبھار نینسی کے لیے تحفے اور پھول بھی لاتا تھا جو نینسی کی نگاہ میں اس کی محبت سے زیادہ اس کی ندامت اور احساس گناہ کے آئینہ دار تھے۔

بل ہر ہفتے اپنی تھراپی کے لیے مجھ سے ملنے آتا۔ ایک دن بل انٹرویو میں اپنے بیٹے کے بارے میں باتیں کر رہا تھا۔ میں نے اس سے پوچھا 'تم اپنے بیٹے کے مستقبل کے بارے میں کیا سوچتے ہو؟' کہنے لگا 'میں چاہتا ہوں وہ بڑا ہو کر ایک شہزادہ بنے'۔ میں نے مسکراتے ہوئے کہا 'اگر تم چاہتے ہو کہ تمہارا بیٹا شہزادہ بنے تو تمہیں اس کی ماں کو ملکہ کی طرح رکھنا چاہیے۔ تم اس سے کنیزوں جیسا سلوک کرتے ہو اور کنیزوں کے بیٹے شہزادے نہیں بنا کرتے'۔ میری بات سن کر بل ایک گہری سوچ میں ڈوب گیا جس سے مجھے اندازہ ہوا کہ وہ تھراپی سے کچھ سیکھ رہا ہے۔

ایک دن جب بل مجھے بتا رہا تھا کہ وہ کیسے چھوٹی چھوٹی باتوں سے بے قابو ہو جاتا ہے تو میں نے اس کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر پوچھا 'بل جب تم ڈرائیو کر رہے ہوتے ہو اور اشارہ YELLOW ہو جائے تو تم کیا کرتے ہو؟'

کہنے لگا 'میں ایکسلیریٹر پر پاؤں رکھتا ہوں' میں نے پوچھا 'وہ کیوں؟'

کہنے لگا 'میں ہمیشہ جلدی میں ہوتا ہوں۔ دفتر جانے کی جلدی۔ بیٹے کو بے بی سٹر سے اٹھانے کی جلدی۔ گھر پہنچنے کی جلدی۔'

میں نے کہا 'ایک عقلمند انسان بیلو اشارہ دیکھ کر ایکسلیریٹر پر نہیں، بریک پر پاؤں رکھتا ہے۔ جب تمہیں غصہ آنے لگتا ہے تو تم نفسیاتی طور پر بیلو زون میں ہوتے ہو اور جب بے قابو ہو جاتے ہو تو تم ریڈ زون میں چلے جاتے ہو۔ جب تمہیں غصہ آنے لگے تو کمرے سے باہر چلے جایا کرو اور اس وقت تک باہر رہا کرو جب تک تم واپس گرین زون میں نہیں آ جاتے۔'

بل کرسی میں اٹھ کر بیٹھ گیا اور کہنے لگا 'ڈاکٹر صاحب۔ مجھے بات سمجھ آ گئی ہے۔ میں وعدہ کرتا ہوں کہ میں آج سے ہی آپ کے مشورے پر عمل کرنا شروع کروں گا۔ آپ ایک ہمدرد ڈاکٹر ہیں'

اس انٹرویو کا بل کے دل پر بڑا اثر ہوا اور اس کے مزاج میں تبدیلی آئی شروع ہو گئی۔ دو ہفتوں کے بعد نینسی آئی اور کہنے لگی 'ڈاکٹر صاحب آپ کے گرین زون فلسفے کا بہت فائدہ ہو رہا ہے'۔ چند ماہ میں بل نے اپنے غصے کو کنٹرول کرنا سیکھ لیا اور ان کی شادی طلاق سے بچ گئی۔ میں نے آخری انٹرویو میں بل کو شاباش دی اور کہا کہ اس کی تھراپی کا اس کے بیٹے کو بھی فائدہ ہوگا اور بڑا ہو کر وہ بھی اپنے بیوی کی عزت کرے گا۔ جانے سے پہلے جب بل نے مجھے گلے لگایا تو اس کی آنکھوں میں آنسو اور اس کی بیوی کے چہرے پر مسکراہٹ تھی۔

بل اور نینسی کے علاج کے بعد میں نے گرین زون فلسفے کو دوسرے مریضوں پر آزمایا اور مجھے یہ جان کر خوشی ہوئی کہ انہوں نے بھی اسے بہت کارآمد پایا۔ آہستہ آہستہ اگلے چند سالوں میں میں نے گرین زون فلسفے کی بنیاد پر ایک عمارت تعمیر کی اور چند کتابیں لکھیں۔

## پر سکون گرین زون زندگی کی طرف سات قدم

### تعارف

اپنے تیس سالہ پیشہ ورانہ تجربات اور مشاہدات کی بنیاد پر ہم نے آپ کے لیے ایک خاص گرین زون پروگرام ترتیب دیا ہے جو آپ کو ایک صحتمند، خوشحال اور پرسکون زندگی تعمیر کرنے میں مدد کرے گا۔ ہم نے پرسکون زندگی کی طرف سفر کو سات حصوں میں بانٹا ہے۔ اس منزل کی طرف آپ نے سات قدم اٹھائے ہیں اور ہم نے ہر قدم کے لیے ایک ہفتے کا وقت سوچا ہے۔ اس سفر میں آسانی پیدا کرنے کے لیے ہم نے آپ کے لیے کچھ مشقیں بھی بنائی ہیں اور اپنی ایک مریضہ مشیل کے خط کا ترجمہ بھی کیا ہے کیونکہ اس نے اپنے سفر کے ساتوں اقدام کی کہانی بڑی خوبصورتی اور خوش اسلوبی سے بیان کی ہے۔ اس کہانی سے آپ کو حوصلہ ملے گا کہ اگر مشیل وہ قدم اٹھا سکتی ہے تو آپ بھی سات قدم اٹھا کر ایک پرسکون گرین زون زندگی بنانے میں کامیاب ہو سکتے ہیں۔

**مشیل اپنی گرین زون کہانی کی ابتدا ان الفاظ میں کرتی ہیں۔**

**ڈیر ڈاکٹر سہیل !**

جب میں پہلی دفعہ آپ سے ملنے کے لیے آئی تھی تو زندگی کا دائرہ مجھ پر تنگ ہو چکا تھا۔ اسکول میں میرے تعلقات سب سے بگڑ چکے تھے۔ میرے رفقا کارٹیجرز اور سٹوڈنٹس سب مجھ سے ناراض تھے اور میں بھی ان سے بیزار تھی۔

ایک ہائی سکول ٹیچر کی حیثیت سے مجھے اکثر بگڑے ہوئے بچوں اور ان کے والدین سے واسطہ پڑتا تھا جو میرے لیے لوہے کے چنے چبانے کے مترادف تھا۔ میرے پرنسپل اور وائس پرنسپل بھی مجھ سے نالاں تھے کیونکہ میں ان کی طرف سے دی گئی ہدایات پر اکثر سوال اٹھا کر انہیں ناراض کر دیتی تھی۔

میرے رفقا کار چاہتے تھے کہ میں اپنا کام کرنے کے ساتھ ساتھ ان کے کام میں بھی مدد کروں اور میرے انکار پر وہ شدید خفا ہو جاتے تھے۔ کام پر ہونے والی سب مشکلات میری گھریلو زندگی پر بھی بری طرح اثر انداز ہوتی تھیں۔ میرے شوہر کی ناراضگی اور بدمزاجی کی وجہ سے ہماری خوشگوار ازدواجی زندگی بھی بس ایک حسین یاد بن کر رہ گئی تھی۔ گھر میں ہر وقت چیخ و پکار اور گالی گلوچ کا سماں رہتا اور ایک دوسرے پر طنزیہ اور نفرت بھرے جملے کسنا معمول کی بات تھی۔

ان سب حالات کا بدترین اثر ہمارے بچوں پر ہو رہا تھا۔ خاص طور پر ہمارا منجھلا بیٹا اپنا سارا غم و غصہ کلاس فیلوز پر لڑائی جھگڑے کی صورت میں اتارتا اور اپنے اساتذہ کے ساتھ بدتمیزی کرتا۔ انہیں گالیاں دیتا اور اگر وہ سختی برتتے تو انہیں خود کشی کرنے کی دھمکی دیتا۔ صرف گیارہ سال کی عمر میں میرے اس بیٹے نے نہ صرف میری بلکہ اپنے دونوں بھائیوں کی زندگی جہنم بنا رکھی تھی۔ میری اور اس کے درمیان کشیدگی کی وجہ سے میرے تعلقات اپنی ماں سے بھی خراب ہو رہے تھے۔ ویسے تو میری کبھی بھی اپنی ماں سے زیادہ نہیں بنی تھی مگر اب تو صورتِ حال بد سے بدتر ہوتی جا رہی تھی۔

میرے چند ہی گئے چنے دوست تھے جن کے کندھے پر سر رکھ کر رونا میرا روز کا معمول بن چکا تھا۔ میری وجہ سے میرے دوست بھی اُداس ہو جاتے تھے اور اسی لیے آہستہ آہستہ مجھ سے کنارہ کشی اختیار کر رہے تھے۔

جب مجھے خوش رہنے کا کوئی اور راستہ دکھائی نہ دیا تو میں نے وقتی خوشی حاصل کرنے کے لیے بے تحاشا شاپنگ کرنا شروع کر دی اور جلد ہی نوبت بینک کرپسی تک پہنچ گئی۔

گوکہ اب میری زندگی آپ کی گرین زون تھیریپی سے مکمل طور پر بدل چکی ہے مگر اب بھی مجھے یہ سب باتیں ایک ڈرائونے خواب کی طرح یاد ہیں۔

جب میں نے آپ کی گرین زون تھیریپی کی کتاب پڑھنی شروع کی تو مجھے کچھ حوصلہ ہوا کہ میری تباہ شدہ زندگی میں بھی کچھ بہتری آسکتی ہے۔ آپ



نے نا صرف مجھے حوصلہ دیا بلکہ اُمید کی ایک کرن بھی دکھائی۔ آپکی مدد سے میں نے گرین زون تھیریپی میں حصہ لینا شروع کیا تو مجھے پتہ چلا کہ یہ نفسیاتی علاج ہے اور مجھے اپنے حالات اور رویوں کو سدھارنے کے لیے اس علاج کی ضرورت ہے۔

آپ نے مجھے بتایا اور سمجھایا کہ یہ علاج اصل میں تین جذباتی کیفیات کو بیان کرتا ہے جنہیں آپ نے بڑی خوبصورتی سے ریڈ، ییلو اور گرین زون  
**RED, YELLOW AND GREEN ZONE**  
 میں تقسیم کیا ہے۔

## گرین زون

مجھے اندازہ ہوا کہ گرین زون سوچ کی وہ خوبصورت منزل ہے جب انسان کو زندگی خوبصورت لگنا شروع ہو جاتی ہے۔ جب انسان دکھوں کی قید سے آزاد ہو کر ان کو اپنی طاقت بنا لیتا ہے اور زندگی میں آگے بڑھنے کے قابل ہو جاتا ہے۔

## ییلو زون

ییلو زون کا مطلب ہے کہ انسان اپنے آپ کو ایسے حالات کا شکار پاتا ہے جب وہ ہرچھوٹی سے چھوٹی بات پر پریشان ہو جاتا ہے اور اس کا بس نہیں چلتا کہ کس طرح وہ ہر ایک سے اپنی جان چھڑا کر بس اکیلا رہ جائے۔

## ریڈ زون

ریڈ زون میں انسان نرم لہجے میں بات کرنا بھول جاتا ہے۔ بد لحاظی اور بدتمیزی سے لے کر گالی گلوچ کے بغیر بات کرنا ناممکن ہو جاتا ہے۔

میں جب آپ کے پاس علاج کے لیے آئی تو میں اپنی زندگی ریڈ زون میں گزار رہی تھی۔ اس وقت میں نا صرف شدید احساس تنہائی کا شکار تھی بلکہ زندگی سے مکمل بے زارتھی۔

میں اتنی اکیلی تھی کہ مجھے لگتا تھا کہ میرے پاس ایک بھی ہمدردی کرنے والا شخص نہیں ہے۔ جب میری ملاقات آپ سے ہوئی تو ایک طویل عرصے کے بعد زندگی میں ایک مثبت تبدیلی آئی۔

---

## پہلا قدم۔۔ آپکی اپنے جذباتی زونز کے بارے میں آگاہی

آپ کسی بھی پیشے سے وابستہ ہوں مثال کے طور پر آپ ٹیچر ، نرس ، گھریلو خاتون ، کسی کمپنی کے صدر، قانون دان ، پروفیسر ، کسان یا پھر کوئی کاروباری شخص ہوں، پیشہ کوئی بھی ہو یقیناً آپکے پیشے کی اہمیت آپکے معیار زندگی کو بہتر بنانے کی اہمیت سے کم ہے ۔

ہم سمجھتے ہیں کہ آپ زندگی میں مادی آسائشوں کے حصول کے ساتھ ساتھ ایک خوشگوار ، صحتمند اور پُر امن طرز زندگی اپنانے کے بھی حق دار ہیں اور اس طرح کی پُرسکون زندگی کو ہم گرین زون طرز زندگی کہتے ہیں۔

لیکن اس سے پہلے کہ ہم آپ کے ساتھ اس فلسفے کی کچھ عملی تفصیلات شیئر کریں ، آئیے ہم آپ کو گرین زون فلسفے کے بنیادی اصولوں سے متعارف کراتے ہیں ، جو کہ بنیادی طور پر تین طرح کے جذباتی کیفیات یا (emotional zones) کے تصورات پر مبنی ہیں۔

ہم ان جذباتی کیفیات کو ٹریفک لائٹس کی علامتوں کا استعمال کرتے ہوئے ، سبز ، پیلا اور سرخ زون کا نام دیتے ہیں۔

مثال کے طور پر جب آپ پُرسکون اور خوشگوار زندگی سے لطف اندوز ہو رہے ہوں تو آپ اپنے سبز یا گرین زون میں ہوتے ہیں۔ جب آپ معمولی سے مایوس ، غمگین، پریشان یا غصے میں ہوں تو آپ اپنے پیلے یعنی یلو زون میں ہوتے ہیں۔ اور اُس وقت جب آپ شدید ناراض ، افسردہ یا پریشان ہو جائیں اور آپ کا غصہ اس حد تک بڑھ جائے کہ آپ اپنا کنٹرول کھو بیٹھیں تو آپ اپنے لال یا ریڈ زون میں ہوتے ہیں۔

ہر شخص اپنے جذبات کو محسوس کرنے اور اُسکے اظہار میں انفرادیت کا حامل ہوتا ہے اور وہ اپنے جذباتی زون کو مختلف انداز میں محسوس کرتا ہے

یہ کتاب آپ کے اپنے گرین زون یعنی پُرسکون زندگی کو پہچاننے اور پھر وہاں بسیرا کرنے میں مددگار ثابت ہوسکتی ہے۔

گرین زون لائف اسٹائل بنانے کے لیے سب سے پہلا اور اہم قدم آگہی ہے۔ جو کہ اپنے جذبات کو پہچاننے کے لیے ایک سادہ لیکن موثر طریقہ کار ہے۔ جذبات سے آگہی کے تحت ہم ہمیشہ یہ جانتے ہیں کہ ہم کس وقت کس طرح کے جذبات محسوس کر رہے ہیں اور کس طرح کے جذبات کا تعلق کس رنگ (گرین، یلو یا ریڈ) زون سے ہے۔

آگاہی ہم کو نہ صرف ہمارے گرین زون میں رہنے میں مدد دینے کے لیے ایک اہم عنصر ہے بلکہ اس کے ذریعے ہم اپنی جذباتی کیفیت سے واقف ہو کر اپنے منفی جذبات کو بھی اپنے کنٹرول میں رکھ سکتے ہیں۔

آپ کو زندگی میں کسی بھی طرح کی شعوری مثبت تبدیلی لانے کے لیے سب سے پہلے زندگی پر اپنی گرفت مضبوط کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اور اس بات سے آگاہی کہ آپ کسی بھی لمحے جذباتی طور پر کیسا محسوس کر رہے ہیں ناصرف آپکو حیرت انگیز طور پر تقویت پہنچاتا ہے بلکہ آپکی زندگی آپ کو مکمل طور پر اپنی مٹھی میں محسوس ہوتی ہے۔

یہ بات حیرت انگیز ہے کہ معمولی سی جذباتی آگاہی آپکی شخصیت کو کیسے مضبوط کرتی ہے اور آپکو کیسے اپنی ذات اور ماحول پر مکمل کنٹرول محسوس کراتی ہے۔ البتہ یہ ایک افسوسناک حقیقت بھی ہے کہ ہم میں سے بیشتر افراد اپنی روزمرہ زندگی بغیر سوچے، سمجھے اور روز مرہ میں ہونے والے نئے تجربات کو سراہے بغیر گزارتے ہیں۔

بہت سارے افراد روزانہ کاروبار زندگی سے نبٹتے ہوئے ہزاروں طرح کے اچھے بُرے جذبات کی شدت کو محسوس تو کرتے ہیں مگر جذبات کے بارے میں آگاہی نہ ہونے کے سبب خوشگوار لمحوں سے بھرپور طریقے سے لطف اندوز نہیں ہویاتے۔ وہ معاملات زندگی کو شعوری طور سے سوچے سمجھے اور جانے بغیر کہ ان کے کس رویے، کس عمل یا کن الفاظ سے کسی دوسرے یا پھر ان کے اپنے اوپر کیا اثرات مرتب ہونگے بہت سے اقدامات اٹھاتے ہیں۔

جذبات سے آگاہی کے بعد جب آپ اپنے رویوں پر غور کریں گے تو یقیناً اس قابل ہوجائیں گے کہ روز مرہ زندگی میں پیدا ہونے والی مشکل صورتحال کا نہ صرف شعوری طور سے جائزہ لیں بلکہ مثبت طور پر اسکا مقابلہ بھی کرسکیں۔

اگر آپ اپنے جذبات سے واقف نہیں ہیں تو پھر آپ باآسانی منفی رویوں جیسے غصے اور پریشانی میں مبتلا ہوکر ناصرف یلو زون میں داخل ہوجائیں گے بلکہ ممکن ہے منفی جذبات کا یہ دباؤ آپ کو مزید تکلیف سے دو چار کردے اور آپ مشتعل ہوکر کچھ ایسے اقدامات اٹھائیں جو آپکوریڈ زون میں داخل کردے۔

### چلیے دیکھتے ہیں مشیل اس بارے میں کیا کہتی ہیں !

پہلے مرحلے کے دوران جب میں اپنے جذبات سے آگاہی حاصل کر رہی تھی تو مجھے شعوری طور پر سیکھنا پڑا کہ میرے کون سے جذبات کا تعلق کس رنگ کے زون سے ہے۔

جلد ہی مجھے معلوم ہوگیا کہ گرین زون میں دراصل میرے وہ تمام مثبت احساسات اور جذبات ہیں جو مجھے پُرمسرت محسوس کراتے ہیں۔

یلو زون میں ہونے کا مطلب ہے کہ یا تو میں کسی الجھن کا شکار ہوں یا پھر کسی کا کوئی رویہ مجھے تکلیف پہنچا رہا ہے۔ میں نے مشاہدہ کیا کہ ایسے جذبات محسوس کرتے ہوئے میرا ردعمل کافی منفی ہوجاتا ہے۔ میری آواز نہ صرف اونچی ہوا چاہتی ہے بلکہ میں مخالف کو بُری اور دل دکھانے والی باتیں کہنے کے لیے بھی پوری طرح سے تیار ہوتی ہوں۔

اسی طرح ریڈ زون کا مطلب ہے کہ میں مکمل جذباتی تصادم کا شکار ہوچکی ہوں اور چیخ و پکار کے ساتھ ساتھ لوگوں کے لئیے نازیبا الفاظ استعمال کر رہی

ہوں۔ اسی صورت حال کے دوران میں مکمل طور پر ڈیپریشن ، تنہائی اور مایوسی کا شکار محسوس کرتی ہوں اور کسی طرح سے بھی فعال نہیں ہوں۔

جیسے ہی میں نے جذبات کو اُن رنگوں سے جوڑ کر مختلف خانوں میں بانٹا مجھے یہ پہچاننے میں کافی آسانی ہوئی کہ میں کن حالات میں کیسا محسوس کرتی ہوں اور کس طرح کے احساسات پر میری طرف سے کونسے رد عمل آتے ہیں۔

میں تھراپی کی شروعات میں ہمیشہ یلو اور ریڈ زون میں رہا کرتی تھی جو اس وقت میرے لیے قابل قبول تھا کیونکہ اب کم از کم مجھے یہ تو معلوم ہو گیا تھا کہ میں کس جذباتی کیفیت میں ہوں۔ اس کے علاوہ میرے جذبات کی آگہی نے مجھے میری گرین زون ڈائری میں اندراج کرنے میں بھی کافی مدد دی۔

**اب آتی ہے آپکی باری !**

**مشق نمبر ۱ : آپکی گرین زون ڈائری**

دن کے مختلف اوقات میں آپ یہ سوال خود سے پوچھیں کہ آپ اس وقت کس جذباتی کیفیت یا زون میں ہیں۔ صرف اس لیے کہ آپ کو بارہا اپنی جذباتی کیفیت کو چیک کرنا یاد رہے۔ آپ دن بھر میں مختلف کاموں کے دوران ، مثال کے طور پر صبح دانت برش کرتے یا ناشتہ کرتے ہوئے ، دوپہر کے یا رات کے کھانے کے دوران اور خاص طور پر جب آپ سگنل بند ہونے پر اُس کے گھلنے کا انتظار کر رہے ہوں تو سوچیں کہ آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں اور یہ کونسا زون ہے۔

یہ مشق آپکو گرین زون نظریے کا آسان استعمال سکھائے گی، آپکے جذبات سے آگاہی دلائے گی اور اس نظریے کو آپکی روزمرہ زندگی کا حصہ بنائے گی۔

آپکی مزید آسانی اور جذبات کا ریکارڈ رکھنے میں مدد دینے کے لیے یہ مشورہ ہے کہ دن کے اختتام پر کچھ لمحے نکال کر سوچیں کہ آج کا دن کیسا گزرا۔

پھر گرین ڈے ڈائری میں لکھیں کہ ہر زون میں آپ نے تقریباً کتنا وقت گزرا اور کس کس کام کے دوران آپ کونسے زون میں تھے۔

کوشش کریں کہ پورے چوبیس گھنٹوں کے بارے میں لکھیں جس میں رات کی مصروفیات شامل ہوں جیسا کہ اگر آپ رات میں پُرسکون و گہری نیند سوئے تو وہ آپ کے گرین اوقات میں شمار ہونگے۔ اگر آنکھ رات میں کئی بار کھلی اور ہر بار اختلاف اور گھبراہٹ کا سامنا کرنا پڑا تو وہ یلو زون جبکہ اگر آپ بے خوابی کا شکار ہوئے یا ڈراونے خواب رات بھر پریشان کرتے رہے تو آپ ریڈ زون میں تھے۔

آپکی گرین زون ڈائری

آپکی اپنے گرین زون کی دریافت

نام-----

دن

تاریخ

زون - گرین یلو---ریڈ

آپ نے کس زون میں کتنے گھنٹے گزارے۔

اُس وقت کس زون میں کیا ہو رہا تھا

## دوسرا قدم: آپکی اپنے جذبات میں تبدیلی سے آگہی

روزانہ گرین زون ڈائری لکھتے اور اپنے جذبات کا اندراج کرتے ہوئے آپ اپنے روزمرہ کے معمولات میں تبدیلی محسوس کرنا شروع کر دیں گے اور یہ آگاہی آہستہ آہستہ آپکو اس بات سے بھی متعارف کرائے گی کہ وہ کون سے افراد یا حالات و واقعات ہوتے ہیں جو آپکو گرین زون میں رہنے میں مدد دیتے ہیں۔ اسی طرح اُن افراد اور ناپسندیدہ حالات کی بھی نشاندہی کرے گی جو آپکے منفی جذبات کی وجہ بنتے ہیں اور آپ کو یلو زون اور ریڈ زون کی طرف دھکیل کر غم و غصہ اور تکلیف کا باعث بنتے ہیں۔

اس مرحلے میں سب سے اہم کام یہ ہے کہ ڈائری میں کئے گئے اندراج کے ذریعے آہستہ آہستہ اُن افراد اور حالات کا جائزہ لیا جائے جن کا تعلق آپکے مثبت اور منفی جذبات کے بہاؤ سے جڑا ہے۔ کیونکہ اُن افراد اور حالات کے بارے میں آگہی آپکو اپنے جذباتی پیٹرن کو سمجھنے میں مدد دے گی اور آپ یہ جان کر کہ کس شخص یا حالات کا کون سا عمل آپکے جذبات پر کس طرح اثر انداز ہوتا ہے اپنے منفی ردعمل تبدیل کرسکتے ہیں۔

دوسری طرف بیرونی عوامل کی آگہی اور اثرات کے علاوہ یہ بھی جاننے کی ضرورت ہے کہ آپکے اپنی ذات سے رشتے کی نوعیت کیسی ہے۔ کیا وہ رشتہ ایک مہربان دوست کے ساتھ رشتے جیسا ہے یا پھر کسی ایسے رشتے دار یا محلے دار کے رشتے کے جیسا جو کہ آپ کی ذات پر مسلسل تنقید کرتا ہے اور بار بار آپ کی کوتاہیوں اور ناکامیوں کی یاد دہانی کرانا اپنا فرض سمجھتا ہے۔

دن بھر جو بھی مثبت یا منفی سوچیں آپکو گھیرے رہتی ہیں، اُن کا آپ پر بہت گہرا اثر ہوتا ہے۔ دن بھر آپکی اپنے آپ سے جو بھی اچھی بُری بات چیت چلتی رہتی ہے اُس کا نہ صرف آپکی عزت نفس پر بہت گہرا اثر ہوتا ہے بلکہ بیرونی عوامل آپ کو کس طرح متاثر کرتے ہیں اس بات کا تعلق بھی کافی حد تک آپکی اندرونی سوچ سے ہی ہے۔

اگر آپ کی عزت نفس پست ہے تو آپ کی سوچ کا بہاؤ بھی منفی ہوتا ہے ۔



آپ اپنے آپ پر دل ہی دل میں تنقید اور لعن طعن کرتے رہتے ہیں۔ اور سوچتے ہیں کہ

- آپ ایک بے وقعت انسان ہیں۔

- آپ نے زندگی میں کچھ حاصل نہیں کیا اور آپ ایک ناکام انسان ہیں۔

- آپ نہ اچھے شریک حیات ہیں، نہ اچھے والدین، نہ اچھے ملازم اور حتیٰ کہ نہ ہی اچھے انسان۔

اگر اُن میں سے کوئی بھی منفی سوچ اکثر آپکے ذہن میں ڈیرہ ڈالے رہتی ہے تو اس کا مطلب ہے کہ آپ اکثر یلو اور ریڈ زون میں رہتے ہیں اور یہ منفی سوچ کا بہاؤ آپکو زندگی کے بہت سے مثبت تجربات کو منفی انداز میں دیکھنے پر مجبور کرتا ہے۔

آپکی عزت نفس کی کمزوری اور اپنی ذات کے بارے میں شک و شبہات آپکے زندگی کے رنگوں کو پھیکا کر کے آپکو کو یقین دلاتے ہیں کہ زندگی آپ پر مہربان نہیں ہے۔ اس ناانصافی پر آپ مسلسل غم و غصے میں مبتلا رہتے ہیں اور یہ جذباتی کیفیت آپکو یلو اور ریڈ زون میں قیام پذیر رکھتی ہے۔

کسی دانا انسان کا قول ہے کہ زندگی ایک سمندر ہے اور انسان کا دل اُس میں تیرتی ایک کشتی۔ جب تک کشتی مضبوط ہے پریشانی کی کوئی بات نہیں۔ لیکن اگر کشتی میں ایک سوراخ ہو جائے اور دو گیلن پانی اندر کشتی میں بھر جائے تو وہ دو گیلن پانی سمندر میں موجود دو ہزار گیلن پانی سے زیادہ خطرناک ثابت ہوتا ہے۔

جن لوگوں کی عزت نفس بلند ہو اُن کا دل خوشیوں سے سرشار اور مضبوط ہوتا ہے مگر جن کی عزت نفس پست ہو اُن کے دل میں سوراخ ہوتا ہے۔ عزت نفس کی یہ پستی انہیں معمولات زندگی کے چھوٹے سے چھوٹے مسائل سے نیپٹتے ہوئے بھی گہری اُداسی، مایوسی اور ڈپریشن میں مبتلا کر دیتا ہے۔

چلیں دیکھتے ہیں مشیل اس بارے میں کیا کہتی ہیں ۔

دوسرا قدم---

میرے لیے اپنے جذباتی کیفیت کو سمجھنا اور اُس میں تبدیلی کو محسوس کرنا آسان تھا کیونکہ مجھے صرف یہ جاننا تھا کہ میں کب یلو اور ریڈ زون میں چلی جاتی ہوں۔ اس کے لیے مجھے اپنے آپ سے کچھ سوالات کرنے پڑے۔

• وہ کیا عوامل ہیں جو مجھے یلو اور ریڈ زون میں دھکیل دیتے ہیں؟

• وہ کیا ماحول اور کون افراد ہیں جن کے ساتھ میں یلو زون میں محسوس کرتی ہوں؟

• کب حالات میرے کنٹرول سے باہر ہو جاتے ہیں اور میں یلو زون سے ریڈ زون میں چلی جاتی ہوں؟

اُن سوالات کے جوابات ڈھونڈتے ہوئے کچھ چیزیں فوراً میرے ذہن میں آئیں جیسے کہ جب بھی میں ایک مصروف اور تھکا دینے والے دن کے بعد گھر کی دھلیز پر پاؤں رکھوں تو میرے شوہر اور بچوں کی طرف سے سوالات کی بوجھاڑ شروع ہو جاتی ہے۔ عام طور پر مجھے اپنے کوٹ اتارنے اور پرس لٹکانے سے پہلے فون پر موصول ہوئے کسی پیغام سے نبٹنا پڑتا ہے ۔ یا بچوں کی اسکول کی ڈائری میں اسکول کی طرف سے بھیجے گئے پیغامات پڑھتے ہوئے کسی کو اس بات کا جواب دینا ہوتا ہے کہ رات کے کھانا کب ملے گا اور اُس میں کیا پکایا جائے گا۔ یا پھر کسی کو کہیں ڈرائیو کر کے لے جانا ہوتا ہے۔

اکثر ایسے حالات مجھے پریشانی اور غصے میں مبتلا کر دیتے ہیں جو کہ تمام ریڈ زون جذبات ہیں۔

یلو اور ریڈ زون سے دور رہنے کے لیے مجھے شعوری کوشش کرنی پڑی کہ ایسے تجربات کروں جو مجھے گرین زون میں رہنے میں مدد دیں۔

اب آتی ہے آپ کی باری

## مشق نمبر ۲

### آپکی گرین زون ڈائری

اپنی گرین زون ڈائری میں ہر روز دن کے اختتام پر کچھ وقت نکال کر اندراج ضرور کریں جو کہ آپ کو نہ صرف آپکے جذباتی نظام emotional zones سے آگاہی دلائے گا بلکہ آپکی جذباتی کیفیت میں جو تبدیلیاں رونما ہو رہی ہیں اُن سے بھی آشنا کرے گا۔

اس دوران آپ اپنی جذباتی کیفیت کا خاص کرجائزہ لیں گے۔ آپ ب غور مشاہدہ کریں گے کہ کن لوگوں کے ساتھ اور کن سرگرمیوں کے دوران آپ کیسا محسوس کرتے ہیں اور وہ احساسات کس طرح آپ پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

## مشق نمبر ۳

اس دوران جب بھی آپ خود سے بات کریں تو اپنی سوچ کے دھارے کو اپنے جذباتی زون ( گرین، یلو اور ریڈ) سے جوڑیں۔ تاکہ معلوم کیا جاسکے کہ آپ کا اپنے ذات سے رشتہ کیسا ہے اور خود سے بات کرتے ہوئے آپ اپنی ذات پر مہربان یا قہربان ہیں۔

## مشق نمبر ۴

گرین زون ڈائری میں روزانہ کیے گئے اندراج کا ہفتے میں ایک بار جائزہ لیں اور خاص کر وہ کالم جس میں آپ لکھ رہے تھے کہ ”اسوقت کیا ہو رہا تھا“ بہت سارے افراد جائزے کے بعد گرین ، یلو اور ریڈ زون جذباتی کیفیات کو اُن ہی رنگوں سے نمایاں بھی کر دیتے ہیں تاکہ ایک گروپ سے تعلق رکھنے والے علیحدہ علیحدہ جذبات کی نشاندہی ہو سکے۔ آپ اُن تمام واقعات اور ردعمل کو علیحدہ صفحات پر بھی گروپ کی شکل دے سکتے ہیں۔

**مجھے گرین زون میں آنے والے خیالات**

## تیسرا قدم --- یلو اور ریڈ زون سے بازیافتی

اپنے منفی رویوں کی پہچان ہوجانے کے بعد آپ کو اگلے مرحلے میں سیکھنا ہوگا کہ یلو اور ریڈ زون سے بازیافتی کیسے کی جائے۔ خود اعتمادی کا یہ سفر آپکی زندگی پر آپکی گرفت مضبوط محسوس کرائے گا۔

جب آپ نے کسی شخص کو یہ موقع دیا کہ وہ آپکو یلو زون میں دھکیل دے یا پھر کبھی کسی ایسی صورتحال سے دو چار ہوئے کہ آپ نے اپنے آپ کو ریڈ زون میں محسوس کیا تو اس کا مطلب ہے کہ اُس وقت آپ جذباتی طور سے بہت کمزور محسوس کر رہے تھے اور آپ اپنی ساری طاقت اُس شخص یا صورتحال سے نبٹنے میں صرف کرچکے تھے۔ مگر اب ریڈ زون کی کھائی میں گرنے کے بعد یہ بھی آپ ہی کی ذمہ داری ہے کہ اُس کھائی سے باہر آئیں اور اپنے کپڑوں سے مٹی جھاڑ کر اپنے آپ کو دوبارہ گرین زون میں واپس لائیں۔

ہم سب انسان ہیں اور انسان خطا کا پُتلا ہے لہذا غلطیاں تو ہم سب سے ہوتی ہیں اور ہم سب ہی وقتاً فوقتاً یلو اور ریڈ زون میں داخل ہوجاتے ہیں مگر بجائے اس کے کہ ہم وہاں مستقل پڑاؤ ڈال لیں ہمیں اُس قیام کو وقتی بنانے کی پوری کوشش کرنی چاہیے۔

اگر ہم چاہیں تو ہماری یلو اور ریڈ زون سے بازیافتی آسان ہو سکتی ہے۔ جیسے کہ کچھ آرام کرنا یا پھر کسی ہمدرد و مہربان دوست سے بات کرنا یا پھر کسی ایسے سمجھدار بزرگ یا گھر والے سے مشورہ لینا جو آپ کے دل کے قریب ہو۔

جب آپ اپنے مہربان دوستوں اور پیار کرنے والے عزیز رشتہ داروں سے بات کرتے ہیں تو ایک تو آپ کا دل ہلکا ہوجاتا ہے اور دوسرے اُن کے کچھ کہے بغیر ہی آپ کو اس بات کی یقین دہانی بھی ہوجاتی ہے کہ آپ جو محسوس کر رہے ہیں وہ اہم ہے۔

مگر یاد رہے کہ اُن کی اس مدد کے لیے بھی آپ کا اُن سے رابطہ کرنا ضروری ہے لہذا آپ اُن سے ملاقات یا فون کے ذریعے رابطہ کر کے مشورہ مانگیں۔ ایسا کرنے سے نہ صرف آپ اپنے ذہنی تناؤ میں کمی لا سکتے ہیں بلکہ اپنا زیادہ تر وقت بھی گرین زون میں گزار سکتے ہیں۔

### دیکھتے ہیں مشیل اس بارے میں کیا کہتی ہیں !

تیسرے مرحلے میں یلو اور ریڈ زون سے بازیافتی کے دوران میں نے سب سے پہلے معلوم کیا کہ مجھے کیا کیا کرنے سے خوشی محسوس ہوتی ہے۔ میں ایسا کیا کام کروں کہ جس سے میں گرین زون میں رہوں ۔

اور پھر میں نے وہ سارے کام کیے جن سے مجھے گرین زون میں رہنے میں مدد ملی ۔۔ جیسے کہ مجھے معلوم ہوا کہ کچھ دیر اکیلے اپنے ساتھ وقت گزارنا میرے اندر صبر و تحمل میں اضافہ کر دیتا ہے۔ لہذا اُس وقت تھیری میں میرا ہوم ورک اپنے ساتھ روزانہ ایک گھنٹہ گزارنا ہوتا تھا۔ شروع شروع میں تو ایسا کرنا تقریباً ناممکن سا لگا کیونکہ باہر میری ملازمت، اور گھر میں تین بچوں کے ساتھ گھریلو ذمہ داریاں جیسے کہ بچوں کو ہوم ورک میں مدد کرنا، اُن کے کپڑے اور کھانے پینے کا خیال رکھنا اور سب سے بڑھ کر اُن کے آپس کے تنازعات حل کرنا۔ اس کے ساتھ ساتھ مزید صبح کے لیے اپنی تیاری اور کلاس کے بچوں کے ہوم ورک اور ٹیسٹ پیپرز چیک کرنا۔ اوپر سے سونے پر سہاگہ شوہر کی ملازمت کے اوقات شام کے تھے جس کی وجہ سے وہ میری مدد کرنے سے قاصر تھے۔ ایسے میں پورا ایک گھنٹہ روزانہ اپنے لیے نکالنا جوئے شیر لانا تھا۔

مگر خود کو گرین زون میں رکھنے کے لیے میں نے کوشش کر کے کسی نہ کسی طرح ٹائم نکال ہی لیا۔ شروع میں تو پورا ایک گھنٹہ نکالنا مشکل ہوا مگر بالآخر میں اپنے مقصد میں کامیاب ہو گئی۔ جس کے نتیجے میں پہلے پہل تو صرف میری شامیں بہتر ہوئیں ۔ اب میں زیادہ تر شام کے اوقات گرین زون میں یعنی پُرسکون اور مطمئن گزارنے لگی اور بعد میں یہ اوقات بڑھ کر پورا دن اور پھر پورا ہفتہ میں تبدیل ہو گئے۔

کچھ ماہ بعد مزید چھوٹی موٹی تبدیلیوں کے ذریعے میں پورے دو ہفتے گرین زون میں گزارنے لگی۔ جس میں نہ صرف بہت خوش اور مطمئن محسوس کرتی رہی بلکہ اس دوران میری سوچ کا بہاؤ مثبت تھا اور میرے تعلقات دوسروں سے بھی بہتر ہوئے۔

گرین زون میں زیادہ سے زیادہ رہنے کا عمل بہت خوبصورت تھا۔ ایک بار جب مجھے معلوم ہو گیا کہ گرین زون میں کیسے پہنچا جائے تو بس اب وہ طریقے تلاش کرنے تھے کہ جو وہاں ٹہرنے میں مدد دے سکیں اور یہی کام اگلے مرحلے میں ہونا تھا۔

اب آتی ہے آپ کی باری

### مشق نمبر ۵

مثیل کے گرین زون کے سفر کی آگہی کے دوران اب آپ اُن سرگرمیوں کی لسٹ بنائیں جو آپ کو کرنا پسند ہیں اور جو آپ کو گرین زون میں رہنے میں مدد دیں گی۔ مثال کے طور پر

کوئی دلچسپ کتاب پڑھیں

اپنی پسندیدہ فلم دیکھیں

موسیقی سنیں

کسی دوست سے ملیں

### مشق نمبر ۶

اپنے لیے ایک گرین زون گھنٹے کا اہتمام کریں

کوئی نیا مشغلہ اپنائیں یا کسی پرانے مشغلے کی طرف لوٹیں

## چوتھا قدم۔۔۔یلو اور ریڈ زون کی روک تھام

اپنے مثبت اور منفی رویوں کے بہاؤ کو اچھی طرح سمجھنے کے بعد اب آپ آگے مرحلے کے لیے تیار ہیں۔

اگلا مرحلہ روک تھام کا مرحلہ ہے۔ اب جبکہ آپ جان چکے ہیں کہ کچھ لوگوں سے ملاقات اور بات چیت کرنا آپ کو ہمیشہ یلو زون میں دھکیل دیتے ہیں یا کچھ ناپسندیدہ حالات آپ کو ریڈ زون میں جانے پر مجبور کر دیتے ہیں تو اُن تمام حالات اور واقعات کو دوبارہ ذہن میں دُہرا کر سوچیں کہ آپ کا ردعمل اُن حالات میں کیسے مختلف ہو سکتا تھا تاکہ آپ مستقبل میں خود کو یلو یا ریڈ زون میں جانے سے روک پائیں۔

یہ بھی ہو سکتا ہے کہ آپ ناامیدی کی اُس بلندی پر ہوں جہاں سے کسی طرح کے مثبت ردعمل کی گنجائش ہی نظرنا آتی ہو اور آپ اپنے آپ کو اس مشکل صورت حال کے جال میں اس بُری طرح پھنسا ہوا محسوس کرتے ہوں کہ بچاؤ کی کوئی صورت ہی دکھائی نہ دیتی ہو، مگر یاد رکھیں کہ درحقیقت ایک ہی صورتحال کو کئی مختلف طریقوں سے سنبھالا جاسکتا ہے جن کے بارے میں ہم نے پہلے کبھی سوچا بھی نہیں ہوتا۔

جیسا کہ اگر آپ اپنی پریشانی اپنے کسی دوست پر ظاہر کریں گے تو یقیناً حیران رہ جائیں گے کہ ایک ہی صورتحال کے بارے میں اُس کی رائے آپ سے کتنی مختلف ہے جو کہ آپ کو مسئلے کا حل نکالنے میں مدد دے گی۔

ان تمام معلومات کو حاصل کرنے کے بعد اب آپ اپنے لیے ایک طرز عمل مرتب کر سکتے ہیں۔ جس کے ذریعے آپ کو یلو اور ریڈ زون میں دھکیلنے والے عناصر سے یا تو مکمل گریز کرنے میں مدد ملے گی یا کم از کم آپ اس قابل ہو جائیں گے اُن لوگوں اور حالات کا سامنا کم سے کم ہوگا۔ اس سلسلے میں آپ ہمارے کلینک میں آزمودہ تکنیک EMOTIONAL RAINCOAT



”جذباتی برساتی“ کو بھی اپنا سکتے ہیں جو آپکو یقیناً گرین زون میں پڑاؤ ڈالنے میں مددگار ثابت ہوگا۔

### جذباتی برساتی کا سہارا کیسے لیا جائے۔

ہم نے بہت سالوں کی ریاضت کے بعد جذباتی برساتی کے نظریے کو اپنے کلینک میں آنے والے مریضوں کے لیے پیش کیا۔

جذباتی برساتی ایک علامتی اصلاح ہے جو اُس حکمت عملی کے لیے استعمال کی جاتی ہے جو ذہن پر منفی جذبات کی بوجھاڑ کے وقت بتاتی ہے کہ جذباتی برساتی پہن کر ان منفی جذبات سے کیسے بچا جائے۔ زیادہ تر یہ حکمت عملی پہلے سے سوچ سمجھ کر تیار کی جاتی ہے تاکہ بروقت کام آسکے۔

ہمارے بہت سے دوست اور مریض اس طرح کی حکمت عملی کو پریشان کن صورتحال سے نبٹنے کے لئے بہت موثر تسلیم کرتے ہیں۔ چلیں اس سلسلے میں کچھ مثالیں دیکھتے ہیں۔

۱- بقول ایک مریض کے ”جمعہ کی شام کو کام کے بعد اگر مجھے کسی دوست سے ملنے جانا ہے تو اس بات کا خیال آتے ہی کہ مجھے ٹریفک جام سے واسطہ پڑے گا میں ریڈ زون میں پہنچ جایا کرتا تھا، مگر اب میں پہلے ہی اپنے دوست کو فون کر کے مطلع کر دیتا ہوں کہ مجھے پہنچنے میں دیر ہو سکتی ہے۔ اس کے علاوہ میں اپنے کچھ پسندیدہ گانوں کی سی ڈیز بھی اپنے ساتھ رکھ لیتا ہوں تاکہ اگر ٹریفک میں پھنسوں تو راستے بھر موسیقی سے محضوظ ہو سکوں۔

۲- ایک اور مریض جسکی اپنے بھائی سے بہت قربت ہے مگر اپنی بھابھی سے نہیں بنتی ہے اپنے آپ کو گرین زون میں رکھنے کے لیے بھائی سے ملاقات اُسکے گھر جاکر کرنے کے بجائے کسی پارک یا ریسٹوران میں کرتا ہے۔

۳۔ ایک دوست کا کہنا ہے کہ وہ اپنی بہن کو اپنی جان سے زیادہ عزیز سمجھتی ہے مگر اُسکا بہنوئی اُسے ایک آنکھ نہیں بھاتا۔ وہ مزید یہ بھی کہتی ہے کہ اُسکی بہن نے ایک پاگل سے شادی کی ہے جو غصے کی حالت میں درندہ بن جاتا ہے۔ اسی صورتحال میں بہن کے بچے ہی واحد بچاؤ کا راستہ ہیں۔ جب بچے قریب ہوں تو اُسکا بہنوئی بہن کے ساتھ زیادہ بدتمیزی سے پیش نہیں آتا لہذا میری دوست کوشش کرکے اسے وقت میں بہن کو ملنے اُسکے گھر جاتی ہے جب بچے اسکول وغیرہ نہ گئے ہوں بلکہ اُس پاس ہی ہوں۔

۴۔ ہمارے ساتھ کام کرنے والی ایک ساتھی نے بتایا کہ اُسکی ماں جب کبھی اکیلے میں اُس سے ملتی ہے تو اُسکے طرز زندگی پر بہت تنقید کرتی ہے مگر کسی تقریب میں یا پھر دوسرے اہل خانہ کے سامنے نارمل رہتی ہے۔ لہذا اُس نے یہی حکمت عملی اپنائی کہ وہ اپنی بہن اور بچوں کی موجودگی میں والدہ سے ملاقاتیں کرنی شروع کر دیں جس سے اُن کا رشتہ ایک گرین زون رشتے میں بدل گیا۔

کیا آپ کو اندازہ ہوا کہ کس طرح آپ تھوڑا سا وقت صرف کرکے اپنے جذباتی برساتی کو تیار کرسکتے ہیں۔ اب آپ اپنے رویوں میں بدلاؤ کو مزید سہارا اور استحکام دینے کے لیے لگے ہاتھوں اُن تمام حکمت عملیوں کا اندراج بھی اپنی گرین زون ڈائری میں کرتے جائیں۔

جب آپ ہر مشکل صورتحال سے نبٹنے کے لیے ایک حکمت عملی تیار کر لیں گے تو آپ کا زیادہ سے زیادہ وقت گرین زون یعنی کے سکون اور اطمینان میں گزرنے لگے گا اور دیکھتے ہی دیکھتے یلو اور ریڈ زون یعنی کے انتشار اور تصادم میں گزرنے والا وقت کم ہوتا چلا جائے گا۔

میرے بہت سارے دوست احباب، ساتھ کام کرنے والے لوگ اور مریض کچھ ہی ہفتوں میں اس حکمت عملی کو اپنا کر اپنا زیادہ سے زیادہ وقت گرین زون میں گزارنے لگے ہیں۔

آئیے دیکھتے ہیں مثال اس بارے میں کیا کہتی ہیں۔

چوتھا قدم میرے لئیے تھوڑا مشکل تھا۔ کیونکہ اس میں مجھے اپنے آپ کو یلو اور ریڈ زون میں جانے سے روکنا تھا۔ اس میں مجھے گرین زون میں رہتے ہوئے یلو اور ریڈ زون لوگوں اور صورتحال سے نبٹنا تھا۔ جو ذرا مشکل کام تھا۔ خاص کر اُن لوگوں ساتھ نبٹنا جن کو گرین زون تھیوری کے بارے میں پتا بھی نہیں تھا۔

کافی غور و فکر کرنے کے بعد میں نے کچھ ایسی چیزوں کا انتخاب کیا جن کی مدد سے اگر میں یلو اور ریڈ زون میں چلی بھی جاؤں تو آسانی سے واپس گرین زون میں آجاتی تھی۔ اس سلسلے میں ایک چیز جس کو میں نے خاص کر اپنایا وہ یہ تھی کہ لوگوں کو فوری جواب دینے یا نا چاہتے ہوئے بھی اُن کا کام کرنے کی حامی بھرنے کے بجائے یہ کہنا شروع کر دیا کہ میں تھوڑی دیر کے بعد آپکو جواب دیتی ہوں۔

مثال کے طور پر پہلے اگر میرے ساتھ کام کرنے والا کوئی فرد مجھ سے کوئی ایسی مدد مانگے جس میں میرا بہت ٹائم اور محنت لگ سکتی ہو اور میں پہلے سے ہی بہت مصروف ہوں تو مجھے فوراً غصہ آجاتا تھا۔ مجھے ایسا محسوس ہوتا تھا کہ کہ مدد مانگنے والا شخص انتہائی کاہل ہے اور یہ اپنے حصے کا کام مجھ پر ڈال کر مجھے چالاکی سے استعمال کرنا چاہ رہا ہے۔ انکار کرنا میرے بس میں نہیں تھا کیونکہ اُس سے مجھے لگتا تھا کہ میں ایک اچھی انسان نہیں ہوں اور لوگوں کی مدد نہیں کرنا چاہتی۔

میرے ذہن اور دل کے درمیان ایک نا ختم ہونے والی جنگ جاری ہو جاتی۔ ذہن کہتا کہ تمہیں اپنا خیال پہلے رکھنے کا حق ہے اور دل کہتا کہ لوگوں کی خدمت میں ہی عظمت ہے۔

مگر چوتھے مرحلے نے مجھے سکھایا کہ غصہ کر کے یا دل ہی دل میں گڑھنے اور بعد میں دوسروں کا کام کر دینے کی بجائے جب لوگ مدد مانگیں تو میں اُنہیں کہہ سکتی ہوں کہ میں تھوڑی دیر بعد جواب دوں گی۔ یہ کہنے سے ایک تو مجھے اپنے غصے سے بھرپور جذبات قابو کرنے کا موقع مل گیا اور اُسکے ساتھ ہی تھوڑا وقت سوچ بچار کرنے کے لیے بھی مل جاتا جس کی وجہ سے کسی کی مدد کرنے کی حامی بھرنے سے پہلے مجھے بالکل

صاف معلوم ہوتا تھا کہ پہلے اپنے آپ کو ترجیح دینا ہے یا دوسروں کا خیال رکھنا ہے۔

چوتھا مرحلہ دراصل میرے لیے اُس وقت مزید آسان ہو گیا جب میں نے لوگوں کو گرین زون ماڈل کے بارے میں آگاہی دینا شروع کی اور انہیں سمجھایا کہ مجھے اس سے کس طرح فائدہ ہوا۔

اب آتی ہے آپکی باری

### مشق نمبر ۷ - آپکی گرین زون ڈائری

یقیناً گرین زون ڈائری لکھنا آپ کے لیے ابھی تک ایک بہت ضروری چیز ہے۔

### مشق نمبر ۸

ایسی چیزوں کی ایک لسٹ بنائیں جن کو کرنے سے آپ یلو یا ریڈ زون سے دور رہ سکیں۔ اکثر اُن تمام چیزوں کی لسٹ بنانا جو آپ کو فوری طور سے یلو اور ریڈ زون سے باہر لے آئیں کافی مددگار ثابت ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر تھوڑی دیر کے لیے اُس جگہ کو چھوڑ دینا جس میں آپ یلو یا ریڈ زون کا شکار ہو رہے ہیں۔ جیسے کہ کمرے سے یا عمارت سے باہر نکل جائیں، گہری سانس بھر کر ذہن میں ایک سے دستک گنتی گنیں، چہل قدمی کریں یا پھر کسی دوست سے بات کر لیں۔

آپکی یلو اور ریڈ زون صورتحال جتنی زیادہ پریشان کُن ہوگی اُسکے بار بار پیدا ہونے کا امکان اتنا ہی زیادہ ہوگا۔ لہذا آپ کو پہلے سے اُس صورتحال سے نبٹنے کی تیاری کرنا پڑے گی۔

اگر آپکا کوئی دوست، رشتے دار یا کوئی کام کرنے والا ساتھی ایسا ہے کہ جس پر آپ بہت بھروسہ کرتے ہوں تو وہ بھی آپکو یہ جذباتی برساتی والی حکمت عملی بنانے میں مدد دے سکتا ہے۔

## پانچواں قدم: پرسکون گرین زون رشتوں کی تخلیق

جس طرح ہماری زندگی میں افراد کا کردار ہوتا ہے اسی طرح رشتوں کا بھی کردار ہوتا ہے۔ ہر انسانی رشتہ مختلف مراحل سے گزرتا ہوا اپنے اختتام کو پہنچ جاتا ہے۔ رشتے پیدا ہوتے ہیں جوان ہوتے ہیں اور ایک دن ختم ہو جاتے ہیں۔ کبھی موت اور کبھی جدائی سے۔ ہم گرین زون تھیریپی کے ذریعے لوگوں کو سکھاتے ہیں کہ وہ کیسے پہچانیں ان کے رشتے کس زون میں بسیرا کرتے ہیں۔

خوشگوار رشتے گرین زون میں رہتے ہیں۔ ان رشتوں میں جڑے لوگ اپنی محبت اور پیار کا نہ صرف برملا اظہار کرتے ہیں بلکہ مسائل کا حل بھی محبت اور باہمی صلاح مشورے سے تلاش کرتے ہیں۔

ناخوشگوار رشتے یا تو پریشان کن یلو زون یا پھر تکلیف دہ ریڈ زون میں رہتے ہیں۔ ایسے رشتوں میں فریقین نہ تو اپنے مثبت جذبات کا اظہار کرتے ہیں اور نہ ہی اپنے مسائل کا حل تلاش کر سکتے ہیں۔ ایسے رشتے جذباتی اور سماجی تضادات کا شکار ہو جاتے ہیں۔

گرین زون کے فلسفے کے مطابق فریقین تین طریقوں سے مسائل اور تضادات سے نبٹ سکتے ہیں۔

### RESOLVING DISSOLVING MEDIATING

مسائل کے حل کے لیے دونوں فریقین کو یہ حقیقت قبول کرنی ہوگی کہ ان کا رشتہ تضاد کا شکار ہے اور انہیں یہ بھی تہیہ کرنا ہو گا کہ وہ مل کر ان مسائل کا حل تلاش کریں گے تا کہ وہ اپنے رشتے کو خوشگوار گرین زون رشتہ بنا سکیں۔

اگر آپ کسی شخص سے رشتہ استوار کرنا چاہتے ہیں تو اس کے اور اپنے درمیان تضاد کے بارے میں اس سے بات کر سکتے ہیں یا پھر اسے خط لکھ سکتے ہیں -

ہم اپنے مریضوں کو مشورہ دیتے ہیں کہ وہ اپنی گرین زون ڈائری میں اس شخص کو ایک خط لکھیں اور اپنے جذبات کا اظہار کریں۔ بعض دفعہ خط لکھتے ہوئے کئی ایسے جذبات بھی سطح پر آ جاتے ہیں جن سے انسان ناواقف ہوتا ہے۔ ایسے جذبات کی آگاہی مسئلے کی بہتر تفہیم میں مدد کرتی ہے۔ اگر پہلے خط میں غصہ اور تلخی ہے اور وہ ریڈ زون خط ہے تو ہم مشورہ دیتے ہیں کہ آپ ایک اور خط لکھیں جو گرین زون خط ہو۔ ایسا خط جس میں آپ خلوص دل سے دوسرے شخص کو ایک گرین زون مکالمے کی دعوت دیں۔

پھر آپ وہ گرین زون خط اپنے دوست یا رشتے دار کو بھیج بھی سکتے ہیں اور اگر آپ کو خطرہ ہے کہ وہ شخص آپ کے خط کا ناجائز فائدہ اٹھائے گا تو آپ ان سے مل کر انہیں وہ خط پڑھ کر سنا بھی سکتے ہیں۔ اگر اس شخص کو بھی احساس ہے کہ رشتہ مسائل کا شکار ہے اور وہ آپ سے مل کر اسے بہتر بنانا چاہتا ہے تو آپ خوش قسمت ہیں کیونکہ آپ اس طرح مل جل کر ایک گرین زون رشتہ بنا سکتے ہیں۔

اگر دوسرا شخص مسائل کی ذمہ داری لینے کے لیے تیار نہیں ہے تو اس کا مطلب ہے کہ وہ ایک گرین زون رشتہ بنانا نہیں چاہتا۔ ایسی صورت میں آپ اس رشتے کو الوداع کہہ سکتے ہیں یعنی ڈیزولو کر سکتے ہیں۔ بعض دفعہ غیر صحتمند رشتوں کو خدا حافظ کہنے سے انسان سکھی ہو جاتا ہے۔ اس کے دل سے بہت سا بوجھ اتر جاتا ہے اور وہ ہلکا ہلکا محسوس کرنے لگتا ہے۔

اگر آپ مسئلے کو حل کر سکتے ہیں اور نہ ہی خدا حافظ کہہ سکتے ہیں تو ایک راستہ اور ہے آپ اس شخص سے درخواست کر سکتے ہیں کہ ہم ایک ثالث کے پاس جائیں جو ہماری اس سلسلے میں مدد کرے اسے ہم

**MEDIATING** کہتے ہیں۔ یہ مدد صرف ایسا شخص کر سکتا ہے جس پر دونوں انسانوں کا اعتماد ہو۔ وہ انسان دانا بھی ہو اور اس کا دونوں فریقین سے گرین زون کا رشتہ ہو۔ وہ ثالث کوئی دوست، رشتہ دار یا پھر تھیرپسٹ بھی ہو سکتا ہے۔

ہم نے اپنے کلینک میں کئی دفعہ فریقین کو بلا کر انہیں اپنے مسائل کا حل تلاش کرنے میں مدد کی ہے۔

اب دیکھتے ہیں کہ مشیل کی کہانی کیا ہے۔ وہ لکھتی ہیں۔

پانچویں قدم میں مجھے لوگوں سے اپنے تعلقات استوار کرنے تھے۔ انہیں یہ دکھانا تھا کہ میں آپ کی اور گرین زون تھیرپی کی مدد سے ایک خوشگوار زندگی گزار سکتی ہوں۔

جہاں تک میرے گھروالوں کا تعلق تھا وہ تو جانتے ہی تھے کہ میں آپ سے مل رہی ہوں اور آپ میرے نفسیاتی مسائل کو حل کرنے میں میری مدد کر رہے ہیں۔ اس وقت تک ریڈ، یلو اور گرین زون کے الفاظ بھی میرے اور میرے بچوں کے لیے روزمرہ کی زبان کا حصہ بن چکے تھے۔ میرے شوہر 'بھائی' بہن اور والدین بھی ان سے اچھی طرح واقف ہو چکے تھے۔

ہم میں سے جب بھی کوئی کسی خاص کیفیت میں ہوتا تو ان رنگوں کی مدد سے اسے اپنی کیفیت بیان کرنے میں کوئی دقت نہ ہوتی۔ مثال کے طور پر جب ملازمت کے بعد میں گھر میں داخل ہوتی تو بچوں سے کہتی کہ ابھی میں یلوزون میں ہوں پلیر تھوڑا سا انتظار کرلو تا کہ میں اپنا کوٹ اور بیگ سنبھال سکوں، جب میں اپنے گرین زون میں آجائوں گی تب تمہاری باتیں سن سکوں گی۔ کبھی کبھار میں اپنے بچوں کو یہ بھی کہتے سنتی تھی 'تم مجھے ریڈ زون میں بھیج رہے ہو' اس وقت تک یہ الفاظ ہمارے گھر کا حصہ بن چکے تھے۔

لیکن کام پر ایسا کرنا آسان نہ تھا۔ اس لیے میں نے صرف ایک دو ساتھ کام کرنے والوں کو اس بارے میں بتایا تھا اس اعتماد کے ساتھ کہ وہ میری حوصلہ افزائی کریں گے اور میرا مذاق نہیں اڑائیں گے کہ میں ایک گرین زون انسان

بننے کی کوشش کر رہی ہوں۔ اس طرح کچھ ہی عرصے میں میں ان کے ساتھ  
گرین زون دوستی کرنے میں کامیاب ہو گئی۔

اب آپ کی باری ہے

مشق نمبر ۹

اب اگر آپ چاہیں تو روزانہ لکھنے کی بجائے آپ اپنی گرین زون ڈائری ہفتہ  
وار لکھیں۔

مشق نمبر ۱۰

آپ اپنے تمام رشتوں کی ایک فہرست بنائیں اور اپنے آپ سے پوچھیں کہ وہ  
کس زون میں رہتے ہیں۔

مشق نمبر ۱۱

آپ اپنا ایک گرین زون رشتہ تلاش کریں اور اس شخص کو شکریے کا خط  
لکھیں کہ اس کی وجہ سے آپ کی زندگی میں خوشیوں کا اضافہ ہوا ہے۔

مشق نمبر ۱۲

آپ اپنی زندگی میں سے ایک ایسا شخص چنیں جس سے آپ کا یلو یا ریڈ زون  
رشتہ ہے اور اسے خط لکھ کر گرین زون رشتہ بنانے کی دعوت دیں۔



---

 مشق نمبر ۱۳
 

---

آپ وہ خط دوبارہ پڑھیں اور اگر اس میں غصہ اور تلخی ہے تو سوچیں کہ کیا آپ اس رشتے کو بچانا چاہتے ہیں یا خدا حافظ کہنا چاہتے ہیں۔

---



---

 مشق نمبر ۱۴
 

---

اگر آپ اس رشتے کو بچانا چاہتے ہیں تو پھر ایک اور خط لکھیں جو گرین زون خط ہو۔ اگر آپ چاہیں تو ایسا خط لکھنے میں کسی اور گرین زون دوست کی مدد حاصل کر سکتے ہیں۔

## چھٹا قدم۔۔۔ پر سکون گرین زون نظام تخلیق کرنا

جب لوگ افراد اور رشتوں کی ذہنی صحت کے بارے میں جان لیتے ہیں تو ہم ان سے نظاموں کی ذہنی صحت سے باخبر کرتے ہیں۔ ہم انہیں بتاتے ہیں کہ ہر انسان بیک وقت مختلف نظاموں میں زندگی گزارتا ہے۔ ہم سب کم از کم تین نظاموں میں رہتے ہیں

پہلا نظام۔۔۔ خاندانی نظام

دوسرا نظام۔۔۔ معاشی نظام۔ (یعنی وہ جگہ جہاں آپ کام کرتے ہیں)

تیسرا نظام۔۔۔ سماجی نظام

گرین زون کے فلسفے کے مطابق جس طرح انسان اور رشتے تین زونز میں رہتے ہیں اسی طرح نظام بھی گرین، یلو اور ریڈ زون میں رہتے ہیں۔ آپ کی ذہنی صحت کے لیے یہ جاننا بہت اہم ہے کہ آپ جن نظاموں میں زندگی گزارتے ہیں وہ نظام کس زون میں ہیں۔ اکثر لوگ یہ نہیں جانتے کہ کسی بھی شخص کے لیے ریڈ زون میں زندگی گزارنے کے دوران گرین زون میں رہنا اس لیے بہت مشکل ہوتا ہے کیونکہ نظام نفسیاتی طور پر افراد سے زیادہ طاقتور ہوتے ہیں۔

## خاندانی نظام

ہم سب ایک خاندان میں پیدا ہوتے ہیں اور اس نظام میں پرورش پاتے ہیں۔ وہ خاندان ہماری شخصیت اور ذہنی صحت کو متاثر کرتا ہے۔ جو بچے گرین زون خاندانی نظام میں پلتے بڑھتے ہیں وہ نہ صرف صحتمند اور خوشحال ہوتے ہیں بلکہ ان میں خود اعتمادی بھی بدرجہ اتم پائی جاتی ہے۔ ایسے بچے چونکہ

اپنے والدین اور بہن بھائیوں سے گرین زون رشتے رکھتے ہیں اس لیے وہ جوان ہو کر خود بھی گرین زون رشتے استوار کر سکتے ہیں۔

وہ بچے جو یلو اور ریڈ زون خاندانی نظام میں پرورش پاتے ہیں وہ اکثر یا تو اداسی کا شکار ہوتے ہیں اور یا غصیلے ہوتے ہیں۔ ان کے لیے جوان ہو کر اپنے ہمسایوں اور رفیق کاروں سے دوستی کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ بعض تو نفسیاتی مسائل اور ذہنی بحران کا شکار تک ہو جاتے ہیں۔

### کام کا نظام

بہت سے لوگ اپنی صبحیں اور شامیں تو خاندانی نظام میں گزارتے ہیں لیکن اپنا سارا دن اس نظام میں گزارتے ہیں جہاں وہ ملازمت کرتے ہیں۔ ایک گرین زون نظام میں لوگ خوشی خوشی کام کرتے ہیں اور ان کے کام کی قدر کی جاتی ہے۔

یلو اور ریڈ زون نظام میں کام کرنے والوں کے انسانی حقوق کا احترام نہیں کیا جاتا اور وہاں انصاف مفقود ہوتا ہے۔ اس لیے کام کرنے والے اپنے آپ کو دوسرا درجے کا شہری سمجھتے ہیں جس سے ان کی انا اور عزت نفس مجروح ہوتی ہے۔

جب لوگوں کو احساس ہو جاتا ہے کہ وہ ایک تناؤ سے بھرپور ریڈ زون کے نظام میں ملازمت کر رہے ہیں تو بعض دفعہ وہ ریڈ زون نظام سے استعفیٰ دے کر کسی صحتمند اور انصاف پسند گرین زون نظام میں کام شروع کر دیتے ہیں۔ جو ایسا نہیں کر پاتے وہ اپنے ہم خیال رفقا کار کے ساتھ ملکر اپنے گرد ایک ایسا نفسیاتی حصار کھنچتے ہیں جو انہیں نظام کی سنگینیوں سے بچاتا ہے۔

جو لوگ ریڈ زون نظام میں کام کرتے ہیں وہ اکثر بیمار رہتے ہیں اور ذہنی صحت کے لیے چھٹیاں لیتے رہتے ہیں۔

## سماجی نظام

ہم اپنے مریضوں سے کہتے ہیں کہ وہ جس بھی سماجی ادارے 'تنظیم اور نظام' کا حصہ ہیں اس کے بارے میں سوچیں کہ وہ کس زون میں زندگی گزارتا ہے۔ اگر وہ نظام گرین زون میں ہے تو لوگوں کا شکریہ ادا کریں اور اگر وہ نظام ریڈ زون میں ہے تو اس سے احتراز کریں۔

اپنے سماجی نظاموں کی ذہنی صحت کے بارے میں جاننا اور اس کی بنیاد پر سماجی فیصلے کرنا ہم سب کی ذہنی صحت کے لیے اہم ہے۔

## مشیل کی کہانی

ڈیر ڈاکٹر سہیل !

چھٹے قدم پر مجھے یہ سیکھنا تھا کہ میں کیسے پرسکون گرین زون کے نظاموں کا حصہ بن سکتی ہوں۔ نظام 'چاہے وہ خاندان کا ہو یا سماج کا نفسیاتی طور پر افراد سے زیادہ طاقتور ہوتا ہے۔ اس لیے ریڈ زون نظام میں کسی بھی انسان کا گرین زون میں رہنا ناممکن نہیں تو دشوار ضرور ہو جاتا ہے۔ مثال کے طور پر میرے سکول کا نظام ریڈ زون میں تھا، میری اپنی پرنسپل سے اچھی دوستی نہیں تھی لیکن میرا اس سے ہر روز کا آنا سامنا بھی نہیں تھا۔ اس لیے اسے ساری باتیں بتانا ضروری بھی نہیں تھا۔ لیکن جب میں اس کے دفتر میں جاتی تو مجھے یہ دھڑکا لگا رہتا کہ کہیں وہ مجھے اپنی باتوں سے ریڈ زون میں نہ دھکیل دے۔ میں نے آپ سے جذباتی برساتی EMOTIONAL RAINCOAT کا تصور سیکھا۔ اس لیے جب میں پرنسپل سے ملنے جاتی تو اپنے ذہن پر رین کوٹ ڈال دیتی تا کہ پرنسپل کی چھبٹی باتیں دل پر نہ لوں اور کم متاثر ہوں۔ کبھی یہ طریقہ زیادہ کامیاب ہوتا کبھی کم۔ میں نے یہ بھی سوچا کہ میں پرنسپل سے اکیلے نہ ملوں کیونکہ باقی لوگوں کے سامنے وہ زیادہ احترام سے بات کرتی تھی۔ چھٹا قدم اٹھانے کے بعد اگر میں ریڈ زون میں جاتی بھی تو جلد گرین زون میں آ جاتی جو میرے لیے بہت بڑی کامیابی تھی۔ مجھے آپ کا یہ جملہ مدد کرتا۔ مشیل اگر ریڈ زون میں جائو بھی تو ڈرائیو کرتے ہوئے واپس گرین زون میں آ جائو۔ ریڈ زون میں گاڑی پارک نہ کیا کرو۔ وہی ریڈ

زون جہاں میں گرین زون تھیریپی سے پہلے کئی دن رہتی اب صرف چند گھنٹوں میں لوٹ آتی۔

اب آپ کی باری ہے

### مشق نمبر ۱۵

آپ اپنے خاندان کے بارے میں سوچیں 'نہ صرف والدین کا وہ خاندان جس میں آپ پیدا ہوئے بلکہ وہ خاندان بھی جس میں آپ کا شریک سفر اور بچے شامل ہیں' اور جانیں کہ وہ کس زون میں رہتا ہے۔ اپنے خاندان والوں سے ایک میٹنگ کریں اور اس موضوع پر تبادلہ خیال کریں۔

### مشق نمبر ۱۶

اپنی ملازمت کی جگہ کے بارے میں سوچیں کہ وہ کس زون میں رہتا ہے۔ اگر وہ گرین زون میں ہے تو اپنے بوس اور رفقا کار کا شکریہ ادا کریں اور اگر وہ بیلو یا ریڈ زون میں ہے تو اپنے مستقبل کے بارے کچھ فیصلہ کریں۔

### مشق نمبر ۱۷

اپنے سماجی نظاموں کے بارے میں سوچیں اور اپنے آپ سے پوچھیں کی وہ کس زون میں رہتے ہیں۔ ایسا جاننے کے بعد آپ اپنے مستقبل کے بارے میں صحتمندانہ اور دانشمندانہ فیصلے کر پائیں گے۔

### مشق نمبر ۱۸

ایسے لوگوں کے بارے میں سوچیں جو آپ کے خاندانی پیشہ ورانہ اور سماجی نطوموں کو گرین زون میں لانے میں آپکی مدد کر سکتے ہیں۔

## ساتواں قدم۔۔۔۔۔ پر سکون گرین زون طرز زندگی تخلیق کرنا

سینکڑوں مریضوں اور ان کے خاندانوں کی مدد کرنے کے بعد ہمیں اس بات کا اندازہ ہوا ہے کہ گرین زون طرز زندگی کی طرف تین راستے جاتے ہیں جن کا ایک دوسرے سے قریبی تعلق ہے۔ ہم انہیں تین نام دیتے ہیں

CREATING

SHARING

SERVING

ہر انسان کو فطرت نے چند قیمتی تحفے دیے ہیں۔

پہلا راستہ اپنے فطری تحفوں اور تخلیقی صلاحیتوں کو پہچاننا ہے۔ انسان بچپن میں اکیلے یا دوسرے بچوں کے ساتھ بہت سے کھیل کھیلتا ہے۔ اس طرح وہ اپنی خفیہ تخلیقی صلاحیتوں کا اظہار کرتا ہے۔ بدقسمتی سے بہت سے بچے جوان ہونے کے بعد اپنی خاندانی اور سماجی ذمہ داریوں میں اتنے گھر جاتے ہیں کہ وہ مسکرانا ہنسنا اور کھیلنا بھول جاتے ہیں۔

اپنی تخلیقی صلاحیتوں کو اجاگر کرنے کا ایک طریقہ یہ ہے آپ ایک مشغلہ اپنائیں۔ ایسا مشغلہ جو آپ کی زندگی میں خوشی کی نوید لے کر آئے جب ہم ایک ایسا کام کر رہے ہوتے ہیں جس سے ہم محظوظ ہوتے ہیں تو وقت کا اندازہ ہی نہیں ہوتا۔

جب آپ اپنے پسندیدہ ادیب 'شاعر اور دانشور کی کتاب پڑھ رہے ہوتے ہیں یا اپنے پسندیدہ موسیقار کی غزلیں نظمیں گیت اور نغمے سن رہے ہوتے ہیں تو گھنٹوں گزر جاتے ہیں اور آپ کو وقت گزرنے کا احساس ہی نہیں ہوتا۔

جب آپ ایک مشغلہ اپنائیں گے تو وقت کے ساتھ ساتھ آپ کے ذوق اور شوق میں اضافہ ہوگا اور دھیرے دھیرے وہ مشغلہ ایک جذبہ ایک خواب اور ایک آدرش بن جائے گا۔

جو لوگ فنون لطیفہ میں دلچسپی رکھتے ہیں انہیں ادب ' فلم یا موسیقی کا شوق ہوتا ہے۔ بعض لوگوں کا مشغلہ طرح طرح کے کھانے پکانا' ڈیزائنر کپڑے سینا' گھر کی آرائش کرنا یا باغبانی کرنا ہوتا ہے۔ یہ سب کام تخلیقی صلاحیتوں کو اجاگر کرتے ہیں۔

اپنے کلینک میں ہماری ملاقات ایسے ادیبوں' شاعروں اور دانشوروں سے بھی ہوئی ہے جو نفسیاتی طور پر حد سے زیادہ حساس تھے اور اپنی حساس طبیعت کی وجہ سے نفسیاتی مسائل کا بھی شکار تھے۔ ہم ایسے فنکاروں کی مدد کرتے ہیں کہ وہ اپنے نفسیاتی مسائل کا رشتہ اپنے فن سے جوڑیں تا کہ ان کا فن بھی بہتر ہو اور وہ نفسیاتی طور پر بھی صحتمند ہوں۔ اسی لیے ہم نے اپنے کلینک کا نام CREATIVE PSYCHOTHERAPY CLINIC رکھا ہے۔

ہم اپنے مریضوں کو ورجینیا وولف VIRGINIA WOOLF جیسی لکھاریوں اور فریڈا کھلو FRIEDA KAHLO جیسی فنکاروں کی سوانح عمریاں پڑھنے کا مشورہ بھی دیتے ہیں تا کہ وہ ان فنکاروں سے سیکھ سکیں کہ انہوں نے کس طرح اپنی زندگی کے کرب اور اذیت کو اپنے فن میں ڈھالا۔ جب انسان اپنے دکھ میں معنی تلاش کر لیتا ہے تو وہ دکھ سکھ میں بدلنا شروع ہو جاتا ہے۔

ہم اپنے مریضوں کو مشورہ دیتے ہیں کہ وہ اپنے دوستوں کا حلقہ بنائیں تا کہ وہ اپنے فن پارے اور اپنی دلچسپیاں ان سے شیر کر سکیں۔ ہمارا خیال ہے کہ ہر انسان کے دو خاندان ہیں ایک وہ خاندان جس میں وہ پیدا ہوتا ہے اور ایک دوستوں کا وہ خاندان جو وہ خود بناتا ہے۔ ہم دوستوں کے ایسے خاندان کو FAMILY OF THE HEART فیملی آف دی ہارٹ کانام دیتے ہیں۔

جب ہم دنیا کے مختلف ممالک اور کلچرز کے ادیبوں ' شاعروں اور فنکاروں کی سوانح عمریاں پڑھتے ہیں تو ہمیں اندازہ ہوتا ہے کہ انہوں نے اپنی زندگی میں تو بہت سی اذیتوں اور مصیبتوں کا سامنا کیا لیکن انہوں نے اپنی قوم اور معاشرے کی بہت خدمت کی۔ وہ خود تو تخلیقی اقلیت کا حصہ تھے لیکن ہر دور میں انہوں نے روایتی اکثریت کی رہنمائی کی۔ اس طرح ان کے خیالات اور نظریات نے انسانی ارتقا میں اہم کردار ادا کیا۔

اب ہم مثال کے خیالات پڑھتے ہیں

ڈیر ڈاکٹر سہیل !

آج کل میں ساتویں قدم پر ہوں تا کہ گرین زون طرزِ زندگی کو اپنا سکوں۔ مجھے اب یہ فیصلہ کرنا ہے کہ مجھے اپنی مستقبل کی زندگی کیسے گزارنی ہے۔ آپ کی محنت رنگ لائی ہے۔ اب میں ذہنی طور پر اتنی مضبوط ہو گئی ہوں کہ میں نے اپنی زندگی کا کنٹرول اپنے ہاتھ میں لے لیا ہے۔ گرین زون میں زندگی گزارنے لیے عمر بھر کی محنت اور ریاضت چاہیے۔ اب میں اپنی زندگی میں وہ مثبت تبدیلیاں پیدا کر رہی ہوں تا کہ میں دوسروں کے لیے ایک اچھی مثال بن سکوں۔ دوسروں سے خوش اخلاقی سے پیش آنا دنیا کو مثبت نظر سے دیکھنا اپنے خاندان اور اپنی کمیونٹی کے لیے خود کو ایک کارآمد انسان بنانا خدمتِ خلق کرنا اور سب سے بڑھ کر خوشی سے پرسکون زندگی گزارنا یہ سب گرین زون تھیریپی کی کرامات ہیں۔

یہ سفر مشکل ضرور تھا لیکن آپ کی مدد سے میں نے یہ جانا کہ ایسا کرنا ناممکن نہیں تھا یہ ایک مسلسل کوشش ہے۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ میرے لیے یہ سفر آسان ہوتا جا رہا ہے اور اب میں زندگی کا پیشتر حصہ گرین زون میں گزارتی ہوں۔

ڈاکٹر سہیل !

آج میں مڑ کر دیکھتی ہوں تو مجھے یقین نہیں آتا کہ میں وہی عورت ہوں جو اپنے احساسات و جذبات میں بری طرح ناکام ہو چکی تھی اور میری ذات ایک



ایسا جیتا جاگتا ہم بن چکی تھی جو کسی بھی وقت پھٹنے کے لیے تیار تھا۔ میرا خاندان 'میری ملازمت اور میرے معاشی حالات سب بری طرح ناکامی کا شکار تھے۔ میرا خود اپنی زندگی پر اختیار ختم ہوتا جا رہا تھا۔ میں اپنے آپ کو ایک تنہا اور ناکام انسان سمجھنے لگی تھی۔ لیکن آپ کی گرین زون تھیریپی کی وجہ سے مجھ پر یہ انکشاف ہوا کہ میں پرسکون زندگی سے صرف سات قدم کے فاصلے پر تھی۔ اس معجزے کے لیے میں آپ کی بے حد مشکور ہوں۔ اگرچہ میں زندگی میں کبھی بھی آپ کے احسان کا بدلہ نہیں چکا سکتی مگر آپ سے یہ وعدہ کرتی ہوں کہ آپ کا گرین زون کا معجزانہ فلسفہ نہ صرف خود اپنائے رکھوں گی بلکہ اس کو اپنے دوست احباب اور کمیونٹی میں متعارف بھی کروائوں گی۔ مجھے یقین ہے کہ ایک دن میرے بچے 'میرے رفقا کار میرے طالب علم اور میرے شوہر گرین زون میں زندگی گزاریں گے اور یہ دنیا پھر سے خوبصورت ہو کر ایک گرین زون جنت کی شکل اختیار کر لے گی۔

آپ کی بہت مشکور  
مشیل

---

اب آپ کی باری ہے

---

## مشق نمبر ۱۹

اپنے ایسے دوستوں کا حلقہ بنائیں جو آپ کے مشغلے میں دلچسپی رکھتے ہوں۔ اپنی فیملی آف دی ہارٹ بنائیں جن سے آپ بار بار مل سکیں اور زندگی سے محظوظ ہو سکیں۔

## مشق نمبر ۲۰

اس حوالے سے سوچیں کہ آپ اپنی کمیونٹی کے لوگوں کی کس طرح خدمت کر سکتے ہیں۔ خدمتِ خلق کرنے سے آپ کی زندگی بامقصد اور بامعنی بن سکتی ہے۔

## مشق نمبر ۲۱

اپنے خاندان والوں سے ہر ہفتے ایک گرین زون میٹنگ کریں تا کہ آپ خاندانی مسائل پر تبادلہ خیال کر سکیں اور روزمرہ کے مسائل کا حل تلاش کر سکیں۔

## مشق نمبر ۲۲

اگر آپکا کوئی محبوب یا شریک حیات ہے تو اس کے ساتھ ہر ہفتے کسی تفریح کا اہتمام کریں تا کہ آپ کے رشتے میں شگفتگی قائم رہے۔

## مشق نمبر ۲۳

اپنی پچھلے چند ماہ کی زندگی پر ایک نظر ڈالیں اور گرین زون کے فلسفے پر عمل کرنے سے آپ کی زندگی میں جو مثبت تبدیلیاں آئی ہیں اس کے بارے میں اپنی گرین زون کہانی لکھیں۔ وہ کہانی دوسرے لوگوں کو ایک خوشحال صحتمند اور پر سکون زندگی گزارنے کی تحریک دے گی۔

## مشق نمبر ۲۴

اپنے مستقبل کے بارے میں سوچیں

فطرت نے آپ کو کیا قیمیتی تحفہ دیا ہے؟

آپ کا خواب اور آدرش کیا ہے؟

آپ کن دوستوں کے ساتھ وقت گزارنا چاہتے ہیں؟

آپ اپنی کمیونٹی کے لوگوں کی کس طرح خدمت کر سکتے ہیں؟

آپ اپنی زندگی کو کس طرح بامعنی اور بامقصد بنا سکتے ہیں؟

نوٹ : اگر چند ہفتوں اور مہینوں کی کوشش کے باوجود آپ پرسکون گرین  
زون زندگی نہیں گزار رہے تو آپ سوچیں کہ کہیں آپ کو کسی ماہر نفسیات  
کی پیشہ ورانہ خدمات کی تو ضرورت نہیں ہے۔

---