

# معالجاتی نظریات



5278CH05

## 5

اس باب کو پڑھنے کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ:

- ✓ نفسیاتی علاج کی بنیادی نوعیت اور طرز عمل سے واقف ہو سکیں۔
- ✓ لوگوں کی مدد کے لیے مختلف قسم کے طریقہ علاج سے واقف ہو سکیں۔
- ✓ نفسیاتی شکلوں کے استعمال کو سمجھ سکیں۔
- ✓ یہ سمجھ سکیں کہ کس طرح ذہنی انتشار کے شکار لوگوں کو بحال کیا جاسکتا ہے۔

### تعارف

نفسیاتی علاج کی نوعیت اور طریقہ

معالجاتی تعلقات

علاج کی قسمیں

مریض کے مسائل کو وضع کرنے کے اقدامات (باکس 5.1)

نفسی حرکی علاج

کرداری علاج

طریقہ استراحت یا استرخا (باکس 5:2)

وقونی علاج

انسان مرکزی وجودی علاج

حیاتی طبی علاج

متبادل صورتی علاج

ذہنی طور پر بیمار لوگوں کی بحالی

### مشمولات

### کلیدی اصطلاحات

خلاصہ  
اعادہ سوالات  
پروجیکٹ کی تجاویز  
ویب لنکس  
تعلیمی اشارات

گزشتہ باب میں آپ نے مختلف اہم نفسیاتی امراض اور ان سے مریضوں کو ہونے والی تکلیفوں کے بارے میں مطالعہ کیا ہے۔ اس باب میں آپ مختلف معالجاتی طریقے جن کا استعمال ماہرین نفسیاتی علاج، مریضوں کی مدد کرنے کے لیے کرتے ہیں، کے بارے میں معلومات حاصل کریں گے۔ نفسیاتی علاج مختلف قسم کے ہوتے ہیں۔ ان میں سے کچھ ذاتی مفاہمت کو حاصل کرنے پر زور دیتے ہیں۔ جب کہ دیگر نظریہ علاج کار کردگی سے متعلق ہیں۔ ان سارے نظریات کا بنیادی مقصد مریضوں کے کمزور حالات سے ابھرنے میں ان کی مدد کرنا ہے۔ کسی مریض کے لیے معالجاتی نظریہ کی اثر پذیری کئی عوامل پر مبنی ہے۔ مثلاً مرض کی شدت، دوسروں کو پہنچنے والی تکلیفوں کی مقدار اور لوگوں کے پاس وقت، محنت اور رقم کی فراہمی وغیرہ۔

سبھی علاجی نظریات کی نوعیت بنیادی طور پر ٹھیک کرنا اور مدد کرنا ہے۔ ان سبھی میں مریض و معالج کے درمیان آپسی تعلقات شامل ہوتے ہیں۔ ان میں سے کچھ میں تو یہ بلا واسطہ ہوتے ہیں۔ جیسے نفسیاتی حرکی، جب کہ دیگر بالواسطہ ہوتے ہیں جیسے انسان مرتکز (person-centred)۔ اس باب میں ہم نفسیاتی علاج کی کچھ اہم اقسام کا مختصر طور پر ذکر کریں گے۔

## نفسیاتی علاج کی نوعیت اور طریقہ

ایک نا تجربہ کار انسان بھلائی سے زیادہ غیر ارادی طور پر نقصان پہنچا سکتا ہے۔ (III) معالجاتی ماحول میں ایک معالج اور ایک مریض شامل ہوتا ہے جو اپنے جذباتی مسائل کو حل کرنے میں مدد چاہتا اور مدد حاصل کرتا ہے۔ (اس شخص پر پورے معالجاتی عمل کے دوران توجہ مرکوز ہوتی ہے) اور (IV) ان دونوں افراد یعنی مریض اور معالج کے درمیان تعامل یا آپسی بات چیت کے بنا پر معالجاتی تعلقات قائم و مضبوط ہوتے ہیں۔ یہ ایک راز دارانہ، بین شخصی اور حرکی تعلقات ہوتے ہیں۔ یہ انسانی تعلقات کسی بھی طرح کے نفسی علاج کا مرکز ہوتے ہیں اور یہ تبدیلیوں کے لیے ذریعہ فراہم کرتے ہیں۔

سبھی نفسیاتی معالجات کا مقصد مندرجہ ذیل میں سے کچھ یا سبھی مقاصد کو حاصل کرنا ہوتا ہے۔

نفسی علاج رضا کارانہ طور پر علاج چاہنے والے یعنی مریض اور معالج کے درمیان آپسی تعلق ہے۔ اس تعلق کا مقصد مریض کو ان کے نفسیاتی مسائل حل کرنے میں ان کی مدد کرنا ہے۔ یہ تعلق مریض میں اعتماد قائم کرتا ہے اس طرح وہ اپنے مسائل کا ذکر کھل کر کر سکتے ہیں۔ نفسیاتی علاج کا مقصد غیر موافق کار کردگی کو بدلنا، ذاتی تکالیف کے احساس کو کم کرنا اور مریض کو ماحول کے ساتھ بہتر مطابقت میں مدد کرنا ہوتا ہے۔ ازدواجی ناکامی، پیشہ جاتی اور سماجی تطبیق میں بھی اہم تبدیلیوں کی ضرورت ہوتی ہے جو انسان کے ذاتی ماحول میں ضروری ہوتی ہیں۔

(i) مریض کے بہتر ہونے کے عزم کو مضبوط بنانا۔

(ii) جذباتی دباؤ کو کم کرنا۔

(iii) ایجابی نمو کے لیے موجود قوت کا انکشاف کرنا۔

سبھی نفسیاتی معالجاتی نظریات میں مندرجہ ذیل خصوصیات ہوتی ہیں۔

(II) علاج کے متعلق نظریات میں اصولوں کا منظم اطلاق ہوتا ہے۔ (II) وہی

لوگ جنہوں نے کسی ماہر کے زیر نگرانی تربیت لی ہے نفسیاتی علاج کر سکتے ہیں۔

ہمدردی دوسرے فرد کے حالات کی ذہنی سوجھ بوجھ سے مختلف ہوتا ہے۔ ہمدردی میں دوسرے متاثر لوگوں کے لیے درد اور محبت ہوتی ہے۔ لیکن اس کے احساس کو سمجھ نہیں پاتا۔ عقلی سوجھ بوجھ اس معنی میں کم با اثر ہے کیونکہ ایک شخص نہ تو دوسروں کے احساس کو سمجھ پاتا ہے اور نہ ہی اس کے لیے کوئی ہمدردی رکھتا ہے۔ دوسری طرف ہم احساس ہونا وہاں ہوتا ہے جہاں ایک شخص دوسرے کے دکھ کو سمجھ پاتا ہے اس کا مطلب دوسروں کے پس منظر میں چیزوں کو سمجھنا یعنی خود کو دوسروں کے رنگ میں ڈھالنا۔ ہم احساس معالاجاتی تعلقات کو بہتر بناتا ہے اور اسے صحت مند تعلقات میں تبدیل کر دیتا ہے۔

معالاجاتی معاہدہ میں بھی معالج کو مریض کے تمام حالات، سوچ و فکر تجربات وغیرہ کو نہایت ہی پوشیدہ رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ معالج کو کسی بھی حالت میں مریض کے بھروسہ، اعتماد، احساسات اور فکر کا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ آخر میں یہ ایک پیشہ ورانہ تعلق ہوتا ہے جو کہ قائم رکھنا چاہیے۔

### سرگرمی 5.1

آپ کے کسی ساتھی یا دوست یا ٹیلی ویژن سیریل میں آپ کے کسی چہیتے کردار کو حال ہی میں کسی افسوسناک حالات کا سامنا کرنا پڑا ہو۔ (جیسے کسی چاہنے والے کا انتقال، کسی اہم دوستی کا ٹوٹنا) جس سے آپ واقف ہوں۔ آپ خود کو دوسرے لوگ کی جگہ پر رکھنے کی کوشش کریں۔ یہ محسوس کرنے کی کوشش کریں کہ دوسرے کو کیسا لگتا ہوگا۔ وہ کیا سوچتا ہوگا اس کے پورے پس منظر پر غور کرنے کی کوشش کریں۔ یہ آپ کو دوسروں کے احساس کو سمجھنے میں مددگار ہوگا۔

(نوٹ: یہ مشق کلاس میں بھی کی جاسکتی ہے تاکہ اساتذہ طلبہ کی پریشانیوں کو دور کرنے میں ان کی مدد کر سکیں)

- (iv) خصلتوں میں تبدیلی لانا۔
- (v) سوچنے کے انداز کو بدلنا۔
- (vi) اپنی واقفیت کو بڑھانا۔
- (vii) آپسی تعلقات و تریل کو بہتر بنانا۔
- (viii) فیصلہ لینے میں سہولت فراہم کرنا۔
- (ix) زندگی میں اپنی پسندیدگی کے بارے میں باخبر ہونا۔
- (x) اپنے سماجی ماحول کو زیادہ خود شناسی اور تخلیقی انداز میں دیکھنا۔

## معالجاتی تعلقات

مریض اور معالج کے بیچ خاص قسم کے تعلقات کو معالاجاتی تعلقات یا معاہدہ کہا جاتا ہے۔ یہ نہ تو ایک ختم ہو جانے والی شناسائی ہے اور نہ ہی ایک مستقل قائم رہنے والا تعلق ہے۔ کسی معالاجاتی معاہدے کے دو اہم اجزا ہوتے ہیں۔ اس کا پہلا جز تعلقات کے معاہدے کی نوعیت کا ہے جس میں دو لوگ مریض اور معالج مرض سے ایک سا جھا معاہدہ کرتے ہیں۔ جس کا مقصد مریض کے مسائل کو حل کرنے میں اس کی مدد کرنا ہوتا ہے۔ اتحاد کا دوسرا جز علاج کی محدود مدت ہے۔ یہ معاہدہ تب تک قائم رہتا ہے جب تک کہ مریض خود کو بہتر بنالے اور اپنی زندگی پر پورا اختیار نہ حاصل کر لے۔ اس طرح کے تعلقات کی کئی منفرد خصوصیات ہیں۔ یہ ایک بھروسہ مند اور رازدارانہ تعلق ہے۔ یہ اعلیٰ سطحی بھروسہ معالج کے سامنے مریض کے اپنے دل کا بار ہلکا کرنے میں اور اس کے ذاتی و نفسیاتی مسائل کی رازداری برتنے میں مدد کرتا ہے۔ معالج ایسے مریض کے تئیں قبولیت، پر جوش و معقول ہمدردانہ رخ اختیار کرنے کے ذریعہ اسے بڑھاوا دیتا ہے۔ معالج اپنا یہ پیغام کہ وہ مریض کے بارے میں کوئی رائے قائم نہیں کر رہا ہے اپنے الفاظ اور کردار سے مریض تک پہنچائے گا اور مریض کی جانب اپنا مثبت رجحان جاری رکھے گا اگرچہ مریض گستاخ ہو یا اپنی تمام غلط چیزیں جو اس نے کبھی کی ہوں یا اس کے بارے میں سوچا ہو، کو چھپاتا ہی کیوں نہ ہو۔ یہ معالج کی جانب بلا شرط ایجابی رجحان ہوتا ہے۔ معالج مریض کے تئیں ہم احساس ہوتا ہے۔ یہ ہم احساس ہونا

## علاج کی قسمیں

گرچہ سبھی نفسیاتی معالجات کا مقصد انسانی تکالیف کو دور کرنا اور موثر کردار کو بڑھا دینا ہے۔ پھر بھی ان کے ذہنی خیالات، طریقہ کار اور اصولوں میں کافی فرق ہوتا ہے۔ نفسیاتی علاج تین بڑے گروپ میں درجہ بند کیے جاسکتے ہیں۔ یعنی نفسی حرکیات (Psychodynamics)، برتاؤ (behaviour) اور وجودی (existential) نفسی معالجات بالترتیب نفسی حرکی علاج سب سے پہلے ظہور میں آیا اس کے بعد کرداری جب کہ وجودی علاج جسے تیسری قوت کہا جاتا ہے آخر میں سامنے آیا۔ ان علاج کی درجہ بندی مندرجہ ذیل پیمانہ پر ہوتی ہے۔

(1) وہ کون سا سبب ہے جو آگے چل کر مسئلہ بن گیا؟

نفسی حرکی علاج کے نظریہ کے مطابق درون نفسی تصادم یعنی تصادم جو کسی انسان کے نفس میں موجود ہوتے ہیں، نفسیاتی مسائل کا ذریعہ بن جاتا ہے کرداری علاج کے مطابق نفسیاتی مسائل کا ظہور و قوف و کردار کی غلط تربیت کی وجہ سے ہوتا ہے۔ جب کہ وجودی علاج کے مطابق کسی انسان کی زندگی کے مقصد سے جڑے سوال ہی ان کے نفسیاتی مسائل کے اسباب ہیں۔

(2) کس طرح سبب وجود میں آتا ہے؟

نفسی حرکی علاج کے مطابق بچپن کی ادھوری خواہشات اور حل نہ ہوئے خطرات کی وجہ سے درون نفسی تصادم واقع ہوتے ہیں۔ کرداری علاج کے مطابق التزامی وضع ناقص تربیت اور غلط سوچ اور ناقص تطبیقی کردار کی وجہ بنتے ہیں جو بعد میں نفسی مسائل میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔ جب کہ وجودی علاج موجودہ حالات کو اہمیت دیتا ہے۔ اور تنہائی اور اکیلا پن (بیگانگی) اپنے بیکار وجود وغیرہ کا احساس ہی نفسیاتی مسائل کی وجہ ہے۔

(3) علاج کا اہم طریقہ کیا ہے؟

نفسی حرکی طریقہ علاج آزادانہ اختلاف کا طریقہ استعمال کرتا ہے اور

خواب کے بیان کے ذریعہ مریض کی سوچ، فکر اور احساسات کو سامنے لایا جاتا ہے۔ ان چیزوں کا مریض کے سامنے ذکر کیا جاتا ہے تاکہ وہ اپنے تصادم کا سامنا کر سکے اور اس طرح اپنے مسائل پر قابو پاسکے۔ کرداری علاج میں ناقص التزامی وضع کی پہچان کی جاتی ہے اور کردار کو بہتر بنانے کے لیے متبادل کرداری عدم لزوم یا اتفاقیات کو بہتر کیا جاتا ہے۔ اس طرح کے علاج میں وقتی طریقہ کا استعمال کیا جاتا ہے جو مریض کی غلط سوچ اور فکر کو چیلنج کرتی ہے تاکہ وہ اپنے نفسیاتی مسائل کو حل کر سکیں۔ جب کہ وجودی علاج میں ایک معالجاتی ماحول فراہم کیا جاتا ہے جو کہ ایجابی، قابل قبول وغیرہ فیصلہ کن ہوتا ہے۔ اس میں مریض اپنے مسائل کے بارے میں بات چیت کرنے کے لائق ہوتا ہے اور اس میں معالج سہولت فراہم کرنے کا کام کرتا ہے۔ مریض کسی مسئلہ کا حل ذاتی نمونے کے ذریعہ کرتا ہے۔

(4) مریض و معالج کے بیچ معالجاتی تعلقات کی نوعیت کیا ہے؟  
نفسی حرکی علاج کے مطابق معالج کو درون نفسی تصادم کے بارے میں سمجھ مریض سے بہتر ہوتی ہے اور اس لیے معالج ہی مریض کی سوچ اور احساس کی وضاحت ان کے سامنے کرتا ہے تاکہ اس کے بارے میں مناسب سوچ بوجھ قائم ہو سکے۔ کرداری علاج کے مطابق معالج مریض کی غلط سوچ و سمجھ کو بدلنے کا کام کر سکتا ہے۔ اس میں مزید یہ بھی مانا گیا ہے کہ معالج صحیح طرز عمل اور سوچ کو پانے کی صلاحیت رکھتا ہے جو مریض کے لیے تطبیقی ہوتا ہے۔ نفسی حرکی اور کرداری علاج دونوں میں ہی یہ مانا گیا ہے کہ معالج مریض کے مسائل کو حل کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ اس معالج کے ٹھیک برعکس وجودی علاج میں اس بات پر زور دیا جاتا ہے کہ معالج صرف ایک پر جوش اور ہم احساس رشتہ فراہم کرتا ہے جس میں مریض اپنے مسائل کی نوعیت کا اندازہ لگانے کے لیے خود کو محفوظ محسوس کرتا ہے۔

(5) مریض کا اہم فائدہ کیا ہے؟



ان اداروں کے بارے میں معلومات حاصل کریں جنہیں آپ جانتے ہیں اور جو معالجاتی امداد فراہم کرتے ہیں۔

مندرجہ ذیل حصہ میں تینوں اہم نظام اور نفسیاتی علاج میں استعمال کیے جانے والے ہر ایک طریقہ علاج کے نمونہ کی تشریح کی گئی ہے۔

## نفسی حرکی علاج

جیسا کہ آپ پڑھ چکے ہیں نفسی حرکی علاج جس کا نظریہ سب سے پہلے سگمنڈ فرائڈ نے دیا تھا سب سے پرانا طریقہ ہے۔ ان کے قریبی ساتھی کارل جگ نے اس میں ترمیم کی جسے آج تجزیاتی نفسی علاج کے طور پر جانا جاتا ہے۔ اس کے بعد فرائڈ کے جانشین جو نیفریڈین کے نام سے جانے جاتے ہیں کلاسیکی نفسی حرکی علاج کا اپنا نقطہ نظر پیش کیا۔ موٹے طور پر نفسی حرکی علاج میں سائیکس کی ساخت، سائیکس کے مختلف اجزا کے درمیان حرکیات اور نفسیاتی پریشانیوں کے ذرائع کو تصوراتی شکل فراہم ہوئی۔ آپ پہلے ہی ان نظریوں کا مطالعہ خود آری، شخصیت اور نفسیاتی انتشار کے ابواب میں کر چکے ہیں۔ طریقہ علاج سے متعلق اقدام، معالجاتی تعلقاتی نوعیت اور نفسی حرکی علاج سے اخذ نتائج کا ذکر نیچے کیا گیا ہے۔

درون نفسی کشاکش کو ظاہر کرنے والے طریقے کسی نوعیت۔

چونکہ نفسی تجزیاتی نظریہ درون نفسی کشاکش کو نفسیاتی بیماریوں کی وجہ مانتا ہے۔ اس لیے اس علاج کا پہلا قدم اس درون نفسی کشاکش یا تصادم کو ظاہر کرتا ہے۔ نفسیاتی تجزیہ نے اس درون نفسی کشاکش کو ظاہر کرنے کے لیے آزادانہ ابتلافا اور تعبیر خواب جیسے دو اہم طریقے ایجاد کیے۔ آزادانہ ابتلافا مریض کے مسائل کو سمجھنے کا سب سے اہم طریقہ ہے۔ ایک بار جب معالجاتی تعلقات قائم ہو جاتے ہیں اور مریض آرام محسوس کرتا ہے تو معالج اسے بستر پر آرام

کرنے کے لیے کہتا ہے اور کہتا ہے کہ جو بات ذہن میں ہے اسے بغیر کسی رکاوٹ کے بولتا جائے۔ اس طرح مریض کو ایک دوسرے کے ساتھ کھل کر تعلق بنانے کے لیے حوصلہ افزائی کی جاتی ہے اور اس لیے اس طریقہ کو آزادانہ ابتلافا طریقہ کہا جاتا ہے (رکاوٹ کرنے والے) (فوق انا اور چوکس انا کو مریض کے بولتے وقت تعمیل میں رکھا جاتا ہے تاکہ مریض ایک پرسکون اور بھروسہ مند ماحول میں جو بھی ذہن میں آئے بولتا جائے۔ چونکہ معالج روک ٹوک نہیں کرتا اس لیے وہ خیالات، خواہشات اور تصادم جو لاشعور (unconscious) میں دبے ہوتے ہیں آسانی سے شعوری ذہن میں ابھر کر آ جاتے ہیں۔ مریض کا یہ آزادانہ بغیر کسی رکاوٹ والا بیان اس کے لاشعور تک کی کھڑکی ہے جو معالج کے پہنچ میں ہوتی ہے۔ اس طریقہ کے ساتھ ساتھ مریض کو یہ بھی کہا جاتا ہے کہ وہ اپنے خواب کو لکھیں جو انہوں نے دیکھا ہے۔ ماہر نفسی تحلیل (Psychoanalysis) ان خوابوں کو ایسے خواہشات کی نشاندہی مانتے ہیں جو لاشعور میں موجود ہوتا ہے۔ خوابوں کی تشبیہات درون نفسی قوتوں کی نشاندہی کرتی ہیں۔ خواب میں علامتوں کا استعمال ہوتا ہے کیونکہ یہ بالواسطہ اظہار ہے اور یہ انا کو چوکس نہیں کرتے۔ اگر غیر تکمیلی خواہشات کا اظہار براہ راست ہو تو ہمیشہ چوکس رہنے والی انا سے با دے گی اور وہ اندیشہ (تشویش) کو پیدا کرے گی۔ ان علامتوں کی وضاحت ترقی کی تسلیم شدہ روایت کے مطابق کی جاتی ہے، غیر تکمیل شدہ خواہشات اور تصادم کے اظہار یہ کے طور پر کی جاتی ہے۔

## علاج کا طریقہ عمل

منتقلی اور تعبیر مریض کے علاج کے طریقہ عمل ہیں جیسے ہی آزادانہ ابتلافا اور خواب کی وضاحت جس کا بیان اوپر کیا جا چکا ہے، کے ذریعہ لاشعور میں دبی خواہشات کو شعور میں لایا جاتا ہے مریض معالج کو ماضی، خاص طور سے بچپن کے حاکم کی حیثیت سے پہچاننا شروع کر دیتا ہے۔ معالج کو مزادینے والے کی طرح بھی دیکھ سکتا ہے یا لا پرواہ ماں کی طرح بھی دیکھ سکتا ہے۔ معالج خود کو کسی طرح کی رائے قائم نہ کرنے والا بلکہ وہ رواداری کا رویہ بنائے رکھتا ہے

اور مریض کو اس طرح کی جذباتی پہچان کے عمل کو بنائے رکھنے کی اجازت دیتا ہے۔ اس عمل کو عمل منتقلی (Transference) کہا جاتا ہے۔ معالج اس عمل کو بڑھاوا دیتا ہے کیونکہ اس سے مریض کو لاشعوری تصادم کو سمجھنے میں مدد ملتی ہے۔ مریض اپنے غصہ، مایوسی، ڈر اور اداسی کا اظہار کرتا ہے جو ماضی میں کسی شخص کے ساتھ ہوا ہوتا ہے اور اس کا اظہار وہ اس وقت نہیں کر پاتا ہے۔ معالج اس شخص کی جگہ لے لیتا ہے۔ اسی مرحلہ کو منتقلی خلل اعصاب (Tranference neurosis) کہا جاتا ہے۔ ایک مکمل منتقلی خلل اعصاب مریض کے درون نفسی کشاکش کی نوعیت کی واقفیت کرانے میں معالج کی مدد کرتا ہے۔ ایک مثبت منتقلی ہوتی ہے جس میں مریض معالج کے ساتھ محبت میں مبتلا ہو جاتا ہے اور معالج سے اس کی منظوری چاہتا ہے۔ منفی منتقلی تب موجود ہوتی ہے جب مریض میں معالج کے تئیں غم، غصہ اور دشمنی کا احساس ہوتا ہے۔

منتقلی کے عمل میں رکاوٹ بھی رہتی ہے جسے مزاحمت کہا جاتا ہے۔ چونکہ منتقلی کا عمل لاشعور میں دبی خواہشات اور تصادم کو ظاہر کرتا ہے اس سے تکلیفیں بڑھتی ہیں اس لیے مریض منتقلی کی مزاحمت کرتا ہے۔ اس مزاحمت کی وجہ سے مریض علاج کو آگے بڑھنے سے روکتا ہے تاکہ لاشعور میں دبی ہوئی تکلیف دہ باتوں کو یاد کرنے سے بچ سکے۔ رکاوٹ شعوری اور لاشعوری دونوں ہو سکتی ہیں۔ شعوری رکاوٹ (conscious resistance) اس وقت سامنے آتی ہے جب مریض جان بوجھ کر کچھ معلومات چھپاتا ہے۔ لاشعوری رکاوٹ اس وقت موجود ہوتی ہے جب مریض علاج کے درمیان خاموش ہو جاتا ہے، غیر جذباتی اور فضولیات کی تفصیل کو یاد کرتا ہے، اہم تاریخوں کو بھولتا ہے اور علاج کے لیے دیر سے آتا ہے۔ معالج مریض سے ان کے بارے میں بار بار تکرار کر کے ان رکاوٹوں سے ابھرتا ہے اور کبھی ان کے اندیشہ، خوف یا شرم جیسے جذبات جن کی وجہ سے رکاوٹ پیدا ہوتی ہے کو بھول کر ان سے ابھرتا ہے۔

نفسیاتی ترجمانی ایک بنیادی ترکیب ہے جس کی وجہ سے تبدیلی آتی ہے۔ ٹکراؤ اور وضاحت ترجمانی کی دو تخلیقی ترکیبیں ہیں۔ ٹکراؤ میں معالج اور مریض کو اس کی نفسیات کے بارے میں بتاتا ہے جس کا سامنا کرنا مریض کے لیے ضروری ہوتا ہے۔ وضاحت ایک عمل ہے جس کے ذریعہ معالج کسی غیر واضح اور الجھے ہوئے حالات کو سامنے لاتا ہے۔ یہ کام ضروری تفصیلات کو غیر ضروری تفصیلات اور حالات سے الگ کر کے اور ابھار کر کیا جاتا ہے۔ ترجمانی ایک باریک اور مختصر عمل ہے۔ اسے نفسی تحلیل (Psychoanalysis) کا نقطہ کمال (Pinnacle) کہا جاتا ہے۔ معالج لاشعوری مادے کا استعمال کرتا ہے جس کا انکشاف آزادانہ ایٹلاف، خواب کی تعبیر، اور مزاحمت کے عمل کے دوران ہوتا ہے۔ اس سے مریض ان نفسیاتی مواد اور تصادم یا کشاکش سے آگاہ ہوتا ہے جن کے نتیجے میں مخصوص واقعات، علامات اور تصادم واقع ہوئے تھے۔ ترجمانی درون نفسی تصادم یا محرومیت جو کہ بچپن میں ہو گئی تھی پر زور دے سکتی ہے۔ محاذ آرائی کے استعمال، وضاحت اور ترجمانی کے عمل کو بار بار دہرانے کو مکمل کارکردگی کہا جاتا ہے۔ مکمل کارکردگی مریض کو خود کو سمجھنے، مسئلہ کی وجہ کو جاننے اور سامنے لانی گئی باتوں کو اس کی انا سے جوڑنے کے کام میں مدد کرتی ہے۔

مکمل کارکردگی کے نتیجے میں بصیرت حاصل ہوتی ہے۔ بصیرت اچانک نہیں پیدا ہوتی بلکہ یہ رفتہ رفتہ ہونے والا عمل ہے جس میں لاشعوری یادداشت بار بار علم و شعور میں آتی ہے۔ ان لاشعوری واقعات اور یادداشت کا منتقلی میں دوبارہ تجربہ ہوتا ہے اور یہ مکمل کارکردگی ہیں۔ چونکہ یہ عمل لگا تار چلتا رہتا ہے اس لیے مریض اپنے آپ کو جذباتی و عقلی طور پر بہتر ڈھنگ سے سمجھنا شروع کر دیتا ہے اور اسے اپنے مسائل و تصادم کی بصیرت حاصل ہونے لگتی ہے۔ عقلی سمجھ اور ذہنی بصیرت کہتے ہیں جذباتوں کو سمجھنا، اپنے غیر موافق رد عمل کو تسلیم کرنا جو ماضی میں ناخوشگوار واقعات کے طور پر ہوئے ہوں اور اپنے جذبات کو بدلنے کی خواہش کے ساتھ ساتھ ان میں تبدیلی لانا ہی جذباتی سوجھ بوجھ کہلاتی ہے۔ بصیرت کسی علاج کی آخری منزل ہوتی ہے کیونکہ مریض اس میں اپنے بارے میں ایک نئی سمجھ قائم کر لیتا ہے اس کے بعد ماضی

کے تصادم دفاعی میکانیت اور جسمانی علامتیں اب باقی نہیں رہتیں اور مریض نفسیاتی طور پر ایک صحت مند انسان ہو جاتا ہے۔ اس مرحلہ میں تحلیل نفس (Psychoanalysis) کا کام پورا ہو جاتا ہے۔

علاج کسی مدت

تحلیل نفسی کئی سالوں تک جاری رہتی ہے ایک گھنٹے کی میقات کے ساتھ ہر ہفتے میں 4-5 دن کے لیے۔ یہ ایک گہرا علاج ہے۔ پہلا مرحلہ شروعاتی دور کا ہوتا ہے۔ اس میں مریض کو معمول کی واقفیت ہوتی ہے، وہ ماہر تحلیل کار کے ساتھ معالجاتی تعلقات قائم کرتا ہے، ماضی اور موجودہ تکلیف دہ حالات کے بارے میں شعور سے حاصل سطحی مواد کو حافظے میں لانے کے عمل سے کچھ سکون محسوس کرتا ہے۔ دوسرا مرحلہ بیچ کا دور ہوتا ہے جو ایک طویل عمل ہے۔ اس میں مریض کی طرف سے منتقلی، مزاحمت، مجاذ آرائی اور صراحت یعنی معالج کی طرف سے پوری کارکردگی کی اہمیت ہوتی ہے۔ یہ سارے عمل آخر کار مریض میں سوجھ بوجھ پیدا کرتے ہیں۔ تیسرا مرحلہ اختتام کا مرحلہ ہوتا ہے جس میں تحلیل کار کے ساتھ تعلقات ختم ہو جاتے ہیں اور مریض علاج چھوڑنے کے لیے تیار ہوتا ہے۔

## کرداری علاج

کرداری معالجے کی اولین شرط ہے کہ نفسی تکالیف غیر مناسب کرداری وضع یا سوچنے سے ہوتی ہے۔ لہذا حال میں مریض کے کردار اور افکار پر زور دیتا ہے۔ ماضی صرف غیر مناسب سوچ و طرز عمل کے بناؤ کو سمجھنے کے لیے کارگر ہوتا ہے۔ اس میں ماضی کو سرگرم یا فعال نہیں کیا جاتا ہے صرف ناقص وضع کو موجودہ طور پر درست کیا جاتا ہے۔

سیکھنے کے نظریاتی اصول کا کلینکی اطلاق ہی کرداری علاج پر ہوتا ہے کرداری علاج میں مخصوص تکنیک کا ایک بڑا سیٹ ہے جو مداخلت کرتا ہے۔ یہ کوئی متحدہ نظر یہ نہیں ہے، جس کا اطلاق تشخیص اور موجودہ علامتوں سے پرے ہو۔ کسی خاص تکنیک یا اطلاقی مداخلت کے انتخاب میں مریض کی علامتیں اور

ان کی طبی جانچ رہبری کا کام کرتی ہے۔ خوف کی زیادتی کے علاج میں کسی تکنیک کے ایک سیٹ کی ضرورت ہوگی جب کہ غصہ کی حالت میں دیگر سیٹ کی ضرورت ہوگی ایک اُداس مریض کا تشویش میں مبتلا مریض سے بہتر طریقہ سے علاج ہوگا۔ طرز علاج کی بنیاد غیر مناسب طرز عمل کی وضع اور وہ بات جو غیر مناسب طرز عمل کو جاری و مستحکم رکھتی ہیں پر ہوتا ہے۔ اور وہ طریقہ جو انہیں بدل سکتا ہے ان پر بھی ہوتا ہے۔

## علاج کا طریقہ

ایسے مریض جن میں نفسیاتی پریشانیاں اور جسمانی علامتیں پائی جاتی ہیں جو جسمانی بیماری نہیں کہی جاسکتی، اس کے کرداری وضع کے تجزیے کے لیے انٹرویو لیا جاتا ہے۔ کرداری تجزیے گذشتہ ناقص سیکھ اور عوامل ناقص سیکھ کو برقرار اور جاری رکھتے ہیں کو جاننے کے لیے کیا جاتا ہے۔ ناقص کردار ایسے طرز عمل ہیں جو مریض میں تکلیفیں پیدا کرتے ہیں۔ سابقہ عوامل و جوہاتی عناصر ہیں جو مریض کو اس طرح کے برتاؤ کے لیے تیار کرتے ہیں۔ اسے قائم رکھنے والے عوامل وہ ہیں جس کی وجہ سے موجودہ طرز عمل قائم رہتا ہے۔ مثال کے طور پر ایک جوان آدمی جو سگریٹ پینے کی بری عادت کا شکار ہے، وہ سگریٹ چھوڑنے میں مدد چاہتا ہے۔ کرداری تجزیے کا اہتمام مریض اور اس کی فیملی کے ممبران سے انٹرویو لینے کے ذریعہ کیا جاتا ہے جس سے، یہ پتا چلتا ہے کہ اس شخص نے سالانہ امتحان کی تیاری کے وقت سگریٹ پینا شروع کیا۔ اس نے سگریٹ پینے سے تشویش کی شدت میں کمی کا ذکر کیا۔ اس طرح تشویش بڑھانے والے جزو اس کا سبب بن جاتے ہیں۔ راحت کا احساس اس کے لیے سگریٹ جاری رکھنے کا سبب بن جاتا ہے۔ اور مریض سگریٹ کو ایک عادت کے طور پر جاری رکھنے کا سبب بن جاتا ہے۔ مریض سگریٹ کو ایک عادت کی طرح سیکھ لیتا ہے جو اندیشہ سے آرام پانے کی وجہ سے مستحکم ہو جاتا ہے۔

ایک بار جب تکلیف دینے والے غیر مناسب طرز عمل کی شناخت ہو جاتی ہے تو اس کے علاج کے لیے ایک خاص منصوبہ کا انتخاب کر لیا جاتا ہے۔



مریض کے بھرنے کی سطح میں کمی لانے، طرز عمل کو کلاسیکی التزام کے ذریعہ بدلنے ساتھ ہی ساتھ ضرورت پڑنے پر خیالی آموزشی طریقہ عمل کا استعمال کرنا شامل ہے۔

منفی تقویت (Negative reinforcement) اور اکرابی التزام (Aversive conditioning) طرز عمل کو تبدیل کرنے کی دواہم تکنیک ہے۔ جیسا کہ آپ گیارہویں درجہ میں مطالعہ کر چکے ہیں کہ منفی تقویت (Negative reinforcement) کا مطلب ایسی خواہشات کو اپنانا ہے جس کا نتیجہ تکلیف دہ اور جو ناپسند ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر ایک استاد کسی ایسے بچہ کو ڈانٹتا ہے جو کلاس میں شور مچاتا ہے اسے ہی منفی اکرابی التزام کہا جاتا ہے۔

اکرابی التزام کا مطلب ایسے ناپسندیدہ عمل کو دہرانا ہے جس کا نتیجہ بھی تکلیف دینے والا ہے مثلاً ایک الکوحل پینے والے کو بجلی کا ایک جھٹکا دیا جاتا ہے۔ اور اسے الکوحل کو سونگھنے کے لیے کہا جاتا ہے۔ ان دونوں چیزوں کو بار بار ساتھ میں کرنے پر الکوحل کی مہک اسی طرح بیزاری پیدا کرتی ہے جس طرح سے بجلی کے جھٹکے جو اس سے منسلک ہے۔ اور فرد الکوحل ترک کر دے گا۔ اگر معقول طرز عمل کبھی کبھی ہوتا ہے تو اسے ایجابی یا مثبت تقویت فراہم کی

اس علاج کا مقصد غیر مناسب طرز عمل کو بھلا کر یا ختم کر کے اس کی جگہ ایک مناسب طرز عمل کی وضع کو قائم کرنا ہوتا ہے۔ معالج اسے مقدم عمل اور مؤخر عمل قائم کر کے پورا کرتا ہے۔ مقدم عمل کسی ایسی چیز کو تبدیل کرنے کے ذریعہ جو ایسے برتاؤ میں پہلے سے موجود ہوتی ہے، اس کے کردار پر قابو پاتا ہے۔ اس طرح کی تبدیلی کسی خاص نتیجہ کو مضبوطی دینے والے اسباب کی قدر کو بڑھایا گھٹا کر کی جاسکتی ہے۔ اسے عملیہ قائم کرنا کہا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر اگر کوئی بچہ رات کا کھانا کھانے میں پریشان کرتا ہے تو عملیہ انجام دینے کے طور پر اسے چائے کے وقت دیے جانے والے کھانے کی مقدار میں کمی کرنی ہوگی اسی سے اس کے رات کے کھانے کی بھوک بڑھے گی اور اس کے لیے رات کے کھانے کی قدر میں اضافہ ہوگا۔ مزید بچہ کے ڈھنگ سے کھالینے پر اس کی تعریف کرنے سے اس کے اس طرز عمل کی حوصلہ افزائی ہوتی ہے۔ چائے کے وقت کھانے میں کمی اسبابی وضاحت ہے اور اس کے کھالینے پر تعریف کرنا نتیجہ کی وضاحت ہے۔ اس سے رات کے کھانے کی عادت بچہ میں پیدا ہو جاتی ہے۔

کرداری تکنیک

طرز عمل میں تبدیلی کے لیے کئی تکنیک موجود ہیں۔ ان سبھی تکنیک کے اصول

باکس  
5.2

تشویش کسی نفسیاتی پریشانی کے اظہار کا طریقہ ہے جس کے لیے مریض علاج تشویش ابھارنے کی سطح میں اضافہ کے طور پر دیکھتے ہیں اس بنا پر یہ ناقص برتاؤ کے سبب کی حیثیت سے کام مقدم عامل کے طور پر کرتا ہے۔ کوئی مریض اسے کم کرنے کے لیے سگریٹ کا استعمال کر سکتا ہے وہ اس کے سبب دیگر سرگرمیوں میں بھی الجھ سکتا ہے جیسے کھانے میں یا اپنی پڑھائی پر زیادہ دیر تک دھیان نہیں دے پائے۔ اس لیے اندیشہ میں کمی سے دوسرے طرز عمل جیسے زیادہ کھانا، سگریٹ کے استعمال وغیرہ میں بھی کمی ہوگی۔ طریقہ استراحت کا استعمال اندیشہ میں کمی لانے کے لیے کیا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر تدریجی عضلاتی استراحت اور مراقبہ آرام کی کیفیت لاتا ہے۔ تدریجی عضلاتی استراحت میں مریض کو یہ سکھایا جاتا ہے کہ عضلاتی تناؤ سے واقف ہونے کے لیے اپنے عضلات کو کھینچیں۔ مریض کے عضلات کے کھینچاؤ کے طریقہ سیکھ لینے کے بعد آپ سے کہا جاتا ہے کہ آپ تناؤ کو جانے دیں۔ مریض کو یہ کہا جاتا ہے کہ کھینچاؤ وہ ہے جو اس میں ابھی موجود ہے اور اسے اس کے برخلاف کرنا ہے۔ ایسا بار بار کرنے سے مریض جسم کے سبھی عضلات کو آرام دینا سیکھ لیتا ہے۔ اب اس باب کے بعد والے حصہ میں مراقبہ کے بارے میں پڑھیں گے۔

نفسیات

104

پیدا کرنے والے محرک (stimulies) کی ایک فہرست اس طرح تیار کرتا ہے کہ کم اندیشہ دینے والے محرک فہرست کے پیچھے میں ہوا کرتے ہیں۔ معالج پہلے مریض کو آرام کراتا ہے اور کہتا ہے کہ وہ سب سے کم اندیشہ دینے والے حالات کے بارے میں سوچیں۔ باکس 5.2 میں آرام کرانے کے طریقہ کی تفصیل بتائی گئی ہے۔ مریض کو یہ کہا جاتا ہے کہ کسی طرح کے کھینچاؤ کے احساس ہونے پر اندیشہ دینے والے حالات کے بارے میں سوچنا بند کر دیں۔ میقات کے آخر میں مریض آرام کرتے ہوئے زیادہ سے زیادہ خوفناک حالات کے بارے میں سوچنے لگتا ہے۔ اس طرح مریض کا منظم سب حساسیت (Systematic desensitization) ہو جاتی ہے۔

یہاں دوطرفہ اظہار بستگی (reciprocal inhibition) کے اصول کام کرتے ہیں اس اصول کے مطابق دو مخالف قوتوں کی ایک ساتھ موجودگی سے کمزور طاقت میں رکاوٹ آتی ہے۔ اس طرح آرام کرنے کا رد عمل پہلے قائم ہوتا ہے اور کم اندیشہ دینے والے حالات کا تصور اور اندیشہ سے آرام کے ذریعہ چھٹکارا ہوتا ہے۔ آگے مریض زیادہ اندیشہ دینے والے حالات کا تصور بھی آرام کی حالت میں ہونے کی وجہ سے کر سکتا ہے۔ ماڈلنگ ایک طریقہ کار ہے جس میں مریض ایک خاص انداز میں طرز عمل کرنا سیکھتا ہے جسے وہ کسی نمونہ یا معالج کو دیکھ کر جو شروع میں ایک رول ماڈل کی حیثیت سے کام کرتے ہیں۔ اگر ایسی آموزش یعنی دوسروں کو دیکھ کر سیکھنا، کا استعمال اور طرز عمل میں چھوٹی چھوٹی تبدیلیوں پر نوازا بھی ایک طریقہ کار ہے۔

کرداری کی متعدد مختلف تکنیکیں۔ کرداری تجربہ چنگی معالج کے ہنر پر منحصر ہوتی ہے۔ ساتھ ہی ساتھ مناسب تکنیکیں بھی معالج کے ہنر پر ہی منحصر ہوتی ہیں۔

## وقونی علاج

وقونی معالجات میں غیر معقول افکار و عقائد میں نفسیاتی پریشانیوں کے اسباب تلاش کیے جاتے ہیں۔ البرٹ ایلینس نے معقول جذباتی علاج (Rational)

جاتی ہے تاکہ اس گھائے کو کم کیا جاسکے۔ مثال کے طور پر اگر کوئی بچہ ہوم ورک روزانہ نہیں کرتا ہے تو اس کی ماں اثباتی تقویت کا استعمال کر سکتی ہے جس کے تحت وہ بچے کو ہوم ورک وقت پر پورا کر دینے پر اچھا اچھا کھانا فراہم کرے۔ کھانے کی شکل میں ایجابی تقویت بچہ میں وقت پر ہوم ورک کرنے کے طرز عمل کو بڑھائے گی۔ جن لوگوں میں کرداری مسائل پائے جاتے ہیں انہیں ٹوکن کی شکل میں انعام معقول طرز عمل کے ہونے پر دیا جاسکتا ہے۔ ان ٹوکنوں کو جمع کر کے ان کے بدلے مریض کے گھومنے یا بچہ کو کھلانے پلانے جیسے انعام دیے جاسکتے ہیں۔ اسے ٹوکن اکونومی (Token Economy) کے نام سے جانا جاتا ہے۔

غیر مناسب طرز عمل میں کمی اور معقول طرز عمل میں اضافہ ساتھ ساتھ مختلف تفرقی تقویت (Differential reinforcement) کے ذریعہ کیا جاسکتا ہے۔ مناسب طرز عمل کے لیے اثباتی اور غیر مناسب طرز عمل کے لیے منفی تقویت کو ساتھ ساتھ استعمال میں لانا بھی ایک طریقہ ہے۔ دوسرا طریقہ یہ ہے کہ مناسب طرز عمل کو ایجابی مضبوطی فراہم کی جائے اور غیر مناسب طرز عمل کو نظر انداز کر دیا جائے دوسرا طریقہ کار کم تکلیف دینے والا اور زیادہ اثر دار ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر ایک لڑکی جب اس کے کہنے پر فلم نہیں دکھائی جاتی ہے۔ تو وہ روٹھ جاتی ہے اور روتی ہے۔ والدین کو یہ کہا جاتا ہے کہ جب وہ نہ روئے اور نہ روٹھے تو اسے فلم دکھائیں اور جب وہ روئے اور روٹھے تو نہ دکھائیں۔ مریض کے والدین کو یہ بھی ہدایت دی جاتی ہے کہ لڑکی کے رونے اور روٹھنے کو نظر انداز کر دیں۔ اسے فلم دکھانے کے لیے کہنا جو ایک مناسب طرز عمل ہے اس میں اضافہ ہوتا ہے اور رونے اور روٹھنے کا طرز عمل جو غیر مناسب ہے اس میں کمی آتی ہے۔

آپ بے وجہ خوف کے بارے میں پچھلے باب میں پڑھ چکے ہیں۔ منظم ازالہ تحسس ایک طریقہ کار ہے جسے wolpe نے متعارف کیا تھا۔ بے وجہ خوف کے علاج کے لیے دیا۔ اس میں مریض کا انٹرویو اس کے اندر خوف بڑھانے والے حالات کی معلومات کے لیے کیا جاتا ہے معالج اندیشہ

میں تہہ تک سوچنے کے لیے آمادہ کرتے ہیں۔ رفتہ رفتہ مریض اپنی زندگی کے فلسفہ میں تبدیلی لاکر اپنے نامعقول عقیدہ میں تبدیلی لانے کے قابل ہو جاتا ہے۔ اس طرح معقول نظام عقیدہ نامعقول نظام عقیدہ کی جگہ لے لیتا ہے اور نفسی دباؤ میں کمی آ جاتی ہے۔

وقوفی علاج کا ایک دوسرا طریقہ ایرون کا ہے۔ نفسی دباؤ سے متعلق ان کے اصول کی امتیازی خصوصیت اندیشہ یا مایوسی ہے جو یہ بیان کرتی ہے کہ خاندان اور سماج سے حاصل ہوئے بچپن کے تجربے بنیادی نظام عمل تیار کرتے ہیں جس میں انسان کے عقائد و طریقہ عمل شامل ہوتا ہے۔ اس طرح ایک مریض جسے ایک بچے کی حیثیت سے اس کے والدین نے نظر انداز کیا ہو، ایک احساس پایا جاتا ہے کہ اسے لوگ نہیں چاہتے۔ ان کی زندگی میں ایک اہم واقعہ ہوتا ہے۔ اس کا اسکول میں اپنے استاد کے ذریعہ سرے عام مذاق اڑایا گیا۔ اس حساس واقعہ نے اس میں وہ بنیادی احساس پیدا کیا کہ مجھے لوگ نہیں چاہتے جس کی وجہ سے اس میں لازمی منفی خیالات پیدا ہو گئے۔ یہ منفی خیالات نامعقول خیالات ہیں کہ لوگ مجھے چاہتے نہیں، میں بد صورت ہوں، میں بیوقوف ہوں، میں آگے ترقی نہیں کر سکتا وغیرہ ایسے منفی خیالات کی امتیازی خصوصیات وقوفی مسخ شدگی ہے۔ وقوفی مسخ شدگی ایک طریقہ فکر ہے جس کی نوعیت ایک عام سوچ کی طرح ہوتی ہے لیکن یہ حقیقت کو منفی طور پر توڑ مروڑ دیتی ہے۔ فکر کا یہ انداز اعتدال سے متجاوز وقوفی ساخت کہا جاتا ہے۔ اس سے سماجی حقیقت سے متعلق وقوفی عمل میں بھول ہو جاتی ہے۔

ایسے خیالات کے بار بار آنے سے اندیشہ اور اداسی کا احساس ہونے لگتا ہے۔ معالج ایسے سوالات کا استعمال کرتا ہے جو سیدھا مریض کے عقیدہ اور فکر کو مجروح کرنے والا نہ ہو ایسے سوالات کی مثال، لوگ آپ سے محبت کس وجہ سے کریں؟ آپ کے خیال میں کامیابی کا کیا مطلب ہوتا ہے؟ وغیرہ ایسے سوالات مریض کو اپنی منفی سوچ کے مخالف سمت سوچنے پر مجبور کرتے ہیں جہاں سے اسے اپنے نظام ناقص افعال کے بارے میں سوچ بوجھ ملتی ہے اور وہ اپنے وقوفی ڈھانچے میں تبدیلی لاتا ہے۔ اس علاج کا یہی

(RET) (Emotive therapy) وضع کیا۔ اس علاج کا بنیادی نظریہ یہ ہے کہ نامعقول عقیدہ سابقہ حالات اور ان کے نتائج کے بیچ ثالث کا کردار نبھاتی ہے۔ RET کا پہلا قدم اسباب عقیدہ نتائج کی تحلیل کرنا ہے جو نفسیاتی دباؤ کا سبب بنتے ہیں انہیں نوٹ کیا جاتا ہے۔ اس میں مریض کا انٹرویو بھی لیا جاتا ہے تاکہ غیر معقول عقیدہ کا پتہ لگایا جاسکے جو موجودہ حقیقت کو توڑ مروڑ دیتی ہیں۔ نامعقول عقیدہ کو ہوسکتا ہے کہ کسی ماحول میں تجرباتی شہادت کا سہارا نہ ملے۔ ان عقائد کی خصوصیت کی وضاحت ہونی چاہیے، پر مشتمل طرز فکر کے ساتھ۔ یعنی اعتماد ہے یا کوئی چیز ضروری طور پر ہونی چاہیے، کے ایک مخصوص انداز میں ہونی چاہیے۔ غیر معقول عقائد کی

آپ کا دوست امتحان سے پہلے بہت تذبذب اور گھبراہٹ کا شکار ہو جاتا ہے وہ ادھر سے ادھر ٹہلتا رہتا ہے، پڑھائی نہیں کر پاتا اور اسے ایسا محسوس ہوتا ہے کہ جو بھی پڑھا تھا وہ اسے بھول چکا ہے۔ اس کی مدد کی کوشش کریں وہ گہری سانس لے اور، اسے 5-10 سیکنڈ تک روکے اور تب اسے (سانس) باہر چھوڑے۔ اسے یہ عمل 5-10 بار دہرانے کے لیے کہیں اور اپنی سانس پر توجہ دینے کے لیے بھی کہیں۔ آپ بھی اس عمل کو گھبراہٹ کے وقت کر سکتے ہیں۔

سرگرمی  
5.3

مثالیں ہیں، ”کسی شخص کو ہمیشہ سبھی لوگوں کو پیار کرنا چاہیے۔“ ”انسان کی پریشانی کی وجہ بیرونی واقعات ہیں جن پر کسی کو کوئی اختیار نہیں ہوتا“ وغیرہ نامعقول عقیدہ کی مثالیں ہیں مقدم حالات کی مسخ ادراک جو نامعقول عقیدہ کی وجہ سے ہوتی ہیں، میں نتیجے کے طور پر منفی جذبات و طرز عمل دیکھنے کو ملتا ہے۔ نامعقول عقیدہ کا اندازہ قدر انٹرویو اور سوال نامے کے ذریعہ لگایا جاسکتا ہے۔ RET کے طریقہ عمل میں معالج نامعقول عقیدہ کی غیر ہدایتی سوال نامے کے عمل کے ذریعہ تردید کر دیتا ہے سوال کی نوعیت براہ راست نہ ہو کر سیدھی سادی ہوتی ہے۔ سوالات مریض کو اپنی زندگی اور اس کے مسائل کے

اس طرح کے وقوفی ردوبدل ہوں جس سے کہ اندیشہ اور مایوسی میں کمی لائی جاسکے۔ کرداری علاج کی طرح وقوفی علاج بھی مریض کے خصوصی مسائل کو حل کرنے پر توجہ دیتا ہے۔ نفسیاتی حرکی علاج کے برعکس کرداری علاج میں کھلا پن ہے یعنی معالج اپنے طریقہ عمل میں مریض کو شامل کرتا ہے۔ یہ چھوٹا ہوتا ہے جو 10-20 دن کی میقات میں ختم ہوتا ہے۔

### وقوفی کرداری علاج

موجودہ دور میں وقوفی کرداری علاج (CBT) سب سے مقبول ہے۔ نفسی علاج کے نتائج و تاثرات سے متعلق تحقیقات سے یہ رائے قائم ہو چکی ہے کہ CBT بہت سارے نفسیاتی انتشار جیسے اندیشہ، اداسی، گھبراہٹ اور سرحدی شخصیت انتشار وغیرہ کے لیے ایک مختصر اور بااثر علاج ہے۔ CBT نفسی مریضیات کی خاکہ نگاری کے تین ایک حیاتی نفسیاتی سماجی نظریہ اپناتا ہے۔ یہ وقوفی علاج کو کرداری طریقہ کار کے ساتھ جوڑتا ہے۔

منطق یہ ہے کہ کسی مریض کی پریشانی کی جڑ حیاتیاتی، نفسیاتی اور سماجی معلومات میں ہوتی ہے۔ اس لیے استراحت کے طریقہ عمل کے ذریعہ حیاتیاتی پہلو ماحولیاتی خوش اسلوبی کے ساتھ ایک قابل فہم طریقہ کار بناتی ہے جس کا استعمال آسان، مؤثر اور مختلف قسم کے نفسیاتی انتشار کے علاج کے لیے مناسب بھی ہے۔

### انسان مرکزی وجودی علاج

انسانی وجودی معالجات کا یہ ماننا ہے کہ نفسیاتی تکالیف تنہائی، علاحدگی اور زندگی میں ناکامی اور مقصد حاصل نہ ہونے کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔

انسان ذاتی نشوونما، خودیافتگی اور جذباتی فروغ کی خلقی ضرورت کے لیے متحرک ہوتا ہے۔ جب سماج اور خاندان کے ذریعہ ان ضرورتوں کی تکمیل میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے تو ایسی صورت میں اسے نفسیاتی پریشانیوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ خودیافتگی کی تعریف ایک پیدائشی قوت کی حیثیت سے کی گئی ہے جو انسان کو ایک زیادہ پیچیدہ، متوازن اور مربوط ہونا یعنی پیچیدگی حاصل

کرنا اور بغیر بکھرے، توازن قائم رکھنے سے کی جاتی ہے۔ مربوط ہونے کا مطلب، پورے ہونے کا احساس، ایک مکمل انسان ہونے کے سبب مختلف تجربات کا سامنا کرنے کے باوجود وہ شخص ویسا ہی رہتا ہے۔ جس طرح سے کھانا اور پانی کی کمی کی وجہ سے پریشانی پیدا ہوتی ہے ٹھیک اسی طرح خودیافتگی کی ناکامی کی وجہ سے بھی پریشانیاں پیدا ہوتی ہیں۔ صحت یابی تھی آتی ہے جب مریض اپنی زندگی میں خودیافتگی یا خود تحقیق کی راہ میں اسے رکاوٹ کے طور پر سمجھ پاتا ہے اور اسے دور کر پاتا ہے۔ خودیافتگی کے لیے کھل کر جذباتوں کا اظہار ضروری ہوتا ہے۔ خاندان اور سماج جذباتی اظہار پر پابندی عائد کرتا ہے کیونکہ اس سے تحریمی قوت کے مسلط ہونے سے سماج کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ جذباتی اظہار پر اس طرح کی پابندی سے تحریمی طرز عمل اور منفی جذبات ابھر کر سامنے آتے ہیں اس طرح یہ علاج ایک جائز بصیرتی اور قابل قبول ماحول تیار کرتا ہے جس میں مریض کے جذبات کا کھلا اظہار ممکن ہوتا ہے، پیچیدگی اور توازن کی تکمیل حاصل ہو سکتی ہے۔ اس میں بنیادی نظریہ یہ ہے کہ مریض کو اپنے طرز عمل کو کنٹرول کرنے کی آزادی اور ذمہ داری ہوتی ہے۔ معالج صرف ایک رہبر اور سہولت فراہم کرنے والا ہوتا ہے۔ مریض خود علاج کی کامیابی کے لیے ذمہ دار ہوتا ہے۔ اس علاج کا اہم مقصد مریض میں شعور کو بڑھانا ہوتا ہے۔ صحت یابی مریض کے اپنے بارے میں بے نظیر سوچ بوجھ کے ذریعہ آتی ہے۔ مریض اپنی نمو کے لیے کام شروع کرتا ہے جس کی وجہ سے اس میں صحت یابی آتی ہے۔

### وجودی علاج

Victor Frankl نام کے ایک نفسیاتی امراض کے معالج اور علم الاعصاب کے ماہر شخص نے علاج بذریعہ الفاظ کا نظریہ پیش کیا۔ Logo روح کے لیے ایک یونانی لفظ ہے اور "Logotherapy" کا مطلب روح کا علاج ہے۔ Frankl نے اس عمل کو یہاں تک کہ خطرناک حالات میں بھی معنوی عمل بتایا ہے۔ مطلب جاننے کی بنیاد اپنے وجود کی روحانی حقیقت تلاش کرنے کی کوشش ہے۔ ٹھیک ویسے ہی جیسے کہ لاشعور جس میں خواہشات دبی ہوتی ہیں

بات کا تعین کرتی ہے کہ مریض خود کو بے خطر محسوس کر رہا ہے اور وہ معالج پر بھروسہ کر سکتا ہے۔ مریض خود کو اس حد تک محفوظ محسوس کرتا ہے کہ وہ اپنے احساسات کو ظاہر کر دیتا ہے۔ معالج مریض کے احساسات کو ایک غیر بصری انداز میں دیکھتا ہے۔ یہ انداز نظر مریض کے بیانات کو سنوار کر کیا جاتا ہے یعنی اس معنی کو سمجھنے کے لیے معلومات میں وضاحت کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس طرح کا خیال مریض کو مکمل بنانے میں مدد کرتا ہے۔ مطابقت کو بڑھا کر ذاتی تعلقات کو بہتر بنایا جاتا ہے خلاصہ یہ کہ یہ علاج مریض کو معالج کے سامنے حقیقی کردار وضع کرنے میں مدد کرتا ہے جو اس کے لیے ایک مددگار کی حیثیت سے کام کرتا ہے۔

گیسٹالٹ نظریہ علاج جرمی لفظ گیسٹالٹ کا مطلب پورا یا مکمل ہونا ہے۔ اس علاج کو (Frits) Freiderick Perls نے اپنی اہلیہ Laura Perls کے ساتھ مل کر پیش کیا۔ Gestalt Therapy کا مقصد انسان کے ذاتی شعور کو بڑھانا ہے وہ خود کو اپنانا تھا اس میں مریض کو جسمانی عملیات و جذبات کو جو شعور کے باہر دبے ہوئے ہیں، کی پہچان کرنا سکھایا جاتا ہے۔ معالج مریض کے تصادم اور احساسات سے متعلق تصورات کو باہر نکالنے میں مدد کر کے اسی کام کو انجام دیتا ہے۔ اس علاج کا استعمال کسی گروپ پر بھی کیا جاسکتا ہے۔

### حیاتی طبی علاج

نفسی پریشانیوں کے علاج میں دواؤں کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اپنی بیماری کے علاج کے لیے دواؤں کے نسخہ کا استعمال پڑھے لکھے طبی پیشہ ور کرتے ہیں جنہیں نفسی معالج کہا جاتا ہے۔ وہ طبی ڈاکٹر ہوتے ہیں جن میں ذہنی بیماریوں کے علاج، اس کی تشخیص اور سمجھ میں مہارت ہوتی ہے۔ استعمال کی جانے والی دواؤں کی نوعیت بیماری کی نوعیت پر منحصر ہوتی ہے۔ شدید ذہنی بیماری جیسے انتشار نفسی یا دو قطبی انتشار میں دافع نفسیاتی ادویات کی ضرورت ہوتی ہے۔ عام ذہنی بیماری جیسے تعمیمی تشویش یا رجعتی افسردگی میں ہلکی دواؤں کی ضرورت

(باب 2 دیکھیں) ایک روحانی لاشعور بھی ہوتا ہے۔ جس میں محبت کا ذخیرہ جمالیاتی شعور اور زندگی کی قدر کا ذخیرہ ہوتا ہے۔ اعصابی اندیشہ تب ہوتا ہے جب کسی شخص کی زندگی کے مسائل کو جسمانی، نفسیاتی اور روحانی پہلوؤں سے جوڑ دیا جاتا ہے۔ Frankl نے روحانی تشویش کے کردار پر بھی زور دیا جس کا نتیجہ مہمل ہوتا ہے اور اس لیے اسے وجودی اندیشہ بھی کہا جاسکتا ہے۔ یعنی اعصابی اندیشہ کی بنیاد روحانی ہوتی ہے۔ علاج بذریعہ الفاظ کا مقصد اپنے مطلب کو جاننا و زندگی میں چاہے کیسے بھی حالات ہوں اس کی ذمہ داری کو سمجھنا۔ معالج مریض کی زندگی کی اس انوکھی نوعیت پر زور دیتا ہے اور اسے اپنی زندگی کے مطلب کو سمجھنے میں مدد کرتا ہے۔

علاج بذریعہ الفاظ میں معالج کھلے دل سے اپنے احساسات، اقدار اور مریض کے ساتھ اپنی وجود کا ذکر کرتا ہے۔ جس میں ابھی اسی وقت پر زور دیا جاتا ہے۔ اس میں منتقلی کی شدت سے حوصلہ شکنی کی جاتی ہے۔ معالج مریض کو حال کی بے سیلگی کے بارے میں یاد دہانی کراتا ہے۔ اس مقصد سے مریض کو اپنے وجود کا مطلب جاننے میں اس کی مدد کرتا ہے۔

### مریض مرتکز علاج

مریض مرتکز علاج Carl Rogers نے دیا ہے۔ راجرس نے سائنسی تحقیق کو مریض کے انفرادی عمل دستور کے ساتھ جوڑ دیا ہے۔ راجرس نے نفسی علاج میں خودی کے تصور کو پیش کیا جو کسی انسان کے اندر آزادی اور مرضی سے رہتی ہے۔ اس علاج میں گرم جوشی کا رشتہ دیکھنے کو ملتا ہے۔ جس میں مرض اپنے بکھرے احساسات کو یاد کر پاتا ہے۔ معالج ہم احساس ہونے کا مظاہرہ کرتا ہے۔ وہ مریض کے تجربہ کو اس طرح سمجھتا ہے گویا کہ وہ اس کے ساتھ ہے اور وہ مریض کے لیے بلا شرط مثبت خیال رکھتا ہے یعنی مریض کو پوری طرح سے جیسا وہ ہے اسی طرح اپنا لیتا ہے گویا کہ معالج و مریض کے اس ہم احساس دونوں کے بیچ جذباتی گونج پیدا ہوتی ہے۔ بلا شرط مثبت خیال اس بات کی نشاندہی کرتا ہے کہ معالج مریض کے ذریعہ علاج کے دوران بتائی گئی باتوں یا کیے گئے کاموں پر منحصر نہیں ہوتا ہے۔ یہ منفرد غیر مشروط گرم جوشی اس

ایک خوبی ہے کیونکہ یہ معالج کی لگاتار موجودگی اور اس کی گرم جوشی والے احساسات کے ذریعہ پیدا ہوتی ہے۔

3- علاج کے شروع میں جب کہ مریض کے مسائل کی نوعیت اور اس کے ذریعہ اظہار کیے گئے جذباتی خیالات کو سمجھنے کے لیے اس کا انٹرویو لیا جاتا ہے۔ جذبات کے اظہار کے اس عمل کو (Catharsis) کہا جاتا ہے اور اس کی اپنی صحت یابی کی خوبیاں ہیں۔

4- اس کے علاوہ کئی غیر نوعی اجزا ہیں جن کا تعلق نفسیاتی علاج سے ہے۔ ان میں سے کچھ اجزا مریض سے اور کچھ معالج سے تعلق رکھتے ہیں انہیں غیر نوعی اجزا اس لیے کہا جاتا ہے کیونکہ یہ مختلف نفسیاتی نظام علاج میں مریضوں اور معالج میں پائے جاتے ہیں۔ غیر نوعی اجزا مریضوں میں تبدیلی کی ترغیب علاج کی بنا پر بہتری کی توقع وغیرہ سے تعلق رکھتے ہیں۔ اسے مریض متغیرہ کہا جاتا ہے۔ غیر نوعی اجزا جو معالج سے تعلق رکھتے ہیں۔ ان میں بہتر مزاج جذباتی تصادم کی کمی، اچھی صحت کی موجودگی وغیرہ شامل ہیں۔ انہیں معالج متغیرہ کہا جاتا ہے۔

### نفسیاتی علاج میں اخلاقیات

کچھ اخلاقی معیار ہوتے ہیں جن کا خیال رکھنا پیشہ ور معالج کو ضروری ہوتا ہے وہ درج ذیل ہیں:

- 1- مریض کی مرضی لینے کی ضرورت ہوتی ہے۔
- 2- مریض کے اعتماد کو برقرار رکھنا ضروری ہوتا ہے۔
- 3- معالج کی کوششوں کا مقصد ذاتی تکالیف و پریشانیوں کو دور کرنا ہونا چاہیے۔
- 4- معالج اور مریض کے تعلقات کی ایک جہتی اہمیت رکھتی ہے۔
- 5- انسانی حقوق اور وقار کا احترام کرنا۔
- 6- پیشہ ورانہ اہلیت اور ہنر بہت ضروری ہوتی ہے۔

ہوسکتی ہے۔ ذہنی علاج کے لیے جن دواؤں کا استعمال کیا جاتا ہے ان کے غلط اثرات بھی ہو سکتے ہیں جنہیں سمجھنا اور دھیان میں رکھنا ضروری ہوتا ہے۔ اس لیے یہ ضروری ہوتا ہے کہ اس طرح کا علاج مناسب طبی نگرانی میں ہو۔ یہاں تک کہ دیسی دوائیں جو ایک عام انسان پڑھائی کرنے کے واسطے جاگنے کے لیے کرتا ہے یا خود کو کسی پارٹی میں حوصلہ مند رکھنے کے لیے کرتا ہے ان کے بھی غلط اثرات ہوتے ہیں۔ ان دواؤں سے اس کی لت پڑ جاتی ہے اور وہ دماغ اور جسم کو نقصان پہنچاتی ہے۔ اس لیے خود سے کسی دوا کا استعمال کرنا خطرناک ہوتا ہے، وہ دماغ کو متاثر کرتی ہے۔

آپ نے فلموں میں ایسے لوگوں کو دیکھا ہوگا جن میں ذہنی انتشار پایا جاتا ہے اور انہیں بجلی کے جھٹکے دیے جاتے ہیں۔ برقی تشنجی علاج (ECT) حیاتی طبی علاج کا ایک دوسرا طریقہ ہے۔ اس میں تشنج پیدا کرنے کے لیے مریض کو برقیہ کے ذریعہ دماغ میں بجلی کا ہلکا جھٹکا دیا جاتا ہے۔ یہ جھٹکا صرف نفسیاتی معالج ہی دے سکتا ہے۔ اور اسے تب دیا جاتا ہے جب مریض میں سدھار کے لیے اسے دینا ضروری ہوتا ہے۔ ECT ایک روز مرہ کا طریقہ علاج نہیں ہے یہ صرف اسی حالت میں دیا جاتا ہے جب دوائیں مریض کی بیماریوں میں کام نہیں کرتی ہیں۔

### نفسیاتی علاج میں صحت یابی کے معاون عوامل

جیسا کہ ہم نے پڑھا کہ نفسیاتی علاج نفسیاتی تکالیف کا ایک علاج ہے کئی ایسے اسبابی اجزا ہیں جو صحت یابی کے عمل میں مددگار ہوتے ہیں۔ کچھ ایسے اسبابی اجزا مندرجہ ذیل ہیں۔

- 1- معالج کے ذریعہ اپنا یا گیا طریقہ کار اور اسے مریض پر لاگو کرنا صحت یابی کا ایک اہم جز ہے۔ اگر کرداری نظام و CBT اسکول کسی تشویش میں مبتلا مریض کی صحت یابی کے لیے اپنایا جاتا ہے تو اس میں آرام کرنے کے طریقہ کار اور قونی معقولیت زیادہ مددگار ہوتی ہے۔
- 2- معالجی تال میل جو معالج و مریض کے بیچ قائم ہونا بھی صحت یابی کی

## متبادل صورتی علاج

ہیں میں بھی اداسی اور دباؤ کم ہوتے دیکھا گیا۔ بے خوابی کا علاج یوگا سے ہوتا ہے۔ یوگا سونے کا وقت گھٹا دیتا ہے اور نیند کی خوبیوں میں بھی اضافہ کرتا ہے۔ کنڈلنی یوگا جسے امریکا میں پڑھایا جاتا ہے ذہنی بیماریوں کے علاج میں اثر دار ہوتا ہے کیلیفورنیا یونیورسٹی سائنڈیگو، یو۔ ایس۔ اے۔ میں Institute of non-linear science نے بھی پایا کہ کنڈلنی یوگا بھی OCD کے علاج میں اثر دار ہوتا ہے کنڈلنی یوگا میں پرانا غم یا سانس کی تکنیک کو منتر کے ساتھ ملاتے ہیں۔ اداسی کے بار بار آنے سے روکنے کے لیے پورے دماغ پر مبنی گیان دھیان یا اُپاسنا مددگار ہو سکتی ہے اس طرح کے گیان دھیان سے مریض کو اپنی جذباتی مہج کو بہتر طرز کاری میں مدد ملتی ہے اور اس طرح سے مہج کے ناجائز طرز کاری سے روکتی ہے۔

### ذہنی طور پر بیمار لوگوں کی بحالی

نفسی علاج کے دو پہلو ہوتے ہیں یعنی علامتوں میں کمی اور جسمانی کام کاج یا کیفیت زندگی میں بہتری، ہلکی بیماری کی حالت جیسے تعمیری تشویش رجعتی افسردگی یا خوف کی علامتوں میں کمی کا تعلق زندگی کی کیفیت میں بہتری سے ہے۔ بہر حال، شدید قسم کی ذہنی بیماری جیسے انتشار نفسی کی علامتوں میں کمی کا تعلق کیفیت زندگی میں بہتری سے نہیں ہے۔ متعدد مریض جو دلچسپی میں کمی کسی کام کو کرنے کی خواہش میں کمی یا لوگوں سے بات چیت کرنے کی خواہش میں کمی جیسی منفی علامتوں میں مبتلا ہوتے ہیں، ایسے لوگوں کے لیے بحالی کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ وہ خود کفیل ہو سکیں۔ بحالی کا مقصد ہوتا ہے مریض کو طاقتور بنانا تاکہ وہ کسی حد تک سماج کا ایک سودمند رکن بن جائے۔ بحالی میں مریض کو سماجی ہنرمندی کی تربیت اور پیشہ جاتی علاج اور ویکیشنل علاج دیا جاتا ہے۔ پیشہ جاتی علاج میں مریض کو کچھ ہنر سکھایا جاتا ہے جیسے موم بنی بنانا، کاغذ کا تھیلا بنانا اور بنا اس طرح ان کی مدد کی جاتی ہے تاکہ ان میں کام کرنے کی عادت پڑ سکے۔ سماجی ہنرمندی کی تربیت سے مریض میں ایسے بین شخصی تعلقات کے فروغ میں مدد ملتی ہے۔ یہ مدد رول پلے اور ہدایت کے ذریعہ دی جاتی ہے جس کا مقصد مریض کو سماجی گروپ میں کام کرنے کی تعلیم دینا ہوتا

متبادل معالجات کو ایسا اس لیے کہا جاتا ہے کیونکہ یہ روایتی طبی علاج یا نفسی علاج کی متبادل علاجی صورت ہوتی ہیں۔ کئی متبادل معالجات موجود ہیں جیسے مراقبہ (meditation)، سونئی کے ذریعہ علاج، (acupuncture) جڑی بوٹیوں سے علاج، یوگا وغیرہ۔ پچھلے 25 سالوں میں یوگا اور مراقبہ کو نفسیاتی تکالیف کے علاج کی حیثیت سے کافی مقبولیت حاصل ہوئی ہے۔

یوگا ایک قدیم ہندوستانی تکنیک ہے جس کی تفصیل پانچویں صدی کے یوگ سوتر کے اشٹانگ یوگ میں ملتی ہے۔ یوگا جیسا کہ عام طور پر اسے آج کل کہا جاتا ہے کا مطلب صرف آسن یا جسمانی انداز نشست کے ترکیب یا سانس لینے کے دستور عمل یا پراناہیم یا کسی دو کو ملا کر کرنا ہوتا ہے۔ مراقبہ کا مطلب سانس پر توجہ دینے کا کام یا کسی چیز پر یا فکر یا منتر پر غور کرنے کے کام کو کہا جاتا ہے۔ یہاں دھیان و گیان میں خود کو مشغول کرنا ہوتا ہے۔ گیان دھیان میں جسے پورے دماغ پر مبنی مراقبہ بھی کہا جاتا ہے کوئی طے شدہ چیز یا فکر دھیان دینے کے لیے نہیں ہوتی ہے۔ اسنان بذات خود جسم کے مختلف احساسات و فکر جوان کے شعور سے ہو کر گزرتی ہے پر دھیان دینا ہے بیش ہوا داری (Hyperventilation) لانے کے لیے جلدی سانس لینے کی تکنیک جیسا کہ سودرشن کریا یوگ (SKY) میں ہے کہ کم جو کھم کم خرچ والا ایک طریقہ بتایا گیا جسے دباؤ، تشویش (PTSD) اداسی دباؤ سے متعلق طبی بیماری وغیرہ کے لیے بہت ہی فائدہ مند سمجھا جاتا ہے۔ SKY کا استعمال صحت عامہ مداخلتی تکنیک (Public health intervention technique) کی حیثیت سے ”PTSD سے چھٹکارا پانے کے لیے کیا جاتا ہے۔ یوگ تکنیک کے استعمال سے انسانی فلاح، مزاج، دھیان، ذہن توجہ اور دباؤ کی برداشتگی میں اضافہ ہوتا ہے۔ ایک ہنرمند استاد سے مناسب تربیت اور آدھے گھنٹہ روزانہ مشق سے اس کے فائدہ میں اضافہ ہوتا ہے نم ہنس (NIMHANS)، ہندوستان، میں ہوئی تحقیقات سے یہ پتا چلا ہے کہ سودرشن کریا یوگ سے اداسی اور مایوسی میں کمی آتی ہے۔ زیادہ الکوحل لینے والے مریض جو SKY روزانہ مشق کرتے

ہے۔ وقوفی تربیت بنیادی وقوفی عمل جیسے دھیان، ذہن و دیگر کاموں میں انھیں اور وکیشنل تربیت دی جاتی ہے جن میں مریض کے ہنر بڑھانے میں اضافہ کے لیے دی جاتی ہے۔ مریض میں خاطر خواہ بہتری آنے کے بعد مدد کی جاتی ہے تاکہ وہ کوئی سو مند روزگار کر سکیں۔

## کلیدی اصطلاحات

متبادل کرداری علاج، حیاتی طبی علاج، مریض مرکزی علاج، وقوفی کرداری علاج، ہم احساس ہونا، گیٹاٹھ علاج، انسانی فطری علاج، نفسی حرکی علاج نفسی علاج، آباد کاری، رکاوٹ، ذاتی حقیقت جاننا، مصالحتی تال میل ٹرانسپیرنس، بلا شرط ایجابی لگاؤ۔

- نفسی علاج نفسیاتی تکالیف سے صحت یابی کے لیے ایک طریقہ علاج ہے۔ یہ یکساں طریقہ علاج نہیں ہے لگ بھگ 400 مختلف قسم کے نفسی علاج ہوتے ہیں۔
- نفسی تحلیل طرز عملی اور وقوفی و انسانیت وجودی جیسے کچھ اہم نظام نفسی علاج ہیں۔ ان میں سے ہر ایک نظام کے اندر کئی نظریہ ہوتے ہیں۔
- نفسی علاج کا اہم جزو طبی ترتیب ہوتی ہے یعنی مریض کے مسائل سے متعلق بیانات اور کسی خاص نظریہ علاج کے تحت کسی مریض کا علاج۔
- معالجاتی تال میل معالج اور مریض کے درمیان کے تعلقات ہوتے ہیں۔ معالج جس پر مریض کو بھروسہ ہوتا ہے اور معالج مریض کی جانب ہمدردانہ تعلق رکھتا ہے۔
- نفسی تکلیف میں مبتلا بڑوں کے نفسی علاج کا اہم طریقہ انفرادی نفسی علاج ہے اس میں معالج کو علاج سے قبل پیشہ ورانہ تربیت کی ضرورت ہوتی ہے۔
- Meditation, Yoga جیسے کچھ متبادل معلوجات بھی کچھ مخصوص نفسیاتی تکلیف کے علاج میں اثر دار ثابت ہوتی ہیں۔
- ذہنی طور پر بیمار لوگوں کی کیفیت زندگی کو بہتر بنانے کے لیے آباد کاری بہت ضروری ہے جب ایک بار ان کی علامتوں میں کمی ہو جائے۔

خلاصہ

## اعادہ کے سوالات

- 1- نفسی علاج کی نوعیت اور رسائی کو بیان کریں۔ نفسی معالجات میں معالجاتی تعلقات کی اہمیت پر روشنی ڈالیں۔
- 2- نفسی علاج کی مختلف قسمیں کون کون سی ہیں؟ کس بنیاد پر انھیں درجہ بند کیا گیا ہے۔
- 3- معالج مریض سے کہے کہ وہ اپنے سارے جذبات کو بیان کرے یہاں تک کہ بچپن کے تجربات کو بھی۔ استعمال میں آنے والے تکنیک اور طریقہ علاج کو بیان کریں۔



- 4- طرز عملی علاج میں استعمال ہونے والی مختلف تکنیک کی وضاحت کریں۔
- 5- ایک مثال کے ساتھ وضاحت کریں کس طرح وقوفی تحریف ہوا کرتی ہے۔
- 6- کون سے علاج مریض کے ذاتی فروغ اور قوت کو جاننے کو بڑھا دیتے ہیں؟ اس طریقہ علاج کے بارے میں لکھیں جو اسی اصول پر مبنی ہیں۔
- 7- وہ کون سے اسبابی اجزا ہیں جو نفسی علاج کے تحت صحت یابی میں مدد کرتے ہیں؟ کچھ متبادل معالجات کی وضاحت کریں۔
- 8- ذہنی طور پر بیمار لوگوں کی آباد کاری کے لیے کون کون سی تکنیک استعمال میں آتی ہیں۔
- 9- ایک سماجی سکھ کے نظریہ کا بانی چھپکلی سے ہونے والے ڈر کو کس طرح دیکھتا ہے؟ نفسی تحلیل کرنے والا اسے کس طرح دیکھتا ہے؟
- 10- کیا الیکٹروکنولسوٹھراپی (ECT) کو ذہنی تکالیف کے علاج میں استعمال کرنا چاہیے؟
- 11- وقوفی طرز عملی علاج کس طرح کے مسائل میں سب سے زیادہ مناسب ہوتا ہے؟

- اسکول میں جب آپ اچھا کرتے ہیں تو اچھے پوائنٹ (سنہرے پوائنٹ یا اسٹار) حاصل کرتے ہیں اور کالے پوائنٹ پاتے ہیں جب آپ غلط کرتے ہیں یہ ٹوکنا یا ٹوکنا کا ایک نمونہ ہے اپنے ساتھیوں کی مدد سے آپ تمام اسکول و کلاس روم کے کام کا جوں کی ایک فہرست بنائیں جس کے لیے آپ کو کلاس ٹیچر سے یا دوستوں سے انعام یا تعریفیں ملی ہوں۔ آپ ان تمام کام کا جوں کی بھی ایک فہرست بنائیں جس کی وجہ سے ٹیچر نے سرزنش کی ہو یا دوستوں نے ناراضگی دکھائی ہو۔
- اپنے ماضی کے کسی ایسے شخص کے بارے میں بیان کریں جنہوں نے لگا تار آپ کے ساتھ ہمدردانہ رویہ رکھا ہو۔ اس کا آپ پر کیا اثر پڑا؟ وضاحت کریں۔
- اس طرح کی معلومات اپنے دوسرے دوستوں سے بھی کریں اور ایک رپورٹ تیار کریں۔



<http://www.sciencedirect.com>

<http://allpsych.com>

<http://mentalhealth.com>



### تعلیمی اشارات

- 1- طلباء سے یہ کہا جاسکتا ہے کہ باب 2 میں خودی اور شخصیت میں مطالعہ کی بنیاد پر شخصیت کے کچھ نظریات کے ساتھ مختلف معالجاتی نظریہ کا تعلق قائم کریں۔
- 2- رول پلے اور طلباء سے متعلق کچھ کرداری امور پر ڈرامے کا انعقاد کریں جیسے دوستوں کے ساتھ رشتہ ٹوٹنے سے طلباء میں دلچسپی ہوگی اور اس میں نفسیات کے اطلاق پر زور ڈالیں۔
- 3- چونکہ علاج ایک ہنرمندی کا کام ہے اس لیے اس میں پیشہ ورانہ ترتیب کی ضرورت ہوتی ہے طلباء کو اس کے استعمال سے بچنا چاہیے۔
- 4- کوئی سرگرمی یا بات چیت جس کا گہرا اثر طلباء کے نفس پر پڑتا ہو، کو ٹھیک ڈھنگ سے استاد کے سامنے انجام دینا چاہیے۔