

# مسائل سے حل تک



آپ کے افسردہ مزاج یا ڈپریشن پر قابو پانے میں مدد کرنے کے لیے ایک کوگنیٹیو بیہیویئرل تھراپی یعنی علمی طرز عمل کی تھراپی ثبوت پر مبنی نقطہ نظر۔

# مسائل سے حل تک

## خوش آمدید!

اپنے افسردہ مزاج یا ڈپریشن کو دور کرنے کی کوشش کرنے کے لئے یہاں تک پہنچنے کے لیے شاباش۔ مدد حاصل کرنا مشکل ترین اقدامات میں سے ایک ہو سکتا ہے!

مسائل سے حل تک ورک بک شواہد پر مبنی نفسیاتی علاج پر مبنی ہے جسے کوگنیٹو بیہیویرل تھراپی (CBT) یعنی علمی طرز عمل کی تھراپی کہا جاتا ہے۔ یہ ورک بک آپ کی ایک مخصوص CBT تکنیک کے بارے میں رہنمائی کرے گی جسے مسئلہ حل کرنا کہا جاتا ہے جو افسردہ مزاج یا ڈپریشن کے شکار بہت سے لوگوں کی مدد کرتی ہے۔

مسائل سے حل تک پروگرام کو ذہنی صحت کے پیشہ ور افراد کی مدد کے لیے ڈیزائن 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 کو دیکھتے ہوئے، PWP کے کام کرنے والے جیسے کردار دوسرے ممالک میں بھی تیزی سے دستیاب ہو گئے ہیں۔

جس رفتار سے آپ ورک بک کا استعمال کرنا چاہتے ہیں وہ آپ پر منحصر ہے! آپ اس بات پر بھی قابو رکھتے ہیں کہ آپ ان تکنیکوں کو کیسے عملی جامہ پہناتے ہیں جو آپ سیکھیں گے۔



## ٹام کی کہانی

ماہ بعد میں نے اپنے نفسیاتی بہبود کی معالج ، شارلٹ سے ملاقات کی۔ اس نے مجھ سے میرے سر سے گزرنے والی چیزوں کے بارے میں بہت سارے سوالات پوچھے، میں اپنے جسم میں کیسا محسوس کر رہا ہوں، میں کون سی چیزیں کم یا زیادہ کر رہا ہوں اور میں کیسا محسوس کر رہا ہوں۔ پہلے تو یہ سارے سوالات قدرے عجیب لگے۔

تاہم، جب شارلٹ نے ڈپریشن کے فاسد چکر کی وضاحت کی اور اسے میری مشکلات سے جوڑا، تو یہ سمجھ میں آنے لگا کہ میں نے کیا کیا، میں کیا سوچ رہا تھا اور میں نے جسمانی اور جذباتی طور پر کیسا محسوس کیا، ان سب کا ایک دوسرے پر اثر پڑا اور چیزوں کو اور بھی خراب کر دیا۔ ہم نے اس کے بارے میں بات کرنے میں بھی وقت گزارا جب ہمیں زندگی کے مشکل واقعات کا سامنا کرنا پڑتا ہے، جیسے کہ میری نوکری کھونا، ہمیں بہت سی دوسری مشکلات کا سامنا کرنا بھی شروع ہو سکتا ہے۔ اگر یہ ہمارے مزاج پر اثر انداز ہونے لگتے ہیں، تو یہ ان سے نمٹنا ناممکن محسوس کر سکتا ہے کیونکہ ہم حل تلاش کرنے کی جدوجہد کرتے ہیں۔ یہ سب کچھ اور بھی بدتر ہو سکتا ہے اگر ہمارا مزاج مزید افسردہ ہو جائے اور ہم تھکاوٹ محسوس کرنے لگیں اور مسائل کو حل کرنے کی کوشش کرنے کے لیے بہت کم توانائی یا حوصلہ افزائی ہو، تمام ڈپریشن کی علامات ہیں۔

اس سے مجھے بہت زیادہ سمجھ آئی اور ہم نے ان تکنیکوں کی رینج پر تبادلہ خیال کیا جو مددگار ہو سکتی ہیں۔ میں خاص طور پر کسی ایسی چیز کی طرف راغب ہوا جس کو مسئلہ حل کرنا کہا جاتا ہے۔ مجھے یہ پسند آیا کہ یہ آگے بڑھنے کا ایک عملی راستہ لگتا ہے اور میں بہت ساری پریشانیوں کی نشاندہی کرسکتا ہوں جن کو میں نے محسوس کیا کہ میں حل نہیں کرسکتا۔

میری عمر 42 سال ہے اور ایک سال پہلے میری نوکری سے نکالے جانے کے بعد میں نے خود کو افسردہ محسوس کرنا شروع کر دیا۔ افسردگی کا احساس آہستہ آہستہ مجھ پر چھا گیا۔ انٹرنیٹ پر نئی نوکریوں کی تلاش میں میں نے خود کو ایک ویب سائٹ سے دوسری ویب سائٹ پر جاتے ہوئے پایا۔ میں واقعی میں نہیں جانتا تھا کہ کہاں سے شروع کروں اور جلد ہی کھو گیا اور تیزی سے بے اختیار ہو گیا۔ میں نے ناکامی کی طرح محسوس کیا اور اپنے آپ کو اپنے سب سے پہلے کام میں بہتر نہ ہونے کا ذمہ دار ٹھہرایا۔

جیسے جیسے مہینے گزرتے گئے میں نے خود کو افسردہ سے افسردہ کرتے پایا۔ میں نوکریوں کے لیے درخواست نہیں دے رہا تھا، میں گھنٹوں بستر پر پڑا رہتا اور یہاں تک کہ جب میں خود کو بستر سے گھسیٹتا تھا تو میں دن ٹی وی کو گھورتے ہوئے گزارتا تھا۔ میری بیوی میرے ساتھ صبرکھونے لگی۔ وہ کل وقتی کام کر رہی تھی اور ہمارے دو بچوں کی دیکھ بھال کر رہی تھی، جب کہ میں سکول لے جانے اور واپس لانے کا انتظام بھی نہیں کر سکتا تھا! ہم نے پیسے کے بارے میں بہت تگ و دو کی اور رہن کو برقرار رکھنا ایک حقیقی جدوجہد تھی۔ ہماری مشکلات کبھی نہ ختم ہونے والی لگ رہی تھیں اور مجھے باہر نکلنے کا کوئی حقیقی راستہ نظر نہیں آیا!

میں اپنے افسردہ مزاج پر قابو پانا چاہتا تھا لیکن مجھے نہیں معلوم تھا کہ کہاں سے شروع کروں! میں اپنے جی پی سے اس بارے میں بات کرنے گیا تھا کہ میں کیسا محسوس کر رہا ہوں اور اس نے مجھے ایک نفسیاتی بہبود کے معالج سے ملنے کی سفارش کی۔ سب سے پہلے میں واقعی میں غیر یقینی تھا، میں صرف یہ نہیں سمجھ سکتا تھا کہ کسی کے ساتھ بات کرنے سے میری تمام پریشانیوں میں مدد کیسے مل سکتی ہے۔ تاہم، تقریباً ایک

## تو مسئلے کا حل کرنا کیا ہے؟

جب ہم افسردہ مزاج یا ڈپریشن کا شکار ہوتے ہیں، تو ہم اپنے مسائل کا حل تلاش کرنے کے لیے جدوجہد کر سکتے ہیں یا یہ سوچ سکتے ہیں کہ کوئی حل نہیں ہے۔ اس سے مسائل بہت زیادہ، پریشان کن اور ان کا انتظام کرنا مشکل معلوم ہوتا ہے، جس سے ہمارے مزاج پر مزید منفی اثر پڑتا ہے۔ یہ اسے برقرار رکھ سکتا ہے جسے ہم افسردہ مزاج یا ڈپریشن کا فاسد چکر کہتے ہیں۔

گی کہ آیا یہ آپ کے لیے بہترین طریقہ ہے، اور یہ شناخت کرنے میں مدد کرے گا کہ آیا کوئی ایسی چیز ہے جو آپ کے نقطہ نظر سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانے کے راستے میں ہو اور کسی بھی چیز کے بارے میں سوچیں جو آپ کو ورک بک کے ذریعے کام کرتے وقت مددگار ثابت ہو سکتی ہے۔

اس ورک بک میں پیش کی گئی تکنیکیں افسردہ مزاج یا ڈپریشن کے علاج کے لیے شواہد پر مبنی نقطہ نظر پر مبنی ہیں جسے مسئلہ حل کرنا کہا جاتا ہے، اور یہ اس فاسد چکر کو توڑنے میں مدد کر سکتی ہیں۔ بہت ساری تحقیق نے اسے موثر پایا ہے، خاص طور پر ان لوگوں کے لیے جو زندگی کے مشکل واقعات اور دیگر مسائل کا سامنا کر رہے ہیں۔

**مسئلہ حل کرنے کے بارے میں مزید جاننے کے لیے، ہم ٹام کی کہانی کے بارے میں تھوڑا سا سنیں گے اور اس نے کس طرح مسائل سے حل تک کو استعمال کیا: اپنے افسردہ مزاج اور ڈپریشن پر قابو پانے کے لیے اپنا راستہ تلاش کرنا۔**

مسائل کا حل آپ کو ان عملی مسائل سے نمٹنے میں مدد کرتا ہے جن کا آپ زندگی میں زیادہ مؤثر طریقے سے تجربہ کرتے ہیں۔ اپنے مسائل سے خود کو دور کرنے میں آپ کی مدد کرنا آپ کو مختلف عملی حلوں کے بارے میں سوچنے کے قابل بنا سکتا ہے جو موجود ہو سکتے ہیں اور آپ کو دوبارہ قابو میں کر دیں گے۔

شروع کرنے سے پہلے، مسئلہ حل کرنے کے بارے میں اور آپ کی مدد کیسے کی جائے گی کے بارے میں تھوڑا سا مزید جاننا ضروری ہے۔ اس سے آپ کو یہ فیصلہ کرنے میں مدد ملے

شارلٹ نے وضاحت کی کہ اس نے کس طرح ایک معاون سیلف ہیلپ ایجوکیشن پروگرام کے نقطہ نظر کے ساتھ کام کیا۔ اس کا مطلب یہ تھا کہ میں مسائل سے حل کی طرف کام کروں گا: اپنے وقت میں مسئلہ حل کرنے کا راستہ تلاش کرنے کی ورک بک، لیکن وہ مجھے ٹریک پر رکھنے اور کسی بھی مشکلات پر قابو پانے میں میری مدد کرنے کے لیے ہر ہفتے میری مدد کرے گی۔

**ہر سپورٹ سیشن تقریباً آدھا گھنٹہ جاری رہتا تھا اور جس تھکاوٹ کا سامنا کر رہا تھا اس کے پیش نظر میں اس کا انتظام کرنے کے قابل تھا، اس سے بھی زیادہ جب اس نے مجھے ٹیلی فون یا روبرو مدد کی پیشکش کی۔**

آنے والے ہفتوں میں، شارلٹ نے مسئلہ حل کرنے والی ورک بک کے ذریعے کام کرنے میں میری مدد کی۔ جب میں نے ان تمام مسائل کو لکھنا شروع کیا جن کا میں سامنا کر رہا تھا مجھے احساس ہوا کہ وہاں کتنے مسائل ہیں اور یہ سب کچھ زیادہ ہی لگتا ہے۔ تاہم، شارلٹ نے وضاحت کی کہ ایک اچھا پہلا قدم یہ تھا کہ میں اپنے مسائل کے بارے میں ان کے بارے میں سوچوں جو: اہم نہیں، اہم اور حل کیے جا سکتے ہیں اور وہ جو اہم تھے لیکن حل نہیں کیے جا سکتے۔ اس نے فوری طور پر میرے مسائل کو قدرے زیادہ قابل انتظام محسوس کیا۔ شارلٹ نے اس بات پر تبادلہ خیال کیا کہ عملی حل کے

ساتھ مسائل کی نشاندہی کرنا کس طرح اہم ہے تاکہ ہم پہلے ان مشکلات پر کام شروع کر سکیں۔ اس نے یہ بھی بتایا کہ بعض اوقات ہم جن مسائل کا سامنا کرتے ہیں وہ دراصل ہمارے لیے اتنے اہم نہیں ہوتے ہیں اور ہمیں کوشش کرنی چاہیے کہ ان مشکلات کے بارے میں فکر نہ کریں اور سب سے اہم پر توجہ مرکوز کریں۔ ہم نے ان مسائل کے بارے میں بھی بات کی جو اہم تھے لیکن حل نہیں ہو سکتے تھے۔ بعض اوقات یہ زندگی کے ایسے واقعات ہوتے تھے جن کو تبدیل نہیں کیا جا سکتا تھا لیکن مجھے ان سے نمٹنے کی کوشش کرنے کی ضرورت تھی، چاہے یہ کتنا ہی مشکل کیوں نہ ہو! آخر میں، اس نے بتایا کہ لوگ کس طرح بعض اوقات فرضی مسائل کے بارے میں فکر مند ہوتے ہیں، مثال کے طور پر ایسی چیزیں جو مستقبل میں ہو سکتی ہیں لیکن جن پر ہمارا کوئی کنٹرول نہیں ہے۔ میں نے پہچان لیا کہ مجھے اس طرح کی پریشانیاں ہیں، جیسے کہ "کیا ہوگا اگر مجھے کوئی اور نوکری نہ ملے؟"۔ شارلٹ نے کہا کہ اگر مجھے ان پریشانیوں کو دور کرنے میں دشواری کا سامنا کرنا پڑتا ہے تو ہم ایک مختلف طریقہ استعمال کر سکتے ہیں جسے فکر کا وقت کہتے ہیں۔

**یہ سمجھ کر کافی راحت ملی کہ میرے زیادہ تر مسائل اہم ہیں اور ان کو حل کیا جا سکتا ہے۔**

میرا ایک بڑا مسئلہ یہ تھا کہ مجھے سی وی لکھنے کا طریقہ نہیں معلوم تھا، اس لیے میں نے پہلے اس مسئلے پر کام کرنے کا فیصلہ کیا۔ میں جانتا تھا کہ یہ ایک اچھا نقطہ آغاز ہے

کیونکہ اگر مجھے کوئی نوکری مل جائے تو اس سے میرے کچھ دیگر مسائل کو حل کرنے میں مدد ملے گی۔

میں نے وہ تمام حل لکھے جن کے بارے میں میں اس مسئلے کو حل کرنے میں مدد کے لیے سوچ سکتا ہوں۔ مجھے یہ مشکل لگا لیکن شارلٹ نے مجھے بتایا کہ تمام حلوں کے بارے میں سوچنا ضروری ہے، چاہے وہ احمقانہ ہی کیوں نہ ہوں۔ میں کچھ ممکنہ حل تلاش کرنے میں کامیاب رہا اور ہر حل کی طاقتوں اور کمزوریوں کے بارے میں سوچنا شروع کر دیا اور انہیں لکھ دیا۔ خوبیوں اور کمزوریوں کو دیکھتے ہوئے یہ واضح تھا کہ دو حل خاص طور پر اچھے لگ رہے تھے: "ایک ایسی تنظیم تلاش کریں جو میری CV لکھنے اور ان کے ساتھ ملاقات کا وقت بک کرنے میں میری مدد کر سکے" اور "میرے شعبے میں کام کرنے والے دوست سے بات کریں تاکہ سی وی لکھنے کے بارے میں کچھ خیالات حاصل کریں۔" میں نے ایک ایسی تنظیم تلاش کرنے کا فیصلہ کیا جو سب سے پہلے مدد کرنے کے قابل ہو۔ میں نے حل لکھا اور اسے آزمانے کا فیصلہ کیا۔

اس کے بعد میں نے ان اقدامات کے بارے میں سوچا جن کی مجھے پیروی کرنے کی ضرورت ہوگی، حل کو آزمانے کے لیے۔ شارلٹ نے وضاحت کی کہ مجھے اپنے منصوبے اور ان اقدامات کے بارے میں مخصوص ہونے کی کوشش کرنی چاہیے جن کی مجھے پیروی کرنے کی ضرورت ہے۔ میں نے محسوس کیا کہ مجھے انٹرنیٹ پر کسی تنظیم کو تلاش کرنے کے لیے کچھ وقت درکار ہوگا اور مجھے انہیں کال کرنے کی ضرورت ہوگی۔ میں غلط سوال پوچھنے پر تھوڑا پریشان تھا۔ لہذا میں نے ہر وہ چیز لکھنے کا فیصلہ کیا جو مجھے لگا کہ وہ جاننا

چاہیں گے اور یہ بھی فیصلہ کیا کہ اپنی بیوی سے میری مدد کرنے کو کہنا بھی اچھا ہوگا۔ ان مختلف مراحل میں حل کو توڑنا واقعی مددگار تھا اور اپنے CV میں مدد کرنے کے لیے کسی کمپنی کے ساتھ اپائنٹمنٹ بک کرنے کے لیے کال کرنا اب اتنا مشکل نہیں لگتا تھا۔

میں نے اپنے منصوبے کو عملی جامہ پہنایا اور 'نیشنل کیریئر سروس' سے کچھ معلومات حاصل کرنے میں کامیاب ہو گیا۔ ان کے پاس آن لائن بہت سے مفید مشورے تھے اور میں نے فون پر ان کے ساتھ انٹرویو بک کروایا۔ اس نے واقعی میری بیوی کو میرے ساتھ رکھنے میں مدد کی کیونکہ اس نے دیکھا کہ میں نوکری تلاش کرنے کی طرف قدم اٹھانے کی کوشش کر رہا ہوں۔

وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ چیزیں واقعی میرے لیے بہتر ہونے لگیں۔ میں ایک ساتھ CV حاصل کرنے میں کامیاب ہو گیا اور کام کے لیے درخواست دینے کے بارے میں کچھ بہترین مشورے حاصل کیے اور مختلف ریکروٹمنٹ ایجنسیوں میں شامل ہو گیا۔ میرے پاس کچھ انٹرویوز ہیں اور میں چیزوں کے بارے میں بہت زیادہ پر اعتماد محسوس کر رہا ہوں۔ یہاں تک کہ میں گھر سے باہر نکلنے میں کامیاب ہو گیا ہوں، اپنے بچوں مارک اور سارہ کو لے کر ہماری مقامی فٹ بال ٹیم کو کام سے ایک پرانے دوست اور اس کے بچوں کے ساتھ دیکھنے کے لیے لے گیا۔ بدقسمتی سے تاہم میری ٹیم زیادہ اچھا نہیں کھیلی، وہ 2-4 سے ہار گئی۔ اگرچہ فی الحال میرے تمام مسائل حل نہیں ہوئے ہیں، لیکن وہ اب بہت کم مغلوب محسوس کرتے ہیں اور میں نے مستقبل میں ان کو حل کرنے کا ایک نیا طریقہ سیکھ لیا ہے۔

## ڈپریشن یا افسردہ مزاج کیا ہے؟

ڈپریشن یا افسردہ مزاجی عام ہے۔ اپنی زندگی کے دوران، تقریباً 5 میں سے 1 لوگ ڈپریشن یا افسردہ مزاجی کا اس حد تک تجربہ کریں گے کہ اس کا ان کی زندگی پر نمایاں اثر پڑے گا۔ ڈپریشن کے شکار لوگ اپنے آپ کو ان سرگرمیوں کو ترک کرتے ہوئے محسوس کر سکتے ہیں جو وہ کرتے تھے، افسردگی یا کم ہمتی محسوس ہوتی ہے اور اس کا مقابلہ کرنے میں دشواری ہوتی ہے۔

اگرچہ ڈپریشن کی وجہ کے بارے میں بہت سارے نظریات موجود ہیں، ماہرین ابھی تک کسی خاص وجہ کے بارے میں غیر یقینی ہیں، لیکن یہاں کچھ امکانات ہیں:

- مشکل اور تناؤ بھرے زندگی کے واقعات سے متحرک۔
- اہمیت، قدر اور لطف کی سرگرمیوں کو ترک کرنا۔
- ہمارے دماغ میں گردش کرنے والے خیالات غیر مددگار اور منفی ہوتے جا رہے ہیں۔
- دماغ میں ایک کیمیکل کی کم سطح جسے سیروٹونن کہتے ہیں۔

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

## ڈپریشن کیسا لگتا ہے؟

اگرچہ ڈپریشن اور افسردہ مزاجی کا تجربہ لوگ مختلف طریقوں سے کرتے ہیں، اس کی کئی عام نشانیاں اور علامات ہیں۔ یہ چار اہم شعبوں سے متعلق ہیں اور اس میں چیزیں شامل ہو سکتی ہیں جیسے:



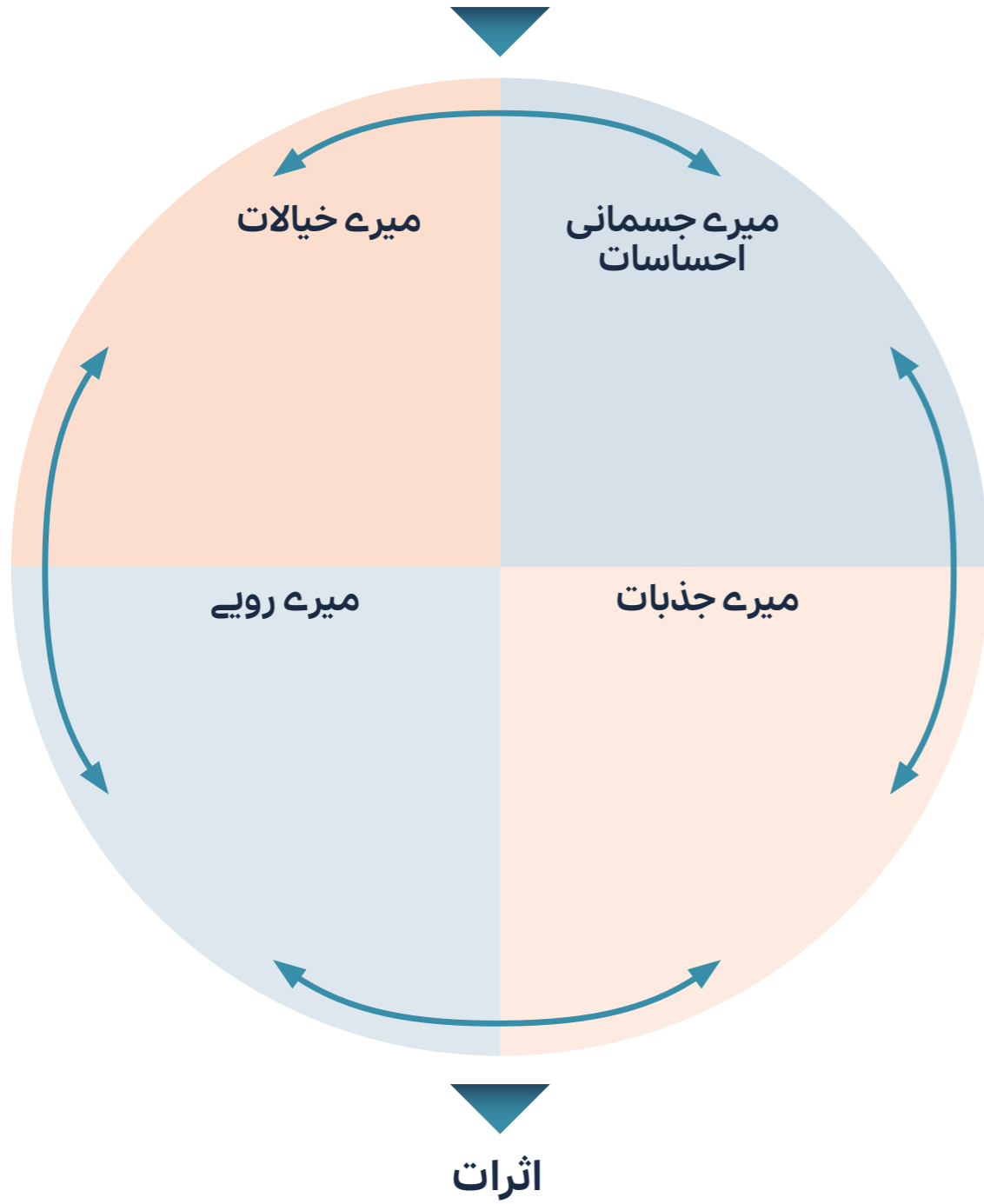
ایک فاسد چکر کی طرح، ان میں سے ہر

ایک کا دوسروں پر اثر پڑتا ہے اور یہ زندگی کے اہم شعبوں جیسے کام، تعلقات اور مشاغل پر اثر انداز ہو سکتا ہے۔ اس فاسد دائرے سے نکلنا واقعی مشکل ہو سکتا ہے اور یہی چیز ڈپریشن یا افسردہ مزاج کو جاری رکھتی ہے۔ اب نیچے دی گئی میری 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۔ آپ اگلے صفحے پر نام کی مثال دیکھ سکتے ہیں۔



## میری فاسد چکر کی ورک شیٹ

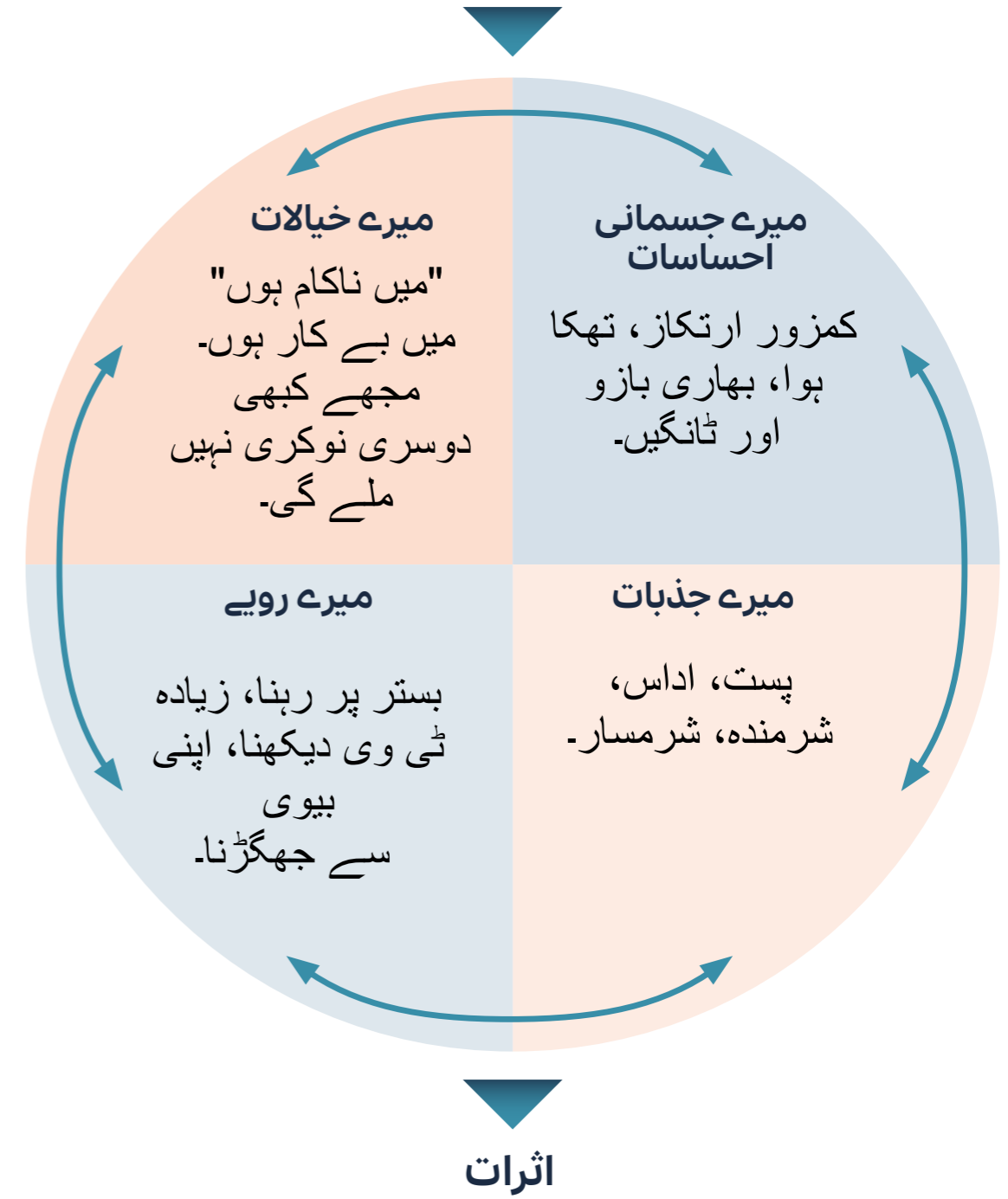
### میری حالت



## میری فاسد چکر کی ورک شیٹ

### میری صورتحال

مجھے نوکری سے نکال دیا گیا۔



بہت کم پیسہ، اپنی بیوی، بچوں اور دوستوں سے الگ تھلگ محسوس کرتا ہوں۔

## اہداف مقرر کرنا

اس سے پہلے کہ ہم مسئلہ حل کرنا شروع کریں، یہ سوچنا واقعی مددگار ثابت ہو سکتا ہے کہ آپ علاج کے اختتام تک کیا حاصل کرنا چاہتے ہیں۔

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



## اہم تجاویز

### مخصوص بات کریں

ورک بک کے لیے مخصوص اہداف کا تعین کرنا ضروری ہے۔ لوگ اکثر اپنے لیے وسیع اہداف طے کرنے کے بارے میں سوچتے ہیں جیسے "بہتر محسوس کرنا" تاہم، یہ جاننا مشکل ہو سکتا ہے کہ آیا، یا کب، اس طرح کا مقصد 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۔ مثال کے طور پر، اگر آپ بہتر محسوس کر رہے ہیں تو آپ کس قسم کی چیزیں کر رہے ہوں گے؟ اپنے اہداف کا تعین کرنے میں مدد کے لیے اس کا استعمال کریں، مثال کے طور پر "میں ہفتے میں کم از کم دو بار شہر میں چلنے کے قابل ہونا چاہوں گا۔"

### مثبت رہیں

"کم ٹی وی دیکھیں" یا "کم کھائیں" جیسے ہدف کو حاصل کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ تاہم، مثبت طریقے سے اہداف کا تعین کرنا زیادہ مددگار ہے، جیسا کہ کسی چیز کی طرف کوشش کرنا۔ مثال کے طور پر، "کم ٹی وی دیکھیں" کے بجائے یہ سوچنے کی کوشش کریں کہ آپ وقت کو کس طرح استعمال کرنا چاہتے ہیں، مثال کے طور پر "دوبارہ پیٹنگ شروع کریں"۔ یا، "کم کھائیں" کے بجائے شاید اس مقصد کو حاصل کرنے سے آپ کو ہونے والے کچھ فوائد کے بارے میں سوچیں، مثال کے طور پر "میری پسندیدہ جینز میں واپس جائیں۔"

### حقیقت پسند بنیں

ایسے اہداف کا تعین کرنا ضروری ہے جو اگلے چند ہفتوں میں حاصل کرنے کے لیے حقیقت پسندانہ ہوں۔ ڈپریشن کی وجہ سے کچھ اہداف مزید حاصل کرنے کے لیے غیر حقیقی لگ سکتے ہیں۔ اس لیے قلیل مدتی اہداف کے بارے میں سوچنا مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ اس لیے کچھ ایسی چیز جو پہنچ سے باہر ہو، لیکن نظر سے باہر نہ ہو، اور ساتھ ہی وہ اہداف جن کے لیے آپ درمیانی مدت میں کام کرنے کے بارے میں سوچ رہے ہوں۔ آخر میں ایسے اہداف ہو سکتے ہیں جنہیں حاصل کرنا فی الحال مشکل معلوم ہوتا ہے تاہم ان کے بارے میں سوچنا اب بھی قابل قدر ہے کیونکہ اس پروگرام کو استعمال کرتے وقت وہ زیادہ قابل حصول نظر آنے لگتے ہیں اور آپ کا ڈپریشن ختم ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ تو سوچیں کہ یہ آپ کے طویل مدتی اہداف کی نمائندگی کر رہے ہیں جن کے لیے آپ کام کریں گے۔ تاہم، ابتدائی طور پر آپ دوسروں کے لیے کام کرتے ہوئے اپنے مختصر مدت کے اہداف کو حاصل کرنے پر توجہ مرکوز کریں گے۔

### یاد رکھیں

آپ کے مقرر کردہ اہداف آپ پر منحصر ہیں! تاہم ان کو حاصل کرنے کے لیے ان تجاویز پر عمل کرنا مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

## میرے اہداف کی ورک شیٹ

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

## ٹام کے اہداف کی ورک شیٹ

آج کی تاریخ:							ہدف 1
پیر 23 نومبر							
نئی ملازمت کے لیے درخواست دینا شروع کریں۔							
میں اب یہ کرسکتا/کرسکتی 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 23 نومبر							
بچوں کو ہماری مقامی فٹ بال ٹیم دیکھنے کے لیے لے جائیں۔							
میں اب یہ کرسکتا/کرسکتی 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 ٹام نے اپنے لیے سیٹ کیے ہیں، اگلے صفحے پر **گولز ورک شیٹ** یعنی **اہداف کی ورک شیٹ** کا استعمال کرتے ہوئے، یہ وقت بے کہ اپنے لیے **کچھ مختصر مدت** کے اہداف مقرر کریں۔







## میری زندگی کے وہ شعبے جو میرے لیے واقعی اہم ہیں انکی 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 لیے شاباش

اب وقت آگیا ہے کہ آپ مسئلہ حل کرنے کے 5 مراحل سے گزر کر کام شروع کریں۔ یہ کافی پریشان کن لگ سکتا ہے! لیکن یاد رکھیں کہ آپ اس پر قابو رکھتے ہیں کہ آپ کسی بھی وقت کتنا کام کرتے ہیں۔

### مرحلہ 1:

#### میری زندگی کے وہ شعبے جو میرے لیے واقعی اہم ہیں

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 جو میرے لیے واقعی اہم ہیں انکی ورک شیٹ استعمال کریں** اگلے صفحے پر ان شعبوں کو ریکارڈ کرنے کے لیے جن کی آپ نے نشاندہی کی ہے۔ آپ نیچے ٹام کی مثال دیکھ سکتے 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 شعبوں 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

## ٹام کے میری زندگی کے شعبے جو میرے لیے واقعی اہم ہیں انکی ورک شیٹ

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

1 میری بیوی کلیئر کے ساتھ میرا رشتہ

2 میرے بچوں، مارک اور سارہ کے ساتھ میرا رشتہ

3 ورزش کرنا

4 میرا کام

5 مالیات

## میرے مسائل کی ورک شیٹ

میرا مسئلہ
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15

## مرحلہ 2:

### میرے مسائل کیا ہیں؟

اگلا مرحلہ یہ ہے کہ آپ اپنے موجودہ مسائل کے بارے میں سوچیں اور انہیں اگلے صفحہ پر اپنے **میرے مسائل کی ورک شیٹ** میں لکھیں۔

مسائل کی ان اقسام کے بارے میں سوچنا ضروری ہے جن سے آپ افسردہ یا ڈپریس محسوس کرتے ہیں، چاہے وہ کتنے ہی چھوٹے کیوں نہ ہوں۔ یہاں ٹام کی ورک شیٹ کی ایک مثال ہے:

### ٹام کی میرے مسائل کی ورک شیٹ

میرا مسئلہ
1 میری بیوی کلیئر کے ساتھ لڑائی جھگڑا
2 کرایہ کا وقت پر ادا کرتے رہنا
3 نئی ملازمت کی تلاش
4 میری نوکری کھو رہی ہے
5 کل ڈبل روٹی خریدنے کے لیے دکان پر نہیں جا رہا
6 معلوم نہیں کہ میں کن مالی فوائد کا دعویٰ کر سکتا ہوں۔
7 اب اپنے دوستوں کو نہیں مل رہا ہوں
8 گھر کے کام کاج کو بہت زیادہ مشکل محسوس کرنا
9 اب اپنے پرانے کام کے ساتھیوں کے ساتھ فٹ بال نہیں جا رہا
10 اگر میں اور میری بیوی الگ ہو جائیں تو کیا ہوگا؟
11 اگر مجھے کوئی دوسری نوکری نہ ملے تو کیا ہوگا؟
12 بچوں کو اسکول لے جانے اور واپس لانے کا انتظام نہیں کر پانا
13 چھٹی کے دن بچوں کو لے جانے کے قابل نہ ہونا
14 بجلی کا واجب الادا بل
15 مجھے سی وی لکھنا نہیں آتا

## مرحلہ 3:

### مسائل کی اقسام جن کا میں سامنا کر رہا ہوں

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

#### ضروری نہیں

یہ ایسے مسائل ہوتے ہیں جن کا آپ کی زندگی کے اہم یا قابل قدر شعبوں سے بہت کم تعلق ہے۔

مثال کے طور پر، "میں اپنے دوست سے کافی کے لیے دیر سے مل رہا تھا" یا "میں دودھ خریدنا بھول گیا تھا"۔ تاہم، ہو سکتا ہے کہ کچھ مسائل زندگی کے اہم یا قابل قدر شعبوں سے متعلق نہ ہوں 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 سمجھنا چاہیے۔

#### اہم اور حل کیا جا سکتا ہے

یہ آپ کی زندگی کے لیے اہمیت اور قدر کے حامل مسائل ہیں جنہیں حل کرنے کے لیے آپ کو فعال طور پر 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 رہا ہوں لیکن نہیں جانتا کہ اس مسئلے کو اپنے پاس کے سامنے 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

کبھی کبھی ہم محسوس کر سکتے ہیں کہ ہمارے مسائل زندگی کے واقعات سے متعلق ہیں جو پیش آئے ہیں لیکن انہیں تبدیل نہیں کیا جا سکتا، مثال کے طور پر "میں نے اپنی ملازمت کھو دی ہے" یا "میرے ساتھی نے مجھے چھوڑ دیا ہے" یا "میری ماں مر گئی"۔

جس طرح سے ہم اہم واقعات سے نبرد آزما ہوتے ہیں جو ہمارے ساتھ پیش آئے ہیں، اور انہیں تبدیل نہیں کیا جا سکتا، یہ بہت انفرادی ہے۔ مثال کے طور پر، کچھ لوگوں کو کسی ایسے شخص سے بات کرنا مفید معلوم ہوتا ہے جس پر وہ بھروسہ کرتے ہیں جب کہ دوسروں کو ایسے لوگوں سے بات کرنا مفید معلوم ہو سکتا ہے جنہوں نے اسی طرح کے واقعے کا تجربہ کیا ہو۔

زندگی کے اہم واقعات کا مقابلہ کرتے وقت جو ہو چکے ہیں، لیکن ان کو تبدیل نہیں کیا جا سکتا، اس بات کا امکان ہے کہ آپ مشکل جذبات جیسے کہ افسردہ مزاج، افسردگی، غصہ یا پریشانی کا سامنا کریں گے۔ یہ جذبات بالکل نارمل ہیں اور توقع کی جانی چاہیے۔ اس لیے ان مشکل جذبات کو قبول کرنا ضروری ہے کیونکہ یہ قبولیت کے اس عمل کا حصہ ہیں جس سے ہم گزرتے ہیں جب زندگی کو بدلنے والے مشکل واقعات کا سامنا کرتے ہیں۔

تاہم، اگر آپ شناخت کرتے ہیں کہ زندگی کے ان واقعات کو قبول کرنا آپ کی بنیادی مشکل ہے تو یہ ضروری ہے کہ آپ اپنے PWP سے بات کریں کیونکہ وہ آپ کو دوسری قسم کی مدد بھی پیش کر سکتے ہیں۔

#### اہم لیکن حل نہیں کیا جا سکتا

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 ایسی چیزوں سے متعلق ہوتے ہیں جن کو تبدیل نہیں کیا جا سکتا یا ماضی میں پیش آیا، مثال کے طور پر "مجھے دل کا دورہ پڑا" یا "ان چیزوں کے بارے میں میں ہیں جو مستقبل میں ہو سکتی ہیں جیسے کہ "کیا ہوگا اگر کوئی حادثہ ہو جائے" موٹروے پر اور مجھے کام کے لیے دیر ہو رہی ہے" یا "کیا ہوگا 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۔



## ٹام کی میرے مسائل کی ورک شیٹ

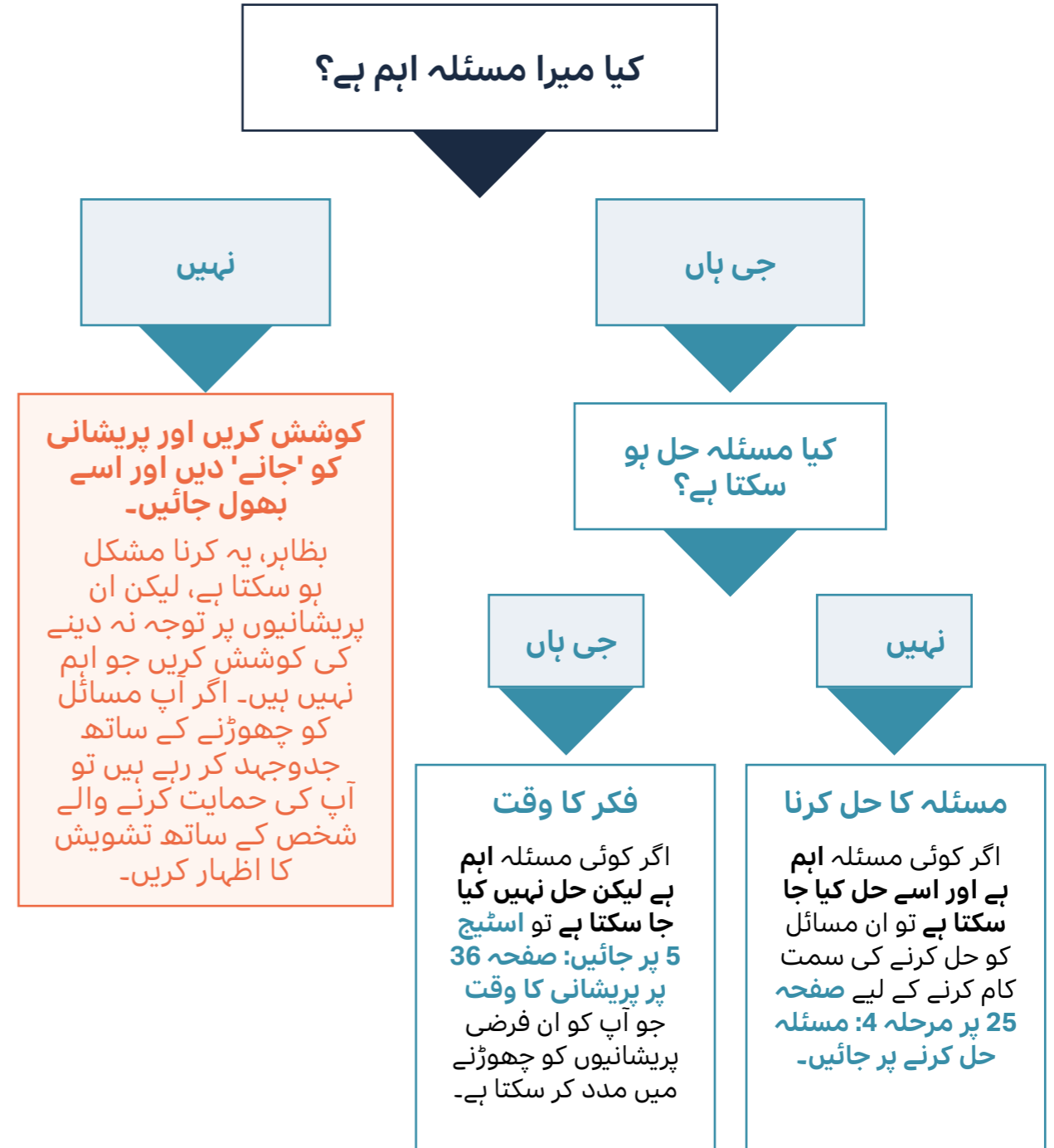
اگلا، ان مسائل پر ایک نظر ڈالیں جن کی آپ نے اپنی میرے مسائل کی ورک شیٹ پر نشاندہی کی ہے۔ پھر ان کو تین مختلف قسم کے مسائل کے تحت اپنی میری قسم کے مسائل کی ورک شیٹ میں منتقل کرنے کی کوشش کریں جن کا آپ تجربہ کر سکتے ہیں۔ آپ نیچے ٹام کی مثال دیکھ سکتے ہیں:

## ٹام کی میرے مسائل کی ورک شیٹ

ضروری نہیں	اہم اور حل کیا جا سکتا ہے	اہم لیکن حل نہیں ہو سکتا
<p>کل ڈبل روٹی خریدنے کے لیے دکان پر جانے کا انتظام نہیں کر پایا۔</p>	<p>میری بیوی سے جھگڑا کرایہ وقت پر ادا کرتے رہنا نئی ملازمت کی تلاش معلوم نہیں کہ میں کن مالی فوائد کا دعویٰ کر سکتا ہوں اب اپنے دوستوں کو نہیں مل رہا ہوں گھر کے کام کاج کو بہت زیادہ مشکل محسوس کرنا اب اپنے پرانے کام کے ساتھیوں کے ساتھ فٹ بال نہیں جا رہا مختلف اسکولوں میں بچوں کو سکول چھوڑنے اور واپس لانے کا انتظام کرنا چھٹی کے دن بچوں کو لے جانے کے قابل نہ ہونا بجلی کا واجب الادا بل مجھے سی وی لکھنا نہیں آتا</p>	<p>میری نوکری کھو رہی ہے اگر میں اور میری بیوی الگ ہو جائیں تو کیا ہوگا؟ اگر مجھے کوئی دوسری نوکری نہ ملے تو کیا ہوگا؟</p>

## شاباش

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



## مرحلہ 4:

بہت سے مسائل جن کا ہم تجربہ کرتے ہیں وہ قابل حل ہیں، لیکن جب آپ کم ہمتی یا افسردگی محسوس کر رہے ہوں تو ایسا لگتا ہے کہ انہیں حل کرنا بہت مشکل ہے۔ 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	مسئلہ کی نشاندہی کریں
مرحلہ 2	ممکنہ حل کی شناخت کریں
مرحلہ 3	طاقتوں اور کمزوریوں کا تجزیہ کریں
مرحلہ 4	حل کا انتخاب کرنا
مرحلہ 5	حل کی منصوبہ بندی کرنا
مرحلہ 6	حل کو آزمانا
مرحلہ 7	جائزہ لینا کہ یہ کیسا رہا

### مرحلہ 2: مسئلے کے ممکنہ حل کی نشاندہی کریں

مرحلہ 1 میں شناخت کیے گئے مسئلے کے ممکنہ حد تک ممکنہ حل کی نشاندہی کریں اور انہیں اپنے پرابلم حل کرنے کی ریکارڈ ورک شیٹ پر لکھ دیں۔ اگر حل مضحکہ خیز 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۔

### مرحلہ 1: مسئلہ کی شناخت کریں

پہلا قدم ایک مسئلہ منتخب کرنا ہے جسے آپ نے اہم کے تحت درج کیا ہے اور مسائل کی اقسام کی ورک شیٹ سے حل کیا جا سکتا ہے۔ یاد رکھیں، یہ آپ کی پسند ہے کہ کس مسئلے پر کام کرنا شروع کریں۔ تاہم اگر آپ کو یہ مشکل لگتی ہے، تو آپ کی مدد کرنے والا شخص مدد کر سکے گا۔ اب صفحہ 26 پر اپنے پرابلم حل کرنے کی ریکارڈ ورک شیٹ پر پریشانی لکھیں۔



### 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 **میری 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۔

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؟

طاقتوں اور کمزوریوں کی ورک شیٹ کے آخری



## میری 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؟

**مرحلہ 2: مسئلے کے ممکنہ حل کی نشاندہی کریں**  
ممکنہ حل کیا ہیں؟

**مرحلہ 3: طاقت اور کمزوریاں**  
صفحہ 28 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 31 پر میرے منصوبے کو عملی شکل دینے کو استعمال کریں

**مرحلہ 7: جائزہ لینا کہ 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 31 پر اپنے میرے منصوبے کو عملی جامہ پہنانے کو استعمال کریں۔





## میرے منصوبے کو عملی جامہ پہنانے کی ورک شیٹ

### مرحلہ 6: حل کو آزمانا

میں نے بالکل کیا کیا؟

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 33 پر ٹام کی مسئلہ حل کرنے والی ریکارڈ ورک شیٹ کی مثال دیکھ سکتے ہیں۔

### مرحلہ 7: یہ کیسا رہا

آخر میں، اپنے منصوبے کو عملی جامہ پہنانے کی ورک شیٹ میں استعمال کریں تاکہ اس کا جائزہ لیں کہ یہ کیسا رہا۔ اس سے آپ کو یہ جائزہ لینے میں مدد ملے گی کہ آپ کا حل کتنا اچھا کام کرتا ہے۔ 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، یاد رکھنے کی کوشش کریں کہ 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 دیگر مسائل پر لاگو کرنے کے لیے، آپ نے یہاں جو کچھ سیکھا ہے اس کی بنیاد پر نیا بنانے کے بارے میں سوچ سکتے ہیں۔

### مرحلہ 7: جائزہ لینا کہ یہ کیسا رہا

حل کتنا کامیاب رہا؟ کیا اچھا ہوا؟ کیا منصوبہ بندی کے مطابق نہیں ہوا؟

### 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 حصوں میں تقسیم کرنا ہے۔

مثال کے طور پر، آپ کو رہن کی ادائیگی میں مشکلات کا سامنا ہو سکتا ہے۔ مالیات کے ساتھ 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 سوچنا بھی ٹھیک ہو سکتا 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 حل کرنے کے لیے جدوجہد کر رہے ہیں تو اس شخص سے بات کریں جو آپ کی مدد کر سکتا ہے۔



## ٹام کا مسئلہ حل کرنے کا ریکارڈ

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

وہ کون سا مسئلہ ہے جسے آپ حل کرنا چاہتے ہیں؟

مجھے سی وی لکھنا نہیں آتا۔

**مرحلہ 2: عملی مسئلے کے ممکنہ حل کی نشاندہی کریں**

ممکنہ حل کیا ہیں؟

1. بس کوشش کریں اور ایک لکھیں!
2. ایک ایسی تنظیم تلاش کریں جو میری CV لکھنے میں مدد کر سکے۔
3. سی وی لکھنے کے طریقے کے بارے میں کچھ خیالات حاصل کرنے کے لیے میرے شعبے میں کام کرنے والے دوست سے بات کریں۔
4. نوکری کے مشورے کی ویب سائٹ سے سی وی ٹیمپلیٹ استعمال کریں۔
5. میری بیوی سے کہیں کہ وہ میرے لیے میری CV لکھے۔

**مرحلہ 3: طاقت اور کمزوریاں**

صفحہ 28 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؟

ایک ایسی تنظیم تلاش کریں جو میری CV لکھنے میں مدد کر سکے۔

**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؟

1. کمپیوٹر کو استعمال کرنے کے لیے وقت مختص کریں اور کچھ اصطلاحات پر کام کریں جو میں انٹرنیٹ پر تلاش کرنے اور ایک مناسب تنظیم تلاش کرنے میں میری مدد کرنے کے لیے استعمال کر سکتا ہوں۔
2. تنظیم کے ساتھ ملاقات کا وقت بک کریں۔
3. کچھ سوالات لکھیں جو میں تنظیم سے پوچھنا چاہتا ہوں۔
4. میں نے جو ملازمتیں اور کردار ادا کیے ہیں ان کو لکھیں۔
5. میری بیوی سے میری مدد کرنے کو کہو کیونکہ میں لوگوں سے فون پر بات کرنے سے پریشان ہوتا ہوں۔

**مرحلہ 6: حل کو آزمانا**

آپ نے جو کچھ کیا اس کی

ڈائری رکھنے کے لیے صفحہ 31 پر اپنے میرے منصوبے کو عملی جامہ پہنانے کی ورک شیٹ استعمال کریں۔

**مرحلہ 7: جائزہ لینا کہ 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 31 پر اپنے میرے منصوبے کو عملی جامہ پہنانے کی ورک شیٹ کا استعمال کریں۔

## یاد رکھیں

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 اپنے مسائل پر کام کرتے ہیں، تو یہ ضروری ہے کہ آپ نے جو مسائل حل کیے ہیں یا جو آپ کو مزید پریشان نہیں کرتے ہیں، ان کو آپ میری قسم کے مسائل کی ورک شیٹ سے دور کریں۔ یاد رکھیں کہ کچھ مسائل کو حل کرنے میں دوسروں کے مقابلے زیادہ وقت لگ سکتا ہے اور اس وجہ سے میری قسم کے مسائل کی ورک شیٹ پر زیادہ دیر تک رہیں۔ پروگرام کے اختتام پر آپ یہ دیکھ سکیں گے کہ آپ نے اپنی زندگی میں مختلف مسائل اور مشکلات سے کیسے نمٹا ہے۔



## ٹام کی طاقت اور کمزوریوں کی ورک شیٹ

میرا مسئلہ

مجھے سی وی لکھنا نہیں آتا۔

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

انتخاب (ہاں/نہیں/ شاید)	کمزوریاں	طاقتیں	حل
نہیں	میں نے پہلے بھی اس کی کوشش کی ہے اور بس اپنے آپ کو کھویا ہوا محسوس کیا ہے۔ مجھے واقعی کچھ رہنمائی کی ضرورت ہے۔	مجھے یہ کرنے کی ضرورت ہے اس لیے شاید مجھے کوشش کرنی چاہیے، میں خود کو حیران کر سکتا ہوں۔	بس ایک لکھنے کی کوشش کریں۔
جی ہاں	میں بیوقوف لگنے، غلط سوالات پوچھنے اور یہ نہیں جانتا ہوں کہ میں نے جو ملازمتیں کی ہیں ان کے بارے میں کیا کہنا ہے۔	ایک پیشہ ور تنظیم کو معلوم ہوگا کہ کیا کرنا ہے اور آجر کن ملازموں کی تلاش کر رہے ہیں۔ انہیں سمجھدارانہ مشورہ دینا چاہیے۔	ایک ایسی تنظیم تلاش کریں جو میری CV لکھنے میں مدد کر سکے۔
جی ہاں	میں بیوقوف لگوں گا یہ نہیں جانتا کہ سی وی کیسے لکھنا ہے۔	وہ بخوبی جان لیں گے کہ میں نے جو کردار اور ذمہ داریاں نبھائی ہیں انہیں کیسے لکھنا ہے۔ ان کے پاس ایک CV ہو سکتی ہے جسے میں دیکھ سکتا ہوں تاکہ میری رہنمائی کر سکے۔	سی وی لکھنے کے طریقے کے بارے میں کچھ خیالات حاصل کرنے کے لیے میرے شعبے میں کام کرنے والے دوست سے بات کریں۔
نہیں	میں جانتا ہوں کہ سی وی کیسی ہونی چاہیے، اس سے مجھے اپنے کرداروں کی وضاحت کرنے میں مدد نہیں ملے گی۔	ایک ٹیمپلیٹ مجھے دکھائے گا کہ مجھے سی وی میں کس قسم کی چیزیں ڈالنی چاہئیں۔	ملازمت کے مشورے کی ویب سائٹ سے سی وی ٹیمپلیٹ استعمال کریں۔
شاید	میری بیوی پہلے ہی میرے ساتھ بہت صبر کھو چکی ہے اور ہمارے پاس کوئی اور جھگڑا ہو سکتا ہے۔ مجھے اپنے لیے مزید کچھ کرنے کی ضرورت ہے۔	میری بیوی اس قسم کی چیز میں واقعی اچھی ہے۔ وہ جانتی ہے کہ میں اپنے پرانے کام میں کیا کرتا تھا۔ مجھے کسی اجنبی سے بات کرنے کی ضرورت نہیں ہوگی یا یہ احمقانہ محسوس ہوتا ہے۔	میری بیوی سے کہو کہ وہ میرے لیے سی وی لکھے۔

## ٹام کی میرے منصوبے کو عملی جامہ پہنانے کی ورک شیٹ

مرحلہ 6: حل کو آزمانا

میں نے بالکل کیا کیا؟

میں نے اپنی بیوی کلیئر سے بات کی کہ میں اپنی CV ترتیب دینا چاہتا ہوں۔ وہ واقعی معاون تھی اور ہم بیٹھ گئے اور انٹرنیٹ پر کسی تنظیم کو تلاش کرنے کے لیے تلاش کی اصطلاحات کی ایک فہرست لکھی، اور کچھ ذمہ داریاں لکھیں جو میں نے اپنی پرانی ملازمت میں اٹھا رکھی تھیں۔ اس نے کہا کہ وہ اس بار مدد کرنے پر خوش ہیں، کیونکہ جلد ہی نوکری ملنا ضروری ہے۔

جب بچے بستر پر چلے گئے تو ہم نے کچھ تنظیموں کو تلاش کیا اور 'نیشنل کیریئر سروس' واقعی مددگار نظر آئی۔ ان کے پاس بہت ساری معلومات ان لائن تھیں جو مجھے کافی حد سے زیادہ معلوم ہوئیں لیکن میں نے یہ بھی دیکھا کہ انہوں نے فون پر آپ کو اپنی سی وی لکھنے میں مدد کرنے کے لیے بات چیت کی اور فیصلہ کیا کہ یہ ایک اچھی آپشن لگتی ہے۔ مشیر دراصل رات 10 بجے تک فون پر دستیاب تھے اس لیے میں نے ایک کال کر کے انٹرویو کے لیے وقت بک کیا۔

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؟

مجھے لگتا ہے کہ یہ واقعی اچھا رہا۔ مجھے یہ جانتے ہوئے کہ میرے پاس وہ تمام سوالات ہیں جو میں پوچھنا چاہتا ہوں پہلے سے لکھے ہوئے تھے اور کلیئر کو میری مدد کے لیے وہاں رکھنے کے لیے انہیں فون کرنے میں زیادہ آرام محسوس ہوا۔ یہ بہت اچھا ہے کہ میں نے اگلے ہفتے فون پر ان کے ساتھ ملاقات کا وقت بک کر لیا ہے اور مجھے امید ہے کہ نئی نوکری تلاش کرنے میں میری مدد کرنے کی طرف یہ پہلا قدم ہے۔ مجھے یہ یقینی بنانا ہوگا کہ میں اگلی بار اپنے دونوں پاؤں پر کھڑا ہوں۔



## میری فکر کے وقت والی ورک شیٹ

### فکر کا وقت

میرا طے شدہ فکر کا وقت ہے:

### میری فرضی پریشانیاں

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

## مرحلہ 5:

### فکر کا وقت

یہاں تک کہ جب مسائل حل نہیں کیے جا سکتے ہیں، ان کے بارے میں فکر نہ کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ پریشانی ایک ایسی چیز ہے جس کا تجربہ ہر ایک کو روزانہ کی بنیاد پر ہوتا ہے۔ تاہم بعض اوقات فکر کرنا اپنے آپ میں ایک مسئلہ بن جاتا ہے، اور ہمارے دوسرے کام کرنے کی راہ میں رکاوٹ بن جاتا ہے۔ اکثر ایسے مسائل جن کو حل نہیں کیا جا سکتا مستقبل میں ہونے والی کسی چیز کے بارے میں فرضی خدشات ہیں جیسے کہ "کیا ہوگا اگر میرا ساتھی مجھے چھوڑ دے؟" یا "کیا ہوگا اگر موٹر وے پر کوئی حادثہ ہو جائے اور مجھے کام کے لیے دیر ہو جائے؟"

دیتے ہوئے پائے جاتے ہیں کہ 20 منٹ کافی ہیں، حالانکہ آپ اس وقت کے بہترین جج ہوں گے جس وقت آپ کو شروع کرنے کے بعد اپنے فکر مند وقت کو شیڈول کرنے کی ضرورت ہے۔ 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 مل سکتی ہے جو آپ اپنے باقی دن کے دوران کر رہے ہیں، آپ کو دوبارہ کنٹرول میں رکھ سکتے ہیں۔ آپ جانتے ہیں کہ آپ کے پاس یہ محفوظ وقت ہے جہاں آپ فکر کر سکتے ہیں اور کچھ نہیں کر سکتے۔ ایک بار جب آپ مناسب وقت کا فیصلہ کر لیتے ہیں، تو اسے صفحہ 31 پر اپنی وری ٹائم یعنی فکر کے وقت کی ورک شیٹ میں لکھیں۔

جب کہ ان فرضی پریشانیوں کو آزمانا اور "چھوڑ دینا" ضروری ہے، یہ کام کرنے سے کہیں زیادہ آسان کہا جا سکتا ہے! ایک حل جو کچھ لوگوں کو ملتا ہے وہ ان کی فرضی پریشانیوں کو "جانے دو" میں مدد کرتا ہے وہ ہے کسی چیز کا شیڈول بنانا جسے پریشانی کا وقت کہا جاتا ہے۔ فکر کا وقت آپ کو اپنی فرضی پریشانیوں کے بارے میں فکر کرنے کے لیے وقت کی منصوبہ بندی کرنے کی اجازت دیتا ہے، لیکن ایک مخصوص وقت پر تاکہ وہ آپ کی زندگی پر قبضہ نہ کریں۔ اس قسم کی پریشانی میں آپ کی مدد کے لیے ذیل میں بیان کردہ 3 اقدامات پر عمل کرنے کی کوشش کریں۔

تاہم، یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ آپ کسی ایسے مسئلے کے بارے میں فکر مند ہو سکتے ہیں جس کا عملی حل ہو۔ اگر آپ اپنے آپ کو کسی ایسے مسئلے کے بارے میں فکر مند محسوس کرتے ہیں جس کے بارے میں کچھ کیا جا سکتا ہے، تو یہ ضروری ہے کہ مرحلہ 4: مسئلہ حل کرنا اور مسئلہ حل کرنے کے 7 مراحل چیسا کہ پہلے بات کی گئی ہے، ایسا کرنے میں آپ کی مدد کرنے کے لیے ورک شیٹس کا استعمال کریں۔

### مرحلہ 1: پریشانی کا وقت طے کریں

ہر روز اس وقت کے بارے میں سوچیں جو آپ اپنی فرضی پریشانیوں کے بارے میں فکر کرنے کے لیے الگ کر سکتی ہیں۔ اکثر لوگ یہ اطلاع

### طے کرنے کے لئے سب سے اہم تجاویز فکر کا وقت

- دوسروں کو بتائیں کہ آپ کو پریشان نہ کریں
- کہیں پرسکون اور دیگر خلفشار سے پاک جگہ تلاش کریں
- اپنا فون بند کر دیں
- 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 رہے ہیں کیونکہ آپ اپنے طے شدہ پریشانی کے وقت کے دوران ان کے پاس واپس آئیں گے۔ تاہم، انہیں لکھ کر ایک طرف رکھنے سے آپ ادھر ادھر کیا کر رہے ہیں اس پر ان کے اثرات کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

ایک بار جب آپ پریشانی کو لکھ چکے ہیں، اس وقت آپ جو کچھ کر رہے تھے اس پر دوبارہ توجہ مرکوز کرنے کی کوشش کریں۔ تاہم، بعض

اوقات، اگر آپ دوبارہ توجہ مرکوز کرنے کے لیے جدوجہد کر رہے ہیں تو اس سے کچھ مختلف کرنے میں مدد مل سکتی ہے جو آپ پہلے کر رہے تھے۔ یاد رکھیں، آپ نے بعد میں پریشانی کا وقت الگ کر دیا ہے اس لیے ابھی کے لیے "پریشانی کو جانے دو" کی کوشش کریں۔ آپ اسے نظر انداز نہیں کر رہے ہیں، صرف پریشانی کے وقت تک اس میں تاخیر کر رہے ہیں۔ جب آپ اسے اپنی پوری توجہ دے سکتے ہیں!

ابتدائی طور پر پریشانی کے وقت کو استعمال کرنے میں کافی شکی ہونا معمول کی بات ہے۔ تاہم، یہ بہت سے لوگوں کے لیے واقعی مددگار ثابت ہوا ہے اور آپ کو اپنی پریشانیوں پر قابو پانے میں مدد کرتا ہے۔

### 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 رہے تھے 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 رہے تھے اس پر توجہ دیں۔ مثال کے طور پر، اگر آپ کھانا بنا رہے ہیں، تو کھانے کی بو، یا کھانا پکانے کی آواز پر توجہ دیں۔ اگر آپ جو کام کر رہے تھے اس میں دوبارہ مشغول ہونا بہت مشکل ہے تو کسی دوسرے کام میں مشغول ہونے کی کوشش کریں۔

## اہم

دن کے دوران آپ جو پریشانیاں لکھتے 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 اپنے طے شدہ پریشانی کے وقت پر بعد میں آئیں گے تو آپ ان پریشانیوں سے گزریں گے جو آپ نے لکھی ہیں، اور اگر وہ مسائل ہیں جن کا عملی حل ہے تو آپ مرحلہ 4: مسئلہ حل کرنا اور مسئلہ حل کرنے کے 7 مراحل سے گزر سکتے ہیں۔ جیسا کہ پہلے زیر بحث آیا، ورک شیٹس کا استعمال کرتے ہوئے آپ کو ایسا کرنے میں مدد کرنا ہے۔

## مرحلہ 3: 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 آتے 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 ہو گئی 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 اور حل کیے جا سکتے ہیں کے کالم میں اپنی پریشانیوں کی قسم کی ورک شیٹ میں شامل کریں۔ اس کے بعد آپ اس مسئلے کو حل کرنے کے لیے اپنی میرے مسئلے

**کو حل کرنے والی ریکارڈ ورک شیٹ** استعمال کر سکتے ہیں اگر آپ فیصلہ کرتے ہیں کہ آپ اس کے ذریعے کام کرنا چاہتے ہیں، جو کچھ آپ نے پہلے سیکھا ہے اسے استعمال کرتے ہوئے نئے مسائل کو حل کرنا شروع کر سکتے ہیں۔

**فکر کے وقت** کو استعمال کرنے میں وقت اور پریکٹس یعنی مشق لگتی ہے۔ تاہم، وقت کے ساتھ ساتھ آپ کو روزانہ کی بنیاد پر اپنی پریشانیوں کے اثرات کو کم کرنے کے لیے یہ ایک مفید تکنیک معلوم ہو سکتی ہے۔ جب آپ فکر کے وقت کا زیادہ استعمال کرنا شروع کرتے ہیں تو آپ اپنے آپ کو اس قابل بھی محسوس کر سکتے ہیں کہ آپ فکر کے وقت کے لیے ہر روز جو وقت مقرر کرتے ہیں اسے کم کر سکتے ہیں۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ آپ کو فکر کے وقت کی ضرورت نہیں پڑ سکتی ہے، لیکن یہ وہ چیز ہے جس کی طرف آپ کو کام کرنا چاہیے۔



## خیریت سے رہنا

امید ہے کہ گزشتہ چند ہفتوں میں آپ نے اپنے مزاج میں بہتری دیکھنا شروع کر دی ہے اور آپ اپنے مسائل اور مشکلات کا عملی حل تلاش کرنے میں کامیاب ہو گئے 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۔

اس طرح ان چیزوں کے بارے میں سوچنا واقعی مددگار ثابت ہوسکتا ہے جو ورک بک کے ذریعے کام کرتے وقت آپ کے لیے خاص طور پر مددگار ثابت ہوئی ہوں۔

**کونسی نشانیاں اور علامات اس بات کی نشاندہی کر سکتی ہیں کہ آپ افسردہ مزاج یا ڈپریشن 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 افسردہ مزاجی یا ڈپریشن محسوس کر رہے تھے۔ مستقبل میں، یہ **انتباہی علامات** کے طور پر کام کر سکتے ہیں کہ آپ دوبارہ افسردہ مزاجی 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۔ اور پھر نیچے دی گئی **میری انتباہی علامات کی ورک شیٹ** کو پُر کرنے 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۔ اگر آپ اپنے آپ کو مستقبل میں اپنے افسردہ مزاج اور ڈپریشن کے ساتھ جدوجہد کرتے ہوئے پاتے ہیں تو آپ اپنی اسٹیننگ ویل ٹول کٹ سے رجوع کر سکتے ہیں۔

**یاد رکھیں کہ اس ورک بک کی تکنیکوں نے پچھلی بار کام کیا تھا اور وہ دوبارہ ایسا کر سکتی ہیں!**

**یاد رکھیں:** کہ تھوڑے وقت کے لیے افسردہ مزاجی، بے چینی، تھکاوٹ، اداس، غصہ یا تھکاوٹ بالکل نارمل ہے۔ تاہم، اگر آپ کچھ دیر کے لیے ان کا 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 کسی ایسے خیالات کا سامنا کر رہا ہوں جیسے میں نے اس ورک بک کو شروع کرتے وقت محسوس کیا تھا؟

کیا میں کسی ایسے جذبات کا سامنا کر رہا ہوں جیسے میں نے اس ورک بک کو شروع کرتے وقت محسوس کیا تھا؟

کیا میں کسی ایسے جسمانی احساسات کا سامنا کر رہا ہوں جیسے میں نے اس ورک بک کو شروع کرتے وقت محسوس کیا تھا؟

کیا میں نے کم و بیش کوئی ایسا رویہ کرنا شروع کر دیا ہے جس سے ظاہر ہو کہ میں مشکلات کا سامنا کر رہا ہوں؟

میں اپنی مشکلات پر قابو پانے میں مدد کرنے کے لیے کیا کر سکتا ہوں تاکہ میں دوبارہ نمٹ سکوں؟

## چیکنگ یعنی جانچ کرنا

جیسے ہی آپ اس ورک بک کو ختم کرتے ہیں جانچ کرنے کے لیے باقاعدہ وقت تلاش کرنا اور یہ دیکھنا مددگار ثابت ہو سکتا ہے کہ آپ کیسے کر رہے ہیں۔

مددگار لگتی ہے۔

آپ آنے والے ہفتوں

یا مہینوں میں اپنی **میری چیکنگ ان ورک شیٹ** استعمال کر سکتے ہیں۔

آنے والے ہفتوں میں اپنی **چیکنگ ان ورک شیٹ** کو باقاعدہ وقت پر استعمال کرنے

کے لیے **تحریری عہد** کرنا بھی مددگار ثابت ہو سکتا ہے اور اس بات کا زیادہ امکان ہے کہ آپ آنے والے ہفتوں اور مہینوں میں باقاعدگی سے اپنے ساتھ چیک ان 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 **چیک ان یعنی جانچ کرنے** کو کئی ہفتوں تک جاری رکھنا مفید معلوم ہو سکتا ہے۔

کچھ لوگوں کو شروع میں **ہفتہ وار چیک ان یعنی جانچ کرنا** مفید معلوم ہوتا ہے۔ خاص طور پر اگر آپ نے ورک بک استعمال کرنے کے دوران ہفتہ وار سپورٹ سیشنز کیے ہوں۔ تاہم، وقت گزرنے کے ساتھ، کچھ لوگوں کو معلوم ہوتا ہے کہ وہ اپنے چیک ان یعنی جانچ کرنے کے 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

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

میں خود سے اس جذبات کے بارے میں جانچ پڑتال کروں گا

اگلے میں ..... ہفتہ میں

**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 پریکٹیشنر 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 پر 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 پم 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۔

