

اپنی پریشانیاں دا انتظام کرنا



تہانوں تہاڈے عمومی اضطراب دی بیماری تے قابو پان وچ مدد
کرن دے لئی علمی سلوک تھراپی ثبوت تے مبنی نقطہ نظر۔

اپنی پریشانیاں دا انتظام کرنا

جی آیاں نوں!

اپنے پریشانی تے بے چینی نوں دور کرن دی کوشش کرن لئی
شباباش۔ مدد حاصل کرنا بوت ای اوکھے اقدامات وچوں اک ہو
سکدا اے!

**تسی ایس ورک بک دے ذریعے
کم کرن دے طریقے دے انتخاب دا
کنٹرول رکھدے اوں۔ لہذا، ایہہ
تھاڈے تے اے کہ تسی اس ورک بک
دے استعمال دے ذریعے کس رفتار
نال اگے ودنا چاہندے او تے ایس
دے نال نال تسی انان تکنیکاں نوں
کیس تراں عمل وچ لاندے او جو
تسی سکھو گے۔**

ایہ اپنی پریشانیاں دے انتظام آلی ورک بک
شواہد تے مبنی نفسیاتی علاج تے مبنی اے
جس نوں کوگنیٹیو بیہیویورل تھیراپی (CBT)
کہیا جاندا اے۔ ایہہ دو مخصوص CBT تے
مبنی تکنیکاں دے ذریعے تھاڈی رہنمائی کرے
گی جنان نوں کر دا وقت تے پریشانی دا حل
کہندے نیں۔ ایہ تکنیکاں بہت سارے لوکاں دی
مدد کردیاں نیں جو پریشانی تے اضطراب دی
مشکلات دا سامنا کرن دئے نیں۔

ایس ورک بک نوں ذہنی صحت دے پیشہ ور
افراد دی مدد دے لئی تیار کیتا گیا اے تاکہ
لوکاں نوں ایس توں زیادہ توں زیادہ فائدہ چکن
وچ مدد ملے۔ ایہ اک نفسیاتی فلاح و بہبود
دا پریکٹیشنر ہو سکدا اے جنوں اکثر مختصر
کر کے PWP کر دتا جاندا اے، جو انگلینڈ وچ
نفسیاتی علاج تک رسائی نوں بہتر بنان دے
(IAPT) پروگرام وچ کم کردا اے۔ کم کرن دے
ایس طریقے دی کامیابی نوں دیکھدے ہوئے،
PWP دی تراں دے پور کردار دوسرے ملکاں وچ
وی تیزی نال دستیاب ہون لگے نیں۔





آمنڈا دی کہانی

میں 34 سال دی ہاں تے مینوں لگدا اے کہ میں ہمیشہ توں تھوڑا جیا پریشان ریا ہاں۔ ماضی چہ ویکھیے تے اسکول دے زمانے توں میں فکر کرن نوں مددگار سمجھیا جو مینوں امتحانات تے کورس دے کام دے لئی بہتر تیاری دا احساس دلاندی اے۔ کام تے وی میں محسوس کیتا کہ ان بدترین حالات دی تیاری دی فکر نے مینوں اپنے آپ نوں قابو وچ رکھن تے کسی وی چیز دے لئی انتہائی تیار ہون دا احساس دلایا جو میرے راہ وچ آسکدے نیں۔

تے فکر دا وقت تے پریشانیوں دا حل کی اے؟

فکر کرنا اک ایذاں دی چیز اے جو اسی سبب کردے آں۔ بعض اوقات ایہہ ایذاں دی چیز ہ سکدی اے جو مددگار ہو سکدی اے، سانوں زیادہ قابو وچ تے تیار محسوس کرن وچ مدد کردی اے۔ مثال دے طور تے نوکری دے انٹرویو توں پہلاں فکر مند ہونا سانوں ہوشیار رہن تے آن آلیے چیلنج دے لئی تیار محسوس کرن وچ مدد کر سکدا اے۔

بھیجی سی ایہہ پتا کرن لئی کہ اوہ ٹھیک اے۔ اس توں اوہ تنگ ہووے گا تے جدوں اوہ گھر پہنچے گا تے ساڈے درمیان وڈی بحث ہووے گی تے اس دے نال اوہ مینوں "بے تکی: کوئے گا۔ ایہہ سب مینوں فکر مند کرے گا کہ اوہ مینوں چھڈ دے گا۔ اگرچہ صرف ایہہ وڈی چیزاں نئیں نیں جنان دے بارے وچ میں فکر مند سی بلکہ میں بہت جٹی چھوٹی چیزاں دے بارے وچ وی خود نوں فکر مند پایا۔

وقت گزرن دے نال نال میں محسوس کیتا کہ میرے دن دا بیشتر حصہ پریشانیوں وچ گزردا اے تے اس دا میری زندگی دے تمام پہلوں تے حقیقی اثر پین دیا اے۔ چنانچہ اک دن پوری رات پریشان رہن توں بعد میں فیصلہ کیتا کہ مینوں اپنے خوف اتے قابو پان دی ضرورت اے لیکن مینوں نہیں پتا سی کہ کہاں سے آغاز کرنا اے! میں اپنی جی پی نال ایس بارے وچ گل کرن گئی کہ میں کداں محسوس کر رہی ہاں تے اوس نے تجویز کیتی کہ میں اک نفسیاتی بہبود پریکٹیشنر (PWP) نال ملاں جس نوں تجربہ ہووے۔ پہلاں تے مینوں واقعی یقین نئیں سی، میں صرف ایہہ نہیں جان سکی سی کہ کسے نال گل کرن نال میرے سارے مسئلیاں وچ کیس طراں مدد مل سکدی اے۔ تاہم، تقریباً اک ماہ بعد میری مائک نال ملاقات طے ہوئی۔ اوس نے مینوں میرے دماغ توں گزرن والی چیزاں دے بارے وچ بہت سارے سوالات پوچھے، میں اپنے جسم وچ کیسا محسوس کر رہی ہاں، اوہ چیزاں جو میں گھٹ یا زیادہ کر رہی ہاں تے میرے جذبات۔ پہلاں تے ایہہ تمام سوالات قدرے عجیب لگے تے میں ایہہ نئیں ویکھ سکیا کہ او کس طرح متعلقہ سی۔

میں صحیح معنوں وچ اس گل دی نشاندہی نئیں کر سکدی کہ کدوں میری پریشانی اپنی غیر مددگار ہون لگی تے اس دا میری زندگی تے منفی اثر پایا۔ میرے خیال نال تقریباً 18 ماہ پہلاں میں اپنے آپ نوں بہت جٹی مختلف چیزاں دے بارے وچ بوہتا فکر مند پایا۔ میری ماں اکیلی رہندی سی تے میں مسلسل پریشان رہندی سی کہ وہناں دے گھر وچ کجھ غلط ہون دیا اے یاں ہو سکدا اے کہ اوہ ڈگ جاوے تے مدد حاصل کرن دے قابل نہ ہووے۔ اس توں بعد کام تے چیزاں مشکل ہون لگیاں۔ میں اک وڈا معاہدہ کھو دتا تے میں فکر مند سی کہ میرا باس مینوں برطرف کر دے گا۔ مینوں توجہ مرکوز کرن وچ مشکل محسوس ہوئی لہذا چیزاں نوں حاصل کرن دے لئی طویل تے زیادہ گھنٹیاں لئی کام کرنا پیا۔ میں واقعی تھک چکی سی تے اپنی صحت دے بارے وچ پریشان ہون لگی تے کام دے دوران اپنے آپ نوں ایذاں دے حالات وچ پایا کہ جے پیرا باس میرے کولوں کجھ پچھ لوے تے میرا دماغ بالکل خالی ہو جاوے گا۔ تسی اندازہ لایا تے اس نے مینوں مزید اس حد تک پریشان کر دتا کہ میرے باس نوں لگیا کہ میں اپنے کام وچ بیکار ہاں تے مینوں برطرف کیتا جا سکدا اے!

میری مسلسل پریشانی نے میرے ساتھی بین دے نال میرے تعلق تے وی دباؤ پانا شروع کر دتا۔ اوہ زیادہ تر ہفتے گھر توں دور اک تعمیراتی جگہ تے فورمین دے طور تے کام کردا اے۔ مینوں مسلسل پریشانی ہندی اے جدوں تک مینوں معلوم نہ ہو جاوے کہ اوہ کام تے محفوظ طریقے نال پہنچ گیا اے، فیر مینوں فکر ہون لگو گی کہ جگہ تے کوئی حادثہ نہ ہو جاوے۔ لہذا میں اکثر اس نوں دن دے وقت بہت جئے پیغام

دی جگہ وی فراہم کردی اے جنان نوں حل کرن دی ضرورت اے تے واقع حل کیتا جا سکدا اے! **مسائل دا حل** تہانوں ایناں عملی مسائل توں نمٹن وچ مدد کردا اے جنان دا تسی زندگی وچ تجربہ کردے او تے جنان دے بارے وچ فکر مند اوں۔ تہانوں مختلف عملی حلاں دے بارے وچ سوچن دا اک منظم طریقہ فراہم کرنا جو تہاڈے مسائل نوں حل کرن تے ایناں نوں تہاڈے لئی پریشانی دا باعث بنن توں روکن دے لئی موجود ہو سکدے نیں۔

شروع کرن توں پہلاں، مینیجنگ یوؤر ورک بک وچ استعمال ہون والے طریقہ کار دے بارے وچ تھوڑا جیا مزید جاننا ضروری اے۔ ایس توں بعد تسی ایہہ فیصلہ کرن دے زیادہ قابل ہو جاؤں گے کہ آیا اناں تکنیکاں دا استعمال تہاڈے لئی بہترین اے۔ تہانوں ایہہ شناخت کرن وچ وی مدد ملے گی کہ آیا کوئی ایسی چیز اے جیڑھی تہاڈے ورک بک توں زیادہ توں زیادہ فائدہ چکن وچ رکاوٹ بن سکدی اے۔

اپنی پریشانیوں دے انتظام دے بارے وچ مزید جانن دے لئی آؤ آمنڈا دی کہانی دے بار وچ تھوڑا جیا سندے آن کہ اوہ نے اپنی پریشانی تے اضطراب تے قابو پان دے لئی اس طریقہ نوں کداں استعمال کیتا

تاہم پریشانی نوں تمام حالات وچ مددگار سمجھن دا خطرہ ایہہ ہے کہ **پریشانیوں دا اک سنگین چکر** پیدا ہو سکدا اے۔ جے ایہہ چکر پیدا ہو جاندا اے تے اسی اپنے آپ نوں بہت جٹی مختلف چیزاں دے بارے وچ کافی وقت پریشان پا سکدے آں۔ اس توں بعد پریشانی بے قابو محسوس ہون لگدی اے تے ساڈی روزمرہ دی زندگی تے اس دا نمایاں اثر پیندا اے۔ ایس مستقل، قابو کرن چہ مشکل پریشانی تے اضطراب نوں عمومی اضطراب دی بیماری کیہا جاندا اے۔ اسی بعد وچ ورک بک وچ عمومی اضطراب دی بیماری تے **پریشانیوں دے سنگین چکر** دے بارے وچ مزید گل کراں گے۔

اس ورک بک وچ پیش کیتی گئی تکنیکاں پریشانی دے علاج دے لئی ثبوت تے مبنی دو طریقیاں تے مشتمل نیں جنان نوں **فکر دا وقت** تے **پریشانیوں دا حل** کیہا جاندا اے۔ ایہہ تکنیکاں ایس **شیطانی چکر** نوں توڑن وچ مدد کر سکدیاں نیں تے بوت ساری تحقیقاں نے اناں تکنیکاں نوں فائدے مند پایا اے خاص طور تے اناں لوکاں دے لئی جو زندگی دے مشکل واقعات تے دیگر مسائل دا سامنا کر رہے نیں۔

فکر دا وقت اک ایذاں دی تکنیک اے جو تہانوں تہاڈی پریشانیوں دا غلام بنن توں رکن وچ مدد کردی اے کیونکہ پریشانی سارا دن ہندی اے تے اس دی بجائے ایناں دے بارے وچ فکر کرن دے لئی مخصوص وقت دا تعین کر کے ایناں دا بہتر انتظام کرو۔

ایہہ تہانوں کسی وی پریشانی نوں حل کرن

تاہم، جدوں مائیک نے میری مشکلات نوں کسی ایسی چیز نال جوڑیا جینوں **شیطانیاں چکر دی ورک شیٹ** کہیا جاندا اے، ایس دا مطلب سمجھ آن لگیا۔ پہلی وار میں دیکھ سکدی سی کہ میں کی کیتا، میں کی سوچ رٹی سی تے میں جسمانی تے جذباتی طور تے کداں محسوس کیتا تے ایہ سارے اک دوسرے اتے اثرانداز ہوئے تے میرے خوف نوں پور وی ودھا دتا۔ اسی اس بارے وچ گل کرن چہ وقت گزاریا کہ کس طرح کجھ حالات وچ فکر تے اضطراب مددگار ثابت ہو سکدا اے۔ تاہم جدوں لوگ خود بہت ساری چیزاں دے بارے وچ مسلسل فکر مند محسوس کردے نیں جن میں سے کچھ نوں آسانی نال حل نیں کیتا جا سکدا تے ایہ زندگی دے بہت سارے شعبیاں اتے منفی اثر ڈال سکدا اے۔ اسیں ایس بارے وچ وی گل کیتی کہ کیس طراں کچھ لوگ ایہ مندے نیں کہ فکر کرنا ہمیشہ واقعی مددگار ثابت ہوندا اے تے ایس لئی بدترین صورت حال لئی تیار رہن لئی مسلسل پریشان رہندے نیں۔ ایس دے نتیجے وچ ساڈی پریشانیوں قابو توں باہر ہون لگدی نیں جو ساڈی نیند اتے اثرانداز ہون لگدیاں نیں تے اسی ایناں چیزاں نوں حل کرن دی بجائے ایناں توں بچن دی کوشش کرن لگدے ان جتاں دے بارے وچ سانوں فکر اے! اسیں ایس گل تے وی تبادلہ خیال کیتا کہ کیس طراں مسلسل پریشان رہن دی وجہ توں پیدا ہون والی ساریاں پریشانیوں سانوں بے چین محسوس ہندیاں نیں تے جسمانی طور اتے ساڈے اتے اثر انداز ہوندیاں نیں، اکثر لوگ ایہ محسوس کردے نیں کہ جیسے ایناں دے پیٹ وچ گرہ اے۔ بہت زیادہ اضطراب ساڈے معدے نوں وی خراب کر سکدا اے تے اگر بہت زیادہ بُرا ہووے تے فیر سانوں بہت زیادہ پریشان ہون تے مجبور کر سکدا اے۔

میں ایہ دیکھنا شروع کیتا کہ میری زندگی دے بہت سارے مختلف شعبیاں وچ میری پریشانیوں میںوں کیس طراں واضح طور تے متاثر کر رہی اے تے میں ایہ جانن لئی بے چین سی کہ کی کیتا جا سکدا اے۔ مائیک نے وضاحت کیتی کہ اوس نے کس طراں اک معاون سیلف ہیلپ ایجوکیشن دا استعمال کردے ہوئیاں کم کیتا جیس

دی بنیاد سیلف ہیلپ ورک بک دے ارد گرد اے جیس طراں تہاڈی پریشانیوں دا انتظام کرنا۔ اونہاں نے دسیا کہ ایہ نقطہ نظر کیس طراں اک نفسیاتی تھراپی اتے مبنی سی جسے علمی سلوک تھراپی یا مختصراً سی بی ٹی کہیا جاندا اے۔ ایہ نقطہ نظر دو اہم تکنیکاں اتے مبنی سی جنوں **فکر دا وقت تے مسئلہ حل کرنا** کہیا جاندا اے۔ میںوں **مسئلہ حل کرن** دی آواز پسند آئی کہ ایہ آگے بڑھن دا اک عملی راستہ لگدا سی تے میں بہت ساری پریشانیوں دی نشاندہی کرسکدا سی جتاں دے بارے وچ میں فکر مند سی۔ پریشانیوں دا وقت پہلاں تھوڑا جیا عجیب لگدا سی کہ واقعی میں **فکر کرن دا وقت** نکالاں گا۔ تاہم، ایس توں کچھ سمجھ وچ آیا کہ صرف فکر کرن لئی اک مخصوص وقت طے کرن نال دن بھر میری مسلسل پریشانی اتے قابو پان وچ مدد مل سکدی اے۔ مائیک نے وضاحت کیتی کہ میں اپنے وقت وچ ورک بک دے ذریعے کیس طراں کم کران گا لیکن ایہ کہ او میںوں ٹریک اتے رکھن لئی ہر ہفتے میری مدد کرے گا تے اگر میں ایناں وچ مبتلا ہوندا واں تے فیر مشکلات اتے قابو پان وچ میری مدد کرے گا۔

پر سپورٹ سیشن تقریباً آدھا گھنٹہ جاری رہیا سی تے ایہ دیکھدے ہوئے کہ میرے لئی کم کنا مصروف دی ایہ صرف قابل انتظام لگدا سی۔

آنے والے ہفتیاں وچ، مائیک نے ورک بک دے ذریعے کم کرن وچ میری مدد کیتی۔ جدوں میں اپنے سارے خیالات نوں لکھنا شروع کیتا تے میںوں احساس ہویا کہ اوتھے کنے سن تے ایہ سب کچھ تھوڑا جیا لگدا سی۔ تاہم، مائیک نے وضاحت کیتی کہ اک اچھا پہلا قدم ایہ سی کہ میں اپنے ایناں مسئلیاں دے بارے وچ سوچاں جیرے اہم نئیں نیں، اہم بیں تے ایناں نوں حل (عملی پریشانیوں) کیتا جا سکدا اے تے جیڑے اہم نیں لیکن حل نئیں ہو سکدیاں (فرضی

پریشانیوں)۔ میں فوری طور تے اپنی بہت ساری پریشانیوں نوں دیکھیا جتھے فرضی تے میںوں کم دے بارے وچ بہت ساری پریشانیوں دا سامنا کرنا پئے رہیا سی جیس طراں کہ "کی ہووے گا اگر میں ڈیڈ لائن توں محروم رہ جاواں"۔ "کی ہووے گا اگر میں بیمار ہو جاواں تے اپنی آخری تاریخ نوں پورا نہ کر سکاں" تے "اگر میںوں نوکری توں نکال دتا جاوے تے فیر کی ہووے گا"۔ مائیک نے وضاحت کیتی کہ کی ہووے گا جے پریشانی عمومی پریشانیوں دا سامنا کرن آئے لوکاں وچ بہت عام ہوندی لیکن **فکر دا وقت** اک ایذاں دا طریقہ سی جو مدد کر سکدا سی۔ سب توں پہلاں میںوں ہر دن فکر کرن دے لئی تقریباً 20 منٹ دا اک مخصوص وقت طے کرنا سی۔ ہر بار جدوں میںوں دن دے دوران کوئی پریشانی ہندی سی تے میںوں پریشانیوں نوں لکھن تے حال تے توجہ مرکوز کرن دی کوشش کرن دی لوڈ ہندی سی۔ جدوں میرا طے شدہ **فکر دا وقت** آندا اے تے میں اس وقت نوں ان پریشانیوں دے بارے وچ فکر کرن دے لئی استعمال کرسکدی ہاں جتاں نوں میں لکھیا سی تے اس توں بعد میں جو کجھ سکھیا اس دا جائزی لینا ہوندا سی۔ میں اک ہفتے تک تکنیک نوں آزمايا لیکن محسوس کیتا کہ میںوں اپنی پریشانیوں لکھن توں بعد حال تے دوبارہ توجہ مرکوز کرن وچ کافی پریشانیوں دا سامنا کرنا پیا۔ اپنے اگلے حمایتی سیشن دے دوران میں مائیک نال اس بارے وچ گل کیتی تے اوہ نے وضاحت کیتی کہ ایہ کافی عام اے۔ لیکن فیر اوہ نے کیہا کہ حال تے دوبارہ توجہ مرکوز کرن دا اک طریقہ ایہ ہے کہ میں اپنے حواس دا استعمال کردے ہوئے اس کام تے توجہ مرکوز کران۔ مثال دے طور تے جے میں دھلائی کرن دئی ہاں تے پانی دے درجہ حرارت، ہر برتن دی شکل جس نوں میں صاف کرن دئی ہاں تے واشنگ لیکویڈ دی خوشبو

تے توجہ مرکوز کران۔ اوہ نے ایہ وی دسیا کہ **فکر دے وقت** دے استعمال وچ پریکٹس درکار ہندی اے لیکن وقت گزرن دے نال نال بہت جتے لوکاں نوں ایہ واقعی مددگار تکنیک لگی۔ جتاں کہ میں **فکر دے وقت** دا استعمال جاری رکھیا ایہہ آسان ترین ہندا گیا تے میں محسوس کیتا کہ اگرچہ ایذاں لگدا سی کہ میںوں ہر روز سینکڑوں پریشانیوں دا سامنا کرنا پین دیا سی، میںوں حقیقت وچ ایذاں دی ہی پریشانیوں دا سامنا سی۔ میں ایہہ وی محسوس کیتا کہ میری کجھ پریشانیوں دراصل عملی پریشانیوں سی جتاں دا حل موجود سی۔ مائیک نے میںوں ان پریشانیوں نال نمٹن دے لئی **پرابلم سالونگ** دا استعمال کرن وچ مدد کیتی۔ میں ایہہ وہ محسوس کیتا کہ جدوں تک میرا فکر دا وقت شیڈول تے آیا میری لکھی ہوئی بہت جی پریشانیوں دراصل مزید میںوں پریشان نئیں کردیاں سی!

وقت گزرن دے نال نال چیزاں واقعی میرے لئی بہتر ہون لگیاں۔

میں اپنی پریشانیوں تے قابو پانا شروع کر دتا بجائے اس دے کہ اوہ میںوں قابو کرن!

میں محسوس کیتا کہ میں کام تے زیادہ نتیجہ خیز ہوندی جان دئی سی تے بین دے نال بچھ وی گھٹ کردی سی۔ بلاشبہ میں ہلے وی بار بار پریشانیوں دا شکار ہوندی آں۔ تاہم بن ایہہ بہت گھٹ اے، میں اپنی پریشانیوں دا انتظام کرن دے نوے طریقے سیکھے نیں تے میں بہتر طور تے عملی مسائل نوں حل کرن دے قابل ہاں۔

عمومی پریشانی دی بیماری کی اے؟

جنرلائڈ اینگزائی ڈس آرڈر (GAD) عام اے۔

اپنی زندگی دے دوران تقریباً 20 وچوں 1 بندہ GAD دا اس حد تک تجربہ کرے گا کہ اس دا اوہناں دی زندگی تے خاصا اثر پوے گا۔ GAD دے شکار لوگ بہت جئی مختلف چیزاں دے بارے وچ بے قابو پریشانی تے اضطراب دا تجربہ کردے نیں، اس دے نال نال خطرناک جسمانی علامات جداں کہ نیند وچ دشواری، توجہ مرکوز کرن وچ دشواری تے بے چینی محسوس کرنا۔

اگرچہ GAD دی وجہ دے بارے وچ بہت سارے نظریات موجود نیں، ماہرین ہلے تک کسے خاص وجہ دے بارے وچ غیر یقینی دا شکار نیں؛ لیکن ایہہ کجھ امکانات نیں:

- مشکل تے تناؤ بھرے زندگی دے واقعات توں دوچار ہونا۔
- ذہنی صحت دی مشکلات دی خاندانی تاریخ۔
- نیورو ٹرانسمیٹر (دماغی کیمیکلز) جداں سیرٹونن، نورپاپٹفرین تے گاما-امینوبوٹیرک ایسڈ دا عدم توازن۔

جب کہ ایناں وچوں کوئی وی امکان GAD دا باعث بن سکدا اے، ایہہ ممکن اے کہ جیسے طراں اسی محسوس کردے آن او ایناں دے مرکب تے اثرانداز ہوندا اے۔

عمومی پریشانی دی بیماری کداں لگدی اے؟

اگرچہ GAD دا تجربہ لوکاں نوں مختلف طریقیاں توں ہوندا اے، ایس دی کئی عام نشانیاں تے علامتاں نیں۔

ایہ چار اہم شعبیاں توں متعلق نیں تے ایس وچ چیزاں شامل ہو سکدیاں نیں جیسے طراں:



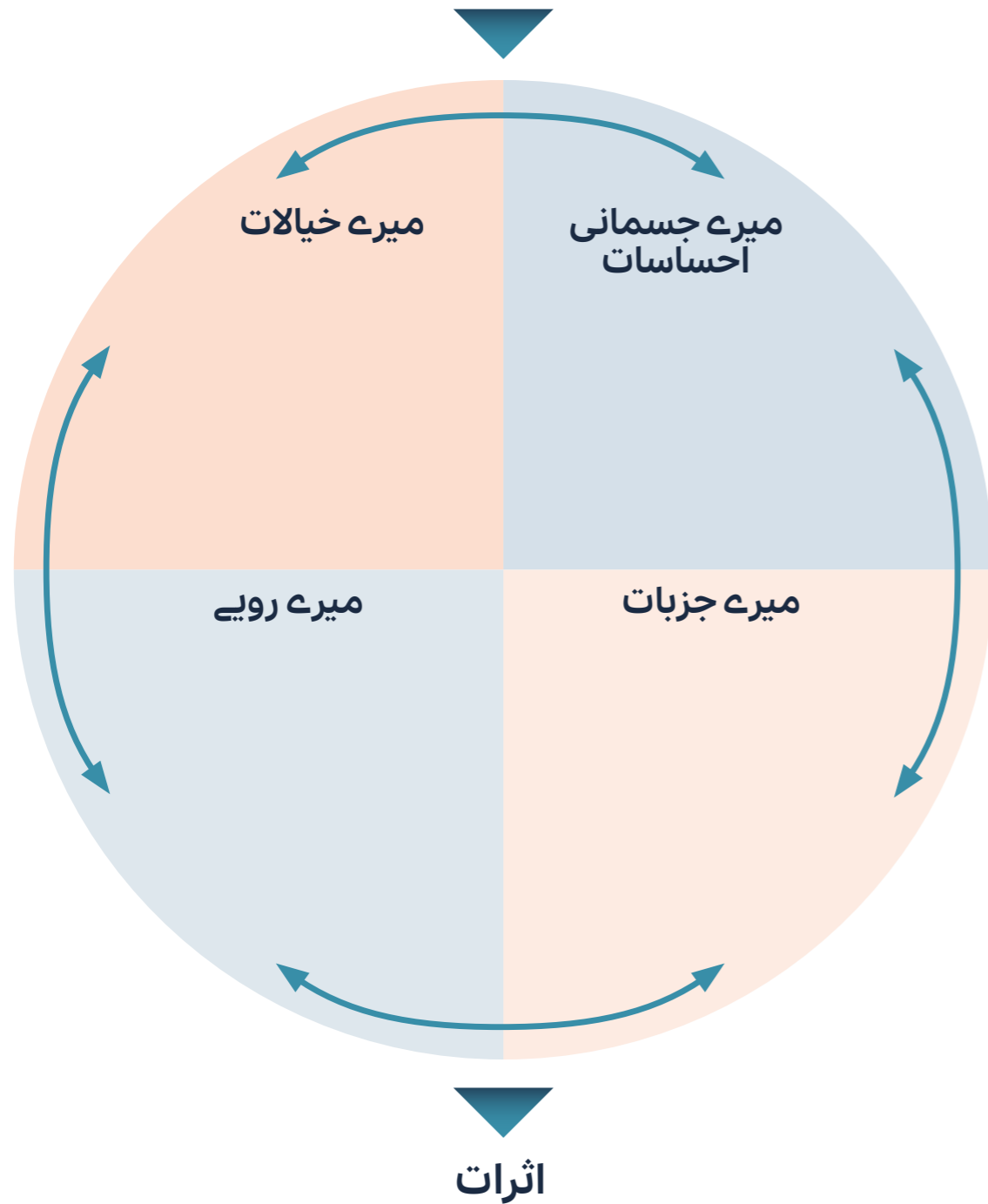
اک شیطانی چکر دی طرح ایناں وچوں ہر اک شعبیاں دا دوسریاں اتے اثر پیندا اے تے زندگی دے اہم شعبیاں جیسے طراں کام، تعلقات یا مشاغل اتے اثر پے سکدا اے۔



میری شیطانی چکر دی ورک شیٹ

اگلے صفحے اتے اپنی شیطانی چکر ورک شیٹ دا استعمال کردے ہوئیاں ایناں جذبات، جسمانی احساسات، رویے تے خیالات نوں لکھن دی کوشش کرو جاناں دا تسی سامنا کر رہے او، ایہ سوچدے ہوئے کہ ایہ تہاڈی زندگی اتے کیس طراں اثر انداز ہوندے نیں۔

میری صورتحال



آمنڈا دی شیطانی چکر دی ورک شیٹ

میری صورتحال

اک اہم کام دی ڈیڈ لائن



اپنے ساتھی، دوستان تے کام دے ساتھیوں توں الگ تھلگ محسوس کرنا

اهداف مقرر کرنا

ہن تس اپنی **میری شیطانی چکردی ورک شیٹ** مکمل کر لئی اے، اگلا مرحلہ ایہہ ہے کہ تسی اپنے اہداف دے تعین دے بار وچ سوچنا شروع کرو جو تسی اس ورک بک نوں مکمل کرن تک حاصل کرن چاہوں گے۔ اہداف مقرر کردے وقت، درج ذیل گلاں نوں ذہن وچ رکھنا ضروری اے۔

اہم ٹپس

مخصوص رہو

مخصوص اہداف دا تعین کرنا ضروری اے جو تسی اس ورک بک نوں مکمل کرن تک حاصل کرننا چاہندے او۔ لوگ اکثر اپنے لئی وسیع اہداف طے کرن دے بارے وچ سوچدے نیں جیس طراں کہ "بہتر محسوس کرنا۔" تاہم، ایہ جاننا مشکل ہو سکدا اے کہ آیا یا کدوں ایس طراں دا مقصد حاصل کیتا گیا اے۔ ایس دی بجائے، اہداف مقرر کردے وقت ایس بارے وچ سوچو کہ تہانوں کیس طراں معلوم ہووے گا کہ تسی بہتر محسوس کر رئے او۔ ان چیزاں دے بارے وچ سوچنا شروع کرو جو تسی کرن دئے اوں فیر ان چیزاں دے ارد گرد مزید مخصوص اہداف دا تعین کرو۔ مثال دے طور تے "میں اس گل نوں یقینی بناواں گی کہ میں چھٹی دے دن اپنے خاندان دے نال معیاری وقت گزاراں تے کام دے متعلق ای میلز دا صرف اس وقت معائنہ کراں جدوں بچے بستر تے ہوں۔"

حقیقت پسند بنو

شروع کرن دے لئی، ایہ ضروری اے کہ اپنے آپ نوں کش اہداف مقرر کرو جو تسی محسوس کردے او کہ تسی اگلے چند ہفتیاں وچ حقیقت پسندانہ طور تے حاصل کر سکدے او۔ ایس لئی، ابتدائی طور تے اپنے آپ نوں **قلیل مدتی اہداف** مقرر کرن دے بارے وچ سوچو - ایسے اہداف جو پہنچ توں باہر نیں لیکن نظراں توں اوجھل نئی، تے **درمیانی یا طویل مدتی** اہداف دی طرف ودھن توں پہلاں انان دی طرف کم کرنا شروع کرو۔ تاہم، ایس وقت وی درمیانی تے طویل مدتی اہداف دے بارے وچ سوچن دے قابل اے کیونکہ ایس پروگرام نوں استعمال کردے وقت او زیادہ قابل حصول نظر آن لگدے نیں تے توآڈا کم مزاج، افسردگی یا اضطراب ختم ہونا شروع ہو جاندا اے۔

مثبت رہو

کچھ کم کرن یا روکن دے لحاظ نال اہداف بیان کرنے بارے غور کرنا پرکشش ہوسکدا اے، مثال دے طور تے "میں اپنے ساتھیوں نوں پچھاں گا کہ او کم اتے میری کارکردگی دے بارے وچ کی سوچدے نیں۔" تاہم، جتھے تک ممکن ہووے ایہ اکثر زیادہ مددگار ثابت ہوندا اے جے اہداف نوں زیادہ مثبت انداز وچ یا کسی چیز دی طرف کوشش کرن دے طور تے ظاہر کیتا جا سکدا اے۔ مثال دے طور تے "میں اپنے ساتھیوں نوں پچھاں گا کہ او کم اتے میری کارکردگی دے بارے وچ کی سوچدے نیں۔" ایس دے بجائے سوچو کہ تسی کی کر سکدے اوں۔ مثال دے طور تے "میں ایس گل نوں یقینی بناواں گا کہ میں اپنی ماہانہ کارکردگی دے جائزے دے دوران صرف اپنے لائن مینیجر نال کم اتے اپنی کارکردگی دے بارے وچ رائے لیندا واں۔"

یا، "میں کم تے کم کرنا چھڈ دواں گا" دے بجائے ایس مقصد نوں حاصل کرن نال توانوں ہون والے کچھ فائدیاں دے بارے وچ سوچو۔ مثال دے طور تے، "میں کم تے کرن دے لئی دتے گئے مزید کماں دے نال اگے ودھن دی کوشش کراں گا، تے دیکھاں گا کہ اگر مینوں کسی مدد دی ضرورت ہووے تے میں ان کیسے کرتا یوں۔"



میرے مقاصد دی ورک شیٹ

اج دی تاریخ:							مقصد 1
میں بن ایہہ کر سکدا واں (اک نمبر اتے دائرہ لگاؤ)							
6	5	4	3	2	1	0	
کسے وی وقت		اکثر		کدی کدی		بلکل وی نئیں	
اج دی تاریخ:							مقصد 2
میں بن ایہہ کر سکدا واں (اک نمبر اتے دائرہ لگاؤ)							
6	5	4	3	2	1	0	
کسے وی وقت		اکثر		کدی کدی		بلکل وی نئیں	
اج دی تاریخ:							مقصد 3
میں بن ایہہ کر سکدا واں (اک نمبر اتے دائرہ لگاؤ)							
6	5	4	3	2	1	0	
کسے وی وقت		اکثر		کدی کدی		بلکل وی نئیں	
اج دی تاریخ:							مقصد 4
میں بن ایہہ کر سکدا واں (اک نمبر اتے دائرہ لگاؤ)							
6	5	4	3	2	1	0	
کسے وی وقت		اکثر		کدی کدی		بلکل وی نئیں	
اج دی تاریخ:							مقصد 5
میں بن ایہہ کر سکدا واں (اک نمبر اتے دائرہ لگاؤ)							
6	5	4	3	2	1	0	
کسے وی وقت		اکثر		کدی کدی		بلکل وی نئیں	

امانڈا دے مقاصد دی اک مثال ایہ اے:

امانڈا دے مقاصد دی ورک شیٹ

اج دی تاریخ:							مقصد 1
سوموار 23 نومبر							
میں یقینی بناواں گی کہ میں ہفتے دے آخر وچ بین دے نال ہر صبح صرف اک وار کم دی ای میلز نوں دیکھ کے معیاری وقت گزاراں گی۔							
میں بن ایہہ کر سکدی واں (اک نمبر اتے دائرہ لگاؤ)							
6	5	4	3	2	1	0	
کسے وی وقت		اکثر		کدی کدی		بلکل وی نئیں	
اج دی تاریخ:							مقصد 2
سوموار 23 نومبر							
میں کوشش کراں گا کہ مینوں کم اتے کرن لئی دتے گئے مزید کماں دے نال آگے ودن دی کوشش کراں گا کہ اگر مینوں ضرورت ہووے تے مدد لین توں پہلاں میں اپناں کیس طراں کرداں واں۔							
میں بن ایہہ کر سکدا واں (اک نمبر اتے دائرہ لگاؤ)							
6	5	4	3	2	1	0	
کسے وی وقت		اکثر		کدی کدی		بلکل وی نئیں	

ہن تسی اوہ مختصر مدتی اہداف ویکھ لئے نیں جو امانڈا نے اپنے لئی مقرر کیتے نیں، اگلے صفحے تے مقاصد دی ورک شیٹ دا استعمال کردے ہوئے ایہہ وقت اے کہ تسی اپنے لئی کجھ مختصر مدتی اہداف مقرر کرو۔





میری زندگی دے اوہ شعبے جو میرے لئی واقعی اہم نیں ورک شیٹ

اپنی زندگی دی پنج سب توں اہم تے قیمتی چیزاں نوں بنے ایتھے درج کرو:

1

2

3

4

5

ایتھے تک پہنچن دے لئی شاباش

ہن وقت آگیا اے کہ تسی پرابلم سالونگ تے فکر دے وقت دے ذریعے کام شروع کرو۔ ایہ تھوڑا جیا پریشان کن لگ سکدا اے! لیکن یاد رکھو کہ تسی ایس تے قابو رکھدے او کہ تسی کسی وی وقت کنا کم کردے او تے توانوں تعاون حاصل اے۔

کدی کدی پیش رفت سست ہووے گی تے دھچکے لگ سکدے نیں۔ ایہ بالکل عام اے تے توقع کیتی جانی چاہیدی اے۔ جے تسی اپنے آپ نوں مشکلات دا سمنا کردے ہوئے پاندے او، تو اپنے PWP یا کسی بور نال گل کرو جو توادی مدد کر ریا ہووے۔

مرحلہ 1:

میری زندگی دے اوہ شعبے جو میرے لئی واقعی اہم نیں

سب توں پہلاں کوشش کرو تے پنج یاں اس توں زیادہ شعبیاں دے بارے وچ سوچو جو اس وقت تہاڈے لئی واقعی اہم نیں۔ اگرچہ ایہناں دا سب دے لئی مختلف ہون دا امکان اے، ایہناں د مثالاں وچ خاندان، رشتے، کردار تے ذمہ داریاں، سماجی تے تفریحی سرگرمیاں، صحت، مالیات یاں مذہبی عقائد ورگے شعبیاں توں متعلق چیزاں شامل ہو سکدیاں نیں۔ تہاڈے لئی اہمیت دے حامل زندگی دے شعبیاں دے بارے وچ سوچنا ایہناں وچ موجود مسائل دے حل تے توجہ دین نوں ترجیح دین وچ تہاڈی مدد کر سکدا اے۔

تہاڈی مدد کرن آلا شخص زندگی دے چند بنیادی شعبیاں دی نشاندہی کرن وچ تہاڈی مدد کر سکدا اے جس نوں تسی واقعی اہمیت دیندے اوں یاں اہم سمجھدے اوں۔ **میری زندگی دے اوہ شعبے جو میرے لئی واقعی اہم نیں ورک شیٹ** دا استعمال اگلے صفحے تے ان شعبیاں نوں ریکارڈ کرن دے لئی جنان دی تسی نشاندہی کیتی اے۔ تسی تھلے آمنڈا دی مثال ویکھ سکدے اوں:

آمنڈا دی میری زندگی دے اوہ شعبے جو میرے لئی واقعی اہم نیں ورک شیٹ

اپنی زندگی دی پنج سب توں اہم تے قیمتی چیزاں نوں بنے ایتھے درج کرو:

1 میرے ساتھی بین دے نال میرا تعلق

2 میری ماں دے نال میرا رشتہ

3 میری نوکری

4 ورزش

5 میرے دوستان دے نال میرا رشتہ

مرحلہ 2:

امانڈا دی پریشانیوں کی ورک شیٹ

تاریخ تہ وقت	صورت حال	تسی کی سوچ رہے او؟	تہانوں کیس گل دا ڈر اے ہو سکدا اے؟	تسی کیہڑے جذبات محسوس کر رہے او؟
پیر دی صبح 7 بجے	بین کم دی طرف جا رہیا اے	اگر او کسے حادثے دا شکار ہو گیا فیر کی ہووے گا؟	اوس نال اک حادثہ ہووے گا تے او مر جائے گا۔	پریشان، ڈر ہوا، خوفزدہ، اداس
پیر دی صبح 9 بجے	بین دا کم	اگر اوس دا کم دی جگہ اتے کوئی حادثہ ہو جائے تے فیر کی ہووے گا؟ اگر او سیڑھی توں نیچے گر جائے تے کی ہووے گا؟ کی کوئی جاندا اے کہ مینوں فون کرنا اے اگر اوس دا حادثہ ہو جائے تے؟	اوس نال اک حادثہ ہووے گا تے او واقعی زخمی ہو جائے گا۔	پریشان، خوف زدہ، اداس
پیر دی صبح 10 بجے	کم دا پروجیکٹ	کی ہووے گا اگر میں آخری تاریخ تک مکمل نہیں کردا؟ اگر میرا باس مینوں برطرف کرے تے کی ہووے گا؟	میں ایس منصوبے نوں ختم کر دواں گا تے اپنی ملازمت توں محروم ہو جاواں گا۔	خوف زدہ، مغلوب، فکرمند
پیر دی صبح 11 بجے	کم دی میٹنگ	کی ہووے گا اگر میں لیٹ ہو گیا تے؟ کی ہووے گا اگر میں اپنے نوٹس بھل گیا تے؟	میرا باس مینوں بے کار خیال کرے گا۔ میری کدی ترقی نہیں ہووے گی۔	پریشان، فکر مند
پیر دی دوپہر 1 بجے	بین نے ہالی تک میری تحریراں دا جواب نہیں دتا اے۔	اگر اوس دا کوئی حادثہ ہو جائے تے کی ہووے گا؟	اوس دا حادثہ ہویا اے تے او زخمی اے۔	پریشان، اداس
پیر دی دوپہر 2 بجے	کم دا پروجیکٹ	اگر میں دوجا معاہدہ کھو دیندا واں تے کی ہووے گا؟ اگر میرا کم کافی اچھا نہیں اے تے کی ہووے گا؟ میں کدی وی آخری تاریخ پوری نہیں کران گا۔ میرا باس مینوں بے کار خیال کرے گا۔	مینوں اپنے کم توں جواب مل جاوے گا۔	پریشان، فکر مند
پیر دی شام 5 بجے	اپنی ماں نال گل کرنی	مینوں یقین اے کہ میری ماں دے گھر وچ گیس دی اگ غیر محفوظ اے۔ اک گیس لیک ہونا کی اے؟ اگر کوئی دھماکہ ہو گیا تے کی ہووے گا؟	میری ماں نوں شدید چوٹ لگ سکدی اے۔	پریشان، خوفزدہ
پیر دی شام 7 بجے	باتھ روم دی صفائی کرنا	باتھ روم دے سنک دی ٹوٹی لیک اے، اگر باتھ روم وچ ایہدی وجہ نال پانی آ جائے تے کی ہووے گا؟ اگر میں پانی دا بل برداشت نہیں کر سکدا تے کی ہووے گا؟ اگر پانی آندا اے تے میں نقصان دا ازالہ کرن دے قابل نہیں رہواں گا۔	باتھ روم وچ پانی آئے گا تے شدید نقصان پہنچے گا۔	بے چین، مغلوب
پیر دی رات 11 بجے	بستر وچ	میں فکر کرنا نہیں روک سکدا۔ میں کدی وی سون دے قابل نہیں ہواں گا۔ میں سارا دن پریشان رہندا واں۔ یہ ساری پریشانی مینوں بیمار کر رہی ہووے گی۔ جسے میں بیمار ہواں گی تے میں کام نہیں کر سکاں گی تے میری ڈیڈ لائن چھوٹ جاوے گی۔	میں بیمار ہون آلی اں، میرے کام دی آخری تاریخ چھوٹ جاوے گی تے میں اپنی ملازمت توں ہاتھ تھو بیٹھاں گا۔	بے چین، مغلوب

میری پریشانیوں کی نیس؟

اگلا مرحلہ ایہہ ہے کہ تسی اپنی پریشانیوں نوں قابو کرن دی کوشش کرو تے ایہناں نوں اپنی **مائی وریز ورک شیٹ** تے صفحہ نمبر 22 تے لکھو۔ ایہہ ضروری اے کہ تسی کوشش کرو تے اپنی تمام پریشانیوں نوں لکھو چاہے اوہ کئی چھوٹی کیوں نہ ہوں۔ ایہ وی ضروری اے کہ درج ذیل وچوں ہر اک اتے غور کرکے اپنی پریشانیوں دے بارے وچ ممکنہ حد تک **مخصوص ہون** دی کوشش کرو:

تسی کیس **صورت حال** توں پریشان او؟ مثال دے طور تے: "کم تے اک پروجیکٹ"؛ "میرا ساتھی کم لئی لمبی دوری دا سفر کر رہیا اے۔"

تہاڈے **خیالات** کی نیس؟ مثال دے طور تے، "کی ہووے گا اگر میں کافی اچھا کم نہیں کردا واں؟"، "کی ہووے گا اگر میں آخری تاریخ تک مکمل نہیں کردا اں"، "کی ہووے گا اگر میرے ساتھی نوں کم دے راستے اچ کوئی حادثہ ہو جائے؟"

تہانوں کی ہون دا **ڈر** اے؟ ایس دا **نتیجہ** کی ہووے گا؟ مثال دے طور تے: "مینوں نوکری توں نکال دتا جائے گا" یا "میرا ساتھی مر سکدا اے۔"

تسی کیہڑے **جذبات** محسوس کر رہے او؟ مثال دے طور تے: 'پریشان'، 'خوف زدہ'، 'مجبور'، یا 'اداس'۔

ایس توں پہلاں کہ تسی اپنی **میری پریشانیوں کی ورک شیٹ** نوں مکمل کرنا شروع کرو، **اؤ** درج ذیل صفحہ اتے **امینڈا دی پریشانیوں کی ورک شیٹ** اتے اک **نظر ڈال دے اے۔**

مرحلہ 3:

فکر دی اقسام جنان دا میں تجربہ کرن دئی ہاں

ہن ان پریشانیوں دی اقسام دے بارے وچ سوچن دی کوشش کرو جنان دا تسی فلحال تجربہ کرن دئے او تے ایہناں دی درج ذیل تین مختلف اقسام وچ درجہ بندی کرو:

غیر ضروری

ایہ اوہ پریشانیوں نیں جنان دا تہاڈی زندگی دے اوہ شعبیاں نال بہت گھٹ تعلق اے جنان نوں تسی اہم یاں قابل قد تے طور تے شناخت کیتا اے۔

مثال دے طور تے "مینوں کافی پین لئی اپنے دوست نال ملن وچ دیر ہو گئی" یاں "میں دودھ خریدنا بھول گئی"۔ تاہم ہو سکدا اے کہ کجھ مسائل زندگی دے اہم یاں قابل قدر شعبیاں توں متعلق نہ ہون لیکن فیر وی اہم ہون تے ایہناں نوں حل کرن دی ضرورت ہووے ورنہ سنگین نتائج ہو سکدے نیں۔ مثال دے طور تے اپنی کار دی انشورنس دی تجدید نہ کرنا تے کسی حادثے وچ ملوث ہونا! اس لئی اگرچہ ایہہ ذاتی طور تے تہاڈے لئی اہم نئیں لیکن فیر وی کسی سنگین نتائج توں بچن دے لئی تہانوں ان مسائل نوں اہم سمجھنا چاہیدا اے۔

ضروری تے حل کیتے جا سکن (عملی پریشانیوں)

ایہہ تہاڈی زندگی دے ضروری تے اہمیت دے حامل مسائل نیں جنان نوں حل کرن دے لئی تہانوں چستی نال کام کرنا چاہیدا اے۔

اکثر اس قسم دے مسائل دا تعلق عملی مشکلات نال ہندا اے جو تہانوں ہن متاثر کرن دیاں نیں، جنان دے لئی اکثر اک عملی حل موجود ہوندا اے۔ مثال دے طور تے اس طرح دے مسائل وچ ایسی چیزاں شامل ہندیاں نیں جداس: "میں اپنے کام تے بہتر کرن دے لئی جدوجہد کرن دئی ہاں لیکن ایہہ نئیں جاندی کہ اپنے پاس دے آگے اس نوں کداس بڑھایا جائے" یاں "میں اپنا بجلی دا بل ادا نئیں کیتا تے جلد ہی بجلی کٹ جاوے گی"۔ بعد چہ ورک بک وچ اسی اس قسم دے مسئلے نوں حل کرن وچ مدد دے طریقیاں تے تبادلہ خیال کراں گے۔

ضروری لیکن ناقابل حل (فرضی پریشانیوں)

ایہہ ایذاں دے مسائل نیں جنان دے حل ہون دا کوئی طریقہ نئیں اے لیکن فیر وی تہاڈے لئی اہم نیں۔

بعض اوقات ایہہ زندگی دے واقعات یاں ماضی وچ پیش آن آلی چیزاں توں متعلق ہوندیاں نیں مثال دے طور تے "مینوں دل دا دورہ پیا سی" یاں ان چیزاں دے بارے وچ جو مستقبل وچ سوچ سکدیاں نیں لیکن فلحال ایہناں دے بارے وچ تجویز کرن دا بہت گھٹ موقع ہوندا اے کہ اوہ ہون گیاں۔ اکثر اس بارے وچ فکر کہ مستقبل وچ ی ہو سکدا اے "کی ہووے گا جے۔۔۔" توں شروع ہوندا اے، مثال دے طور تے "کی ہووے گا جے موٹروے تے کوئی حادثہ ہو جاوے تے مینوں کام دے لئی دیر ہو جاوے" یاں "کی ہووے گا میرا ساتھی مینوں چھڈ دوے؟" مستقبل وچ ہون آلیاں چیزاں دے بارے وچ فکر نوں فرضی پریشانی وی کہیا جاندا اے۔ اگرچہ تسی ایہناں تے بہت زیادہ غور و فکر کر سکدے اوں لیکن ایہناں نوں حل کرن دا کوئی طریقہ نئیں ہوندا۔

ہن، آؤ ان مسائل تے اک نظر پاندے آن جنان دی تسی اپنی پریشانی دی ورک شیٹ تے نشاندہی کیتی اے۔ فیر ایہناں نوں صفحہ 26 تے اپنی فکر دی اقسام دی ورک شیٹ تے منتقل کرو ہر پریشانی نوں اس کالم وچ جو اس قسم دی پریشانی دے لئی موزوں ترین ہووے۔ تسی تھلے آمانڈا دی مثال ویکھ سکدے اوں:

آمانڈا دی پریشانیوں دی اقسام دی ورک شیٹ

غیر ضروری	ضروری تے حل کیتی جا سکدی	ضروری تے حل نئیں کیتی جا سکدی
جے میں گھر جاندے ہوئے دودھ بھول جاواں تے کی ہووے گا؟	مینوں یقین اے کہ میری ماں دے گھر وچ گیس آلی آگ غیر محفوظ اے۔ کی ہووے گا جے گیس لیک ہو گئی؟	جے بین کسی حادثے دا شکار ہو جاوے تے کی ہووے گا؟
جے میں گھر جاندے ہوئے دودھ بھول جاواں تے کی ہووے گا؟	باتھ روم دے سنک دی ٹوٹی لیک اے، اگر باتھ روم وچ ایہدی وجہ نال پانی آ جائے تے کی ہووے گا؟	جے بین سیڑھی توں تھلے ڈگ جاوے تے کی ہووے گا؟
جے میں گھر جاندے ہوئے دودھ بھول جاواں تے کی ہووے گا؟	پرنٹر دی خرابی دی وجہ توں میں جمع کران دی آخری تاریخ تک دستاویز نئیں بنا سکاں گی!	جے میرا پاس مینوں برطرف کردوے تے کی ہووے گا؟
جے میں گھر جاندے ہوئے دودھ بھول جاواں تے کی ہووے گا؟		جے میں دو جا معاہدہ کھو دتا تے کی ہووے گا؟



میری پریشانیاں دی اقسام دی ورک شیٹ

غیر ضروری	ضروری تے حل کیتی جا سکدی	ضروری تے حل نئیں کیتی جا سکدی

مدد! کی میری فرضی پریشانی دا کوئی عملی حل پیگا اے؟

بعض اوقات سانوں مستقبل وچ ہون آلی چیزاں دے بارے وچ فرضی پریشانیاں **ہو سکدیاں** نیں مثال دے طور تے "کی ہووے جے" پریشانیاں، جنان دا اک عملی حل ہو سکدا اے - تہاڈی پریشانیاں دے بارے وچ کجھ کیتا جا سکدا اے۔ جے تہانوں اس قسم دی پریشانی اے تے تسی اپنے آپ توں سوالات کرن دی کوشش کر سکدے او جداں کہ "کی اس پریشانی دے بارے وچ میں ہن کجھ کر سکدا ہاں؟" تے "کی کوئی خاص منصوبہ اے جو میں پریشانی تے قابو پان دے لئی استعمال کر سکدا ہاں؟"

سکدے او - ایہہ اک ایذاں دا مسئلہ اے جو عملی اے تے حل کیتا جا سکدا اے۔ اک ہور مثال ایہہ ہو سکدی اے، "کی ہووے گا جے میں آخری تاریخ تک کام نئیں کیتا؟" ایہہ تسی جس مخصوص صورتحال دے بارے وچ فکر مند اوں اوہ کام دی آخری تاریخ اے تے اس نوں حاصل کرن دے لئی تسی اک مخصوص منصوبے دا استعمال سکدے اوں۔

بعض اوقات لوکاں نوں اس مخصوص صورتحال نوں ویکھن وچ وی مدد مل سکدی اے جس دے بارے وچ اوہ فکر مند نیں ایہہ فیصلہ کرن وچ مدد دے لئی کہ آیا کسی پریشانی دا کوئی عملی حل اے۔ مثال دے طور تے تسی ان چیزاں دے بارے وچ فکر مند ہو سکدے او جداں کہ "میں اپنا بجلی دا بل ادا نئیں کیتا" تے فیر "کی ہووے گا جے بجلی منطق ہو جاوے؟" جس دے نتیجے وچ "کی ہووے گا جے میں اپنے بچیاں دے لئی کھانا نہ بن سکاں؟" اگرچی ایہہ "کی ہووے گا جے؟" پریشانیاں نیں، تسی جن پریشانیاں دے بارے وچ فکر مند اوں ایہہ اوہ نیں جنان دے بارے وچ تسی کجھ کر

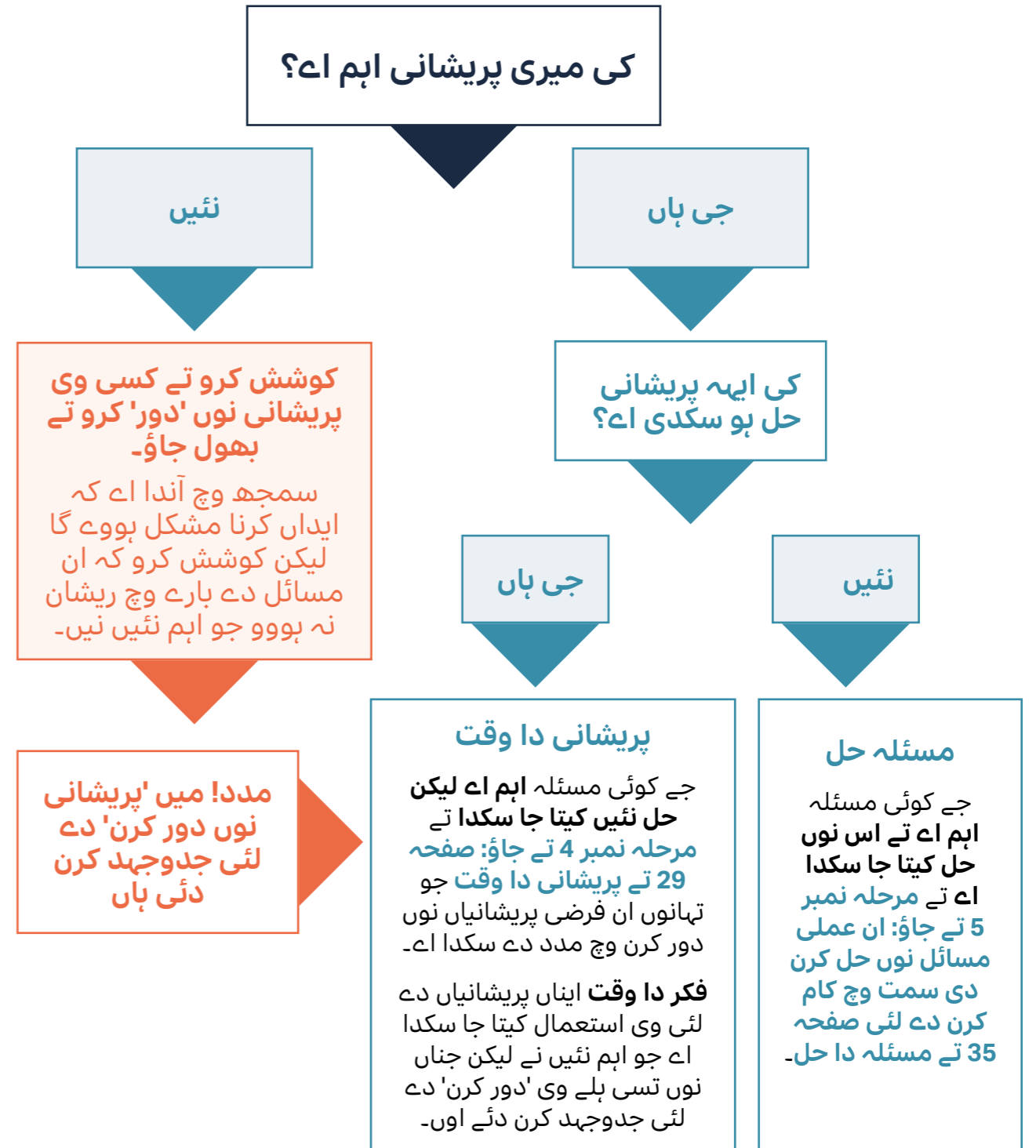
اہم

بعض اوقات جدوں لوکی اپنی پریشانیاں دا عملی حل تلاش کرن دی کوشش کرن دئے بندے نیں تے ہو سکدا اے کہ اوہ اپنے آپ نوں فکری رویے دے استعمال دی طرف جاندے ہوئے پان۔

مثال دے طور تے یقین دہانی دی تلاش یاں ضرورت توں زیادہ تیاری تے منصوبہ بندی۔ تسی اپنے آپ توں ایہہ پوچھن تے غور کر سکدے او کہ "کی میں اس حل نوں نامعلوم پریشانی دی منصوبہ بندی دے لئی استعمال کرن دیا ہاں؟" جے ایذاں اے تے ایہہ اک انتہائی علامت ہو سکدی اے کہ تسی فکری رویاں وچ مشغول ہون دئے اوں جو شاید مددگار نہ ہووے۔ جے تسی اپنے آپ نوں اس دے نال جدوجہد کردے ہوئے پاندے او تے اپنے PWP یاں کوئی دوسرا شخص جو تہاڈی مدد کرن دیا ہووے نال گل کرو۔

شاباش

تسی مخلف قسم دے مسائل دی نشاندہی کیتی اے جنان دا تسی فلحال تجربہ کردے اوں۔ ہن ایہہ فیصلہ کرن دے لئی تھلے دتے گئے خاکے دا استعمال کرو کہ تہاڈے مسائل نال کداں بہترین طور تے نمٹیا جاوے:



مرحلہ 4:

پریشانی دا وقت

اپنی پریشانیوں دے بارے وچ فکر نہ کرنا مشکل ہو سکتا اے حالانکہ جے اوہ فرضی تے ناقابل حل وی ہوں۔ اگرچہ ایناں فرضی پریشانیوں نون "دور" کرن دی کوشش کرنا ضروری اے، ایہہ کہنا کرن تون زیادہ آسان اے!

تاہم، اک حل جو کچھ لوکاں نون مددگار لگدا اے او فکر دے وقت دا شیڈول بنانا اے۔ فکر دا وقت تہانوں تہاڈی فرضی پریشانیوں دے بارے وچ فکر کرن لئی وقت دی منصوبہ بندی کرن دی اجازت دیندا اے لیکن اک مخصوص وقت تے تاکہ او تہاڈی زندگی نون اپنے کنٹرول وچ نہ لے سکن۔ اپنی فرضی پریشانیوں دے انتظام وچ مدد دے لئی ذیل وچ 4 مراحل تے عمل کرن دی کوشش کرو۔

اہم

جدوں تسی فلحال بہت جئی پریشانیوں وچ گھرے ہوئے ہوں تے فکر کرن دے لئی وقت طے کرنا شاید زیادہ معنی خیز نئیں لگدا! ایہہ گل سمجھ وچ آندی اے۔ تاہم فکر کرن دے لئی اک مخصوص وقت طے کرن تون تہانوں اپنی پریشانی تے دوبارہ قابو پان وچ مدد مل سکتی اے۔

فکر دا وقت بہت جئے لوکاں دے لئی واقعی مددگار ثابت ہویا اے تے اپنی پریشانیوں تے قابو پان وچ تہاڈی مدد کر سکتا اے تے تسی ایہہ جاننا شروع کر دوو گے کہ پریشانیوں نون تہاڈی زندگی تے قابو پان دی لوڈ نئیں اے۔



میری فکر دے وقت دی ورک شیٹ

پریشانی دا وقت

میرا طے شدہ فکر دا وقت اے:

میری فرضی پریشانیاں

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14

مرحلہ 1: فکر دے وقت دا شیڈول بناؤ

لئی ضرورت ہووے گی۔ اک طے شدہ پریشانی دا وقت رکھن نال تہانوں اپنی فرضی پریشانیاں نوں دوسرے کماں اتے بہت زیادہ اثر انداز ہون توں روکن وچ مدد مل سگدی اے جیہڑے تسی اپنے باقی دن دے دوران کر رہے ہندے او، جو تہانوں دوبارہ قابو وچ رکھدا اے۔ اک وار جدوں تسی اپنے لئی موزوں وقت منتخب کر لیا تے اینوں اپنی پریشانی دے وقت دی ورک شیٹ وچ صفحہ 31 تے لکھو۔

ہر روز ایس وقت دے بارے وچ سوچو جیہڑا تسی اپنی فرضی پریشانیاں دے بارے وچ فکر کرن دے لئی مخصوص کر سگدے او۔ تسی جاندے او کہ تہاڈے کول ایہ محفوظ وقت اے جدوں تسی فکر کر سگدے او تے پور کجھ نئیں۔ اکثر لوگ ایہ جانن دی اطلاع دیندے نیں کہ 20 منٹ کافی نیں، حالانکہ جدوں تسی شروع کروں گے تسی اس وقت دے بہترین جج ہووے گے جس دی تہانوں اپنے فکر دے وقت دا شیڈول بنان

فکر دے وقت دا شیڈول بنان دے لئی سب توں بہترین تجاویز

- ◀ دوجیاں نوں مطلع کرو کہ تہانوں ڈسٹرب نہ کرن
- ◀ اپنا فون بند کر دوو تے جے ضرورت پئے تے دوجیاں نوں کہو کہ جے فون وجے تے چک لین
- ◀ کتے پر سکون تے دیگر خلفشار توں پاک جگہ تلاش کرو
- ◀ فکر دا وقت اپنے سون دے وقت توں بہت قریب نہ طے کرو
- ◀ پورے ہفتے دے لئی اپنے فکر دے وقت دی پہلاں توں منصوبہ بندی کرو

مرحلہ 2: اپنی پریشانیوں نوں لکھنا

پریشانی دا وقت طے کرنا ضروری طور تے دن دے وقت تہاڈے دماغ وچ آن والی پریشانیوں نوں نئیں روکے گا۔ تاہم، جے ایدان ہووے تے فیر ایناں نوں اپنی پریشانی دے وقت دی ورک شیٹ تے لکھو تے اپنے طے شدہ فکر دے وقت تک الگ رکھو۔ تسی ہالے وی ایناں پریشانیوں

نووں سنجیدگی نال لے رہے او کیونکہ تسی اپنے طے شدہ فکر دے وقت دے دوران ایناں دی طرف واپس جاؤ گے۔ تاہم، ایناں نوں لکھ کے اک طرف رکھن نال تہانوں ایناں دے اثرات نوں گھٹ کرن وچ مدد مل سکدی اے کہ تسی ایدھر تے اودھر کی کر رہے او۔

اہم

او پریشانیوں جو تسی دن دے وقت لکھدے او صرف فرضی پریشانیوں نئیں ہوسکدیاں نیں۔ او ایسیاں پریشانیوں ہوسکدیاں نیں جنان دا عملی حل موجود اے۔ پس ایہہ اوہ مسئلے نیں جیہڑے حل ہو سکن۔

تاہم جدوں تسی بعد وچ اپنے طے شدہ فکر دے وقت تے آوے گے تے تسی ان پریشانیوں توں گزروں گے جو تسی لکھیاں نیں۔ جے ایدان دے مسائل نیں جنان دا عملی حل موجود اے تے تسی **مرحلہ 5: مسائل دا حل** صفحہ 35 تے جا سکدے او تے مسئلہ حل کرن دے مراحل تے عمل کرو۔ تاہم یاد رکھو کہ جے تہاڈے پریشانی تے فوراً ردعمل نہ کرن دے اہم منفی نتائج ہو سکدے نیں تے ایہہ ضروری اے کہ اس پریشانی نوں ملتوی نہ کرو۔ مثال دے طور تے جے تہانوں احساس ہوندا اے کہ تسی اپنا بینک کارڈ کھو دتا اے تے بہتر اے کہ اپنے کارڈ دی منسوخی نوں ذیادہ دناں تے نہ چھڈو!

مرحلہ 3: حال تے دوبارہ توجہ دوو

دوبارہ توجہ مرکوز کرن لئی سب توں اہم تجاویز

- ▶ یاد رکھو کہ تہاڈا فکر دا وقت بعد اچ اے۔
- ▶ حال تے توجہ مرکوز کرو۔ مثال دے طور تے جدوں تہاڈے ذہن وچ پریشانی آئی تے جو کام تسی کرن دئے سی۔
- ▶ جے تہانوں حال تے توجہ مرکوز کرنا مشکل لگن دیا اے تے اپنی حساس دے ذریعے اوس کام تے توجہ مرکوز کرو جو تسی کرن دئے سی۔ مثال دے طور تے جو تسی ویکھ، سونگھ، سن، چھو تے جس دا ذائقہ کر سکدے او؟ جے تسی کھانا بنان دئے او تے کھانے دی مہک، یا کھانا پکانے دی آواز اتے توجہ دیو۔
- ▶ جے تہانوں اس کام وچ مشغول ہونا جو تسی کرن دئے سی بہت مشکل لگدا اے تے ہو سکدا اے کہ تہانوں مکمل طور تے کسی نوے کام وچ مشغول ہو جانا مددگار لگے۔

اک وار جدوں تسی پریشانی نوں لکھ چکے او، اوس وقت تسی جو کچھ کر رہے سی ایس اتے دوبارہ توجہ مرکوز کرن دی کوشش کرو۔ تاہم بعض اوقات اگر تہانوں دوبارہ توجہ مرکوز کرن لئی پریشانی دا سامنا کرنا پیندا اے تے ایس توں کچھ مختلف کرن نال مدد مل سکدی اے جو تسی پہلاں کر رہے سی۔ یاد رکھو، تسی پریشانی دا وقت بعد وچ الگ کر دینا اے ایس لئی ہئے "پریشانیوں نوں دور کرن دی کوشش کرو"۔ تسی اینوں نظر انداز نئیں کرن دئے او، صرف اوس فکر دے وقت تک ملتوی کرن دئے او جدوں تک کہ تسی اینوں اپنی پوری توجہ دے سکو!

مرحلہ 4: تہاڈا فکر دا وقت

تہاڈے طے شدہ پریشانی دے وقت دے دوران ایناں پریشانیوں نوں پڑھو جو تسی اپنی میری پریشانی دے وقت دی ورک شیٹ وچ دن بھر لکھیاں

نیں۔ فیر اپنے فکر دے وقت نوں ایناں پریشانیوں دے بارے وچ فکر کرن لئی استعمال کرو۔ بعض اوقات، جدوں تسی ان پریشانیوں تے واپس آندے او جو تسی لکھیاں نیں تے تہانوں محسوس ہو سکدا اے کہ ایناں وچوں کجھ بن مزید تہاڈے لئی اک پریشانی نئیں اے، یاں اوہ اپنے آپ حل ہو چکیاں نیں۔ جے ایہہ معاملہ اے تے ایناں اتے لکیر پھیر دیو۔

تاہم جے تہانوں لگدا اے کہ جو پریشانیوں تسی لکھیاں نیں تے اوہناں دا عملی حل موجود اے تے اوس مسئلے نوں اپنی **مسائل دی اقسام دی ورک شیٹ** دے اہم تے قابل حل کالم وچ صفحہ 26 وچ شامل کرو۔

مرحلہ 5: فکر دے وقت دا جائزہ

اپنے طے شدہ فکر دے وقت توں بعد صفحہ 34 تے موجود **فکری وقت دے جائزے دی ورک شیٹ** دا استعمال کرو تا کہ تسی لکھ سکو کہ تسی فکر دے وقت دے دوران کی سکھیا اے۔ مثال دے طور تے:

- کی تہاڈی کجھ پریشانیوں دا عملی حل موجود اے؟
- کی تہانوں احساس ہویا کہ تہاڈی ایس توں گھٹ پریشانیوں نیں جنیاں تسی محسوس کیتیاں سی۔ یاں شاید تہاڈی بہت جئی پریشانیوں اک ہی چیز دے بارے وچ سی؟
- کی کجھ پریشانیوں نیں جو تہانوں ہن پریشان نئیں کردیاں؟



میری فکری وقت دے جائزے دی ورک شیٹ

میں فکر دے وقت دے دوران کی سیکھیا؟

اس بارے وچ سوچن دی کوشش کرو کہ تسی فکر دے وقت دے دوران کی سیکھیا۔ مثال دے طور تے تسی فکری وقت دا استعمال کردے ہوئے کی محسوس کیتا؟ کی تہاڈی کجھ پریشانیوں عملی پریشانیوں نیں؟ کی تہانوں اک ای چیز دے بارے وچ بہت زیادہ پریشانی ہون دئی سی؟ کی کجھ پریشانیوں نیں جو تہانوں ہن پریشان نئیں کردیاں؟

مرحلہ 5:

مسائل دا حل

بہت جئی پریشانیوں دا جناں دا اسی تجربہ کردے آن اک عملی حل ہوندا اے۔ تاہم، بعض اوقات جدوں تسی بہت ساریاں مختلف پریشانیوں دا سامنا کر رہے ہوندے او تے ایسا لگدا اے کہ او بہت مشکل تے حل کرن وچ بہت زیادہ نیں۔ ان 7 اقدامات تے عمل کرن نال تہانوں اپنے مسائل دا عملی حل تلاش کرن وچ مدد دے لئی اک منظم طریقہ مل جاوے گا۔

اگر تسی ایس گل دا تعین کرن لئی جدوجہد کر رہے او کہ آیا تہاڈی پریشانی دا کوئی حل اے تے ایس صورت حال اتے نظر ڈالو جیس دے بارے وچ تسی پریشان او کیونکہ ایس نال تہانوں فیصلہ کرن وچ مدد مل سکدی اے۔

مرحلہ 1: پریشانی دی نشاندہی

پہلا قدم اک پریشانی دا انتخاب کرنا اے جس نوں تسی اہم دے طور تے درج کیتا اے جو صفحہ 26 اتے موجود پریشانیوں دی اقسام دی ورک شیٹ توں (عملی پریشانیوں) حل کیتیاں جا سکدیاں نیں۔ یاد رکھو، ایہ تہاڈا انتخاب اے کہ کس مسئلے تے کام شروع کرنا اے۔ تاہم جے تہانوں ایہ مشکل لگدا اے تے تہاڈا حمایتی شخص مدد کرن دے قابل ہووے گا۔ ہن مسائل دے حل دے ریکارڈ آلی ورک شیٹ تے صفحہ نمبر 36 تے اپنا مسئلہ لکھو۔

بعض اوقات تہانوں ایس فرضی پریشانیوں نوں عملی مسئلہ وچ تبدیل کرنا پئے سکدا اے جنوں تسی لکھیا اے۔ مثال دے طور تے "اگر میری بجلی منقطع ہو جاوے تے کی ہووے گا" نوں "میںوں اگلے جمعہ دے آخر تک اپنا الیکٹرک بل ادا کرن دا راستہ تلاش کرن دی ضرورت اے" وچ تبدیل کیتا جا سکدا اے۔

مرحلہ 2: حل دی شناخت کرو

مرحلہ 1 وچ شناخت شدہ مسئلے دے جنے ہو سکن ممکنہ حل دی نشاندہی کرو تے ایہناں نوں اپنی مسائل دے حل دے ریکارڈ دی ورک شیٹ تے لکھو۔ جے حل اوٹ بٹانگ لگے تے پریشان نہ ہوو - ایہ ضروری اے کہ کسی وی چیز نوں بہت جلد مسترد نہ کیتا جاوے۔ جدوں تسی مرحلہ 1 تے 2 مکمل کر لیندے او تے ایہناں نوں اپنے مسائل دے حل دے ریکارڈ دی ورک شیٹ تے لکھ لیندے او تے صفحہ 26 تے مرحلہ 3 تے جاؤ۔

اہم

اپنی پریشانیوں دے عملی حل دی نشاندہی کرن دی کوشش کردے وقت ایہ یقینی بنانا واقعی اہم اے کہ حل وچ اپناں وچوں کچھ فکری رویاں دا استعمال شامل نئیں اے۔ مثال دے طور تے یقین دہانی دی تلاش، زیادہ تیاری، زیادہ منصوبہ بندی، بار بار جانچنا، اہم چیزوں نوں روکنا، اپنی پریشانیوں توں اپنے آپ نوں ہٹانا جیس دے بارے وچ اسی پہلے ورک بک وچ دسیا سی۔ اپنی پریشانیوں نوں آزمان تے حل کرن لئی اپناں رویاں نوں استعمال کرن نال تہانوں غیر یقینی صورتحال دے نال جینا سیکھن وچ مدد نئیں ملے گی تے تہانوں طویل مدتی پریشانی دے شیطانی چکر توں باہر نکلن وچ مدد ملے گی۔ اپنے آپ توں پچھنا یاد رکھو "کیا میرا حل میری پریشانی دا اک طویل مدتی حل اے؟" تہانوں پریشانی دے رویے قلیل مدتی حل معلوم ہو سکدے نیں لیکن او طویل مدت وچ تہاڈی پریشانیوں نوں حل کرن تے ایس اتے قابو پان وچ مدد نئیں کرن گے۔



میرے مسائل دے حل دے ریکارڈ دی ورک شیٹ

مرحلہ 1: اک اہم مسئلے دی نشاندہی کرو جس نوں حل کیتا جا سکدا اے

اوہ کیہڑا مسئلہ اے جس نوں تسی آزمانا تے حل کرنا پسند کروں گے؟

میری پریشانی:

میرا عملی حل؟

مرحلہ 2: عملی مسائل دے ممکنہ حل دی شناخت کرو

ممکنہ حل کی نیں؟ یاد رکھو کہ کسی وی چیز نوں بہت جلدی مسترد نہ کرو!

مرحلہ 3: طاقتاں تے کمزوریاں

اپنی نوں لکھن دے لئی صفحہ 38 تے اپنی **میری طاقتاں تے کمزوریاں دی ورک شیٹ** دا استعمال کرو ہر اک دے زیر غور حل دے لئی

مرحلہ 4: ایک حل دا انتخاب

میں کیہڑا حل آزمان جان دیا ہاں؟

مرحلہ 5: حل دی منصوبہ بندی

اپنے حل نوں لاگو کرن دے لئی میں کن اقدامات تے عمل کراں گی؟ مثال دے طور تے کی، کدوں، کس دے نال، کتھے؟

میںوں کن وسائل دی ضرورت اے؟ میںوں کن مراحل تے عمل کرن دی ضرورت اے؟

مرحلہ 6: حل نوں ٹرائے کرنا

تسی جو کجھ کیتا اس دی تحریر رکھن دے لئی صفحہ 41 تے **میرے منصوبے نوں عملی جامہ پہنان دی ورک شیٹ** دا استعمال کرو

مرحلہ 7: ایہہ کداں رہا

ایہہ جائزہ لین دے لئی کہ تہاڈے حل نے کنا چنگا

کام کیتا صفحہ 41 تے **میرے منصوبے نوں عملی جامہ پہنان دی ورک شیٹ** دا استعمال کرو

مرحلہ 3: طاقتاں تے کمزوریاں دا تجزیہ کرو

اس توں بعد مرحلہ 2 وچ شناخت کیتے گئے تمام ممکنہ حل دی خوبیاں تے کمزوریاں لکھن دے لئی درج ذیل صفحے تے **مائی سٹرینتھ اینڈ ویکنس ورک شیٹ** دا استعمال کرو۔ ایہہ تہانوں ہر حل دے اہم فوائد تے نقصانات دے بارے وچ سوچن دی اجازت دیندا اے۔

درج ذیل دے بارے وچ سوچو:

- ◀ کی حل دے کام کرن دا امکان بیگا اے؟
- ◀ کی تسی حل نوں آزمان دے قابل ہووو گے؟
- ◀ کی تہاڈے کول اوہ سب کجھ اے جس دی تہانوں حل نوں آزمان دے لئی ضرورت اے؟
- ◀ کی حل تہاڈے لئی مزید مسائل دا سبب بن سکدا اے؟

طاقتاں تے کمزوریاں دی ورک شیٹ دے آخری

کالم وچ کسی وی حل دے لئی ہاں لکھو جس نوں تسی آزمانا چاہندے او، ایہناں حلاں دے لئی نہیں لکھو جنہاں نوں تسی محسوس کردے اوں کہ تسی مسترد کر سکدے اوں یاں ان حلاں دے لئی جنہاں دے بارے وچ ہو سکدا اے کہ تسی مزید سوچنا چاہندے ہوو۔ تہاڈی حمایت کرن آلا شخص یاں کوئی قابل اعتماد دوست یاں خاندانی رکن اس دے بارے وچ سوچن وچ تہاڈی مدد کر سکدا اے۔





میرے منصوبے نوں عملی جامہ پہنان دی ورک شیٹ

مرحلہ 6: حل دی کوشش کرنا میں کی کیتا؟

دے حل دے ریکارڈ دی ورک بک تے مرحلہ 4 تے واپس جاؤ تے دوسرا حل آزمان اتے غور کرو

یاد رکھو ایس گل توں قطع نظر کہ حل نے کم کیتا اے یا نئیں، ہر وار جدوں تسی کسی مسئلے دا حل آزماندے او تے تسی ایناں چیزاں دی اقسام دے بارے وچ سیکھدے او جیہریاں کم کردیاں نیں تے جیہڑیاں نئیں کردیاں۔ ایہ ساریاں معلومات چنگیاں نیں کیونکہ ایس دی وجہ توں تہانوں مزید حل پیدا کرن وچ مدد مل سکتی اے جو مستقبل وچ کم کر سکتے نیں۔

تسی صفحہ 43 اتے امینڈا دی مسئلے نوں حل کرن دی ورک شیٹ دی مثال دیکھ سکتے او۔

مرحلہ 7: ایہہ کداں رہا

آخر اچ ایہہ جائزہ لین دے لئی کہ تہاڈے حل نے کنا چنگا کام کیتا صفحہ 41 تے میرے منصوبے نوں عملی جامہ پہنان دی ورک شیٹ دا استعمال کرو کہ ایہہ یسا رہیا کچھ حلاں نے کم کیتا ہو سکدا اے، کچھ نے تھوڑا جیا کم کیتا ہونا تے کچھ نے بالکل کم نئیں کیتا ہونا۔ جے تہاڈے منصوبے نے کام نئیں کیتا تے ایہہ بہت مایوس کن ہو سکدا اے۔ تاہم کچھ مسئلے بہت مشکل نیں تے ایناں نوں حل کرن لئی اک توں زیادہ منصوبہ بندی دی ضرورت پئے سکتی اے۔

جے حل نے کام کیتا اے تے تسی اس توں جو سکھیا اے اس دی بنیاد تے نیا حل بنان دے بارے وچ سوچ سکتے او جنان دا تسی سامنا کر رئے او۔ جے حل نے مسئلے نوں حل کرن وچ مدد نئیں کیتی تے فیر اپنے مسئلے

مرحلہ 7: تبصرہ کرنا کہ ایہہ کداں رہا

حل کنا کامیاب سی؟ کی بہتر ریا؟ کی منصوبے دے مطابق نئیں ہویا؟ جے چیزاں منصوبہ بندی دے مطابق نئیں ہویاں تے کی کچھ سکھیا گیا جو کسی ہور حل دے بارے وچ مطلع کرے؟

اہم

کدی کدی تہانوں لگ سکدا اے کہ تسی ایسے مسئلیاں دی نشاندہی کیتی اے جیہڑے حل کرن لئی بہت وڈے یا بھاری لگدے نیں۔ ایہ معمول دی گل اے تے ایس دی توقع کیتی جانی چاہئے، خاص طور تے اگر او مسائل نیں جنان نوں تسی کچھ عرصے توں حل کرن دی کوشش کر رئے او۔

ایناں مسئلیاں وچ مدد کرن دا اک طریقہ جو بہت وڈے یا زبردست معلوم ہوندے نیں ایناں نوں توڑنا اے۔

مثال دے طور تے تہانوں رہن دی ادائیگی وچ مشکلات دا سامنا ہو سکدا اے۔ پیسے دی مشکل نوں ختم کردے وقت مختلف اجزاء دے بارے وچ سوچو جیس طراں کہ تہاڈے کول کنا قرض اے، تہاڈی آمدنی کی اے تے تہاڈا خرچ کی اے۔ بعض اوقات ایس طرح دے مخصوص مسئلیاں دے نال ایہ وی سوچن دے قابل اے کہ کی کوئی ہور خاص علم والے لوگ وی نیں جیہڑے مدد کر سکتے نیں۔ مثال دے طور تے ایس مخصوص قسم دے علم دے حامل پیشہ ور افراد یا کمیونٹی وچ تنظیمیں تے خیراتی ادارے جیہڑے مدد کرن دے قابل نیں۔

اگر تسی اپنے مسئلیاں نوں حل کرن لئی جدوجہد کر رہے او تے فیر اوس شخص نال گل کرو جیہڑا تہاڈی مدد کر سکتا اے۔

یاد رکھو

آمنڈا دا مسئلہ حل کرن دا ریکارڈ

مرحلہ 1: اک اہم مسئلے دی نشاندہی کرو جس نوں حل کیتا جا سکدا اے

اوہ کیہڑا مسئلہ اے جس نوں تسی آزمانا تے حل کرنا پسند کروں گے؟

میری پریشانی: ہاتھ روم دے سنک دی ٹوٹی لیک اے، اگر ہاتھ روم وچ ایہدی وجہ نال پانی آ جائے تے کی ہوے گا؟

میری عملی پریشانی: مینوں بیت الخلاء دی ٹوٹی نوں ٹھیک کران دا انتظام کرن دی لوڈ اے۔

مرحلہ 2: عملی مسائل دے ممکنہ حل دی شناخت کرو

ممکنہ حل کی نیں؟ یاد رکھو کہ کسی وی چیز نوں بہت جلدی مسترد نہ کرو!

- 1- اس نوں نظر انداز کرنا جاری رکھو۔
- 2- کوشش کران تے اس نوں خود ٹھیک کران۔
- 3- اس نوں ویکھن دے لئی بین دے کام توں گھر آن دا انتظار کران۔
- 4- کسی دوست نال گل کران جو اس نوں ٹھیک کر سکے۔
- 5- اس نوں ٹھیک کران دے لئی پلمبر تلاش کران۔

مرحلہ 3: طاقتاں تے کمزوریاں

ایہنں نوں لکھن دے لئی صفحہ 38 تے اپنی **میری طاقتاں تے کمزوریاں دی ورک شیٹ** دا استعمال کرو ہر اک دے زیر غور حل دے لئی

مرحلہ 4: ایک حل دا انتخاب

میں کیہڑا حل آزمان جان دئی ہاں؟

اس نوں ٹھیک کران دے لئی پلمبر دی تلاش۔

مرحلہ 5: حل دی منصوبہ بندی

اپنے حل نوں لاگو کرن دے لئی میں کن اقدامات تے عمل کران گی؟ مثال دے طور تے کی، کدوں، کس دے نال، کتھے؟

مینوں کن وسائل دی ضرورت اے؟ مینوں کن مراحل تے عمل کرن دی ضرورت اے؟

- 1- کچھ پلمبر تلاش کرن دے لئی اینٹرنیٹ تے جان دے لئی وقت کٹو۔
- 2- کچھ پلمبراں نال گل کر کے کچھ ہدایات حاصل کران۔
- 3- فیصلہ کرنا کہ کیہڑے پلمبر توں کام لینا اے۔

معلوم کرنا کہ کیہڑا پلمبر میں منتخب کیتا اے کدوں آ کے کام کر سکدا اے۔

مرحلہ 6: حل دی کوشش کرنا

تسی جو کچھ کیتا اس دی تحریر رکھن دے لئی صفحہ 41 تے **میرے منصوبے نوں عملی جامہ پہنان دی ورک شیٹ** دا استعمال کرو

مرحلہ 7: ایہہ کداں رہا

ایہہ جائزہ لین دے لئی کہ تہاڈے حل نے کنا چنگا

کام کیتا صفحہ 41 تے **میرے منصوبے نوں عملی جامہ پہنان دی ورک شیٹ** دا استعمال کرو

مسئلیاں دے حل دا ریکارڈ رکھنا تہاڈے لئی تے جو وی تہاڈی مدد کر رہیا اے اوس دے لئی ضروری اے تا کہ تہاڈی پیشرفت دا جائزہ لیا جا سکے تے تہاڈے پریشانیوں دے انتظام دی ورک بک دا استعمال کردے ہوئے کسی وی مشکلات اتے قابو پان وچ مدد کرے۔ تے بعض اوقات جدوں کوئی حل مسئلے نوں حل نئیں کردا اے تے فیر حل دے کچھ حصے ہوسکدے نیں جنان نے کم کیتا یا جیہڑے تہانوں مددگار معلوم ہوئے۔ فراہم کردہ ورک شیٹاں دا استعمال کردے ہوئیاں ریکارڈ رکھن دی وجہ توں تہانوں مستقبل لئی اپنے مسئلیاں نوں حل کرن دی مہارت نوں بہتر بنان وچ مدد ملے گی۔

جانچ پڑتال

جدوں تسی صفحہ 26 اتے اپنی پریشانیوں دی قسماں کی ورک شیٹ وچ درج اپنی پریشانیوں اتے کم کردے او تے اپناں پریشانیوں نوں دور کرنا ضروری اے جنوں تسی حل کیتا اے یا جو تہانوں مزید پریشان نئیں کردیاں نیں۔ یاد رکھو عملی حل دے نال کچھ پریشانیوں نوں حل کرن وچ دوسریاں دے مقابلے وچ زیادہ وقت لگ سکدا اے لہذا ایہ پریشانیوں زیادہ دیر تک پریشانیوں دی قسماں کی ورک شیٹ تے رہن گیاں۔ اپنی پریشانیوں نوں دور کرن توں تسی ایہ دیکھ سکو گے کہ تسی اپنی زندگی دے مختلف مسئلیاں نال کیس طراں نمٹیا اے تے اپنی پریشانیوں نوں تہاڈے اتے قابو پان دی بجائے اپنی پریشانیوں اتے دوبارہ کنٹرول حاصل کرنا شروع کر دتا اے۔



آمنڈا دی طاقتاں تے کمزوریاں دی ورک شیٹ

میرا مسئلہ

میںوں بیت الخلاء دی ٹوٹی نوں ٹھیک کران دا انتظام کرن دی لوڈا اے۔

ہر حل دیاں طاقتاں تے کمزوریاں کی نیں؟
ایہناں نوں ذیل وچ لکھو:

حل	طاقتاں	کمزوریاں	انتخاب (ہاں/نہیں/شاید)
اس نوں نظر انداز کرنا جاری رکھو۔	کچھ نہیں	میں صرف فکر کرنا جاری رکھاں گی۔ ایہ تھوڑی دیر پہلاں توں ٹپکن دیا اے تے اس نوں واقعی ٹھیک کران دی ضرورت اے۔	نہیں
میں خود کوشش کران گا۔ تے اس نوں ٹھیک کران گا۔	سستا!	میں پلمبنگ دے بارے وچ واقعی کچھ نئیں جاندی تے نئیں جاندی کہ کتھوں شروع کرنا اے۔ میں صرف پریشان ہاں کہ میں چیزاں نوں مزید خراب کر دواں گی۔	نہیں
ایس اتے غور کرن لئی بین دے گھر آن دا انتظار کرو۔	اوہ غالباً جاندا ہووے گا کہ اس نوں کداں ٹھیک کرنا اے تے ایہ پیسے دی بچت کرے گا۔	میں چیزاں نوں روکدا رہندا واں تاکہ بین ایناں نوں ترتیب دے سکے جدوں او ہفتے دے آخر اچ گھر آندا اے تے ایہ واقعی اینوں پریشان کردا اے خاص طور تے سارا ہفتہ اپنی محنت کرن توں بعد۔	نہیں
کسی دوست نال گل کر جو اس نوں ٹھیک کر سکے۔	سستا!	میںوں واقعی یقین نہیں ہاں کہ میں کسی ایذاں دے نوں جاندا آں جو مدد کرن دے قابل ہووے۔ میں شاید چیزاں نوں دوبارہ بند کر رہیا واں۔	نہیں
اس نوں ٹھیک کران دے لئی پلمبر تلاش کران۔	اوپناں نوں پتا ہووے گا کہ اس نوں کداں ٹھیک کرنا اے تے مسئلہ حل ہو جاوے گا۔	اس تے پیسے لگن گے۔ اگر شام یا ہفتے ک آخر وچ پلمبر نئیں آسکدا اے تے میںوں کم توں چھٹی دا بندوبست کرنا پئے گا۔	جی ہاں

آمنڈا دی میرے منصوبے نوں عملی جامہ پہنان دی ورک شیٹ

مرحلہ 6: حل نوں آزمانہ
میں کی کیتا؟

میں اپنے دوپہر کدے کھانے دے وقفے دے دوران کچھ پلمبر آن لائن تلاش کرن لئی کچھ وقت الگ کرن وچ کامیاب ہویا۔ میں تین وار کال کیتی تے نوکری لئی کچھ موٹے کوٹیشن حاصل کرن وچ کامیاب ہو گیا۔

اک پلمبر دوجے دو دے مقابلے وچ کافی سستا سی، ایس لئی میں اوس دے نال جان دا فیصلہ کیتا۔ اوس دے کو ہرتے دے آخر تے آن لئی اک اضافی چارج سی جنوں میں ادا کرن توں بچن دی کوشش کرنا چاہندا سی، ایس لئی میں اپنے باس نال گل کیتی کہ آیا میں اک دن لئی گھر توں کم کرن دا بندوبست کر سکدا واں۔ میں اپنے باس توں پوچھن دے بارے وچ واقعی پریشان سی لیکن او ایس دے نال ٹھیک سی تے ایتے تک کہیا کہ پورا وقت کم کرن دے دوران گھر وچوں کم کرنے دی کوشش کرن دی کی تکلیف اے! ایہ اک بہت وڈی سہولت سی! میں پلمبر نوں بک کر لیا تے او آیا تے کچھ دن بعد ٹوٹی نوں ٹھیک کر دتا۔

مرحلہ 7: جائزہ لینا کہ ایہ کداں رہیا

حل کنا کامیاب سی؟ کی بہتر ریا؟ کی منصوبے دے مطابق نئیں ہویا؟ جے چیزاں منصوبہ بندی دے مطابق نئیں ہویاں تے کی کچھ سکھیا گیا جو کسی ہور حل دے بارے وچ مطلع کرے؟

ایہہ واقعی بتر ریا۔ آخر وچ ٹوٹی نوں ٹھیک کر کے تے ایس مسئلے نوں حل کرنا بہت اچھا لگیا! ایس دی وجہ توں میری ایناں پریشانیوں نوں روکن وچ وی مدد ملی کہ اگر رساؤ جاری رہیا تے کی ہو سکدا اے جیس طراں کہ "کی ہووے گا اگر پانی آ جائے" یا "میں نقصان دی ادائیگی کدی وی نئیں کر سکاں گا"۔ اس کے علاوہ میرے باس دا اپنا مددگار ہون دا مطلب ایہ اے کہ کم اتے میری کارکردگی دے بارے وچ تشویش کم ہو گئی اے۔ یقینی طور پر اگر اوہ سوچدی کہ میں اپنا بیکار واں تے او اپنے مختصر نوٹس اتے گھر توں کم کرنا اونوں چنگا نہ لگدا۔ میں ایہ نئیں کہہ سکدا کہ میں ہالے وی دوجی چیزاں دے بارے وچ فکر مند نئیں آں، خاص طور تے کم لیکن ایس توں واقعی مدد ملی اے تے میں یقینی طور اتے پہلاں دی نسبت کم فکر مند محسوس کر رہیا واں۔

بہتر رہنا

امید ہے کہ پچھلے چند ہفتیاں وچ تسی اپنی پریشانی وچ بہتری دیکھنا شروع کر دتی اے تے اپنا پریشانیوں دا عملی حل تلاش کرنا شروع کر دتا اے جنہاں دا حل موجود اے تے تسی اپنا فرضی پریشانیوں اتے گل کرن دے قابل ہو جاؤ گے جیہڑیاں نہیں نیں۔

ایس توں تہانوں ایسا محسوس کرن وچ مدد مل سکدی اے کہ تسی اپنی پریشانیوں نوں بہتر طریقے نال سنبھال رہے او۔ مستقبل میں بہتر رہن لئی ایہ ضروری اے کہ تسی اپنا تکنیکاں نوں آزماؤ جو تسی ایس ورک بک وچ سیکھیاں نیں تے اپنا نوں اپنی روزمرہ دی زندگی دا حصہ بناؤ۔ لہذا اپنا چیزاں دے بارے وچ سوچیں جیہڑیاں تہانوں خاص طور تے مددگار معلوم ہوندیاں نیں۔

کیہڑیاں علامتاں تے نشانیاں ظاہر کر سکدیاں نیں کہ تسی دوبارہ ضرورت توں زیادہ تے بے قابو پریشانیوں دا سامنا کر رہے او؟

ورک بک دے شروع وچ تسی اپنا جسمانی احساسات، جذبات، خیالات تے طرز عمل نوں تحریر کیتا جنہاں دا تسی سامنا کیتا جنہاں نے ایس گل دی نشاندہی کیتی کہ تسی احساس کمتری دا شکار یا افسردہ او۔ ایہ مستقبل وچ **انتباہی علامات** دے طور تے کم کر سکدے نیں کہ تسی دوبارہ عمومی اضطراب دی خرابی دا سامنا کر رہے او۔ تہانوں اپنے **انتباہی نشانات** توں آگاہ کرن لئی اک **انتباہی علامات دی ورک شیٹ** نوں پُر کرنا مددگار ثابت ہو سکدا اے۔ لہذا اپنی انتباہی علامات دی شناخت لئی ورک بک دے شروع وچ بھری ہوئی **شیطنی چکر دی ورک شیٹ** اتے واپس اک نظر ڈالو۔ فیر ذیل وچ **انتباہی علامات دی ورک شیٹ** نوں بھرن لئی ایس دا استعمال کرو:



میری انتباہی علامات دی ورک شیٹ

میرے جسمانی احساسات

میرے خیالات

میرے جذبات

میرے رویے

بہتر رہن دی ٹول کٹ

ہن ایس ورک بک نوں استعمال کرن دے دوران تہانوں جو سرگرمیاں، حکمت عملیاں یا تکنیکاں کارآمد معلوم ہوئیاں نیں اپنا نوں لکھن لئی نیچے دتی گئی **میری بہتر رہن دی ٹول کٹ** دا استعمال کرو۔ اگر تسی اپنے آپ نوں اپنی پریشانی دے نال جدوجہد کردے ہوئیاں محسوس کردے او تے مستقبل وچ دوبارہ فکر کردے او تے فیر تسی ایس دا حوالہ دے سکدے او۔

ایس ورک بک وچ تسی جو تکنیکاں سیکھیاں نیں جنہاں نے پچھلی وار کم کیتا تے او دوبارہ ایسا کر سکدیاں نیں!

یاد رکھو: تھوڑے وقت لئی اضطراب، پریشانی، یا تناؤ دا احساس بالکل نارمل اے تے صحیح حالات وچ درحقیقت مددگار ثابت ہو سکدا اے۔ تاہم، اگر تہانوں تھوڑی دیر لئی اپنا مشکلات دا سامنا کرنا پیندا اے تے ایس دا اثر اوس اتے پینا شروع ہو جاندا اے کہ تسی اپنی زندگی کیس طراں گزاردے او، تے ایس دے بارے وچ کچھ کرنا اہم ہو سکدا اے۔

میری بہتر رہن دی ٹول کٹ ورک شیٹ

کناں سرگرمیاں نے مینوں بہتر محسوس کرن وچ مدد کیتی؟

میں ایس ورک بک دے ذریعے کم کرن لئی کیہڑی مہارتاں سیکھیاں نیں؟

ایہاں سرگرمیاں، مہارتاں تے تکنیکاں نوں عملی جامہ پہنان وچ کیس چیز نے میری مدد کیتی؟



میری جانچ دی ورک شیٹ

کیا میں اپنا غیر مددگار رویاں وچوں کم یا زیادہ کرنا شروع کر دتا اے جو ایس گل دی نشاندہی کر سکدے نیں کہ میں دوبارہ مشکلات دا سامنا کر رہیا واں؟

کیا میں ایسے خیالات دا سامنا کر رہیا واں جو میں ایس ورک بک نوں شروع کردے وقت کیتا سی؟

کیا جسمانی احساسات ایس اضطراب نال وابستہ نیں جدوں میں ایس ورک بک نوں دوبارہ شروع کیتا تے ضرورت توں زیادہ تے بے قابو نیں؟

کیا میں ایسے جذبات دا سامنا کر رہیا واں جو میں ایس ورک بک نوں شروع کردے وقت کیتا سی تے اپناں توں پریشان آن؟

جے مینوں لگے کہ میری مشکلات دوبارہ واپس آن دیا نیں تے میں اپناں تے دوبارہ قابو پاں دے لئی کس قسم دے اقدامات کر سکدا واں تاکہ میں دوبارہ سنبھال سکاں؟

میں کینویں کر ریا واں دی جانچ

جداں ہی تسی اس ورک بک نوں ختم کردے او جانچ دے لئی باقاعدہ وقت تلاش کرن تے ایہہ ویکھنا مددگار ثابت ہو سکدا اے کہ تسی اپنی پریشانی تے اضطراب نوں کس حد تک سنبھال رہے او۔

توں زیادہ مددگار کی لگیا اے۔

جے تہانوں لگدا اے کہ ہفتہ وار چیک ان کرنا مددگار ثابت ہووے گا تے تے آن والے ہفتیاں یا مہینیاں وچ **میری جانچ دی ورک شیٹ** دا استعمال کرو۔ اپنی **میری جانچ ورک شیٹ** نوں استعمال کرن لئی **تحریری عہد** کرنا ایس گل دا زیادہ امکان بنا سکدا اے کہ ایہ او کم اے جو تسی کرو گے۔ ایہہ **تحریری عہد** کرن دے لئی تسی تھلے دتی گئی خالی جگہ دا استعمال کر سکدے او:

ایس گل نوں یقینی بنان وچ مدد کرن لئی کہ تسی اپناں سرگرمیاں نوں جاری رکھیاں ہویاں اے جنان نے پچھلی وار تہاڈی مدد کیتی سی تے اپناں نوں اپنی روزمرہ دی زندگی دا حصہ بنان لئی تہانوں ایس باقاعدہ **جانچ** نوں کئی ہفتیاں تک جاری رکھنا مفید معلوم ہو سکدا اے۔

کچھ لوکاں نوں لگدا اے کہ ہفتہ وار جانچ ابتدائی طور تے مددگار اے، تاہم وقت گزرن دے نال نال او تعداد نوں کم کر سکدے نیں۔ اک وار فیر تسی کنٹرول وچ او تے ایہ جانن لئی بہترین شخص او کہ تہانوں سب

اپنے نال جانچ کرن دا میرا تحریری عہد:

میں ہر وار اپنی پریشانی تے اضطراب دے بارے وچ اپنے آپ دی جانچ کراں گا

اگلے ہفتیاں وچ



میرے نوٹس



میرے نوٹس

مصنفین

ڈاکٹر جوآن ووڈفورڈ یونیورسٹی آف ایکسیٹر وچ کلینیکل ایجوکیشن ڈویلپمنٹ اینڈ ریسرچ (سی ای ڈی اے آر) گروپ وچ ریسرچ فیلو نیں۔ او ڈپریشن دے شکار لوکاں لئی نفسیاتی مداخلتاں تک رسائی نوں بہتر بنان وچ خاص دلچسپی رکھدی اے، خاص طور تے ایناں لوکاں لئی جیہڑے جسمانی صحت دی مشکلات دا سامنا کردے نیں تے ایناں دے اہل خانہ دی۔ جوآن نے ڈپریشن دا سامنا کرن والے لوکاں لئی CBT خود مدد مداخلتاں دی اک وسیع رینج تیار کیتی اے۔ جوآن نے کئی تعلیمی پروگراماں اتے وی کم کیتا اے جنہاں وچ دماغی صحت دے پیشہ ور افراد نوں CBT سیلف ہیلپ مواد دے استعمال وچ مریضاں دی مدد کرن دی تربیت دتی گئی اے۔

فائی سماں یونیورسٹی آف ایکسیٹر وچ کلینیکل ایجوکیشن ڈویلپمنٹ اینڈ ریسرچ (سی ای ڈی اے آر) گروپ دے اندر سائیکولوجیکل تھراپی پریکٹس (کم شدت والے سی بی ٹی) ٹریننگ وچ پوسٹ گریجویٹ سرٹیفکیٹ کا پروگرام لیڈر اے۔ ایس دی بنیادی طبی دلچسپیاں کم شدت والے علمی سلوک تھراپی (سی بی ٹی) تے نفسیاتی صحت دے ماہرین دی نگرانی وچ نیں۔ دماغی صحت تے مشاورت وچ سابقہ پس منظر دے نال، فائی اک قابل نفسیاتی بہبود پریکٹیشنر، ہائی انٹینسٹی سی بی ٹی پریکٹیشنر تے ہائر ایجوکیشن اکیڈمی دے ساتھی نیں۔

پروفیسر پال فارینڈ یونیورسٹی آف ایکسیٹر وچ کلینیکل ایجوکیشن ڈویلپمنٹ اینڈ ریسرچ (سی ای ڈی اے آر) سائیکالوجی دے اندر لو-انٹینسٹی کوگنیٹو بیہیویورل تھراپی (ایل آئی سی بی ٹی) پورٹ فولیو دے ڈائریکٹر نیں۔ ایس دی بنیادی طبی تے تحقیقی دلچسپیاں LICBT وچ نیں، خاص طور تے تحریری خود مدد دی شکل میں۔ جسمانی صحت دے مسائل دا سامنا کرن آلے لوکاں دے نال اپنی تحقیق تے کلینیکل پریکٹس دی بنیاد اتے پال نے افسردگی تے اضطراب لئی تحریری CBT سیلف ہیلپ مداخلتوں دی اک وسیع رینج تیار کیتی اے تے ان آلی گھٹ شدت والے CBT سکلز اینڈ انٹرویشنز، اک پریکٹیشنرز مینوئل دے ایڈیٹر ہیں۔ (2020 LICBT وچ پریکٹیشنر سطح دی ذہنی صحت سے متعلق افرادی قوت دی اہلیت نوں بڑھان واسطے SAGE دے ذریعے شائع کردہ اک تربیتی مینوئل۔ ایناں شعبیاں دے نال متعلق او کئی قومی سطح دی کمیٹیاں دے رکن نیں جیہڑے محکمہ صحت، نفسیاتی علاج تک رسائی نوں بہتر بنان (IAPT) پروگرام تے اک وسیع تر نفسیاتی علاج لئی افرادی قوت نوں تیار کرنا تے بین الاقوامی سطح اتے LiCBT وچ ہونے والی پیش رفت توں متعلق نال منسلک نیں۔

کاپی رائٹ © Exeter یونیورسٹی [2019] CEDAR دے ذریعے کم کرنا؛ شعبہ نفسیات۔ جملہ حقوق محفوظ نیں۔

ماسوائے جیسا کہ ذیل وچ بیان کیتا گیا اے، ایس اشاعت دا کوئی وی حصہ الیکٹرانک ذرائع ولوں یاں بصورت دیگر مالک دی تحریری اجازت توں بغیر دوبارہ تیار، ترجمہ، ذخیرہ یاں منتقل نہیں کیتا جا سکا۔ تسی اشاعت دی اک کاپی اپنے ذاتی استعمال تے/یاں اپنے انفرادی طبی استعمال لئی ڈاؤن لوڈ کر سکاؤ او بشرطیکہ تسی ماخذ نوں تسلیم کرو۔ براہ کرم آگاہ رہو کہ اگر تہاڈی تنظیم نوں ایس اشاعت نوں اپنی پوری سروس وچ استعمال کرنے دی لوڑ اے تے فیر تہانوں علیحدہ لائسنس دی ضرورت ہوے گی۔ ایہہ اشاعت تھراپی دی جگہ نہیں لیندی اے تے ایس دا مقصد اہل پیشہ ور افراد دے ذریعے علاج وچ اضافے لئی استعمال کرنا اے تے ایہہ مناسب تربیت دا متبادل نہیں اے۔ نہ تے کاپی رائٹ ہولڈر، لکھاریاں، تے نہ ای کوئی دوسرا فریق جیہڑا ایس اشاعت دی تیاری یاں اشاعت وچ شامل رہیا اے ایس گل دی ضمانت دیندا اے کہ یہاں موجود معلومات ہر لحاظ نال درست یاں مکمل نیں، تے اوہ کسے ایسی معلومات دے استعمال کرن دی وجہ نال حاصل کردہ نتائج دی غلطی یاں کوتاہی دے ذمہ دار نہیں نیں۔

اعترافات

ایس ورک بک نوں پروفیسر پیم کٹیچرز (2004) دے تیار کردہ مسئلہ حل کرن والے پروٹوکول دے ذریعے مطلع کیتا گیا اے۔ ایس ورک بک وچ استعمال شدہ مثالی کم پال ڈولنگ (ڈاؤلنگ ڈیزائن) نے فراہم کیتا اے۔

