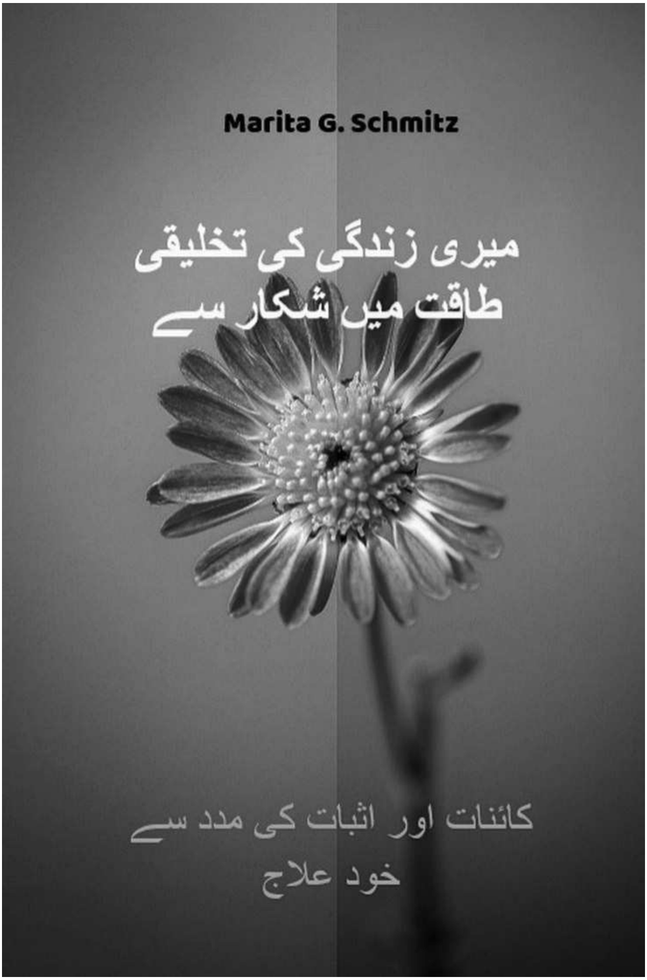
Marita G. Schmitz
میری زندگی کی تخلیقی
طاقت میں شکار سے
کائنات اور اثبات کی مدد سے
خود علاج

Marita G. Schmitz

شکار سے باہر

تخلیقی طاقت میں
میری زندگی کی

☝ مدد کے ساتھ خود علاج
کائنات اور اثبات کی

!ایک بار پھر اپنی زندگی کے خالق بنیں

"بچپن میں کھو جانے والی خود پسندی کو دوبارہ دریافت
کریں۔"

-راستے میں کہیں پیچھے رہ گیا

کیونکہ آپ مسلسل شناخت اور توثیق کے سوا کچھ نہیں لڑ رہے تھے-

اگر آپ نے میری کتاب سے ٹھوکر کھائی ہے تو محبت کرنے والی کائنات آپ کو چاہتی ہے-

–اسے پڑھنے کے لیے اور اسے آپ پر اپنا جادو چلانے دیں !کیونکہ کوئی اتفاق نہیں ہے

I.

— پہچان اور تعریف کے لیے میری جدوجہد
صدمے کی طرف لے جانا اور موت کے قریب کا تجربہ

II.

اثبات کے ساتھ خود علاج اور اوپر سے مدد

اثبات - یا عقائد کیا ہیں؟

میں انہیں کہاں تلاش کر سکتا ہوں؟

میں انہیں کیسے استعمال کروں؟

III.

نرگسیت اور ہیرا پھیری:

دوسروں کی طرف سے کس طرح تکلیف پہنچانا آپ کو منحصر بنا سکتا ہے — اور یہاں تک کہ آپ کو اس کے لیے خود کو مورد الزام ٹھہرانے کا باعث بن سکتا ہے۔

IV.

رجونورتی سے ملتا ہے۔ Fibromyalgia

اور، ایک ہی وقت میں، ایک منحرف بچہ

V.

خاندان کے اندر دشمنی

یہ صرف تیز ترین، بہترین، یا سب سے زیادہ مقبول ہونے کے بارے میں نہیں تھا — یہ سب سے زیادہ بیمار ہونے کے بارے میں بھی تھا (ناقابل یقین، ہے نا؟!)

،ہر لحاظ سے، ہر کوئی تھوڑی سی پہچان، تعریف یا تعریف حاصل کرنے کے لیے اپنے والدین کے ساتھ زیادہ سے زیادہ پوائنٹس حاصل کرنا چاہتا تھا۔

VI.

سیکھنے کا کام - جانے دینا

شکار سے باہر نکلنا — ایک بار پھر میری زندگی

کا خالق بننا: کائنات اور اثبات کی مدد کے ذریعے خود کی شفا یابی کا میرا سفر۔

آپ بھی ایک بار پھر اپنی زندگی کے خالق بن جائیں!

،میں زندہ ثبوت ہوں کہ اثبات کام کرتے ہیں

اور میں آپ کے ساتھ اپنے علم اور تجربات کا اشتراک کرنا چاہوں گا۔

یہ سب اس وقت شروع ہوا جب میں نے پہلی بار بحالی کلینک کا دورہ کیا...

نہیں - یہ وہیں نہیں ہے جہاں سے یہ شروع ہوا تھا...

،یہ وہ وقت تھا جب میں نے آخر کار اپنے آپ پر
اپنی زندگی پر اور ہر اس چیز پر غور کرنا شروع
...کیا جس سے میں گزرا تھا

اور اس مشورے پر غور کرنے کے لیے جو...
...دوسروں نے مجھے راستے میں پیش کی تھی

میرے بہت سے لوگوں کی طرف سے حوصلہ...
افزائی کی گئی — اور، طبی پیشہ وروں کو، بعض
اوقات ناقابلِ فہم — درد اور حرکت کی خرابی؛
لیکن سب سے بڑھ کر، کیونکہ ایک ماہر نفسیات نے
مجھے بتایا کہ میں صرف اپنی کامیابیوں کے
ذریعے خود کی تعریف کر رہا ہوں، اور یہ کہ
میرے لیے ہر ایک وقت میں "نہیں" کہنا ٹھیک ہے۔

پہچان کے لیے میری جدوجہد — اس نے مجھے
صدمات سے دوچار کر دیا — جن میں سے ایک کو
میں نے حقیقت کے بہت بعد، قریب قریب موت کے
تجربے کے طور پر تسلیم کیا۔

I.

پہچان اور تعریف کے لیے میری جدوجہد —
صدمے کی طرف لے جانا اور موت کے قریب کا تجربہ

ایک شہر کے بچے کے طور پر ایک نرگسیت پسند خاندان میں تین بہن بھائیوں کے ساتھ پرورش پا رہا تھا، میں محبت یا ہمدردی کے بغیر رہتا تھا۔

میں بچپن سے ہی الرجی کا شکار تھا۔

اس کے باوجود، میں ایک خوش مزاج، میوزیکل، ایتھلیٹک اور روشن بچہ تھا۔

میں نے اپنی پیشہ ورانہ تربیت دفتر کی ترتیب میں مکمل کی۔

مزید برآں، میں ہمیشہ سیکھنے کے لیے بے تاب رہتا تھا اور ہر چیز کے لیے وضاحت طلب کرتا تھا۔

بعد میں، میں چیزوں کو دیکھوں گا اور خود ان کی تحقیق کروں گا۔

میں نے جو کچھ بھی کیا اس میں میں نے اپنا بہترین دیا ہے۔ میں بہت باصلاحیت تھا، پھر بھی مجھے اپنے بہن بھائیوں جس نے قدرتی طور پر—سے حسد کے سوا کچھ نہیں ملا مجھے پیچھے رکھا۔ ابھی کچھ عرصہ پہلے تک، میں اصل میں یہ مانتا تھا کہ دفتر میں کام کرنا میری زندگی کا کام

ہے۔ کہ میں اسے ساری زندگی بس کر دوں گا، یا یہ کہ یہ میری حقیقی دعوت بھی تھی۔

لیکن وہاں بھی، میں نے محض اپنے آپ کو جلایا، پہچان اور تعریف کے لیے مسلسل کوشش کرتا رہا، یہاں تک کہ آخرکار میں گر گیا۔

مزید یہ کہ، مجھے زیادہ تر صرف عارضی ملازمت کے معاہدے کی پیشکش کی گئی تھی۔

،میں نے ایک بار ایک مستقل معاہدہ کیا تھا — لیکن اچانک تین سال کے بعد، کمپنی کو ایک اور فرم کو فروخت کر دیا گیا، اور عملے میں بڑی حد تک کمی کی گئی۔ وہ لوگ جو کمپنی میں شامل ہونے والے آخری تھے انہیں علیحدگی کے پیکیج اور باہمی برطرفی کے معاہدے کے ساتھ چھوڑ دیا گیا۔ قدرتی طور پر، میں ان میں سے ایک تھا.

ایک اور کام پر، میرا تین سال کا معاہدہ تھا، لیکن صرف پہلے سال کے بعد، مجھے اطلاع ملی کہ معاہدے کی تجدید نہیں ہو سکتی۔ اس نے اصل میں کمپنی کے کئی ملازمین کو متاثر کیا، کیونکہ ہمیں نادانستہ طور پر سرکاری ملازمین کے لیے نامزد کردہ عہدوں کو پُر کرنے کے لیے رکھا گیا تھا۔ دوسرے لفظوں میں، انہیں پہلے ہمیں ملازمت پر نہیں رکھنا چاہیے تھا۔

اس کے بعد انہوں نے ہمیں مطلع کیا کہ ان سے غلطی ہوئی ہے، تجویز دی کہ ہم مناسب وقت پر کہیں اور درخواست دینے کی تیاری شروع کر دیں، اور یہاں تک کہ ہمیں فوری طور پر ایک عبوری ملازمت کا حوالہ فراہم کرنے کی پیشکش بھی کی۔

اس کے بعد ایک ساتھی نے مقدمہ دائر کیا اور درحقیقت مستقل ملازمت کا معاہدہ حاصل کرنے میں کامیاب ہو گیا۔ یہ سن کر میں نے بھی ایک وکیل سے مشورہ کیا۔ اس کے بعد - اس نے میری طرف سے بھی مقدمہ دائر کیا۔ اور میں نے امید سے بھرا ہوا - واقعی میں وہاں اپنے وقت کے دوران اپنے آپ کو کام میں جھونک دیا، اسے اپنا سب کچھ دیا۔ یقینی طور پر، میں نے ایک بار پھر سوچا: اگر میں صرف اپنی پوری کوشش کروں، تو یہ کام کرنے کا پابند ہے- میں ...ٹھہروں گا

پھر مجھے لگا جیسے مجھے سردی لگ گئی ہے۔ اور جب سے میرا ایک گال پھولنا شروع ہوا — جس کی وجہ سے اس کے اوپر کی آنکھ چھوٹی دکھائی دے رہی ہے — میں نے فرض کیا کہ مجھے محض ایک ڈرافٹ کا سامنا کرنا پڑا ہے۔

تاہم، نہ تو نزلہ پیدا ہوا اور نہ ہی میرے چہرے پر سوجن کے کم ہونے کے آثار نظر آئے۔

لہذا، میں نے بالآخر ڈاکٹر کے پاس جانے کا فیصلہ کیا۔ محفوظ رہنے کے لیے، اس نے فوری طور پر ایم آر آئی کا حکم دیا، جیسا کہ پتہ چلا کہ میں چہرے کے فالج (چہرے کے پیریسیس) میں مبتلا ہوں۔

میرے اور ڈاکٹروں دونوں کے لیے، یہ ناقابل فہم تھا- اس لیے ایم آر آئی۔

لیکن انہیں کچھ نہیں ملا۔

آج، میں جانتا ہوں کہ یہ تناؤ کی وجہ سے ہوا ہے — خاص طور پر، اپنی ملازمت کو بچانے کی بے چین کوشش میں خود کو مکمل طور پر بڑھاوا دینے سے۔

میرے ڈاکٹر نے اعصاب کی تخلیق نو میں مدد کے لیے دوائیں تجویز کیں اور ایکیوپنکچر کی سفارش کی۔ بحالی کے عمل میں کافی وقت لگا — حالانکہ میں صرف چند ہفتوں کے بعد کام پر واپس آنے کے قابل تھا۔ میں اس مدت کے دوران دوائی لینا جاری رکھنے کے قابل تھا۔

متعدد دیگر عہدوں کے لیے درخواست–تقریباً ایک سال بعد میرے پاس اب–دینے اور بہت سے مسترد ہونے کے بعد بھی افق پر کوئی نئی ملازمت کے امکانات نہیں تھے۔

اچانک، میں یکے بعد دیگرے فیبرائل انفیکشنز کی ایک کبھی فلو جیسی سردی، کبھی–سیریز میں مبتلا ہونے لگا ہر بار تیز بخار کے ساتھ–پیٹ کی خرابی

پھر، ایک موقع پر، میں نے محسوس کیا کہ میں اب اپنا ایک بازو نہیں اٹھا سکتا — تو یہ دوبارہ ڈاکٹر کے پاس واپس آیا۔ اس بار، مجھے اپنے اوپری بازو اور کندھے میں انجیکشن لگے۔

مجھے کچھ دیر آرام کرنے کا مشورہ دیا گیا، کیونکہ میں بالکل تھک چکا تھا۔

میرے اگلے دورے کے دوران، میرے فیملی ڈاکٹر نے لیب میں خون کا نمونہ بھیجا تھا۔ نتائج سے EBV (Epstein-Barr وائرس) کی موجودگی کا انکشاف ہوا — جسے غدود کا بخار بھی کہا جاتا ہے — اور مجھے فوری طور پر غیر معینہ مدت کے لیے کام سے ہٹا دیا گیا۔

اس دوران، میں بمشکل سیڑھیاں چڑھ سکا۔ میں نے اپنا زیادہ تر وقت لیٹ کر گزارا، اور یہاں تک کہ گھر کے معمولی کاموں نے بھی مجھے مکمل طور پر بے حال کر دیا۔

پانچ مہینوں کے بعد، میں بالآخر مکمل صحت پر واپس آ گیا۔ جب میں اپنے کام کی جگہ پر واپس آیا، تب سے یہ عہدہ پُر ہو چکا تھا، اس لیے میرے آخری چند مہینوں کے لیے مجھے ایک مختلف کردار کے لیے دوبارہ تفویض کیا گیا تھا۔

میں نے وہاں بھی کام کا لطف اٹھایا — لیکن میں نے اپنے آبائی شہر میں کئی عہدوں کے لیے پہلے ہی درخواست دے دی تھی، تاکہ میرا مقررہ مدت کا معاہدہ ختم ہونے کے فوراً بعد شروع ہو جائے۔

پھر، میرے آخری کام کی جگہ پر کئی چیزیں ہوئیں۔ یہاں بھی، میں ایک مقررہ مدت کے معاہدے پر تھا۔ اس بار — مستقل ملازم کی والدین کی چھٹی کی مدت کے لیے۔ اور فطری طور پر — میں نے ایک بار پھر خود کو وہاں کی حد تک دھکیل دیا — سختی سے ضرورت سے زیادہ محنت کرنا — کیونکہ میرا مقصد، بالکل پہلے کی طرح، آخر کار ایک مستقل معاہدہ حاصل کرنا تھا۔ سب کے بعد، میں نے اپنے آپ سے کہا، یہ مکمل طور پر ممکن تھا کہ مستقل ملازم بالکل واپس نہیں آئے گا۔

پھر، ایک ہفتے کے آخر میں، مجھے اچانک چکر آنے لگا۔ شدید متلی کی لہر مجھ پر چھا گئی، اور میں نے خود کو اپنا ایک بازو اٹھانے سے قاصر پایا، جس کی وجہ سے مجھے معائنے کے لیے ہسپتال جانا پڑا۔

اس وقت مجھے ہائی بلڈ پریشر کی تشخیص ہوئی تھی۔ اس وقت میری عمر صرف 30 سال تھی۔

ڈاکٹر نے بنیادی وجوہات کی تلاش کی۔ اور چونکہ کوئی نامیاتی اسامانیتاوں کا پتہ نہیں چل سکا، اس لیے اس نے اندازہ لگایا کہ مجھے یہ حالت اپنے والدین سے وراثت میں ملی ہے، دونوں ہی ہائی بلڈ پریشر کا شکار تھے۔

مجھے اپنی دوائیوں کی خوراک کو ایڈجسٹ کرنے کے لیے ایک ہفتے تک ہسپتال میں رہنا پڑا۔

آج، میں جانتا ہوں کہ میرا ہائی بلڈ پریشر صرف اس لیے پیدا ہوا ہے کہ میں خود پر بہت زیادہ دباؤ ڈال رہا تھا — اور بیرونی دباؤ کو بھی مجھ پر وزن ڈالنے کی اجازت دے رہا تھا۔

ہر بار، میں سانس لینے، چقندر سرخ ہونے اور ہائپر وینٹیلیٹ کرنے کے لیے جدوجہد کرتا ہوں۔ ایک موقع پر، ایک ساتھی مجھے، ڈاکٹر کے پاس بھی لے گیا۔ پھر بھی، ایک بار پھر ڈاکٹر نے محض نوٹ کیا کہ میرا بلڈ پریشر بہت زیادہ ہے۔ مجھے بتایا گیا کہ یہ ہائی بلڈ پریشر سے زیادہ کچھ نہیں ہے کہ مجھے صرف آرام کرنے کی ضرورت ہے، اور سب — کچھ ٹھیک ہو جائے گا۔

تاہم، اس وقت تک، میں دو یا تین سال سے اپنی بلڈ پریشر کی دوائیں باقاعدگی سے لے رہا تھا۔

ایک بار پھر، کوئی بھی وضاحت پیش نہیں کر سکا کہ کیا ہو رہا ہے۔