

میریاں غیر مددگار سوچاں

چیلنج کرنا تے اناں دی جانچ کرنا



اک کاگنیٹیو بیہیویرل تھراپی یعنی شعوری سلوک دا علاج ثبوت تے مبنی نقطہ نظر جو توانوں عام جذباتی مشکلات تے قابو پان وچ مدد کردا اے - گھٹ موڈ، افسردگی، غصہ، اضطراب۔

میریاں غیر مددگار سوچاں

جی آیاں نوں!

ایس وقت تک پوچن دی کوشش کرن تے جذباتی دشواری دے سب توں اچی سطح حاصل کرن دے لئی بوت اچھا اے جیس دا تسی فی الحال سمنا کر رئے او، مثال دے طور تے، گھٹ موڈ، ڈپریشن، تناؤ، غصہ، اضطراب۔ مدد حاصل کرنا بوت ای اوکھے اقدامات وچوں اک ہو سکدا اے!

ایس طریقے دی کامیابی نوں دیکھدے ہوئے، PWP دے کم کرن والے کرداراں دی تراں دوسرے ملکاں وچ وی تیزی نال دستیاب ہون لگے نیں۔

غیر مددگار خیالات: چیلنج کرنا تے اناں دی جانچ کرنا ورک بک ٹیوت تے مبنی نفسیاتی علاج تے مبنی اے جنوں کوگنیٹو بیہیورل تھراپی (CBT) کہیا جاندا اے۔ ایہ دو مخصوص CBT تکنیکاں دے ذریعے توآڈی رہنمائی کرے گا جنوں تھاٹ چیلنجنگ یعنی سوچ نوں آزمانا تے طرز عمل دے تجربات کہندے نیں۔ ایہ تکنیکاں بہت سارے لوکاں دی مدد کردیاں نیں جو عام جذباتی مشکلات دا سمنا کر رئے نیں جیویں گھٹ موڈ، ڈپریشن، یا بے چینی۔

تسی ایس ورک بک دے ذریعے کم کرن دا انتخاب کرن دے طریقے دے کنٹرول وچ نیں۔ لہذا، تسی جیس رفتار تے جانا چاہندے او ایس دے نال نال تسی اناں تکنیکاں نوں کیس تراں عمل وچ لاندے او جو تسی سکھو گے۔

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

تے فیر تھات چیلنجنگ یعنی سوچ نوں مشکل وچ پان والے تے طرز عمل دے تجربات کی نیں؟

غیر مددگار خیالات رکھنا اک ایسی چیز اے جیس دا اسی سب تجربہ کردے آن۔ ایہ غیر مددگار خیالات سانوں پریشان کر سکدے نیں، لیکن عام طور تے اسی اپنے کم دے نال تیزی نال آگے ودھن دے قابل ہوندے آن۔

پہنان وچ ساڈی مدد کر سکدے نیں - سانوں ساڈی نوی سوچ دے لئی زیادہ قابل اعتماد ثبوت فراہم کردے نیں۔

ایس توں پہلاں کہ اسی شروع کریئے، ایہ ضروری اے کہ غیر مددگار خیالات وچ استعمال کیتی جان والی تکنیکان دے بارے وچ تھوڑا جیا مزید جان لیئے: چیلنجنگ تے ٹیسٹنگ دیم آؤٹ ورک بک۔ ایس توں بعد تسی ایہ فیصلہ کرن دے قابل ہو جاؤ گے کہ آیا انان تکنیکان دا استعمال توادے لئی بہترین اے۔ توانوں ایہ شناخت کرن وچ وی مدد ملے گی کہ آیا کوئی ایسی چیز اے جیڑھی توانوں ورک بک توں زیادہ توں زیادہ فائدہ اٹھان وچ رکاوٹ بن سکدی اے۔

غیر مددگار خیالات دے بارے وچ مزید جانن دے لئی: انہاں نوں چیلنج کرنا تے انان دی جانچ کرنا، آؤ رابرٹ دی کہانی دے بارے وچ تے سندے آن کہ اوس نے اپنے ڈپریشن تے قابو پان دے لئی ایس طریقے نوں کیس تران استعمال کیتا۔

یاد رکھو، جد کہ رابرٹ دی کہانی ڈپریشن تے گھٹ موڈ دے نال اوس دی جدوجہد تے مرکوز اے، ایہ نقطہ نظر انان لوکان دے لئی وی اتنا ہی مفید ہو سکدا اے جو تناؤ یا پریشانی دا شکار نیں۔

اگر تسی تناؤ یا اضطراب دا سامنا کر رہے نیں، تے توانوں ایس گل دی نشاندہی کرن وچ مدد دی ضرورت اے کہ تسی ایس ورک بک وچ استعمال کیتی جان والی تکنیکان نوں کیس تران لاگو کر سکدے نیں، تے اپنے PWP یا کسی ہور نال گل کرو جو توادی مدد کر ریا ہووے۔

تاہم، بعض اوقات غیر مددگار خیالات اتنے طاقتور ہو سکدے نیں کہ انہاں نوں نظر انداز کرنا تے کنٹرول کرنا مشکل ہوندا اے۔ ایہ خاص طور تے اوس وقت ہوندا اے جدوں اسی ذہنی صحت دے اک عام مسئلے دا سمنا کر رہے ہوندے آن، جینوے ڈپریشن یا اضطراب۔ غیر مددگار خیالات اس قدر زبردست تے تکلیف دہ محسوس ہو سکدے نیں کہ اوہ ساڈے برتاؤ پر اثر انداز ہو سکدے نیں تے ایتھے تک کہ اسی جسمانی طور تے کیسا محسوس کردے نیں، ساڈے مزاج تے مزید منفی اثر پاندے نیں۔ ایہ اینوں برقرار رکھ سکدا اے جنوں اسی شیطانی چکر کھندے آن، جیس دے بارے وچ اسی بعد وچ ورک بک وچ مزید گل کران گے۔

ایس ورک بک وچ پیش کیتی گئی تکنیکان عام جذباتی مشکلات دے علاج دے لئی ثبوت تے مبنی دو تکنیکان تے مبنی نیں جنہاں نوں تھات چیلنجنگ تے برتاؤ دے تجربات کھندے نیں۔ ایہ تکنیکان ایس شیطانی چکر نوں توڑن وچ مدد کر سکدیاں نیں، جو غیر مددگار تے پریشان کن جذبات نوں جاری رکھ سکدیاں نیں تے بوت ساری تحقیقان نے انان تکنیکان نوں فائدے مند پایا اے، خاص طور تے انان لوکان دے لئی جو زندگی دے مشکل واقعات تے دیگر مسائل دا سامنا کر رہے نیں۔

تھوٹ چیلنجنگ اک تکنیک اے جو توانوں اپنے غیر مددگار خیالات دے اثرات نوں گھٹ کرن وچ مدد کردی اے۔ ایدے بجائے، تسی اپنے غیر مددگار خیالات نوں پہچانن تے انان دے حق وچ تے انان دے خلاف شواہد دی جانچ کرکے انہاں نوں چیلنج کرن دا طریقہ سیکھان گے۔ ایدے نال توانوں نوے زیادہ متوازن خیالات پیدا کرن وچ مدد ملے گی۔ طرز عمل دے تجربات فیر روزمرہ دی زندگی وچ انان نوے متوازن خیالات نوں جانچن دا اک طریقہ فراہم کردے نیں اگر توانوں لگدا اے کہ ایہ اضافی فائدہ مند ہو سکدا اے۔ ایہ بعض اوقات مددگار ثابت ہو سکدا اے، اگرچہ اسی اک زیادہ متوازن سوچ پیدا کر لئی اے، فیر وی اسی خود نوں ایس تے زیادہ یقین والا نہیں کر سکدے۔ لہذا طرز عمل دے تجربات نوی نظر ثانی شدہ زیادہ متوازن سوچ نوں عملی جامہ

رابرٹ دی کہانی



میں انان غیر مددگار جذبات تے 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 ریا واں تے اوس نے سفارش کیتی کہ میں اک نفسیاتی بہبود پریکٹیشنر (PWP) نوں دیکھاں۔ سب توں پہلے، میں واقعی غیر یقینی سی۔ میں صرف ایہ نہیں دیکھ سکدا سی کہ کیس تران کسی دے نال گل کرن نال میری تمام پریشانیاں وچ مدد مل سکدی اے۔ تاہم، تقریباً اک ماہ بعد میری PWP، حنا نال ملاقات ہوئی۔ 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، اوہ چیزاں جو میں گھٹ یا زیادہ کر ریاں واں تے میں کیسا محسوس کر ریاں واں۔

ابتدائی طور تے، ایہ تمام سوالات قدرے عجیب لگ رہے سن تے میں ایہ نہیں دیکھ سکدا سی کہ اوہ واقعی میرے لئی کتنے متعلقہ سن۔ تاہم، جدوں حنا نے میری مشکلات نوں کسی ایسی چیز نال جوڑیا جینوں **شیطانی چکر دی ورک شیٹ** کہیا جاندا اے، ایس دا مطلب سمجھ آن لگیا۔ پہلی وار میں دیکھ سکدا سی کہ میں کیس تے، میں کیس سیج ریا سی تے میں جسمانی طور اتے کدوں محسوس کیتا تے جذباتی طور تے ایہ سارے اک دوسرے اتے اثرانداز ہوئے تے میرے خوف نوں ہور وی ودھا دتا۔ حنا نے ایہ وی وضاحت کیتی کہ اوس نے لوکان نوں اک نفسیاتی تھراپی تے مبنی نقطہ نظر استعمال کرن دی حمایت کیتی اے جنوں کوگنیٹیو بہیویرل تھراپی، یا مختصر طور پر CBT کہیا جاندا اے۔ CBT دے نال میں یا تے اپنے خیالات نوں تبدیل کرن، یا اپنے رویے نوں تبدیل کرن تے توجہ مرکوز کرکے **شیطانی چکر** نوں توڑ سکدا واں۔ میں حنا نوں سمجھایا کہ میں واقعی وچ بہت زیادہ زبردست تے پریشان کن منفی خیالات دے نال جدوجہد کر ریا سی میں واقعی وچ سب توں اوپر جان دی کوشش کرنا چاہندا سی۔

میری عمر 47 سال اے تے 18 ماہ قبل میری شادی ٹوٹن توں بعد مینوں احساس کمتری ہون لگا۔ وقت گزرن دے نال میں خود نوں زیادہ توں زیادہ افسردہ محسوس کیتا۔ میں آہستہ آہستہ بہت سارے باہمی دوستان نال رابطہ ختم کر دتا - مینوں پورا یقین سی کہ انہاں نے میری سابقہ بیوی دا ساتھ دتا۔ میں صرف اپنے دو بچیاں، ایمی تے اولیویا نوں ہر دوسرے ہفتے دے آخر وچ دیکھیا، جو مینوں واقعی مشکل لگیا۔

میں ناکامی دی تران محسوس کیتا تے اپنی شادی دے ٹٹن دا ذمہ دار خود نوں ٹھہرایا۔ جینوے جینوے مہینے گزردے گئے میں خود نوں گھٹ توں گھٹ کم کردے پایا تے میں دوستان نال گل نئی کر ریا سی۔ اگر میں ہفتے دے آخر وچ اپنے بچیاں نوں نئی دیکھ ریا سی تے میں کئی گھنٹے بستر تے پیا رواں گا، تے ایتھے تک کہ جد میں خود نوں بستر توں گھسیٹدا واں تے میں دن ئی وی نوں گھوردے ہوئے گزاراں گا۔

میرا گھٹ مزاج میرے کم تے وی اثر انداز ہو ریا سی۔ میری توجہ بہت گھٹ سی تے میں خود نوں بہت سارے اہم کماں نوں بھلدے پایا۔ میں فیر پریشان ہو گیا کہ میرے پاس نے سوچیا کہ میں بیکار آن، یقین اے کہ میں اپنی نوکری کھون جا ریا ہاں۔ میں گھر وچ بلاں جیسی چیزاں نوں سب توں اوپر رکھن وچ وی واقعی جدوجہد کر ریا سی۔ طلاق توں بعد توں مینوں کافی مالی مشکلات دا سمنا سی تے بلا معاوضہ بلاں دا ڈھیر لگ ریا سی۔ ایس سب نے مینوں صرف ایہ محسوس کرایا کہ میں ہور وی ناکامی دا شکار آن تے آہستہ آہستہ میرے تے وی دباؤ ڈال لگیا!

حنا نے وضاحت کیتی کہ اوس نے کیس تراں اک معاون سیلف ہیلپ اپروچ دے نال کم کیتا جیس دی بنیاد اک سیلف ہیلپ ورک بک دے ارد گرد اے جنوں غیر مددگار خیالات کہندے نیں: چیلنجنگ اینڈ ٹیسٹنگ دیم آؤٹ۔ اوس نے وضاحت کیتی کہ ایہ طریقہ دو تکنیکاں تے مشتمل سی جنوں تھات چیلنجنگ تے طرز عمل دے تجربات کہندے نیں۔ شروع وچ، میرے خیالات نوں چیلنج کرن دا خیال کافی عجیب لگدا سی - خاص طور تے جدوں کہ میں اپنے بارے وچ اپنے منفی خیالات تے دیگر چیزاں دے درست ہون تے کافی قائل سی! تاہم، حنا نے وضاحت کیتی کہ سوچ نوں چیلنج کرن والے تے طرز عمل دے تجربات نال مینوں ایہ پہچانن وچ مدد ملے گی کہ خیالات صرف خیالات ہوسکدے نیں - تے ضروری نئی کہ حقائق ہون! اوس نے وضاحت کیتی کہ میں کیس طرح غیر مددگار خیالات دے ذریعے کم کراں گی: اپنے وقت وچ چیلنجنگ تے ٹیسٹنگ دیم آؤٹ ورک بک، لیکن ایہ کہ اوہ مینوں ٹریک تے رکھن دے لئی ہر ہفتے میری مدد کرے گی تے اگر میں اناں نال دوچار ہون تے کسی وی مشکل تے قابو پان وچ میری مدد کرے گی۔

ہر سپورٹ سیشن تقریباً ادھا گھنٹہ جاری رہے گا تے ایہ دیکھدے ہوئے کہ میرے لئی کم کتنا مصروف سی، ایہ لگ بھگ قابل انتظام سی۔

آنے والے ہفتیاں وچ، حنا نے ورک بک دے ذریعے کم کرن وچ میری مدد کیتی۔ سب توں پہلاں، اوس نے جدوں وی مینوں اداسی ہوئی یا اداسی محسوس کیتی تے اوس نے مینوں اک **خیالات دی ڈائری ورک شیٹ** مکمل کرن نوں کہیا۔ اوس نے ایہ وی تجویز کیتا کہ میں غیر مددگار سوچن دے انداز دے بارے وچ کش معلومات پڑھداں وں۔ ایدے نال سانوں دوواں نوں کش ایسے غیر مددگار خیالات نوں سمجھن وچ مدد ملے گی جتاں دا میں تجربہ کر ریا سی تے اوہ ایدے نال کیس تراں جڑے ہوئے نیں کہ میں کیسا محسوس کر ریا سی۔ جدوں

میں اپنے سارے خیالات نوں لکھنا شروع کیتا تے مینوں احساس ہویا کہ اوتھے کنے سن تے ایہ سب کچھ تھوڑا جیا لگدا سی۔ تاہم، **غیر مددگار سوچن دے انداز** دے بارے وچ معلومات نوں پڑھدے ہوئے، میں محسوس کیتا کہ اگرچہ میرے ذہن وچ بہت مشکل خیالات آرتے نیں، لیکن بہت سارے پریشان کن خیالات ایس منفی نقطہ نظر نال متعلق سن کہ دوسرے توادے سوچن دے انداز نوں کیس تراں دیکھدے نیں۔ حنا نے اپنے اگلے سیشن وچ وضاحت کیتی کہ **سادے غیر مددگار سوچن دے انداز** نوں پہچاننا سادے لئی اپنے خیالات دے بارے وچ مزید آگاہی دے نال اناں نوں صرف خیالات دے طور تے پہچاننا آسان بنا سکدا اے، ضروری نہیں کہ حقائق ہون۔

ایس توں بعد، مینوں اوس سوچ نوں چننا سی جیس تے میں کم کرنا چاہندا سی - اوہ سوچ جیس نے مینوں سب توں زیادہ تکلیف پہنچائی سی - جنوں **ہاٹ تھات** دے نام توں جانا جاندا اے۔ جدوں میں مختلف غیر مددگار تے پریشان کن خیالات دا سمنا کر ریا سی اسی "میرا کوئی وی دوست ہن میرے آسے پاسے نہیں رہنا چاہندا اے" تے کم کرن دا فیصلہ کیتا۔ مینوں کوئی پسند نہیں کردا"۔ ایہ اک مینوں حقیقی مشکلات دا باعث لگ ریا سی۔ کم از کم جیسا کہ اوس نے مینوں اتنا اداس محسوس کرایا کہ ایہ حقیقت وچ میرے راستے وچ دوسری چیزاں نوں حل کرن دی کوشش کر ریا اے جیدی وجہ توں میں تناؤ وچ آن تے فکر مند آن۔ حنا نے کہیا کہ اکثر ایسا کیس تراں ہو سکدا اے، تے جتھے لوگ اداس موڈ دا سامنا کر رتے سن تے تناؤ دا شکار سن، بعض اوقات پہلے اداس موڈ تے کم کرن نال اناں نوں تناؤ دا باعث بنن والی کش چیزاں نال نمٹن وچ وی مدد مل سکدی اے۔

میں ایس سوچ دی طاقت نوں 90% درجہ دتا تے ایس سوچ نوں اپنی سوچ نوں **چیلنج کرن والی ورک شیٹ دے اوپر لکھیا**۔ اگلا مرحلہ ایس **گرم سوچ** دے حق وچ تے ایس دے خلاف ثبوت اکٹھا کرنا سی۔ حنا نے وضاحت کیتی کہ **تھات چیلنجنگ ورک شیٹ** تے نظر ثانی شدہ، زیادہ متوازن سوچ دا کالم مینوں صورتحال تے زیادہ متوازن نظریہ حاصل کرن وچ مدد کرن دے لئی موجود سی۔ حنا

تے میں فیصلہ کیتا کہ میں 'ہوم ورک' دے لئی اپنی **گرم سوچ** دے لئی تے ایس دے خلاف ثبوت مکمل کراں گا تے اک نظر ثانی شدہ، زیادہ متوازن سوچ دے نال آن دی کوشش کراں گا۔ میں ایس سوچ دے لئی ثبوت اکٹھا کرنا کافی آسان پایا، لیکن ایس دے خلاف شواہد دی شناخت دے لئی جدوجہد کیتی۔ **گرم سوچ دے خلاف ثبوت جمع کرنا: ورک بک وچ اپنے آپ توں پچھن دے لئی سوالات** سیکشن نے مینوں اپنی **گرم سوچ** دے خلاف تھوڑا جیا ثبوت پیش کرن وچ مدد کیتی، لیکن میں واقعی اک نظر ثانی شدہ، زیادہ متوازن سوچ دے نال آن دے لئی جدوجہد کیتی۔ تاہم، جدوں میں اپنی اگلی ملاقات دے لئی حنا نوں دیکھیا تے اوس نے وضاحت کیتی کہ جدوں کوئی نیا ہنر سکھن وچ، ایس دے کم شروع کرن توں پہلاں ایس وچ عام طور تے وقت تے چند کوششاں لگدیاں نیں۔ اوس نے مشورہ دتا کہ میں اپنی **گرم سوچ دے ثبوت** نوں ویکھاں تے ایس گل تے غور کراں کہ کتنے ثبوت حقیقت سن، تے کنی رائے سی۔ دور اندیشی وچ، میں پہچان لیا کہ ایدوں وچوں کش ثبوت حقیقت توں زیادہ رائے سن تے میں **غیر مددگار سوچ دے انداز** دے جال وچ پھنس گیا سی۔ شواہد تے دوبارہ غور کرن توں بعد، میں حقیقت وچ پایا کہ میرے **گرم خیال دے لئی بہت گھٹ ثبوت** موجود نیں تے میں اک نظر ثانی شدہ، زیادہ متوازن سوچ دے نال آن وچ کامیاب ہویا - "میرے کچھ دوست نیں جو میری پرواہ کردے نیں، مینوں صرف اناں نوں ویکھن دے لئی مزید کوشش کرن دی ضرورت اے"۔ ایس سوچ وچ صرف 50 فیصد یقین رکھن دے باوجود، اوس نے فیر وی مینوں اداس کر دتا۔ حنا نے وضاحت کیتی کہ بعض اوقات، اگرچہ اسی منطقی طور تے کسی چیز نوں سچ سمجھدے نیں، لیکن اسی اونوں **محسوس** نہیں کردے۔ اناں صورتاں وچ، طرز عمل دے تجربات روزمرہ دی زندگی وچ توادے خیالات نوں جانچنے دا اک طریقہ ہو سکدے نیں۔ اکٹھے، اسی **طرز عمل دے تجرباتی منصوبے دی ورک شیٹ** دا استعمال کردے ہوئے میری نئی سوچ نوں جانچن دے لئی اک طرز عمل دے تجربے دا منصوبہ بنایا۔ میں اپنے سب توں پرانے دوست سٹیو نال رابطہ کرن دا فیصلہ کیتا تے اوس نے شراب پین دا مطالبہ کیتا۔ ایہ حقیقت وچ میری پیش گوئی توں

کہیں بہتر ہوا تے اسٹیو میرے توں سن کے واقعی خوش ہویا تے سانوں پکڑن وچ بوت اچھا وقت گزریا۔ ہن میں اپنی نظر ثانی شدہ سوچ تے بوت زیادہ یقین کیتا!

وقت گزرن دے نال نال چیزاں واقعی میرے لئی بہتر ہون لگ گیاں۔ ایتھے تک کہ میں ایس لمحے وچ اپنے منفی خیالات نوں چیلنج کرنا شروع کر دتا - جنوں **تھوٹ کیچنگ** کہیا جاندا اے۔ ایس تراں کرن نال واقعی میں اناں دوسرے خیالات وچ مدد ملی جنہاں نے مینوں تناؤ تے فکر مند وی محسوس کیتا۔ عمران وچ پہلی وار میں حقیقت وچ محسوس کیتا کہ میں اناں چیزاں نوں لے سکدا وں جتاں دی وجہ توں میرے تے دباؤ پیندا اے۔ میرے کول بچے وی دن نیں جدوں میں افسردہ محسوس کرداں وں تے مختلف اوقات وچ تناؤ تے پریشانی محسوس کرداں ہاں، لیکن اپنے منفی خیالات تے قابو پان وچ بوت زیادہ محسوس کردا وں تے چیزاں بہت گھٹ مغلوب محسوس ہوندی نیں۔ میں ہن بوت سارے پرانے دوستاں نال رابطے وچ ہاں تے کم تے اپنے مالی معاملات دے بارے وچ بہت کش ہاں۔

آخر وچ، لگدا اے کہ میں اپنی زندگی تے کش کنٹرول حاصل کر ریا وں تے دوبارہ چیزاں نال لطف اندوز ہون دے قابل محسوس ہو ریا وں!

ڈپریشن یا اداسی کی اے؟

افسردگی یا گھٹ مزاجی اک عام چیز اے۔ اپنی زندگی دے دوران تقریباً 5 وچوں 1 لوگ ڈپریشن یا اداسی دا ایس حد تک تجربہ کرن گے جیس دا ایناں دی زندگیاں اتے نمایاں اثر پیندا اے۔ ڈپریشن دے شکار لوگ اپنے آپ نوں ایناں سرگرمیاں نوں ترک کردے ہوئے محسوس کر سکدے نیں جو او کردے سی، احساس کمتری یا فلیٹ 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 بچے تک کسے خاص وجہ دے 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۔

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

ڈپریشن کیسی لگدی اے؟

اگرچہ ڈپریشن تے اداسی 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 تراں:



اک شیطانی چکر دی طرح ایناں 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۔

بے چینی کی اے؟

اضطراب وی عام چیز اے، تے درحقیقت بعض اوقات خطرے تے تناؤ دے خلاف معمول دا ردعمل مددگار ثابت ہوندا اے۔ تاہم، بعض اوقات اضطراب شدید، بار بار تے غیر مددگار بن سکدا اے۔ تقریباً 3 وچوں 1 افراد نوں اپنی زندگی دے دوران اضطراب دی دشواری دا سمنا کرنا پیندا اے اس حد تک کہ ایس دا اناں دی زندگی تے نمایاں اثر پیندا اے۔ بے چینی دی خرابی دی متعدد قسماں نیں، جینوے مخصوص فوبیا، گھبراہٹ دی خرابی تے عمومی تشویش دی خرابی۔ اگر تسی اضطراب دے نال مشکلات دا سمنا کر رہے نیں تے توڈا PWP، یا کوئی پور جو توڈی مدد کر ریا ہووے، تو انوں ایس مخصوص قسم دی پریشانی دی نشاندہی کرن وچ مدد کر سکے گا جیس دا تسی سمنا کر رہے او۔

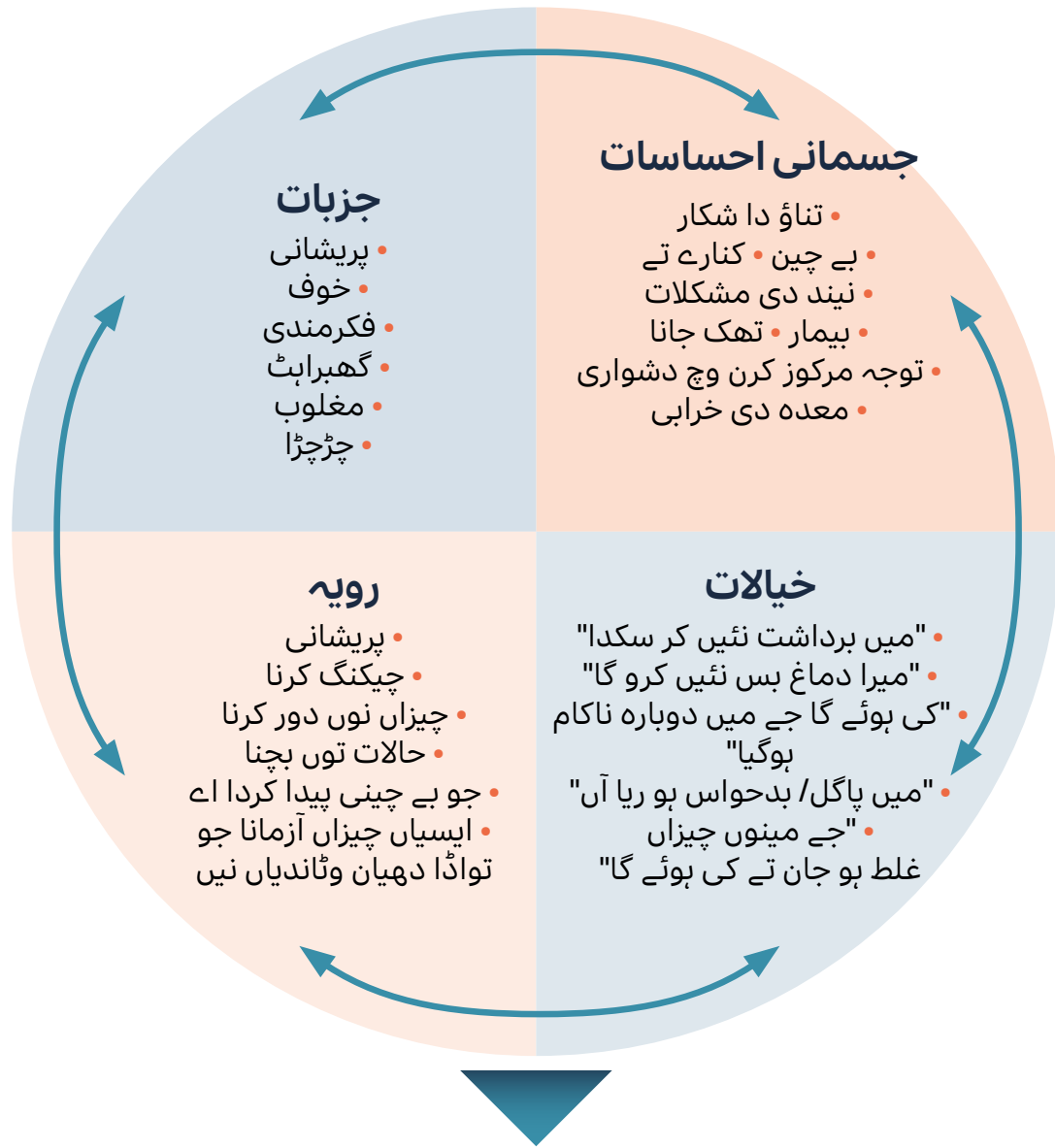
اگرچہ اضطراب دی وجہ دے بارے وچ بہت سارے نظریات موجود نیں، ماہرین ہن وی کسی خاص وجہ دے بارے وچ غیر یقینی نیں۔ لیکن ایتھے کش امکانات نیں:

- مشکل تے تناؤ بھرے زندگی دے واقعات توں متحرک ہونا۔
- ذہنی صحت دی مشکلات دی خاندانی تاریخ۔
- ساڈے دماغ وچ گردش کرن والے خیالات غیر مددگار تے منفی ہوندے جا رہے نیں۔
- نیورو ٹرانسمیٹر (دماغی کیمیکلز) جداں سیرٹونن، نورپیانفرین تے گاما-امینوبوٹیرک ایسڈ دا عدم توازن۔

اگرچہ اناں وچوں کوئی وی امکان اضطراب دا باعث بن سکدا اے، جیسا کہ ڈپریشن دے نال، ایہ ممکن اے کہ جیس تراں توں اسی محسوس کردے نیں اوہ اناں دے مرکب توں متاثر ہوندا اے۔

پریشانی کیسی نظر آندی اے؟

مختلف اضطراب دی خرابی دا تجربہ لوکاں نوں مختلف طریقیاں توں ہوندا اے، تاہم ایس دی متعدد عام علامات تے نشانیاں نیں۔ ایہ چار اہم شعبیاں توں متعلق نیں تے ایس وچ چیزاں شامل ہو سکدیاں نیں جیس تراں:



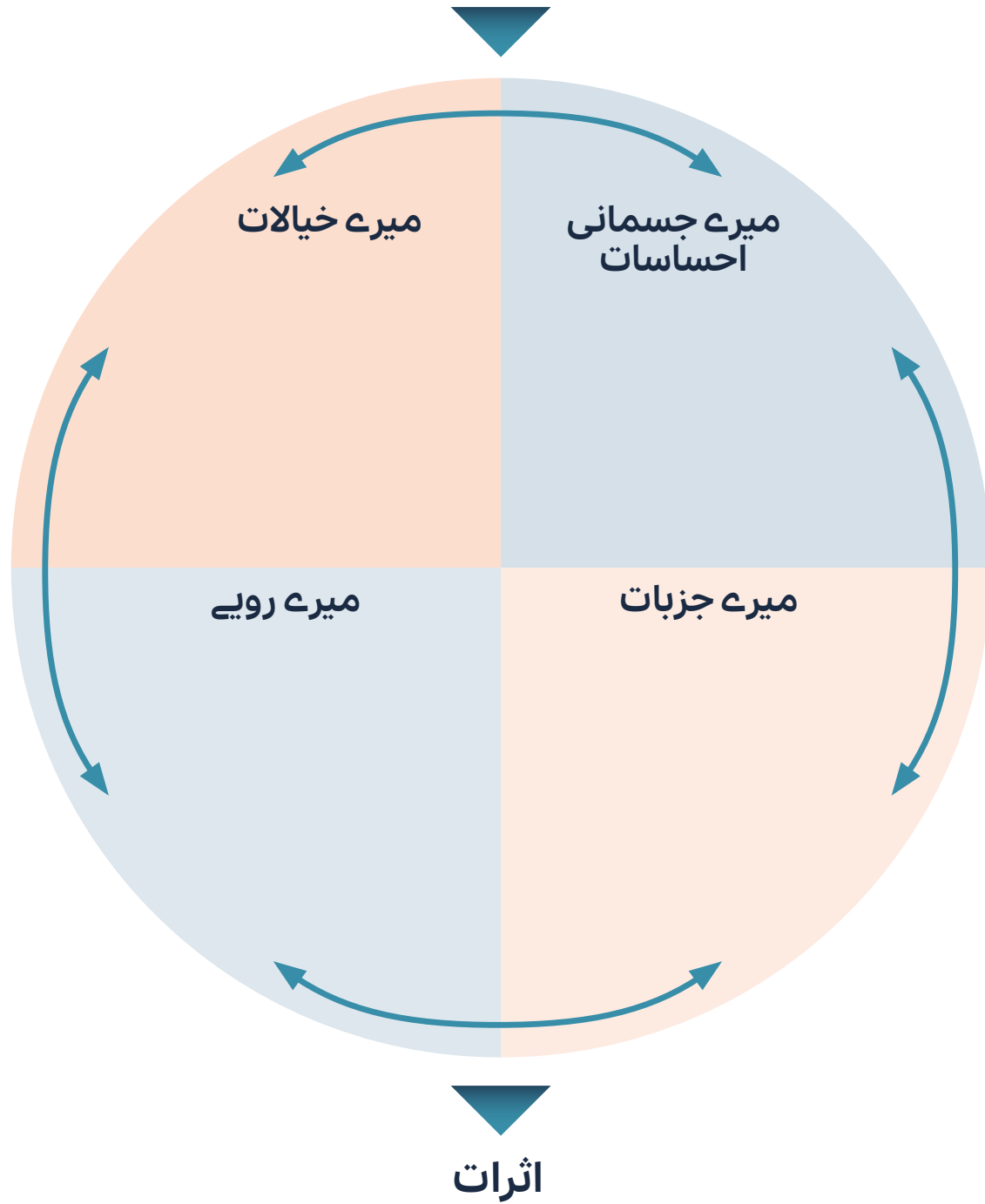
اک شیطانی چکر دی طرح ایناں وچوں ہر اک شعبیاں دا دوسریاں اتے اثر پیندا اے تے زندگی دے اہم شعبیاں جیس طراں تعلقات، مشاغل یا کم اتے اثر پے سکدا اے۔

شیطانی چکر کیسا لگدا اے ایس دی مزید تفہیم حاصل کرن دے لئی، ذیل وچ رابرٹ دے لئی مکمل کیتی گئی شیطانی چکر ورک شیٹ تے اک نظر پاؤ۔ یاد رکھو، ایہ اداسی تے ڈپریشن دا اک شیطانی چکر اے۔ تاہم شیطانی چکر اضطراب دے نال مشکلات دے لئی وی لاگو ہوندا اے۔ ایس توں بعد تسی اگلے صفحے تے اپنا شیطانی چکر بھر سکدے او۔



میری شیطانی چکر دی ورک شیٹ

میری صورتحال

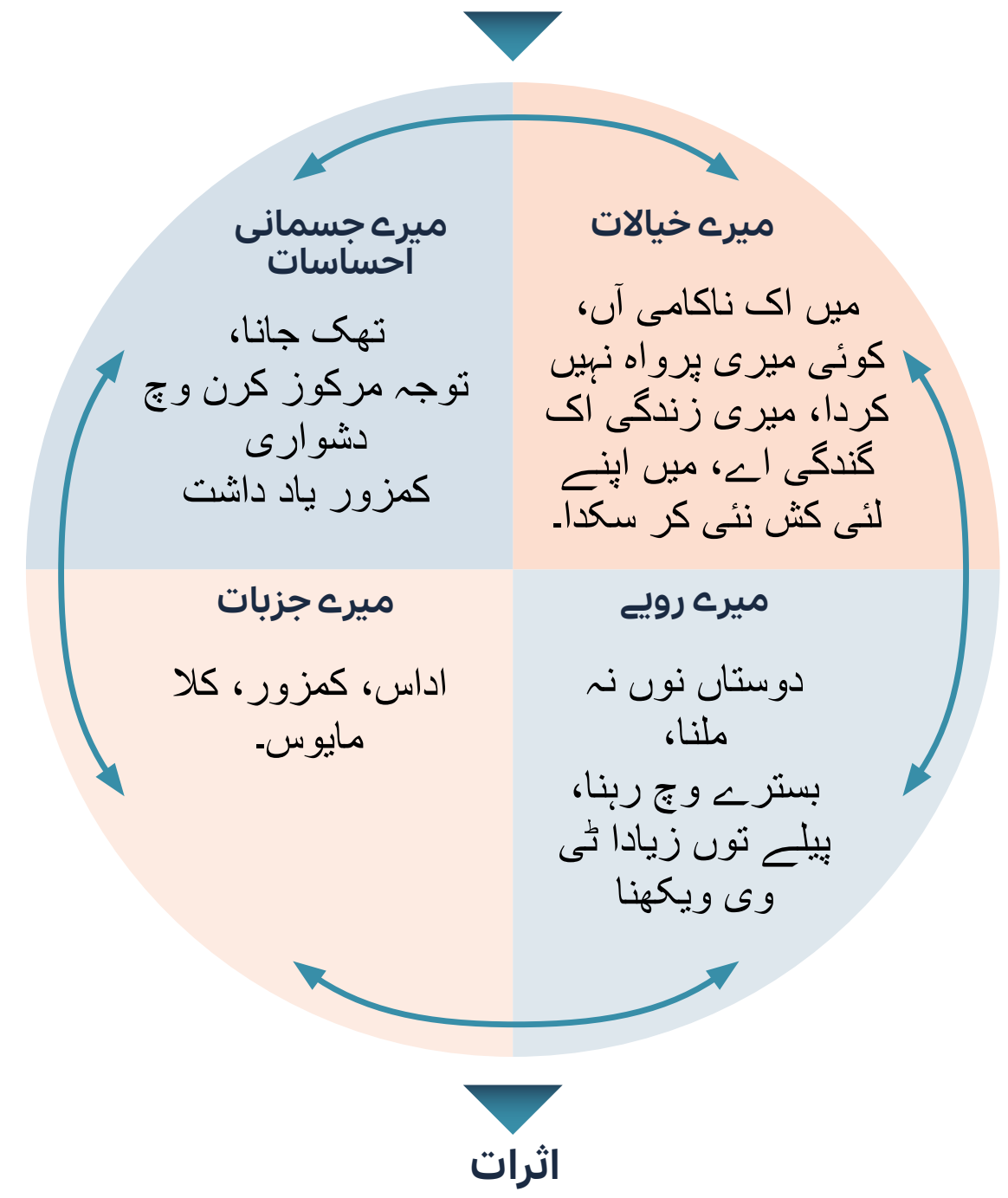


اثرات

رابرٹ دی شیطانی چکر ورک شیٹ ایس دی اداسی دے لئی

میری صورتحال

میںوں طلاق مل گئی۔



اثرات

میں اپنے دوستان توں واقعی الگ تھلگ محسوس کردا ہاں۔ میرے مالی معاملات قابو توں باہر محسوس ہوندے نیں، تے میں نہیں جاندا کہ انان دا انتظام کیس تران کیتا جائے۔

اہداف مقرر کرنا

ہن تسی اپنی شیطانی چکردی ورک شیٹ مکمل کر لئی اے، اگلا مرحلہ ایہہ ہے کہ تسی اپنے اہداف دے تعین دے بارے وچ سوچنا شروع کرو جو تسی اس ورک بک نوں مکمل کرن تک حاصل کرنا چاہوں گے۔

اہداف مقرر کردے وقت، مندرجہ ذیل گلاں دے بارے وچ ذہن وچ سوچنا ضروری اے ◀

ٹاپ ٹپس

مخصوص رہو

مخصوص اہداف دا تعین کرنا ضروری اے جو تسی اس ورک بک نوں مکمل کرن تک حاصل کرنا چاہندے او۔ لوکی اکثر اپنے لئی وسیع اہداف طے کرن دے بارے وچ سوچدے نیں جینوے "بہتر محسوس کرنا" یا "فکر نہ کرنا"۔ تاہم، ایہ جاننا مشکل ہو سکدا اے کہ آیا یا کدوں ایس طراں دا مقصد حاصل کیتا گیا اے۔ ایس دے بجائے، اہداف مقرر کردے وقت، ایس بارے وچ سوچو کہ توانوں کینوے پتہ چلے گا کہ تسی اداس، افسردہ یا فکر مند محسوس نہیں کر رہے او۔ اتاں چیزاں دے بارے وچ سوچن دی کوشش کرو جو تسی کر رہے او فیر اتاں چیزاں دے ارد گرد مزید مخصوص اہداف طے کرو۔ مثال دے طور اتے "میں ہفتے وچ کم از کم دو وار شہر وچ سیر کرن دے قابل ہونا چاہواں گا۔"

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 **شارٹ ٹرم اہداف** مقرر کرن دے بارے وچ سوچو - ایسے اہداف جو پہنچ تون باہر نیں، لیکن نظراں تون اوجھل نئی، تے **درمیانی یا طویل مدتی** اہداف دی طرف ودھن تون پہلاں اتاں 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 اوہ زیادہ قابل حصول نظر آن لگدے نیں تے توادًا گھٹ مزاج، افسردگی یا اضطراب ختم ہونا شروع ہو جاندا اے۔

مثبت رہو

کسی چیز نوں روکن یاں گھٹ کرن دے معاملے وچ اہداف طے کرنا پرکشش ہوسکدا اے۔ مثال دے طور تے "گھٹ ٹی وی دیکھاں" یا "میں کم تے چیزاں بند کرنا چھڈ دیاں گا"۔ تاہم، جتھے تک ممکن ہووے ایہ اکثر زیادہ مددگار ثابت ہوندا اے جے اہداف نوں زیادہ مثبت انداز وچ بیان کیتا جا سکدا اے، یا کسی چیز دی طرف کوشش کرن دے طور تے۔ "گھٹ ٹی وی دیکھن" دے بجائے، ایس دے بارے وچ سوچو کہ تسی کی کر سکدے او۔ مثال دے طور تے، "دوبارہ پیٹنگ شروع کرو"۔ یا، "میں کم تے کم کرنا چھڈ دوں گا" دے بجائے، ایس مقصد نوں حاصل کرن نال توانوں ہون والے کش فوائد دے بارے وچ سوچو۔ مثال دے طور تے، "میں کم تے کرن دے لئی دتے گئے مزید کماں دے نال آگے ودھن دی کوشش کراں گا، تے دیکھاں گا کہ اگر مینوں کسی مدد دی ضرورت ہووے تے میں اتاں دے نال کیس حد تک پہنچدا واں۔"



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	

رابرٹ دے مقاصد دی اک مثال ایہ اے: رابرٹ دے مقاصد دی ورک شیٹ

اج دی تاریخ:							مقصد 1
سوموار 23 نومبر							
میرے سب توں پرانے دوست اسٹیو دے نال پین دے لئی جاؤ۔							
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							
بل دی ادائیگی وچ دشواری دے بارے وچ الیکٹریک کمپنی نال رابطہ 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	

بن تسی اوہ مختصر مدتی اہداف ویکھ لئے نیں جو رابرٹ 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۔



بوت چنگا ایتھے تک آن تک

ہن وقت آگیا اے کہ تھوٹ چیلنجنگ تے طرز عمل دے تجربات دے ذریعے کم 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 کتنا کم کردے او، تے توانوں مدد حاصل اے۔

سمنا کردے ہوئے پاندے او، تو اپنے PWP یا کسی ہور نال گل کرو جو توآڈی مدد کر ریا ہووے۔

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

تسی سوچ سکدے او:

"اوہ مینوں نظر انداز کر رئے نیں۔ میں انہاں نوں پریشان کرن دے لئی کش کیتا ہوئے گا"

اے گل توانوں اداس سے مجرمانہ چھڈ سکدی اے۔ تسی گھر جا سکدے او تے پریشان ہو سکدے او کہ تسی انہاں نوں پریشان کرن دے لئی کش کیتا اے۔ متبادل طور تے، تسی سوچ سکدے او:

"اوہ مینوں نظر انداز کر رئے نیں! مینوں نظر انداز کرن دی انان دی جرات کیویں ہوئی!"

ایہ سوچ توانوں غصہ محسوس کرا سکدی اے۔ تسی اپنے آپ نوں گرم تے پسینہ وچ محسوس کر سکدے او۔ تسی انان تے چیخ چیخ کے، یا ٹیکسٹ میسج بھیج کے ایہ جانن دا مطالبہ کر سکدے او کہ اوہ توانوں کیوں نظر انداز کر رئے نیں۔

ہن اسی ایس بارے وچ تھوڑا جیا جانندے آن کہ ساڈے خیالات کتنے طاقتور ہو سکدے نیں، اسی کم کرنا شروع کراں گے **مرحلہ 2 دے ذریعے: سوچنے دا چیلنج** توآڈی مشکلات وچ توآڈی مدد کرن دے لئی۔

ساڈے خیالات دا مواد نہ صرف ساڈے جذبات نوں متاثر کردا اے، بلکہ ساڈے جسمانی طور تے محسوس کرن دے انداز تے ساڈے برتاؤ نوں وی بدل سکدا اے۔ ایہ تبدیلیاں ساڈی زندگی تے سنگین اثر پا سکدیاں نیں۔

مرحلہ 1:

اپنے خیالات دی طاقت نوں سمجھنا

جدوں اسی اپنی زندگی وچ مسائل یا مشکلات دا سامنا کر رئے ہوندے نیں، تے غیر مددگار خیالات زیادہ عام تے کنٹرول کرنا مشکل ہو سکدے نیں۔ ساڈے خیالات دی طاقت نوں سمجھن دے لئی درج ذیل صورت حال دا تصور کرو:

تسی اپنی مقامی ہائی اسٹریٹ تے چل رئے او۔ تسی اک دوست نوں سڑک دے دوسری طرف چلدے ہوئے دیکھیا۔ تسی انان نوں ہتھ بلاندے تے سلام کردے او، لیکن اوہ چلدے رہندے نیں تے جواب نہیں دیندے۔

اپنی **شیطانی چکر ورک شیٹ** نوں مکمل کرن نال، تسی محسوس کیتا ہوئے گا کہ توآڈے خیالات توآڈے جذبات تے کی اثر پا رئے نیں، تسی جسمانی طور تے کیسا محسوس کردے او تے تسی کیسا برتاؤ کردے او۔ ساڈی غیر مددگار سوچ دے اثرات نوں سمجھن دا مطلب ایہ ہو سکدا اے کہ اسی **فکری چیلنج** دے ذریعے شیطانی چکر دے ایس علاقے نوں نشانہ بنا سکدے آن۔

غیر مددگار خیالات اتنے طاقتور ہو سکدے نیں کہ انہاں نوں نظر انداز کرنا مشکل ہو سکدا اے۔ بعض اوقات، غیر مددگار خیالات نوں نظر انداز کرن دی کوشش دراصل سانوں انان دے بارے وچ زیادہ سوچن تے مجبور کر سکدی اے۔ ایس دے علاوہ،

مرحلہ 2:

سوچاں نوں چیلنج کرن والے

ہن اسی 4 اسٹیپس آف تھٹ چیلنجنگ دے ذریعے کم کرنا شروع کراں گے۔ ایہ تکنیک توانوں اپنے خیالات نوں مزید تفصیل نال جانچن تے انہاں نوں چیلنج کرن وچ مدد دے کے اپنے غیر مددگار خیالات نال نمٹن وچ مدد کرے گی۔

مرحلہ نمبر 1 اپنی غیر مددگار سوچاں نوں پہچانو

مرحلہ نمبر 2 اپنی غیر مددگار سوچاں دے انداز تے لیبل لگاؤ

مرحلہ 3 اپنے خیالات نوں چیلنج کرو

مرحلہ 4 اپنی گرم سوچاں تے نظر ثانی کرو



مرحلہ 1: اپنی غیر مددگار سوچاں نوں پہچانو

سب توں پہلاں، صفحہ 23 تے موجود تھٹ ڈائری ورک شیٹ دا استعمال کرو تاکہ توادے غیر مددگار خیالات نوں ریکارڈ کیتا جا سکے جداں ای اوہ پیش آندے نیں۔ شروع کرن دے لئی، ایس ورک شیٹ دے پہلے 3 کالم پُر کرو: صورتحال، جذبات تے سوچاں تے غیر مددگار سوچاں دے انداز نوں خالی چھڈ دیو۔ اسی بعد وچ ایس کالم تے واپس آواں گے۔

صورتحال:

شروع کرن دے لئی، اک حالیہ صورتحال دے بارے وچ سوچو جتھے تسی محسوس کیتا کہ تسی اپنے جذبات وچ بدتر تبدیلی دا سمنا کر رہے آن۔ مثال دے طور تے، احساس کمتری یا بے چینی۔ ایہ ضروری اے کہ کوشش کرو تے 4 Ws لکھ کے ممکنہ حد تک مخصوص رہو:

- کدوں صورتحال سی
- کی تسی کر رہے سی
- کتھے سو تسی
- کیدے نال تسی سو

جذبات

ایس توں بعد، ایس صورتحال وچ اپنے جذبات نوں لکھو تے نال ای نال تسی %0-100 دے پیمانے تے جذبات دا کتنا تجربہ کیتا جتھے %0 بالکل نئی اے، تے %100 سب توں برا ہو سکدا اے۔

خیالات

آخر وچ، لکھو کہ اوس وقت توادے ذہن وچ کی گزر ریا سی۔ کچھ لوکاں دے ذہن وچ اک ہی سوچاں ہو سکدی اے۔ دوسریاں دے بہت سارے مختلف خیالات ہوسکدے نیں۔ اگر تسی اپنے آپ نوں بہت سارے مختلف خیالات رکھدے ہوئے پاندے او، تے فیر توانوں اناں ساریاں نوں لکھن دی ضرورت نئی اے، بلکہ ایس دے بجائے سب توں زیادہ طاقتور خیالات لکھو۔ بعض اوقات لوگ الفاظ دے بجائے اک تصویر دے طور تے سوچاں دا تجربہ کر سکدے نیں۔ جے توانوں لگدا اے کہ ایہ معاملہ ہے تے، توادے کول موجود تصویر دی تفصیل لکھن دی کوشش کرو۔

ہر اک سوچاں دے لئی تسی ایہ وی لکھو کہ تسی فی الحال %0-100 دے پیمانے تے ایس سوچاں تے کتنا یقین رکھدے او۔ %0 بالکل نہیں اے، %100 خیال تے مکمل یقین اے۔

ایس توں پہلاں کہ تسی اپنی تھٹ ڈائری ورک شیٹ نوں مکمل کرنا شروع کرو، آؤ روبرٹ دی تھٹ ڈائری ورک شیٹ تے اک نظر پاندے آن جو اودے گھٹ موڈ توں متعلق اے۔



میری تھات ڈائری ورک شیٹ

جیسا کہ ہفتے دے دوران حالات پیدا ہوندے نیں، انہاں نوں ایس ورک شیٹ وچ درج کرو۔

غیر مددگار سوچن دا انداز	خیالات	جزبات	صورتحال
مثال دے طور تے، 'بدترین' نتیجے تے پہنچنا	اپنے خیالات لکھو تے ایہ سوچ کتنی مضبوط سی (0-100%)	جذبات لکھو (تسی کی محسوس کیتا تے ایہ جذبہ کتنا مضبوط سی (0-100%))	بیان کرو کہ ایہ کدوں سی، تسی کی کر رئے سی، تسی کتھے سی، تے توآدے نال کون سی۔
	%	%	کدوں: کی؟ کتھے: کون:
	%	%	کدوں: کی؟ کتھے: کون:
	%	%	کدوں: کی؟ کتھے: کون:
	%	%	کدوں: کی؟ کتھے: کون:

رابرٹ دی تھات ڈائری ورک شیٹ

غیر مددگار سوچن دا انداز	خیالات	جزبات	صورتحال
مثال دے طور تے، 'بدترین' نتیجے تے پہنچنا	اپنے خیالات لکھو تے ایہ سوچ کتنی مضبوط سی (0-100%)	جذبات لکھو تسی کی محسوس کیتا تے ایہ جذبہ کتنا مضبوط سی (0-100%)	بیان کرو کہ ایہ کدوں سی، تسی کی کر رئے سی، تسی کتھے سی، تے توآدے نال کون سی۔
دوسرے توانوں کیس تراں ویکھدے نیں اوہ دا منفی نظریہ۔	میرا کوئی وی دوست بن میرے آسے پاسے نہیں رہنا چاہندا۔ مینوں کوئی پسند نہیں کردا۔	اداس	کدوں: جمعے دی شام کی: فیس بک تے دیکھیا کہ میرے کش دوست میرے بغیر شراب پین گئے سن۔ کتھے: میرے لاؤنج وچ۔ کون: میں خود اپنے آپ۔
خود اپنا بدترین نقاد ہونا۔	میں سب کش خود نہیں کرسکدا۔ میں بے کار آن،	مغلوب	کدوں: ہفتے دی صبح کی: پوسٹ وچ بجلی دے بل دی یاد دہانی ملی۔ کتھے: گھر۔ کون: میں خود اپنے آپ۔
دوسرے توانوں کیس تراں ویکھدے نیں اوہ دا منفی نظریہ۔	میرا باس مینوں بے کار خیال کرے گا۔ اوہ مینوں چھیتی یا دیر نال کڈ دے گا۔	مایوس	کدوں: سوموار دوپہر۔ کی: کم تے اک اہم ای میل بھیجنا بھل گئے۔ کتھے: دفتر وچ۔ کون: میں خود اپنے آپ۔

مرحلہ 2: اپنی غیر مددگار سوچ دے انداز تے لیبل لگاؤ

جدوں اسی غیر مددگار خیالات دا تجربہ کردے آن، تے ایہ دسنا بہت مشکل ہو سکدا اے کہ اوہ صرف خیالات نیں۔ تے حقائق نہی بین۔ ایس دی وجہ ایہ اے کہ او غیر مددگار خیالات بہت طاقتور تے قابل اعتماد محسوس ہو سکدے نیں۔

ایہ پہچانن وچ ساڈی مدد کرن دے لئی کہ اسی

غیر مددگار سوچن دے انداز:

خود اپنا بدترین نقاد ہون دے ہوئے

میں بیوقوف ہاں تے کسی دے کم دا نئی

دوسرے توانوں کیس تراں ویکھدے نیں اوہ دا منفی نظریہ

اوہ صرف میرے نال پین دے لئی جان تے راضی ہوئے کیونکہ انہاں نون میرے تے ترس آندا اے۔

مستقبل دے بارے وچ اک اداس نظریہ رکھنا

کوشش کرن دا کوئی فائدہ نہیں۔ میں کدھی بہتر نہیں ہواں گا۔

بدترین نتیجے تے پہنچنا / تباہی پھیلانا

میری نبض دوبارہ دوڑ رہی اے، میں ختم ہو سکدا اں۔

غیر منصفانہ طور تے ذمہ داری لینا

میرا بیٹا ریاضی دے امتحان وچ فیل ہو گیا۔ اے میری غلطی اے۔ میں اک ناقص والدین ہاں۔

انتہائی حد توں زیادہ عام بیانات یا اصول بنانا

میں کم وچ غلطی کیتی۔ میں ہمیشہ ہر چیز وچ گڑبڑ کردا ہاں۔

ساڈے کول سوچن دے انداز دیاں اقسام نال آگاہ ہونا ساڈی مدد کر سکدا اے:

- ساڈے غیر مددگار خیالات نون اسانی نال پہچانو تے ایس لئی اناں دے بارے وچ کش کرو۔
- ساڈے غیر مددگار خیالات نون تسلیم کرو کہ ممکنہ طور تے حقائق دی بجائے صرف خیالات نیں۔ ایہ ساڈے لئی انہاں نون چیلنج کرنا آسان بنا سکدا اے۔

ایس تون بعد، صفحہ 23 تے اپنی **تھاٹ ڈائری ورک شیٹ** تے واپس جاؤ تے ہر اک سوچ نون غیر مددگار سوچن دے انداز دے نال لیبل کرو جو توادے خیال وچ ایس دے تحت آندا اے۔

مرحلہ 3: اپنے خیالات نون چیلنج کرو

اوپری حصے وچ اپنا گرم خیال لکھو۔ ایس تون بعد ایس دے حق وچ تے ایہدے خلاف ثبوت اکٹھے کر کے اپنی **گرم سوچ** دا ٹرائل کرو۔ ایہ اہم اے کہ تسی جیڑے ثبوت ریکارڈ کردے او، او 'رائے' دی بجائے 'حقیقت' اتے مبنی نیں۔

توادا PWP توادے رائے نون حقیقت تون الگ کرن وچ مدد کر سکدا اے جے توانوں شروع وچ ایہ مشکل محسوس ہووے۔ اکثر لوکاں نون پہلے **گرم سوچ** دے ثبوت جمع کرن دے نال شروع کرنا آسان لگدا اے۔ اپنی **سوچ نون چیلنج کرن والی ورک شیٹ** وچ اپنی سوچ دی حمایت کرن والے ثبوت لکھو۔

اگلا مرحلہ چیلنج کرنا اے توادے خیالات نون، اوناں دے خلاف تے حمایت وچ ثبوتان دی جانچ کر کے۔

سب تون پہلاں، اپنی **تھاٹ ڈائری ورک شیٹ** تون اک سوچ دا انتخاب کرو جو توانوں سب تون زیادہ فائدہ پہنچائے۔ تکلیف تے اناں جذبات تون سب تون مضبوط تعلق اے جیدی تسی شناخت کیتی اے۔ اینوں کہندے نیں توادے **گرم سوچ**۔ جتھے ممکن ہووے، کم از کم **60% یقین** تے گھیرا پٹ دے نال کسے سوچ اتے کم کرنا کم از کم **60% شدت** نال مفید ہے۔

ایس سوچ تے یقین دی مضبوطی دے نال صفحہ 28 تے اپنی **سوچ نون چیلنج کرن والی ورک شیٹ** دے

رابرٹ دی سوچ نوں چیلنج کرن والی ورک شیٹ

یاں کسی دوسرے شخص جو تہاڈی مدد کرن ڈیا ہووے، نال گل کرو۔ بعض اوقات توانوں کسی ایسے شخص توں مدد منگنا وی مفید معلوم ہو سکدا اے جیس تے تسی بھروسہ کردے او، جینوے خاندان دا کوئی فرد یا دوست۔

اگلا، اپنی سوچ نوں چیلنج کرن والی ورک شیٹ وچ گرم سوچ دے خلاف ثبوت ریکارڈ کرن دی طرف ودھو۔ شروع وچ ایس تران کرنا مشکل معلوم ہونا عام اے۔ تاہم، ساریاں نئی مہارتاں دی طرح ایہ وقت دے نال آسان ہو جائے گا۔ جے تسی اپنے آپ نوں اس دے نال جدوجہد کردے ہوئے پاندے او تے اپنے PWP

میری گرم سوچ: طاقت %

90%

میرا کوئی وی دوست ہن میرے آسے پاسے نہیں رہنا چاہندا۔ مینوں کوئی پسند نہیں کردا۔

میری گرم سوچ دے خلاف ثبوت

میری گرم سوچ دے لئی ثبوت

میرے سب توں پرانے دوست نے مینوں پشلے ہفتے اک ٹیکسٹ بھیجیا تاکہ ایہ ویکھے کہ میں کیسا وان۔

جان نے مینوں دسیا کہ اوہ مزید میرے آسے پاسے نہیں رہنا چاہندا کیونکہ میں کوئی خوش مزاج نہیں آن۔

مینوں کم دے دوسرے ہفتے ساتھیان دے نال مشروبات دے لئی مدعو کیتا گیا۔

میرے کش دوست میرے بغیر شراب پی کے بار چلے گئے۔

کم تے سام ویکھ سکدا سی کہ میں پریشان ساں تے مینوں رگبی جان نوں کہیا۔

جدوں دی میری طلاق ہوئی اے میں اکی نوں کہندے سنیا 'میں اک ہاریا ہوا سی تے کوئی نہیں چاہندا سی میرے آسے پاسے رہو

گرم سوچ دے خلاف ثبوت اکٹھا کرن وچ تواڈی مدد کرن دے لئی توانوں اپنے آپ توں درج ذیل سوالات پوچھنا مفید ہو سکدا اے:

ایس طراں دے حالات وچ ایہ سوچ رکھن والے دوست نوں میں کی کہواں؟

میرے دوست یا خاندان مینوں ایس سوچ دے خلاف کی ثبوت دین گے؟

اگر میں ایس طراں محسوس نئیں کر رہیا سی تے کیا میں ایس اتے یقین کران گا؟ اگر نئیں تے کیوں؟

اگر میں اپنی گرم سوچ اتے یقین نوں 85% درجہ دیندا ہاں تے ایس وچ 15% ایسی سوچ اے جنوں میں سچ نئیں مندا۔ ایس وچ 15 فیصد کی اے؟

کیا میں پوری تصویر دیکھ ریا وان، یا ایس صورت حال نوں ویکھن دا کوئی ہور طریقہ ہے؟

کیا ایہ معاملہ 6 ماہ وچ اہم ہوئے گا؟ اگر نئیں تے کیوں؟

تسی اگلے صفحے تے رابرٹ دی سوچ نوں چیلنج کرن والی ورک شیٹ ویکھ سکدے او۔

اہم

اک نظر ثانی شدہ سوچ پیدا کرن توں بچن دی کوشش کرو جو بہت زیادہ مخالف سمت وچ ہووے۔

تواڈی گرم سوچ غیر مددگار سی کیونکہ ایہ سوچن دا اک انتہائی طریقہ سی۔ منفی یا مثبت انداز وچ انتہائی سوچنا مددگار نہیں ہو سکدا۔ ایس دے بجائے، زیادہ متوازن سوچ پیدا کرن دی کوشش کرو۔

اہم

- ساڈے سوچن دے انداز نوں بدلن وچ وقت تے محنت درکار ہوندی اے۔ ایہ محسوس کرن وچ چند ہفتے لگ سکدے نیں کہ تواڈی محنت رنگ لے رہی اے۔
- وقت گزرنے دے نال نال اقدامات اسان ہونے چاہی دے نیں۔ تاہم، اچانک تواڈے ذہن وچ ایسا خیال آ سکدا اے جنوں چیلنج کرنا واقعی مشکل اے۔ 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۔
- اگرچہ ساڈے بہت سارے غیر مددگار خیالات صرف خیالات نیں تے حقائق نہیں، بعض اوقات توانوں اک غیر مددگار خیال درست معلوم ہوسکدا اے۔ بظاہر ایہ تکلیف دہ ہو سکدا اے۔ تاہم، بعض اوقات ایہ سمجھنا کہ سارے غیر مددگار خیالات وچ کش خصوصیات ہو سکدیاں نیں جنوں وچ کش سچائی ہو سکدی اے کسی مسئلے یا مشکل نوں حل کرن دا پہلا قدم ہو سکدا اے۔ اک وار فیر، اگر ایسا اے تے، اپنے PWP یا تواڈی حمایت کرن والے دوسرے شخص نال گل کرو۔

میری نظر ثانی شدہ، زیادہ متوازن فکری ورک شیٹ



میری نظر ثانی شدہ
سوچ اتے میرا یقین
(0-100%)

میری نظر ثانی شدہ سوچ:

میری نظر ثانی شدہ سوچ دی روشنی وچ
اس جذبے دی طاقت (0-100%)

اصل جذبہ جو میں محسوس کیتا:

مدد! مینوں اپنی نظر ثانی شدہ، زیادہ متوازن سوچ تے زیادہ یقین نئی اے۔

خیالات نوں جانچن دے بارے وچ مزید جاناں گے:
مرحلہ 3: طرز عمل دے تجربات۔ تاہم، توانوں ایس مرحلے وچ صرف اوس صورت وچ کم کرن دی ضرورت اے جدوں تسی اپنے نظر ثانی شدہ، زیادہ متوازن سوچ تے بہت گھٹ یقین رکھدے ہوو۔ اگر توانوں ایس بارے وچ یقین نہیں اے کہ آیا توانوں مرحلہ 3 وچ کم کرن دی ضرورت اے، تے اپنے PWP یا تواڈی مدد کرن والے دوسرے شخص نال گل کرو۔ جے توانوں مرحلہ 3 دی ضرورت نئی اے تے اچھی خبر اے تے سدھے مرحلہ 4 تے جاؤ: صفحہ 39 تے تھات کیچنگ۔

بعض اوقات لوکاں نوں معلوم ہوندا اے کہ انہاں نوں پہلی وار اپنی نظر ثانی شدہ، زیادہ متوازن سوچ تے زیادہ یقین نئی اے۔ ایہ مکمل طور تے قابل فہم اے کیونکہ کوئی وی نواں ہنر سکھن وچ، جینوے کہ ساڈے سوچن دے انداز نوں تبدیل کرن وچ وقت تے مشق دی ضرورت ہوندی اے۔ آنے والے ہفتیاں دے دوران پیدا ہون والے دیگر خیالات دے نال سوچ نوں چیلنج کرن والیاں تے ایک واری نظر مارو۔

اپنے نظر ثانی شدہ، زیادہ متوازن سوچ وچ اپنے یقین دی مضبوطی نوں ودھان دا اک پور مددگار طریقہ ایہ ہے کہ اونوں روزمرہ دی زندگی وچ آزمایا جائے۔ اسی ایس ورک بک دے اگلے حصے وچ تواڈے

مرحلہ 3:

طرز عمل دے تجربات

اگرچہ اسی اک نظر ثانی شدہ مزید، متوازن سوچ بنان دے قابل ہو سکدے نیں تے منطقی طور تے اونوں سچ سمجھدے نیں، لیکن کدھی کدھی اسی انوں 'محسوس' نہیں کر پاندے ان - ہو سکدا اے کہ اسی ایس تے کافی یقین نہ کریئے۔ ایہ اوس وقت ہو سکدا اے جدوں اسی منطقی طور تے ایس دے سچ ہون تے اوس دے بارے وچ کیسا محسوس کردے نیں ایس دے درمیان وقفہ ہووے۔

نیں۔ تاہم، یاد رکھو جے توانوں لگدا اے کہ **تھاٹ چیلنجنگ** کافی اے تے توادھا ڈپریشن یا اضطراب ختم ہونا شروع ہو گیا اے تے توانوں طرز عمل دے تجربات وچ جان دی ضرورت نہیں ہو سکدی۔ اپنے PWP یا توادھی حمایت کرن والے دوسرے فرد دے نال اوس تے مزید گل کرن نال توانوں فیصلہ کرن وچ مدد مل سکدی اے۔

جے تسی محسوس کردے او کہ طرز عمل دے تجربات دی طرف ودھنا مددگار ثابت ہوئے گا تے ایہ **3 مراحل** نیں جنہاں تے اسی کم کرنا شروع کراں گے:

جدوں ایسا ہوندا اے، تے ایہ کاغذ تے توادھی **گرم سوچ** دے خلاف ثبوت اکٹھا کرن تون روکن وچ مدد کر سکدا اے تے درحقیقت اپنی سوچ نوں روزمرہ دی زندگی وچ اک تکنیک دے ذریعے ازمان تے ازمان وچ مدد کر سکدا اے جنوں طرز عمل دے تجربات کہندے نیں۔ ایہ بہت طاقتور ہو سکدا اے، کیونکہ تجربے دے ذریعے سیکھن نال توانوں ایس گل دا ثبوت مل سکدا اے جیس تے توانوں زیادہ یقین اے۔ طرز عمل دے تجربات توانوں اک **گرم سوچ** دی سچائی نوں جانچن وچ، یا **اک نظر ثانی شدہ، زیادہ متوازن سوچ** نوں عمل وچ لان وچ مدد کر سکدے

اپنے طرز عمل دے تجربے دی منصوبہ بندی کرو۔

مرحلہ نمبر 1

اپنے طرز عمل دے تجربات کرو

مرحلہ نمبر 2

اپنے طرز عمل دے تجربات تے نظرثانی کرو

مرحلہ 3

مرحلہ 1: اپنے طرز عمل دے تجربے دی منصوبہ بندی کرو۔

گھٹ تون گھٹ قدرے مختلف اے۔ دوبارہ، درجہ بندی کرو کہ توادھے خیال وچ ایہ 0-100% پیمانے تے ہون دا کنا امکان اے۔

ایس دے بعد، اناں رکاوٹاں دے بارے وچ سوچنا اہم ہو سکدا اے جو راستے وچ آسکدیاں نیں، یا توانوں اپنے منصوبے تے عمل کرن نال روک سکدیاں نیں۔ اندرونی چیزاں تے غور کرن دی کوشش کرو، مثال دے طور تے، خیالات، حوصلہ افزائی، توانائی دی کمی۔ بیرونی چیزاں تے وی غور کرو، مثلاً بچیاں دی دیکھ بھال، کافی وقت نہ ہونا، کافی رقم نہ ہونا۔ اناں رکاوٹاں نوں **ممکنہ رکاوٹاں** دے کالم وچ لکھو۔ آخر وچ، اناں رکاوٹاں تے قابو پان دے لئی پہلے تون اک منصوبہ بناؤ، **اورکمنگ بیرئرز** کالم وچ۔ پہلے تون منصوبہ بندی کرن نال ایس گل دا بہت زیادہ امکان ہو جائے گا کہ تسی اپنے منصوبے نوں انجام دین وچ کامیاب ہو جاؤ گے۔

تسی **رابرٹ دے طرز عمل دے تجربات دے پلان دی ورک شیٹ** نوں مندرجہ ذیل صفحہ تے ویکھ سکدے نیں۔

صفحہ 35 تے **میرے طرز عمل دے تجربات دے منصوبے دی ورک شیٹ** دا استعمال کردے ہوئے، **تھاٹ ٹو بی پٹ ان ٹو ایکشن** کالم وچ اوہ سوچ لکھو جیس دی تسی جانچ کرنا چاہندے او۔ ایہ اک **گرم سوچ**، یا اک **نظر ثانی شدہ، زیادہ متوازن سوچ** ہو سکدی اے۔ ایس سوچ وچ اپنے موجودہ یقین دی درجہ بندی کرو (0-100%)۔

اگلا، منصوبہ بناؤ کہ تسی کیس تراں سوچ نوں جانچن جا رہے او - تسی ایس سوچ نوں کیس تراں عملی جامہ پہنان جا رہے او؟ **ڈیزائننگ دی ایکسپیریمنٹ** کالم وچ 4 Ws لکھ کے کوشش کرنا تے جتنا ممکن ہووے مخصوص ہونا ضروری اے۔

- کی کرن جا رہے او تسی
- کدوں تسی اے کرن جا رہے او
- کتھے تسی اے کرن جا رہے او
- کیدے نال تسی اے کرن جا رہے او

بدترین کالم دی پیشین گوئی وچ، توادھے خیال وچ سب توں خراب چیز نوں لکھو تے ایس دی شرح کرو کہ توادھے خیال وچ ایہ 0-100% دے پیمانے تے ہون دا کتنا امکان اے۔ ایس دے بعد، اک **متبادل نتیجہ دی پیشین گوئی** کرو تے ایس وچ اک متبادل کالم دی پیشین گوئی لکھو۔ ایہ اک پور بری چیز ہو سکدی اے، یا ایہ زیادہ متوازن ہو سکدی اے - تاہم، یقینی بناؤ کہ ایہ توادھی بدترین پیشین گوئی نال



میرے طرز عمل دے تجربات دی منصوبہ بندی دی ورک شیٹ

سوچ نوں عمل وچ لیانا	میں جس سوچ نوں عملی جامہ پہنانا چاہندا واں اوہ ایہہ اے:
50%	میں اس نئی سوچ تے یقین رکھدا ہاں (0-100%)

ایکسپیریمنٹ تیار کرنا	میں اس سوچ دی اس دے ذریعے جانچ کرن آلا ہاں:
-----------------------	---

کی؟

کتھے؟

کدوں؟

کون؟

بدترین دی نشاندہی	میں نشاندہی کردا ہاں کہ جو بدترین چیز ہووے میرے خیال وچ ایہ ہووے گا (0-100%)
-------------------	--

متبادل دی نشاندہی	
-------------------	--

میرے خیال وچ ایہ ہووے گا (0-100%)	
-----------------------------------	--

ممکنہ رکاوٹاں	
---------------	--

مندرجہ ذیل چیزاں رستے وچ حائل ہو سکدیاں نیں:	
--	--

رکاوٹاں تے قابو پانا	
----------------------	--

میں اس دے ذریعے کسی وی پریشانی تے قابو پا سکدا ہاں:	
---	--

رابرٹ دے طرز عمل دے تجربات دی منصوبہ بندی دی ورک شیٹ

سوچ نوں عمل وچ لیانا	میں جس سوچ نوں عملی جامہ پہنانا چاہندا واں اوہ ایہہ اے:
50%	میں اس نئی سوچ تے یقین رکھدا ہاں (0-100%)

میرے کش دوست نیں جو میری پرواہ کردے نیں، مینوں انہاں نوں ویکھن دے لئی مزید کوشش کرن دی ضرورت اے۔

ایکسپیریمنٹ تیار کرنا	میں اس سوچ دی اس دے ذریعے جانچ کرن آلا ہاں:
-----------------------	---

میں اپنے دوست سٹیو نوں ٹیلی فون کرن جا ریا واں تے اگلے ہفتے کم دے بعد اک رات اوس نال شراب پین دے لئی کہاں گا۔

کی؟

کتھے؟

کدوں؟

کون؟

بدترین دی نشاندہی	میں نشاندہی کردا ہاں کہ جو بدترین چیز ہووے میرے خیال وچ ایہ ہووے گا (0-100%)
-------------------	--

اوہ ٹیلی فون بند کر دے گا۔

متبادل دی نشاندہی	
-------------------	--

اوہ فون کال دا جواب دے گا لیکن اوہ اونوں پین تے بہانہ بنان دے قابل نہیں ہوئے گا۔

میرے خیال وچ ایہ ہووے گا (0-100%)	90%
-----------------------------------	-----

ممکنہ رکاوٹاں	
---------------	--

مندرجہ ذیل چیزاں رستے وچ حائل ہو سکدیاں نیں:	
--	--

کی ہوئے گا ایس دے بارے وچ میرے غیر مددگار خیالات - ایہ مینوں ہور وی برا محسوس کرے گا جے اوہ میری کال دا جواب نہیں دیندا اے یا مینوں ٹھکرا دیندا اے۔ میں شام نوں واقعی تھکیا ہویا آن تے شاید مینوں توانائی نئی اے۔

رکاوٹاں تے قابو پانا	
----------------------	--

میں اس دے ذریعے کسی وی پریشانی تے قابو پا سکدا ہاں:	
---	--

اگرچہ میں پریشان آن کہ کی ہو سکدا اے، مینوں اونوں اک واری امان دی ضرورت اے۔ سب دے بعد، انے مینوں پچھلے ہفتے ٹیکسٹ کیتا سی تے شاید ایہ ٹھیک ہو جائے گا۔ میں شاید تھکیا ہویا آن لیکن مینوں انوں امان دی پوری کوشش کرنے دی ضرورت اے۔

رابرٹ دے طرز عمل دے تجربات دی جائزہ ورک شیٹ

سوچ نوں عمل وچ لیانا		
50%	میں اس نوی سوچ تے یقین رکھدا ہاں (100%-0)	میں جس سوچ نوں عملی جامہ پہنانا چاہندا واں اوہ ایہہ اے: میرے کش دوست نیں جو میری پرواہ کردے نیں، مینوں انہاں نوں ویکھن دے لئی مزید کوشش کرن دی ضرورت اے۔
میری اصل پیش گوئی		
70%	میں اس نوی سوچ تے یقین رکھدا ہاں (100%-0)	میں پیش گوئی کیتی سی کہ مندرجہ ذیل واقعہ ہوے گا: اوہ ٹیلی فون بند کر دے گا۔
نتائج		
اصل وچ جو ہویا سی:		
سٹیو نے فون دا جواب دتا! اسی واقعی اک لمبی گل بات کیتی سی۔ اسٹیو نے کہیا کہ اوہ میرے بارے وچ کافی پریشان سی تے اسی اگلے ہفتے کم دے بعد بیئر پین دا بندوبست کیتا۔		
میری معلومات		
اس طرز عمل دے تجربے توں میں سکھیا اے کہ:		
میرے ہن وی دوست نیں، تے اگرچہ میری شادی وچ چیزاں ہو چکیاں نیں ایہ ضروری نئی اے کہ ہر کوئی انان دے لئی میرے تے الزام لگائے۔ شاید میں خود تے بہت سختی کیتی اے۔		
میری اصل سوچ دا جائزہ		
ہن میں اپنی اصل سوچ نوں تبدیل کراں گی:		
میرے دوست نیں جو ہن وی میری پرواہ کردے نیں تے ضروری نئی کہ جو کش ہویا اے اوس دے لئی مینوں مورد الزام ٹھہراؤ۔		
10%	میں اپنی اصل سوچ تے یقین رکھدی ہاں (0-100%)	100%
روپہ بدلنا		
اپنی نوی سوچ دی بنیاد تے میں درج ذیل نوں مختلف طریقے نال کراں گی:		
کوشش کرنا تے اسٹیو نوں فون کرنا واقعی مددگار سی۔ میں ایس گل نوں یقینی بنان جا ریا اں کہ میں دوسرے دوستاں دے نال رابطے وچ ہاں جنہاں نوں میں تھوڑی دیر توں نہیں ویکھیا۔ میں صرف لوکاں دے میرے نال رابطہ کرن دا انتظار نہیں کر سکدا!		
اگلے مراحل		
دوجے طرز عمل دے تجربات جنان دی میں کوشش کرنا چاہندا واں:		
ایہ تجربہ واقعی اچھا چلیا۔ تاہم، میں ہن وی دوسرے غیر مددگار خیالات دا سمنا کر ریا واں جنان دے نال میں واقعی جدوجہد کر ریا واں۔ میں اپنی تھات ڈائری تے واپس جاواں گا تے کش دوسرے مشکل خیالات نوں چیلنج تے جانچنا شروع کراں گا۔		

مرحلہ 2: اپنے طرز عمل دے تجربات کرو

ہن وقت آگیا اے کہ تسی اپنے منصوبے نوں عملی جامہ پہناؤ تے اپنی جائزہ شدہ سوچ نوں روزمرہ زندگی وچ پرکھو

مرحلہ 3: اپنے طرز عمل دے تجربات تے نظرثانی کرو

طرز عمل دے تجربے توں تسی جو کش سکھیا اے اوس دے نتیجے وچ، تسی اپنی سوچ نوں کینوے بدل سکدے او؟ اپنی نوی سوچ نوں ری وائرنگ مائی اورینج تھات کالم وچ لکھو تے ایہ وی دسو کہ تسی ایس نوی سوچ تے کنا پختہ یقین رکھدے نیں تے اپنی اصل سوچ تے کنا پختہ یقین رکھدے او۔

توادی نوی سوچ دی بنیاد تے، ایہ سوچنا مددگار ثابت ہو سکدا اے کہ تسی مستقبل وچ ایس دے نتیجے وچ مختلف کم کینوے کر سکدے نیں۔ انوں بدلدے ہوئے رویے دے کالم وچ نوٹ کرو۔

آخر وچ، کش لوکاں نوں ایہ سوچنا مفید معلوم ہوندا اے کہ اوہ اگے کی کرنا چاہندے او۔ مثال دے طور تے، کیا توانون ایس تے استوار کرن دے لئی اک تے طرز عمل دا تجربہ کرن دے بارے وچ سوچن دی ضرورت اے؟ جے ایچ اے تے، تسی ایس سوچ دے بارے وچ سوچنا شروع کر سکدے او جیس دی تسی جانچ کرنا چاہندے او یا اگلا تجربہ جو تسی کرنا چاہندے او۔ متبادل طور تے، ایہ ہو سکدا اے کہ ایس تجربے نے توانون تھات چیلینجنگ نوں جاری رکھن دے لئی کافی اگے ودھن وچ مدد کیتی ہووے، ایسی صورت وچ تسی صفحہ 39 تے واپس جانا چان گے۔ اگلے مراحل دے کالم وچ لکھو کہ تسی اگے کی کرنا چاہندے او۔

تسی رابرٹ دے طرز عمل دے تجربات دے پلان دی ورک شیٹ نوں مندرجہ ذیل صفحہ تے ویکھ سکدے او۔

صفحہ 38 تے اپنے طرز عمل دے تجربات دے جائزے دی ورک شیٹ نوں جتنا ممکن ہووے بھرن دی کوشش کرو۔

ایس توں توانون زیادہ توں زیادہ تفصیلات یاد رکھن نوں یقینی بنان وچ مدد مل سکدی اے۔

اپنے طرز عمل دے تجربات دی منصوبہ بندی دی ورک شیٹ توں اپنے طرز عمل دے تجربات دے جائزہ ورک شیٹ دے پہلے کالم وچ اپنی سوچ نوں عمل وچ لایا جائے تے ایس سوچ تے توانون کنا یقین سی۔

ایس دے بعد، طرز عمل دے تجربات دی منصوبہ بندی دی ورک شیٹ توں اپنی بدترین دی پیشین گوئی معلومات نوں طرز عمل دے تجربات دی جائزہ ورک شیٹ دے دوسرے کالم وچ لکھو تے ریکارڈ کرو کہ تسی ایس پیشین گوئی تے کنا یقین کیتا۔ کی ہویا کالم وچ، نوٹ کرو کہ طرز عمل دا تجربہ کیس تران ہویا۔ تے اصل وچ کی ہویا جد تسی اپنی سوچ نوں عملی جامہ پہنان دی کوشش کیتی۔

ایس دے بعد، مائی لرننگ کالم وچ طرز عمل دے تجربے توں تسی کی سکھیا ایس تے غور کرو۔



سوچ نوں چیلنج کرن والی میری ورک شیٹ

سوچ نوں عمل وچ لیانا

میں جس سوچ نوں عملی جامہ پہنانا چاہندا واں اوہ ایہ اے: میں اس نوی سوچ تے یقین رکھدا ہاں (100%-0)

میری اصل پیش گوئی

میں پیش گوئی کیتی سی کہ مندرجہ ذیل واقعہ ہووے گا: میں اس نوی سوچ تے یقین رکھدا ہاں (100%-0)

نتائج

اصل وچ جو ہویا سی:

میری معلومات

اس طرز عمل دے تجربے توں میں سکھیا اے کہ:

میری اصل سوچ دا جائزہ

بن میں اپنی اصل سوچ نوں تبدیل کراں گی:

میں اس نوی سوچ تے یقین رکھدا ہاں (100%-0)

رویہ بدلنا

اپنی نوی سوچ دی بنیاد تے میں درج ذیل نوں مختلف طریقے نال کراں گی:

اگلے مراحل

دوجے طرز عمل دے تجربات جناں دی میں کوشش کرنا چاہندا واں:

تھاٹ چیلنجنگ دے نال اگے ودھنا

تھاٹ کیچنگ دے اگلے مرحلے تے جاؤ۔ تاہم، ایہ ضروری اے کہ تسی تیار ہون توں پہلاں تھاٹ کیچنگ وچ جلدی نہ کرو۔

ایہ دور حاصل کرن دے لئی بہت اچھا کیتا۔ امید اے کہ اوس وقت تک توآڈی ساری محنت رنگ لیائے گی تے توانوں فائدے نظر آن لگ گئے نیں۔

جے تسی ورک شیٹس نوں مکمل کرنا آسان محسوس کر رہے او، تے ایہ وقت ہو سکدا اے کہ تھاٹ چیلنجنگ -



مرحلہ 4:

تھاٹ کیچنگ

سوچ نوں پھڑنا اوس وقت سوچ نوں عملی شکل دینا اے جیس وقت تسی اپنے آپ نوں غیر مددگار سوچ رکھدے او۔ تسی سوچ نو پھڑن دی کوشش کرو ایس توں پہلاں کہ ایہ توآڈے شیطانی چکر نوں پالن لگے، تے سوچ نوں کمزور کرن دے لئی چیلنجنگ اقدامات دا استعمال کرو ایس توں پہلاں کہ ایہ توآڈے شیطانی چکر دے دیگر شعبیاں تے اثر ڈالے۔

جینوے جینوے تسی تھاٹ کیچنگ دے نال اگے ودھو گے توانوں تھاٹ چیلنجنگ دے مختلف مراحل زیادہ مددگار مل سکدے نیں۔

کش لوکاں نوں معلوم ہوندا اے کہ غیر مددگار سوچ دے اندازاں وچوں کسی اک دا استعمال کردے ہوئے اپنی غیر مددگار سوچ دا لیبل لگانا، انہاں نوں ایہ ویکھن دی اجازت دیندا اے کہ سوچ صرف اک سوچ اے نہ کہ حقیقت۔ اوس دے بعد انان دے لئی انوں مسترد کرنا آسان ہو جاندا اے۔ دوسریاں نوں گرم سوچ دے لئی تے اوس دے خلاف ثبوت تے غور کرنا زیادہ کارآمد معلوم ہوندا اے تے اوہ ایہ واقعی جلدی کرنا سکھدے نیں۔

آخر وچ، کش لوکاں نوں معلوم ہوندا اے کہ اوہ اپنے ذہن وچ فوری طور تے اک نظر ثانی شدہ، زیادہ متوازن سوچ پیدا کر سکدے نیں۔

کسی وی نوی مہارت دی تراں ایس وچ مہارت حاصل کرن وچ وقت لگ سکدا اے، یا توانوں معلوم ہو سکدا اے کہ تسی پہلے ہی قدرتی طور تے ایہ کرنا شروع کر دتا اے۔ کسی وی تراں توں ایہ یاد رکھنا ضروری اے کہ مختلف خیالات ساڈے تے مختلف اوقات وچ مختلف طریقے نال اثر انداز ہوندے نیں۔ سوچ نوں پکڑنا واقعی اچھی تراں ترقی کر ریا اے، لیکن اچانک اک خاص سوچ دے ذریعے کم کرنا بوت مشکل اے۔ جے اینج ہوندا اے تے اک قدم پچھے ہٹنا تے ایس مخصوص سوچ دے لئی ورک شیٹس نوں مکمل کرن تے غور کرنا مددگار ثابت ہو سکدا اے۔ اک وار جد تسی ایس ہاٹ تھاٹ تے ورک شیٹس مکمل کر لو گے تے تسی ایس تے تھاٹ کیچنگ لاگو کرن دے لئی مضبوط پوزیشن وچ ہووو گے، جد ایہ توآڈے ذہن وچ دوبارہ آجائے گا۔

بہتر رہنا

امید اے کہ پشلے چند ہفتیاں وچ تسی زیادہ متوازن خیالات پیدا کرن تے ایس شیطانی چکر نوں توڑن دے قابل ہونا شروع کر دتا اے جو توادے جذبات نوں غیر مددگار طریقے نال متاثر کر ریا اے۔

تجربہ کررئے او۔ ایہ مستقبل وچ انتہائی علامات دے طور تے کم کر سکدے نیں کہ تسی دوبارہ عمومی اضطراب دی خرابی دا سامنا کر رہے او۔ تہانوں اپنے انتہائی نشانات توں آگاہ کرن لئی میرے انتہائی علامات دی ورک شیٹ نوں پُر کرنا مددگار ثابت ہو سکدا اے۔ لہذا اپنی انتہائی علامات دی شناخت لئی ورک بک دے شروع وچ بھری ہوئی شیطانی چکر دی ورک شیٹ اتے واپس اک نظر ڈالو۔ فیر ذیل وچ انتہائی علامات دی ورک شیٹ نوں بھرن لئی ایس دا استعمال کرو:

مستقبل وچ بہتر رہن دے لئی، ایہ وی ضروری اے کہ تسی ایس ورک بک وچ سکھیاں گئیاں تکنیکاں نوں اپنی روزمرہ دی زندگی دا حصہ بناؤ۔ لہذا اپناں چیزاں دے بارے وچ سوچو جیہڑیاں تہانوں خاص طور تے مددگار معلوم ہوندیاں نیں۔

کیڑیاں علامات تے نشانیاں ایس گل دی نشاندہی کر سکدیاں نیں کہ تسی اک عام جذباتی مشکل دا سامنا کر رئے او، جینوے اداسی، ڈپریشن، تناؤ، غصہ، بے چینی دوبارہ؟

ورک بک دے شروع وچ تسی اپناں جسمانی احساسات، جذبات، خیالات تے طرز عمل نوں تحریر کیتا جاناں دا تسی سامنا کیتا جاناں نے ایس گل دی نشاندہی کیتی کہ تسی اک عام جذباتی مشکل دا

اچھی تراں رہن دی ٹول کٹ

ہن ایس ورک بک نوں استعمال کرن دے دوران تہانوں جو سرگرمیاں، حکمت عملیاں یا تکنیکاں کارآمد معلوم ہوئیاں نیں اپناں نوں لکھن لئی نیچے دتی گئی دا استعمال کرو۔ اگر تسی اپنے آپ نوں اپنی عام 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 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 اپناں 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 اسٹیننگ ویل ٹول کٹ ورک شیٹ

کناں سرگرمیاں نے مینوں بہتر محسوس کرن وچ مدد کیتی؟

میں ایس ورک بک دے ذریعے کم کرن لئی کون سی مہارتیں سیکھیاں نیں؟

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

میری انتہائی علامات دی ورک شیٹ

میرے جسمانی احساسات

میرے خیالات

میرے جذبات

میرے رویے



میری چیکنگ ان ورک شیٹ

کیا میں ایناں غیر مددگار رویاں وچوں کم یا زیادہ کرنا شروع کر دتا اے جو ایس گل دی نشاندہی گر 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 میں ایسے جسمانی احساسات دا سامنا کر رہیا واں جو میں ایس ورک بک نوں شروع کردے وقت کیتا سی؟

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

جے مینوں لگے کہ میری مشکلات دوبارہ واپس آن دیا نیں تے میں ایناں 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 اوں چیک ان دے لئی باقاعدہ وقت تلاش کرنا تے ایہہ ویکھنا کہ تسی کداں کرن ڈٹے او مددگار ثابت ہو سکدا 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 ایہہ 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 ایناں سرگرمیاں نوں جاری رکھیاں ہویاں اے جتاں نے پچھلی وار تہاڈی مدد کیتی سی تے ایناں نوں اپنی روزمرہ دی زندگی دا حصہ بنان لئی تہانوں ایس باقاعدہ **جانچ** نوں کئی ہفتیاں تک جاری رکھنا مفید معلوم ہو سکدا اے۔

کش لوکاں نوں لگدا اے کہ **ہفتہ وار چیک ان** ابتدائی طور تے مددگار اے۔ تاہم، وقت گزرن دے نال کچھ لوکاں نوں معلوم ہوندا اے کہ او اپنی جانچ دے تعدد نوں کم کر سکدے نیں۔ اک وار فیر تسی کنٹرول وچ او تے ایہہ جانن لئی بہترین شخص او کہ تہانوں سب توں زیادہ مددگار کی لگیا اے۔



اپنے نال جانچ کرن دا میرا تحریری عہد:

میں اپنے آپ دی ایناں جذبات دے بارے وچ جانچ کراں گی جو مینوں پریشان کرن دے نیں ہر _____ اگلے _____ ہفتے



میرے نوٹس



میرے نوٹس



میرے نوٹس



میرے نوٹس

مصنفین

خود مدد مداخلتوں دی اک وسیع رینج تیار کیتی اے۔ جوآن نے ایگزیر یونیورسٹی وچ کئی تعلیمی پروگراموں وچ وی کم کیتا اے، جنہاں وچ دماغی صحت دے پیشہ ور افراد نوں تربیت دین دی ہدایت کیتی گئی اے جو لوکاں نوں CBT خود مدد دے مواد دے استعمال وچ مدد فراہم کردے نیں۔

کیٹی جیکسن کلینیکل ایجوکیشن ڈویلپمنٹ اینڈ ریسرچ (CEDAR) دے اندر نفسیاتی بہبود پریکٹیشنر (PWP) دے تربیتی پروگراموں تے اک ایسوسی ایٹ لیکچرر نیں۔ ایگزیر یونیورسٹی وچ نفسیات، ایس توں پہلاں PWP دے طور تے نفسیاتی علاج تک رسائی نوں بہتر بنان (IAPT) دی سروس دے اندر کم کر رہی سی۔ اوہ گھٹ شدت والیاں CBT مداخلتوں نوں تیار کرن وچ خصوصی دلچسپی رکھدیاں نیں تاکہ طویل مدتی جسمانی صحت دی حالتوں تے عام ذہنی صحت دے مسائل دے نال رہن والے لوکاں دی مدد کیتی جا سکے تے فی الحال طویل مدتی جسمانی صحت دی حالتوں والے لوکاں دے لئی گھٹ شدت والے CBT مداخلتوں دی حمایت کرن دے لئی اہل PWPs نوں تربیت دیندی اے۔ کم توں بار، کیٹی نوں بار رہن تے دوستوں تے خاندان والیاں نال ملن دا لطف آندا اے۔

پروفیسر پال فارینڈ یونیورسٹی آف ایکسیٹر وچ کلینیکل ایجوکیشن ڈویلپمنٹ اینڈ ریسرچ (سی ای ڈی اے آر) سائیکالوجی دے اندر لو-انٹینسٹی کونسلو 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۔

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 مداخلتوں 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

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 سکدا۔ تسی اشاعت دی اک کاپی اپنے ذاتی استعمال تے یاں اپنے انفرادی طبی استعمال لئی ڈاؤن لوڈ کر سکدے 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 ہووے 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، مصنفین، 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۔

