

اپنی پریشانیوں کا انتظام کرنا



آپ کو اپنے عمومی اضطراب کی خرابی پر قابو پانے میں مدد کرنے کے لئے ایک کوگنیٹو بیہیویرل تھراپی یعنی علمی سلوک تھراپی ثبوت پر مبنی نقطہ نظر۔

اپنی پریشانیوں کا انتظام کرنا

خوش آمدید!

آپ کی پریشانی اور اضطراب پر قابو پانے کے لئے ادھر تک پہنچنے کے لئے شاباش۔ مدد حاصل کرنا مشکل ترین اقدامات میں سے ایک ہو سکتا ہے!

آپ اس ورک بک کے ذریعے کام کرنے کا انتخاب کرنے کے طریقے کے کنٹرول میں ہیں۔ لہذا، ورک بک کا استعمال کرتے ہوئے آپ جس رفتار پر جانا چاہتے ہیں وہ آپ پر منحصر ہے کہ آپ ان تکنیکوں کو کیسے عملی جامہ پہنائیں گے جو آپ سیکھیں گے۔

اپنی پریشانیوں کا انتظام کرنے والی ورک بک شواہد پر مبنی نفسیاتی علاج پر مبنی ہے جسے کوگنیٹو بیہیویرل تھراپی (CBT) کہا جاتا ہے۔ یہ دو مخصوص CBT پر مبنی تکنیکوں کے ذریعے آپ کی رہنمائی کرے گا جسے وری ٹائم اینڈ پروبلم سول ونگ یعنی پریشانی کا وقت اور مسئلہ حل کرنا کہتے ہیں۔ یہ تکنیکیں بہت سے لوگوں کی مدد کرتی ہیں جو پریشانی اور اضطراب کے ساتھ مشکلات کا سامنا کر رہے ہیں۔

اس ورک بک کو ذہنی صحت کے پیشہ ور افراد کی مدد کے لیے تیار کیا گیا ہے تاکہ لوگوں کو اس سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانے میں مدد ملے۔ یہ ایک نفسیاتی فلاح و بہبود کا معالج ہو سکتا ہے، جسے اکثر PWP میں مختصر کر دیا جاتا ہے، جو انگلینڈ میں نفسیاتی علاج تک رسائی کو بہتر بنانے (IAPT) پروگرام میں کام کرتا ہے۔ کام کرنے کے اس طریقے کی کامیابی کے پیش نظر، PWP جیسے کردار دوسرے ممالک میں بھی تیزی سے دستیاب ہو گئے ہیں۔





امانڈا کی کہانی

میں 34 سال کی ہوں اور مجھے لگتا ہے کہ میں ہمیشہ سے تھوڑا پریشان رہی ہوں۔ پیچھے مڑ کر دیکھا تو، جب سے میں نے سوچا کہ میں نے فکر مند ہونا مفید پایا، جس سے مجھے امتحانات اور کورس ورک کے لیے بہتر طور پر تیار ہونے کا احساس ہوا۔ کام پر بھی، میں نے بدترین حالات کے لیے تیاری کرنے کے لیے فکر مند محسوس کیا جس کی وجہ سے میں خود کو قابو میں رکھتی ہوں اور میرے راستے میں آنے والی کسی بھی چیز کے لیے انتہائی تیار ہوں۔

اکثر اسے دن کے وقت بہت سارے پیغامات بھیجتی تھی کہ وہ ٹھیک ہے۔ یہ اسے ناراض کرے گا اور جب وہ گھر پہنچے گا تو ہمارے پاس بڑی بحثیں ہوں گی، اس کے ساتھ وہ مجھے 'غیر معقول' کہے گا۔ یہ سب مجھے صرف پریشان کر دے گا کہ وہ مجھے چھوڑ دے گا۔ اگرچہ یہ صرف بڑی چیزیں نہیں تھیں جن کے بارے میں میں فکر مند تھی، میں نے خود کو بہت سی چھوٹی چیزوں کے بارے میں بھی فکر مند پایا۔

وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ میں نے پایا کہ میرے دن کا بیشتر حصہ پریشانیوں میں گزرتا ہے اور اس کا میری زندگی کے تمام پہلوؤں پر حقیقی اثر پڑ رہا ہے۔ چنانچہ ایک دن، پوری رات پریشان رہنے کے بعد، میں نے فیصلہ کیا کہ مجھے اپنی پریشانی پر قابو پانے کی ضرورت ہے لیکن مجھے کچھ معلوم نہیں تھا کہ کہاں سے آغاز کروں! میں اپنے جی پی سے اس بارے میں بات کرنے گئی تھی کہ میں کیسا محسوس کر رہی ہوں اور اس نے مشورہ دیا کہ میں ایک نفسیاتی بہبود کے معالج کو ملوں جو پریکٹس میں کام کرتا ہے۔ پہلے تو مجھے واقعی یقین نہیں تھا، میں یہ نہیں سمجھ سکتی تھی کہ کسی کے ساتھ بات کرنے سے میری تمام پریشانیوں میں کیسے مدد مل سکتی ہے۔ تاہم، تقریباً ایک ماہ بعد میری مائیک سے ملاقات ہوئی۔ اس نے مجھ سے میرے دماغ میں چلنے والی چیزوں کے بارے میں بہت سارے سوالات پوچھے، میں اپنے جسم میں کیسا محسوس کرتی ہوں، وہ چیزیں جو میں کم یا زیادہ کر رہی ہوں اور میرے جذبات۔ پہلے تو یہ تمام سوالات قدرے عجیب لگ رہے تھے اور میں یہ نہیں سمجھ سکتی تھی کہ وہ واقعی میرے لیے اتنے متعلقہ کیسے تھے۔

میں صحیح معنوں میں اس بات کی نشاندہی نہیں کر سکتی کہ کب میری پریشانی واقعی غیر مددگار ہونے لگی اور اس کا میری زندگی پر منفی اثر پڑا۔ مجھے لگتا ہے کہ تقریباً 18 مہینے پہلے میں نے خود کو بہت سی مختلف چیزوں کے بارے میں زیادہ فکر مند پایا۔ میری ماں اپنے طور پر رہتی تھی اور میں مسلسل پریشان رہتی تھی کہ اس کے گھر میں چیزیں غلط ہو رہی ہیں یا وہ گر سکتی ہے اور مدد حاصل نہیں کر سکتی۔ اس کے بعد کام میں چیزیں مشکل ہونے لگیں۔ میں نے ایک بڑا کانٹریکٹ کھو دیا اور فکر مند تھی کہ میرا باس مجھے برطرف کرنے والا ہے۔ مجھے توجہ مرکوز کرنے میں مشکل محسوس ہوئی، لہذا چیزوں کو حاصل کرنے کے لئے طویل اور زیادہ گھنٹے کام کرنا کرنا پڑا۔ میں واقعی تھک گئی اور اپنی صحت کے بارے میں فکر کرنے لگی اور اپنے آپ کو کام پر ایسے حالات میں پایا جہاں میرا باس مجھ سے کچھ پوچھتا اور میرا دماغ خالی ہو جاتا۔ آپ نے اندازہ لگایا، اس نے مجھے مزید پریشان کر دیا کہ میرے باس نے سوچا کہ میں اپنے کام میں بیکار ہوں اور میں برطرف کی جا سکتی ہوں!

اس کے بعد میری مسلسل پریشانی نے میرے ساتھی بین کے ساتھ میرے تعلقات پر بھی دباؤ ڈالنا شروع کر دیا۔ وہ زیادہ تر ہفتے گھر سے دور ایک تعمیراتی سائٹ پر فورمین کے طور پر کام کرتا ہے۔ میں مسلسل اس وقت تک پریشان رہوں گی جب تک کہ مجھے معلوم نہ ہو کہ وہ کام پر محفوظ طریقے سے پہنچ گیا ہے، تب میں فکر مند رہوں گی کہ سائٹ پر کوئی حادثہ ہو جائے گا۔ لہذا میں

تو پریشانی کا وقت اور مسئلہ حل کرنا کیا ہے؟

فکر کرنا ایک ایسی چیز ہے جو ہم سب کرتے ہیں۔ بعض اوقات یہ ایسی چیز ہو سکتی ہے جو مددگار ہو سکتی ہے، جو ہمیں زیادہ کنٹرول اور تیار محسوس کرنے میں مدد کرتی ہے۔ مثال کے طور پر، نوکری کے انٹرویو سے پہلے فکر مند ہونا ہمیں ہوشیار رہنے اور آنے والے چیلنج کے لیے تیار محسوس کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔

یہ آپ کو کسی بھی پریشانی کو حل کرنے کی جگہ بھی دے گا جسے حل کرنے کی ضرورت ہے، اور واقعی حل کیا جا سکتا ہے! **مسئلہ حل کرنے سے** آپ کو ان عملی مسائل سے زیادہ مؤثر طریقے سے نمٹنے میں مدد ملتی ہے جن کا آپ زندگی میں تجربہ کرتے ہیں اور جن کے بارے میں آپ پریشان ہو سکتے ہیں۔ آپ کو مختلف عملی حلوں کے بارے میں سوچنے کا ایک منظم طریقہ فراہم کرنا جو آپ کے مسائل کو حل کرنے اور ان سے آپ کو پریشانی کا باعث بننے سے روکنے کے لیے موجود ہو سکتے ہیں۔

اس سے پہلے کہ ہم شروع کریں، یہ ضروری ہے کہ آپ اپنی پریشانیوں کا انتظام کرنے والی ورک بک میں استعمال ہونے والے طریقہ کار کے بارے میں تھوڑا سا مزید جان لیں۔ اس کے بعد آپ یہ فیصلہ کرنے کے زیادہ اہل ہوں گے کہ آیا ان تکنیکوں کا استعمال آپ کے لیے بہترین ہے۔ آپ کو یہ شناخت کرنے میں بھی مدد ملے گی کہ آیا کوئی ایسی چیز ہے جو آپ کو ورک بک سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانے میں رکاوٹ بن سکتی ہے۔

اپنی پریشانیوں کا انتظام کرنے کے بارے میں مزید جاننے کے لیے، آئیے امانڈا کی کہانی کے بارے میں تھوڑا سا سنتے ہیں کہ اس نے اپنی پریشانی اور اضطراب پر قابو پانے کے لیے اس انداز کو کیسے استعمال کیا ▶

تاہم، پریشانی کو تمام حالات میں مددگار ثابت کرنے کا خطرہ یہ ہے کہ **فکر کا ایک فاسد چکر** پیدا ہو سکتا ہے۔ اگر یہ چکر بنایا جاتا ہے، تو ہم اپنے آپ کو بہت ساری مختلف چیزوں کے بارے میں بہت زیادہ وقت پریشان پا سکتے ہیں۔ اس کے بعد پریشانی بے قابو ہونے لگتی ہے اور ہماری روزمرہ کی زندگی پر اس کا نمایاں اثر پڑتا ہے۔ اس مستقل، قابو میں مشکل، پریشانی اور اضطراب کو جنرلائزڈ اینگزائٹی ڈس آرڈر یعنی عمومی اضطراب کی خرابی کہتے ہیں۔ ہم بعد میں ورک بک میں جنرلائزڈ اینگزائٹی ڈس آرڈر یعنی عمومی اضطراب کی خرابی اور **پریشانی کے فاسد چکر** کے بارے میں مزید بات کریں گے۔

اس ورک بک میں پیش کی گئی تکنیک پریشانی کے علاج کے لیے ثبوت پر مبنی دو طریقوں پر مبنی ہیں، جنہیں **وری ٹائم اینڈ پروبلیم سول ونگ** یعنی پریشانی کا وقت اور مسئلے کا حل کرنا کہتے ہیں۔ یہ تکنیکیں **پریشانی کے اس فاسد چکر** کو توڑنے میں مدد کر سکتی ہیں اور بہت ساری تحقیق نے ان تکنیکوں کو موثر پایا ہے، خاص طور پر ان لوگوں کے لیے جو زندگی کے مشکل واقعات اور دیگر مسائل کا سامنا کر رہے ہیں۔

وری ٹائم (پریشانی کا وقت) ایک ایسی تکنیک ہے جو آپ کو اپنی پریشانیوں کا غلام بننے سے روکنے میں مدد کرتی ہے کیونکہ وہ دن بھر ہوتی ہیں، اور اس کے بجائے ان کے بارے میں فکر کرنے کے لیے مخصوص وقت کا تعین کر کے ان کا بہتر انتظام کریں۔

تاہم، جب مائیک نے میری مشکلات کو کسی **فاسد چکر کی ورک شیٹ** سے جوڑا، تو یہ میری سمجھ میں آنے لگا۔ پہلی بار، میں دیکھ سکتی تھی کہ میں نے کیا کیا، میں کیا سوچ رہی تھی اور میں جسمانی اور جذباتی طور پر کیسے محسوس کر رہی تھی، ان سب کا ایک دوسرے پر اثر پڑا اور چیزوں کو اور بھی خراب کر دیا۔ ہم نے اس بارے میں بات کرنے میں وقت گزارا کہ کس طرح کچھ حالات میں فکر اور اضطراب مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ تاہم، جب لوگ خود کو بہت سی چیزوں کے بارے میں مسلسل فکر مند محسوس کرتے ہیں، جن میں سے کچھ کو آسانی سے حل نہیں کیا جا سکتا، تو یہ زندگی کے بہت سے شعبوں پر منفی اثر ڈال سکتا ہے۔ ہم نے اس کے بارے میں بھی بات کی کہ کس طرح کچھ لوگ یہ مانتے ہیں کہ فکر کرنا ہمیشہ واقعی مددگار ثابت ہوتا ہے اور اس لیے بدترین صورت حال کے لیے تیار رہنے کے لیے مسلسل پریشان رہتے ہیں۔ اس کے نتیجے میں، ہماری پریشانیوں قابو سے باہر ہونے لگتی ہیں، جو ہماری نیند پر اثر انداز ہونے لگتی ہیں اور ہم ان چیزوں کو حل کرنے کی بجائے ان سے بچنے کی کوشش کرنے لگتے ہیں جن کے بارے میں ہمیں فکر ہے! ہم نے اس بات پر بھی تبادلہ خیال کیا کہ کس طرح مسلسل پریشان رہنے کی وجہ سے پیدا ہونے والی تمام پریشانیوں ہمیں بے چین محسوس کرتی ہیں اور ہمیں جسمانی طور پر متاثر کرتی ہیں، اکثر لوگ یہ محسوس کرتے ہیں کہ جیسے 'ان کے پیٹ میں گرہ' ہے۔ بہت زیادہ اضطراب ہمارے معدے کو بھی خراب کر سکتا ہے، اور اگر بہت برا ہو تو ہمیں بہت زیادہ افسردہ ہونے پر مجبور کر سکتا ہے۔

میں نے یہ دیکھنا شروع کیا کہ میری زندگی کے بہت سے مختلف شعبوں میں میری پریشانی مجھے کس طرح واضح طور پر متاثر کر رہی ہے اور میں یہ جاننے کے لیے بے چین تھی کہ کیا کیا جا سکتا ہے۔ مائیک نے وضاحت کی کہ اس نے کس طرح ایک معاون سیلف ہیلپ اپروچ کا استعمال کرتے ہوئے کام کیا جس کی بنیاد

سیلف ہیلپ ورک بک کے ارد گرد ہے جسے آپ کی پریشانیوں کا انتظام کرنا کہتے ہیں۔ انہوں نے وضاحت کی کہ یہ نقطہ نظر کس طرح ایک نفسیاتی تھراپی پر مبنی تھا جسے کاگنیٹو بیہیوریورل تھراپی، یا مختصراً سی بی ٹی کہا جاتا ہے۔ یہ نقطہ نظر دو اہم تکنیکوں پر مبنی تھا جسے **فکر کا وقت اور مسئلہ حل کرنا** کہا جاتا ہے۔ مجھے **مسئلہ حل کرنے** طریقہ پسند آیا کیونکہ یہ آگے بڑھنے کا ایک عملی راستہ لگتا تھا اور میں بہت ساری پریشانیوں کی نشاندہی کر سکتی تھی جس کے بارے میں مجھے فکر تھی۔ **پریشانی کا وقت شروع** میں تھوڑا سا عجیب لگتا تھا، اس خیال سے کہ میں اصل میں فکر کرنے کے لیے وقت نکالوں گی۔ تاہم، اس سے کچھ سمجھ میں آیا کہ صرف فکر کرنے کے لیے ایک مخصوص وقت طے کرنے سے دن بھر میری مسلسل پریشانی پر قابو پانے میں مدد مل سکتی ہے۔ مائیک نے وضاحت کی کہ میں اپنے وقت میں ورک بک کے ذریعے کیسے کام کروں گی، لیکن یہ کہ وہ مجھے ٹریک پر رکھنے کے لیے ہر ہفتے میری مدد کرے گا اور اگر مشکلات میرے راستے میں حائل ہوں تو وہ مشکلات پر قابو پانے میں میری مدد کرے گا۔

ہر سپورٹ سیشن تقریباً آدھا گھنٹہ جاری رہے گا اور یہ دیکھتے ہوئے کہ میرے لیے کام کتنا مصروف تھا، یہ لگ بھگ قابل انتظام تھا۔

آنے والے ہفتوں میں، مائیک نے ورک بک کے ذریعے کام کرنے میں میری مدد کی۔ جب میں نے اپنی تمام پریشانیوں کو لکھنا شروع کیا تو مجھے احساس ہوا کہ وہاں کتنے تھے اور یہ سب کچھ زیادہ ہی لگتا تھا۔ تاہم، مائیک نے وضاحت کی کہ ایک اچھا پہلا قدم میری پریشانیوں کے بارے میں ان کے بارے میں سوچنا تھا جو: اہم نہیں، اہم اور حل کی جا

سکتی ہیں (عملی پریشانیوں) اور وہ جو اہم تھیں لیکن حل نہیں کی جا سکتیں (فرضی پریشانیوں)۔ میں نے فوری طور پر اپنی بہت سی پریشانیوں کو دیکھا جہاں فرضی تھیں، اور مجھے کام کے بارے میں بہت سی پریشانیوں ہو رہی تھیں، جیسے کہ "کیا ہوگا اگر میں ڈیڈ لائن چھوٹ جاؤں"۔ "کیا ہوگا اگر میں بیمار ہو جاؤں اور اپنی ڈیڈ لائن کو پورا نہ کر سکوں" اور "اگر مجھے نوکری سے نکال دیا جائے تو کیا ہوگا"۔ مائیک نے وضاحت کی کہ 'کیا ہوگا اگر پریشانیوں عام طور پر پریشانی کی خرابی کا سامنا کرنے والے لوگوں میں بہت عام تھیں لیکن **فکر کا وقت** ایک ایسا طریقہ تھا جو مدد کر سکتا تھا۔ سب سے پہلے، مجھے ہر دن فکر کرنے کے لیے، تقریباً ۲۰ منٹ کے لیے ایک مخصوص وقت طے کرنا تھا۔ ہر بار جب مجھے دن میں کوئی پریشانی ہوتی تھی مجھے پریشانی کو لکھنے اور حال پر دوبارہ توجہ مرکوز کرنے کی کوشش کرنے کی ضرورت ہوتی تھی۔ جب یہ میرے طے شدہ **پریشانی کے وقت** پر آیا تو میں اس وقت کو ان پریشانیوں کے بارے میں فکر کرنے کے لئے استعمال کر سکتی ہوں جو میں نے لکھی تھیں اور اس کے بعد میں نے جو کچھ سیکھا تھا اس کا جائزہ لینا تھا۔ میں نے ہفتے کے دوران تکنیک کو آزما لیا لیکن محسوس کیا کہ مجھے اپنی پریشانی لکھنے کے بعد حال پر دوبارہ توجہ مرکوز کرنے میں کافی پریشانی کا سامنا کرنا پڑا۔ اپنے اگلے سپورٹ سیشن کے دوران، میں نے مائیک سے اس بارے میں بات کی اور اس نے وضاحت کی کہ یہ کافی عام ہے۔ لیکن پھر اس نے یہ کہا کہ حال پر دوبارہ توجہ مرکوز کرنے کا ایک طریقہ یہ تھا کہ میں اپنے حواس کا استعمال کرتے ہوئے اس کام پر توجہ مرکوز کروں۔ مثال کے طور پر، اگر میں واشنگ کر رہی ہوں، تو پانی کا درجہ حرارت، ہر برتن کی شکل جس کو میں دھو رہی ہوں اور دھونے والے مائع کی خوشبو جیسی چیزوں پر توجہ دیں۔ انہوں نے یہ بھی بتایا کہ **فکر کا وقت** استعمال کرنے میں پریکٹس درکار ہوتی ہے

لیکن وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ بہت سے لوگوں کو یہ واقعی مددگار تکنیک لگتی ہے۔ جیسا کہ میں نے **پریشانی کا وقت** استعمال کرنا جاری رکھا یہ آسان اور آسان ہوتا گیا اور محسوس کیا کہ اگرچہ ایسا لگتا تھا کہ مجھے ہر روز سینکڑوں پریشانیوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے، مجھے درحقیقت اسی طرح کی بہت سی پریشانیوں کا سامنا تھا۔ میں نے یہ بھی دیکھا کہ میری کچھ پریشانیوں دراصل ایک حل کے ساتھ عملی پریشانیوں تھیں۔ مائیک نے مجھے ان پریشانیوں سے نمٹنے کے لیے **مسئلہ حل کرنے** کا استعمال کر کے مدد کی۔ میں نے یہ بھی محسوس کیا کہ جب تک یہ میرے طے شدہ فکر کے وقت پر آیا، میری لکھی ہوئی بہت سی پریشانیوں اصل میں مجھے پریشان نہیں کرتی تھیں!

وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ چیزیں واقعی میرے لیے بہتر ہونے لگیں۔

میں نے اپنی پریشانیوں پر قابو پانا شروع کر دیا، بجائے اس کے کہ وہ مجھے قابو میں رکھیں!

میں نے دیکھا کہ میں کام پر زیادہ اچھی ہوتی جا رہی ہوں اور بین کے ساتھ بہت کم بحث کرتی ہوں۔ یقیناً میں اب بھی کبھی کبھار پریشان ہوتی ہوں۔ تاہم یہ بہت کم پریشان کن ہے، میں نے اپنی پریشانیوں کو سنبھالنے کے نئے طریقے سیکھے ہیں اور میں بہتر طور پر عملی مسائل کو حل کرنے کے قابل ہوں۔

جنرلائزڈ اینگزائٹی ڈس آرڈر یعنی عمومی اضطراب کی خرابی کیسی لگتی ہے؟

اگرچہ GAD کا تجربہ لوگوں کو مختلف طریقوں سے ہوتا ہے، لیکن اس میں بہت سی عام نشانیاں اور علامات ہیں۔

یہ چار اہم شعبوں سے متعلق ہیں اور اس میں چیزیں شامل ہو سکتی ہیں جیسے:



ایک فاسد چکر کی طرح، ان میں سے ہر ایک کا دوسروں پر اثر پڑتا ہے اور یہ زندگی کے اہم شعبوں جیسے کام، تعلقات اور مشاغل پر اثر انداز ہو سکتا ہے۔

عمومی تشویش کی خرابی کیا ہے؟

جنرلائزڈ اینگزائٹی ڈس آرڈر (GAD) یعنی عمومی اضطراب کی خرابی عام ہے۔

اپنی زندگی کے دوران، تقریباً 20 میں سے 1 لوگ اس حد تک GAD کا تجربہ کریں گے کہ اس کا ان کی زندگیوں پر خاصا اثر پڑے گا۔ GAD والے لوگ بہت سی مختلف چیزوں کے بارے میں بے قابو پریشانی اور اضطراب کا تجربہ کرتے ہیں، اس کے ساتھ ساتھ مشکل جسمانی علامات جیسے کہ نیند میں دشواری، توجہ مرکوز کرنے میں دشواری یا بے چین محسوس کرنا۔

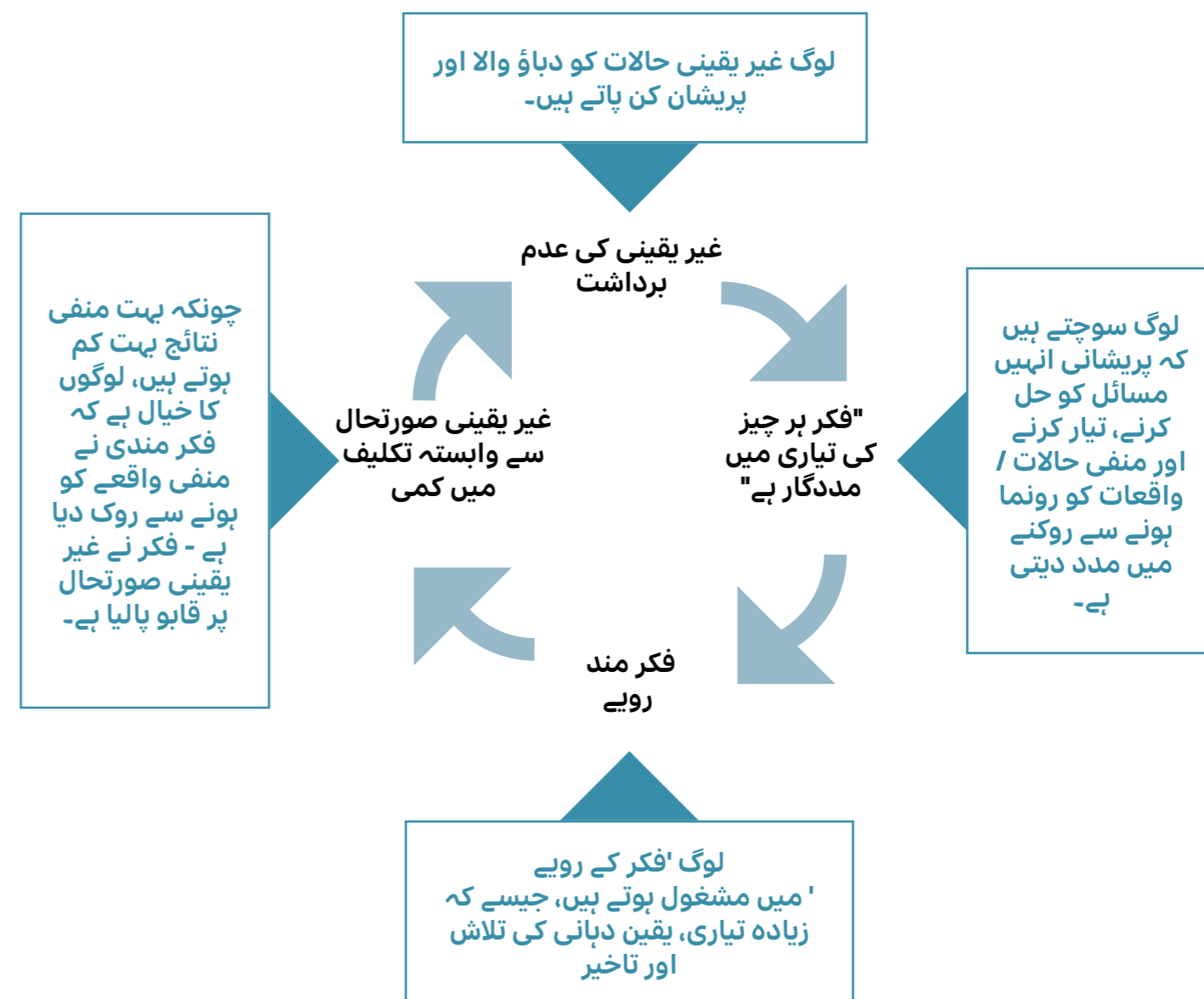
جب کہ ان میں سے کوئی بھی امکان GAD میں حصہ ڈال سکتا ہے، یہ ممکن ہے کہ جس طرح سے ہم محسوس کرتے ہیں وہ ان کے مرکب سے متاثر ہوتا ہے۔

اگرچہ GAD کی وجوہات کے بارے میں بہت سارے نظریات موجود ہیں، ماہرین اب بھی کسی ایک خاص وجہ کے بارے میں غیر یقینی ہیں۔ لیکن یہاں کچھ امکانات ہیں:

- مشکل اور تناؤ بھرے زندگی کے واقعات سے متحرک۔
- ذہنی صحت کی مشکلات کی خاندانی تاریخ۔
- نیورو ٹرانسمیٹر (دماغی کیمیکلز) جیسے سیرٹونن، نورپینفرین اور گاما-امینوبوٹیرک ایسڈ کا عدم توازن۔

جنرلائڈ اینگزائیٹی ڈس آرڈر یعنی عمومی اضطراب کی خرابی کو کیا برقرار رکھتا ہے؟

GAD میں کئی اہم خصوصیات ہیں جن کے بارے میں خیال کیا جاتا ہے کہ وہ پریشانی کے فاسد چکر کو جاری رکھتے ہیں:



غیر یقینی صورتحال کی عدم برداشت ان لوگوں کے ساتھ وابستہ ہے جو اس بات کا زیادہ اندازہ لگاتے ہیں کہ مستقبل میں ہونے والے واقعات منفی ہوں گے اور یہ محسوس کرتے ہیں کہ اگر بدترین ہوتا ہے تو وہ اس کا مقابلہ نہیں کر پائیں گے۔

اپنے یقین کو بڑھا دیا ہے۔ اس طرح کی راحت کا تجربہ کرنے سے پریشانی کے رویوں کے استعمال کو تقویت ملتی ہے اور انہیں کبھی یہ دیکھنے کا موقع نہیں ملتا ہے کہ اگر وہ پہلے فکر نہ کریں تو کیا ہوسکتا ہے۔ اس چکر کو توڑنا اور غیر یقینی صورتحال کے ساتھ جینا سیکھنا پریشانی سے نمٹنے کا ایک اہم حصہ ہے۔

تو آئیے اب یہ سمجھنے کی کوشش کریں کہ آپ کی پریشانی کا فاسد چکر کیسا لگتا ہے۔ پہلے، امانڈا کے لیے مکمل شدہ فاسد چکر کی ورک شیٹ پر ایک نظر ڈالیں۔

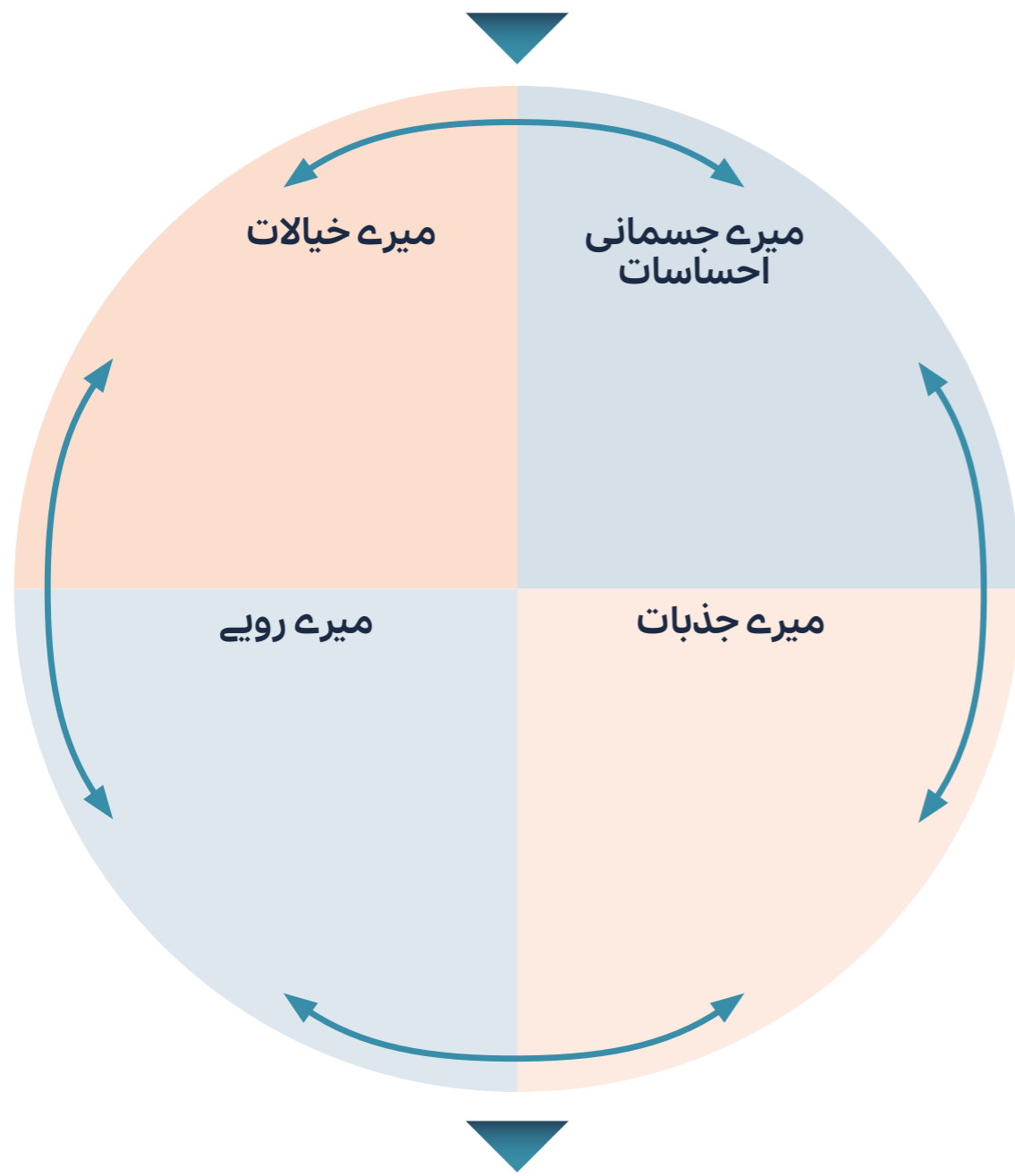
ان حالات میں، کچھ لوگ اس بات پر یقین کر سکتے ہیں کہ مستقبل میں ممکنہ مسائل کے بارے میں فکر کرنے سے انہیں مسائل کا حل پیدا کرنے میں مدد ملتی ہے اگر وہ پیدا ہوتے ہیں۔ اس لیے وہ پریشان کن رویوں میں مشغول ہوتے ہیں، جیسے کہ زیادہ تیاری کرنا، بہت سے منصوبے بنانا یا دوسرے لوگوں سے یقین دہانی حاصل کرنا۔ ایک بار جب وہ یہ سوچتے ہیں کہ انہوں نے چیزوں سے نمٹنے کے لیے اپنی پوری کوشش کر لی ہے 'اگر سب سے زیادہ خراب ہوتا ہے' تو انہیں یہ یقین کر کے راحت کا سامنا کرنا پڑتا ہے کہ انہوں نے مستقبل میں ہونے والے واقعات کے بارے میں



میری فاسد چکر کی ورک شیٹ

اب نیچے دی گئی فاسد چکر کی ورک شیٹ کا استعمال کرتے ہوئے، ان جذبات، جسمانی احساسات، طرز عمل اور خیالات کو لکھیں جن کا آپ تجربہ کر رہے ہیں، یہ سوچتے ہوئے کہ ان کا آپ کی زندگی پر کیا اثر پڑتا ہے۔

میری حالت

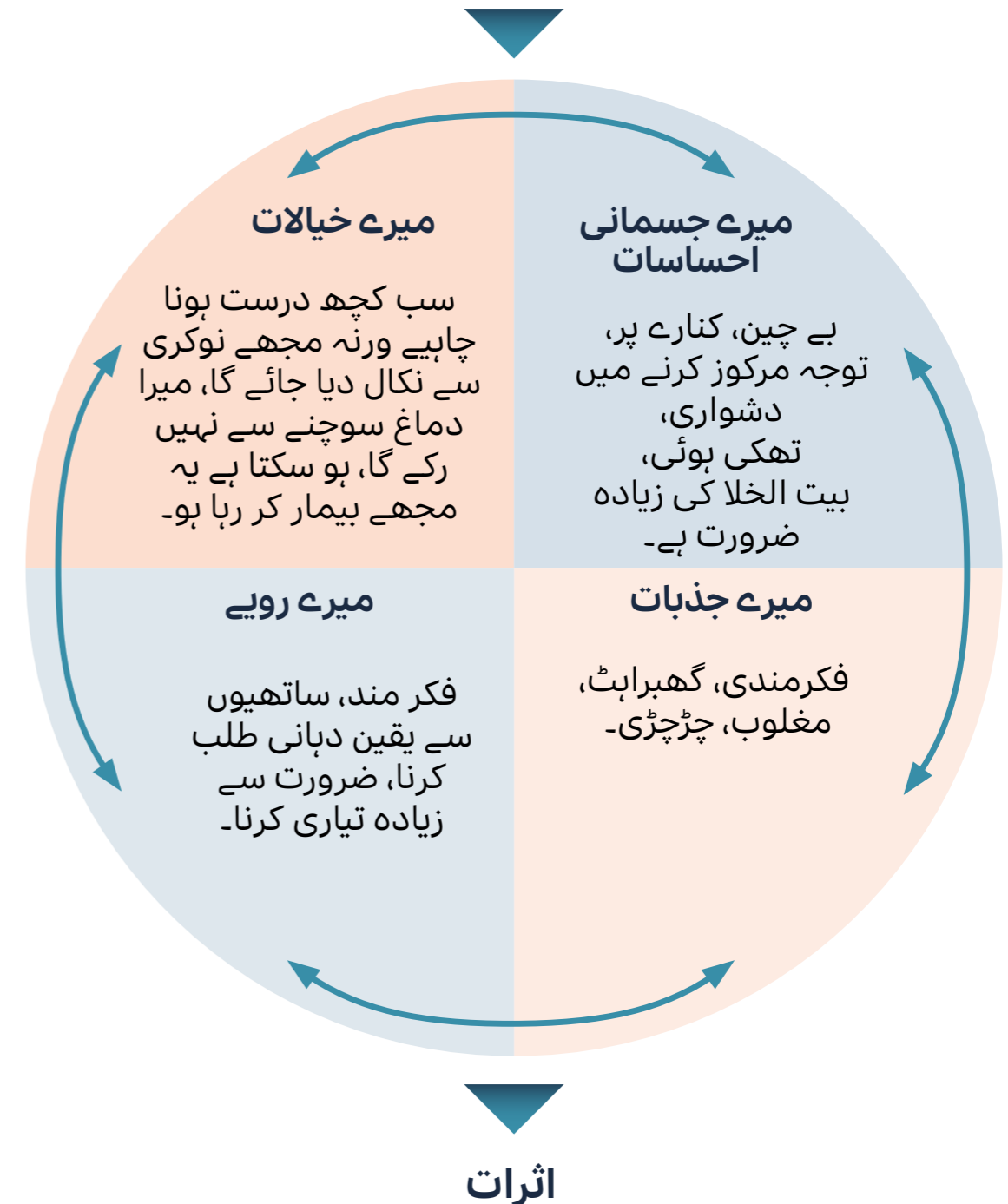


اثرات

امانڈا کی فاسد چکر کی ورک شیٹ

میری حالت

ایک اہم کام کی آخری تاریخ



اثرات

اپنے ساتھی، دوستوں اور کام کے ساتھیوں سے الگ تھلگ محسوس کرتی ہوں

اہداف مقرر کرنا

اب آپ نے اپنی **میری فاسد چکر کی ورک شیٹ** مکمل کر لی ہے، اگلا مرحلہ یہ ہے کہ آپ اپنے اہداف کے تعین کے بارے میں سوچنا شروع کریں جو آپ اس ورک بک کو مکمل کرنے تک حاصل کرنا چاہیں گی۔

اہداف مقرر کرتے وقت درج ذیل کے بارے میں سوچنا ضروری ہے ◀

اہم تجاویز

مخصوص بنیں

مخصوص اہداف کا تعین کرنا ضروری ہے جو آپ اس ورک بک کو مکمل کرنے تک حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ لوگ اکثر اپنے لیے وسیع اہداف طے کرنے کے بارے میں سوچتے ہیں جیسے کہ "بے چینی محسوس نہ کرنا"۔ تاہم، یہ جاننا مشکل ہو سکتا ہے کہ آیا، یا کب، اس طرح کا ہدف حاصل کیا گیا ہے۔ لہذا، اہداف طے کرنے کے بجائے، اس کے بارے میں سوچیں کہ آپ کو کیسے پتہ چلے گا کہ آپ بے چینی محسوس نہیں کر رہے ہیں۔ ان چیزوں کے بارے میں سوچنے کی کوشش کریں جو آپ کر رہے ہیں پھر ان چیزوں کے ارد گرد مزید مخصوص اہداف طے کریں۔ مثال کے طور پر "میں اس بات کو یقینی بناؤں گی کہ میں ویک اینڈ پر اپنے خاندان کے ساتھ معیاری وقت گزاروں گی کام کی ای میلز کو صرف اس وقت دیکھوں گی جب بچے بستر پر ہوں گے"۔

حقیقت پسند بنیں

شروع کرنے کے لیے یہ ضروری ہے کہ اپنے آپ کو کچھ اہداف مقرر کریں جو آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ اگلے چند ہفتوں میں حقیقت پسندانہ طور پر حاصل کر سکتے ہیں۔ اس لیے، ابتدائی طور پر اپنے آپ کو **شارٹ ٹرم یعنی تھوڑی مدت کے اہداف** مقرر کرنے کے بارے میں سوچیں - وہ اہداف جو پہنچ سے باہر ہیں، لیکن نظر سے باہر نہیں، اور **درمیانی یا طویل مدتی** اہداف کی طرف بڑھنے سے پہلے ان کی طرف کام کرنا شروع کریں۔ تاہم، اس وقت بھی درمیانی اور طویل مدتی اہداف کے بارے میں سوچنے کا فائدہ ہے، کیونکہ اس پروگرام کو استعمال کرتے وقت وہ زیادہ قابل حصول نظر آنے لگتے ہیں اور آپ کا افسردہ مزاج، ڈپریشن یا اضطراب ختم ہونا شروع ہو جاتا ہے۔

مثبت سوچ رکھیں

کچھ کم کرنے یا روکنے کے حوالے سے اہداف بیان کرنے پر غور کرنا مشکل ہو سکتا ہے، مثال کے طور پر "میں اپنے ساتھیوں سے پوچھوں گی کہ وہ کام پر میری کارکردگی کے بارے میں کیا سوچتے ہیں"۔ تاہم، جہاں تک ممکن ہو یہ اکثر زیادہ مددگار ثابت ہوتا ہے اگر اہداف کا اظہار زیادہ مثبت انداز میں کیا جا سکتا ہے، یا کسی چیز کی طرف کوشش کرنا۔ مثال کے طور پر، "میں اپنے ساتھیوں سے پوچھوں گی کہ وہ کام پر میری کارکردگی کے بارے میں کیا سوچتے ہیں"۔ اس کے بجائے سوچیں کہ اس کے علاوہ آپ کیا کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر، "میں اس بات کو یقینی بناؤں گی کہ میں اپنے ماہانہ کارکردگی کے جائزے کے دوران اپنے لائن مینیجر سے کام پر صرف اپنی کارکردگی کے بارے میں رائے لیتی ہوں"۔

یا، "میں کام پر کام کو ملتوی کرنا چھوڑ دوں گی" کے بجائے، اس مقصد کو حاصل کرنے سے آپ کو ہونے والے کچھ فوائد کے بارے میں سوچیں۔ مثال کے طور پر، "میں کام پر کرنے کے لیے دیے گئے مزید کاموں کے ساتھ آگے بڑھنے کی کوشش کروں گی، اور دیکھوں گی کہ اگر مجھے ضرورت ہو تو کوئی مدد لینے سے پہلے میں ان کے ساتھ کس حد تک پہنچتی ہوں"۔

میرے اہداف کی ورک شیٹ

آج کی تاریخ:							ہدف 1
میں اب یہ کر سکتی ہوں (ایک نمبر پر دائرہ لگائیں)							
6	5	4	3	2	1	0	
کسی بھی وقت		اکثر		کبھی کبھی		بلکل بھی نہیں	
آج کی تاریخ:							ہدف 2
میں اب یہ کر سکتی ہوں (ایک نمبر پر دائرہ لگائیں)							
6	5	4	3	2	1	0	
کسی بھی وقت		اکثر		کبھی کبھی		بلکل بھی نہیں	
آج کی تاریخ:							ہدف 3
میں اب یہ کر سکتی ہوں (ایک نمبر پر دائرہ لگائیں)							
6	5	4	3	2	1	0	
کسی بھی وقت		اکثر		کبھی کبھی		بلکل بھی نہیں	
آج کی تاریخ:							ہدف 4
میں اب یہ کر سکتی ہوں (ایک نمبر پر دائرہ لگائیں)							
6	5	4	3	2	1	0	
کسی بھی وقت		اکثر		کبھی کبھی		بلکل بھی نہیں	
آج کی تاریخ:							ہدف 5
میں اب یہ کر سکتی ہوں (ایک نمبر پر دائرہ لگائیں)							
6	5	4	3	2	1	0	
کسی بھی وقت		اکثر		کبھی کبھی		بلکل بھی نہیں	

امانڈا کے اہداف کی ورک شیٹ

امانڈا کے اہداف کی ایک مثال یہ ہے:

آج کی تاریخ:							ہدف 1
پیر ۲۳ نومبر							
میں یقینی بناؤں گی کہ میں ویک اینڈ پر بین کے ساتھ ہر صبح صرف ایک بار کام کی ای میلز کو دیکھ کر معیاری وقت گزاروں گی۔							
میں اب یہ کر سکتی ہوں (ایک نمبر پر دائرہ لگائیں)							
6	5	4	3	2	1	0	
کسی بھی وقت		اکثر		کبھی کبھی		بلکل بھی نہیں	
آج کی تاریخ:							ہدف 2
پیر ۲۳ نومبر							
میں کوشش کروں گی کہ مجھے کام پر کرنے کے لیے دیے گئے مزید کاموں کے ساتھ آگے بڑھنے کی کوشش کروں گی، اور دیکھوں گی کہ اگر مجھے ضرورت ہو تو مدد لینے سے پہلے میں ان کے ساتھ کس حد تک پہنچتی ہوں۔							
میں اب یہ کر سکتی ہوں (ایک نمبر پر دائرہ لگائیں)							
6	5	4	3	2	1	0	
کسی بھی وقت		اکثر		کبھی کبھی		بلکل بھی نہیں	

اب آپ نے شارٹ ٹرم یعنی **قلیل مدتی** اہداف دیکھے ہیں جو امانڈا نے اپنے لیے سیٹ کیے ہیں، اگلے صفحے پر **گولز ورک شیٹ** یعنی **اہداف کی ورک شیٹ** کا استعمال کرتے ہوئے، یہ وقت ہے کہ اپنے لیے کچھ **مختصر مدت** کے اہداف مقرر کریں۔





میری زندگی کے وہ شعبے جو میرے لیے واقعی اہم ہیں کی ورک شیٹ

اپنی زندگی کی پانچ سب سے اہم اور قیمتی چیزوں کو ابھی یہاں درج کریں:

1

2

3

4

5

یہاں تک پہنچنے کے لئے شاباش

اب وقت آگیا ہے کہ آپ مسئلہ حل کرنے اور پریشانی کے وقت کے ذریعے کام شروع کریں۔ یہ تھوڑا سا پریشان کن لگ سکتا ہے! لیکن یاد رکھیں کہ آپ اس پر قابو رکھتے ہیں کہ آپ کسی بھی وقت کتنا کام کرتے ہیں، اور آپ کو مدد حاصل ہے۔

کبھی کبھی ترقی سست ہوگی اور راستے میں رکاوٹیں بھی آئیں گی۔ یہ بالکل عام ہے اور توقع کی جانی چاہئے۔ اگر آپ اپنے آپ کو مشکلات کا سامنا کرتے ہوئے پاتے ہیں، تو اپنے PWP یا کسی اور سے بات کریں جو آپ کی مدد کر رہا ہو۔

مرحلہ 1:

میری زندگی کے وہ شعبے جو میرے لیے واقعی اہم ہیں

سب سے پہلے، کوشش کریں اور پانچ یا اس سے زیادہ شعبوں کے بارے میں سوچیں جو اس وقت آپ کے لیے واقعی اہم ہیں۔ اگرچہ ان کے ہر ایک کے لیے مختلف ہونے کا امکان ہے، لیکن ایسے علاقوں کی مثالوں میں

خاندان، رشتے، کردار اور ذمہ داریاں، سماجی اور تفریحی سرگرمیاں، صحت، مالیات یا مذہبی عقائد جیسے شعبوں سے متعلق چیزیں شامل ہو سکتی ہیں۔ آپ کے لیے اہمیت کے حامل زندگی کے شعبوں کے بارے میں سوچنا آپ کو ان شعبوں میں حل کرنے پر توجہ مرکوز کرنے کے لیے مسائل کو ترجیح دینے میں مدد کر سکتا ہے۔

آپ کی مدد کرنے والا شخص آپ کی زندگی کے چند بنیادی شعبوں کی نشاندہی کرنے میں مدد کر سکتا ہے جسے آپ واقعی اہمیت دیتے ہیں یا اہم سمجھتے ہیں۔ میری زندگی کے وہ شعبے استعمال کریں جو میرے لیے واقعی اہم ہیں اگلے صفحے پر ان شعبوں کو ریکارڈ کرنے کے لیے جن کی آپ نے نشاندہی کی ہے۔ آپ نیچے امانڈا کی مثال دیکھ سکتے ہیں:

امانڈا کی میری زندگی کے وہ شعبے جو میرے لیے واقعی اہم ہیں کی ورک شیٹ

اپنی زندگی کی پانچ سب سے اہم اور قیمتی چیزوں کو ابھی یہاں درج کریں:

1 میرے ساتھی بین کے ساتھ میرا رشتہ

2 میری ماں کے ساتھ میرا رشتہ

3 میرا کام

4 ورزش کرنا

5 میرے دوستوں کے ساتھ میرا رشتہ

مرحلہ 2:

میری پریشانیاں کیا ہیں؟

اگلا مرحلہ یہ ہے کہ آپ اپنی پریشانیوں کو پکڑنے کی کوشش کریں اور انہیں صفحہ 22 پر اپنی **میری پریشانیوں کی ورک شیٹ** میں لکھیں۔ اپنی تمام پریشانیوں کو لکھنے کی کوشش کرنا ضروری ہے، چاہے وہ کتنی ہی چھوٹی کیوں نہ ہوں۔ یہ بھی ضروری ہے کہ درج ذیل میں سے ہر ایک پر غور کر کے اپنی پریشانیوں کے بارے میں ممکنہ حد تک **مخصوص ہونے کی کوشش کریں:**

آپ کس صورتحال سے پریشان ہیں؟ مثال کے طور پر: "کام پر ایک پروجیکٹ!"; "میرا ساتھی کام کے لیے لمبی دوری کا سفر کر رہا ہے۔"

آپ کے خیالات کیا ہیں؟ مثال کے طور پر، "کیا ہوگا اگر میں کافی اچھا کام نہیں کرتی ہوں؟"; "کیا ہوگا اگر میں ڈیڈ لائن سے پہلے کام ختم نہیں کرتی ہوں؟"; "کیا ہوگا اگر میرے ساتھی کو کام کے راستے میں کوئی حادثہ ہو جائے؟"

کیا ہو سکتا ہے جس کا آپ کو ڈر ہے؟ اس کا نتیجہ کیا ہوگا؟ مثال کے طور پر: "مجھے نوکری سے نکال دیا جائے گا" یا "میرا ساتھی مر سکتا ہے۔"

آپ کون سے جذبات محسوس کر رہی ہیں؟ مثال کے طور پر: 'پریشان'، 'خوف زدہ'، 'مجبور'، یا 'اداس'۔

اس سے پہلے کہ آپ اپنی **میری پریشانیوں کی ورک شیٹ** کو مکمل کرنا شروع کر دیں، آئیے درج ذیل صفحہ پر **امندا کی پریشانیوں کی ورک شیٹ** پر ایک نظر ڈالیں:

تاریخ اور وقت	صورت حال	آپ کیا سوچ رہی ہیں؟	آپ کو کس بات کا ڈر ہے کہ ہو سکتا ہے؟	آپ کیا جذبات محسوس کر رہی ہیں؟
پیر کی صبح 7 بجے	بین کام پر جانے کے لئے گاڑی چلا رہا ہے	اگر اس کو کوئی حادثہ پیش آجائے تو کیا ہوگا؟	اس کا ایک حادثہ ہو گا اور وہ مر جائے گا۔	پریشان، خوفزدہ، فکر مند، اداس
پیر صبح 9 بجے	بین کا کام	اگر اس کا سائنٹ پر کوئی حادثہ ہو جائے تو کیا ہوگا؟ اگر وہ سیڑھی سے نیچے گر جائے تو کیا ہوگا؟ کیا کوئی جانتا ہے کہ مجھے فون کرنا ہے اگر اس کا حادثہ ہو جائے؟	اس کا حادثہ ہو گا اور وہ واقعی زخمی ہو جائے گا۔	پریشان، خوف زدہ، اداس
پیر صبح 10 بجے	کام کا پروجیکٹ	اگر میں ڈیڈ لائن تک کام ختم نہیں کر سکتی تو کیا ہوگا؟ اگر میرا باس مجھے برطرف کرے تو کیا ہوگا؟	میں اس پروجیکٹ کو بگاڑ دوں گی اور اپنی ملازمت سے محروم ہو جاؤں گی۔	خوف زدہ، مغلوب، فکر مند
پیر صبح 11 بجے	کام پر میٹنگ	اگر مجھے دیر ہو جائے تو کیا ہوگا؟ اگر میں اپنے نوٹس بھول جاؤں تو کیا ہوگا؟	میرا باس سوچے گا کہ میں بیکار ہوں۔ میں کبھی ترقی نہیں کروں گی۔	گھبراہٹ، فکر مند
پیر کی دوپہر 1 بجے	بین نے ابھی تک میرے ٹیکسٹ کا جواب نہیں دیا ہے	اگر اس کا کوئی حادثہ ہو جائے تو کیا ہوگا؟	اس کا حادثہ ہوا ہے اور وہ زخمی ہے۔	پریشان، اداس
پیر کی دوپہر 2 بجے	کام کا پروجیکٹ	اگر میں دوسرا کانٹریکٹ یعنی معاہدہ کھو دیتی ہوں تو کیا ہوگا؟ اگر میرا کام کافی اچھا نہیں ہے تو کیا ہوگا؟ میں کبھی بھی ڈیڈ لائن یعنی آخری تاریخ سے پہلے کام ختم نہیں کر سکوں گی۔ میرا باس سوچتا ہے کہ میں بیکار ہوں۔	میں اپنی جاب کھو دوں گی۔	گھبراہٹ، فکر مند
پیر کی دوپہر 5 بجے	اپنی امی سے بات کر رہی ہوں۔	مجھے یقین ہے کہ میری ماں کے گھر میں گیس کی آگ غیر محفوظ ہے۔ ادھر کیا ہے کیا گیس لیک ہے؟ اگر کوئی دھماکہ ہو تو کیا ہوگا؟	میری ماں کو شدید چوٹ لگ سکتی ہے۔	بے چین، خوفزدہ
پیر کی شام 7 بجے	باتھ روم کی صفائی	باتھ روم کے سنک کا نل ٹپک رہا ہے، اگر یہ باتھ روم میں سیلاب آ جائے تو کیا ہوگا؟ اگر میں پانی کا بل برداشت نہیں کر سکتی تو کیا ہوگا؟ اگر سیلاب آتا ہے تو میں نقصان کا ازالہ کرنے کے قابل نہیں رہوں گی۔	باتھ روم میں سیلاب آنے گا اور شدید نقصان پہنچے گا۔	بے چین، مغلوب
پیر کی شام 11 بجے	بستر میں	میں بس فکر کرنے سے نہیں روک سکتی۔ میں کبھی بھی سونے کے قابل نہیں ہوں گی۔ میں سارا دن پریشان رہتی ہوں۔ یہ ساری پریشانی مجھے بیمار کر رہی ہوگی۔ اگر میں بیمار ہوں تو میں کام نہیں کر سکوں گی اور میں اپنی ڈیڈ لائن یعنی آخری تاریخ تک نہیں پہنچ سکوں گی۔	میں بیمار ہونے لگی ہوں، اپنے کام کی ڈیڈ لائن یعنی آخری تاریخ تک نہیں پہنچ سکوں گی اور میں اپنی ملازمت سے ہٹا دھو بیٹھوں گی۔	بے چین، مغلوب

مرحلہ 3:

پریشانیوں کی اقسام جن کا میں سامنا کر رہی ہوں۔

اب ان پریشانیوں کی اقسام کے بارے میں سوچنے کی کوشش کریں جن کا آپ فی الحال سامنا کر رہی ہیں اور انہیں درج ذیل تین مختلف اقسام میں درجہ بندی کریں:

ضروری نہیں

یہ وہ پریشانیاں ہیں جن کا آپ کی زندگی کے ان شعبوں سے بہت کم تعلق ہے جن کی آپ نے ابم یا قابل قدر کے طور پر شناخت کی ہے۔

مثال کے طور پر، "میں اپنے دوست سے کافی کے لیے دیر سے مل رہی تھی" یا "میں دودھ خریدنا بھول گئی تھی"۔ تاہم، کچھ پریشانیاں زندگی کے اہم یا قابل قدر شعبوں سے متعلق نہیں ہو سکتی ہیں لیکن پھر بھی اہم ہیں، اور ان کو حل کرنے کی ضرورت ہے ورنہ سنگین نتائج ہو سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر، اپنی کار کی انشورنس کی تجدید نہ کرنا اور کسی حادثے میں ملوث ہونا! اس لیے، اگرچہ آپ کے لیے ذاتی طور پر اہم نہیں، لیکن کسی بھی سنگین نتائج سے بچنے کے لیے آپ کو ان پریشانیوں کو اب بھی اہم سمجھنا چاہیے۔

اہم اور حل کی جا سکتی ہیں (عملی پریشانیاں)

یہ آپ کی زندگی کے لیے اہمیت اور اہمیت کے حامل خدشات ہیں اور آپ کو ان کو حل کرنے کے لیے فعالیت سے کام کرنا چاہیے۔

اکثر ان پریشانیوں کا تعلق عملی مشکلات سے ہوتا ہے جو اب آپ کو متاثر کر رہی ہیں، جن کا ایک عملی حل موجود ہے۔ مثال کے طور پر، اس طرح کی پریشانیوں میں ایسی چیزیں شامل ہو سکتی ہیں جیسے: "میں کام پر رہنے کے لیے جدوجہد کر رہی ہوں لیکن نہیں جانتی کہ اس مسئلے کو اپنے پاس کے ساتھ کیسے اٹھاؤں" یا "میں نے اپنا بجلی کا بل ادا نہیں کیا ہے اور جلد ہی کٹ جائے گی"۔ بعد میں ورک بک میں ہم اس قسم کی پریشانی کو حل کرنے میں مدد کرنے کے طریقوں پر تبادلہ خیال کریں گے۔

اہم لیکن حل نہیں کی جا سکتیں (فرضی پریشانیاں)

یہ وہ پریشانیاں ہیں جن کے حل ہونے کا کوئی طریقہ نہیں ہے لیکن پھر بھی آپ کے لیے اہم ہیں۔

بعض اوقات یہ زندگی کے واقعات یا ماضی میں پیش آنے والی چیزوں سے متعلق ہوتی ہیں، مثال کے طور پر "مجھے دل کا دورہ پڑا" یا ان چیزوں کے بارے میں ہیں جو مستقبل میں ہو سکتی ہیں لیکن فی الحال ان کے بارے میں تجویز کرنے کے لئے بہت کم ہے۔ اکثر اس بارے میں فکر مند ہوتے ہیں کہ مستقبل میں کیا ہو سکتا ہے "کیا ہو گا اگر..." سے شروع ہوتا ہے، مثال کے طور پر "کیا ہو گا اگر موٹر وے پر کوئی حادثہ ہو اور مجھے کام کے لیے دیر ہو جائے" یا "کیا ہو گا اگر میرا ساتھی مجھے چھوڑ دے؟" مستقبل میں پیش آنے والی چیزوں کے بارے میں فکر کو فرضی پریشانیوں کے نام سے بھی جانا جاتا ہے۔ اگرچہ آپ ان پر بہت زیادہ غور کر سکتے ہیں، لیکن ان کو حل کرنے کا کوئی طریقہ نہیں ہے۔

اب، آئیے ان مسائل پر ایک نظر ڈالتے ہیں جن کی آپ نے اپنی پریشانی والی ورک شیٹ پر نشاندہی کی ہے۔ پھر انہیں صفحہ 26 پر اپنی پریشانیوں کی اقسام کی ورک شیٹ میں ہر پریشانی کو کالم میں اس قسم کی پریشانی کے لیے موزوں ترین لکھ کر منتقل کریں۔ آپ نیچے امانڈا کی مثال دیکھ سکتے ہیں:

امانڈا کی قسم کی پریشانیوں کی ورک شیٹ

اہم لیکن حل نہیں ہو سکتیں	اہم اور حل کی جا سکتی ہیں	ضروری نہیں
اگر بین کو حادثہ ہو جائے تو کیا ہوگا؟	مجھے یقین ہے کہ میری ماں کے گھر میں گیس کی آگ غیر محفوظ ہے۔ اگر گیس کا اخراج ہو تو کیا ہوگا؟	اگر میں گھر جاتے ہوئے دودھ بھول گئی تو کیا ہوگا؟
اگر بین سیڑھی سے نیچے گر جائے تو کیا ہوگا؟	اگر میرا لباس مجھے برطرف کرے تو کیا ہوگا؟	
اگر میں دوسرا کانٹریکٹ یعنی معاہدہ کھو دیتی ہوں تو کیا ہوگا؟	باتھ روم کے سنک کا نل ٹپک رہا ہے، اگر یہ باتھ روم میں سیلاب آ جائے تو کیا ہوگا؟	
	پرینٹر کی غلطی کو دیکھتے ہوئے میں کبھی بھی دستاویز جمع کرانے کی ڈیڈ لائن یعنی آخری تاریخ تک کام ختم نہیں کر سکوں گی!	



مدد! کیا میری فرضی پریشانی کا کوئی عملی حل ہے؟

بعض اوقات ہمیں مستقبل میں ہونے والی چیزوں کے بارے میں فرضی پریشانیاں ہو سکتی ہیں، مثال کے طور پر، "کیا اگر پریشانیاں، اس کا عملی حل ہو سکتا ہے - آپ کی پریشانی کے بارے میں کچھ کیا جا سکتا ہے۔ اگر آپ کو اس قسم کی پریشانی ہے، تو آپ اپنے آپ سے سوالات کرنے کی کوشش کر سکتے ہیں جیسے کہ "کیا یہ پریشانی کی بات ہے کہ میں اس کے بارے میں کچھ کر سکتی ہوں؟" اور "کیا کوئی خاص منصوبہ ہے جو میں پریشانی پر قابو پانے کے لیے رکھ سکتی ہوں؟"

وہ کچھ ہے جس کے بارے میں آپ کچھ کر سکتے ہیں - یہ ایک ایسا مسئلہ ہے جو عملی ہے اور اسے حل کیا جا سکتا ہے۔ ایک اور مثال یہ ہو سکتی ہے، "اگر میں ڈیڈ لائن یعنی آخری تاریخ سے پہلے اپنا کام ختم نہیں کرتی تو کیا ہوگا؟" یہاں، آپ جس مخصوص صورتحال کے بارے میں فکر مند ہیں وہ کام کی آخری تاریخ ہے، اور اس کو حاصل کرنے کے لیے آپ ایک مخصوص منصوبہ بنا سکتے ہیں۔

بعض اوقات لوگوں کو اس مخصوص صورتحال کو دیکھنے میں بھی مدد مل سکتی ہے جس کے بارے میں وہ فکر مند ہیں یہ فیصلہ کرنے میں مدد کرنے کے لیے کہ آیا کسی پریشانی کا کوئی عملی حل ہے۔ مثال کے طور پر، آپ ان چیزوں کے بارے میں فکر مند ہو سکتے ہیں جیسے کہ "میں نے اپنا بجلی کا بل ادا نہیں کیا" اور پھر "اگر بجلی منقطع ہو جائے تو کیا ہوگا؟" پھر "کیا ہوگا اگر میں اپنے بچوں کے لیے کھانا نہیں بنا سکتی؟" یہ ہیں "کیا اگر؟" پریشانیاں، آپ جس صورتحال کے بارے میں فکر مند ہیں

اہم

بعض اوقات جب لوگ اپنی پریشانیوں کا عملی حل تلاش کرنے کی کوشش کر رہے ہوتے ہیں تو ہو سکتا ہے کہ وہ اپنے آپ کو فکر مندانہ رویے استعمال کرنے میں پھسلتے ہوئے پائیں۔

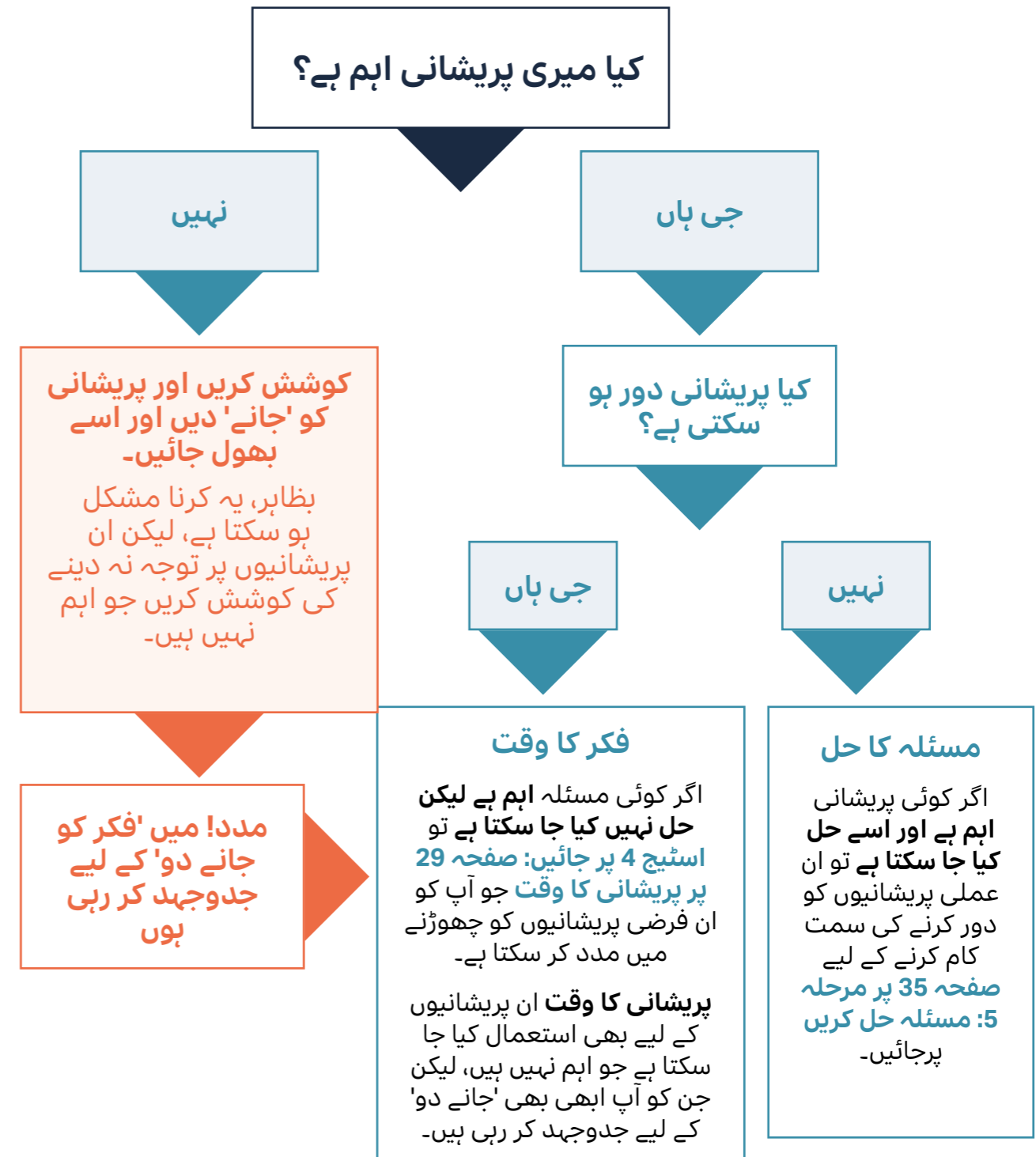
مثال کے طور پر، یقین دہانی کی تلاش یا ضرورت سے زیادہ تیاری اور منصوبہ بندی۔ آپ اپنے آپ سے یہ پوچھنے پر غور کر سکتے ہیں کہ "کیا میں اس حل کو نامعلوم کے لیے منصوبہ بندی کرنے کے لیے پیش کر رہی ہوں؟" اگر ایسا ہے تو، یہ ایک انتباہی علامت ہو سکتی ہے کہ آپ فکر مندانہ رویوں میں مشغول ہو رہے ہیں جو شاید مددگار نہ ہوں۔ اگر آپ خود کو اس کے ساتھ جدوجہد کرتے ہوئے پاتی ہیں، تو اپنے PWP یا آپ کی حمایت کرنے والے دوسرے شخص سے بات کریں۔

میری قسم کی پریشانیوں کی ورک شیٹ

اہم لیکن حل نہیں ہو سکتے	اہم اور حل کی جا سکتی ہیں	ضروری نہیں

شاباش

آپ نے ان مختلف قسم کی پریشانیوں کی نشاندہی کی ہے جن کا آپ فی الحال تجربہ کرتی ہیں۔ اب یہ فیصلہ کرنے کے لیے نیچے دیے گئے خاکے کا استعمال کریں کہ اپنی پریشانیوں سے کیسے نمٹا جائے:



مرحلہ 4:

فکر کا وقت

ہماری پریشانیوں کے بارے میں فکر نہ کرنا مشکل ہو سکتا ہے، یہاں تک کہ جب وہ فرضی ہوں اور حل نہ کی جا سکیں۔ جب کہ ان فرضی پریشانیوں کو آزمانا اور "چھوڑ دینا" ضروری ہے، یہ کام کرنے سے کہیں زیادہ آسان کہا جا سکتا ہے!

منصوبہ بندی کرنے کی اجازت دیتا ہے، لیکن ایک مخصوص وقت پر تاکہ وہ آپ کی زندگی پر قبضہ نہ کریں۔ اپنی فرضی پریشانیوں کو سنبھالنے میں مدد کے لیے ذیل میں 4 مراحل پر عمل کرنے کی کوشش کریں۔

تاہم، ایک حل جو کچھ لوگوں کو تلاش کرنے میں مدد کرتا ہے وہ ہے کسی چیز کا شیڈول بنانا جسے وری ٹائم یعنی فکر کا وقت کہتے ہیں۔ فکر کا وقت آپ کو اپنی فرضی پریشانیوں کے بارے میں فکر کرنے کے لیے وقت کی

اہم

جب آپ فی الحال بہت سی پریشانیوں سے مغلوب ہوں تو فکر کرنے کے لیے وقت طے کرنا شاید زیادہ سمجھ میں نہیں آتا! یہ بات سمجھ میں آتی ہے۔ تاہم، فکر کرنے کے لیے ایک مخصوص وقت طے کرنے سے آپ کو اپنی پریشانی پر دوبارہ قابو پانے میں مدد مل سکتی ہے۔

فکر کا وقت بہت سے لوگوں کے لیے واقعی مددگار ثابت ہوا ہے اور آپ کو اپنی پریشانیوں پر قابو پانے میں مدد کر سکتا ہے، اور آپ یہ جاننا شروع کر دیں گے کہ پریشانیوں کو آپ کی زندگی پر قبضہ کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔



میری فکر کے وقت والی ورک شیٹ

فکر کا وقت

میرا طے شدہ فکر کا وقت

میری فرضی پریشانیاں

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

مرحلہ 1: پریشانی کا وقت طے کریں

مل سکتی ہے جو آپ اپنے باقی دن کے دوران کر رہے ہیں، آپ کو دوبارہ کنٹرول میں رکھ سکتے ہیں۔ ایک بار جب آپ مناسب وقت کا فیصلہ کر لیتی ہیں، تو اسے صفحہ 31 پر اپنی **وری ٹائم** یعنی **فکر کے وقت کی ورک شیٹ** میں لکھیں۔

ہر روز اس وقت کے بارے میں سوچیں جو آپ اپنی فرضی پریشانیوں کے بارے میں فکر کرنے کے لیے الگ کر سکتی ہیں۔ یقینی بنائیں کہ یہ آپ کا محفوظ وقت ہے جہاں آپ فکر کر سکتی ہیں اور کچھ نہیں کر سکتی۔ لوگ اکثر رپورٹ کرتے ہیں کہ 20 منٹ تلاش کرنا کافی ہے، حالانکہ جب آپ شروعات کریں گے تو آپ اس وقت کے بہترین جج ہوں گے جس وقت آپ کو اپنے فکر کے وقت کو شیڈول کرنے کی ضرورت ہوگی۔ ایک طے شدہ پریشانی کا وقت رکھنے سے آپ کو اپنی فرضی پریشانیوں کو دوسرے کاموں پر بہت زیادہ اثر انداز ہونے سے روکنے میں مدد

فکر کے وقت کو شیڈول کرنے کے لیے اہم نکات

- ◀ دوسروں کو بتائیں کہ آپ کو پریشان نہ کریں
- ◀ اپنا فون بند کر دیں، یا ضرورت پڑنے پر، دوسروں سے کہیں کہ فون کی گھنٹی بجنے پر لے لیں۔
- ◀ کہیں پرسکون اور دیگر خلفشار سے پاک جگہ تلاش کریں
- ◀ فکر کے وقت کو اپنے سونے کے وقت کے بہت قریب مت بنائیں
- ◀ اپنے فکر کے وقت کا ہفتہ پہلے سے منصوبہ بنائیں

مرحلہ 2: اپنی پریشانیوں کو لکھنا

فکر کا وقت طے کرنے سے ضروری نہیں کہ دن کے وقت آپ کے سر میں آنے والی پریشانیوں کو روکے گا۔ تاہم، اگر وہ آپ کے دماغ میں آتی ہیں، تو انہیں اپنی **فکر کے وقت کی ورک شیٹ** میں لکھیں اور انہیں اپنے مقررہ فکر کے وقت تک الگ رکھیں۔ آپ اب بھی ان پریشانیوں کو

سنجیدگی سے لے رہی ہیں کیونکہ آپ اپنے طے شدہ پریشانی کے وقت کے دوران ان کے پاس واپس آئیں گی۔ تاہم، انہیں لکھ کر ایک طرف رکھنے سے آپ ادھر ادھر کیا کر رہی ہیں اس پر ان کے اثرات کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

اہم

دن کے دوران آپ جو پریشانیاں لکھتی ہیں وہ صرف فرضی پریشانیاں نہیں ہوسکتی ہیں۔ وہ ایسی پریشانیاں ہو سکتی ہیں جن کا عملی حل ہے - لہذا وہ ایسے مسائل ہیں جنہیں حل کیا جا سکتا ہے۔

تاہم، جب آپ بعد میں اپنے طے شدہ فکر کے وقت پر آئیں گی تو آپ ان پریشانیوں سے گزریں گی جو آپ نے لکھی ہیں۔ اگر ایسے مسائل ہیں جن کا عملی حل ہے تو آپ **مرحلہ 5: مسئلے کا حل کرنا** صفحہ 35 پر جا سکتی ہیں اور مسئلہ حل کرنے کے مراحل پر عمل کریں۔ تاہم، یاد رکھیں کہ اگر آپ کی پریشانی پر فوراً عمل نہ کرنے کے اہم منفی نتائج ہو سکتے ہیں تو یہ ضروری ہے کہ اس پریشانی کو ملتوی نہ کریں۔ مثال کے طور پر، اگر آپ کو احساس ہے کہ آپ نے اپنا بینک کارڈ کھو دیا ہے، تو بہتر ہے کہ دن کے کافی وقت بعد تک اپنے کارڈ کی منسوخی کو نہ چھوڑیں!

مرحلہ 3: موجودہ پر دوبارہ توجہ دیں

دوبارہ توجہ مرکوز کرنے کے لئے اہم نکات

- ▶ یاد رکھیں کہ آپ کے پاس اپنا مقررہ فکر کا وقت بعد میں ہے۔
- ▶ حال پر توجہ دیں۔ مثال کے طور پر، وہ کام یا سرگرمی جو آپ کر رہی تھی جب پریشانی آپ کے ذہن میں آئی۔
- ▶ اگر آپ کو حال پر توجہ دینا مشکل لگتا ہے تو اپنے حواس کا استعمال کرتے ہوئے جو کام آپ کر رہی تھی اس پر توجہ دیں۔ مثال کے طور پر، آپ کیا دیکھ سکتی ہیں، سونگھ سکتی ہیں، سن سکتی ہیں، چھو سکتی ہیں یا چکھ سکتی ہیں؟ اگر آپ کھانا بنا رہی ہیں، تو کھانے کی بو، یا کھانا پکانے کی آواز پر توجہ دیں۔
- ▶ اگر آپ کو اپنا آپ اس کام میں دوبارہ مشغول نظر آتا ہے جسے آپ بہت مشکل سے کر رہی تھی، تو ہو سکتا ہے آپ کو مکمل طور پر کسی نئے کام پر سوچ کرنے میں مدد ملے۔

ایک بار جب آپ پریشانی کو لکھ چکی ہیں، اس وقت آپ جو کچھ کر رہی تھی اس پر **دوبارہ توجہ** مرکوز کرنے کی کوشش کریں۔ تاہم، بعض اوقات، اگر آپ دوبارہ توجہ مرکوز کرنے کے لیے جدوجہد کر رہی ہیں تو اس سے کچھ مختلف کرنے میں مدد مل سکتی ہے جو آپ پہلے کر رہی تھی۔ یاد رکھیں، آپ نے بعد میں پریشانی کا وقت الگ کر دیا ہے اس لیے ابھی کے لیے "پریشان کو جانے دو" کی کوشش کریں۔ آپ اسے نظر انداز نہیں کر رہی ہیں، صرف اس وقت تک تاخیر کر رہی ہیں جب تک کہ آپ اسے اپنی پوری توجہ دے سکیں!

مرحلہ 4: آپ کی فکر کا وقت

اپنے طے شدہ فکری وقت کے دوران، ان پریشانیوں کو پڑھیں جو آپ نے دن کے دوران اپنی **فکر کے وقت کی ورک شیٹ** پر لکھی ہیں۔ پھر ان کے بارے میں فکر کرنے کے لئے اپنے فکر کے وقت کا استعمال کریں۔ بعض اوقات، جب آپ ان پریشانیوں پر واپس آتی ہیں جو آپ نے لکھی ہیں تو آپ کو معلوم ہو سکتا ہے کہ ان میں سے کچھ اب آپ کے لیے پریشانی کا باعث نہیں ہیں، یا ہو سکتا ہے خود ہی حل کر لیے ہوں۔ اگر یہ معاملہ ہے تو ان کے ذریعے ایک لائن ڈالیں۔

تاہم اگر آپ کو ان خدشات کا پتہ چلتا ہے جو آپ نے لکھی ہیں ان کا عملی حل موجود ہے، تو مسئلہ کو اہم میں اپنی **پریشانیوں کی قسم کی ورک شیٹ** میں شامل کریں اور صفحہ 26 پر کالم حل کیا جا سکتا ہے۔

مرحلہ 5: پریشانی کے وقت کا جائزہ لینا

اپنے مقررہ فکر کے وقت کے بعد، صفحہ 34 پر موجود **فکری وقت کے جائزے کی ورک شیٹ** کا استعمال کریں تاکہ آپ نے پریشانی کے وقت میں کیا سیکھا ہے۔ مثال کے طور پر:

- کیا آپ کی کچھ پریشانیوں کا عملی حل ہے؟
- کیا آپ نے محسوس کیا کہ آپ کو اس سے کم پریشانیاں ہیں جو آپ نے محسوس کی تھیں۔ یا شاید آپ کی بہت سی پریشانیاں اسی چیز کے بارے میں تھیں؟
- کیا کچھ پریشانیاں اب آپ کو پریشان نہیں کرتی تھیں؟



میری پریشانی کے وقت کا جائزہ لینے والی ورک شیٹ

میں نے پریشانی کے وقت میں کیا سیکھا ہے؟

اس بارے میں سوچنے کی کوشش کریں کہ آپ نے پریشانی کے وقت میں کیا سیکھا ہے۔ مثال کے طور پر، آپ نے پریشانی کے وقت کا استعمال کرتے ہوئے کیا نوٹس کیا ہے؟ کیا آپ کی کچھ پریشانیوں عملی پریشانیوں ہیں؟ کیا آپ کو ایک ہی چیز کے بارے میں بہت زیادہ پریشانی ہو رہی تھی؟ کیا کچھ پریشانیوں اب آپ کو پریشان نہیں کر رہی ہیں؟

مرحلہ 5:

مسئلہ حل کرنا

بہت سی پریشانیوں کا ہم تجربہ کرتے ہیں ان کا عملی حل ہے۔ تاہم، بعض اوقات جب آپ بہت سی مختلف پریشانیوں کا سامنا کر رہے ہوتے ہیں تو ایسا لگتا ہے کہ وہ بہت مشکل اور حل کرنے میں بہت زیادہ ہیں۔ ان سات اقدامات پر عمل کرنے سے آپ کو ان کے عملی حل تلاش کرنے میں مدد کرنے کا ایک منظم طریقہ ملے گا۔

مرحلہ 1: پریشانی کی شناخت کریں۔

اگر آپ اس بات کا تعین کرنے کے لیے جدوجہد کر رہے ہیں کہ آیا آپ کی پریشانی کا کوئی حل ہے، تو اس صورت حال پر نظر ڈالیں جس کے بارے میں آپ پریشان ہیں کیونکہ اس سے آپ کو فیصلہ کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

پہلا قدم ایک پریشانی کا انتخاب کرنا ہے جسے آپ نے **اہم** کے تحت درج کیا ہے (عملی پریشانیوں) اور صفحہ 26 پر موجود پریشانیوں کی اقسام کی ورک شیٹ سے حل کیا جا سکتا ہے۔ یاد رکھیں، یہ آپ کی پسند ہے جس پر کام شروع کرنے کی فکر کریں۔ تاہم اگر آپ کو یہ مشکل لگتی ہے، تو آپ کی مدد کرنے والا شخص مدد کر سکے گا۔ اب صفحہ 36 پر اپنا مسئلہ حل کرنے کی ریکارڈ ورک شیٹ پر پریشانی لکھیں۔

بعض اوقات، آپ کو اس فرضی پریشانی کو عملی مسئلہ میں تبدیل کرنا پڑ سکتا ہے جسے آپ نے لکھا ہے۔ مثال کے طور پر، "اگر میری بجلی منقطع ہو جائے تو کیا ہوگا" کو "مجھے اگلے جمعہ کے آخر تک اپنا الیکٹرک بل ادا کرنے کا راستہ تلاش کرنے کی ضرورت ہے" میں تبدیل کیا جا سکتا ہے۔

مرحلہ 2: حل کی شناخت کریں

مرحلہ 1 میں شناخت کیے گئے مسئلے کے ممکنہ حد تک ممکنہ حل کی نشاندہی کریں اور انہیں اپنے مسئلہ حل کرنے کی ریکارڈ ورک شیٹ پر لکھ دیں۔ اگر حل نا معقول لگتا ہے تو اس وقت پریشان نہ ہوں - یاد رکھیں کہ کسی بھی چیز کو جلد مسترد نہ کرنا ضروری ہے۔ جب آپ مرحلہ 1 اور 2 مکمل کر لیتے ہیں اور انہیں اپنے مسئلہ حل کرنے کے ریکارڈ ورک شیٹ میں لکھتے ہیں، تو صفحہ 37 پر مرحلہ 3 پر جائیں۔

اہم

اپنی پریشانیوں کے عملی حل کی نشاندہی کرنے کی کوشش کرتے وقت یہ یقینی بنانا واقعی اہم ہے کہ حل میں ان میں سے کچھ فکری رویوں کا استعمال شامل نہیں ہے۔

مثال کے طور پر یقین دہانی کی تلاش، ضرورت سے زیادہ تیاری، زیادہ منصوبہ بندی، بار بار جانچنا، اہم چیزوں کو التواء میں ڈالنا، اپنی پریشانیوں سے خود کو ہٹانا - ہم نے پہلے ورک بک میں بات کی تھی۔ اپنی پریشانیوں کو آزمانے اور حل کرنے کے لیے ان رویوں کو استعمال کرنے سے آپ کو غیر یقینی صورتحال کے ساتھ جینا سیکھنے میں مدد نہیں ملے گی اور آپ کو طویل مدتی پریشانی کے فاسد چکر سے باہر نکلنے میں مدد ملے گی۔ اپنے آپ سے پوچھنا یاد رکھیں "کیا میرا حل میری پریشانی کا ایک طویل مدتی حل ہے؟" آپ کو پریشانی کے رویے قلیل مدتی حل معلوم ہو سکتے ہیں، لیکن وہ طویل مدتی میں آپ کی پریشانیوں کو حل کرنے اور ان پر قابو پانے میں مدد نہیں کریں گے۔



میرے مسئلہ حل کرنے کے ریکارڈ کی ورک شیٹ

مرحلہ 1: ایک اہم پریشانی کی نشاندہی کریں جسے حل کیا جا سکتا ہے
وہ کون سی پریشانی ہے جسے آپ حل کرنا چاہتے ہیں؟
میری پریشانی:

میرا عملی مسئلہ؟

مرحلہ 2: عملی مسئلے کے ممکنہ حل کی نشاندہی کریں
ممکنہ حل کیا ہیں؟ (یاد رکھیں کہ کسی بھی چیز کو بہت جلد مسترد نہ کریں!)

مرحلہ 3: طاقت اور کمزوریاں

صفحہ 38 پر اپنی طاقتوں اور کمزوریوں کی ورک شیٹ کا استعمال کریں تاکہ ہر زیر غور حل کے لیے ان کو لکھیں

مرحلہ 4: حل کا انتخاب

میں کون سا حل آزمانے جا رہا ہوں؟

مرحلہ 5: حل کی منصوبہ بندی کرنا

اپنے حل کو لاگو کرنے کے لیے میں کن اقدامات پر عمل کروں گا؟ مثال کے طور پر، کیا، کب، کس کے ساتھ، کہاں؟ مجھے کن وسائل کی ضرورت ہے؟ مجھے کن مراحل پر عمل کرنے کی ضرورت ہے؟

مرحلہ 6: حل کو آزمانا

آپ نے جو کچھ کیا اس کی ڈائری رکھنے کے لیے صفحہ 41 پر اپنے میرے منصوبے کو عملی جامہ پہنانے کی ورک شیٹ استعمال کریں

مرحلہ 7: یہ کیسا رہا

یہ جائزہ لینے کے لیے کہ آپ کا حل کتنا اچھا کام کر رہا ہے اس کا جائزہ لینے کے لیے صفحہ 41 پر اپنے میرے منصوبے کو عملی جامہ پہنانے کی ورک شیٹ استعمال کریں۔

مرحلہ 3: طاقتوں اور کمزوریوں کا تجزیہ کریں

اس کے بعد، مرحلہ 2 میں شناخت کیے گئے تمام ممکنہ حلوں کی خوبیوں اور کمزوریوں کو لکھنے کے لیے درج ذیل صفحہ پر طاقت اور کمزوریوں کی ورک شیٹ کا استعمال کریں۔ یہ آپ کو ہر حل کے اہم فوائد اور نقصانات کے بارے میں سوچنے کی اجازت دیتا ہے۔

طاقتوں اور کمزوریوں کی ورک شیٹ کے آخری

کالم میں کسی بھی حل کے لیے ہاں ڈالیں جسے آپ آزمانا چاہتے ہیں، ان حلوں کے لیے نہیں جو آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ مسترد کر سکتے ہیں یا ہو سکتا ہے ان حلوں کے لیے جو آپ مزید سوچنا چاہتے ہوں۔ آپ کی مدد کرنے والا شخص، یا کوئی قابل اعتماد دوست یا خاندانی رکن، ان کے بارے میں سوچنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔

درج ذیل کے بارے میں سوچیں:

- ◀ کیا آپ کو یقین ہے کہ حل کے کام کرنے کا امکان ہے؟
- ◀ کیا آپ اس حل کو آزمانے کے قابل ہو جائیں گے؟
- ◀ کیا آپ کے پاس وہ سب کچھ ہے جس کی آپ کو حل آزمانے کی ضرورت ہے؟
- ◀ کیا حل مزید مسائل کا سبب بن سکتا ہے؟





میری طاقت اور کمزوریوں کی ورک شیٹ

میرا مسئلہ - وہ مسئلہ لکھیں جو یہاں حل کیا جا سکتا ہے:

ہر حل کی طاقت اور کمزوریاں کیا ہیں؟
یہ ذیل میں لکھیں:

انتخاب (ہاں/نہیں/شاید)	کمزوریاں	طاقتیں	حل

مرحلہ 4: حل کا انتخاب

کیونکہ ایسا نہ کرنے پر مزید مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ جب آپ نے کوئی حل منتخب کر لیا ہے تو اسے صفحہ 36 پر اپنے مسئلہ حل کرنے والی ریکارڈ ورک شیٹ کے مرحلہ 4 میں لکھیں۔

صفحہ 38 پر اپنی طاقتوں اور کمزوریوں کی ورک شیٹ میں شناخت شدہ حل منتخب کریں جسے آپ آزمانا چاہتے ہیں۔ حل کا انتخاب کرتے وقت اس بارے میں احتیاط سے سوچیں کہ آیا آپ کے پاس اسے آزمانے کے لیے وسائل ہیں،

مرحلہ 5: حل کی منصوبہ بندی کرنا

آپ اسے کہاں کرنے جا رہے ہیں؟
مثال کے طور پر، میرے کچن میں

آپ اسے کب کرنے جا رہے ہیں؟ مثال کے طور پر بدھ کو سہ پہر 3 بجے

آپ کس کے ساتھ ہوں گے؟ مثال کے طور پر، میں خود

اب مرحلہ 5: حل کی منصوبہ بندی کے لیے جگہ میں اپنا منصوبہ لکھنے کے لیے اپنی مسئلہ حل کرنے والی ریکارڈ ورک شیٹ پر واپس جائیں۔

مسائل کے حل کے لیے اکثر محتاط منصوبہ بندی کی ضرورت ہوتی ہے۔ کسی حل کو مزید قابل حصول بنانے کے لیے، ان اقدامات اور وسائل کے بارے میں سوچنا مددگار ثابت ہو سکتا ہے جن کی ضرورت ہو سکتی ہے جیسے کہ وقت، مدد، مالیات، سامان وغیرہ۔ یقینی بنائیں کہ تمام اقدامات مخصوص، منسلک اور حقیقت پسندانہ ہیں۔ اقدامات کو مزید مخصوص بنانے کے لیے "4W" کے بارے میں سوچنا مددگار ثابت ہو سکتا ہے:

آپ کیا کر رہے ہیں؟ مثال کے طور پر، میری الیکٹریک کمپنی کو فون کرنا

مرحلہ 6: حل کو آزمانا

جامہ پہنانے کی ورک شیٹ میں استعمال کر سکتے ہیں۔ لوگوں کو بعض اوقات اس ورک بک کو اپنے ساتھ لے جانا مفید معلوم ہوتا ہے اگر حل کے لیے انہیں گھر سے باہر جانے یا اسے ریکارڈ کرنے/لکھنے کا کوئی دوسرا طریقہ استعمال کرنا ہو، جیسے کہ نوٹ بک یا آپ کا موبائل فون۔

اب، حل کو آزما کر اپنے منصوبے کو عملی جامہ پہنائیں! یہ لکھنا واقعی اہم ہے کہ آپ اپنے حل کو آزمانے کے بارے میں کیسے گئے۔ لہذا آپ کو اپنی یادداشت پر بھروسہ کرنے کی ضرورت نہیں ہے، بہتر ہے کہ حل کو آزمانے کے بعد جلد از جلد ایسا کریں۔ آپ اسے ریکارڈ کرنے کے لیے صفحہ 41 پر اپنے منصوبے کو عملی



اپنے منصوبے کو عملی جامہ پہنانے کی ورک شیٹ

مرحلہ 6: حل کو آزمانا

میں نے بالکل کیا کیا؟

کا آپ سامنا کر رہے ہیں۔ بصورت دیگر، اگر حل مسئلہ کو حل کرنے میں مدد نہیں کرتا ہے، تو اپنی **مسئلہ حل کرنے والی ریکارڈ ورک بک** پر **مرحلہ 4** پر واپس جائیں اور دوسرا حل آزمانے پر غور کریں۔

یاد رکھیں: اس بات سے قطع نظر کہ حل کام کرتا ہے یا نہیں، ہر بار جب آپ کوئی حل آزما رہے ہیں تو آپ ان چیزوں کی اقسام کے بارے میں سیکھ رہے ہوتے ہیں جو کام کرتی ہیں اور جو نہیں کرتی ہیں۔ یہ تمام معلومات اچھی ہیں، کیونکہ یہ آپ کو مزید حل پیدا کرنے میں مدد کر سکتی ہیں جو مستقبل میں کام کر سکتے ہیں۔

آپ صفحہ 43 پر **آمنڈا کی مسئلہ حل کرنے والی ورک شیٹ** کی مثال دیکھ سکتے ہیں۔

مرحلہ 7: یہ کیسا رہا

آخر میں، یہ جائزہ لینے میں آپ کی مدد کرنے کے لیے کہ آپ کے حل نے کتنا اچھا کام کیا، صفحہ 41 پر **اپنے منصوبے کو عملی جامہ پہنانے کی ورک شیٹ** استعمال کریں تاکہ یہ لکھ سکیں کہ **یہ کیسا رہا**۔ ہو سکتا ہے کچھ حل کام کر چکے ہوں، کچھ نے تھوڑا سا کام کیا ہو اور کچھ نے بالکل کام نہ کیا ہو۔ اگر آپ کا منصوبہ کام نہیں کرتا ہے تو یہ بہت مایوس کن ہو سکتا ہے۔ تاہم، کچھ مسائل بہت مشکل ہیں اور انہیں حل کرنے کے لیے ایک سے زیادہ منصوبہ بندی کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

اگر حل کام کرتا ہے، تو آپ نے جو کچھ یہاں سیکھا ہے اس کی بنیاد پر، آپ ان دیگر پریشانیوں اور مسائل کا اطلاق کرنے کے لیے نئے حل پیدا کرنے کے بارے میں سوچ سکتے ہیں جن

مرحلہ 7: جائزہ لینا کہ یہ کیسا رہا

حل کتنا کامیاب رہا؟ کیا اچھا ہوا؟ کیا منصوبہ بندی کے مطابق نہیں ہوا؟ اگر چیزیں منصوبہ بندی پر نہیں گئیں تو کیا کچھ سیکھا گیا ہے جو کسی اور حل کی اطلاع دے سکتا ہے؟

اہم

کبھی کبھی، آپ کو معلوم ہو سکتا ہے کہ آپ نے ایسے مسائل کی نشاندہی کی ہے جو حل کرنے کے لیے بہت بڑے یا زبردست معلوم ہوتے ہیں۔ یہ معمول کی بات ہے اور اس کی توقع کی جانی چاہئے، خاص طور پر اگر وہ مسائل ہیں جنہیں آپ کچھ عرصے سے حل کرنے کی کوشش کر رہے ہیں۔

ان مسائل میں مدد کرنے کا ایک طریقہ جو بہت بڑے یا زبردست معلوم ہوتے ہیں ان کو **چھوٹے چھوٹے حصوں میں تقسیم کرنا** ہے۔

مثال کے طور پر، آپ کو رہن کی ادائیگی میں مشکلات کا سامنا ہو سکتا ہے۔ مالیات کی مشکل کو ختم کرتے وقت، مختلف اجزاء کے بارے میں سوچیں جیسے آپ کے پاس کتنا قرض ہے، آپ کی آمدنی کیا ہے اور آپ کا خرچ کیا ہے۔ بعض اوقات اس طرح کے مسائل کے ساتھ، یہ سوچنے کے قابل بھی ہے کہ کیا ماہر علم رکھنے والے دوسرے لوگ ہیں جو مدد کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر، اس مخصوص قسم کے علم کے حامل پیشہ ور افراد یا کمیونٹی میں تنظیمیں اور خیراتی ادارے جو مدد کر سکتے ہیں۔

اگر آپ اپنے آپ کو اپنے مسائل کو **چھوٹے چھوٹے حصوں میں تقسیم کرنے کے لیے** جدوجہد کر رہے ہیں تو پھر اس شخص سے بات کریں جو آپ کی حمایت کر رہا ہے ہو سکتا ہے وہ آپ کی مدد کر سکتا ہو۔

یاد رکھیں

امانڈا کا مسئلہ حل کرنے کا ریکارڈ

مرحلہ 1: ایک اہم پریشانی کی نشاندہی کریں جسے حل کیا جا سکتا ہے

وہ کون سی پریشانی ہے جسے آپ حل کرنا چاہتے ہیں؟

میری پریشانی: ہاتھ روم کے سنک کا نل ٹپک رہا ہے، اگر ہاتھ روم میں سیلاب آ جائے تو کیا ہوگا؟

میرا عملی مسئلہ؟ مجھے ہاتھ روم کے نل کو ٹھیک کرنے کے لیے انتظام کرنے کی ضرورت ہے۔

مرحلہ 2: عملی مسئلے کے ممکنہ حل کی نشاندہی کریں

ممکنہ حل کیا ہیں؟ (یاد رکھیں کہ کسی بھی چیز کو بہت جلد مسترد نہ کریں!)

1. اسے نظر انداز کرنا جاری رکھیں۔
2. کوشش کریں اور اسے خود ٹھیک کریں۔
3. اسے دیکھنے کے لیے بین کے کام سے گھر آنے کا انتظار کریں۔
4. کسی دوست سے بات کریں جو اسے ٹھیک کر سکتا ہے۔
5. اسے ٹھیک کرنے کے لیے پلمبر تلاش کریں۔

مرحلہ 3: طاقت اور کمزوریاں

صفحہ 38 پر اپنی طاقتوں اور کمزوریوں کی ورک شیٹ کا استعمال کریں تاکہ ہر زیر غور حل کے لیے ان کو لکھیں

مرحلہ 4: حل کا انتخاب

میں کون سا حل آزمانے جا رہی ہوں؟

اسے ٹھیک کرنے کے لیے پلمبر تلاش کریں۔

مرحلہ 5: حل کی منصوبہ بندی کرنا

اپنے حل کو لاگو کرنے کے لیے میں کن اقدامات پر عمل کروں گی؟ مثال کے طور پر، کیا، کب، کس کے ساتھ، کہاں؟ مجھے کن وسائل کی ضرورت ہے؟ مجھے کن مراحل پر عمل کرنے کی ضرورت ہے؟

1. کچھ پلمبر تلاش کرنے کے لیے انٹرنیٹ پر جانے کے لیے وقت نکالیں۔
2. کچھ پلمبروں سے بات کریں اور کچھ قیمتیں حاصل کریں۔
3. فیصلہ کریں کہ کون سا پلمبر استعمال کرنا ہے۔
4. معلوم کریں کہ میرا منتخب کردہ پلمبر کب آ کر کام کر سکتا ہے۔

مرحلہ 6: حل کو آزمانا

آپ نے جو کچھ کیا اس کی ڈائری رکھنے کے لیے صفحہ 41 پر اپنے میرے منصوبے کو عملی جامہ پہنانا استعمال کریں

مرحلہ 7: یہ کیسا رہا

یہ جائزہ لینے کے لیے کہ آپ کا حل کتنا اچھا کام کر رہا ہے اس کا جائزہ لینے کے لیے صفحہ 41 پر اپنے میرے منصوبے کو عملی جامہ پہنانا استعمال کریں۔

آپ کے لیے اور آپ کی مدد کرنے والے ہر فرد کے لیے، آپ کی پیشرفت کا جائزہ لینے اور اپنی پریشانیوں کا انتظام کرنے والی ورک بک کا استعمال کرتے ہوئے کسی بھی مشکلات پر قابو پانے میں مدد کرنے کے لیے، مسئلہ حل کرنے کے ریکارڈ رکھنا ضروری ہے۔ اس کے علاوہ، بعض اوقات جب کوئی حل مسئلہ کو حل نہیں کرتا ہے، تو حل کے کچھ حصے ہوسکتے ہیں جنہوں نے کام کیا یا آپ کو مددگار معلوم ہوا۔ فراہم کردہ ورک شیٹس کا استعمال کرتے ہوئے ریکارڈ رکھنے سے آپ کو مستقبل کے لیے مسئلہ حل کرنے کی مہارت کو بہتر بنانے میں مدد ملے گی۔

جانچ کرنا

جب آپ صفحہ 26 پر اپنی پریشانیوں کی قسم کی ورک شیٹ میں درج اپنی پریشانیوں پر کام کرتے ہیں، تو ان پریشانیوں کو دور کرنا ضروری ہے جنہیں آپ نے حل کر لیا ہے یا جو آپ کو مزید پریشان نہیں کرتی ہیں۔ یاد رکھیں، عملی حل کے ساتھ کچھ پریشانیوں کو حل کرنے میں دوسروں کے مقابلے میں زیادہ وقت لگ سکتا ہے، لہذا یہ پریشانیاں زیادہ دیر تک پریشانیوں کی اقسام کی ورک شیٹ پر رہیں گی۔ اپنی پریشانیوں کو دور کرنے سے آپ یہ دیکھ سکیں گے کہ آپ نے اپنی زندگی کے مختلف مسائل سے کیسے نمٹا ہے اور اپنی پریشانیوں کو آپ پر قابو پانے کی بجائے اپنی پریشانیوں پر دوبارہ کنٹرول حاصل کرنا شروع کر دیا ہے۔



امانڈا کی طاقت اور کمزوریوں کی ورک شیٹ

میرا مسئلہ

مجھے ہاتھ روم کے نل کو ٹھیک کرنے کے لیے انتظام کرنے کی ضرورت ہے۔

ہر حل کی طاقت اور کمزوریاں کیا ہیں؟
یہ ذیل میں لکھیں:

انتخاب (ہاں/نہیں/شاید)	کمزوریاں	طاقتیں	حل
نہیں	میں صرف فکر کرتی رہوں گی۔ یہ ابھی تھوڑی دیر سے ٹپک رہا ہے اور واقعی اسے ٹھیک کرنے کی ضرورت ہے۔	کوئی نہیں	اسے نظر انداز کرنا جاری رکھیں۔
نہیں	میں پلمبنگ کے بارے میں واقعی کچھ نہیں جانتی ہوں اور نہیں جانتی کہ کہاں سے شروع کرنا ہے۔ میں شاید صرف پریشان ہوں کہ میں چیزوں کو مزید خراب کر دوں گی۔	سستا!	خود کوشش کریں اور اسے ٹھیک کریں۔
نہیں	میں چیزوں کو الٹوا میں ڈالتی رہتی ہوں تاکہ بین ان کو ترتیب دے سکے جب وہ ہفتے کے آخر میں گھر آتا ہے اور یہ واقعی اسے پریشان کرتا ہے، خاص طور پر سارا ہفتہ اتنی محنت کرنے کے بعد۔	اسے شاید معلوم ہوگا کہ اسے کیسے ٹھیک کرنا ہے اور اس سے پیسے بچ جائیں گے۔	بین کے آنے اور اسے دیکھنے کے لیے گھر آنے کا انتظار کریں۔
نہیں	مجھے واقعی یقین نہیں ہے کہ اگر کوئی مجھے جانتا ہے تو وہ مدد کر سکے گا۔ میں شاید چیزوں کو دوبارہ الٹوا میں ڈال رہی ہوں۔	سستا!	کسی دوست سے بات کریں جو اسے ٹھیک کر سکتا ہے۔
جی ہاں	پیسے لگیں گے۔ اگر شام یا ہفتے کے آخر میں پلمبر نہیں آسکتا ہے تو مجھے کام سے چھٹی کا بندوبست کرنا پڑے گا۔	وہ جان لیں گے کہ اسے کیسے ٹھیک کرنا ہے اور مسئلہ حل ہو جائے گا۔	اسے ٹھیک کرنے کے لیے پلمبر تلاش کریں۔

امانڈا کی میرے منصوبے کو عملی جامہ پہنانے کی ورک شیٹ

مرحلہ 6: حل کو آزمانا
میں نے بالکل کیا کیا؟

میں نے اپنے دوپہر کے کھانے کے وقفے کے دوران کچھ پلمبر آن لائن تلاش کرنے کے لیے کچھ وقت نکالنے میں کامیاب ہوئی۔ میں نے تین بار کال کی اور کام کروانے کے لیے کچھ اندازاً تخمینہ حاصل کرنے میں کامیاب ہو گئی۔

ایک پلمبر دوسرے دو کے مقابلے میں کافی سستا تھا، اس لیے میں نے اس سے کام کروانے کا فیصلہ کیا۔ اس کے پاس ویک اینڈ پر آنے کے لیے ایک اضافی چارج تھا جسے میں ادا کرنے سے بچنے کی کوشش کرنا چاہتی تھی، اس لیے میں نے اپنے باس سے بات کی کہ آیا میں ایک دن گھر سے کام کرنے کا بندوبست کر سکتی ہوں۔ میں اپنے باس سے پوچھنے کے بارے میں واقعی پریشان تھی، لیکن وہ اس کے ساتھ ٹھیک تھی اور یہاں تک کہا کہ پورے وقت کام کرنے کے دوران گھر کے ارد گرد کام کرنے کی کوشش کرنا کیا تکلیف دہ ہے! یہ ایک بہت بڑے سکون کی بات تھی! میں نے پلمبر کو بک کروایا اور وہ آیا اور کچھ دن بعد نل ٹھیک کر دیا۔

مرحلہ 7: جائزہ لینا کہ یہ کیسا رہا

حل کتنا کامیاب رہا؟ کیا اچھا ہوا؟ کیا منصوبہ بندی کے مطابق نہیں ہوا؟ اگر چیزیں منصوبہ بندی پر نہیں گئیں تو کیا کچھ سیکھا گیا ہے جو کسی اور حل کی اطلاع دے سکتا ہے؟

یہ واقعی اچھا رہا۔ آخر میں نل کو ٹھیک کر کے اور اس مسئلے کو حل کرنا بہت اچھا لگا! اس سے میری ان پریشانیوں کو روکنے میں بھی مدد ملی کہ اگر رساو جاری رہا تو کیا ہو سکتا ہے، جیسے کہ "کیا ہوگا اگر سیلاب ہو" یا "میں نقصان کی ادائیگی کبھی نہیں کر سکوں گی"۔ اس کے علاوہ، میرے باس کے اتنے مددگار ہونے کا مطلب یہ ہے کہ کام پر میری کارکردگی کے بارے میں تشویش کم ہو گئی۔ یقینی طور پر اگر وہ سوچتی کہ میں اتنی بیکار ہوں تو وہ اتنے مختصر نوٹس پر گھر سے کام کرنے کے ساتھ اتنا اچھی نہ ہوتی۔ میں یہ نہیں کہہ سکتی کہ میں اب بھی دوسری چیزوں کے بارے میں فکر مند نہیں ہوں، خاص طور پر کام، لیکن اس سے واقعی مدد ملی ہے اور میں یقینی طور پر پہلے کی نسبت کم فکر مند محسوس کر رہی ہوں۔

خیریت سے رہنا

امید ہے کہ پچھلے چند ہفتوں میں آپ نے اپنی پریشانی میں بہتری دیکھنا شروع کر دی ہے اور ان پریشانیوں کا عملی حل تلاش کرنا شروع کر دیا ہے جن کا حل موجود ہے اور آپ ان فرضی پریشانیوں پر بات کرنے کے قابل ہو جائیں گے جو نہیں ہیں۔

اس سے آپ کو ایسا محسوس کرنے میں مدد مل سکتی ہے جیسے آپ اپنی پریشانی کو بہتر طریقے سے سنبھال رہے ہیں۔ مستقبل میں بہتر رہنے کے لیے، یہ بھی ضروری ہے کہ آپ اس ورک بک میں سیکھی گئی تکنیکوں کو اپنی روزمرہ کی زندگی کا حصہ بنائیں۔ لہذا ان چیزوں کے بارے میں سوچیں جو آپ کو خاص طور پر مددگار معلوم ہوئی ہیں۔

کون سی نشانیاں اور علامات ظاہر کر سکتی ہیں کہ آپ دوبارہ ضرورت سے زیادہ اور بے قابو پریشانی کا سامنا کر رہے ہیں؟

ورک بک کے آغاز میں آپ نے ان جسمانی احساسات، جذبات، خیالات اور طرز عمل کو تحریر کیا جن کا آپ نے تجربہ کیا ہے جس سے ظاہر ہوتا ہے کہ آپ فکر مند اور بے چین ہیں۔ مستقبل میں، یہ **انتباہی علامات** کے طور پر کام کر سکتے ہیں کہ آپ دوبارہ عمومی تشویش کی خرابی کا سامنا کر رہے ہیں۔ آپ کو اپنی **انتباہی علامات** سے آگاہ کرنے کے لیے اس لیے **میری وارننگ سائنز یعنی میری انتباہی علامات** کی ورک شیٹ کو پُر کرنا مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ لہذا، اپنی انتباہی علامات کی شناخت کے لیے آپ نے ورک بک کے شروع میں بھری ہوئی **میری فاسد چکر کی ورک شیٹ** پر ایک نظر ڈالیں۔ پھر ذیل میں **انتباہی علامات کی ورک شیٹ** کو بھرنے کے لیے اس کا استعمال کریں:

مائی وارننگ سائنز یعنی میری انتباہی علامات کی ورک شیٹ

میرے جسمانی احساسات

میرے خیالات

میرے جذبات

میرے رویے

سٹیننگ ویل یعنی اچھی طرح رہنا کی ٹول کٹ

اب، اس ورک بک کو استعمال کرنے کے دوران آپ کو جو سرگرمیاں، حکمت عملی یا تکنیکیں کارآمد معلوم ہوئی ہیں ان کو لکھنے کے لیے نیچے دی گئی **مائی اسٹیننگ ویل ٹول کٹ کا استعمال کریں**۔ اس کے بعد آپ اس کا حوالہ دے سکتے ہیں اگر آپ اپنے آپ کو مستقبل میں دوبارہ کسی عام جذباتی مشکل سے نبرد آزما ہوتے ہیں۔

اس ورک بک میں آپ نے جو تکنیکیں سیکھی ہیں انہوں نے پچھلی بار کام کیا اور وہ دوبارہ ایسا کر سکتی ہیں!

یاد رکھیں: تھوڑے وقت کے لیے بے چینی، پریشانی، یا تناؤ کا احساس بالکل نارمل ہے اور صحیح حالات میں درحقیقت مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ تاہم، اگر آپ انہیں تھوڑی دیر کے لیے تجربہ کرتے ہیں اور ان کا اثر اس بات پر پڑنا شروع ہو جاتا ہے کہ آپ اپنی زندگی دوبارہ کیسے گزارتے ہیں، تو کچھ کرنا ضروری ہو سکتا ہے۔

میری اچھی رہنے والی ٹول کٹ ورک شیٹ

کن سرگرمیوں نے مجھے بہتر محسوس کرنے میں مدد کی؟

میں نے اس ورک بک کے ذریعے کام کرنے کے لیے کون سی مہارتیں سیکھی ہیں؟

ان سرگرمیوں، مہارتوں اور تکنیکوں کو عملی جامہ پہنانے میں کس چیز نے میری مدد کی؟



میری جانچ کرنے کی ورک شیٹ

کیا میں نے ان غیر مددگار رویوں میں سے کم یا زیادہ کرنا شروع کر دیا ہے جو اس بات کی نشاندہی کر سکتے ہیں کہ میں دوبارہ مشکلات کا سامنا کر رہا ہوں؟

کیا میں ایسے خیالات کا سامنا کر رہی ہوں جن کا میں نے اس ورک بک کو شروع کرتے وقت کیا تھا؟

کیا جسمانی احساسات اس اضطراب سے وابستہ ہیں جب میں نے اس ورک بک کو دوبارہ شروع کیا تھا ضرورت سے زیادہ اور بے قابو ہیں؟

کیا میں ایسے جذبات کا سامنا کر رہی ہوں جیسے میں نے اس ورک بک کو شروع کرتے وقت کیا تھا اور ان سے پریشان ہوں؟

اگر مجھے لگتا ہے کہ میری مشکلات دوبارہ واپس آ رہی ہیں، تو میں ان مشکلات پر قابو پانے میں مدد کرنے کے لیے کون سی چیزیں کر سکتی ہوں تاکہ میں دوبارہ سنبھال سکوں؟

میں کیسے جا رہی ہوں اسکی جانچ کر رہی ہوں۔

جب آپ اس ورک بک کو ختم کرتے ہیں تو جانچ کرنے کے لیے باقاعدہ وقت تلاش کرنا اور یہ دیکھنا مددگار ثابت ہو سکتا ہے کہ آپ اپنی پریشانی اور اضطراب کو کس حد تک سنبھال رہے ہیں۔

اگر آپ کو لگتا ہے کہ ہفتہ وار چیک ان یعنی جانچ کرنا مددگار ثابت ہو گا، تو آنے والے ہفتوں یا مہینوں میں **مائی چیکنگ** **ان ورک شیٹ** کا استعمال کریں۔ اپنی **چیک ان یعنی جانچ پڑتال ورک شیٹ** کو استعمال کرنے کا **تحریری عہد** کرنا اس بات کا زیادہ امکان بنا سکتا ہے کہ یہ وہ کام ہے جو آپ کریں گے۔ یہ **تحریری عہد** کرنے کے لیے آپ نیچے دی گئی جگہ استعمال کر سکتے ہیں:

اس بات کو یقینی بنانے میں مدد کرنے کے لیے کہ آپ ان سرگرمیوں کو جاری رکھے ہوئے ہیں جنہوں نے پچھلی بار آپ کی مدد کی تھی اور انہیں اپنی روزمرہ کی زندگی کا حصہ بنانے کے لیے، آپ کو اس باقاعدہ **جانچ** کو کئی ہفتوں تک جاری رکھنا مفید معلوم ہو سکتا ہے۔

کچھ لوگوں کو لگتا ہے کہ ہفتہ وار چیک ان یعنی جانچ ابتدائی طور پر مددگار ثابت ہوتی ہے، تاہم، وقت گزرنے کے ساتھ وہ تعدد کو کم کر سکتے ہیں۔ ایک بار پھر، آپ کنٹرول میں ہیں اور یہ جاننے کے لیے بہترین شخص ہیں کہ آپ کو کون سی چیز سب سے زیادہ مددگار لگتی ہے۔

اپنے ساتھ چیک ان یعنی جانچ پڑتال کرنے کا میرا تحریری عہد:

میں خود سے اس جذبات کے بارے میں جانچ پڑتال کروں گا جو مجھے ہر وقت پریشان کر رہا ہے۔ _____ اگلے میں _____ ہفتہ میں



میرے نوٹس



میرے نوٹس

ڈاکٹر جوآن ووڈفورڈ یونیورسٹی آف ایکسیٹر میں کلینیکل ایجوکیشن ڈویلپمنٹ اینڈ ریسرچ (CEDAR) گروپ میں ریسرچ فیلو ہیں۔ وہ ڈپریشن کے شکار لوگوں کے لیے نفسیاتی مداخلتوں تک رسائی کو بہتر بنانے میں خاص دلچسپی رکھتی ہے، خاص طور پر ان لوگوں کے لیے جو جسمانی صحت کی مشکلات کا سامنا کرتے ہیں اور ان کے اہل خانہ بھی۔ جوآن نے ڈپریشن کا سامنا کرنے والے لوگوں کے لیے CBT خود مدد مداخلتوں کی ایک وسیع رینج تیار کی ہے۔ جوآن نے کئی تعلیمی پروگراموں پر بھی کام کیا ہے جن میں دماغی صحت کے پیشہ ور افراد کو CBT سیلف ہیلپ مواد کے استعمال میں مریضوں کی مدد کرنے کی تربیت دی گئی ہے۔

فائی سمال یونیورسٹی آف ایکسیٹر میں کلینیکل ایجوکیشن ڈویلپمنٹ اینڈ ریسرچ (CEDAR) گروپ کے اندر سائیکولوجیکل تھراپی پریکٹس (کم شدت والے CBT) ٹریننگ میں پوسٹ گریجویٹ سرٹیفکیٹ کا پروگرام لیڈ ہے۔ اس کی بنیادی طبی دلچسپیاں کم شدت والے علمی سلوک تھراپی (CBT) اور نفسیاتی صحت کے ماہرین کی نگرانی میں ہیں۔ دماغی صحت اور مشاورت میں سابقہ پس منظر کے ساتھ، فائی ایک قابل نفسیاتی بہبود پریکٹیشنر، ہائی انٹینسٹی سی بی ٹی پریکٹیشنر اور ہائر ایجوکیشن اکیڈمی کے فیلو ہیں۔

پروفیسر پال فارینڈ کلینیکل ایجوکیشن ڈویلپمنٹ اینڈ ریسرچ (CEDAR) کے اندر لو-انٹینسٹی کوگنیٹو بیہیویورل تھراپی (LICBT) پورٹ فولیو کے ڈائریکٹر ہیں۔ ایکسیٹر یونیورسٹی میں نفسیات۔ اس کی بنیادی طبی اور تحقیقی دلچسپیاں LICBT میں ہیں، خاص طور پر تحریری خود مدد کی شکل میں۔ جسمانی صحت کے مسائل کا سامنا کرنے والے لوگوں کے ساتھ اپنی تحقیق اور کلینیکل پریکٹس کی بنیاد پر، پال نے افسردگی اور اضطراب کے لیے تحریری CBT سیلف ہیلپ مداخلتوں کی ایک وسیع رینج تیار کی ہے اور انے والی کم شدت والے CBT سکلز اینڈ انٹرویشنز: ایک پریکٹیشنرز مینوئل کے ایڈیٹر ہیں۔ (2020)، LICBT میں پریکٹیشنرز کی سطح کی ذہنی صحت سے متعلق افرادی قوت کی اہلیت کو بڑھانے کے لیے SAGE کے ذریعے شائع کردہ ایک تربیتی دستی۔ ان شعبوں سے متعلق، وہ محکمہ صحت سے منسلک کئی قومی سطح کی کمیٹیوں کا رکن ہے جو نفسیاتی علاج تک رسائی کو بہتر بنانے (IAPT) پروگرام سے منسلک ہے اور ایک وسیع تر نفسیاتی علاج کی افرادی قوت تیار کرتا ہے اور بین الاقوامی سطح پر LICBT میں ہونے والی پیش رفت سے متعلق ہے۔

کاپی رائٹ © Exeter یونیورسٹی [2019] CEDAR کے ذریعے کام کرنا؛ شعبہ نفسیات۔ جملہ حقوق محفوظ ہیں۔

ماسوائے جیسا کہ ذیل میں بیان کیا گیا ہے، اس اشاعت کے کسی بھی حصے کو مالک کی تحریری اجازت کے بغیر الیکٹرانک ذرائع سے یا دوسری صورت میں کسی بھی ذریعے دوبارہ تیار، ترجمہ، ذخیرہ یا منتقل نہیں کیا جا سکتا۔ آپ اشاعت کی ایک نقل اپنے ذاتی استعمال کے لیے اور/یا اپنے انفرادی طبی استعمال کے لیے ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں، بشرطیکہ آپ ماخذ کو تسلیم کریں۔ براہ کرم آگاہ رہیں کہ اگر آپ کی تنظیم کو اس اشاعت کو اپنی پوری سروس میں استعمال کرنے کی ضرورت ہے تو آپ کو علیحدہ لائسنس کی ضرورت ہوگی۔ یہ اشاعت تھراپی کی جگہ نہیں لیتی ہے، اور اس کا مقصد اہل پیشہ ور افراد کے ذریعے علاج میں اضافے کے لیے استعمال کرنا ہے اور یہ مناسب تربیت کا متبادل نہیں ہے۔ نہ تو کاپی رائٹ ہولڈر، مصنفین، اور نہ ہی کوئی دوسرا فریق جو اس اشاعت کی تیاری

یا اشاعت میں شامل رہا ہے اس بات کی ضمانت دیتا ہے کہ یہاں موجود معلومات ہر لحاظ سے درست یا مکمل ہیں، اور وہ کسی بھی غلطی یا کوتاہی یا اس طرح کی معلومات کے استعمال سے حاصل ہونے والے نتائج کے ذمہ دار نہیں ہیں۔

اعترافات

اس ورک بک کو پروفیسر ہم کوچپرس (2004) کے تیار کردہ مسئلہ حل کرنے والے پروٹوکول کے ذریعے مطلع کیا گیا ہے۔ اس ورک بک میں استعمال شدہ مثالی کام پال ڈولنگ (ڈاؤلنگ ڈیزائن) نے فراہم کیا ہے۔

