

# مسئلیاں توں حل تک



تہانوں اپنے کم موڈ یا افسردگی اتے قابو پان وچ مدد کرنے لئی  
اک شعوری طرز عمل والے علاج دے ثبوت اتے مبنی نقطہ نظر۔

# مسئلیاں توں حل تک

## جی آیاں نوں!

اپنے کم موڈ یا افسردگی نوں دور کرن دی کوشش کرن لئی بہت اچھا اے۔ مدد حاصل کرنا بوت ای اوکھے اقدامات وچوں اک ہوندا اے!

مسئلیاں توں حل تک ورک بک شواہد تے مبنی نفسیاتی علاج تے مبنی اے جنوں کوگنیٹیو بیویورل تھیراپی (CBT) کہیا جاندا اے۔ ایہ ورک بک اک مخصوص CBT تکنیک دے ذریعے تہاڈی رہنمائی کرے گی جنوں مسئلہ حل کرنا کہیا جاندا اے جو بہت سارے لوکاں دی مدد کردی اے جو کم موڈ یا افسردگی وچ مبتلا نیں۔

مسئلیاں توں حل تک پروگرام نوں ذہنی صحت دے پیشہ ور افراد دی مدد دے نال ڈیزائن کیتا گیا اے تاکہ لوکاں نوں ایس توں زیادہ توں زیادہ فائدہ اٹھان میں مدد ملے۔ ایہ اک نفسیاتی فلاح و بہبود دا پریکٹیشنر ہووے گا 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۔ تاہم کم کرن دے ایس طریقے دی کامیابی نوں دیکھدے ہوئے، PWP دے کم کرن والے کرداراں دی تران دوسرے ملکاں وچ وی تیزی نال دستیاب ہون لگے نیں۔

جیس رفتار نال تسی ورک بک دا استعمال کرنا چاہندے او او تہاڈے اتے منحصر اے! تسی ایس گل اتے وی قابو رکھدے او کہ تسی ایناں تکنیکاں نوں کیس طراں عملی جامہ پہناندے او جو تسی سیکھو گے۔





## ٹام دی کہانی

## تے مسئلہ نوں حل کرنا کی اے؟

جدوں اسی پست یا افسردہ ہوندے آن، تے اسی اپنے مسائل دا حل تلاش کرن لئی جدوجہد کر سکدے آن یا ایہ سوچ سکدے آن کہ کوئی حل نئیں اے۔ ایس دی وجہ توں مسائل بہت زیادہ، پریشان کن تے ایناں دا انتظام کرنا مشکل معلوم ہوندا اے، جیس نال ساڈے مزاج اتے مزید منفی اثر پیندا اے۔ ایہ اینوں برقرار رکھ سکدا اے جنوں اسی کم مزاج یا افسردگی دا شیطانی چکر کھندے آن۔

شارلٹ نال ملاقات کیتی۔ اوس نے مینوں میرے سر توں گزرن والی چیزاں دے بارے وچ بہت سارے سوالات پوچھے، میں اپنے جسم وچ کیسا محسوس کر ریاں واں، کیہریاں چیزاں میں گھٹ یا زیادہ کر ریاں واں تے میں کیسا محسوس کر ریاں واں۔ پہلاں تے ایہ سارے سوالات قدرے عجیب لگے۔

تاہم، جب شارلٹ نے ڈپریشن دے شیطانی چکر دی وضاحت کیتی تے اینوں میری مشکلات نال جوڑیا، تے ایہ سمجھ وچ آن لگا کہ میں کی کیتا، میں کی سوچ رہیا سی تے میں جسمانی تے جذباتی طور پر کیسا محسوس کیتا، ایناں ساریاں دا اک دوسرے اتے اثر پیا تے حالات نوں ہور وی خراب کردتا۔ اسی ایس دے بارے اچ گل کرن وچ وی وقت گزاریا جدوں سانوں زندگی دے مشکل واقعات دا سامنا کرنا پیا اے جیس طراں کہ میری نوکری چلی جانا، سانوں بہت ساری دوجی مشکلات دا سامنا وی کرنا شروع ہو سکدا اے۔ اگر ایہ ساڈے موڈ اتے اثر انداز ہون لگدے نئیں تے ایناں نال نمٹنا ناممکن محسوس ہو سکدا اے کیونکہ اسی حل تلاش کرن وچ مشکلات دا سامنا کردے آن۔ ایہ سب کچھ ہور وی بدتر ہو سکدا اے اگر ساڈا موڈ مزید کم ہو جائے تے اسی تھکاوٹ محسوس کرن لگا گے تے ڈپریشن دی تمام علامات نوں دور کرن دی کوشش کرن لئی ساڈے کول توانائی یا حوصلہ کم ہووے۔

ایس نال میرے لئی بہت زیادہ احساس ہویا تے اسی ایناں تکنیکاں دی رینج اتے تبادلہ خیال کیتا جو مددگار ہو سکدیاں نئیں۔ میں خاص طور اتے کسے ایسی چیز دی طرف راغب ہویا جیس نوں مسئلہ حل کرنا کہیا جاندا اے۔ مینوں ایہ پسند آیا کہ ایہ آگے بڑھن دا اک عملی راستہ لگدا اے تے میں بہت ساری پریشانیوں دی نشاندہی کرسکدا واں جتاں نوں میں محسوس کیتا کہ میں حل نہیں کرسکدا۔

میری عمر 42 سال اے تے اک سال پہلاں میری نوکری توں بے کار ہون دے بعد میں خود نوں افسردہ کرنا شروع کر دتا۔ افسردگی دا احساس آہستہ آہستہ میرے اتے چھا گیا۔ انٹرنیٹ اتے نئی نوکریوں دی تلاش وچ میں خود نوں ویب سائٹ توں دوسری ویب سائٹ اتے چھلانگاں مار دے ہوئے پایا۔ میں واقعی نئیں جاندا سی کہ کتھوں شروع کران تے جلد ای کھو گیا تے تیزی نال بے اختیار ہو گیا۔ میں ناکام محسوس کیتا تے اپنے آپ نوں سب توں پہلاں اپنے کم وچ بہتر نہ ہون دا ذمہ دار ٹھہرایا۔

جینوے جینوے مہینے گزردے گئے میں خود نوں گھٹ توں گھٹ کم کردے پایا۔ میں نوکریاں لئی درخواستاں نئیں دے رہیا سی، تے میں کئی گھنٹے بستر تے پیا رہیندا سی، ایتھے تک کہ جدوں میں خود نوں بستر توں اتاردا سی تے میں دن ٹی وی نوں گھوردے ہوئے گزاردا سی۔ میری بیوی دا صبر میرے لئی کم ہون لگ گیا۔ اوہ کل وقتی کم کر رہی سی تے ساڈے دو بچیاں دی دیکھ بھال کر رہی سی، جب کہ میں سکول چلان دا انتظام وی نہیں کر سکدا وی! اسیں پیسے دے بارے وچ بہت کجھ کیتا تے رہن نوں برقرار رکھنا اک حقیقی جدوجہد سی۔ ساڈی مشکلات کدی نہ ختم ہون والی لگ رہی سی تے مینوں باہر نکلن دا کوئی حقیقی راستہ نظر نئیں آیا!

میں اپنے کم مزاج اتے قابو پانا چاہندا سی لیکن مینوں نہیں معلوم سی کہ کتھوں آغاز کران۔ میں اپنے جی پی نال ایس بارے وچ گل کرن گیا کہ میں کیسا محسوس کر ریاں واں تے اوس نے سفارش کیتی کہ میں اک نفسیاتی بہبود پریکٹیشنر (PWP) نال ملاں۔ پہلاں تے مینوں واقعی یقین نئیں سی، میں صرف ایہ نہیں دیکھ سکدا سی کہ کسے نال گل کرن نال میرے سارے مسئلیاں وچ کیس طراں مدد مل سکدی اے۔ تاہم، تقریباً اک مہینے بعد میں اپنے نفسیاتی بہبود دے پریکٹیشنر،

شروع کرن توں پہلاں، مسئلہ حل کرن دے بارے وچ تے تہاڈی مدد کیس طراں کیتی جاوے گی دے بارے وچ تھوڑا جیا مزید جاننا ضروری اے۔ ایس نال تہانوں ایہ فیصلہ کرن وچ مدد ملے گی کہ آیا ایہ تہاڈے لئی بہترین طریقہ اے، تے ایس گل دی نشاندہی کرن گے کہ آیا کوئی ایسی چیز اے جو تہاڈے نقطہ نظر توں زیادہ توں زیادہ فائدہ اٹھان وچ رکاوٹ ہووے تے کسے وی چیز دے بارے وچ سوچو جیہڑی تہانوں ورک بک دے ذریعے کم کردے وقت مددگار ثابت ہو سکدی اے۔

**مسئلہ حل کرن دے بارے وچ مزید جانن لئی اسی ٹام دی کہانی دے بارے وچ تھوڑا جیا سناں گے تے اوس نے کیس طراں مسئلیاں توں حل تک نوں استعمال کیتا: اپنے کم مزاج تے افسردگی اتے قابو پان لئی اپنا راستہ تلاش کرنا۔**

ایس ورک بک وچ پیش کیتی گئی تکنیکاں کم موڈ یا ڈپریشن دے علاج لئی شواہد اتے مبنی نقطہ نظر اتے مبنی نئیں جنوں مسئلہ حل کرنا کہیا جاندا اے تے ایہ ایس شیطانی چکر نوں توڑن وچ مدد کر سکدا اے۔ بہت ساری تحقیق نے اینوں موثر پایا اے، خاص طور تے ایناں لوکاں لئی جیہڑے زندگی دے مشکل واقعات تے دیگر مسائل دا سامنا کر رہے نئیں۔

مسائل دا حل تہانوں ایناں عملی مسائل توں نمٹن وچ مدد کردا اے جتاں دا تہاڈی زندگی وچ زیادہ مؤثر طریقے نال تجربہ کردے او۔ اپنے مسائل توں خود نوں دور کرن وچ تہاڈی مدد کرنا تہانوں مختلف عملی حلاں دے بارے وچ سوچن دے قابل بنا سکدا اے جو موجود ہو سکدے نئیں تے تہانوں دوبارہ کنٹرول دے دین گے۔

شارلٹ نے وضاحت کیتی کہ اوس نے کیس طراں اک معاون سیلف ہیلپ اپروچ دے نال کم کیتا۔ ایس دا مطلب ایہ سی کہ میں مسئلیاں توں حل دی طرف کم کراں گا؛ اپنے وقت وچ مسئلے حل کرن دا راستہ تلاش کرنا، لیکن او مینوں ٹریک اتے رکھن لئی ہر ہفتے میری مدد کرے گی تے اگر میں ایناں نال دوچار ہواں تے کسے وی مشکل اتے قابو پان وچ میری مدد کرے گی۔

**ہر سپورٹ سیشن تقریباً ادھا گھنٹہ جاری رہوے گا تے جیس تھکاوٹ دا میں سامنا کر رہیا سی ایس دے پیش نظر اوس توں وی زیادہ انتظام کیتا جا سکدا سی۔ اس لئی جدوں اوس نے مینوں ٹیلی فون یا روبرو مدد دی پیشکش کیتی۔**

آن والے ہفتیاں وچ، شارلٹ نے مسئلہ حل کرن والی ورک بک دے ذریعے کم کرن وچ میری مدد کیتی۔ جدوں میں ایناں ساریاں مسئلیاں نوں لکھنا شروع کیتا جنان دا میں سامنا کر رہیا سی تے مینوں احساس ہویا کہ اوتھے کنے مسئلے نیں تے ایہ سب کچھ تھوڑا جیا لگیا۔ تاہم، شارلٹ نے وضاحت کیتی کہ اک اچھا پہلا قدم ایہ سی کہ میں اپنے ایناں مسئلیاں دے بارے وچ سوچاں جیہرے اہم نئیں نیں، اہم ہیں تے ایناں نوں حل کیتا جا سکدا اے تے جیہڑے اہم نیں لیکن حل نئیں ہو سکدے۔ ایس کم نے فوری طور تے میرے مسئلیاں نوں قدرے زیادہ قابل انتظام محسوس کیتا۔ شارلٹ نے ایس گل اتے تبادلہ خیال کیتا کہ عملی حل دے نال مسئلیاں

دی نشاندہی کرنا کیس طراں اہم اے تاکہ اسی پہلاں ایناں مشکلات اتے کم شروع کر سکے۔ اوس نے ایہ وی دسیا کہ بعض اوقات اسی جنان مسئلیاں دا سامنا کردے آن او دراصل ساڈے لئی اپنے اہم نئیں ہوندے تے سانوں کوشش کرنی چاہیدی اے کہ ایناں مشکلات دے بارے وچ فکر نہ کرو تے سب توں اہم اتے توجہ مرکوز کرو۔ اسیں ایناں مسئلیاں دے بارے وچ وی گل کیتی جیہڑے اہم سی لیکن حل نئیں ہو سکے۔ بعض اوقات ایہ زندگی دے ایسے واقعات ہوندے سی جنان نوں تبدیل نئیں کیتا جا سکدا سی لیکن مینوں ایناں نال نمٹن دی کوشش کرن دی ضرورت سی چاہے ایہ کنا وی مشکل کیوں نہ ہووے! آخر وچ، اوس نے دسیا کہ لوگ کیس طراں بعض اوقات فرضی مسئلیاں دے بارے وچ فکر مند ہوندے نیں، مثال دے طور تے ایسیاں چیزاں جو مستقبل وچ ہو سکدیاں نیں لیکن جنان اتے ساڈا کوئی کنٹرول نئیں اے۔ میں پہچان لیا کہ مینوں ایس طراں دی پریشانیاں نیں جیسے کہ "کی ہووے گا اگر مینوں کوئی پور نوکری نئیں ملدی؟"۔ شارلٹ نے کہیا کہ اگر مینوں ایناں پریشانیاں نوں دور کرن وچ دشواری دا سامنا کرنا پیندا اے تے اسیں اک مختلف طریقہ استعمال کر سکدے آن جنوں Worry Time کہندے نیں۔

**ایہ سمجھ کے کافی راحت ملی کہ میرے زیادہ تر مسئلے اہم نیں تے ایناں نوں حل کیتا جا سکدا اے۔**

میرا اک وڈا مسئلہ ایہ سی کہ مینوں سی وی لکھن دا طریقہ نئیں معلوم سی، اس لئی میں پہلاں ایس مسئلے اتے کم کرن دا فیصلہ

کیتا۔ میں جاندا سی کہ ایہ اک اچھا نقطہ آغاز اے کیونکہ اگر مینوں کوئی نوکری مل جائے تے اہدے نال میرے کچھ دیگر مسئلیاں نوں حل کرن وچ مدد ملے گی۔

میں او سارے حل لکھے نیں جنان دے بارے وچ میں ایس مسئلے نوں حل کرن وچ مدد لئی سوچ سکدا آن۔ مینوں ایہ مشکل لگیا لیکن شارلٹ نے مینوں دسیا کہ سارے حلاں دے بارے وچ سوچنا ضروری اے چاہے او احمقانہ ای کیوں نہ ہوں۔ میں کچھ ممکنہ حل تلاش کرن وچ کامیاب ہویا تے ہر حل دی طاقتاں تے کمزوریاں دے بارے وچ سوچنا شروع کر دتا تے ایناں نوں لکھ دتا۔ خوبیاں تے کمزوریاں نوں دیکھدے ہویاں ایہ واضح سی کہ دو حل خاص طور تے اچھے لگ رئے سی: "اک ایسی تنظیم تلاش کرو جو میری CV لکھن تے ایناں دے نال ملاقات دا وقت بُک کرن وچ میری مدد کر سکے" تے "میرے علاقے وچ کم کرن والے دوست نال گل کرن تاکہ سی وی لکھن دے بارے وچ کچھ خیالات حاصل کرن"۔ میں اک ایسی تنظیم تلاش کرن دا فیصلہ کیتا جیہڑی سب توں پہلاں مدد کرنے دے قابل ہووے۔ میں حل لکھیا تے اینوں آزمان دا فیصلہ کیتا۔

ایس دے بعد میں ایناں اقدامات دے بارے وچ سوچیا جو مینوں حل کرن دی کوشش کرن دی ضرورت ہووے گی۔ شارلٹ نے وضاحت کیتی کہ مینوں اپنے منصوبے تے ایناں اقدامات دے بارے وچ مخصوص ہون دی کوشش کرنی چاہیے جنان دی مینوں پیروی کرن دی ضرورت اے۔ میں محسوس کیتا کہ مینوں انٹرنیٹ تے کسے تنظیم نوں تلاش کرن لئی کچھ وقت درکار ہووے گا تے مینوں ایناں نوں کال کرن دی ضرورت ہووے گی۔ میں غلط سوال پوچھن بارے تھوڑا پریشان سی۔ لہذا میں ہر او چیز

لکھن دا فیصلہ کیتا جو مینوں لگیا کہ او جاننا چاہن گے تے ایہ وی فیصلہ کیتا کہ اپنی بیوی نوں میری مدد کرن لئی کہنا وی اچھا ہووے گا۔ ایناں مختلف مراحلیاں وچ حل نوں توڑنا واقعی مددگار سی تے اپنے CV وچ مدد کرن لئی کسے کمپنی دے نال اپائنٹمنٹ بُک کرن لئی کال کرنا ہن ایناں زبردست نئیں لگدا سی۔0

میں اپنے منصوبیاں نوں عملی جامہ پہنایا تے 'نیشنل کیریئر سروس' توں کچھ معلومات حاصل کرن وچ کامیاب ہو گیا۔ ایناں دے کول آن لائن بہت سارے مفید مشورے سی تے میں فون اتے ایناں نال انٹرویو بک کروایا۔ اس نے واقعی میری بیوی نوں میرے نال رکھن وچ مدد کیتی کیونکہ او اپنے دیکھیا کہ میں نوکری تلاش کرن دی طرف قدم اٹھان دی کوشش کر رہیا واں۔

وقت گزرن دے نال نال چیزاں واقعی میرے لئی بہتر ہون لگیاں۔ میں اک ساٹھ CV حاصل کرن وچ کامیاب ہو گیا تے کم لئی درخواست دین دے بارے وچ کچھ بہترین مشورے حاصل کیتے تے مختلف ریکروٹمنٹ ایجنسیاں وچ شامل ہو گیا۔ میرے کول کچھ انٹرویوز نیں تے میں چیزاں دے بارے وچ بہت زیادہ پراعتماد محسوس کر رہیا واں۔ یہاں تک کہ میں اپنے بچے مارک تے سارہ نوں لے کے گھر توں باہر نکلن وچ کامیاب ہو گیا تاکہ ساڈی مقامی فٹ بال ٹیم دے نال کم والے اک پرانے دوست تے اوس دے بچیاں دے نال ملاقات ہو سکے۔ تاہم بدقسمتی سے نال میری ٹیم زیادہ بہتر نئیں ہوئی تے او 2-4 توں بار گئی۔ اگرچہ فی الحال میرے سارے مسئلے حل نئیں ہوئے نیں لیکن او ہن بہت کم مغلوب محسوس ہوندے نیں تے میں مستقبل وچ ایناں نوں حل کرن دا اک نیا طریقہ سیکھ لیا اے۔

## ڈپریشن یا کم مزاج کی اے؟

افسردگی یا کم مزاجی عام اے۔ اپنی زندگی دے دوران تقریباً 5 وچوں 1 لوگ ڈپریشن یا کم موڈ دا تجربہ کرن گے جیس دا اپناں دی زندگیاں اتے نمایاں اثر پیندا اے۔ ڈپریشن دے شکار لوگ اپنے آپ نوں اپناں سرگرمیاں نوں ترک کردے ہوئے محسوس کر سکدے نیں جو او کردے سی، احساس کمتری یا چپٹا محسوس ہوندا اے تے ایس دا مقابلہ کرن وچ دشواری ہوندی اے۔

اگرچہ ڈپریشن دی وجہ دے بارے وچ بہت سارے نظریات موجود نیں، ماہرین ابھی تک کسے خاص وجہ کدے بارے وچ غیر یقینی نیں لیکن ایتھے کچھ امکانات موجود نیں:

- مشکل تے تناؤ بھرے زندگی دے واقعات توں متحرک ہونا۔
- اہمیت، قدر تے لطف دی سرگرمیاں نوں ترک کرنا۔
- ساڈے دماغ وچ گردش کرن والے خیالات غیر مددگار تے منفی ہوندے جا رہے نیں۔
- دماغ وچ اک کیمیکل دی کم سطح جنوں سیروٹونن کہندے نیں۔

جب کہ اپناں وچوں کوئی وی امکان ساڈے مزاج وچ حصہ ڈال سکدا اے، ایہ ممکن اے کہ جیس طراں اسی محسوس کردے آن او اپناں دے مرکب توں متاثر ہوندا اے۔

## ڈپریشن کیسا لگدا اے؟

اگرچہ ڈپریشن تے کم موڈ 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 جیس طراں:



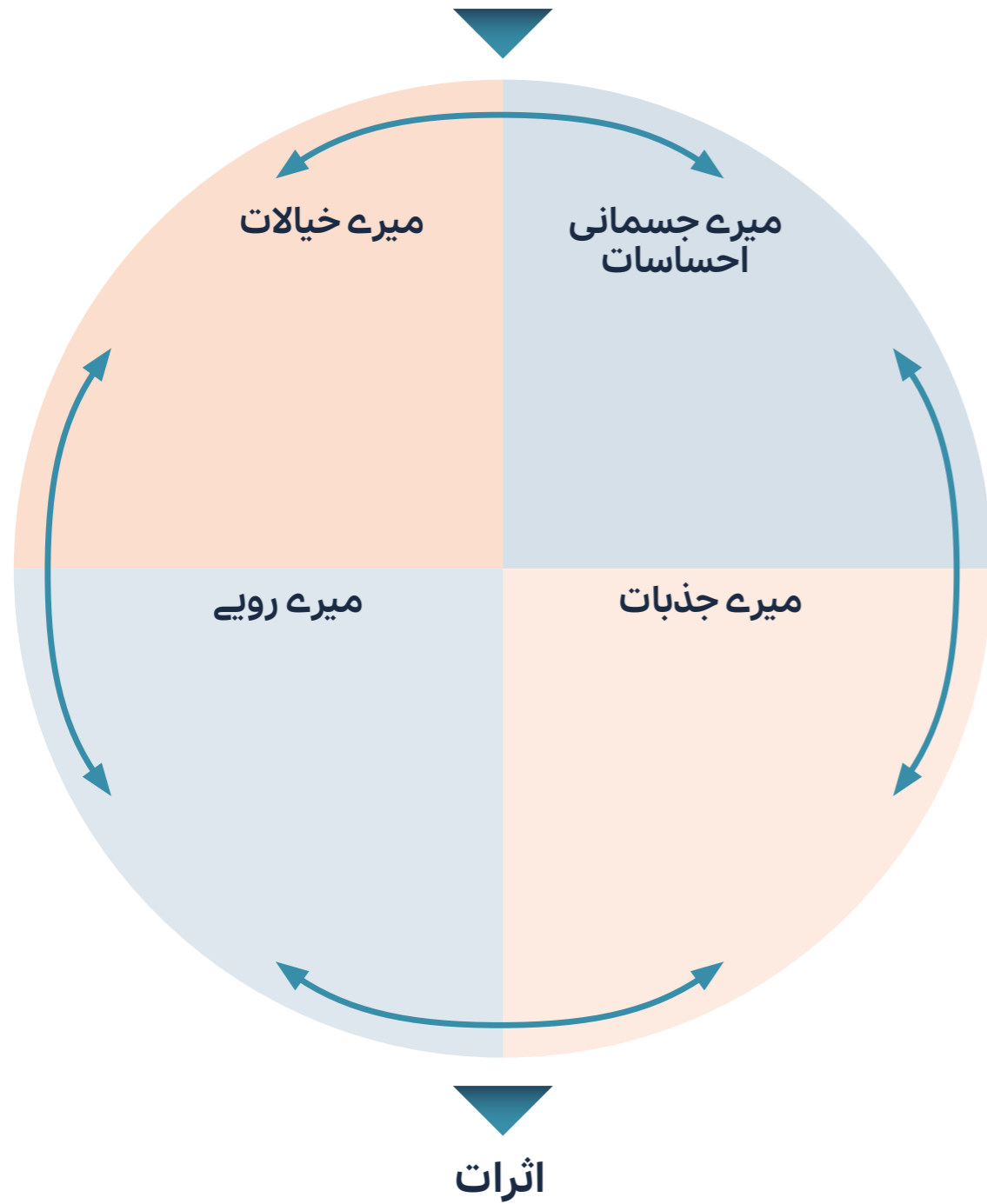
اک شیطانی چکر دی طرح اپناں وچوں ہر اک شعبیاں دا دوسریاں اتے اثر پیندا اے تے زندگی دے اہم شعبیاں جیس طراں تعلقات، مشاغل یا کم اتے اثر پے سکدا اے۔ ایس شیطانی دائرے توں نکلنا واقعی مشکل ہو سکدا اے تے ایہی چیز ڈپریشن یا کم موڈ نوں جاری رکھدی اے۔

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



## میری شیطانی چکر دی ورک شیٹ

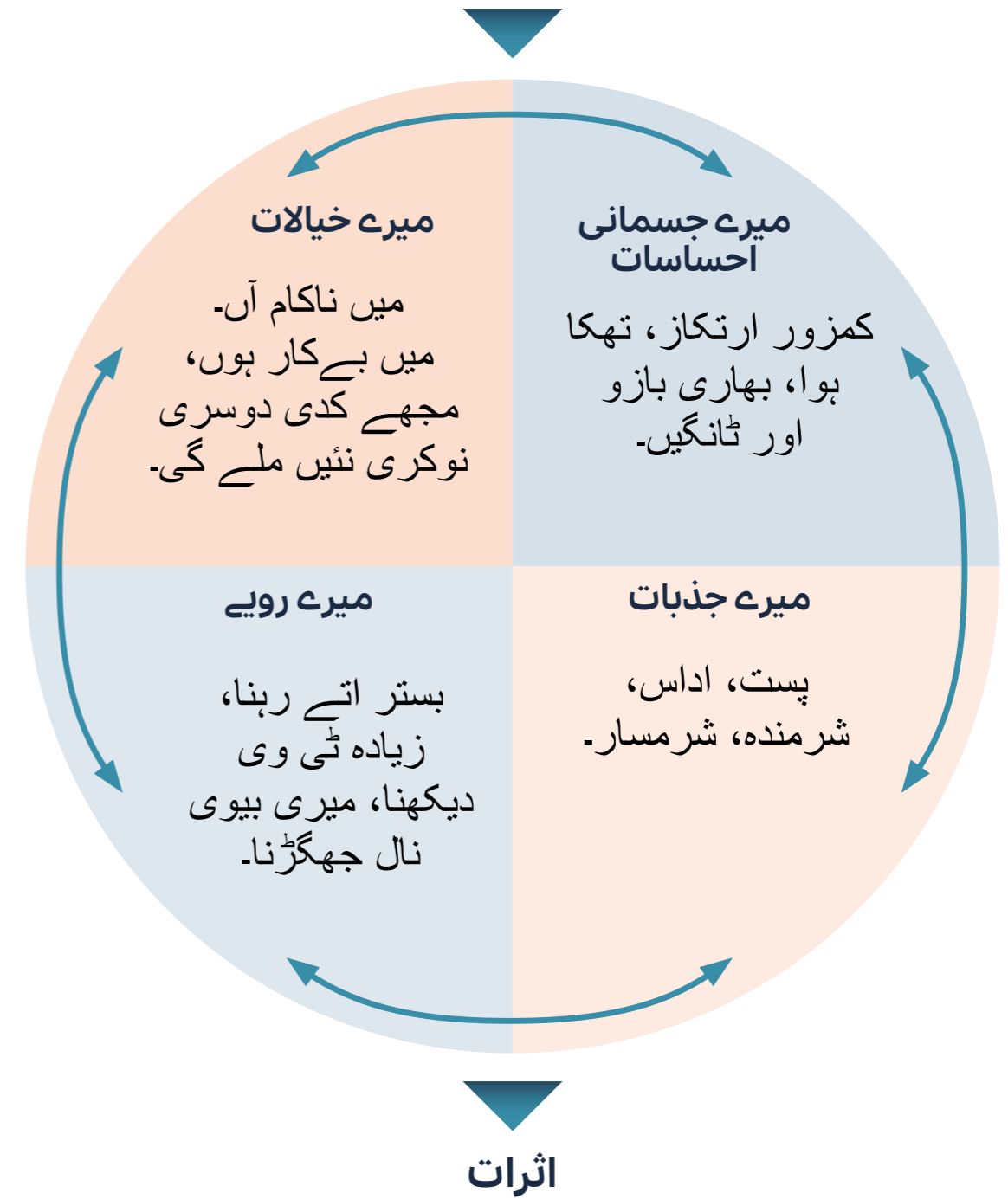
میری صورتحال



## ٹام دی شیطانی چکر دی ورک شیٹ

میری صورتحال

میںوں بے کار بنا دتا گیا۔



بہت کم پیسہ، اپنی بیوی، بچیاں تے دوستان نالوں الگ تھلگ محسوس کردا وان۔

## اهداف مقرر کرنا

ایس توں پہلاں کہ اسی مسئلہ حل کرنا شروع کریئے، ایہ سوچنا واقعی مددگار ثابت ہو سکدا اے کہ تسی علاج دے اختتام تک کی حاصل کرنا چاہندے او۔

اهداف مقرر کردے وقت، درج ذیل گلاں نوں ذہن وچ رکھنا ضروری اے



## اہم ٹپس

### کم دی گل کرو

ورک بک لئی مخصوص اہداف دا تعین کرنا ضروری اے۔ 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۔ مثال دے طور اتے اگر تسی بہتر محسوس کر رئے او تے تسی کیس قسم دی چیزاں کر رہے ہون گے؟ اپنے اہداف دا تعین کرن وچ مدد لئی ایس دا استعمال کرو، مثال دے طور اتے "میں ہفتے وچ کم از کم دو وار شہر وچ سیر کرن دے قابل ہونا چاہواں گا۔"

### مثبت رہو

"کم ٹی وی دیکھو" یا "کم کھاؤ" جیس طراں مقصد نوں نیچے رکھنا پرکشیش ہو سکدا اے۔ تاہم ایہ زیادہ مددگار ہوندا اے جدوں اہداف مثبت ہوں یا کسے چیز دی طرف کوشش کردے رہو۔ مثال دے طور تے "ٹی وی گھٹ ویکھو" دی بجائے تسی ایہ سوچن دی کوشش کرو کہ تسی وقت دا استعمال کداں کرنا چاہندے او، مثال دے طور تے "دوبارہ پیٹنگ کرنا شروع کرو"۔ یاں "گھٹ کھاؤ" دی بجائے ان فوائد دے بارے وچ سوچو جو شائد اس مقصد نوں حاصل کرن نال تہانوں حاصل ہوں، مثال دے طور تے "میری پسندیدہ جینز مینوں واپس مل جان۔"

### حقیقت پسند بنو

ایسے اہداف دا تعین کرنا ضروری اے جیہڑا اگلے چند ہفتیاں وچ حاصل کرن لئی حقیقت پسندانہ ہوون۔ ڈپریشن دی وجہ توں کچھ اہداف مزید حاصل کرن لئی غیر حقیقی لگ سکدے نیں۔ ایس لیے قلیل مدتی اہداف دے بارے وچ سوچنا مددگار ثابت ہو سکدا اے۔ ایس لئی کچھ ایسیاں چیزاں جو پہنچ سے باہر ہوں لیکن نظر توں باہر نہ ہوں تے نال ای او اہداف جتاں لئی تسی درمیانی مدت وچ کم کرن دے بارے وچ سوچ رئے او۔ آخر وچ ایسے اہداف ہوسکدے نیں جتاں نوں حاصل کرنا فی الحال مشکل معلوم ہوندا اے تاہم ایناں دے بارے وچ سوچنا ہن وی قابل قدر اے کیونکہ ایس پروگرام نوں استعمال کردے وقت او زیادہ قابل حصول نظر آن لگدے نیں تے تہاڈا ڈپریشن ختم ہونا شروع ہوجاندا اے۔ تو سوچیں کہ ایہ تہاڈے طویل مدتی اہداف دی نمائندگی کر رئے نیں جتاں لئی تسی کم کرو گے۔ تاہم، ابتدائی طور اتے تسی دوسریاں لئی کم کردے ہوئے اپنے مختصر مدت دے اہداف نوں حاصل کرن اتے توجہ مرکوز کرو گے۔

### یاد رکھو

تہاڈے مقرر کردہ اہداف تہاڈے تے منحصر نیں! تاہم ایہناں نوں حاصل کرن لئی ان تجاویز تے عمل کرنا مددگار ثابت ہو سکدا اے۔



## 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	

## ٹام دے مقاصد دی ورک شیٹ

اج دی تاریخ:							مقصد 1
سوموار 23 نومبر							
نوی ملازمت دے لئی درخواست دینا شروع کرو۔							
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
سوموار 23 نومبر							
بچیاں نوں ساڈی مقامی فٹ بال ٹیم وکھان دے لئی لے جاؤ۔							
میں بن ایہہ کر سکدا واں (اک نمبر اتے دائرہ لاؤ):							
6	5	4	3	2	1	0	
کسے وی وقت		اکثر		کدی کدی		بلکل وی نئیں	

بن تسی اوہ مختصر مدتی اہداف ویکھ لے نیں جو ٹام 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 مسئلہ حل کرن دے 5 مراحل توں گزر کے کام شروع کرو۔ ایہہ کافی پریشان کن لگ سکدا اے لیکن یاد رکھو تسی کسی وقت کنا کم کردے او ایس اتے تہاڈا کنٹرول اے۔

### مرحلہ 1:

#### میری زندگی دے اوہ شعبے جو میرے لئی واقعی اہم نیں

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 شعبیاں دا استعمال جو میرے لئی واقعی اہم نیں اگلے صفحے تے ورک شیٹ ان شعبیاں نوں ریکارڈ کرن دے لئی جاناں دی تسی نشاندہی کیتی اے۔ تسی تھلے ٹام دی مثال ویکھ سکدے او:

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 دے ہر اک دے لئی مختلف ہون دا امکان اے، ایہناں شعبیاں دی مثالوں وچ خاندان، رشتے، کردار تے ذمہ داریاں، سماجی تے تفریحی سرگرمیاں، صحت، مالیات یاں مذہبی عقائد ورگے شعبیاں دے 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۔

#### ٹام دی 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 میری بیوی کلنیر دے نال میرا رشتہ

2 میرے بچے مارک تے سارا دے نال میرا رشتہ

3 ورزش کرنا

4 میری نوکری

5 مالیات

## مائے پرابلمز ورک شیٹ

### میرے مسائل

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

## مرحلہ 2

### میرے مسائل کی نیں؟

اگلا مرحلہ ایہہ ہے کہ تسی اپنے موجودہ مسائل دے بارے وچ سوچو تے ایہناں نوں اگلے صفحے تے اپنی **مائے پرابلمز ورک شیٹ** تے لکھو۔

مسائل دی ان اقسام دے بارے وچ سوچنا جو تہانوں دکھی یا افسردہ محسوس کراندے نیں چاہے اوہ کنے ہی چھوٹے کیوں نہ لگن۔ ایہہ ٹام مسائل دی ان اقسام دے بارے وچ سوچنا جو تہانوں دکھی یا افسردہ محسوس کراندے نیں چاہے اوہ کنے ہی چھوٹے کیوں نہ لگن۔ ایہہ ٹام

### ٹام دی مائے پرابلمز ورک شیٹ

#### میرے مسائل

1 میری بیوی کلئیر دے نال بحث

2 کرایے دے بارے وچ

3 نوی نوکری دی تلاش

4 نوکری کھونا

5 کل بریڈ خریدن واسطے دکان تے نہ جانا

6 ایہہ نہ جاننا کہ میں کن فوائد دا دعویٰ کر سکتا ہاں

7 ہن اپنے دوستان نال نہ ملنا

8 گھر دے کام کاج نوں بہت زیادہ سمجھنا

9 اپنے پرانے کام دے ساتھیوں دے نال فٹ بال کھیلن نہ جانا

10 جے میں تے میری بیوی الگ ہو جائیے تے کی ہووے گا؟

11 جے مینوں کوئی دوجی نوکری نہ ملی تے کی ہووے گا؟

12 اسکول دے چکراں دا انتظام نہ کرنا

13 چھٹے دے دن بچیاں نوں گھمان دے قابل نہ ہونا

14 بجلی دا واجب الادا بل

15 میں نئیں جاندا کہ سی وی کداں لکھی جاندی اے

## مرحلہ 3:

### مسائل دی اقسام جنان دا میں سامنا کرن دیا ہاں

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

#### غیر ضروری

ایہ اوہ مسائل ہوندے نیں جنان دا تہاڈی زندگی دے اہم یاں قابل قدر شعبیاں نال بہت گھٹ تعلق ہوندا اے۔

مثال دے طور تے "مینوں کافی پین لئی اپنے دوست نال ملن وچ دیر ہو گئی" یاں "میں دودھ خریدنا بھول گیا"۔ 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 نتایج توں بچن دے لئی تہانوں ان مسائل نوں اہم سمجھنا چاہیدا اے۔

#### اہم تے حل کیتے جا سکدے نیں

یہ 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 جداں: "میں اپنے کام تے بہتر کرن دے لئی جدوجہد کرن دیا ہاں لیکن ایہہ نئیں جاندا کہ اپنے پاس دے اگے اس نوں کداں بڑھایا جائے،" "میں اپنا بجلی دا بل ادا نئیں کیتا تے جلد ہی بجلی کٹ جاوے گی"۔ بعد چہ ورک بک وچ اسے اس قسم دے مسئلے نوں حل کرن وچ مدد دے طریقیاں تے تبادلہ خیال کراں گے۔

### ضروری

کدی کدی اسی محسوس کرسکدے آن کہ ساڈے مسائل زندگی دے واقعات توں متعلق نیں جو واقع ہوئے نیں لیکن ایہناں نوں تبدیل نئیں کیتا جا سکدا، مثال دے طور تے "میں اپنی نوکری کھو دتی" یاں "میرے ساتھی نے مینوں چھڈ دتا" یاں "میری ماں مر گئی"۔

جس طرح توں اسی اہم واقعات نال نبرد آزما ہوندے آن جا ساڈے نال پیش آندے نیں تے ایہناں نوں تبدیل نئیں کیتا جا سکدا، ایہہ بہت انفرادی اے۔ مثال دے طور تے کجھ لوکاں نوں کسی ایذاں دے شخص نال گل کرنا مفید معلوم ہوتا اے جس تے اوہ بھروسہ کردے نیں جبکہ دوجیاں نوں ایذاں دے لوکاں نال گل کرنا مفید معلوم ہوندا اے جنان نے اسی طرح دے واقع دا تجربہ کیتا ہووے۔

زندگی دے اہم واقعات دا مقابلہ کردے وقت جو ہو چکے نیں لیکن ایہناں نوں تبدیل نئیں کیتا جا سکدا، اس گل دا امکان اے کہ تسی پیچیدہ جذبات دا سامنا کروں جداں کہ خراب موڈ، افسردگی، غصہ یاں پریشانی۔ ایہہ جذبات بالکل نارمل تے توقع دے مطابق نیں۔ اس لئی ان مشکل جذبات نوں قبول کرنا ضروری اے کیونکہ ایہہ قبولیت دے اس عمل دا حصہ نیں جس توں اسی گزر دے آن جدوں زندگی نوں بدل دین آئے مشکل واقعات دا سامنا کریے۔

تاہم جے تسی شناخت کردے اوں کہ زندگی دے ان واقعات نوں قبول کرنا تہاڈی بنیادی مشکل اے تے ایہہ ضروری اے کہ تسی اپنے PWP نال گل کرو کیونکہ اوہ تہانوں دوجی قسم دی مدد پیش کرن دے وی قابل ہو سکدے نیں۔



## میری ٹائپس آف پرابلمز ورک شیٹ

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

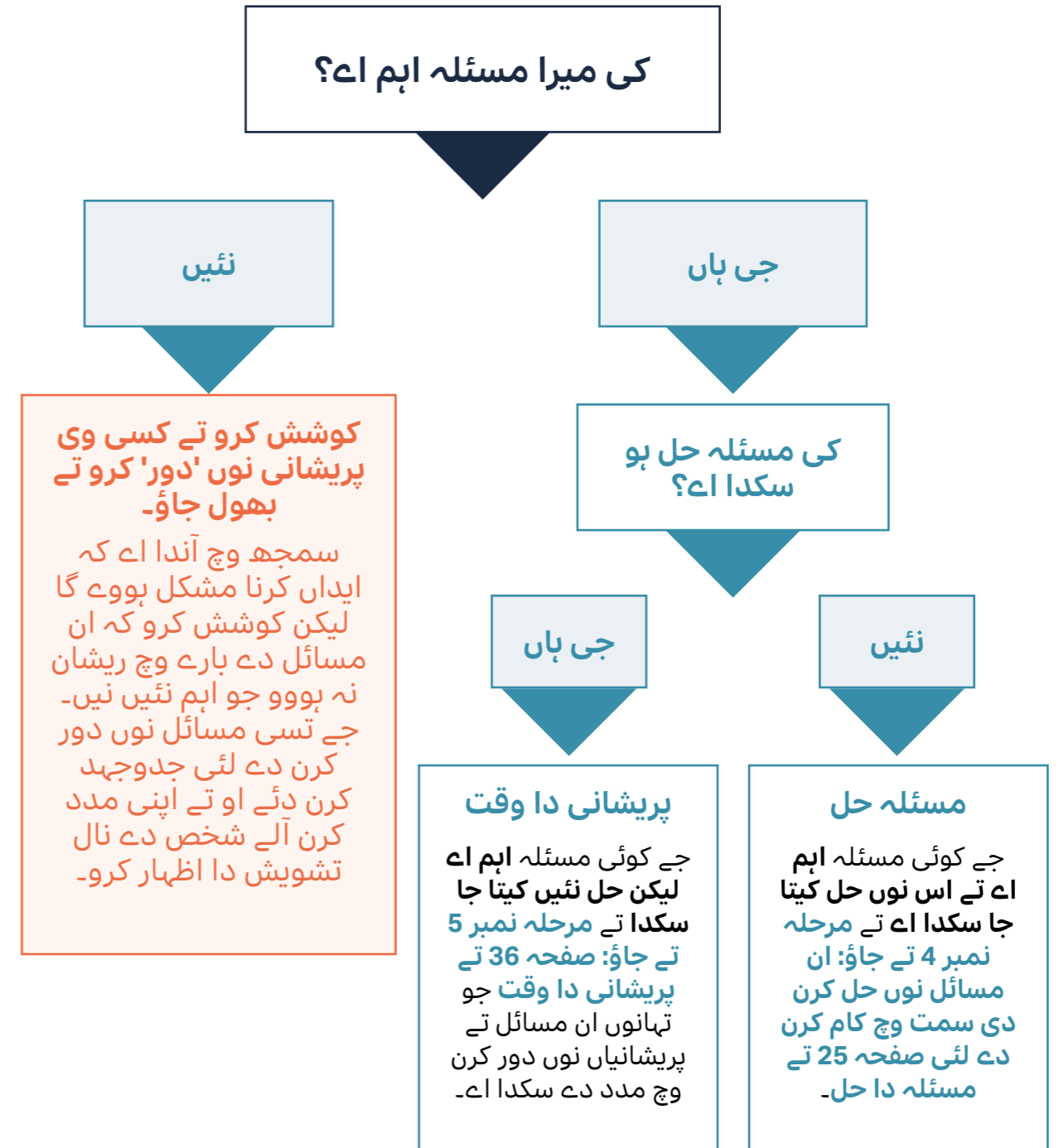
اگے، ان مسائل تے نظر پاؤ جنان دی تسی اپنی مائی پرابلمز ورک شیٹ تے نشاندہی کیتی اے۔ فیر اوہناں تین مختلف قسم دے مسائل جنان دا تسی تجربہ کر سکدے اوں دے تحت اپنی مائی ٹائپس آف پرابلمز ورک شیٹ تے منتقل کرن دی کوشش کرو۔ تسی تھلے ٹام دی مثال ویکھ سکدے او:

## ٹام دی ٹائپ آف پرابلمز ورک شیٹ

غیر ضروری	ضروری تے حل کیتی جا سکدی	ضروری تے حل نئیں کیتی جا سکدی
کل بریڈ خریدن واسطے دکان تے جان دا انتظام نہ کرنا	میری بیوی نال بحث کرایے دے بارے وچ نوی نوکری دی تلاش ایہہ نہ جاننا کہ میں کن فوائد دا دعویٰ کر سکدا ہاں مزید اپنے دوستان نال نہ ملنا گھر دے کام کاج نوں مشکل تے بہت زیادہ سمجھنا اپنے پرانے کام دے ساتھیاں دے نال فٹ بال کھیلن نہ جانا بچیاں نال مختلف اسکولوں دے چکراں دا انتظام کرنا چھٹے دے دن بچیاں نوں گھمان دے قابل نہ ہونا۔ بجلی دا بل واجب الادا اے میں نئیں جاندا کہ سی وی کداں لکھی جاندی اے	نوکری کھونا جے میں تے میری بیوی الگ ہو جائیے تے کی ہووے گا؟ جے مینوں کوئی دوجی نوکری نہ ملی تے کی ہووے گا؟

## 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 کدان نمٹیا جاوے:



## مرحلہ 4:

بہت جئے مسائل جنان دا اسے تجربہ کردے آن اوہ قابل حل نیں لیکن جدوں تسی دکھی یاں افسردہ ہوندے اوں تے ایداں لگدا اے کہ ایہناں نوں حل کرنا بہت مشکل اے۔ 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۔

مرحلہ نمبر 1	مسئلہ دی نشاندہی کرو
مرحلہ نمبر 2	ممکنہ حل دی شناخت کرو
مرحلہ 3	طاقتاں تے کمزوریاں دا تجزیہ کرو
مرحلہ 4	ایک حل دا انتخاب کرو
مرحلہ 5	حل دی منصوبہ بندی
مرحلہ 6	حل نوں ٹرائے کرنا
مرحلہ 7	تبصرہ کرنا کہ ایہہ کدان رہا

## مرحلہ 2: ممکنہ 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 - ایہہ 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۔

## مرحلہ 1: مسئلہ دی نشاندہی

پہلا قدم اک مسئلے دا انتخاب کرنا اے جس نوں تسی اہم دے طور تے درج کیتا اے تے جو مسائل دی اقسام دی ورک شیٹ توں حل کیتا جا سکدا اے یاد رکھو، ایہہ تہاڈا انتخاب اے کہ کس مسئلے تے کام شروع کرنا اے۔ تاہم جے تہانوں ایہہ 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 26 تے اپنا مسئلہ لکھو۔



### 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 سٹریٹھ اینڈ ویکنس ورک شیٹ** دا استعمال کرو۔ ایہہ تہانوں پر حل دے اہم فوائد تے نقصانات دے بارے وچ سوچن دی اجازت دیندا 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 نئیں لکھو جنان نوں تسی محسوس کردے اوں کہ تسی مسترد کر سکدے اوں یاں ان حلاں دے لئی جنان 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۔

#### درج ذیل دے بارے وچ سوچو:

- ◀ کی حل دے کام کرن دا امکان پیگا 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؟



## 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 حل کرنا چاہندے او؟

**مرحلہ 2: ممکنہ حل دی شناخت کرو**  
ممکنہ حل کی نیں؟

**مرحلہ 3: طاقتاں تے کمزوریاں**  
ایہنں نوں لکھن دے لئی صفحہ 28 تے اپنی میری طاقتاں تے کمزوریاں دی ورک شیٹ دا استعمال کرو پر 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 گا؟ 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 31 تے میرے منصوبے نوں عملی جامہ پہنان دی ورک شیٹ دا استعمال کرو

**مرحلہ 7: تبصرہ کرنا کہ ایہہ کدوں ربا**  
ایہہ جائزہ لین دے لئی کہ تہاڈے حل نے کنا چنگا کام کیتا صفحہ 31 تے میرے منصوبے نوں عملی جامہ پہنان دی ورک شیٹ دا استعمال کرو



## میری طاقتاں تے کمزوریاں دی ورک شیٹ

میرا مسئلہ - اوہ مسئلہ لکھو جس نوں ایتھے حل کیتا جا سکدا اے:

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

انتخاب (ہاں/نہیں/شاید)	کمزوریاں	طاقتاں	حل

### مرحلہ 4: ایک حل دا انتخاب

جے ایذاں نئیں اے تے ایہہ مزید مسئلہ دا باعث بن سکدا اے۔ جدوں تسی کوئی حل منتخب کر لوو تے اس نوں صفحہ 26 تے اپنی مسئلہ دے حل دے ریکارڈ دی ورک شیٹ دے مرحلہ 4 وچ لکھو۔

اک ایذاں دا حل منتخب کرو جس نوں تسی آزمانا چاہندے اوں جس دی تہاڈی میری طاقتاں تے کمزوریاں دی ورک شیٹ وچ شناخت کیتی گئی اے۔ حل دا انتخاب کردے وقت احتیاط نال سوچو کہ آیا تہاڈے کول اس نوں آزمان دے لئی وسائل موجود نیں کیونکہ

### مرحلہ 5: حل دی منصوبہ بندی

- تسی ایہہ کتھے کرن آئے اوں؟  
مثال دے طور تے اپنے کچن وچ
- تسی ایہہ کدوں کرن آئے اوں؟  
مثال دے طور تے بچھ نوں سہ پہر 3 وجے
- تسی کس دے نال ہووون گے؟ مثال دے طور تے میں اکیلا

ہن اپنے مسئلہ حل کرن دے ریکارڈ آلی ورک شیٹ تے واپس جاؤ مرحلہ 5 دی جگہ وچ اپنا منصوبہ لکھن دے لئی: حل دی منصوبہ بندی۔

مسائل دے حل دے لئی اکثر محتاط منصوبہ بندی دی ضرورت ہوندی اے۔ کسی حل نوں مزید قابل حصول بنان دے لئی ان اقدامات دے بارے وچ سوچنا مددگار ثابت ہو سکدا اے جنہاں دی تہانوں ضرورت ہووے گی تے کوئی وی نشاندہی شدہ وسائل جنہاں دی ضرورت ہو سکدی اے۔ مثال دے طور تے ایس دے وچ وسائل شامل ہو سکدے نیں جداں کہ وقت، تعاون، مالیات، سامان وغیرہ۔ یقینی بناؤ کہ تمام اقدامات مخصوص، منسلک تے حقیقت پسندانہ نیں۔ اقدامات نوں مزید مخصوص بنان دے لئی "4Ws" دے بارے وچ سوچنا مددگار ثابت ہو سکدا اے۔

- کی کرن دئے اوں؟ مثال دے طور تے الیکٹریک کمپنی نوں فون کرنا

### مرحلہ 6: حل نوں ٹرائے کرنا

لوکاں نوں بعض اوقات اس ورک بک نوں اپنے نال رکھنا مفید معلوم ہوندا اے جے حل دے لئی ایہناں نوں گھر دے باہر جان یاں اس نوں ریکارڈ کرن/لکھن دا کوئی دوجا طریقہ استعمال کرنا ہووے جداں کہ نوٹ بک یاں تہاڈا موبائل فون۔ اس توں تہانوں کرن توں فوراً بعد ٹھیک اوہی لکھن چہ مدد ملے گی، اپنی یادداشت دے بھروسے رہن دی بجائے۔

اس توں بعد حل نوں آزما کے اپنے منصوبے نوں عملی جامہ پہناؤ! ایہہ لکھنا واقعی اہم اے کہ تسی اپنے حل نوں آزماندے وقت کی کیتا تے ایہہ کرن توں بعد جلد توں جلد ایذاں کرنا بہتر اے۔ تسی اس نوں ریکارڈ کرن دے لئی صفحہ 31 تے اپنی منصوبے نوں عملی جامہ پہنان دی ورک شیٹ استعمال کر سکدے او۔



## میرے منصوبے نوں عملی ورک شیٹ وچ ڈالنا

**مرحلہ 6: حل دی کوشش کرنا**  
میں کی کیتا؟

جے حل نے مسئلے نوں حل کرن وچ مدد نئیں  
کیتی تے فیر اپنے **مسئلے دے حل دے ریکارڈ دی**  
**ورک بک** تے **مرحلہ 4** تے واپس جاؤ تے آزمان  
دے لئی اک نوے حل تے غور کرو

تاہم یاد رکھو ایس گل توں قطع نظر کہ حل  
کم کردا اے یا نئیں، پر وار جدوں تسی کسے  
مسئلے دا حل آزماندے او جو تسی سکھ رئے  
او، تسی اپناں چیزاں دی اقسام دے بارے وچ  
سیکھدے او جیہڑیاں کم کردیاں نئیں تے جیہڑیاں  
نئیں کردیاں۔ ایہ ساریاں معلومات چنگیاں نئیں  
کیونکہ ایس دی وجہ توں تہانوں مزید حل پیدا  
کرن وچ مدد مل سکدی اے جو مستقبل وچ کم  
کر سکدے نئیں۔

تسی صفحہ 33 اتے ٹام دی مثال **پرابلم حل**  
**کرن دی ریکارڈ ورک شیٹ** دیکھ سکدے او۔

## مرحلہ 7: ایہہ کداں رہا

آخر کار اپنی **منصوبے نوں عملی جامہ پہنان**  
**دی ورک شیٹ** دا استعمال کرو اس تے **تبصرہ**  
**کرن لئی کہ ایہہ کداں ریا۔** اس توں تہانوں اس  
دا جائزہ لین وچ مدد ملے گی کہ تہاڈے حل نے  
کنا چنگا کام کیتا۔ ہو سکدا اے کہ کجھ حلاں  
نیں کام کیتا ہووے، کجھ نے تھوڑا کام کیتا ہووے  
تے کجھ نے بکلکل کام نہ کیتا ہووے۔ جے تہاڈے  
منصوبے نے کام نئیں کیتا تے ایہہ بہت مایوس  
کن ہو سکدا اے۔ تاہم یاد رکھن دی کوشش  
کرو کہ کجھ مسائل بہت مشکل ہوندے نئیں  
تے ایہناں نوں حل کرن دے لئی اک توں زیادہ  
منصوبہ بندی دی لوڈ پے سکدی 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  
سکدے اوں دوجے مسائل تے لاگو کرن دے لئی۔

## مرحلہ 7: تبصرہ کرنا کہ ایہہ کداں رہا

حل کنا کامیاب سی؟ کی بہتر ریا؟ کی منصوبے دے مطابق نئیں ہویا؟



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

ایناں مسئلیاں وچ مدد کرن دا اک طریقہ جو بہت وڈے یا زبردست معلوم  
ہوندے نئیں اپناں 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 پور لوگ وی نئیں جیہڑے مدد کر سکدے نئیں۔ مثال دے طور تے  
ایس مخصوص قسم دے علم دے حامل پیشہ ور افراد یا کمیونٹی وچ تنظیمان  
تے خیراتی ادارے جیہڑے مدد لئی قائم کیتے جا سکدے نئیں۔

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



## ٹام 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؟

میں نئیں جاندا کہ سی وی کداں لکھی جاندی اے

### مرحلہ 2: ممکنہ حل دی شناخت کرو

ممکنہ حل کی نیں؟

1. بس کوشش کرو تے اک لکھو!
2. اک ایڈاں دی تنظیم تلاش کرنا جو میری سی وی لکھن وچ مدد کر سکے۔
3. سی وی لکھن دے طریقے دے بارے وچ کجھ خیالات حاصل کرن دے لئی اپنے علاقے وچ کام کرن آلیے دوست نال گل کرنا۔
4. نوکری دے مشورے دی ویب سائٹ توں سی وی ٹیمپلیٹ دا استعمال کرنا۔
5. اپنی بیوی نوں کہنا کہ اوہ میرے لئی میری سی وی لکھے۔

### مرحلہ 3: طاقتاں تے کمزوریاں

ایہنں نوں لکھن دے لئی صفحہ 28 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؟

اک ایڈاں دی تنظیم تلاش کرنا جو میری سی وی لکھن وچ مدد کر سکے۔

### مرحلہ 5: حل دی منصوبہ بندی

اپنے حل نوں لاگو کرن دے لئی میں کن اقدامات تے عمل کراں گا؟ 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؟

1. کمپیوٹر نوں استعمال کرن لئی وقت مختص کرو تے کجھ اصطلاحات اتے کم کرو جیہڑے میں انٹرنیٹ اتے تلاش کرن تے اک مناسب تنظیم تلاش کرن وچ میری مدد کرن لئی استعمال کر سکدا وان۔
2. تنظیم دے نال ملاقات طے کرو۔
3. کجھ سوالات لکھو جو میں تنظیم توں پوچھنا چاندا ہاں۔
4. میں جو ملازمتاں تے کردار ادا کیتے نیں ایہناں نوں لکھنا۔
5. میری بیوی نوں میری مدد کرن نوں کہنا کیونکہ میں لوکاں نال فون تے گل کرن دے بارے وچ پریشان ہاں۔

### مرحلہ 6: حل نوں ٹرائے کرنا

تسی جو کجھ کیتا اس دی تحریر رکھن دے لئی صفحہ 31 تے میرے منصوبے نوں عملی جامہ پہنان دی ورک شیٹ دا استعمال کرو

### مرحلہ 7: تبصرہ کرنا کہ ایہہ کداں رہا

ایہہ جائزہ لین دے لئی کہ تہاڈے حل نے کنا جنگا کام کیتا صفحہ 31 تے میرے منصوبے نوں عملی جامہ پہنان دی ورک شیٹ دا استعمال کرو

## یاد رکھو

تہاڈے مسئلیاں دے حل دا ریکارڈ رکھنا تہاڈے لئی ضروری اے تے جو وی تہاڈی مدد کر رہیا اے او تہاڈی پیشرفت دا جائزہ لوے تے تہانوں ورک بک دا استعمال کردے ہوئیاں کسے وی مشکلات اتے قابو پان وچ مدد کرے۔

ایس توں علاوہ بعض اوقات جدوں کوئی حل مسئلے نوں حل نئیں کردا اے تے فیر حل دے کچھ حصے ہوسکدے نیں جنہاں 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 اپنے مسئلیاں اتے کم کردے او فیر ایہ ضروری اے کہ تسی جو مسئلے حل کیتے نیں یا جو تہانوں مزید پریشان نہیں کردے ایناں نوں اپنی میری مسئلیاں دی اقسام دی ورک شیٹ توں دور کر دیو۔ یاد رکھو کہ کجھ مسئلیاں نوں حل کرن وچ دوسریاں دے مقابلے اچ زیادہ وقت لگ سکدا اے تے ایس دی وجہ توں میری مسئلیاں دی قساماں دی ورک شیٹ وچ زیادہ دیر تک رہین۔ پروگرام دے اختتام تے تسی ایہ دیکھ سکو گے کہ تسی اپنی زندگی وچ مختلف مسئلیاں تے مشکلات نوں کیس طراں حل کیتا اے۔



## ٹام دی طاقتاں تے کمزوریاں دی ورک شیٹ

میرا مسئلہ

میں نئیں جاندا کہ سی وی کداں لکھی جاندی اے

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

انتخاب (ہاں/نئیں/ شاید)	کمزوریاں	طاقتاں	حل
نئیں	میں پہلاں وی اس دی کوشش کیتی اے تے بے چارگی محسوس کیتی۔ میںوں واقعی کسی رہنمائی دی ضرورت اے۔	میںوں ایہہ کرن دی ضرورت اے اس لئی شائد میںوں کوشش کرنی چاہیدی اے، ہو سکدا اے میں خود نوں حیران کر دیاں۔	بس کوشش کرو تے اک لکھو!
جی ہاں	میں بیوقوف لگن، غلط سوالات پوچھن تے ایہ نئیں جاندا واں کہ میں جیہڑیاں ملازمتاں کیتاں نیں ایہناں دے بارے وچ کی کہنا اے۔	اک پیشہ ور تنظیم جان لوے گی کہ کی کرنا اے تے ملازمت دین آئے کن چیزاں دی تلاش وچ نیں۔ اوہناں نوں سمجھدارانہ مشورہ دینا چاہیدا اے۔	اک ایہاں دی تنظیم تلاش کرو جو میری سی وی لکھن وچ مدد کر سکے۔
جی ہاں	میں ایہہ نہ جاندا ہونے بے وقوف لگن گا کہ سی وی کداں لکھنی اے۔	اوہ بخوبی جان لین گے کہ میں جو کردار تے ذمہ داریاں نبھائیاں نیں اوہناں نوں کداں لکھنا اے۔ ہو سکدا اے کہ اوہناں دے کول کوئی سی وی ہووے جو میں اپنی رہنمائی وچ مدد دے لئی ویکھ سکوں۔	سی وی لکھن دے طریقے دے بارے وچ کجھ خیالات حاصل کرن دے لئی اپنے علاقے وچ کام کرن آئے دوست نال گل کرو۔
نئیں	میں جاندا واں کہ سی وی نوں کداں دکھنا چاہیدا اے لیکن اس توں میںوں اپنے کرداراں دی وضاحت کرن وچ مدد نئیں ملے گی۔	اک ٹیمپلیٹ میںوں دکھاوے گا کہ میںوں سی وی وچ کس قسم دیاں چیزاں لکھنیاں نیں۔	نوکری دے مشورے دی ویب سائٹ توں سی وی ٹیمپلیٹ دا استعمال کرو۔
شاید	میری بیوی پہلاں ہی میرے نال بہت برداشت کر چکی اے تے ہو سکدا اے کہ ساڈی اک ہور بحث ہو جاوے۔ میںوں اپنے لئی مزید کجھ کرن دی ضرورت اے۔	میری بیوی واقعی اس قسم دے کام وچ بہت بہتر اے۔ اوہ جاندی اے کہ میں اپنی پرانی ملازمت وچ کی کردا سی۔ میںوں کسی اجنبی نال گل کرن تے بے وقوف لگن دی ضرورت نئیں پوے گی۔	اپنی بیوی نوں کہنا کہ اوہ میرے لئی میری سی وی لکھے۔

## ٹام دی منصوبے نوں عملی جامہ پہنان دی ورک شیٹ

مرحلہ 6: حل نوں ٹرائے کرنا

میں کی کیتا؟

میں اپنی بیوی کلئیر نال اپنی سی وی ترتیب نال حاصل کرن دی  
خواہش دے بارے وچ گل کیتی۔ اوہ واقعی معاون سی تے اسی بیٹھ  
گئے تے انٹرنیٹ اتے اک تنظیم تلاش کرن لئی تلاش کیتی، اصطلاحات  
دی فہرست لکھی تے کچھ ذمہ داریاں لکھیاں جیہڑیاں میں اپنی پرانی  
ملازمت وچ ادا کیتاں سی۔ اوس نے کہیا کہ او ایس بارے مدد کرن اتے  
خوش اے کیونکہ جلد ای نوکری ملنا ضروری اے۔

جدوں بچے بستر تے چلے گئے تے فیر اسی کجھ تنظیمان نوں تلاش  
کیتا تے 'نیشنل کیریئر سروس' واقعی مددگار نظر آئی۔ اوہناں دے کول  
بہت ساری معلومات آن لائن سی جو میںوں کافی حد تھ زیادہ معلوم  
ہوئیاں لیکن میں ایہ وی دیکھیا کہ اوہناں نے تہانوں اپنا CV لکھن وچ  
مدد کرن لئی فون اتے گل بات کیتی تے فیصلہ کیتا کہ ایہ اک اچھا  
انتخاب لگدا اے۔ مشیر دراصل رات 10 بجے تک فون اتے دستیاب  
سی، لہذا میں اک کال بُک کیتی تے انٹرویو لئی وقت اتے بکنگ کیتی۔

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 کجھ سکھیا گیا جو کسی ہور حل دے بارے وچ مطلع کرے؟

میرا خیال اے کہ ایہہ واقع بہتر ریا۔ میںوں ایہہ جاندا ہونیاں کہ میرے  
کول پہلاں توں لکھے ہوئے او سارے سوالات نیں جو میں پوچھنا  
چاہندا واں تے کلئیر نوں میری مدد لئی اوتھے رکھن لئی میںوں فون  
کرن اچ بہت زیادہ سکون محسوس ہویا۔ ایہ بہت اچھا اے کہ میں اگلے  
ہفتے فون اتے ایہناں دے نال ملاقات دا وقت بُک کر لیا اے تے میںوں  
امید اے کہ نئی نوکری تلاش کرن وچ میری مدد کرن دی طرف ایہ  
پہلا قدم اے۔ میںوں ایہ یقینی بنانا پوے گا کہ میں اگلی وار اپنے دونوں  
پیراں اتے کھڑا ہواں۔



## میری فکر دے وقت دی ورک شیٹ

### فکر دا وقت

میرا طے شدہ فکر دا وقت اے:

### میری فرضی پریشانیاں

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

## مرحلہ 5:

### پریشانی دا وقت

حالانکہ جدوں مسائل نوں حل نہ وی کیتا جا سکے، ایہناں دے بارے وچ فکر نہ کرنا مشکل ہو سکدا اے۔ پریشانی اک ایسی چیز اے جیس دا تجربہ ہر اک نوں روزانہ دی بنیاد تے ہوندا اے۔ تاہم بعض اوقات پریشانی خود ای اک مسئلہ بن جاندی اے تے داسے دوسرے کم کرن دی راہ وچ رکاوٹ بن جاندی اے۔ اکثر ایسے مسائل جاناں نوں حل نئیں کیتا جا سکدا مستقبل وچ ہون آلی کسے چیز دے بارے وچ فرضی خدشات نیں جیس طراں کہ "کی ہووے گا اگر میرا ساتھی مینوں چھڈ دیوے؟" یا "کی ہووے گا اگر موٹر وے اتے کوئی حادثہ ہو جاوے تے مینوں کم لئی دیر ہو جاوے؟"۔

لوگ اپہ جانن دی اطلاع دیندے نیں کہ 20 منٹ کافی نیں، حالانکہ تسی ایس وقت دے بہترین جج ہووے گے جیس وقت تہانوں شروع کرن دے بعد اپنے پریشانی دے وقت نوں شیڈول کرن دی ضرورت اے۔ 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 سکدی اے جیہڑے تسی اپنے باقی دن دے دوران کر رہے او، تہانوں دوبارہ کنٹرول وچ لے سکدے نیں۔ تسی جاندے او کہ تہاڈے کول اپہ محفوظ وقت اے جتھے تسی فکر کر سکدے او تے کچھ نئیں کر سکدے۔ اک وار جدوں تسی اپنے لئی موزوں وقت دا فیصلہ کر لیا تے اینوں اپنی **میری پریشانی دے وقت دی ورک شیٹ** وچ لکھو۔

اگرچہ ایناں فرضی پریشانیاں نوں آزمانا تے "جان دیو" کرنا ضروری اے، اپہ ایس توں کہیں زیادہ آسان کہیا جا سکدا اے! اک حل جو کچھ لوکاں نوں ملدا اے او ایناں دی فرضی پریشانیوں نوں "جان دیو" وچ مدد کردا اے او اپہ اے کہ کسے چیز دا شیڈول بنانا جنوں **پریشانی دا وقت کہیا جاندا اے۔ پریشانی دا وقت** تہانوں اپنی فرضی پریشانیاں دے بارے وچ فکر کرن لئی **وقت دی منصوبہ بندی کرن** دی اجازت دیندا اے لیکن اک مخصوص وقت تے تاکہ او تہاڈی زندگی نوں اپنے کنٹرول وچ نہ لے سکن۔ ایس قسم دی پریشانی وچ تہاڈی مدد کرن لئی ذیل وچ بیان کردہ **3 اقدامات** اتے عمل کرن دی کوشش کرو۔

تاہم اپہ یاد رکھنا ضروری اے کہ تسی کسی ایسے مسئلے دے بارے وچ فکر مند ہو سکدے او جیس دا عملی حل ہووے۔ اگر تسی اپنے آپ نوں کسی ایسے مسئلے دے بارے وچ فکر مند محسوس کردے او جیس دے بارے وچ کچھ کیتا جا سکدا اے تے اپہ ضروری ہے کہ **مرحلہ 4: مسئلہ حل کرنا تے مسئلہ حل کرن دے 7 مراحل توں گزر**و جیسا کہ تہانوں ایسا کرن وچ مدد کرن لئی ورک شیٹاں دا استعمال کردے ہوئے پہلاں وی گل کیتی گئی سی۔

### مرحلہ 1: پریشانی دے وقت دا

### شیڈول بناؤ

ہر روز ایس وقت دے بارے وچ سوچو جیہڑا تسی اپنی فرضی پریشانیاں دے بارے وچ فکر کرنے دی اجازت دین لئی الگ کر سکدے او۔ اکثر

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

دوجیاں نوں مطلع کرو کہ تہانوں ڈسٹرب نہ کرن

کتے پر سکون تے دیگر خلفشار توں پاک جگہ تلاش کر

اپنا فون بند کر دوو

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 پریشانیاں نوں لکھنا

**پریشانی دا وقت** طے کرنا ضروری طور تے دن دے وقت تہاڈے سر وچ آن والی پریشانیاں نوں نئیں روکے گا۔ تاہم، اگر او ایسا کردے نیں تے فیر اپناں نوں لکھ دیو، فیر اپناں نوں اپنی **پریشانی دے وقت دی ورک شیٹ** دا استعمال کردے ہوئیاں اپنے **طے شدہ فکر دے وقت** تک الگ رکھو۔ تسی ہالے وی اپناں پریشانیاں نوں سنجیدگی نال لے رہے او کیونجے تسی اپنے طے شدہ فکر مند وقت دے دوران اپناں دے کول واپس جاؤ گے۔ تاہم، اپناں نوں لکھ کے اک طرف رکھن نال تسی ایدھر تے اودھر کی کر رہے او دے اثرات کو کم کرن وچ مدد مل سکدی اے۔

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 دے نال کچھ مختلف کرن وچ 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 اپناں نظر انداز نئیں کر رہے او، صرف اوس **فکر دے وقت** تک تاخیر کر رہے او جدوں تک کہ تسی اپناں پوری توجہ دے سکو!

ابتدائی طور تے **پریشانی دے وقت** نوں استعمال کرن وچ زیادہ شکی ہونا معمول دی گل اے۔ تاہم، ایہ بہت سارے لوکاں لئی واقعی مددگار ثابت ہویا اے تے کیم تہانوں اپنی پریشانیاں اتے قابو پان وچ مدد کردا اے۔

### دوبارہ توجہ مرکوز کرن لئی سب توں اہم تجاویز

یاد رکھو کہ تہاڈا فکر مند وقت بعد اچ اے۔

حال تے توجہ مرکوز کرن دی کوشش کرو۔ مثال دے طور تے جدوں تہاڈے ذہن وچ پریشانی آئی تے جو کام تسی کرن دئے سی۔

اگر تہانوں ایہ مشکل لگدا اے کہ تسی اپنے حواس دا استعمال کردے ہوئے ایس کم اتے توجہ مرکوز کرو۔ مثال دے طور تے اگر تسی کھانا بنا رہے او تے کھانے دی مہک، یا کھانا پکانے دی آواز اتے توجہ دیو۔

اگر تسی جو کم کر رہے سی ایس وچ دوبارہ مشغول ہونا بہت مشکل اے تے فیر کسے دوسرے کم وچ مشغول ہون دی کوشش کرو۔

## مرحلہ 3: تہاڈا فکر دا وقت

اپنے طے شدہ پریشانی دے وقت دے دوران اپناں پریشانیاں نوں پڑھو جو توی اپنی میری **پریشانی کدے وقت دکی ورک شیٹ** وچ دن بھر لکھیاں نیں۔ فیر اپنے **فکر مند وقت** نوں اپناں پریشانیاں دے بارے وچ فکر کرن لئی استعمال کرو۔

بعض اوقات، بعد وچ دن وچ تہانوں کچھ پریشانیاں مل سکدیاں نیں جو تسی لکھیاں نیں ہن تہاڈے لئی پریشانی دا باعث نئیں نیں، یا او خود ہی حل کر چکے نیں۔ اگر ایہ معاملہ اے تے اپناں اتے لکیر پھیر دیو۔

تاہم اگر تہانوں اوہ پریشانیاں نظر آندیاں نیں جو تسی لکھیاں نیں تے اوس دا عملی حل موجود اے تے اوس مسئلے نوں **اپنی میرے مسئلیاں دی قسماں دی ورک شیٹ** دے **اہم حصے وچ شامل** کرو تے **کالم کو حل** کیتا جا سکدا اے۔ ایس توں بعد تسی ایس مسئلے نوں حل کرن لئی اپنی **میری مسئلیاں نوں حل کرن والی ریکارڈ ورک شیٹ** استعمال کر سکدے

او اگر تسی فیصلہ کردے او کہ تسی ایس دے ذریعے کم کرنا چاہندے او، جو کچھ تسی پہلاں سکھیا اے اپناں استعمال کردے ہوئے نئے مسئلیاں نوں حل کرنا شروع کر سکدے او۔

**پریشانی دے وقت** نوں مؤثر طریقے نال استعمال کرن وچ وقت تے مشق دی ضرورت ہوندی اے۔ تاہم، وقت دے نال مال تہانوں روزانہ دی بنیاد اتے اپنی پریشانیاں دے اثرات نوں کم کرن لئی ایہ اک مفید تکنیک معلوم ہو سکدی اے۔ جب تسی **پریشانی دے وقت** نوں کثرت نال استعمال کرنا شروع کر دیندے او ت تسی اپنے آپ نوں ایس قابل محسوس کر سکدے او کہ تسی ہر روز فکر دے وقت لئی مقررہ وقت نوں کم کر سکدے او۔ وقت گزرن دے نال نال تہانوں **فکر مند وقت** دی بالکل وی ضرورت نئیں ہووے گی لیکن ایہ اوہ چیز اے جیس اتے تہانوں وقت دے نال نال کم کرنا چاہیے۔



## اہم

او پریشانیاں جو تسی دن دے وقت لکھدے او صرف فرضی پریشانیاں نئیں ہوسکدیاں نیں۔

او ایسیاں پریشانیاں ہو سکدیاں نیں جنان دا عملی حل موجود اے - پس مسئلے جیہڑے حل ہو سکن۔ تاہم، جدوں تسی اپنے طے شدہ **پریشانی دے وقت** اتے بعد وچ آؤ گے تے تسی اپناں پریشانیاں توں گزرو گے جیہڑیاں تسی لکھیاں نیں، تے اگر او جئے مسئلے نیں جنان دا عملی حل موجود اے تے فیر تسی **مرحلہ 4: مسئلہ حل کرنا تے مسئلہ حل کرن دے 7 مراحل** توں گزر سکدے او۔ جیسا کہ پہلاں زیر بحث آیا، ورک شیٹاں دا استعمال کردے ہوئے تہانوں ایسا کرن میں مدد ملدی اے۔

## بہتر رہنا

امید ہے کہ گزشتہ چند ہفتیاں وچ تسی اپنے مزاج وچ بہتری دیکھنا شروع کر دتی اے تے تسی اپنے مسئلیاں تے مشکلات دا عملی حل تلاش کرن وچ کامیاب ہو گئے او۔

مستقبل میں بہتر رہن لئی ایہ ضروری اے کہ تسی ایناں تکنیکاں نوں آزماؤ جو تسی ایس ورک بک وچ سیکھیاں نیں تے ایناں نوں اپنی روزمرہ دی زندگی دا حصہ بناؤ۔

ایس طراں ایناں چیزاں دے بارے وچ سوچنا واقعی مددگار ثابت ہوسکدا اے جو ورک بک دے ذریعے کم کرتے وقت تہاڈے لئی خاص طور اتے مددگار ثابت ہوئیاں ہون۔

**کونسی علامات تے نشانیاں ایس گل دی نشاندہی کر سکدیاں نیں کہ تسی کم مزاج یا افسردگی دا سامنا کر رہے او؟**

ورک بک دے شروع وچ تسی ایناں جسمانی احساسات، جذبات، خیالات تے طرز عمل نوں

تحریر کیتا جنان دا تسی سامنا کر رہے سی جو ایس گل دی نشاندہی کردے سی کہ تسی احساس کمتری دا شکار یا افسردہ او۔ ایہ مستقبل وچ **انتباہی علامات** دے طور تے کم کر سکدے نیں کہ تسی دوبارہ کم موڈ دا سامنا کر رہے او۔ تہانوں اپنے **انتباہی نشانات** توں آگاہ کرن لئی میرے **انتباہی علامات دی ورک شیٹ** نوں پُر کرنا مددگار ثابت ہو سکدا اے۔ ایس لئی اپنی انتباہی علامات دی شناخت لئی تسی ورک بک دے شروع وچ بھری ہوئی **میرے شیطانی چکر دی ورک شیٹ** اتے اک نظر ڈالو تے فیر نیچے دتی گئی **میری انتباہی علامات دی ورک شیٹ** نوں پُر کرن لئی ایس دا استعمال کرو۔

## بہتر رہن دی ٹول کٹ

ایس توں بعد نیچے دتی گئی بہتر رہن دی ٹول کٹ اتے ورک بک دا استعمال کردے ہوئے تہانوں جیہڑیاں سرگرمیاں، حکمت عملیاں یا تکنیکاں مفید معلوم ہویاں نیں اونان نوں لکھنا مددگار ثابت ہو سکدا اے۔ اگر تسی اپنے آپ نوں مستقبل وچ اپنے کم موڈ یا افسردگی دے نال جدوجہد کردے ہوئیاں پاندے او ت تسی اپنی بہتر رہن دی ٹول کٹ نال رجوع کر سکدے او۔

**ایس ورک بک دی تکنیکاں نے پچھلی وار کم کیتا تے او دوبارہ ایسا کر سکدیاں نیں!**

**یاد رکھو!** تھوڑے وقت لئی تناؤ، کم، نیچے، تھکا ہوا، اداس یا تھکا ہوا محسوس کرنا بالکل نارمل اے۔ تاہم، اگر تہانوں تھوڑی دیر لئی ایناں 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 دوبارہ کچھ کرنا ضروری ہو سکدا اے۔

## میری اسٹیٹنگ ویل 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 انتباہی علامات دی ورک شیٹ

میرے جسمانی احساسات

میرے خیالات

میرے جذبات

میرے رویے



## میری چیکنگ ان ورک شیٹ

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

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

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

کیا میں کم و بیش کوئی ایسا رویہ کرنا شروع کر دتا اے جیس توں ظاہر ہووے کہ میں مشکلات دا سامنا کر رہیا واں؟

میں اپنی مشکلات اتے قابو پان وچ مدد کرن لئی کی کر سکدا واں تاکہ میں دوبارہ انتظام کر سکاں؟

## جانچ پڑتال

جداں ہی تسی اس ورک بک نوں ختم کردے اوں جانچ لئی باقاعدہ وقت تلاش کرنا تے ایہہ ویکھنا کہ تسی کداں کرن دئے اوں مددگار ثابت ہو سکدا اے۔

وچ او تے ایہ جانن لئی بہترین شخص او کہ تہانوں سب توں زیادہ مددگار کی لگدا اے۔

تسی آن والے ہفتیاں یا مہینیاں وچ اپنی **میری چیکنگ ان ورک شیٹ** استعمال کر سکدے او۔

آن والے ہفتیاں وچ اپنی چیکنگ ان ورک شیٹ نوں باقاعدہ وقت اتے استعمال کرن لئی **تحریری عہد** کرنا وی مددگار ثابت ہو سکدا اے تے ایس گل دا زیادہ امکان اے کہ تسی آن والے ہفتیاں تے مہینیاں وچ باقاعدگی نال اپنے چیک ان کرو گے۔ ایہہ **تحریری عہد** کرن دے لئی تسی تھلے دتی گئی خالی جگہ دا استعمال کر سکدے او:



ورک بک نوں ختم کرن دے بعد کئی ہفتیاں تک جاری رکھن لئی تہانوں ایہ باقاعدہ **جانچ** مفید معلوم ہو سکدا اے تاکہ ایہ یقینی بنایا جا سکے کہ تسی اپناں سرگرمیاں نوں جاری رکھے ہوئے او جنہاں نے تہانوں بہتر محسوس کرن تے اپناں نوں اپنی روزمرہ دی زندگی دا حصہ بنان وچ مدد فراہم کیتی۔

کچھ لوکاں نوں شروع وچ ہفتہ وار **جانچ** مفید معلوم ہوندی اے خاص طور تے اگر تسی ورک بک استعمال کرن دے دوران ہفتہ وار سپورٹ سیشنز کیتے ہون۔ تاہم، وقت گزرن دے نال کچھ لوکاں نوں معلوم ہوندا ہاے کہ او اپنی جانچ دے تعدد نوں کم کر سکدے نیں۔ اک وار فیر تسی کنٹرول

## اپنے نال چیک-ان کرن دا میرا تحریری عہد:

میں ہر بار اپنے آپ نوں چیک کراں گا

اگلے ..... ہفتیاں وچ

# 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 سمال** 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 آلے 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 سکتا۔ تسی اشاعت دی اک کاپی اپنے ذاتی استعمال تے/یاں اپنے انفرادی طبی استعمال لئی ڈاؤن لوڈ کر سکتے 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 پر 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 پم کئچپرز (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۔

