# گرين زون جو فلسفو

# پرسڪون زندگي طرف ست وکون

ڊاڪٽر خالد سُهيل

ترجمو ڪندڙ

عشرت النساء عقيلي

نورالهدىٰ قريشي

# انتساب

انهن تمام مردن ۽ عورتن جي نالي

جيڪي

هڪ پرسڪون گرين زون زندگي گزارڻ

۽

هڪ پرامن معاشروتعميرڪرڻ چاهيندا آهن

# ٿورائتا

اسان بيٽي ڊيوس، مشيل هيرالڊ ۽ ثمينہ تبسم جو

خاص طورتي شڪريو ادا ڪرڻ چاهيون ٿا

ڇاڪاڻ تہ

بيٽي ڊيوس گرين زون ورڪ بڪ ٺاهڻ ۾

مشيل هيرالڊ، پنهنجي ٿيراپي جي ڪاميابي جي آکاڻي لکڻ ۾

۽

ثمينہ تبسم، مشيل جي ڪهاڻي جو ترجمو ڪرڻ ۾

اسان جي مدد ڪئي

# فهرست


| صفحو نمبر | عنوان |
|---|---|
| 5 | هڪ خواب جيڪو حقيقت بڻيو |
| 12 | گرين زون فلسفي جي شروعات |
| 15 | پرسڪون زندگي جي طرف ست وکون : تعارف |
| 19 | پهرين وک : توهانجي، پنهنجن جذباتي زونز جي باري ۾ آگاهي |
| 25 | ٻين وک : توهانجي، پنهنجن جذباتن ۾ آيل تبديلي جي آگاهي |
| 31 | ٽين وک : ييلو(زرد) ۽ ريڊ (ڳاڙهي) زون مان نڪرڻ |
| 36 | چوٿين وک : ييلو ۽ ريڊ زون ۾ واپس وڃڻ کان روڪڻ |
| 42 | پنجين وک : پرسڪون گرين (سائي) زون رشتن جي تخليق |
| 48 | ڇهين وک : پرسڪون گرين (سائي) زون نظامن جي تخليق |
| 53 | ستين وک : پرسڪون گرين (سائي) زون طرزِ زندگي جي تخليق |

# هڪ خواب جيڪو حقيقت بڻيو

آئون پيشي جي لحاظ سان هڪ ماهرِ نفسيات آهيان. روزصبح جو جڏهن آئون پنهنجي ڪم لاءِ گهر مان نڪرندوآهيان تہ منهنجي چهري تي مرڪ هوندي آهي. ڇو تہ مونکي پنهنجي پيشي سان تمام گهڻو پيار آهي ۽ آئون پنهنجي ڪم دوران ايترو گهڻو خوش ۽ مطمئن محسوس ڪندو آهيان تہ ڄڻ مون پنهنجي زندگيءَ ۾ هڪ ڏينهن بہ ڪم نہ ڪيو هجي.

نوجواني ۾ منهنجو خواب هو تہ آئون ڊاڪٽري جي بنيادي تعليم حاصل ڪرڻ ڪانپوءِ ماهرِ نفسيات ٿي پنهنجو ڪلينڪ کوليان ۽ مريضن جو علاج ڪريان. تنهنڪري، جڏهن مون ڪينيڊا ۾ گرين زون ڪلينڪ GREEN ZONE CLINIC کوليو تہ مونکي ائين محسوس ٿيو تہ جڻين منهنجو خواب حقيقت بڻجي ويوهجي.

جڏهن آئون پنهنجي ماضي تي غورڪندوآهيان تہ مون کي پنهنجي تعليمي ۽ پيشہ ورانہ سفر ۾ ڪيترائي سنگ ميل نظر ايندا آهن. آئون هن مضمون ۾ انهن مان ڪجھ جو ذڪر ڪندس تہ جيئن توهانکي بہ هن سفر جو اندازو ٿي سگهي، اِن صورتِحال تي عارف عبدالمتين جو هي شعر پورو نهڪي اچي ٿو.

پنهنجي سڃاڻپ ڪرڻ نڪتس

هڪ عالم سان روشناس ٿيس

## امڙ جو خواب :

منهنجي ماءُ، عائشہ قاسم جي خواهش هئي تہ آئون هڪ ڊاڪٽر ٿيان. جڏهن مون پنهنجي امڙ کان پڇيو تہ توهان مون کي ڊاڪٽر ڇو ٿا ڏاهڻ چاهيوتہ پاڻ جواب ڏنئين تہ، جڏهن تون ڄائو هئين تہ تنهنجي ڪابي ڪن جي پاپڙي غائب هئي. آئون تنهنجي ڪَن لاءِ ايتري فڪرمند رهندي هيس جو

اُن کي رومال سان ڍَڪي رکندي هئس. جڏهن تون ٽن سالن جو ٿيئن تہ آئون توکي هڪ سرجن ڏانهن وٺي ويس، هُن آپريشن ڪري تنهنجي ڪابي ڪن جي پاپڙي ناهي ڇڏي. آئون اُن سرجن کان اينري خوش ۽ متاثر ٿيس جو مون هُن کي چيو تہ جڏهن مُنهنجو پُٽ وڏو ٿيندو تہ آئون هُن کي توهان وانگرهڪ وڏو ڊاڪٽر بڻائيندس. منهنجي ڳالھ ٻُڌي سَرجن مُرڪي پيو.

## بابا سائين جي بيماري :

جڏهن آئون ڏهن سالن جو ٿيس تہ مُنهنجو بابا سائين هڪ نفسياتي مسئلي جو شڪارٿي ويوهئو. مون کي اُهوڏينهن اَڄ بہ چڱيءَ طرح سان ياد آهي جڏهن بابا سائين ڪمري ۾ ڪلاڪن جا ڪلاڪ هڪ ئي جڳھ تي ويٺو رهندو هئو ۽ خلائن ۾ گهوريندي پڻ پڻ ڪندو رهندو هئو. اُهي راتيون اَڄ بہ منهنجي دُماغ ۾ نقش آهن جڏهن بابا سائين گهر جي ڇت تي ويهي ڪري تارن سان ڳالهيون ڪندو رهندو هئو. بابا سائين هڪ ڏينهن ۾ پاڻي جا ڪيترائي گلاس پيئندو هئو ۽ پيشاب ڪرڻ لاءِ گهڙي گهڙي بيت الخلاء وِيندو هئو.

منهنجي امڙ، بابا سائين کي پهريان هڪ ڊاڪٽر ڏانهن، پوءِ هڪ ماهرِ نفسيات ڏانهن ۽ آخر ۾ هڪ رُوحاني پيشوا ڏانهن وٺي ويئي. سيني بابا سائين جو علاج ڪرڻ جي ڪوشش ڪئي پَر ڪنهن جي بہ علاج سان ڪو بہ فائدو نہ ٿيو. آخرهڪ سال ڪانپوءِ بابا سائين جنهن پُراسرار طريقي سان بيمار ٿيو هُئو ساڳئي پُراسرار طريقي سان صحتياب بہ ٿي ويو. دوستن ۽ مائٽن جو خيال هو تہ بابا سائين نفسياتي بيماري جي گهرائين ۾ گهڙي ويو هئو ۽ اُنهن جو اِيمان هو تہ هُو رُوحانيت جي بلندين طرف سفر ڪري رَهيو هُئو.

صحتياب ٿيڻ ڪانپوءِ بابا سائين صُوفياڻي زندگي گُذارڻ شُروع ڪري ڇڏي. يعني سادي خوراڪ، سادو پهرڻ ۽ سادي طرزِ زندگي. ماڻهون کين صوفي صاحب چوڻ لڳا. بيماري کان پهرين بابا

سائين گورنمنٽ ڪاليج ڪوهاٽ ۾ رِياضي جا پروفيسر هُئا. ۽ بيماريءَ ڪانپوءِ بابا سائين پِشاور جي هائي اسڪول ۾ پڙهائڻ شُروع ڪري ڇڏيو.

مُنهنجو خيال آهي تہ بابا سائين جي بيماري مون کي لاشعوري طور تي هڪ ماهر نفسيات نهڻ جي تحريڪ ڏني هُوندي تہ جيئن آئون نفسياتي مسئلن جا راز ڄاڻي سگهان.

## سگمنڊ فرائڊ ۽ تَحليلِ نفسي :

جڏهن آئون شاگرد هئس ۽ ڪاليج ۾ پڙهندو هئس، تہ اڪثر لائبرَري ويندو هئس. ڇاڪاڻ تہ مون کي ڪتاب پڙهڻ جو ڏاڍو شوق هو. ارجنٽينيا جي مشهور مُصنف بورخيز، جيڪو لائبررين بہ هئو، اُن جو خيال هو تہ جَنت باغ نہ پرلائبرري آهي. لائبرري ۾ ڪڏهن نفسيات، ڪڏهن رُوحانيت، ڪڏهن ادب ۽ ڪڏهن فلسفي جا ڪتاب پڙهندو هئس. مون ڪُجھ ئي سالن ۾ سَوين ڪتاب پڙهي ڇڏيا هُئا.

۽ پوءِ هڪ شام اوچتو مون کي هڪ هزار صُفحن جو ڪتاب مليو جيڪو سگمنڊ فرائڊ ۽ تَحليلِ نفسي تي لکيل هئو. جڏهن مون کي اُهو ڪتاب مليو تہ مون کي ايئن لڳو ڄڻ مون کي ڪو قيمتي خزانو ملي ويو هُجي. اُهو ڪتاب پڙهڻ ڪانپوءِ مون کي فرائڊ سان عشق ٿي ويو. اُن ڪتاب مون کي ماهرِ نفسيات نهڻ جي تحرِيڪ ڏني تہ جيئن آئون اِن قابل ٿي سگهان تہ نفسياتي مريضن جو علاج ڪري سگهان ۽ نفسياتي ۽ سَماجي مسئلن جون گُٿيون سُلجهائي سگهان. ان ڪانپوءِ ڪارل يونگ ، ژال پال سارتر، ايرڪ فرام، وڪٽرفرينڪل ۽ گهڻن ئي ٻين ماهرن کان بہ سکيم پر فرائڊ اڄ بہ پهرين پيار جيان عزيز اٿم.

## خيبر ميڊِيڪل ڪاليج ۾ داخلا :

ايف ايس سي جو اِمتحان سُٺن نمبرن سان پاس ڪرڻ ڪانپوءِ، مون خيبر ميڊيڪل ڪاليج پشاور ۾ داخلا لاءِ درخواست ڏني. باوجُود ان جي، جو مُنهنجا نمبر ڏاڍا سُٺا هُئا ۽ هَزارن شاگردن جي بورڊ

۾ منهنجي ويهين پوزيشن هُئي، منهنجي درخواست کي انَ ڪري رَد ڪيو ويو ڇو تہ منهنجي والدين وٽ سرحد صوبي جو ڊوميسائل سرٽيفڪيٽ نہ هو.

منهنجا والدين پنهنجي سڄي ملڪيت 1947 ۾ هندستان ڇڏي پاڪستان اچي ويا هئا. مون اصحابِ بست و ڪشاد کي ٻڌايو تہ منهنجي سڄي زندگي ڪوهاٽ ۽ پشاور ۾ گُذري هُئي پر هُو نہ مڃيا.

مونکي خيبر ميڊيڪل ڪاليج ۾ داخلا نہ ملي، جڏهن تہ منهنجا اُهي دوست ۽ ڪلاس جا شاگرد جن جا نمبر مون کان گهٽا گهٽ هُئا، اُهي هاڻي خيبر ميڊيڪل ڪاليج جا شاگرد هُئا.

آئون پنهنجي ڊاڪٽر ۽ ماهرِنفسيات نہ ٿي سگهڻ جي خواب کي ٽُٽندي ڏسي ايتريقدر دلبرداشتہ ٿيس جو اِنتَهائي اُداس ۽ غمگين رهڻ لڳس. ڪُجھ عرصي ڪانپوءِ اِن گهري اُداسي کان بچڻ لاءِ آئون پنهنجي ناني امان سرور سان ملڻ پشاور کان لاهور ويس. هڪ ڏينهن، جڏهن مون پنهنجي مامي علاءُالدين سان ڪچهري پئي ڪئي تہ سندن دوست انڪل سَعيد اچي ويو. هو هڪ وڪيل هئو ۽ مون سان ڏاڍي شفقت سان ملندو هئو. جڏهن هُن منهنجو حال احوال پڇيو تہ مون کين پنهنجي ڏکويل ڪهاڻي ٻُڌائي. اُنهن مشورو ڏنو تہ آئون ڪنهن ڏينهن اُنهن جي آفس ۾ اچان. ٻئي ڏينهن جڏهن آئون ساڻن ملڻ ويس تہ اُنهن گهڻي همدردي سان منهنجي ڪهاڻي ٻُڌي ۽ پنجن صفحن جوهڪ ڊگهو خط لکيو، جنهن ۾ مون سان ٿيل ناانصافي جي باري ۾ تفصيل لکيل هئا.

اُنهن خط جي هڪ ڪاپي خيبر ميڊيڪل ڪاليج جي پرنسپال کي، هڪ ڪاپي پشاور جي وائس چانسلر کيءِ هڪ ڪاپي سَرحد صوبي جي گورنر کي موڪلي. منهنجي خوشقسمتي تہ اُنهن ڏينهن ۾ايئر مارشل اصغرخان، گورنر هئا جيڪي شاگردن ۽ شاگردياڻين جي مسئلن ۾ گهري دلچسپي وٺندا هُئا. اُنهن هڪ اسپيشل ڪميٽي ناهي تہ جيئن ڊوميسائل جي مسئلي جو تسلي بخش حل ڪڍيو وڃي. اُنهن منهنجي والد صاحب جو اِنٽرويو بہ ورتو ۽ اهڙيَ طرح مون کي جنوري 1970 ۾

خيبر ميڊيڪل ڪاليج ۾ داخلا ملي وئي. پنجن سالن ڪانپوءِ جڏهن مون ايم بي بي ايس جو اِمتحان پاس ڪيوتہ منهنجي والده ڏاڍي خوش ٿي ڇو تہ سندس خواب حقيقت بڻجي ويو هئو.

## ڊاڪٽر احمدعلي سان مُلاقات :

منهنجي اَمڙ جو خواب هئو تہ مان هڪ ڊاڪٽر ٿيان، جڏهن تہ منهنجو خواب هئو تہ آئون هڪ ماهرِنفسيات ٿيان. مون Psychiatry ۾ هائوس جاب ڪرڻ ٿي چاهيو، پَر اُن وقت پشاور ۾ اهڙي قسم جي ڪا بہ سهولت نہ هُئي. تنهنڪري مان سڄي شهر ۾ ڪنهن ماهرِنفسيات جو ڪلينڪ ڳولهڻ نڪري ويس. ٽن ڏينهن جي ڳولها ڪانپوءِ جڏهن مون کي ڊاڪٽر احمد علي جو ڪلينڪ نظر آيو تہ آئون ساڻس ملڻ ويس.

مون ڊاڪٽر احمد علي کي چيو تہ، مون ايم بي بي ايس جو اِمتحان پاس ڪري ورتو آهي. هاڻي گرمين جون موڪلون آهن ۽ آئون ٽن مَهينن لاءِ فارغ آهيان. منهنجو اِهو خواب آهي تہ آئون توهان جيان هڪ ماهرِنفسيات ٿيان ۽ پنهنجو ڪلينڪ کوليان، جتي آئون پنهنجن مريضن جو علاج ڪري سگهان. ڇا توهان ان سلسلي ۾ منهنجي ڪُجھ مدد ڪري سگهوٿا؟ ڊاڪٽر احمد علي هڪ مهربان ڊاڪٽر هئو. پاڻ ٻئي ڪمري مان هڪ ڪُرسي کڻي آيو ۽ چيائين تہ تون روزانو مونسان گڏ منهنجا مريض ڏسي سگهين ٿو. تنهنڪري اڳيان ٽي مهينا آئون روز سندن ڪلينڪ ۾ مريضن کي ڏسندو رهيس. اِن دوران مان مريضن جي نفسياتي مسئلن جي باري ۾ ڪتاب بہ پڙهندو رهندو هئس ۽ ڊاڪٽر احمدعلي سان خيالن جي ڏي وٺ بہ ڪندو رهندو هئس.

ٽن مهينن ڪانپوءِ جڏهن ڊاڪٽر احمدعلي، هڪ هفتي لاءِ پنهنجن مائٽن سان ملڻ لاءِ ڳوٺ ويو تہ مون کي پنهنجي ڪُرسي تي ويهاري ويو. اِن تَجرُبي سان منهنجي وڏي حوصلا افزائي ٿي ۽ مون ۾اها خُود اعتمادي پيدا ٿي تہ آئون هڪ ڪامياب ماهرِنفسيات بڻجي هڪ ڏينهن پنهنجو ڪلينڪ هلائي سگهان ٿو.

## ايران ۾ نوڪري :

پشاور ۾ هڪ سال ميڊيسن ۽ گائني ۾ هائوس جاب ڪرڻ کانپوءِ آئون 1976 ۾ ايران هلي ويس. أتي مون هڪ سال ڪَم ڪيو، تہ جيئن ڪُجھ رقم جمع ڪري اعليٰ تعليم حاصل ڪرڻ لاءِ مغرب وجي سگهان.

ائون همدان ۾جنهن ٻارن جي ڪلينڪ تي ڪم ڪندو هئس أن جي دريءَ مان بوُعلي سينا جو مزار نظر ايندو هو. آئون ڏينهن جي وقت مريض ڏسندو هئس ۽ شام جو سڄي دُنيا جي يُونيورسٽين کي درخواستون موڪليندو رهندو هئس.

نفسيات ۾اعليٰ تعليم حاصل ڪرڻ لاءِ مون ڪُجھ مهينن ۾ سَوين خط ۽ درخواستون موڪليون ۽ آخرڪار مون کي خوشخبريون ملڻ شُروع ٿيون. مون کي آئرلينڊ، نيوزيلينڊ ۽ ڪينيڊا جي صوبي نيوفن لينڊ جي ميموريل يونيورسٽي مان خط آيا تہ أنهن مون کي داخلا ڏيئي ڇڏي آهي. پر مون ڪينيڊا جو اِنتخاب ڪيو ڇو تہ ڪينيڊا جي ڊگري کي سڄي دُنيا ۾ عزت جي نظر سان ڏٺو ويندو آهي.

## ڪينيڊا ۾ پُهچڻ :

آئون آڪٽوبر 1977 ۾ ڪينيڊا آيس ۽ ميموريل يونيورسٽي ۾ داخلا ورتم. أنهن ڏينهن ۾ جون هونگ John Hoeng نفسيات جي شعبي جا چيئرمين هُئا. هُو هميشہ مون سان ڏاڍي شفقت سان پيش ايندا هُئا. هڪ ڏينهن مون أنهن کي چيو تہ آئون توهان جو شُڪريو ادا ڪرڻ چاهيان ٿو ڇو جو توهان مون کي پنهنجي شُعبي ۾ داخلا ڏني، پر آئون هي بہ ڄاڻڻ ٿو چاهيان تہ توهان مونکي اِنٽرويو ڪرڻ بغير، ڪهڙي سبب ڪري داخلا ڏني؟ ڊاڪٽر هُونگ مُسڪرايو ۽ چيائين تہ، توهانجي ٽنهين پروفيسرن پنهنجي خط ۾ لِکيو هو تہ توهان هڪ سُٺا شاعر آهيو. مون سوچيو تہ جيڪڏهن

توهان سنا شاعرآهيو تہ توهان هڪ سُٺا ماهرِنفسيات بہ ٿيندا. مون کي پوءِ معلوم ٿيو تہ ڊاڪٽر هونگ جي بيگم هڪ آرٽسٽ هُئي ۽ ڊاڪٽر هونگ جي گهڻن ئي اديبن، شاعرن ۽ دانشورن سان دوستي هُئي. هُو فلاسافر ڪارل جاسپرز Karl Jaspers جو ايڏو وڏو مداح هئو جو اُن جي هڪ هزار صُفحن جي ڪتاب جو جرمن مان انگريزي زُبان ۾ ترجمو بہ ڪيو هئائين.

نيوفن لينڊ ۾ شاگردي واري زماني ۾مون ڊاڪٽر ڪاٽسوپلس Dr. Kotsopolous، ڊاڪٽر لبراڪيز Dr. Liberakes ۽ ڊاڪٽر جيمز Dr. James کان گهڻو ڪُجھ سکيو. ڊاڪٽر يوجين وولف مون کي پنهنجو خاص شاگرد ٺاهيو ۽ مون کي سائيڪوٿيراپي Psychtherapy جي سائنس ۽ فن جي رازن سان متعارف ڪرايو. ان دوران مون ڪيترين ئي ڪانفرنسن ۾ شرڪت ڪئي ۽ نفسيات جي دُنيا جي جن معتبر ۽ محترم پروفيسرن سان ملاقات ڪئي ۽ اُنهن جا ليڪچر ٻُڌا، اُنهن ۾ پيٽر سفنيوس Peter Sifneos ، مري بوون Murry Bowen ۽ وڪٽر فرينڪل Victor Frankle شامل آهن. هنن مشاهير نفسيات جي دُنيا ۾ گرانقدر اضافو ڪيو.

## گرين زون ڪلينڪ :

ڪينيڊا جي مختلف جنرل ۽ نفسياتي اسپتالن ۾ ڪم ڪرڻ کانپوءِ، مون 1995 ۾ پنهنجي نرس اين هينڊرسن Anne Henderson جي مدد سان پنهنجو ڪلينڪ کوليو. پوءِ نرس بيٽي ڊيوس Bette Davis بہ ان ڪلينڪ ۾ ڪم ڪرڻ لڳي. گذريل ٽيهن سالن ۾ اسان سوين مريضن ۽ انهن جي خاندانن جو علاج ڪيو. ان ڪلينڪ ۾ اسان علاج جو هڪ نئون طريقو دريافت ڪيو جيڪو GREEN ZONE THERAPY چورائبو آهي. اسان پنهنجي مدد پاڻ ڪرڻ جي هن فلسفي تي ڪِتابَ بہ لِکيا. مريضن جي علاج سان مون کي ڏاڍي خوشي ٿيندي آهي. انڪري آئون روزانو گهڻي شوق سان پنهنجي ڪلينڪ ويندو آهيان. مون کي ائين لڳي ٿو جيئن گرين زون ڪلينڪ منهنجي نوجواني جي خواب جي تعبير هُجي. آئون اُنهن خوش قسمت انسانن، اديبن ۽ ڊاڪٽرن مان هڪ آهيان جن جا خواب حقيقت بڻجندا آهن.

# گرين زون فلسفي جي شُروعات

هڪ ماهرِنفسيات هُجڻ جي حيثيت سان مُختلف نفسياتي اسپتالن ۾ ڪم ڪرڻ ڪانپوءِ مون کي احساس ٿيو ته روايتي ڊاڪٽر نفسياتي مريضن جو دوائن سان علاج ڪندا آهن. ان وقت منهنجي دل ۾ اها خواهش پيدا ٿي ته آئون هڪ اهڙو پروگرام ناهيان جيڪو پنهنجي مدد پاڻ جي أصول تي قائم هُجي ته جيئن اِن پروگرام سان مريض پنهنجي نفسياتي مسئلن کي پاڻ سَمجهي سگهن ۽ اهڙا قدم کڻي سگهن جن سان هُو هڪ صحت مند، خوشحال ۽ پُرسڪون زندگي گُذاري سگهن. جهڙيَ طرح هڪ ذيابيطس جو مريض پنهنجي خوراڪ ۽ ورزش سان پنهنجي جسم جي شُگر کي ڪنٽرول ڪري سگهي ٿو ساڳئي طرح آئون چاهيندو هُيس ته هڪ نفسياتي مريض به پنهنجي Anxiety ۽ Depression کي نفسياتي طريقن سان ڪنٽرول ڪرڻ سکي سگهي.

پوءِ هڪ ڏينهن اهو ٿيو ته مون کي هڪ فيملي ڊاڪٽر هڪ جوڙو موڪليو. نينسي ۽ بِل NANCY & BILL جي شادي کي ٻارنهن سال ٿي ويا هُئا ۽ اُنهن جو هڪ ڏهن سالن جو پُٽ جيسن JASON به هو. بِل جو نفسياتي مسئلو اهو هو ته اُن کي جلدي ۽ گهڻي ڪاوڙ ايندي هُئي ۽ ڪاوڙ جي حالت ۾ هو پنهنجي زال تي رڙيون ڪندو هو، اُن جي بيعزتي ۽ تذليل ڪندو هو. آخر نينسي تنگ ٿي ويئي ۽ اُن بل کي چيو ته، تون پنهنجي ڪاوڙ جو علاج ڪرائي نہ ته آئون توکي طلاق ڏيئي ڇڏيندس، ڇو تہ تون پنهنجي پُٽ لاءِ سُٺو رول ماڊل نہ آهين.

جڏهن مون بِل جو اِنٽرويو ورتو تہ هُن چيو تہ آئون پنهنجي زال سان گهڻي محبت ڪندو آهيان. توهان منهنجي مدد ڪريو تہ جيئن مان هڪ بهتر مُڙس ۽ بهتر والد ٿي سگهان. بل مون کي ٻڌايو تہ هو جنهن خاندان ۾ پلجي وڏو ٿيوهئو، اهو بہ نفسياتي مسئلن جو شڪار هو. اُن جو والِد هڪ شِدت پسند ۽ جارِحيت پسند انسان هو. جڏهن بہ هُن جي امڙ اُن جي والد جي ڪنهن بہ راءِ، يا فيصلي جي مُخالفت ڪندي هُئي تہ هو اُن کي ماريندو هو ڇو تہ هو پنهنجي هر سچ کي حتمي سچ

۽ هر فيصلي کي صحيح فيصلو سمجهندو هو. بِل کي اِن ڳالھ تي فخر هو تہ اُن ڪڏهن بہ پنهنجي زال تي هٿ نہ کنيو هو.

نينسي مون کي ٻُڌايو تہ بِل جڏهن بہ ڪاوڙ ۾ آپي کان ٻاهر ٿيندو هو تہ ٻئي ڏينهن نينسي کان مُعافي گهُرندو هو ۽ واعدو ڪندو هئو تہ آئينده هُو ايئن نہ ڪندو، پر ڪُجه ڏينهن ڪانپوءِ هو ٻيهر بيقابو ٿي ويندو هو. بِل ڪڏهن ڪڏهن نينسي لاءِ تُحفہ ۽ گُل بہ آڻيندو هو جيڪي اُن جي محبت کان وڌيڪ ندامت ۽ احساسِ گُناھ جا آئينہ دار هُئا.

بِل هر هفتي پنهنجي ٿيراپي لاءِ مون سان مِلڻ ايندو هو. هڪ ڏينهن بل انٽرويو ۾ پنهنجي پُٽ جي باري ۾ ڳالهائي رهيو هو تہ مون اُن کان پُڇيو تہ تُون پنهنجي پُٽ جي مُستقبل جي باري ۾ ڇا ٿو سوچين؟ چوڻ لڳو تہ، آئون چاهيان ٿو تہ هو وڏو ٿي هڪ شهزادو ٿئي. مون مُسڪرائيندي چيو تہ، اگر تون چاهين ٿو تہ تنهنجو پُٽ هڪ شهزادو ٿئي تہ توکي اُن جي ماءُ کي هڪ راڻي جيان رکڻ گهُرجي. تون اُن سان ٻانهين جهڙو سُلوڪ ڪرين ٿو ۽ ٻانهين جا ٻار شَهزادا نہ ٿيندا آهن. مُنهنجي ڳالھ ٻُڌي بِل هڪ گهري سوچ ۾ ٻُڏي ويو جنهن سان مون کي اندازوٿيو تہ هو ٿيراپي مان ڪُجھ سکي پيو.

هڪ ڏينهن جڏهن بل مون کي ٻُڌايو پئي تہ هو ڪيئن ننڍي ننڍي ڳالهين سان بي قابوٿي ويندو آهي تہ مون اُن جي اکين ۾ اکيون وجهي پڇيو تہ بل جڏهن تون گاڏي هلائيندو آهين ۽ زرد (پيلو) اِشارو ٿيندو آهي تہ تون ڇا ڪندو آهين؟

چيائين، آئون ايڪسيليٽر تي پير رکندو آهيان.

مون پُڇيو، ايئن ڇو ڪندو آهين؟

چيائين، آئون هميشہ تکڙيہ هوندو آهيان. آفس وڃڻ جي تکڙ، پُٽ کي بيبي سِٽر کان وٺڻ جي تکڙ، گهر پُهچڻ جي تکڙ.

مون چيو، هڪ عقلمند اِنسان زرد (ييلو) اِشاروڏسي ايڪسيليٽر تي نہ پر بريڪ تي پير رکندو آهي، جڏهن توکي ڪاوڙ اچڻ لڳندي آهي تہ تون ييلو زون ۾ هوندو آهين ۽ جڏهن تون بي قابو ٿي ويندو آهين تہ تون ڳاڙهي (ريڊ) زون ۾ هليو ويندو آهين. جڏهن توکي ڪاوڙ اچڻ لڳي تہ تون ڪمري کان ٻاهر هلي ويندو ڪر ۽ اُن وقت تائين ٻاهر رهندو ڪر جيستائين تون گرين زون ۾ نہ اچي وڃين.

بِل ڪُرسي تان اُٿي ويهي رهيو ۽ چيائين، ڊاڪٽر صاحب ـ مون کي ڳالھ سمجھ ۾ اچي ويئي آهي. آئون واعدو ٿوڪريان تہ آئون اَڄ کان ئي توهان جي مشوري تي عمل ڪرڻ شُروع ڪندس. توهان هڪ همدرد ڊاڪٽر آهيو.

اُن اِنٽرويو جو بل جي دِل تي تمام گهرو اَثر ٿيو ۽ هُن جي طَبيعت ۾ تبديلي اچڻ شُروع ٿي وئي. ٻن هفتن کانپوءِ نينسي آئي ۽ چيائين تہ، ڊاڪٽر صاحب توهانجي گرين زون فلسفي جو گهڻوفائدو پيو ٿئي. ڪُجھ مَهينن ۾ بل پنهنجي ڪاوڙ تي ڪنٽرول ڪرڻ سکي ورتو ۽ اُنهن جي شادي، طلاق کان بچي ويئي. مون آخري انٽرويو ۾ بل کي شاباشي ڏني ۽ چيوتہ اُن جي ٿيراپي سان اُن جي پُٽ کي بہ فائدو ٿيندو ۽ وڏو ٿي هُو بہ پنهنجي زال جي عِزت ڪندو. وڃڻ کان پهرين، جڏهن بل مونکي ڇاتي سان لاتو ۽ ياڪُر پاتا تہ سندس اکين ۾ ڳوڙها هُئا ۽ اُن جي زال جي چهري تي مُسڪُراهٽ هُئي.

بل ۽ نينسي جي علاج کانپوءِ، مون گرين زون فلسفي کي ٻين مريضن تي بہ آزمايو ۽ مون کي اهو ڄاڻي خوشي ٿي تہ اُنهن بہ هِن کي اثرائتو ڄاتو. آهستي آهستي اڳين ڪُجھ سالن ۾ مون گرين زون فلسفي جي بُنياد تي هڪ عمارت تعمير ڪئي ۽ ڪُجھ ڪِتابَ بہ لکيا.

# پرسکون زندگيءَ جي طرف ست وکون

## تعارف :

پنهنجن ٽيهن سالن جي پيشہ ورانہ تجربن ۽ مشاهدن جي بُنياد تي مون توهان لاءِ هڪ خاص گرين زون پروگرام ترتيب ڏنو آهي جيڪو صحت مند، خوشحال ۽ پرسڪون زندگي بنائڻ ۾ توهانجي مدد ڪندو. اسان پُرسُڪُون زندگيءَ جي طرف وڃڻ جي سفر کي سَتن حصن ۾ ورهايو آهي. هن منزل جي طرف توهان کي ست وِکُون کڻڻيون آهن ۽ اسان هر وِک لاءِ هڪ هفتو سوچيو آهي. هن سفر ۾ آساني پيدا ڪرڻ لاءِ اسان توهان لاءِ ڪجھ مشقون بہ ترتيب ڏنيون آهن ۽ پنهنجي هڪ مريضہ مشيل جي خط جو ترجمو بہ ڪيو آهي، ڇوتہ هُن پنهنجي سفر جي ستن وکن جي ڪهاڻي ڏاڍي خوبصورتي ۽ خوش اسلوبي سان بيان ڪئي آهي. هن جي ڪهاڻي سان توهانکي حوصلو ملندو، تہ اگر مشيل اهي قدم کڻي سگهي ٿي تہ توهان بہ ست قدم کڻي هڪ پرسڪون گرين زون زندگي گذارڻ ۾ ڪامياب ٿي سگهو ٿا.

## مشيل پنهنجي گرين زون ڪهاڻي جي شروعات هنن لفظن سان ڪئي

ڊيئر ڊاڪٽر سُهيل !

جڏهن مان پهريون ڀيرو توهان سان ملڻ آئي هئس تہ مون تي زندگيءَ جو دائرو تنگ ٿي چُڪو هئو. اسڪول ۾ منهنجا تعلقات سيني سان بگڙجي چُڪا هئا. منهنجا ساٿي اُستاد ۽ شاگرد، سڀ مون سان ناراض هُئا ۽ آئون پاڻ بہ اُنهن مان بيزار هئس. هڪ هائي اسڪول ٽيچر جي حيثيت سان، اڪثر ڪري منهنجو واسطو بگڙيل ٻارن ۽ اُنهن جي والدين سان پوندو هئو، جيڪو منهنجي لاءِ لوھ جا چڻا چٻاڙڻ وانگي هئو. پرنسپال ۽ وائس پرنسپال بہ مون مان تنگ هُئا ڇوتہ مان انهن جي طرفان ڏنل هدايتن تي بہ اڪثر سوال ڪري کين ناراض ڪري ڇڏيندي هئس.

منهنجا ساٿي چاهيندا هئا تہ مان پنهنجو ڪم ڪرڻ سان گڏوگڏ، اُنهن جي ڪم ۾ بہ سندن مدد ڪريان ۽ منهنجي منع ڪرڻ تي هو مون کان گهڻو خفا ٿي ويندا هئا. ڪم تي ٿيڻ وارين سڀني مشڪلن جو منهنجي گهريلو زندگي تي بہ اثر ٿيڻ شروع ٿيو. منهنجي مڙس جي ناراضگي ۽ بدمزاجي جي ڪري اسان جي خوشگوار شادي شُده زندگي بہ بس هڪ حسين ياد بڻجي ويئي هُئي. گهر ۾ هر وقت گوڙ گهمسان ۽ گارين جو ماحول رهندو هو ۽ هڪٻئي سان طنزيہ ۽ نفرت ڀريل جُملا ڳالهائڻ معمول جي ڳالھ ٿي ويئي هئي.

انهن سڀني حالتن جو بدترين اثر اسان جي ٻارن تي پوڻ لڳو. خاص طور تي اسان جو وچون پُٽ، پنهنجو سڄو ڏک ۽ ڪاوڙ پنهنجن ڪلاس جي ساٿين سان لڙائي جهڳڙي جي شڪل ۾ ڪڍندو هئو ۽ پنهنجن اُستادن سان بہ بدتميزي ڪندو هو. اُنهن کي گاريون ڏيندو هو، ۽ جڏهن سندس اُستادَ سختي ڪندا هئا تہ انهن کي خودڪُشي ڪرڻ جي ڌمڪي ڏيندو هئو. منهنجي هن پٽ، صرف يارنهن سالن جي عمر ۾ نہ رڳو منهنجي پر پنهنجن ڀنهي ڀائرن جي بہ زندگي جهنم بڻائي ڇڏي هُئي. منهنجي ۽ هُن جي وچ ۾ ڪشيدگي  جي سبب ڪري، منهنجا تعلقات پنهنجي امڙ سان بہ خراب ٿيڻ لڳا. هونئن تہ منهنجي ڪڏهن بہ پنهنجي ماءُ سان ڪا گهڻي نہ نهندي هُئي، پر هاڻي تہ صورتحال بد کان بدتر ٿي رهي هُئي.

منهنجا آڱرين تي ڳڻڻ جيترا ڪُجھ ئي دوست هئا جن جي ڪُلهي تي مَٿو رکي روئڻ، منهنجو روز جو معمول بڻجي چُڪو هو. منهنجي ڪري منهنجا دوست بہ اُداس ٿي ويندا هُئا . ۽ ان ڪري آهستي آهستي هو بہ، مون کان ڪيٻائڻ لڳا هئا.

جڏهن مون کي خوش رهڻ لاءِ ڪو ٻيو رستو نظر نہ آيو تہ مون وقتي خوشي حاصل ڪرڻ لاءِ بيتحاشا خريداري ڪرڻ شُروع ڪري ڇڏي. ۽ جلد ئي نوبت Financial Problems تي پهچي ويئي.

جيتوڻيڪ هاڻ منهنجي زندگي توهانجي گرين زون ٿيراپي سان پوري طرح بدلجي چُڪي آهي. پر اڄ بہ مون کي اُهي سڀ ڳالهيون هڪ پوائتي خواب جيان ياد آهن.

جڏهن مون توهانجي گرين زون ٿيراپي جو ڪتاب پڙهڻ شُروع ڪيو. تہ مون کي ڪجھ حوصلو ٿيو تہ منهنجي تباھ و برباد ٿيل زندگي ۾ بہ ڪجھ بهتري اچي سگهي ٿي. توهان نہ رُڳو مون کي حوصلو ڏنو پر اُميد جو هڪ ڪرڻو بہ ڏيکاريو. توهانجي مدد سان مون گرين زون ٿيراپي ۾ حصو وٺڻ شروع ڪيو تہ مونکي خبر پيئي تہ اهو نفسياتي علاج آهي ۽ مون کي پنهنجن حالتن ۽ روين کي سُڌارڻ لاءِ هن علاج جي ضرورت آهي.

توهان مون کي ٻڌايو ۽ سيڪاريو تہ هي علاج، اصل ۾ ٽن جذباتي ڪيفيتن کي بيان ڪري ٿو، جن کي توهان ڏاڍي خوبصورتي سان ريڊ، ييلو ۽ گرين زون RED, YELLOW & GREEN ZONE ۾ ورهايو آهي.

## گرين زون :

مونکي اندازو ٿيو تہ گرين زون، سوچ جي اُها خوبصورت منزل آهي، جتي انسان کي زندگي خوبصورت لڳڻ شروع ٿي ويندي آهي. جڏهن انسان پنهنجن ڏکن جي قيد مان آزاد ٿي ڪري اُنهن کي پنهنجي طاقت ناهي ڇڏيندو آهي ۽ زندگي ۾ اڳيان وڌڻ جي قابل ٿي ويندو آهي.

## ييلوزون :

ييلو زون جو مطلب آهي تہ انسان پنهنجو پاڻ کي اهڙين حالتن جو شڪار محسوس ڪندو آهي جڏهن هو هر ننڍي کان ننڍي ڳالھ تي پريشان ٿي ويندو آهي ۽ هِن جو وَس نہ هلندوآهي تہ هو ڪيئن هر ڪنهن کان پنهنجي جند ڇڏائي، ۽ بس اڪيلو رهجي وڃي.

## ريڊ زون :

ريڊ زون ۾ اِنسان نرم لهجي ۾ ڳالهائڻ وساري ڇڏيندو آهي. بدلحاظي ۽ بدتميزي کان وٺي گارين جي بغير ڳالهائڻ ناممڪن ٿي ويندو آهي.

آئون جڏهن توهان وٽ علاج لاءِ آئي هُيس تہ اُن وقت مون پنهنجي زندگي ريڊ زون ۾ پئي گُذاري. اُن وقت آئون نہ رُڳو شديد احساسِ تنهائي جو شڪار هئس پر زندگي مان مُڪمل طور تي بيزار ٿي چُڪي هئس.

آئون ايتري اڪيلي هئس جو مون کي لڳندو هو تہ مون وٽ همدردي ڪرڻ وارو هڪ بہ شخص ناهي. جڏهن منهنجي مُلاقات توهان سان ٿي تہ منهنجي زندگي ۾ طويل ۽ ڏکهي عرصي کانپوءِ هڪ مثبت تبديلي آئي.

# پهرين وڪ: توهانجي، پنهنجن جذباتي زونز جي باري ۾ آگاهي

اوهان کهڙي بہ پيشي سان لاڳاپيل هُجو مثال طور، توهان اُستاد، نرس، گهريلو عورت، ڪنهن ڪمپني جا صدر، قانوندان، پروفيسر، هاري يا وري ڪو ڪاروباري شخص هُجو، پيشو ڪو بہ هُجي يقينن توهانجي پيشي جي اهميت، توهانجي زندگي جي معيار کي بهتر بنائڻ جي اهميت کان گهٽ هُوندي آهي.

اسان اهو بہ سمجهندا آهيون تہ اسين زندگي ۾ مادي آسائشن ۽ سهولتُن کي حاصل ڪرڻ سان گڏوگڏ، هڪ خوشگوار، صحت مند ۽ پرامن طرزِ زندگي حاصل ڪرڻ جا بہ حقدار آهيون ۽ ان طرح جي پرسڪون زندگي کي اسان گرين زون طرزِ زندگي چوندا آهيون.

پر اِن کان پهرين جو اسان توهان سان گڏ ان فلسفي جي ڪُجھ عملي تفصيلن کي ونديون، اڇو تہ اسان توهانکي گرين زون فلسفي جي بُنيادي اصولن کان واقف ڪرايون، جيڪي بُنيادي طرح ٽن قسمن جي جذباتي ڪيفيتن يا Emotional Zones جي تصور تي ٻڌل آهن.

اسان اِنهن جذباتي ڪيفيتن کي ٽريفڪ لائٽن Traffic lights جي علامتن کي اِستعمال ڪندي، سائو، زرد ۽ ڳاڙهو زون Green, Yellow & Red Zone جو نالو ڏيون ٿا.

مثال جي طور تي جڏهن توهان پنهنجي پرسڪون ۽ خوشگوار زندگي مان لُطف اندوز ٿي رهيا هوندا آهيو تہ توهان پنهنجي گرين زون ۾ هوندا آهيو. جڏهن توهان معمولي مايوسي، غمگيني، پريشاني يا ڪاوڙ ۾ هوندا آهيوتہ توهان پنهنجي ييلو زون ۾ هوندا آهيو ۽ اُن وقت جڏهن توهان شديد ناراض، افسرده يا پريشان ٿي وڃو ۽ توهان جي ڪاوڙ ايتريقدر وڌي وڃي جو توهان جو پنهنجي مٿان ڪنٽرول ختم ٿي وڃي تہ توهان پنهنجي ريڊ زون ۾ هوندا آهيو.

هر شخص پنهنجي جذباتن کي محسوس ڪرڻ ۾ انجي اظهار ۾ انفراديت جو حامل هوندو آهي ۽ هو پنهنجي جذباتي زونن کي مختلف انداز ۾ محسوس ڪندو آهي.

هي ڪتاب توهان کي پنهنجي گرين زون يعني پرسڪون زندگي کي سڃاڻڻ ۾ پوءِ أتي مُستقل رهڻ لاءِ مددگار ثابت ٿي سگهي ٿو.

گرين زون لائف اسٽائل لاءِ سڀ کان پهريون ۽ اهم قدم، آگاهي يعني ڄاڻ آهي جيڪو پنهنجي جذبات کي سُڃاڻڻ لاءِ هڪ سادو پر مؤثرطريقو آهي. جذبات جي ڄاڻ جي تحت اسان هميشه اهو ڄاڻندا آهيون ته اسان ڪنهن وقت ڪهڙي طرح جا جذبات محسوس ڪري رهيا آهيون ۽ ڪهڙي جذبات جو تعلق ڪهڙي رنگ (گرين، ييلو يا ريڊ) سان آهي.

آگاهي نہ رُڳو اسان کي پنهنجي گرين زون ۾ رهڻ ۾ مدد ڏيڻ لاءِ هڪ اهم عنصر آهي بلڪہ ان جي ذريعي اسان پنهنجي جذباتي ڪيفيت کان واقف ٿي ڪري پنهنجي منفي جذبن کي بہ ڪنٽرول ڪري سگهون ٿا.

توهان کي پنهنجي زندگي ۾ ڪنهن بہ طرح جي شعوري مثبت تبديلي آڻڻ لاءِ سڀ کان پهرين، زندگي تي پنهنجي گرفت مضبوط ڪرڻ جي ضرورت هوندي آهي. ۽ اِن ڳالھ جي باري ۾ ڄاڻ تہ توهان ڪنهن بہ لمحي جذباتي طور تي ڪيئن محسوس ڪري رهيا آهيو، نہ صرف توهان کي حيرت انگيزطور تي تقويت پهچائيندي آهي بلڪہ توهان کي پنهنجي زندگي مڪمل طورتي پنهنجي گرفت ۾ محسوس ٿيندي آهي.

اها ڳالھ حيرت انگيز آهي تہ معمولي جذباتي آگاهي توهانجي شخصيت کي ڪيئن مضبوط ڪندي آهي ۽ توهان کي ڪيئن پنهنجي ذات ۽ ماحول تي ڪنٽرول محسوس ڪرائيندي آهي. جڏهن تہ اها هڪ افسوسناڪ حقيقت بہ آهي تہ اسان مان گهڻا ئي ماڻهو پنهنجي روزمره جي زندگي بغير

ڪُجهه سوچي، سمجهي ۽ روزمره ۾ ٿيڻ وارن نت نون تجربن جي تعريف ڪرڻ جي بغير ئي گُذاري ڇڏيندا آهن.

گهڻائي ماڻهو روزانو پنهنجي ڪاروباري زندگي گُذاريندي، هزارين طرح جي سٺن ۽ خراب جذبن ڪي شدت سان محسوس تہ ڪندا آهن پر جذبات جي باري ۾ ڄاڻ نہ هُئڻ سبب خوشگوار لمحن مان ڀرپور طريقي سان لُطف اندوز ٿي نہ سگهندا آهن. هو زندگي جي معاملن ڪي شعوري طورسان سوچي سمجهي ۽ ڄاڻي بغير تہ سندن ڪهڙي رويي، عمل يا ڪهڙن لفظن سان ڪنهن ٻئي تي يا پوءِ اُن جي پنهنجي پاڻ تي ڪهڙا اثر ٿيندا آهن، هو ڪيترا ئي غلط فيصلا ڪري غلط قدم کڻي وٺندا آهن.

جذبات جي ڄاڻ ڪانپوءِ، جڏهن توهان پنهنجي روين تي غور ڪندا تہ يقينن ان قابل ٿي ويندا تہ روزمره جي زندگي ۾ پيدا ٿيڻ وارين مُشڪل صورت حال جو نہ صرف  جائزو وٺي سگهندا پر مثبت طور انهن جو مُقابلو بہ ڪري سگهندا.

اگر توهان پنهنجي جذباتن سان واقف نہ آهيوتہ پوءِ توهان گهڻي آساني سان منفي روين جيئن ڪاوڙ ۽ پريشاني ۾ مبتلا ٿي ڪري نہ رُڳو ييلو زون ۾ داخل ٿي ويندا بلڪہ مُمڪن آهي تہ منفي جذبن جو اهو دٻاءُ توهان کي وڏيڪ تڪليف ۾ وجهي ڇڏي ۽ توهان سخت ڪاوڙ ۾ اچي ڪُجهه اهڙا قدم کڻو جيڪي توهان کي ريڊ زون ۾ داخل ڪري ڇڏين.

## اچو ڏسون تہ مشيل اِن باري ۾ ڇا ٿي چَئي!

پهرين مرحلي جي دوران جڏهن مون پنهنجي جذبن جي ڄاڻ حاصل ڪئي پئي تہ مونکي شعوري طور تي اهو سکڻو پيو تہ منهنجي ڪهڙي جذبي جو تعلق ڪهڙي رنگ جي زون سان آهي.

جلد ئي مون کي معلوم ٿي ويو تہ گرين زون ۾ دراصل منهنجا اُهي تمام مثبت احساسات ۽ جذبات آهن جيڪي مون کي خوشي ۽ مُسرت محسوس ڪرائيندا آهن.

ييلو زون ۾ هُجڻ جو مطلب آهي تہ يا تہ آئون ڪنهن پريشاني جي شڪار آهيان يا پوءِ مون کي ڪنهن جو رويو تڪليف پُهچائي رهيو آهي. مون اهو مُشاهدو ڪيو تہ اهڙا جذبات محسوس ڪندي منهنجو ردِعمل ڪافي منفي ٿي ويندو آهي. منهنجو نہ فقط آواز تيز ٿي ويندو آهي بلڪہ آئون مُخالف سان خراب ۽ دِل ڏُکائيندڙ ڳالهيون ڪرڻ لاءِ مڪمل طورتي تيار هوندي آهيان.

اهڙي طرح ريڊ زون جو مطلب آهي تہ آئون مُڪمل طور تي جذباتي تصادم يا ٽڪراءُ جو شڪار ٿي چُڪي آهيان ۽ رڙين ڪيڪُن سان گڏوگڏ ماڻهن لاءِ نازيبا لفظَ استعمال ڪري رهي آهيان. انهي صورتِحال دوران آئون پوري طرح سان ڊپريشن، اڪيلائپ ۽ مايوسي جوشڪار ٿيل محسوس ڪندي آهيان ۽ ڪهڙي بہ طرح سان متحرڪ نہ هوندي آهيان ۽ نہ ئي ڪنهن بہ ڪم ڪرڻ جي لائق هوندي آهيان.

جيئن ئي مون پنهنجن جذبات کي انهن رنگن سان ملائي مُختلف خانن ۾ ورهايو، مون کي  اهو سجاڻڻ ۾ ڪافي آساني ٿي تہ آئون ڪهڙين حالتن ۾ ڪيئن محسوس ڪندي آهيان ۽ ڪهڙي طرح جي احساسن تي منهنجي طرفان ڪهڙا ردِعمل ايندا آهن.

ٽيراپي جي شُروعات ۾ آئون هميشہ  ييلو ۽ ريڊ زون م رهندي هئس، جيڪو اُن وقت منهنجي لاءِ قابلِ قبول هو ڇو تہ هاڻي گهڻ ۾ گهڻ مون کي اهو معلوم ٿي ويوهو تہ آئون ڪهڙي جذباتي ڪيفيت م آهيان. ان کان علاوه منهنجي جذبات جي سُجاڻپ، مون کي پنهنجي گرين زون ڊائري لکڻ ۾ بہ ڪافي مدد ڏني.

## هاڻي اچي ٿي توهان جي واري !

### مشق نمبر1 : توهانجي گرين زون ڊائري :

ڏينهن جي مُختلف اوقات ۾ توهان اِهو سوال پنهنجي پاڻ کان پُڇو ته اوهان اُن وقت ڪهڙي جذباتي ڪيفيت يا زون ۾ آهيو. رُڪو اِن لاءِ ته توهان کي هر وقت يا مستقل طور تي پنهنجي جذباتي ڪيفيت کي چيڪ ڪرڻ ياد رهي. توهان سڄي ڏينهن ۾ مُختلف ڪمن جي دوران، مثال طور تي صُبح جو ڏند بُرش ڪرڻ دوران يا نيرن ڪندي، منجهند جي يا رات جي ماني ڪائيندي ۽ خاص طور سان جڏهن توهان سگنل بند ٿيڻ تي أنجي کُلڻ جو انتظار ڪندا هُجو ته سوچيو ته توهان ڪيئن محسوس ڪري رهيا آهيو ۽ اهو ڪهڙو زون آهي.

اها مشق توهانکي گرين زون جي نظرئي جو آسان استعمال سيکاريندي، توهان کي جذبات جي آگاهي ڏياريندي ۽ ان نظرئي کي توهان جي روزمره جي زندگي جو حصو بڻائيندي.

توهانجي وڏيڪ آساني ۽ جذبات جو رڪارڊ رکڻ ۾ مدد ڏيڻ لاءِ اهو مشورو آهي ته ڏينهن جي پُڄاڻي تي ڪُجھ لمحا ڪڍي سوچيو ته اڄ جو ڏينهن ڪيئن گُذريو. پوءِ گرين ڊي ڊائري ۾ لکوته هر زون ۾ توهان تقريبًا ڪيترو وقت گُذاريو ۽ ڪهڙي ڪهڙي ڪم جي دوران توهان ڪهڙي زون ۾ هُئا.

ڪوشش ڪريو ته پورن چوويهن ڪلاڪن جي باري ۾ لکو، جنهن ۾ رات جي مصروفيت بہ شامل هُجي جيئن اگر توهان رات ۾ پرسڪون ۽ گهري ننڊ سمهيا ته اهو توهان جي گرين زون واري وقت ۾ شمار ٿيندو. اگر رات ۾ توهان جي اک بار بار کُلي هُئي ۽ هر دفعا اِختلاج ۽ گهبراهٽ محسوس ٿي ته اُهو ييلو زون هوندو، جڏهن ته اگر توهان بيخوابي جو شڪار ٿيا يا توهان کي پوائتا خواب سڄي رات پريشان ڪندا رهيا ته توهان ريڊ زون ۾ هئا.

# توهانجي گرين زون ڊائري

## توهانجي پنهنجي گرين زون جي دريافت

نالو: ڏينهن: تاريخ:

| زون | توهان هِن زون ۾ ڪيترا ڪلاڪ گُذاريا | اُن وقت هن زون ۾ ڇا ٿي رهيوهو |
|---|---|---|
| گرين (سائو) | | |
| ييلو (زرد) | | |
| ريڊ (ڳاڙهو) | | |

# ٻين وڪ : توهانجي، پنهنجن جذباتن ۾ آيل تبديلي جي آگاهي

روزانو گرين زون ڊائري لکندي ۽ پنهنجي جذبات جي باري ۾ لکندي توهان پنهنجي روزمره جي معاملن ۾ فرق محسوس ڪرڻ شروع ڪري ڇڏيندا ۽ اها ڄاڻ آهستي آهستي توهان کي ان ڳالھ سان بہ مُتعارف ڪرائيندي تہ اُهي ڪهڙا ماڻهو يا حالات ۽ واقعات آهن جيڪي توهان کي گرين زون ۾ رهڻ ۾ مدد ڪندا آهن. اهڙيءَ طرح اُنهن ماڻهن ۽ ناپسنديده حالتن جي نشاندهي بہ ٿيندي، جيڪي توهانجي منفي جذبن جو سبب بڻجندا آهن ۽ توهان کي ييلو ۽ ريڊ زون جي طرف ڌِڪي ڏُک، غُصي ۽ تڪليف جو سبب بڻجندا آهن.

ان مرحلي ۾ سڀ کان اهم ڪم هي آهي تہ ڊائري ۾ لکيل اِندراج جي ذريعي آهستي آهستي انهن ماڻهن ۽ حالتُن جو جائزو ورتو وڃي جن جو تعلق توهان جي مثبت ۽ منفي جذبات جي وهڪري سان لاڳاپيل آهي. ڇو تہ انهن ماڻهن ۽ حالتن جي باري ۾ ڄاڻ ئي توهان کي پنهنجي جذباتي جوڙجڪ ۽ انداز کي سمجهڻ ۾ مدد ڏيندي ۽ اهو ڄاڻڻ ڪانپوءِ تہ ڪنهن شخص يا حالتن جو ڪهڙو عمل، توهانجي جذبات تي ڪهڙي طرح اثرانداز ٿئي ٿو، توهان پنهنجي منفي ردِعمل کي تبديل ڪري سگهو ٿا.

ٻئي طرف بيروني عملن جي ڄاڻ ۽ اثرن ڪانسواءِ، اهو ڄاڻڻ جي بہ ضرورت آهي تہ توهان جي پنهنجي ذات سان رشتي جي نوعيت ڪهڙي آهي. ڇا اهو رشتو هڪ مهربان دوست سان رشتي جهڙو آهي يا پوءِ ڪنهن اهڙي مائٽ يا پاڙيسري جي رشتي جهڙو آهي جيڪو توهانجي ذات تي مسلسل تنقيد ڪندو رهندو آهي ۽ هر وقت توهانجي غلطين ۽ ناڪامين جي يادگيري ڏيارڻ پنهنجو فرض سمجهندو آهي.

سڄي ڏينهن دوران جيڪي بہ مثبت يا منفي سوچون توهان کي گهيري رکنديون آهن، انهن جو توهان تي تمام گهڻو ۽ گهرو اثر پوندو آهي. سڄي ڏينهن دوران توهانجي، پنهنجو پاڻ سان جيڪا

ٻہ سُٺي يا خراب ڳالھ ٻولھ ٿيندي رهندي آهي، ان جو نہ رڳو توهان جي عزتِ نفس تي تمام گهرو اثر ٿيندو آهي پر بيروني عمل توهان کي ڪهڙيءَ طرح مُتاثر ڪندا آهن اُن ڳالھ جو تعلق بہ ڪافي حد تائين توهانجي اندروني سوچ سان ئي آهي.

اگر توهان جي عِزتِ نفس پست آهي تہ توهانجي سوچ جو وهڪرو بہ منفي هوندو آهي. توهان پنهنجي پاڻ تي دل ئي دل ۾ تنقيد ۽ لعنت ملامت ڪندا رهندا آهيو. ۽ اهو سوچيندا رهندا آهيو تہ:

- توهان هڪ بي وُقعت انسان آهيو.

- توهان زندگي ۾ ڪجھ بہ حاصل نہ ڪيو آهي ۽ هڪ ناڪام انسان آهيو.

- توهان نہ سُٺا شريڪِ حيات ، نہ سُٺا والدين، نہ سُٺا مُلازم ۽ ايستائين جو سٺا انسان بہ نہ آهيو.

اگر انهن مان ڪا بہ منفي سوچ اڪثر ڪري توهانجي دُماغ ۾ گهر ڪري ويٺي هوندي تہ ان جو مطلب اهو آهي تہ توهان اڪثر ڪري ريڊ ۽ ييلو زون ۾ رهندا آهيو ۽ اهو منفي سوچ جو وهڪرو، توهان کي زندگي جي ڪيترن ئي مثبت تجربن کي منفي انداز ۾ ڏسڻ تي مجبور ڪندو آهي.

توهانجي عزتِ نفس جي ڪمزوري ۽ پنهنجي ذات جي باري ۾ شڪ و شبات، اوهان جي زندگي جي رنگن کي ڦڪو ڪري توهان کي يقين ڏياريندا آهن تہ زندگي توهان تي مهربان نہ آهي. ان ناانصافي تي توهان مسلسل غم ۽ غُصي ۾ مُبتلا رهندا آهيو ۽ اها جذباتي ڪيفيت توهان کي ييلو ۽ ريڊ زون ۾ ئي موجود رکندي آهي.

ڪنهن دانشور جو چوڻ آهي تہ زندگي هڪ سمنڊ آهي ۽ انسان جو دل اُن ۾ ترندڙ هڪ ٻيڙي. جيستائين ٻيڙي مضبوط آهي پريشاني جي ڪا بہ ڳالھ نہ آهي. پر اگر ٻيڙي ۾ هڪ سُوراخ تي

وجي ۽ ﮬہ گيلن پاڻي ٻيڙي جي اندر اچي وجي تہ اُهو ﮬہ گيلن پاڻي، سمنڊ ۾ موجود ويهہ لک گيلن پاڻي کان ﮬہ وڌيڪ خطرناڪ ثابت ٿيندو آهي.

جن ماڻهن جي عزتِ نفس بُلند هوندي آهي انهن جو دل خوشين سان سرشار ۽ مضبوط هوندو آهي پر جن جي عزتِ نفس پست هوندي آهي اُنهن جي دل ۾ سوراخ هوندو آهي. عزتِ نفس جي گهٽتائي انهن کي زندگي جي معاملن ۽ ننڍين کان ننڍين مسئلن کي حل ڪرڻ وقت ﮬہ گهري اُداسي، مايوسي ۽ ڊپريشن ۾ مبتلاءِ ڪري ڇڏيندي آهي.

## اچو ڏسون تہ مشيل اِن باري ۾ ڇا ٿي چَئي!

### پهريون قدم / پهرين وِکَ ---

منهنجي لاءِ پنهنجي جذباتي ڪيفيت کي سمجهڻ ۽ ان ۾ بدلاءُ کي محسوس ڪرڻ آسان هو ڇو تہ مون کي رُڱو اهو ڄاڻڻو هئو تہ آئون پيلو ۽ ريڊ زون ۾ ڪڏهن ويندي آهيان. ان لاءِ مون کي پنهنجي پاڻ کان ڪُجهہ سوال ڪرڻا پيا.

- اُهي ڪهڙا عملَ آهن جيڪي مون کي پيلو ۽ ريڊ زون ۾ ڌڪيندا آهن؟

- اُهو ڪهڙو ماحول ۽ ڪهڙا ماڻهو آهن جن سان گڏ آئون پاڻ کي پيلو زون ۾ محسوس ڪندي آهيان؟.

- ڪڏهن حالات منهنجي ڪنٽرول يا قابوکان ٻاهر نڪري ويندا آهن ۽ آئون پيلو زون مان ريڊ زون ۾ هلي ويندي آهيان؟

انهن سوالن جا جواب ڳولهيندي منهنجي ذهن ۾ فورًا ڪُجهہ شيون آيون:

جيئن تہ جڏهن بہ آئون هڪ مصروف ڏ ڏينهن ڪانپوءِ گهر جي چانٺ تي پير رکندي آهيان تہ منهنجي مڙس ۽ ٻارن جي طرف کان سوالن جي بوڇاڙ شُروع ٿي ويندي آهي. عام طور تي مون کي پنهنجو ڪوٽ لاهڻ ۽ پرس لٽڪائڻ کان پهرين ئي فون تي آيل پيغامن سان نمٽڻو پوندو آهي. يا ٻارن جي اسڪول جي ڊائري ۾ اسڪول جي طرف کان موڪليل پيغام پڙهندي، ڪنهن کي اُن ڳالھ جو جواب ڏيڻو پوندو آهي تہ رات جو کاڌو ڪڏهن ملندو ۽ ان ۾ ڇا پچايو ويندو. يا وري ڊرائيو ڪري ڪنهن کي ڪٿي وٺي وڃڻو هوندو آهي.

اڪثر اهڙا حالات مون کي پريشاني، ڪاوڙ ۽ غُصي ۾ مبتلا ڪري ڇڏيندا آهن جيڪي سڀ ريڊ زون جذبات آهن.

يپلو ۽ ريڊ زون کان پري رهڻ لاءِ مون کي شعوري طور تي ڪوشش ڪرڻي پوندي هُئي تہ اهڙا تجربا ڪريان جيڪي مون کي گرين زون ۾ رهڻ ۾ مدد ڏين.

## هاڻي اچي ٿي توهان جي واري !

**مشق نمبر2 :**

## توهانجي گرين زون ڊائري :

پنهنجي گرين زون ڊائري ۾ روز، ڏينهن جي آخر ۾ ڪُجھ وقت ڪڍي ضرور لکو. جيڪو توهان کي نہ رُڳو توهانجي جذباتي نظامن Emotional Zones جي ڄاڻ ڏياريندو بلڪہ توهانجي جذباتي ڪيفيت ۾ جيڪي تبديليون ظاهر ٿين ٿيون اُنهن کان بہ آگاھ ڪندو.

ان دوران توهانجي پنهنجي جذباتي ڪيفيت جو خاص طور سان جائزو وٺندا رهو. توهان غور سان مُشاهدو ڪندا تہ توهان کي اها ڄاڻ ٿيندي تہ ڪهڙن ماڻهن سان گڏ رهڻ سان ۽ ڪهڙين سرگرمين

جي دوران توهان ڪيئن محسوس ڪندا آهيو ۽ اهي احساس ڪهڙي طرح سان توهان تي اثرانداز ٿيندا آهن.

**مشق نمبر3 :**

ان دوران جڏهن به توهان پنهنجو پاڻ سان ڳالهايو ته پنهنجي سوچ جي وهڪري کي پنهنجي جذباتي زون (گرين، ييلو ۽ ريڊ) سان ملايو. ته جيئن اهو معلوم ڪري سگهجي ته توهانجو پنهنجي ذات سان ڪهڙو رشتو آهي ۽ پنهنجو  پاڻ سان ڳالهائڻ وقت توهان پنهنجي ذات تي مهربان آهيو يا نامهربان.

**مشق نمبر4 :**

گرين زون ڊائري ۾ روزانو لکيل مواد جو هفتي ۾ هڪ دفعو جائزو وٺو۽ خاص طور سان اهو ڪالم جنهن ۾ توهان لکيو هو ته ”ان وقت  ڇا ٿي رهيو هو“.

زياده تر ماڻهو جائزي ڪانپوءِ گرين، ييلو ۽ ريڊ زون ڪيفيتن کي انهن ساڳين ئي رنگن سان نمايان به ڪندا  آهن ته جيئن هڪ ئي گروپ سان تعلق رکڻ وارن جذبن جي جُدا جُدا سُڃاڻپ ٿي سگهي. توهان سيني واقعن ۽ ردِعملن کي به جُدا جُدا صُفحن تي گُروپ جي شڪل به ڏيئي سگهو ٿا.

# مون كي گرين زون م اچڑ وارا خيال:

| |
|---|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

# ٽين وڪ : ييلو(زرد) ۽ ريڊ (ڳاڙهي) زون مان نڪرڻ

پنهنجي منفي روين جي سُڃاڻپ ٿيڻ ڪانپوءِ اڳئين مرحلي ۾ توهان کي اهو سکڻو آهي ته ييلو ۽ ريڊ زون مان ڪيئن نڪرجي. خوداعتمادي جو اهو سفر توهان کي زندگي تي پنهنجي گرفت مضبوط ڪرڻ محسوس ڪرائيندو.

توهان جڏهن ڪنهن شخص کي اهو موقعو ڏنو ته هو توهان کي ييلو ۽ ريڊ زون ۾ ڌڪي ڇڏي يا پوءِ ڪڏهن ڪنهن اهڙي صورتحال سان واسطو پيو جو توهان، پنهنجو پاڻ کي ريڊ زون ۾ محسوس ڪيو ته ان جو مطلب آهي ته اُن وقت جذباتي طور تي توهان پاڻ کي گهٽو ڪمزور محسوس ڪيو هوندو ۽ پنهنجي سڄي طاقت اُن شخص يا صُورتحال سان منهن ڏيڻ يا نبيرڻ ۾ وقف ڪري ڇڏي هُئي. پر هاڻي ريڊ زون جي کوهه ۾ ڪرڻ ڪانپوءِ، اها به توهان جي ئي ذميداري آهي ته ان کوهه مان ٻاهر اچو ۽ پنهنجي ڪپڙن تان ڌُوڙ مٽي هٽائي ڪري پنهنجو پاڻ کي ٻيهر گرين زون ۾ واپس آڻيو.

اسان سڀ انسان آهيون ۽ انسان خطا جو پُتلو آهي تنهنڪري غلطيون ته اسان سيني کان ٿينديون آهن ۽ اسان سڀ ئي وقتًا فوقتًا ييلو ۽ ريڊ زون ۾ داخل ٿي ويندا آهيون پر بجاءِ ان جي، جو اسان اُتي مُستقل پڙاءُ وجهي ويهي رهون، اسان کي اُن قيام کي مختصر بڻائڻ جي پوري ڪوشش ڪرڻ گهرجي.

اگر اسان چاهيون ته، اسان جو ييلو ۽ ريڊ زون مان نڪرڻ آسان ٿي سگهي ٿو. جيئن، ڪجهه آرام ڪرڻ سان يا پوءِ ڪنهن همدرد ۽ مهربان دوست سان ڳالهائڻ سان يا پوءِ ڪنهن اهڙي سمجهدار بُزرگ يا گهرڀاتي سان مشورو وٺڻ سان جيڪو اسان جي دل جي ويجهو هُجي.

جڏهن توهان پنهنجن مهربان دوستن ۽ پيار ڪرڻ وارن عزيز مائٽن سان ڳالهائيندا آهيو تہ هڪ تہ توهانجو دل هلڪو ٿي ويندو آهي ۽ ٻيو اُنهن جي ڪُجهہ چوڻ بغير ئي اوهان کي ان ڳالهہ جو پڪو يقين بہ ٿي ويندو آهي تہ توهان جيڪي ڪجهہ محسوس ڪريو پيا اُهو اهم آهي.

پر ياد رهي تہ انهن جي اِن مدد لاءِ بہ توهانجو اُنهن سان رابطو ڪرڻ ضروري آهي، تنهنڪري توهان انهن سان مُلاقات ڪري يا فون ذريعي رابطو ڪري مشورو ڪريو. ڳالهين ڪرڻ سان نہ رُڳو توهان پنهنجي ذهني دٻاءُ ۾ گهٽتائي آڻي سگهو ٿا بلڪہ پنهنجو زياده تر وقت بہ گرين زون ۾ گُذاري سگهو ٿا.

## اچو تہ ڏسون مشيل اِن باري ۾ ڇا ٿي چَئي!

### ٽيون قدم / ٽين وِڪَ ---

ٽئي مرحلي ۾ ييلو ۽ ريڊ زون مان نڪرڻ جي دوران مون سڀ کان پهريان اهو معلوم ڪيو تہ مونکي ڇا ڇا ڪرڻ سان خوشي محسوس ٿيندي آهي.

آئون اهڙو ڪهڙو ڪم ڪريان جنهن کي ڪرڻ سان آئون گرين زون ۾ رهان.

۽ پوءِ مون اهڙا سڀ ڪم ڪيا جن سان مون کي گرين زون ۾ رهڻ لاءِ مدد ملي. جيئن تہ مون کي معلوم ٿيو تہ کُجهہ دير اڪيلو ۽ پنهنجو پاڻ سان وقت گُذارڻ سان منهنجي اندر صبر ۽ تحمل ۾ واڌارو ٿيندو آهي. تنهنڪري اُن وقت ٿيراپي ۾ منهنجو هوم ورڪ ،پنهنجو پاڻ سان روزانو هڪ ڪلاڪ وقت گُذارڻ هوندو هو. شُروع شُروع ۾ تہ اهو ڪرڻ تقريبًا ناممڪن پيو لڳي ڇو تہ ٻاهر منهنجي مُلازمت، ۽ گهر ۾ ٽن ٻارن سان گڏوگڏ گهريلو ذميداريون، جيئن ٻارن کي هوم ورڪ ۾ مدد ڪرڻ، انهن جي ڪپڙن ۽ کاڌي پيتي جو خيال رکڻ ۽ سڀ کان وڏيڪ انهن جي پاڻ ۾ جهيڙن ۽ اختلافن کي حل ڪرائڻ. ان سان گڏوگڏ ٻئي ڏينهن جي لاءِ پنهنجي تياري ۽ ڪلاس

جي ٻارن جو هوم ورڪ ۽ ٽيسٽ پيپر چيڪ ڪرڻ. مثال وري سوني تي سهاڳو منهنجي مُڙس جي ملازمت جو وقت به شام جو هئڻ ڪري، هو به منهنجي ڪابه مدد ڪري نه سگهندو هئو. اهڙين حالتن ۾ پورو هڪ ڪلاڪ روزانو پنهنجي پاڻ لاءِ ڪڍڻ ڏاڍو مشڪل هئو.

پر پاڻ کي گرين زون ۾ رکڻ لاءِ مون ڪوشش ڪري ڪنهن نه ڪنهن طرح سان ٽائيم ڪڍي ئي ورتو. شُروع ۾ ته پورو هڪ ڪلاڪ ڪڍڻ مشڪل ٿيو پر آخرڪار آئون پنهنجي مقصد ۾ ڪامياب ٿي ويس. جنهن جي نتيجي ۾ شُروع شُروع ۾ ته منهنجون صرف شامون بهتر ٿيون. پر ڪُجھ ٽائيم ڪانپوءِ آئون زياده تر شام جي وقت گرين زون ۾ يعني پرسڪون ۽ مطمئن گذارڻ لڳيس، ڪجھ وقت ڪانپوءِ اهو وقت وڌي ڪري سڄي ڏينهن ۽ پوءِ سڄي هفتي ۾ بدلجي ويو.

ڪجھ مهينن ڪانپوءِ ننڍين ننڍين تبديلين جي ذريعي آئون پورا به هفتا گرين زون ۾ گذارڻ لڳس. جنهن ۾ نه رُڳو گهڻو خوش ۽ مطمئن محسوس ڪندي رهيس بلڪ ان دوران منهنجي سوچ جو وهڪرو مثبت هو ۽ منهنجا ٻين سان تعلقات به بهتر ٿيڻ لڳا.

گرين زون ۾ زياده کان زياده رهڻ جو عمل ڏاڍو خوبصورت هو. جڏهن هڪ ڀيرو اهو معلوم ٿي ويو ته گرين زون ۾ ڪيئن وڃجي ته پوءِ بس اهي طريقا ڳولهڻا هئا جن سان گرين زون ۾ مستقل رهڻ ۾ مدد ملي سگهي ۽ اهي ئي ڪم اڳيئن مرحلي ۾ ٽيڻا هئا.

## هاڻي اچي ٿي توهان جي واري !

**مشق نمبر5 :**

مشيل جي گرين زون جي سفر جي ڄاڻ جي دوران هاڻي توهان انهن سرگرمين جي فهرست ٺاهيو جيڪي توهان کي پسند آهن ۽ جيڪي توهان کي گرين زون ۾ موجود رهڻ ۾ مدد ڏينديون. مثال طور تي

# منهنجيون گرين زون سرگرميون:

| گرين زون سرگرميون | سرگرمي دوران منهنجا جذبا، خيال ۽ تبصرا |
|---|---|
| ڪو دلچسپ ڪتاب پڙهو | |
| پنهنجي پسنديده فلم ڏسو | |
| موسيقي ٻڌو | |
| ڪنهن دوست سان ملو | |
| گهروارن سان وقت گذاريو | |
| گرين زون سلسلي جو ڪوبہ ڪتاب پڙهو | |
| | |
| | |
| | |
| | |

**مشق نمبر6 :**

- پنهنجي لاءِ هڪ گرين زون ڪلاڪ جو اهتمام ڪريو.

- ڪو نئون مشغلو اپنايو ۽ ڪنهن پراڻي مشغلي جي طرف واپس وڃو.

- پنهنجو خيال رکو ۽ پنهنجو پاڻ کي خوش رکو.

- نئين دلچسپين کي ڳولهيو يا اُهو ئي ڪريو جيڪو توهان هميشہ ڪرڻ چاهيندا آهيو.

- پنهنجي محفوظ ۽ تفريح جي وقت جي سجاڳپ ڪريو.

# چوٿين وک : ييلو ۽ ريڊ زون ۾ واپس وڃڻ کان روڪڻ

پنهنجي مثبت ۽ منفي روين جي وهڪرن کي چڱي طرح سمجهڻ ڪانپوءِ هاڻي توهان اڳئين مرحلي لاءِ تيار آهيو.

اڳيون مرحلو روڪڻ جو مرحلو آهي. هاڻي جڏهن ته توهان اهو ڄاڻي چڪا آهيو ته ڪجھ ماڻهن سان ملاقات ۽ ڳالھ ٻولھ ڪرڻ توهان کي هميشہ ييلو زون ۾ ڌڪي ڇڏيندو آهي يا ڪجھ ناپسنديده حالات توهان کي ريڊ زون ۾ وڃڻ تي مجبور ڪري ڇڏيندا آهن ته انهن سيني حالتن ۽ واقعن کي ذهن ۾ ورجائي سوچيو ته توهان جو ردِعمل انهن حالتن ۾ ڪيئن مختلف ٿي سگهيو ٿي ته جيئن توهان ايندڙ وقت ۾ پاڻ کي ييلو يا ريڊ زون ۾ وڃڻ کان روڪي سگهو.

اهو ٻہ ٿي سگهي ٿو ته توهان نااُميدي جي اُن چوٽي تي هُجو جتان ڪان ڪهڙي ٻہ طرح جي مثبت ردِعمل جي گُنجائش ئي نظرنہ ايندي هُجي ۽ توهان پنهنجو پاڻ کي ان مُشڪل صورتحال جي ڄار ۾ ايتري خراب طريقي سان ڦاٿل محسوس ڪري رهيا هُجو، جو بچاءُ جي ڪا ٻہ شڪل نظر ئي نہ ايندي هُجي، پر ياد رکو ته اصل ۾ ساڳئي صورتِ حال کي گهٽن ئي مختلف طريقن سان حل ڪري سگهجي ٿو، جن جي باري ۾ اسان اڳ ۾ ڪڏهن سوچيو ٻہ نہ هوندوآهي.

جيئن ته اگر توهان پنهنجي پريشاني پنهنجي ڪنهن دوست تي ظاهر ڪندا ته يقيناً حيران ٿي ويندا تہ هڪ ئي صورتحال جي باري ۾ ان جي راءِ توهان کان ڪيتري نہ مختلف آهي. ۽ اهو طريقو توهان کي مسئلي جو حل ڪيڻ ۾ مدد ڏيندو.

ان سموري معلومات کي حاصل ڪرڻ ڪانپوءِ هاڻي توهان پنهنجي لاءِ هڪ طرزِ عمل ترتيب ڏيئي سگهو ٿا. جنهن جي ذريعي توهان کي ييلو ۽ ريڊ زون ۾ ڌڪڻ وارن عنصرن کان يا تہ پوري طرح پرهيز ڪرڻ ۾ مدد ملندي يا گهٽ ۾ گهٽ توهان ان قابل ٿي ويندا جو انهن ماڻهن ۽ حالتن سان

توهان جو گهڻ ۾ گهڻ واسطو ٿئي. ان سلسي ۾ توهان اسانجي ڪلينڪ ۾ آزمايل ٽيڪنيڪ / طريقي ”جذباتي برساتي“ EMOTIONAL RAINCOAT ڪي بہ استعمال ڪري سگهو ٿا جيڪو توهان کي گرين زون ۾ مستقل رهڻ ۾ يقينًا مددگار ثابت ٿيندو.

## جذباتي برساتي جو سهارو ڪيئن ورتو وڃي -

اسان گهڻن سالن جي محنت ۽ جدوجهد کانپوءِ جذباتي برساتي جي نظرئي کي پنهنجي ڪلينڪ ۾ ايندڙ مريضن جي لاءِ پيش ڪيو.

جذباتي برساتي هڪ علامتي اصطلاح آهي جيڪا ان حڪمتِ عملي لاءِ استعمال ڪئي ويندي آهي جيڪا ذهن تي منفي جذبات جي حملي جي وقت اهو ٻڌائيندي آهي تہ جذباتي برساتي پائي، اُنهن منفي جذبن کان ڪيئن بچيو وڃي. گهڻو ڪري اها حڪمت عملي پهرين کان سوچي سمجهي تيار ڪئي ويندي آهي تہ جيئن وقت سر ڪم آڻي سگهجي.

اسان جا زياده تر دوست ۽ مريض ان طرح جي حڪمت عملي کي پريشاني واري صورتِحال سان نبيرڻ لاءِ تمام ڪارآمد مڃيندا آهن. اچو تہ ان سلسلي ۾ ڪُجھ مثال ڏسون.

1- بقول هڪ مريض جي ” جمعي جي شام جو ڪم کانپوءِ اگر مونکي ڪنهن دوست سان ملڻ وڃڻو هوندو هو تہ ان ڳالھ جو خيال ايندي ئي تہ منهنجو ٽريفڪ جام سان واسطو پوندو، آئون ريڊ زون ۾ پُهچي ويندو هئس، پر هاڻي آئون پنهنجي دوست کي پهرين ئي ٻُڌائي ڇڏيندو آهيان تہ مون کي پهچڻ ۾ دير ٿي سگهي ٿي. ان کان علاوه آئون پنهنجي پسنديده گانن جون ڪُجھ سي ڊيون بہ پاڻ سان رکي ڇڏيندو آهيان تہ جيئن اگر ٽريفڪ ۾ ڦاسان تہ سڄو رستو موسيقي مان لُطف اندوز ٿي سگهان“.

2- هڪ ٻيو مريض جنهن کي پنهنجي پاءُ سان تہ تمام گهڻو پيار آهي پر پنهنجي پاپي سان بلڪل بہ نہ نهندو آهي. اهو پنهنجو پاڻ کي گرين زون ۾ رکڻ لاءِ، پاءُ سان ملاقات ان جي گهر وڃي ڪرڻ بجاءِ ڪنهن پارڪ يا ريسٽورينٽ ۾ ڪندو آهي.

3- هڪ دوست جوچوڻ آهي تہ هو پنهنجي ڀيڻ کي تہ پنهنجي جان ڪان وڌيڪ عزيز سمجهندي آهي پر ڀيٽويي کي بلڪل بہ پسند نہ ڪندي آهي. هو مزيد اهو بہ چوندي آهي تہ ان جي ڀيڻ هڪ چرئي سان شادي ڪئي آهي جيڪو ڪاوڙ جي حالت ۾ جانور بڻجي ويندو آهي. ان صورتحال ۾، ڀيڻ جا ٻار ئي واحد بچاءُ جو رستو آهن. جڏهن ٻارَ ويجهو هُوندا آهن تہ سندس ڀيٽويو، هُن جي ڀيڻ سان زياده بدتميزي سان پيش نہ ايندو آهي. تنهنڪري منهنجي دوست ڪوشش ڪري اهڙي وقت ڀيڻ سان ملڻ لاءِ ان جي گهر ويندي آهي جڏهن ٻار اسڪول وغيره نہ ويا هُجن بلڪہ آس پاس ئي موجود هجن.

4- اسان سان گڏ ڪم ڪرڻ واري ساٿيءَ ٻُڌايو تہ اُن جي ماءُ جڏهن بہ اڪيلائي ۾ ان سان ملندي آهي تہ ان جي طرزِ زندگي تي تمام گهڻي تنقيد ڪندي آهي پر ڪنهن تقريب ۾ يا پوءِ ٻين گهروارن جي سامهون هوَ بلڪل نارمل رهندي آهي. تنهنڪري هن اها حڪمت عملي اختيار ڪئي تہ هُن پنهنجي والده سان، پنهنجي ڀيڻ ۽ ٻارن جي موجودگي ۾ ئي ملاقات ڪرڻ شروع ڪئي، جنهن سان انهن جو رشتو هڪ گرين زون رشتي ۾ بدلجي ويو.

ڇا توهان کي اهو اندازو ٿيو تہ ڪهڙي طرح توهان ٿورڙو وقت ڪڍي پنهنجي جذباتي برساتي کي تيار ڪري سگهو ٿا. هاڻي، پنهنجن روين ۾ بدلاءُ کي وڌيڪ مضبوط ۽ مستحڪم ڪرڻ لاءِ توهان انهن سيني حڪمت عملين جو رڪارڊ بہ پنهنجي گرين زون ڊائري ۾ لکندا وڃو.

جڏهن توهان هر مشڪل صورتحال کي نبيرڻ لاءِ هڪ حڪمت عملي تيار ڪري وٺندا تہ توهان جو وڌ کان وڌ وقت گرين زون يعني سُڪون ۽ اطمينان ۾ گُذرڻ لڳندو ۽ ڏسندي ئي ڏسندي ييلو ۽ ريڊ زون يعني انتشار ۽ تصادم ۾ گُذرڻ وارو وقت گهٽ کان گهٽ ٿيندو ويندو.

منهنجا ڪيترائي دوست ۽ مائٽ ، گڏ ڪم ڪرڻ وارا ساٿي ۽ مريض ڪُجھ ئي هفتن ۾ ان حڪمت عملي کي اختيار ڪري پنهنجو زياده تر وقت گرين زون ۾ گذارڻ لڳا آهن.

## اڄو ڏسون تہ مشيل اِن باري ۾ ڇا ٿي چَئي!

### چوٿون قدم / چوٿين وِکَ ---

چوٿون مرحلو منهنجي لاءِ ٿورڙو مُشڪل هو. ڇو تہ ان ۾ مون کي پنهنجو پاڻ کي ييلو ۽ ريڊ زون ۾ وڃڻ کان روڪڻو هو. ان ۾ مون کي گرين زون ۾ رهندي ييلو ۽ ريڊ زون جي ماڻهن ۽ صورتِحال کي منهن ڏيڻو هو. جيڪو ٿورڙو مشڪل ڪم هو. خاص طور سان انهن ماڻهن کي منهن ڏيڻ، جن کي گرين زون جي باري ۾ خبر ئي نہ هُئي.

ڪافي گهڻي غوروفڪر ڪرن کانپوءِ، مون ڪُجھ اهڙين شين جو انتخاب ڪيو جن جي مدد سان اگر آئون ييلو ۽ ريد زون ۾ هلي بہ ويس تي تہ تُرت ۽ آساني سان واپس گرين زون ۾ اچي ويندي هئس. ان سلسلي ۾ هڪ شئي جنهن کي مون خاص طور سان اختيار ڪيوهو، اُها هُئي تہ ماڻهن کي يڪدم جواب ڏيڻ يا نہ چاهيندي بہ انهن جي ڪم ڪرڻ جي حامي ڀرڻ جي بجاءِ، مون اهو چوڻ شروع ڪري ڇڏيو تہ آئون توهان کي ٿورڙي دير کانپوءِ ٻڌايان ٿي.

مثال جي طور تي پهرين اگر مون سان گڏ ڪم ڪرڻ وارو ڪو ساٿي مون کان ڪا اهڙي مدد گهُرندو هو، جنهن ۾ منهنجو گهڻو وقت ۽ محنت لڳي سگهي ٿي ۽ آئون پهرين کان ئي گهڻي مصروف هُوندي هئس، تہ مون کي فورًا ڪاوڙ اچي ويندي هُئي. مون کي ائين محسوس ٿيندو هو

تہ مدد گھُرڻ وارو شخص انتهائي سُست ۽ ڪم چور آهي ۽ هُو پنهنجي حصي جو ڪم مون تي وجهي ڪري مون کي چالاڪي سان استعمال ڪرڻ پيو چاهي.

منع ڪرڻ منهنجي اختيار ۾ نہ هو چاڪاڻ تہ، ان سان مون کي لڳندو هو تہ آئون سُني انسان نہ آهيان ۽ ماڻهن جي مدد ڪرڻ نٿي چاهيان.

منهنجي دل ۽ دماغ جي وچ ۾هڪ نہ ختم ٿيڻ واري جنگ شروع ٿي ويندي هُئي. ذهن چوندو هو تہ توکي پهرين پنهنجو پاڻ جو خيال رکڻ جو حق آهي ۽ دل چوندو هو تہ ماڻهن جي خدمت ۾ ئي عظمت آهي.

پر چوٿيئن مرحلي مون کي سيڪاريو تہ ڪاوڙ ڪري يا دل ئي دل ۾ گھُٽجڻ ڪانپوءِ ٻين جو ڪم ڪري ڏيڻ جي بدران جڏهن ماڻهو مدد گھُرن تہ آئون اُنهن کي چئي ٿي سگهان تہ آئون ٿوري دير ڪانپوءِ جواب ڏيندس. اهو چوڻ سان هڪ تہ مون کي پنهنجي ڪاوڙ سان پرپورجذبن کي قابو ڪرڻ جو موقعو ملي ويندو ۽ ان سان گڏوگڏ ٿورڙو سوچڻ لاءِ بہ وقت ملي ويندو. جنهن جي ڪري ڪنهن جي مدد ڪرڻ جي حامي ڀرڻ کان پهرين مون کي بلڪل صاف معلوم ٿي ويندو هو تہ پهرين پنهنجو پاڻ کي ترجيح ڏيڻي آهي يا ٻين جو خيال رکڻو آهي.

چوٿئون مرحلو اصل ۾ منهنجي لاءِ ان وقت وڏيڪ آسان ٿي ويو جڏهن مون ماڻهن کي گرين زون ماڊل جي باري ۾ جاڻ ڏيڻ شروع ڪئي ۽ انهن کي سمجهايو تہ مون کي ان سان ڪهڙي طرح فائدو ٿيو آهي.

## هاڻي اچي ٿي توهان جي واري !

**مشق نمبر7 :**

## توهانجي گرين زون ڊائري :

يقينًا گرين زون ڊائري لکڻ، توهان لاءِ اجا تائين هڪ نهايت ضروري شئي آهي.

## مشق نمبر8 :

اهڙين شين جي هڪ فهرست  ٺاهيو جن کي ڪرڻ سان توهان ييلو يا ريڊ زون کان پري رهي سگهو. انهن تمام شين جي فهرست  ٺاهڻ جيڪي توهان کي فوري طور تي ييلو ۽ ريڊ زون کان ٻاهر ڪڍي اچن، اڪثرڪري ڪافي مددگار ثابت ٿيندوآهي. مثال جي طور تي ٿورڙي دير لاءِ اُن جڳهه کي ڇڏي ڏيڻ جنهن ۾ توهان ييلو يا ريڊ زون جو شڪار ٿيو پيا. جيئن ته ڪمري مان يا عمارت مان ٻاهر نڪري وڃو، گهرو ساهه کڻي ذهن ۾ هڪ کان ڏهن تائين انگ ڳڻيو، ڇهل قدمي ڪريو يا پوءِ ڪنهن دوست سان ڳالهه ٻولهه ڪري وٺو.

توهانجي ييلو ۽ ريڊ زون صورتحال جيتري زياده پريشاني واري هوندي، اُن جي بار بار پيدا ٿيڻ جو امڪان اوترو ئي وڌيڪ هوندو. تنهن ڪري توهان کي پهرين کان ان صورتحال سان نبيرڻ جي تياري ڪرڻي پوندي.

اگر توهان جو ڪو دوست، مائٽ يا ڪو ڪم ڪرڻ وارو ساٿي اهڙو آهي جنهن تي توهان گهڻو ڀروسو ڪندا آهيو ته هو به توهان کي جذباتي برساتي واري حڪمت عملي ٺاهڻ ۾ مدد ڏيئي سگهي ٿو.

# پنجين وڪ : پرسڪون گرين زون (سائي) رشتن جي تخليق

جهڙيءَ طرح اسان جي زندگي ۾ ماڻهن جو ڪردار هوندو آهي ساڳئي طرح رشتن جو بہ ڪردار هوندو آهي. هر انساني رشتومختلف مرحلن مان گُذرندي پنهنجي اختتام تي پُهچي ويندو آهي. رشتا پيدا ٿيندا آهن، جوان ٿيندا آهن ۽ هڪ ڏينهن ختم ٿي ويندا آهن. ڪڏهن موت ۽ ڪڏهن جُدائي سان. اسان گرين زون ٿيراپي جي ذريعي ماڻهن کي سيکاريندا آهيون تہ اُهي اِهو ڪيئن سُڃاڻن تہ اُنهن جا رشتا ڪهڙي زون ۾ بسيرو ڪندا آهن.

خوشگوار رشتا گرين زون ۾ رهندا آهن. انهن رشتن سان لاڳاپيل ماڻهو پنهنجي مُحبت ۽ پيار جو نہ رُڳو برملا اظهار ڪندا آهن بلڪ مسئلن جو حل بہ مُحبت ۽ باهمي صلاح ۽ مشوري سان ڳوليندا آهن.

ناخوشگوار رشتا يا تہ پريشاني واري ييلو زون يا پوءِ تڪليف ڏيندڙ ريڊ زون ۾ رهندا آهن. اهڙن رشتن ۾ ماڻهو نہ تہ پنهنجن مثبت جذبن جو اظهار ڪندا آهن ۽ نہ ئي پنهنجي مسئلن جو حل ڳولهي سگهندا آهن. اهڙا رشتا جذباتي ۽ سماجي اختلافن جو شڪار ٿي ويندا آهن.

گرين زون جي فلسفي جي مُطابق ماڻهو، ٽن طريقن سان مسئلن ۽ اختلافن کي نبيري سگهن ٿا.

RESOLVING

DISSOLVING

MEDIATING

مسئلن جي حل لاءِ ٻنهي طرف جي ماڻهن کي اها حقيقت قبول ڪرڻي پوندي تہ انهن جو رشتو اختلاف جو شڪار آهي ۽ انهن کي اهو بہ طئي ڪرڻو پوندو تہ هو انهن مسئلن جو حل گڏجي ڳولهيندا تہ جيئن اُهي پنهنجي رشتي کي خوشگوار گرين زون رشتو ٺاهي سگهن.

اگر توهان ڪنهن شخص سان خوشگوار رشتو رکڻ چاهيو ٿا ته اُن جي ۽ پنهنجي وچ ۾ اختلاف جي باري ۾ اُن سان ڳالهائي سگهو ٿا يا وري اُن کي خط لکي سگهو ٿا.

اسان پنهنجن مريضن کي مشورو ڏيندا آهيون ته اُهي پنهنجي گرين زون ڊائري ۾ اُن شخص کي هڪ خط لکن ۽ پنهنجي جذبن جو اظهار ڪن. ڪڏهن ڪڏهن خط لکندي گهڻائي اهڙا جذبا به سامهون اچي ويندا آهن جن کان انسان ناواقف هوندو آهي. اهڙن جذبن جي ڄاڻ، مسئلي کي بهتر طريقي سان حل ڪرڻ ۾ مدد ڪندي آهي. اگر پهرين خط ۾غُصو، ڪاوڙ ۽ تلخي آهي ۽ اهو ريڊ زون خط آهي ته اسان مشورو ڏيندا آهيون ته توهان ٻيو خط لکو جيڪو گرين زون خط هُجي. اهڙو خط جنهن ۾ توهان خُلوصِ دل سان ٻئي شخص کي هڪ گرين زون ڳالهه ٻولهه جي دعوت ڏيو.

پوءِ توهان اهو گرين زون خط پنهنجي دوست يا مائٽ کي موڪلي به سگهو ٿا ۽ اگر توهان کي خطرو آهي ته اهو شخص توهان جي خط جو ناجائز فائدو وٺندو ته توهان ان سان ملي، اُن کي اهو خط پڙهي به ٻُڌائي سگهو ٿا. اگر اُن شخص کي به احساس آهي ته توهانجو رشتو مسئلن جو شڪار آهي ۽ هو توهان سان ملي اِن کي بهتر ٺاهڻ چاهي ٿو ته توهان خوش قسمت آهيو، ڇو ته توهان ان طرح ملي جُلي هڪ گرين زون رشتو ٺاهي سگهو ٿا.

اگر ٻيو شخص مسئلن جي ذميداري کڻڻ لاءِ تيار نه آهي ته ان جو مطلب آهي ته هو توهان سان گرين زون رشتو ٺاهڻ ئي نٿو چاهي. اهڙي صورت ۾ توهان ان رشتي کي خُداحافظ به چئي سگهو ٿا يعني رشتي کي ڊِيزولو يا ختم ڪري سگهو ٿا. ڪڏهن ڪڏهن غير صحت مند رشتن کي خُداحافظ چوڻ ۽ ختم ڪرڻ سان انسان سُکي ٿي ويندو آهي. اُن جي دل تان هڪ وڏو بوجھ لهي ويندو آهي ۽ هو هلڪو ڦُلڪو محسوس ڪرڻ لڳندو آهي.

اگر توهان نه ته مسئلن کي حل ڪري سگهو ٿا ۽ نه ئي خُداحافظ چئي سگهو ٿا ته هڪ رستو ٻيو به آهي. توهان اُن شخص کي درخواست ڪري سگهو ٿا ته توهان هڪ ميڊيئٽر MEDIATOR ڏانهن

وجو جيڪو توهان جي اِن سلسلي ۾ مدد ڪري. ان ڪي اسان ميڊيئٽنگ MEDIATING چوندا آهيون. اها مدد صرف اهڙو شخص ڪري سگهي ٿو جنهن تي ٻنهي انسانن جو اعتماد هُجي. اُهو انسان سمجهدار به هجي ۽ اُن جو ٻنهي ماڻهن سان گرين زون جو رشتو به هُجي. اهو ميڊيئٽر، ڪو دوست، مائٽ يا وري ڪو ٿيراپسٽ به ٿي سگهي ٿو.

اسان پنهنجي ڪلينڪ ۾ ڪيترا ئي دفعا ٻنهي ماڻهن کي سڏي، اُنهن جي مسئلن جو حل ڳولهڻ ۾ مدد ڪئي آهي.

## اچو ڏسون ته مشيل اِن باري ۾ ڇا ٿي چَئي!

### پنجون قدم / پنجين وِڪَ ---

پنجين وڪ ۾، مون کي ماڻهن سان بهتر يا سُنا تعلقات استوارڪرڻا هُئا. انهن کي اهو ڏيکارڻو هو ته آئون توهان جي ۽ گرين زون ٿيراپي جي مدد سان هڪ خوشگوار زندگي گذاري سگهان ٿي.

جيستائين منهنجي گهروارن جو تعلق هو، اُهي ته ڄاڻندا ئي هُئا ته آئون توهان سان ملندي آهيان ۽ توهان منهنجن نفسياتي مسئلن کي حل ڪرڻ ۾ منهنجي مدد ڪري رهيا آهيو. اُن وقت ريڊ، ييلو ۽ گرين زون جا لفظ به منهنجي ۽ منهنجي ٻارن لاءِ روزمره جي ٻولي جو حِصو بڻجي چُڪا هُئا. منهنجو مُڙس، ياءُ، پيڻ ۽ والدين به ان ڪان چڱيءَ طرح واقف ٿي چڪا هُئا.

اسان مان جڏهن به ڪو ڪنهن خاص ڪيفيت ۾ هوندو هو ته انهن رنگن جي مدد سان ان کي پنهنجي ڪيفيت بيان ڪرڻ ۾ ڪا به ڏُکيائي نہ ٿيندي هُئي. مثال جي طورتي جڏهن مُلازمت تان اچڻ ڪانپوءِ آئون گهر ۾ داخل ٿيندي هئس ته ٻارن کي چوندي هئس ته هينئرآئون ييلو زون ۾ آهيان، پليز ٿورڙو صبر ڪريوته جيئن آئون پنهنجو ڪوٽ ۽ بيگ سنڀالي سگهان. جڏهن آئون پنهنجي گرين زون ۾ اچي ويندس تڏهن توهان جون ڳالهيون ٻُڌي سگهنديس. ڪڏهن ڪڏهن آئون

پنهنجن ٻارن کي اهو ٻه چوندي ٻُڌندي هُيس، ته تون مون کي ريڊ زون ۾ موڪلين پيو، اُن وقت تائين اهي لفظَ اسان جي گھر جو حصو بڻجي چُڪا هئا.

پر ڪم تي ايئن ڪرڻ آسان نه هو. ان لاءِ مون رُڳو ٻن ٽن گڏ ڪم ڪرڻ وارن ساٿين کي ان باري ۾، ان اعتماد سان ٻُڌايو ته اُهي منهنجي حوصلا افزائي ڪندا ۽ منهنجومذاق نه اُڏائيندا ته آئون هڪ گرين زون انسان ٿيڻ جي ڪوشش ڪري رهي آهيان. اهڙيءَ طرح ڪُجھ ئي عرصي ۾ آئون انهن سان گرين زون دوستي ڪرڻ ۾ ڪامياب ٿي ويس.

## هاڻي اچي ٿي توهان جي واري !

**مشق نمبر9 :**

**توهانجي گرين زون ڊائري :**

هاڻي اگر توهان چاهيو ته توهان پنهنجي گرين زون ڊائري روزانو لکڻ بجاءِ هفتي ۾ هڪ ڀيرولکو.

**مشق نمبر10 :**

توهان پنهنجن تمام رشتن جي فهرست ٺاهيو ۽ پنهجو پاڻ کان اهو پُڇو ته اُهي ڪهڙي زون ۾ رهندا آهن.

| نالو | رِشتو | گرين | ييلو | ريڊ |
|---|---|---|---|---|
| 1. | | | | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |
| 5. | | | | |
| 6. | | | | |
| 7. | | | | |

**مشق نمبر11 :**

توهان پنهنجو هڪ گرين زون رشتو ڳولهيو ۽ اُن شخص کي شُڪرئي جو خط لِکو تہ اُن جي سبب توهان جي زندگي ۾ خوشين ۾ اضافو ٿيو آهي.

**مشق نمبر12 :**

توهان پنهنجي زندگي ۾ هڪ اهڙو شخص چونديو جنهن سان توهان جو ييلو ۽ ريڊ زون رشتو آهي ۽ توهان ان کي خط لکي گرين زون رشتو ٺاهڻ جي دعوت ڏيو.

**مشق نمبر13 :**

توهان اهو خط ٻيهر پڙهو ۽ اگر ان ۾ ڪاوڙ ۽ تلخي آهي تہ سوچيو تہ ڇا توهان ان رشتي کي بچائڻ چاهيو ٿا يا خُداحافظ ڪرڻ چاهيو ٿا.

**مشق نمبر14 :**

اگر توهان ان رشتي کي بچائڻ چاهيو ٿا تہ پوءِ ٻيو خط لکو جيڪو گرين زون خط هُجي. اگر توهان چاهيو تہ اهڙو خط لکڻ ۾ ڪنهن ٻئي گرين زون دوست جي مدد بہ حاصل ڪري سگھو ٿا.

# ڇهين وڪ : پرسڪون گرين (سائي) زون نظامن جي تخليق

جڏهن ماڻهو انسانن ۾ رشتن جي ذهني صحت جي باري ۾ ڄاڻي وٺندا آهن ته اسان اُنهن کي نظامن جي ذهني صحت جي باري ۾ ڄاڻ ڏيندا آهيون. اسان انهن کي ٻُڌائيندا آهيون ته هر انسان هڪ ئي وقت مُختلف نظامن ۾ زندگي گُذاريندو آهي. اسان سڀ گهٽ ۾ گهٽ ٽن نظامن ۾ رهندا آهيون.

پهريون نظام --- خانداني نظام

ٻيون نظام --- مُعاشي نظام --- ( يعني اها جڳهہ جتي توهان ڪم ڪندا آهيو)

ٽيون نظام --- سماجي نظام

گرين زون جي فلسفي مُطابق جهڙيءَ طرح انسان ۾ رشتا ٽن زونن ۾ هوندا آهن ساڳيءَ طرح نظامَ بہ گرين، ييلو ۽ ريڊ زون ۾ رهندا آهن. توهان جي ذهني صحت لاءِ اهو ڄاڻڻ گهڻو اهم آهي تہ توهان جن نظامن ۾ زندگي گُذاريندا آهيو، اُهي نظامَ ڪهڙي زون ۾ آهن. اگر ماڻهو اهو نہ ڄاڻندا آهن تہ ڪنهن بہ شخص لاءِ ريڊ زون نظام ۾ زندگي گذارڻ دوران، گرين زون ۾ رهڻ اِن لاءِ نهايت مشڪل هوندو آهي ڇو تہ، نظام نفسياتي طور تي ماڻهن کان زياده طاقتور هوندا آهن.

## پهريون نظام --- خانداني نظام

اسان سڀ هڪ خاندان ۾ پيدا ٿيندا آهيون ۽ اُن نظامَ ۾ پرورش حاصل ڪندا آهيون. اهو خاندان اسان جي شخصيت ۽ ذهني صحت کي مُتاثر ڪندو آهي. جيڪي ٻار گرين زون خانداني نظام ۾ پلجي وڏا ٿيندا آهن اُهي نہ رُڳو صحت مند ۽ خوشحال هوندا آهن بلڪہ اُنهن ۾ خوداعتمادي بہ حد کان وڌيڪ موجود هوندي آهي. اهڙا ٻار جيئن تہ پنهنجي والدين ۽ ڀيڻ ڀائرن سان گرين زون رشتا رکندا آهن ان لاءِ اُهي جوان ٿي پاڻ بہ گرين زون رشتا ناهي سگهندا آهن.

اهڙا ٻار جيڪي ييلو ۽ ريڊ زون خانداني نظام ۾ پلجي وڏا ٿيندا آهن اهي اڪثر يا تہ ڏُکَ جو شڪار هوندا آهن يا غُصي وارا ۽ ڪاوڙيل هوندا آهن. انهن لاءِ جوان ٿي پنهنجي پاڙيسرين ۽ ڪم وارن ساٿين سان دوستي ڪرڻ مُشڪل ٿي ويندو آهي. انهن مان ڪُجھ تہ نفسياتي ۽ ذهني بحران جو شڪار بہ ٿي ويندا آهن.

## پيون نظام --- ڪم جو يا مُعاشي نظام

زياده تر ماڻهو پنهنجون صُبحون ۽ شامون تہ خانداني نظام ۾ گُذاريندا آهن پر پنهنجو سڄو ڏينهن، اُن نظامَ ۾ گُذاريندا جتي هو مُلازمت ڪندا آهن.

هڪ گرين زون نظام ۾ ماڻهو خوشي خوشي ڪم ڪندا آهن ۽ انهن جي ڪم جو قدر ڪيو ويندو آهي.

ييلو ۽ ريڊ زون نظام ۾ ڪم ڪرڻ وارن جي انساني حقن جو احترام نہ ڪيو ويندو آهي ۽ اُتي انصاف بہ نہ ٿيندو آهي. ان ڪري اتي ڪم ڪرڻ وارا پنهنجو پاڻ کي ٻئي درجي جو شهري سمجهندا آهن جنهن سان انهن جي انا ۽ عزتِ نفس مجروح ٿيندي آهي.

جڏهن ماڻهن کي احساس ٿي ويندو آهي تہ اُهي هڪ تناءُ کان ڀرپور ريڊ زون جي نظام ۾ مُلازمت ڪري رهيا آهن تہ ڪڏهن ڪڏهن اُهي ريڊزون نظام مان استعفٰي ڏئي ڪنهن صحت مند ۽ انصاف پسند گرين زون نظام ۾ ڪم شروع ڪري ڇڏيندا آهن. جيڪي ائين نہ ڪري سگهندا آهن اُهي پنهنجي هم خيال ساٿين سان ملي پنهنجي چوڌاري هڪ اهڙو نفسياتي حِصار ٺاهيندا آهن جيڪو اُنهن کي نظام جي سختين کان بچائيندو آهي.

جيڪي ماڻهو ريڊ زون نظام ۾ ڪم ڪندا آهن اُهي اڪثربيمار رهندا آهن ۽ پنهنجي ذهني صحت لاءِ موڪلون وٺندا رهندا آهن.

## ٽيون نظام --- سماجي نظام

اسان پنهنجن مريضن کي چوندا آهيون ته هو جنهن به سماجي اداري، تنظيم ۽ نظام جو حصو آهن اُن جي باري ۾ سوچين ته اُهو ڪهڙي زون ۾ زندگي گُذاريندو آهي.

اگر اُهو نظام گرين زون ۾ آهي ته اُتي جي ماڻهن جو شڪريو ادا ڪريو ۽ اگر اُهو نظام ريڊ زون ۾ آهي ته اُن کان بچڻ جي ڪوشش ڪريو.

پنهنجن سماجي نظامن جي ذهني صحت جي آگاهي يا ڄاڻ ۽ ان جي بنياد تي سماجي فيصلا ڪرڻ اسان سڀني جي ذهني صحت لاءِ نهايت اهم آهي.

# اچو ڏسون ته مشيل اِن باري ۾ ڇا ٿي چَئي!

## ڇهون قدم / ڇهين وِکَ ---

ڊيئر ڊاڪٽر سُهيل !

ڇهين وک تي مون کي اهو سکڻو هوته آئون پرسڪون گرين زون نظامن جو حصو ڪيئن بڻجي سگهان ٿي. نظام، چاهي اهو خاندان جو هُجي يا سماج جو، نفسياتي طور تي ماڻهن کان زياده طاقتور هوندو آهي ان ڪري ريڊ زون واري نظام ۾ رهندڙ ڪنهن به انسان جوگرين زون ۾ رهڻ ناممڪن نه ته نهايت ڏُکيو ضرورتي ويندو آهي. مثال طورتي منهنجي اسڪول جو نظام ريڊ زون ۾ هو، منهنجي پنهنجي پرنسپل سان سُني دوستي نه هُئي پر مون کي ان سان روز ملڻو به ڪونه پوندو هئو. ان لاءِ اُن کي سيئي ڳالهيون ٻڌائڻ ضروري به نه هو. پر جڏهن آئون ان جي آفس ويندي هُيس ته اهو ڊپ لڳندو هو ته ائين نه ٿئي جو هو پنهنجي ڳالهين سان مون کي ريڊ زون ۾ ڌِڪي ڇڏي. مون توهان کان جذباتي برساتي EMOTIONAL RAINCOAT جو تصور سکيو هئو. ان لاءِ جڏهن

ﺑﮧ آئون پرنسپل سان ملڻ ويندي هئس ﺗﮧ پنهنجي ذهن تي جذباتي برساتي يا رين ڪوٽ RAIN COAT وجهي چڙهندي هئس ﺗﮧ جيئن پرنسپل جون چُڀندڙ ڳالهيون دل تي ﻧﮧ ڪٽان ۽ گهٽ کان گهٽ مُتاثر ٿيان. ڪڏهن اهو طريقو گهڻو ڪامياب ٿيندو هئو ﺗﮧ ڪڏهن گهٽ. مون اهو ﺑﮧ سوچيو هئو ﺗﮧ آئون اُن سان اڪيلي ﻧﮧ ملان چاڪاڻ ﺗﮧ ٻين ماڻهن جي اڳيان، هو زياده احترام سان ڳالهائيندي هُئي. ڇهون قدم يا ڇهين وک کڻڻ کانپوءِ اگر آئون ريڊ زون ۾ هلي ﺑﮧ ويندي هئس ﺗﮧ جلد ئي گرين زون ۾ واپس اچي ويندي هيس. جيڪا منهنجي لاءِ تمام وڏي ڪاميابي هُئي. مون کي توهان جو اهو جُملو مدد ڪندو هو--"مشيل اگر ريڊ زون ۾ هلي ﺑﮧ وڃين ﺗﮧ ڊرائيو ڪندي واپس گرين زون ۾ اچي ويندي ڪر. ريڊ زون ۾ گاڏي پارڪ ﻧﮧ ڪندي ڪر". اهو ئي ريڊ زون جنهن ۾ آئون گرين زون ٿيراپي کان پهرين ڪيترائي ڏينهن رهندي هيس هاڻي صرف ڪجھ ئي ڪلاڪن ۾ واپس اچي ويندي آهيان.

## هاڻي اچي ٿي توهان جي واري !

**مشق نمبر15 :**

## توهانجي گرين زون ڊائري :

توهان پنهنجي خاندان جي باري ۾ سوچيو، ﻧﮧ رُڳو والدين جو اهو خاندان جنهن ۾ توهان پيدا ٿيا بلڪ اهو خاندان ﺑﮧ جنهن ۾ توهان جو شريڪِ سفر ۽ ٻار شامل آهن، ۽ اهو معلوم ڪريو ﺗﮧ اهي ڪهڙي زون ۾ رهندا آهن. پنهنجي خاندان وارن سان هڪ گڏجاڻي ڪريو ۽ ان موضوع تي ڳالھ ٻولھ ڪريو.

**مشق نمبر16 :**

پنهنجي ملازمت جي جڳهه جي باري ۾ سوچيو ته هو ڪهڙي زون ۾ هوندو آهي. اگر هو گرين زون ۾ آهي ته پنهنجي آفيسر ۽ ساٿين جو شُڪريو ادا ڪريو ۽ اگر اهو ييلو يا ريڊ زون ۾ آهي ته پنهنجي مُستقبل جي باري ۾ ترت ئي ڪُجهه فيصلا ڪريو.

**مشق نمبر17 :**

پنهنجي سماجي نظامن جي باري ۾ سوچيو ۽ پنهنجو پاڻ کان پُڇو ته اُهي ڪهڙي زون ۾ رهندا آهن. اهو ڄاڻڻ ڪانپوءِ توهان پنهنجي مُستقبل جي باري ۾ صحت مندانا ۽ دانشورانا فيصلا ڪري سگهندا.

**مشق نمبر18 :**

اهڙن ماڻهن جي باري ۾ سوچيو جيڪي توهان جي خانداني، پيشورانا ۽ سماجي نظامن کي گرين زون ۾ آڻڻ ۾ توهان جي مدد ڪري سگهن ٿا.

# ستين وڪ : پرسڪون گرين (سائي) زون طرزِ زندگي جي تخليق

سوين مريضن ۽ انهن جي خاندانن جي مدد ڪرڻ ڪانپوءِ اسانکي ان ڳالھ جواندازو ٿيوآهي تہ گرين زون طرزِ زندگي جي طرف ٿي رستا ويندا آهن، جن جو هڪٻئي سان گهرو تعلق آهي. اسان انهن کي ٿي نالا ڏيون ٿا.

CREATING

SHARING

SERVING

هر انسان کي فطرت ڪُجھ قيمتي تُحفہ ڏنا آهن.

پهريون رستو پنهنجي فطري تحفن ۽ تخليقي صلاحيتن کي سُجاڻڻ آهي. انسان ننڍپڻ ۾ اڪيلو يا ٻين ٻارن سان گڏ ڪيتريون ئي رانديون ڪيڏندا آهن. اهڙيءَ طرح پنهنجي تخليقي صلاحيتن جو اظهار ڪندا آهن. بدقسمتي سان ڪيترائي ٻار جوان ٿيڻ ڪانپوءِ پنهنجين خانداني ۽ سماجي ذميوارين ۾ ايترا مصروف ٿي ويندا آهن جو اُهي مُسڪُرائڻ، کِلڻ ۽ کيڏڻ ڀُلجي ويندا آهن.

پنهنجين تخليقي صلاحيتن کي اُجاگر ڪرڻ جو هڪ طريقو اهو آهي تہ توهان پنهنجو هڪ مشغلو ٺاهيو. اهڙو مشغلو جيڪو توهان جي زندگي ۾ خوشين جو پيغام کڻي اچي. جڏهن اسان هڪ اهڙو ڪم ڪندا آهيون جنهن سان اسان خوش ۽ مُطمئن هوندا آهيون تہ وقت جو اندازو ئي نہ ٿيندو آهي.

جڏهن توهان پنهنجي پسنديده اديب، شاعر ۽ دانشور جو ڪتاب پڙهي رهيا هوندا آهيو يا پنهنجي پسنديده موسيقار جا غزل، نظم، گيت ۽ نغما ٻُڌي رهيا هوندا آهيو تہ ڪلاڪ گُذري ويندا آهن ۽ توهان کي وقت گُذرڻ جو احساس ئي نہ ٿيندو آهي.

جڏهن توهان هڪ مشغلو بڻائيندا تہ وقت سان گڏوگڏ توهانجي ذوق ۽ شوق ۾ واڌارو ٿيندو ۽ آهستي آهستي اهو مشغلو هڪ جذبو، هڪ خواب ۽ هڪ آدرش بڻجي ويندو.

جيڪي ماڻهو فنونِ لطيفہ ۾ دلچسپي رکندا آهن، انهن کي ادب، فلم يا موسيقي جو شوق هوندو آهي. ڪُجھ ماڻهن جو مشغلو مُختلف قسم جا کاڌا پچائڻ، ڊيزائنر ڪپڙا سُبڻ، گهر کي سينگارڻ يا باغباني ڪرڻ هوندو آهي. اِهي سڀ ڪم تخليقي صلاحيتن کي اُڀاريندا آهن.

پنهنجي ڪلينڪ ۾ اسان جي ملاقات اهڙن اديبن، شاعرن ۽ دانشورن سان بہ ٿي آهي جيڪي نفسياتي طور تي حد کان زياده حساس هُئا ۽ پنهنجي حساس طبيعت جي ڪري نفسياتي مسئلن جو بہ شڪار هُئا. اسان اهڙن فنڪارن جي مدد ڪندا آهيون تہ جيئن اُهي پنهنجي نفسياتي مسئلن جو رشتو پنهنجي فن سان جوڙين، ايئن ڪرڻ سان اُنهن جو فن بہ بهتر ٿيندو آهي ۽ هو نفسياتي طور تي صحت مند بہ ٿيندا آهن. ان ڪري ئي اسان پنهنجي ڪلينڪ جو نالو ڪريئٽو سائيڪوٿيراپي ڪلينڪ CREATIVE PSYCHOTHERAPY CLINIC رکيو آهي.

اسان پنهنجي مريضن کي ورجينا وولف VIRGINIA WOOLF جهڙي مُصنف ۽ فريدا ڪهلو FRIEDA KAHLO جهڙي فنڪارا جون سوانح عمريون پڙهڻ جو مشورو بہ ڏيندا آهيون تہ جيئن اهي اُنهن فنڪارن کان سکي سگهن تہ ڪهڙيءَ طرح اُنهن پنهنجي زندگي جي تڪليف ۽ اذيت کي پنهنجي فن ۾ بدلايو. جڏهن انسان پنهنجن ڏُکن جي معنيٰ ڳولهي وٺندو آهي تہ ڏکَ، سُکَ ۾ بدلجڻ شروع ٿي ويندا آهن.

اسان پنهنجن مريضن کي مشورو ڏيندا آهيون تہ هُو پنهنجن دوستن جو حلقو ٺاهين تہ جيئن اُهي پنهنجا فن پارا ۽ پنهنجون دلچسپيون انهن سان شيئر ڪري يا ونڊي سگهن. اسان جو خيال آهي تہ هر انسان جا ٻہ خاندان آهن هڪ اهو خاندان جنهن ۾ هو پيدا ٿيندو آهي ۽ هڪ دوستن جو اهو

خاندان جيڪو هو پاڻ ٺاهيندو آهي. اسان دوستن جي اهڙي خاندان کي فيملي آف دي هارٽ FAMILY OF THE HEART جو نالو ڏيندا آهيون.

جڏهن اسان دُنيا جي مُختلف مُلڪن ۽ ڪلچرن جي اديبن، شاعرن ۽ فنڪارن جون سوانح عمريون پڙهندا آهيون ته اسان کي اندازو ٿيندو آهي ته انهن پنهنجي زندگي ۾ ته ڪيترين ئي اذيتن ۽ مُصيبتن جو مُقابلو ڪيو پر هو پنهنجي قوم ۽ مُعاشري جي گهڻي خدمت ڪري ويا. هو پاڻ ته تخليقي اقليت جو حصو هُئا پر هر دور ۾ انهن روايتي اڪثريت جي رهنمائي ڪئي. اهڙيءَ طرح انهن جي خيالن ۽ نظرين انساني ارتقا ۾ اهم ڪردار ادا ڪيو.

## اچو ڏسون ته مشيل اِن باري ۾ ڇا ٿي چَئي!

### ستون قدم / ستين وِڪَ ---

ڊيئر ڊاڪٽر سُهيل !

اڄڪلهه آئون ستين قدم تي آهيان ته جيئن گرين زون طرزِ زندگي کي ڇاهي سگهان. مون کي هاڻي اهو فيصلوڪرڻو آهي ته مون کي پنهنجي مستقبل جي زندگي ڪيئن گُذارڻي آهي. توهان جي محنت ڪارگرثابت ٿي آهي. هاڻي آئون ذهني طور تي ايتري مضبوط ٿي وئي آهيان جو مون پنهنجي زندگي جو ڪنٽرول پنهنجن هٿن ۾ ڪٽي ورتو آهي. گرين زون ۾ زندگي گُذارڻ لاءِ سڄي عُمر جي محنت ۽ رياضت ڪپي. هاڻي آئون پنهنجي زندگي ۾ اُهي مثبت تبديليون پيدا ڪريان پئي ته جيئن آئون ٻين لاءِ هڪ سُٺو مثال بڻجي سگهان. ٻين سان خوش اخلاقي سان پيش اچڻ، دُنيا کي مثبت نظر سان ڏسڻ، پنهنجي خاندان ۽ پنهنجي ڪميونٽي لاءِ پنهنجو پاڻ کي هڪ ڪارآمد انسان بنائڻ، خدمتِ خلق ڪرڻ ۽ سڀ ڪان وڌيڪ، خوشي سان پرسڪون زندگي گُذارڻ. اهي سڀ گرين زون ٿيراپي جون ڪرامتون آهن.

اهو سفر مُشڪل ضرور هو، پر توهان جي مدد سان مون اهو ڄاتو ته ائين ڪرڻ ناممڪن نه هو. اها هڪ مسلسل ڪوشش آهي. وقت گُذرڻ سان گڏوگڏ، منهنجي لاءِ اهو سفر آسان ٿيندو پيو وڃي ۽ هاڻي آئون زندگي جو زياده تر حصو گرين زون ۾ ئي گُذاريندي آهيان.

ڊاڪٽر سُهيل !

اڄ جڏهن آئون مُڙي پويان ڏسندي آهيان ته مون کي يقين نه ايندو آهي ته آئون اهائي ساڳي عورت آهيان جيڪا پنهنجن احساسن ۽ جذبن ۾ بُري طرح ناڪام ٿي چُڪي هُئي. منهنجي پنهنجي ذات هڪ اهڙو جيئرو جاڳندو بم بڻجي چُڪي هُئي جيڪو ڪنهن به وقت ڦاٽڻ لاءِ تيار هو. منهنجو خاندان، منهنجي ملازمت ۽ منهنجا مُعاشي مسئلا سڀ بُريءَ طرح سان ناڪامي جو شڪارٿي چڪا هُئا. منهنجو، پنهنجي زندگيءَ تي اختيار ختم ٿيندو پي ويو. آئون پنهنجو پاڻ کي اڪيلو ۽ ناڪام انسان سمجهڻ لڳي هيس. پر توهان جي گرين زون ٿيراپي جي ڪري مون تي اهو ظاهر ٿيو ته آئون پرسڪون زندگي کان فقط ستن وکن جي فاصلي تي هيس. ان مُعجزي جي لاءِ آئون توهان جي ڏاڍي شڪرگذار ۽ ٿورائتي آهيان. جيتوڻيڪ زندگيءَ ۾ آئون ڪڏهن به توهان جي احسان جو بدلو لاهي نه سگهنديس پر توهان سان اهو واعدو ٿي ڪريان ته توهان جو گرين زون جو معجزانو فلسفو نه فقط پاڻ تي لاڳو رکندس بلڪه ان کي پنهنجن دوستن، عزيزن ۽ ڪميونٽي ۾ به متعارف ڪرائينديس. مون کي يقين آهي ته هڪ ڏينهن منهنجا ٻار، منهنجا ساٿي، شاگرد ۽ منهنجو مڙس گرين زون ۾ زندگي گذاريندا ۽ هيءَ دُنيا، وري کان خوبصورت ٿي هڪ گرين زون جنت جي شڪل اختيار ڪري وٺندي.

توهان جي گهڻي ٿورائتي.

مشيل

## هاڻي اچي ٿي توهان جي واري !

**مشق نمبر**19 :

## توهانجي گرين زون ڊائري :

پنهنجي اهڙن دوستن جو حلقو بڻايو جيڪي توهان جي مشغلن ۾ دلچسپي رکندا هُجن.

پنهنجي فيملي آف دي هارٽ بڻايو جن سان توهان جلدي جلدي ملي سگهو ۽ زندگي مان خوش ۽ مطمئن ٿي سگهو

**مشق نمبر**20 :

ان حوالي سان سوچيو ته توهان پنهنجي ڪميونٽي جي ماڻهن جي ڪهڙيءَ طرح خدمت ڪري سگهو ٿا. خدمتِ خلق ڪرڻ سان توهان جي زندگي بامقصد ۽ ڪارآمد بڻجي سگهي ٿي.

**مشق نمبر**21 :

پنهنجي خاندان وارن سان هرهفتي هڪ گرين زون ميٽنگ ڪريوته جيئن توهان خانداني مسئلن تي سوچ وچار ڪري سگهو۽ روزمره جي مسئلن جو حل ڳولهي سگهو.

**مشق نمبر**22 :

اگر توهان جو ڪو محبوب يا شريڪِ حيات آهي ته اُن سان هر هفتي ڪنهن ملاقات جو اهتمام ڪريوته جيئن توهان جي رشتي ۾ خوبصورتي قائم رهي.

**مشق نمبر23 :**

پنهنجي ڪُجھ مهينا پھرين جي زندگي تي هڪ نظر وجهو ۽ گرين زون جي فلسفي تي عمل ڪرڻ سان توهان جي زندگي ۾ جيڪي مثبت تبديليون آيون آهن ان جي باري ۾ پنهنجي گرين زون ڪهاڻي لکو. اها ڪهاڻي ٻين ماڻهن کي هڪ خوشحال، صحت مند ۽ پرسڪون زندگي گذارڻ جي تحريڪ ڏيندي.

**مشق نمبر24 :**

پنهنجي مُستقبل جي باري ۾ سوچيو.

فطرت توهان کي ڪهڙو قيمتي تحفو ڏنو آهي؟

توهان جو خواب ۽ آدرش ڇا آهي؟

توهان ڪهڙن دوستن سان وقت گذارڻ چاهيو ٿا؟

توهان پنهنجي ڪميونٽي جي ڪهڙي طرح خدمت ڪري سگهو ٿا؟

توهان پنهنجي زندگيءَ کي ڪهڙي طرح بامقصد ۽ بامعني ٺاهي سگهو ٿا؟

توهان پنهنجا خواب ڪهڙي طرح پورا ڪري سگهو ٿا

آخري ڪُجھ مهينن ۾ توهان پنهنجي باري ۾ ڇا ڄاتو؟

پنهنجو گرين زون لائف اسٽائل ٺاهڻ ڪانپوءِ، هفتيوار منصوبا بندي ڪريو ۽ پوءِ ان تي قائم ٻه رهو. بجاءِ ان جي تہ توهان پنهنجا بدترين دُشمن ٿيو، اسان چاهينداسين تہ توهان پنهنجو پاڻ جا بهترين دوست بڻجو.

نوٽ : اگر ڪُجھ هفتن يا مهينن جي ڪوشش جي باوجود توهان پرسڪون گرين زون زندگي نہ پيا گذاري سگهو تہ توهان سوچيو تہ ٿي سگهي ٿو تہ توهان کي ڪنهن ماهرِ نفسيات جي پيشہ ورانہ خدمتن جي ضرورت هجي.