DDGC101CCT

رہنمائی اور مشاورت کی مبادیات

(Fundamentals of Guidance and Counselling)

ڈپلوما اِن گائیڈینس اینڈ کاؤنسلنگ

(پہلا سمسٹر)

Diploma in Guidance and Counselling
(First Semester)

مرکز برائے فاصلاتی و آن لائن تعلیم

مولانا آزاد نیشنل اردو یونیورسٹی

حیدرآباد-32، تلنگانہ-انڈیا

Copyright © 2026, Maulana Azad National Urdu University, Hyderabad
All right reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronically or mechanically, including photocopying, recording or any information storage or retrieval system, without prior permission in writing form the publisher (registrar@manuu.edu.in)
ISBN : 978-81-68324-50-3
Course : Fundamentals of Guidance and Counselling
First Edition : November 2026
Copies : 500
Price :

Programme Coordinator (DDGC)

Prof. Shaikh Wasim, Professor (Education), CDOE, MANUU

Editorial Board/Editors

Prof. Mushtaq Ahmed I. Patel (Chairperson)
Professor, CDOE, MANUU

Prof. M. Vanaja (Member)
Dean, School of Edu & Training, MANUU

Prof. Shaikh Shaheen Altaf (Member)
HOD, Dept. of Edu &Training, MANUU

Prof. Siddiqui Mohd Mahmood (Member)
Senior Professor, Dept. of Edu &Training, MANUU

Prof. Mohd. Moshahid (Member)
Professor, Dept. of Edu &Training, MANUU

Prof. Viquar Unnisa (Member)
Professor, Dept. of Edu &Training, MANUU

Prof. Sayyad Aman Ubed (Member)
Professor, CDOE, MANUU

Prof. V. S. Sumi (Member)
Professor, CDOE, MANUU

Prof. Sameena Basu (Member)
Professor, CDOE, MANUU

Prof. Shaikh Wasim (Member Convener)
Professor, CDOE, MANUU

Mr. Mohd Gufran Barkati (Member)
Assistant Professor, CDOE, MANUU

Dr. Md. Afroz Alam
Assistant Professor, CTE Darbhanga, MANUU
(Content & Language Editor)

Production

Prof. Nikhath Jahan, Professor (Urdu), CDOE, MANUU

Dr. M.A. Quddus, Assistant Registrar, Purchase & Stores Section, MANUU

Dr. Mohd Akmal Khan, Assistant Professor (C), CDOE, MANUU

Mohd Abdul Naseer, Section Officer, CDOE, MANUU

Shaik Ismail, UDC, CDOE, MANUU

Faheemuddin, LDC, Purchase & Stores Section, MANUU

On behalf of the Registrar, Published by:

Centre for Distance and Online Education
Maulana Azad National Urdu University
Gachibowli, Hyderabad-500032 (TG), India
*Director:*dir.dde@manuu.edu.in *Publication:*ddepublication@manuu.edu.in
Phone number: 040-23008314 Website: manuu.edu.in

CRC Prepared by: Dr. Sarmad Yaseen Butt, Asst. Prof. (C), CDOE, MANUU
Title Page: Dr. Mohd Akmal Khan, Asst. Prof. (C), CDOE, MANUU

Printed at:

فہرست

پیغام	وائس چانسلر، مولانا آزاد نیشنل اردو یونیورسٹی		5
پیغام	ڈائرکٹر، مرکز برائے فاصلاتی و آن لائن تعلیم		6
کورس کا تعارف	پروگرام کوآرڈینیٹر (ڈپلوما اِن گائیڈینس اینڈ کاؤنسلنگ)		7
اکائی نمبر	**اکائی کا نام**	**مصنف**	**صفحہ نمبر**
بلاک I: رہنمائی اور مشاورت کا تعارف (Introduction to Guidance and Counselling)			
1۔	رہنمائی اور مشاورت: تصور، دائرہ کار اور تاریخی ارتقا (Guidance and Counselling: Concept, Scope and Historical Development)	جہانگیر عالم اسسٹنٹ پروفیسر شعبہ تعلیم و تربیت، مانو Mr. Jahangir Alam Assistant Professor Dept. of Education & Training, MANUU	9
2۔	رہنمائی کے اقسام اور شعبے (Types and Areas of Guidance)		30
3۔	مشاورت کی فلسفیانہ اور نفسیاتی بنیادیں (Philosophical and Psychological Bases of Counselling)		41
4۔	مشیر یا کاؤنسلر: کردار اور افعال (The Counsellor – Roles and Functions)		55
بلاک II: مشاورت میں اخلاقی اور قانونی پہلو (Ethical and Legal Dimensions in Counselling)			
5۔	مشاورتی مشق میں اخلاقیات (Ethics in Counselling Practice)	ڈاکٹر محسنہ انجم اے انصاری اسسٹنٹ پروفیسر شعبہ تعلیم و تربیت، مانو Dr. Mohasina Anjum A. Ansari Assistant Professor Dept. of Education & Training,	66
6۔	قانونی پہلو اور پالیسی فریم ورک (Legal Aspects and Policy Framework)		83
7۔	پیشہ ورانہ ترقی اور نگرانی (Professional Development and Supervision)		103

8۔	تعلیمی ماحول میں مشاورت کی خدمات (Counselling Services in Educational Settings)	MANUU	128
بلاک III: مشاورت کی مہارتیں اور تکنیکیں (Counselling Skills and Techniques)			
9۔	مشاورت میں مواصلات کی مہارتیں (Communication Skills in Counselling)	ڈاکٹر مومن سمیہ اسسٹنٹ پروفیسر شعبہ تعلیم وتربیت، مانو Dr. Momin Sumaiya Assistant Professor Dept. of Education & Training, MANUU	149
10۔	باہمی خوشگوار تعلقات کا آغاز اور اس کی نشوونما (Rapport Building and Relationship Development)		177
11۔	مشاورت کی تکنیکیں اور طرزِ رسائی (Counselling Techniques and Approaches)		197
12۔	بحرانی مشاورت اور مداخلتی حکمتِ عملیاں (Crisis Counselling and Intervention Strategies)		232
بلاک IV: مختلف تناظر میں رہنمائی اور مشاورت کا اطلاق (Application of Guidance & Counselling in Various Settings)			
13۔	اسکول میں مشاورت اور طلبہ کی معاونت (School Counselling and Student Support)	ڈاکٹر افروز ظہیر اسسٹنٹ پروفیسر شعبہ تعلیم وتربیت، مانو Dr. Afroz Zaheer Assistant Professor Dept. of Education & Training, MANUU	254
14۔	کیریئر مشاورت اور پیشہ جاتی رہنمائی (Career Counselling and Vocational Guidance)		285
15۔	معاشرتی (کمیونٹی) اور سماجی کام میں مشاورت (Counselling in Community and Social Work)		318
16۔	مشاورت کے ابھرتے ہوئے رجحانات اور مستقبل (Emerging Trends and Future of Counselling)		346
	نمونہ امتحانی پرچہ		

پیغام

مولانا آزاد نیشنل اردو یونیورسٹی (MANUU) 1998 میں پارلیمنٹ کے ایک ایکٹ کے ذریعے قائم کی گئی۔ یہ ایک مرکزی جامعہ ہے جس نے این اے اے سی کی جانب سے گریڈ +A حاصل کیا ہے۔ اس جامعہ کے قیام کے مقاصد ہیں:(1) اردو زبان کا فروغ، (2) پیشہ ورانہ اور تکنیکی تعلیم کو اردو میڈیم میں قابل رسائی اور دستیاب بنانا، (3) روایتی اور فاصلاتی طریقۂ تعلیم کے ذریعے تعلیم فراہم کرنا، اور (4) خواتین کی تعلیم پر خصوصی توجہ دینا۔ یہ وہ نکات ہیں جو اس مرکزی جامعہ کو دیگر تمام مرکزی جامعات سے ممتاز کرتے ہیں اور اسے ایک انفرادیت بخشتے ہیں۔ قومی تعلیمی پالیسی 2020 میں بھی مادری زبانوں اور علاقائی زبانوں میں تعلیم حاصل کرنے پر زور دیا گیا ہے۔

اردو کے ذریعے علم کے فروغ کا مقصد یہی ہے کہ اردو جاننے والے طبقے کے لیے عصری علوم اور مضامین تک رسائی آسان بنائی جائے۔ ایک طویل عرصے تک اردو میں درسی مواد کی کمی رہی ہے۔ اردو یونیورسٹی کے پاس اب اردو میں 350 سے زیادہ کتابوں کا ذخیرہ موجود ہے اور ہر سمسٹر کے ساتھ اس تعداد میں اضافہ ہو رہا ہے۔

اردو یونیورسٹی این ای پی 2020 کے وژن کے مطابق مادری /گھریلو زبان میں تعلیمی مواد فراہم کرنے کے قومی مشن کا حصہ بننے کو اپنے لیے ایک اعزاز سمجھتی ہے۔ مزید یہ کہ اردو بولنے والا طبقہ اردو میں مطالعہ کے مواد کی عدم دستیابی کے سبب نئے اُبھرتے شعبوں اور جدید تر معلومات کے موجودہ میدانوں میں تازہ ترین معلومات و اطلاعات کے حصول سے محروم نہیں رہے گا۔ مذکورہ بالا میدانوں میں مواد کی دستیابی کی بدولت حصولِ معلومات کا نیا شعور بیدار ہوا ہے جو یقیناً اردو داں طبقے کی دانشورانہ ترقی پر اثر انداز ہو گا۔

فاصلاتی اور آن لائن طلبہ کے لیے تعلیم و تدریس کے عمل کو سہل بنانے کے لیے یونیورسٹی کا سینٹر فار ڈسٹنس اینڈ آن لائن ایجوکیشن (CDOE) اردو اور متعلقہ مضامین میں خود اکتسابی مواد (SLM) کی تیاری کو یقینی بناتا ہے۔

MANUU فاصلاتی اور آن لائن لرننگ کے طلبہ کے لیے SLM بلا معاوضہ فراہم کرتا ہے۔ یہ مواد اُردو کے ذریعے علم حاصل کرنے میں دلچسپی رکھنے والے ہر شخص کے لیے برائے نام قیمت پر دستیاب ہے۔ تعلیم تک رسائی کے دائرے کو مزید پھیلانے کے مقصد سے، اردو / ہندی / انگریزی / عربی میں eSLM یونیورسٹی کی ویب سائٹ پر مفت ڈاؤن لوڈ کے لیے دستیاب رکھا گیا ہے۔

مجھے بے حد خوشی ہے کہ متعلقہ فیکلٹی کی محنت اور مصنفین کے مکمل تعاون کی بدولت FYUG بی۔اے، بی۔ایس سی اور بی۔کام کی کتابوں کی اشاعت کا عمل بڑے پیمانے پر شروع ہو گیا ہے۔ فاصلاتی اور آن لائن لرننگ کے طلبہ کی سہولت کے لیے خود اکتسابی مواد (SLM) کی تیاری اور اشاعت کا عمل یونیورسٹی کے لیے اہمیت رکھتا ہے۔ مجھے یقین ہے کہ ہم اپنے خود تعلیمی مواد کے ذریعے اردو جاننے والے ایک بڑے طبقے کی ضروریات کو پورا کرنے کے قابل ہوں گے اور اس یونیورسٹی کے مقصدِ قیام کو پورا کریں گے اور اپنے ملک میں اپنی موجودگی کو جائز ٹھہرا سکیں گے۔

نیک تمناؤں کے ساتھ!

پروفیسر سید عین الحسن

شیخ الجامعہ، مانو

پیغام

موجودہ دور میں فاصلاتی تعلیم کو دنیا بھر میں ایک نہایت مؤثر اور مفید طریقۂ تعلیم کے طور پر تسلیم کیا جاتا ہے اور بڑی تعداد میں لوگ اس طریقۂ تعلیم سے فائدہ اٹھا رہے ہیں۔ مولانا آزاد نیشنل اردو یونیورسٹی نے بھی اردو زبان بولنے والے عوام کی تعلیمی ضروریات کو مد نظر رکھتے ہوئے اپنے قیام کے وقت سے ہی فاصلاتی تعلیم کا طریقہ متعارف (Introduction) کرایا۔ مولانا آزاد نیشنل اردو یونیورسٹی نے 1998 میں ڈائریکٹوریٹ آف ڈسٹنس ایجوکیشن (نظامتِ فاصلاتی تعلیم) کے ساتھ کام کا آغاز کیا اور 2004 سے باقاعدہ پروگرام شروع ہوئے، اس کے بعد مختلف شعبہ جات قائم کیے گئے۔

یو جی سی نے ملک میں نظام تعلیم کو مؤثر طور پر منظم کرنے میں ایک اہم کردار ادا کیا ہے۔ اوپن اینڈ ڈسٹنس لرننگ (ODL) موڈ کے تحت چلنے والے مختلف پروگرام، جو سینٹر فار ڈسٹنس اینڈ آن لائن ایجوکیشن (CDOE) میں چل رہے ہیں، یو جی سی-ڈی ای بی کے منظور شدہ ہیں۔ یو جی سی-ڈی ای بی نے فاصلاتی اور باقاعدہ تعلیم کے نصاب کو ہم آہنگ کرنے پر زور دیا ہے تاکہ فاصلاتی تعلیم حاصل کرنے والے طلبہ کے معیار کو بہتر بنایا جاسکے۔ چونکہ مولانا آزاد نیشنل اردو یونیورسٹی ایک دُہرے طرز (ڈوئل موڈ) کی یونیورسٹی ہے جو فاصلاتی اور روایتی دونوں طریقۂ تعلیم کی خدمات فراہم کرتی ہے، اس لیے اپنے مقاصد کو یو جی سی-ڈی ای بی کے رہنما خطوط کے مطابق حاصل کرنے کے لیے اس نے چوائس بیسڈ کریڈٹ سسٹم (CBCS) متعارف (Introduction) کرایا گیا جس کا خود اکتسابی مواد (Self-Learning Materials) یو جی سی کے قوانین اور کریڈٹ فریم کے مطابق نئے سرے سے تیار کیا جاچکا ہے۔

سینٹر فار ڈسٹنس اینڈ آن لائن ایجوکیشن (CDOE) کل انیس (19) پروگرام پیش کرتا ہے جن میں یو جی، پی جی، بی ایڈ، ڈپلومہ اور سرٹیفکیٹ پروگرام شامل ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ تکنیکی مہارتوں پر مبنی پروگرام بھی شروع کیے جارہے ہیں۔ سی ڈی او ای نے جولائی 2025 سے این ای پی-2020 کے مطابق چار سالہ یو جی پروگرام کا آغاز کیا ہے۔ بی اے، بی ایس سی اور بی کام کے آنرز پروگراموں کو این سی ایف کے مطابق ڈیزائن کیا گیا ہے جس سے طلبہ کو آنرز ڈگری حاصل کرنے میں مدد ملے گی۔ سال 2025-2026 سے ایم بی اے پروگرام او ڈی ایل موڈ میں متعارف (Introduction) کرایا گیا ہے۔

مانو نے طلبہ کی سہولت کے لیے نو ریجنل سنٹرز (بنگلورو، بھوپال، دربھنگہ، دہلی، کولکاتا، ممبئی، پٹنہ، رانچی اور سری نگر) اور چھ سب ریجنل سنٹرز (حیدرآباد، لکھنؤ، جموں، نوح، وارانسی اور امراوتی) کا ایک وسیع نیٹ ورک قائم کیا ہے۔ اس کے علاوہ وجے واڑا میں ایک ایکسٹینشن سنٹر بھی قائم کیا گیا ہے۔ ان ریجنل اور سب ریجنل سنٹروں کے تحت ایک سو پچاس سے زیادہ لرنر سپورٹ سنٹر (LSCs) اور بیس پروگرام سنٹر بیک وقت چلائے جارہے ہیں تاکہ طلبہ کو تعلیمی اور انتظامی سہولیات فراہم کی جاسکیں۔ سینٹر فار ڈسٹنس اینڈ آن لائن ایجوکیشن اپنی تعلیمی اور انتظامی سرگرمیوں میں آئی سی ٹی کا بھرپور استعمال کرتا ہے اور اپنے تمام پروگراموں میں صرف آن لائن موڈ کے ذریعے ہی داخلے فراہم کرتا ہے۔

طلبہ کے لیے سیلف لرننگ میٹیریل (SLM) کی سوفٹ کاپی سینٹر فار ڈسٹنس اینڈ آن لائن ایجوکیشن کی ویب سائٹ پر دستیاب کرائی جاتی ہیں اور آڈیو و ویڈیو ریکارڈنگ کے لنک بھی ویب سائٹ پر فراہم کیے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ طلبہ کو ای۔ میل اور واٹس ایپ گروپ کی سہولت بھی فراہم کی جارہی ہے جن کے ذریعے انہیں پروگرام کے مختلف پہلوؤں جیسے کورس رجسٹریشن، اسائنمنٹ، کاؤنسلنگ، امتحانات وغیرہ کے بارے میں مطلع کیا جاتا ہے۔ باقاعدہ کاؤنسلنگ کے علاوہ گزشتہ دو برسوں سے طلبہ کے تعلیمی معیار کو بہتر بنانے کے لیے زائد تدارکی (Remedial) آن لائن کاؤنسلنگ بھی فراہم کی جارہی ہے۔

امید کی جاتی ہے کہ سینٹر فار ڈسٹنس اینڈ آن لائن ایجوکیشن تعلیمی اور معاشی طور پر پسماندہ آبادی کو عصری تعلیم کے دھارے میں شامل کرنے میں ایک اہم کردار ادا کرے گا۔ تعلیمی ضروریات کو مد نظر رکھتے ہوئے نئی تعلیمی پالیسی (NEP-2020) کے مطابق مختلف پروگرامز میں تبدیلیاں کی گئی ہیں اور توقع ہے کہ اس سے اوپن اینڈ ڈسٹنس لرننگ کے نظام کو مزید مؤثر اور کارآمد بنانے میں مدد ملے گی۔

پروفیسر محمد رضا اللہ خان

ڈائرکٹر، سی ڈی او ای، مانو

کورس کا تعارف

رہنمائی اور مشاورت (Guidance and Counselling) تعلیم اور انسانی نشوونما کے اہم شعبے ہیں۔ ان کا بنیادی مقصد طلبہ اور دیگر افراد کو اپنی صلاحیتوں، دلچسپیوں، ضروریات اور مسائل کو سمجھنے، مناسب فیصلے کرنے اور تعلیمی، پیشہ ورانہ، ذاتی اور سماجی زندگی میں بہتر طور پر آگے بڑھنے میں مدد فراہم کرنا ہے۔ رہنمائی فرد کو درست معلومات اور مناسب سمت فراہم کرتی ہے، جبکہ مشاورت ایک منظم اور باہمی اعتماد پر مبنی عمل ہے جس کے ذریعے فرد اپنے مسائل کو سمجھنے اور ان کے مؤثر حل تلاش کرنے کے قابل ہوتا ہے۔

ڈپلوما اِن گائیڈینس اینڈ کاؤنسلنگ کے پہلے سمسٹر کا یہ کورس رہنمائی اور مشاورت کے بنیادی تصورات، اصولوں، طریقوں اور عملی اطلاق سے طلبہ کو واقف کراتا ہے۔ اس میں رہنمائی اور مشاورت کے مفہوم، دائرۂ کار، تاریخی ارتقا، اقسام، فلسفیانہ و نفسیاتی بنیادوں اور مشیر کے کردار و ذمہ داریوں کا مطالعہ شامل ہے۔ اس کے ساتھ مشاورتی عمل میں اخلاقی اصولوں، قانونی پہلوؤں، پالیسی فریم ورک، پیشہ ورانہ ترقی اور نگرانی کی اہمیت کو بھی واضح کیا گیا ہے۔

یہ کورس چار بلاکس پر مشتمل ہے:

بلاک اوّل: رہنمائی اور مشاورت کا تعارف۔ اس بلاک میں رہنمائی اور مشاورت کے تصور، دائرۂ کار اور تاریخی ارتقا، رہنمائی کی اقسام اور شعبوں، مشاورت کی فلسفیانہ اور نفسیاتی بنیادوں، اور مشیر کے کردار و افعال کا مطالعہ کیا گیا ہے۔

بلاک دوم: مشاورت میں اخلاقی اور قانونی پہلو۔ اس بلاک میں مشاورتی عمل میں اخلاقیات، رازداری، پیشہ ورانہ ذمہ داریوں، قانونی پہلوؤں اور پالیسی فریم ورک کے ساتھ مشیروں کی پیشہ ورانہ ترقی، نگرانی اور تعلیمی ماحول میں مشاورتی خدمات پر توجہ دی گئی ہے۔

بلاک سوم: مشاورت کی مہارتیں اور تکنیکیں۔ اس بلاک میں مؤثر ابلاغ، فعال سماعت، مشاورتی تعلق اور اعتماد قائم کرنے، مختلف مشاورتی تکنیکوں اور طریقۂ کار، نیز بحرانی حالات میں مشاورت اور مداخلت کی حکمتِ عملیوں کا احاطہ کیا گیا ہے۔

بلاک چہارم: مختلف ماحول میں رہنمائی اور مشاورت کا اطلاق۔ اس بلاک میں اسکولوں میں مشاورت اور طلبہ کی معاونت، کیریئر مشاورت اور پیشہ ورانہ رہنمائی، کمیونٹی اور سماجی کام میں مشاورت، نیز مشاورت کے ابھرتے ہوئے رجحانات اور مستقبل کا جائزہ پیش کیا گیا ہے۔

اس کورس کی تیاری میں اس بات کا خیال رکھا گیا ہے کہ طلبہ کو بنیادی نظریاتی معلومات کے ساتھ عملی زندگی سے متعلق مثالیں اور قابلِ اطلاق تصورات بھی فراہم کیے جائیں۔ کورس کے مطالعے سے طلبہ رہنمائی اور مشاورت کی ضرورت و اہمیت کو سمجھ سکیں گے، افراد کی انفرادی ضروریات کا ادراک کر سکیں گے، مؤثر ابلاغ اور مشاورتی مہارتوں کو پہچان سکیں گے اور اخلاقی و پیشہ ورانہ اصولوں کے مطابق معاونت فراہم کرنے کی اہمیت سے واقف ہوں گے۔ امید ہے کہ یہ کورس طلبہ کو رہنمائی اور مشاورت کے میدان میں بنیادی فہم اور آئندہ پیشہ ورانہ سیکھنے کے لیے ضروری بنیاد فراہم کرے گا۔

پروفیسر شیخ وسیم

پروگرام کوآرڈینیٹر

اکائی 1۔ رہنمائی اور مشاورت: تصور، دائرہ کار اور تاریخی ارتقا

(Guidance and Counselling: Concept, Scope and Historical Development)

اکائی کے اجزاء:

1.0 تمہید (Introduction)

1.1 مقاصد (Objectives)

1.2 رہنمائی (Guidance) اور مشاورت (Counselling) کی تعریف اور مفہوم

1.2.1 رہنمائی (Guidance)

1.2.2 تعلیم میں رہنمائی کی اہمیت (Importance of Guidance in Education)

1.2.3 مشاورت (Counselling)

1.2.4 تعلیم میں مشاورت کی اہمیت (Importance of Counselling in Education)

1.2.5 رہنمائی اور مشاورت میں بنیادی فرق (Basic difference between Guidance and Counselling)

1.3 رہنمائی اور مشاورت کے مقاصد (Aims of Guidance and Counselling)

1.3.1 رہنمائی کے مقاصد (Aims of Guidance)

1.3.2 مشاورت کے مقاصد (Aims of Counselling)

1.4 رہنمائی اور مشاورت کے افعال (Functions of Guidance and Counselling)

1.4.1 تعلیمی افعال (Educational Functions)

1.4.2 پیشہ ورانہ افعال (Educational Functions)

1.4.3 ذاتی افعال (Personal Functions)

1.4.4 سماجی افعال (Social Functions)

1.4.5 اخلاقی افعال (Moral Functions)

1.4.6 فیصلہ سازی میں معاونت (Decision-making Function)

1.4.7 احتیاطی افعال (Preventive Functions)

1.4.8 ترقیاتی افعال (Developmental Functions)

1.5 مختلف شعبوں میں مشاورت کا دائرہ (Scope of counselling in different settings)

1.5.1 تعلیمی مشاورت (Educational Counselling)

1.5.2 پیشہ ورانہ مشاورت (Vocational Counselling)

1.5.3 ذاتی اور نفسیاتی مشاورت (Personal & Psychological Counselling)

1.5.4 سماجی مشاورت (Social Counselling)

1.5.5 صحت سے متعلق مشاورت (Health Counselling)

1.5.6 ازدواجی اور خاندانی مشاورت (Marital & Family Counselling)

1.6 مشاورت کی تحریک کا تاریخی ارتقاء (Historical evolution of the Counselling)

1.7 عصری تعلیم اور معاشرے میں رہنمائی ومشاورت کی اہمیت

(Relevance in Contemporary Education and Society)

1.8 خلاصہ (Summary)

1.9 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

1.10 فرہنگ (Glossary)

1.11 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

1.12 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Resources)

1.0 تمہید (Introduction)

روئے زمین پر رہنمائی اور مشاورت (Guidance and Counselling) تعلیم اور انسانی ترقی کا ایک اہم عمل ہے، جس کا مقصد فرد کو خود کو سمجھنے، اپنی صلاحیتوں، دلچسپیوں اور امکانات کو پہچاننے اور زندگی میں مناسب فیصلے کرنے میں مدد فراہم کرنا ہے۔ رہنمائی ایک وسیع تر عمل ہے جو فرد کو تعلیمی، پیشہ ورانہ اور ذاتی شعبوں میں درست راہ فراہم کرتی ہے، جبکہ مشاورت ایک مزید پیچیدہ اور انفرادی عمل ہے جس میں تربیت یافتہ مشیر افراد کے مسائل کو سمجھ کر ان کے حل کی طرف رہنمائی کرتا ہے۔ ان کا بنیادی مقصد فرد کی ہمہ جہتی ترقی کو یقینی بنانا، اسے خود کفیل بنانا اور معاشرے میں ہم آہنگی پیدا کرنے کی صلاحیت کو فروغ دینا ہے۔ مشاورت کا دائرہ تعلیم، کیریئر، ذہنی صحت، خاندانی زندگی اور سماجی تعلقات تک پھیلا ہوا ہے، جس کی وجہ سے یہ آج کل زندگی کا ایک لازمی جزو بن گیا ہے۔ تاریخی نقطۂ نظر سے، رہنمائی اور مشاورت کی ترقی خاص طور پر صنعتی انقلاب کے بعد ہوئی، جب لوگوں کو کیریئر کے انتخاب اور سماجی ہم آہنگی کے لیے مدد کی ضرورت محسوس ہوئی؛ وقت کے ساتھ یہ ایک منظم اور سائنسی شعبے کے طور پر ترقی کے منازل طے کرتا گیا- آج کے بدلتے ہوئے سماجی، معاشی اور تعلیمی ماحول میں، جہاں مقابلہ، دباؤ اور اختیارات سے دوچار ہے، وہاں رہنمائی اور مشاورت

کی اہمیت مزید بڑھ گئی ہے، کیونکہ یہ نہ صرف فرد کو درست فیصلے کرنے میں مدد دیتی ہے بلکہ اسے متوازن، مطمئن اور کامیاب زندگی گزارنے کی راہ بھی ہموار کرتی ہے۔

1.1 مقاصد (Objectives)

اس اکائی کو مکمل کر لینے کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ :

- رہنمائی اور مشاورت کا بنیادی تصور سمجھ سکیں
- مشاورت کے اہم مقاصد اور افعال سے آگاہی حاصل کر سکیں
- تعلیم، کیریئر اور ذاتی زندگی میں مشاورت کی اہمیت اجاگر کر سکیں
- مشاورت کے مختلف دائرۂ کار (scope) کی تفہیم کر سکیں
- مشاورت کی تاریخی ترقی سے واقف ہو سکیں
- موجودہ دور میں مشاورت کی اہمیت کو سمجھ سکیں
- اچھے مشیر یا کاؤنسلر بننے کے لیے ضروری صلاحیتوں کی پہچان کر سکیں

1.2 رہنمائی اور مشاورت کی تعریف اور مفہوم

(Concept and Definition of Guidance and Counselling)

تعلیم صرف معلومات فراہم کرنے تک محدود نہیں ہوتی، بلکہ یہ طلبہ کی ہمہ جہتی نشوونما کا عمل ہے، جس میں ذہنی، جذباتی، اخلاقی، روحانی، سماجی اور پیشہ ورانہ ترقی شامل ہوتی ہے۔ اسی تناظر میں رہنمائی (Guidance) اور مشاورت (Counselling) دو نہایت اہم تصورات ہیں، جو طلبہ کو درست سمت میں آگے بڑھنے میں مدد دیتے ہیں۔

1.2.1 رہنمائی (Guidance):

رہنمائی ایک ایسا عمل ہے جس کے ذریعے کسی فرد کو صحیح فیصلے کرنے، اپنی صلاحیتوں کو پہچاننے اور زندگی میں آگے بڑھنے کے لیے مدد فراہم کی جاتی ہے۔

یا

رہنمائی وہ عمل ہے جس میں کسی فرد کو اس کی دلچسپی، صلاحیت اور ضروریات کے مطابق درست سمت اختیار کرنے میں مدد دی جاتی ہے۔

یعنی رہنمائی سے مراد تعلیم، کیریئر یا زندگی کے اہم فیصلوں میں کسی کو راستہ دکھانے میں معاونت کرنا۔

مثال کے طور پر: ایک طالب علم دسویں جماعت کے بعد یہ فیصلہ نہیں کر پاتا کہ وہ سائنس، آرٹس یا کامرس میں سے کیا منتخب کرے۔ استاد اس کی دلچسپی اور صلاحیت کو مد نظر رکھتے ہوئے اسے صحیح انتخاب کرنے میں مدد دیتا ہے، یہی رہنمائی ہے۔

رہنمائی کی تعریفیں(Definitions of Guidance):

ہنمائی کی کچھ خاص تعریفیں مندرجہ زیل ہیں۔

Skinner: Guidance is a process of helping young person learn to adjust to self, to others and circumstances.

رہنمائی ایک ایسا عمل ہے جس کے ذریعے نوجوانوں کو خود اپنے آپ کو یا دیگر افراد کو دوسروں اور حالات کے ساتھ ہم آہنگ ہونا سکھایا جاتا ہے۔

Emery Stoops: Guidance is a continuous process of helping individual development to the maximum of his capacity in the direction most beneficial to himself and to society.

رہنمائی ایک مسلسل عمل ہے جس کا مقصد فرد کی صلاحیتوں کو اس حد تک نکھارنا ہے کہ وہ اپنی اور معاشرے کی بھلائی کے لیے بہترین ثابت ہو سکے۔

Hall: Guidance is a process of helping individual through his own efforts to discover and develop their potentialities both for personal happiness and social usefulness.

رہنمائی ایک ایسا عمل ہے جو فرد کو خود اپنی کوششوں کے ذریعے اپنی صلاحیتوں کو پہچاننے کے علاوہ انہیں ذاتی خوشی اور سماج کے فائدے کے لیے نکھارنے میں مدد دے۔

Crow & Crow: Guidance is assistance made available by personally qualified and adequately trained men or women to an individual of any age to help manage his own life activities, develop his points of view, make his own decisions and carry his own burdens.

رہنمائی وہ مدد ہے جو تربیت یافتہ اور اہل افراد کسی بھی عمر کے شخص کو فراہم کرتے ہیں تا کہ وہ اپنی زندگی کے معاملات سنبھال سکے، اپنے خیالات کو بہتر بنا سکے، خود فیصلے کرے اور اپنی ذمہ داریاں اٹھا سکے۔

Secondary Education Commission (1952-53): Guidance involves the difficult acts of helping boys and girls to plan their own future wisely in the full light of the factors that can be mastered about themselves and about the world in they are to live and work.

رہنمائی میں یہ مشکل کام شامل ہے کہ لڑکوں اور لڑکیوں کو اس قابل بنایا جائے کہ وہ اپنے بارے میں اور اس دنیا کے بارے میں مکمل آگاہی رکھتے ہوئے جہاں انہیں رہنا اور کام کرنا ہے، اپنے مستقبل کی دانشمندی سے منصوبہ بندی کر سکیں۔

Jones: Guidance involves personal help given by someone. It does not solve problems for the individual but helps him to solve them. The focus of guidance is the individual, not the problem; its purpose is to promote the growth of the individual in self-direction.

رہنمائی ذاتی مدد پر مشتمل ہوتی ہے جو کسی فرد کو دی جاتی ہے۔ یہ اس کے مسائل خود حل نہیں کرتی بلکہ اسے مسائل حل کرنے کے قابل بناتی ہے۔ رہنمائی کا مرکز فرد ہوتا ہے، مسئلہ نہیں؛ اس کا مقصد فرد کو خود مختاری کے ساتھ آگے بڑھنے کے قابل بنانا ہے۔

The General Conference, ILO 1949: Assistance given to an individual in solving problems related to occupational choice and progress with due regard for the individual's characteristics and their relation to occupational opportunity.

رہنمائی سے مراد وہ مدد ہے جو کسی فرد کو پیشے کے انتخاب اور ترقی سے متعلق مسائل حل کرنے میں دی جاتی ہے، اس کی ذاتی خصوصیات اور پیشہ ورانہ مواقع کو مد نظر رکھتے ہوئے۔

Good C.V.: Guidance is a process of dynamic interpersonal relationships designed to influence the attitudes and subsequent behaviour of a person.

رہنمائی ایک متحرک باہمی تعلقات کا عمل ہے جس کا مقصد کسی شخص کے رویوں اور بعد کے طرزِ عمل پر مثبت اثر ڈالنا ہے۔

Woodsworth: Guidance helps an individual to develop his personality fully and enables him to serve the society to the best of his capabilities and talents.

رہنمائی فرد کو اپنی شخصیت کو مکمل طور پر نکھارنے میں مدد دیتی ہے اور اسے اپنی صلاحیتوں اور ہنر کے مطابق معاشرے کی بہترین خدمت کرنے کے قابل بناتی ہے۔

رہنمائی (Guidance) کا بنیادی مطلب درست اور مفید معلومات فراہم کرنا ہے۔ کوئی بھی انسان ہر خوبی اور ہر قسم کی معلومات کا مالک نہیں ہوتا، اس لیے جس شخص کو رہنمائی کی ضرورت ہو، اسے ضروری معلومات دی جانی چاہیے اور پھر اسے خود اپنے فیصلے کرنے کی ترغیب دی جانی چاہیے۔ اس طرح رہنمائی کا عمل انسان کو خود مختار اور ذمہ دار بناتا ہے۔ سادہ الفاظ میں، رہنمائی قابلِ اعتماد اور مستند معلومات کے ذریعے مدد فراہم کرتی ہے۔

رہنمائی کی مختلف تعریفوں میں چند باتیں مشترک ہوتی ہیں:

- رہنمائی اُن افراد کی مدد کرتی ہے جنہیں واقعی مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔
- رہنمائی مسئلے کے بجائے انسان پر توجہ مرکوز کرتی ہے۔
- رہنمائی انسان کی صلاحیتوں اور امکانات کو دریافت کرنے میں مدد دیتی ہے۔
- رہنمائی خود ترقی (Self-development) اور خود رہنمائی (Self-direction) کی طرف لے جاتی ہے۔
- رہنمائی کامیابی اور خوشی حاصل کرنے میں معاون ثابت ہوتی ہے۔

- رہنمائی انسان کو حال اور مستقبل کے لیے سمجھداری سے منصوبہ بندی کرنے کی ترغیب دیتی ہے

1.2.2 تعلیم میں رہنمائی کی اہمیت (Importance of Guidance in Education)

- رہنمائی طلبہ کو ان کی دلچسپی اور صلاحیت کے مطابق درست راستہ منتخب کرنے میں مدد دیتی ہے۔
- یہ طلبہ میں خود اعتمادی، فیصلہ سازی کی صلاحیت اور سماجی مہارتیں پیدا کرتی ہے۔
- طلبہ اپنے مستقبل کے لیے مناسب پیشے کا انتخاب کر پاتے ہیں۔
- تعلیمی اور ذاتی مسائل کو سمجھنے اور حل کرنے میں مدد ملتی ہے۔
- بہتر رہنمائی سے تعلیمی کارکردگی میں بہتری آتی ہے۔
- وقت کے بہتر استعمال اور وسائل کے مؤثر استعمال کی عادت پیدا ہوتی ہے۔
- سیکھنے کا شوق اور حوصلہ بڑھتا ہے۔
- غلط فیصلوں اور راستوں سے بچاؤ ممکن ہوتا ہے۔
- رہنمائی تعلیم کو زیادہ مؤثر اور بامقصد بناتی ہے۔

1.2.3 مشاورت(Counselling):

مشاورت ایک ایسا عمل ہے جس میں ایک تربیت یافتہ ماہر مشیر (Counsellor) کسی فرد کی جذباتی، ذہنی یا ذاتی مشکلات کو سمجھ کر اسے ان کے حل تک پہنچنے میں مدد دیتا ہے۔

یا

مشاورت وہ عمل ہے جس میں کسی فرد کی ذاتی یا جذباتی مسائل کو سمجھ کر اسے بہتر حل تلاش کرنے میں مدد فراہم کی جاتی ہے۔
یعنی مشاورت کے لفظی معنے کسی کی بات غور سے سننا اور اسے ذہنی و جذباتی طور پر سنبھالنے میں مدد دینا۔
مثال کے طور پہ ایک طالب علم امتحان میں ناکامی کے بعد مایوس ہو جاتا ہے۔ مشیر اس سے گفتگو کر کے اس کے جذبات کو سمجھتا ہے اور اس کا اعتماد بحال کرنے میں مدد کرتا ہے، یہی مشاورت ہے۔

مشاورت کی تعریفیں (Definitions of Counselling):

مشاورت کی کچھ خاص تعریفیں مندرجہ ذیل ہیں۔

Webster's Dictionary: Consultation, mutual interchange of opinions, deliberating together.
مشاورت، خیالات کا باہمی تبادلہ، اور مل بیٹھ کر غور و فکر کرنا ہے۔

Wren: Counselling is a dynamic and purposeful relationship between two people who approach a mutually defined problem with mutual consideration of each other to the end

that the younger or less mature or more troubled of the two is aided to a self-determined resolution of his problems.

مشاورت دو افراد کے درمیان ایک متحرک اور بامقصد تعلق ہوتا ہے، جہاں وہ ایک مشترکہ مسئلے کو باہمی احترام اور سمجھ بوجھ کے ساتھ حل کرنے کی کوشش کرتے ہیں، تاکہ کم تجربہ کے حامل یا زیادہ پریشانکن فرد کو اپنے مسائل کا حل خود تلاش کرنے میں مدد ملے۔

Robinson: The term Counselling covers all types of two person situations in which one person, the client is helped to adjust more effectively to himself and his environment.

مشاورت سے مراد ہر وہ صورت حال ہے جس میں دو افراد شامل ہوں اور ایک شخص (کلائنٹ) کو اپنی ذات اور اپنے ماحول کے ساتھ بہتر طور پر ہم آہنگ ہونے میں مدد دی جائے۔

Carl Rogers: "Counselling is a series of direct contacts with the individual which aims to offer him assistance in changing his attitudes and behaviour"

مشاورت فرد کے ساتھ براہِ راست ملاقاتوں کا ایک سلسلہ ہے جس کا مقصد اس کی سوچ اور رویے میں مثبت تبدیلی لانے میں مدد فراہم کرنا ہوتا ہے۔

American Counselling Association: "Counselling is conducted with persons who are considered to be within a normal range"

مشاورت ایسے افراد کے ساتھ کی جاتی ہے جو عمومی طور پر ذہنی اور جذبات کی معمولی حالت میں ہوتے ہیں۔

British Association for Counselling (1984): "Counselling includes work with individuals and with relationships which may be developmental, crisis support, psychotherapeutic, guiding or problem solving. The task of Counselling is to give the 'client' opportunity to explore, discover and clarify ways of living more satisfying and resourcefully"

مشاورت میں افراد اور ان کے تعلقات کے ساتھ کام شامل ہوتا ہے، جو ترقی، مشکل حالات میں مدد، نفسیاتی علاج، رہنمائی یا مسئلہ حل کرنے سے متعلق ہو سکتا ہے۔ کاؤنسلنگ کا مقصد گاہک کو یہ موقع فراہم کرنا ہے کہ وہ اپنی زندگی کو زیادہ مطمئن اور بہتر انداز میں گزارنے کے طریقے تلاش کرے، سمجھے اور واضح کرے۔

مندرجہ بالا تعریفوں سے یہ بات واضح ہو جاتی ہے کہ رہنمائی ایک ایسا عمل ہے جس میں طالبِ علم کو انفرادی سطح پر سمجھا جاتا ہے۔ اس میں اسے تعلیمی، پیشہ ورانہ یا نفسیاتی میدانوں میں صرف ان مسائل کے حوالے سے مدد دی جاتی ہے جن کا اسے سامنا ہو۔

رہنمائی کے دوران طالبِ علم کی ضروریات، صلاحیتیں، اہداف، خواہشات، منصوبے، فیصلے، اعمال اور حدود کو مدنظر رکھا

جاتا ہے، یعنی ہر فرد کی انفرادی خصوصیات کو اہمیت دی جاتی ہے۔ یہ ایک خاص اور ذاتی نوعیت کی خدمت ہے، جس میں فرد کے بارے میں جمع کی گئی معلومات کو مؤثر انداز میں استعمال کیا جاتا ہے۔

یہ معلومات انسان کو خود آگاہی (اپنے آپ کو سمجھنے)، خود تجزیہ (اپنی خوبیوں اور کمزوریوں کا جائزہ لینے) اور خود رہنمائی (اپنے فیصلے خود کرنے) کی طرف لے جاتی ہیں۔ یہی خود رہنمائی فرد کو اپنی تعلیمی، پیشہ ورانہ اور نفسیاتی زندگی میں بہتر ہم آہنگی پیدا کرنے میں مدد دیتی ہے۔ بالآخر، یہی عمل طالبِ علم یا فرد کی زندگی کی سمت اور معیار کو متعین کرتا ہے اور اسے کامیابی کی راہ پر گامزن کرتا ہے۔

1.2.4 تعلیم میں مشاورت کی اہمیت (Importance of Counselling in Education)

- طلبہ کو ان کی دلچسپی اور صلاحیت کے مطابق مسبت مشورہ ملتا ہے۔
- کیریئر کے انتخاب میں رہنمائی حاصل ہوتی ہے۔
- تعلیمی دباؤ اور ذہنی تناؤ میں کمی واقع ہوتی ہے۔
- خود اعتمادی میں اضافہ ہوتا ہے۔
- تعلیمی مشکلات کو دور کرنے میں مدد ملتی ہے۔
- مثبت رویہ اور نظم وضبط پیدا ہوتا ہے۔
- صحیح اور غلط میں فرق کرنے کی صلاحیت بڑھتی ہے۔
- سماجی تعلقات اور جذباتی توازن مضبوط ہوتا ہے۔
- طلبہ اپنی زندگی کے واضح اہداف مقرر کر پاتے ہیں۔
- تعلیم ادھوری چھوڑنے کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔

مشاورت طلبہ کی ہمہ جہتی ترقی کے لیے نہایت ضروری ہے۔

1.2.5 رہنمائی اور مشاورت میں بنیادی فرق (Basic difference between Guidance and Counselling)

رہنمائی اور مشاورت دونوں ہی مدد فراہم کرنے کے عمل ہیں، لیکن ان کا دائرہ اور مقصد مختلف ہوتا ہے۔ رہنمائی کا مقصد فرد کو درست راہ دکھانا ہوتا ہے، جیسے تعلیم یا کیریئر کے فیصلے۔ مشاورت کا مقصد فرد کے ذاتی اور جذباتی مسائل کو سمجھ کر ان کا حل تلاش کرنا ہوتا ہے۔ رہنمائی ایک عمومی عمل ہے، جو اساتذہ یا رہنما بھی فراہم کر سکتے ہیں۔ مشاورت ایک گہرا اور ذاتی عمل ہے، جس کے لیے ماہر مشیر کی ضرورت ہوتی ہے۔ رہنمائی میں معلومات اور مشورے اہم ہوتے ہیں، جبکہ مشاورت میں جذبات کو سمجھنا زیادہ اہم ہوتا ہے۔ رہنمائی صحیح راہ دکھاتی ہے، جبکہ مشاورت مسائل کو حل کرنے میں مدد دیتی ہے۔ رہنمائی اور مشاورت تعلیم کے لازمی

اجزاء ہیں۔ یہ نہ صرف طلبہ کو تعلیمی کامیابی کی طرف لے جاتے ہیں بلکہ انہیں ایک متوازن اور مطمئن زندگی گزارنے کے قابل بھی بناتے ہیں۔ ایک مؤثر استاد وہی ہے جو طلبہ کی نفسیاتی ضروریات کو سمجھتے ہوئے بروقت مناسب رہنمائی اور مشاورت فراہم کرے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)
1. رہنمائی کی تعریف بیان کیجیے۔
2. مشاورت کے معنی اور تعریف بیان کیجیے۔

1.3 رہنمائی اور مشاورت کے مقاصد (Aims of Guidance and Counselling)

1.3.1 رہنمائی کے مقاصد (Aims of Guidance)

تعلیم صرف معلومات دینے کا نام نہیں بلکہ یہ انسان کی ہمہ جہتی نشوونما کا عمل ہے۔ اسی لیے رہنمائی (Guidance) تعلیم کا ایک اہم حصہ ہے۔ خاص طور پر طلبہ کے لیے یہ سمجھنا ضروری ہے کہ رہنمائی صرف مسائل حل کرنے کے لیے نہیں بلکہ زندگی کے مختلف پہلوؤں میں درست سمت دکھانے کے لیے بھی ہوتی ہے۔

- رہنمائی کا بنیادی مقصد طلبہ کی شخصیت کی مکمل نشوونما کرنا ہے۔ یہ انہیں اپنی صلاحیتوں اور کمزوریوں کو پہچاننے میں مدد دیتی ہے، جس سے ان میں خود اعتمادی پیدا ہوتی ہے۔
- رہنمائی طلبہ میں خود آگاہی (Self-understanding) پیدا کرتی ہے۔
- زندگی میں اکثر طلبہ کنفیوژن کا شکار ہو جاتے ہیں، جیسے مضمون کا انتخاب، کیریئر کا فیصلہ یا ذاتی معاملات۔ رہنمائی انہیں حقائق کی بنیاد پر درست فیصلہ کرنے کے قابل بناتی ہے۔
- رہنمائی طلبہ کی تعلیمی مشکلات جیسے پڑھنے کے طریقے، وقت کی ترتیب (Time management)، اور امتحانی دباؤ کو کم کرنے میں مدد دیتی ہے، جس سے ان کی تعلیمی کارکردگی بہتر ہوتی ہے۔
- آج کے مقابلہ جاتی دور میں صحیح کیریئر کا انتخاب بہت ضروری ہے۔ رہنمائی طلبہ کو ان کی دلچسپی اور صلاحیت کے مطابق مناسب پیشہ اختیار کرنے میں مدد دیتی ہے تاکہ وہ کامیاب اور مطمئن زندگی گزار سکیں۔
- رہنمائی طلبہ کو سماجی ہم آہنگی (Social Adjustment) میں مدد فراہم کرتی ہے۔
- ہر طالب علم کو زندگی میں مختلف مسائل کا سامنا ہوتا ہے، جیسے گھریلو، جذباتی یا تعلیمی مسائل۔ رہنمائی انہیں ان مسائل کا مثبت اور متوازن طریقے سے مقابلہ کرنا سکھاتی ہے۔
- رہنمائی طلبہ میں اخلاقی اقدار، نظم وضبط اور ذمہ داری کا احساس پیدا کرتی ہے، جس سے ان کا کردار مضبوط ہوتا ہے۔

لہٰذا، رہنمائی تعلیم کا لازمی حصہ ہے جو طلبہ کو نہ صرف تعلیمی کامیابی بلکہ زندگی میں توازن، خود انحصاری اور اطمینان حاصل کرنے میں مدد دیتی ہے۔

1.3.2 مشاورت کے مقاصد:

آج کے بدلتے ہوئے تعلیمی، سماجی اور ذہنی ماحول میں طلبہ کو کئی چیلنجز کا سامنا ہوتا ہے۔ ایسے میں مشاورت (Counselling) ایک اہم عمل بن جاتا ہے جو طلبہ کو درست سمت، اعتماد اور ذہنی سکون فراہم کرتا ہے۔

مشاورت کے اہم مقاصد درج ذیل ہیں:

- مشاورت کا سب سے اہم مقصد فرد کو خود کو سمجھنے میں مدد دینا ہے تاکہ وہ اپنی صلاحیتوں، دلچسپیوں، کمزوریوں اور جذبات کو پہچان سکے۔
- یہ طلبہ میں منطقی سوچ پیدا کرتا ہے اور انہیں درست فیصلے کرنے کے قابل بناتا ہے۔
- مشاورت ذہنی توازن برقرار رکھنے اور مثبت سوچ پیدا کرنے میں مدد دیتا ہے۔
- یہ طلبہ کی مسئلہ حل کرنے کی صلاحیت کو مضبوط کرتا ہے۔
- مشاورت ایک متوازن اور مؤثر شخصیت بنانے میں مدد فراہم کرتا ہے۔
- اس کا ایک اہم مقصد طلبہ کو تعلیمی اور کیریئر سے متعلق درست معلومات دینا اور انہیں صحیح سمت میں رہنمائی فراہم کرنا ہے۔
- مشاورت صرف مسائل کا حل نہیں دیتا بلکہ فرد کو اس قابل بناتا ہے کہ وہ مستقبل میں خود اپنے مسائل حل کر سکے۔

اس طرح مشاورت طلبہ کی زندگی کو مثبت رخ دیتا ہے اور انہیں خود مختار بناتا ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)
1. رہنمائی کے مقاصد بیان کیجیے۔
2. مشاورت کے مقاصد بیان کیجیے۔

1.4 رہنمائی اور مشاورت کے افعال (Functions of Guidance and Counselling)

رہنمائی اور مشاورت جدید تعلیمی نظام کا ایک لازمی جزو ہیں۔ ان کا مقصد صرف طلبہ کو تعلیمی مدد فراہم کرنا نہیں بلکہ ان کی ہمہ جہت شخصیت (Holistic Development) کی نشوونما کو یقینی بنانا بھی ہے۔ آج کے مسابقتی اور پیچیدہ معاشرے میں طلبہ کو مختلف قسم کے مسائل کا سامنا ہوتا ہے، جیسے کیریئر کا انتخاب، ذہنی دباؤ، سماجی ہم آہنگی وغیرہ۔ ایسے حالات میں رہنمائی اور مشاورت انہیں درست سمت فراہم کرتے ہیں۔

رہنمائی اور مشاورت کے اہم افعال:

1.4.1 تعلیمی افعال (Educational Functions)

- یہ افعال طلبہ کی تعلیمی مشکلات کے حل پر مرکوز ہوتے ہیں۔
- طلبہ کو ان کی دلچسپی اور صلاحیت کے مطابق مضامین کے انتخاب میں مدد دینا۔
- مؤثر مطالعہ کی مہارتیں (Study Skills) پیدا کرنا۔
- امتحانات کے دباؤ اور ناکامی سے نمٹنے میں معاونت کرنا۔
- کمزور طلبہ کے لیے اصلاحی (Remedial) اقدامات تجویز کرنا۔

1.4.2 پیشہ ورانہ افعال (Vocational Functions)

- یہ افعال طلبہ کو ان کے مستقبل کے کیریئر کے حوالے سے رہنمائی فراہم کرتے ہیں۔
- مختلف پیشوں اور کیریئر کے مواقع کے بارے میں معلومات دینا۔
- طلبہ کی دلچسپی، قابلیت اور شخصیت کی بنیاد پر کیریئر کے انتخاب میں مدد کرنا۔
- روزگار کے مواقع، تربیت اور مہارتوں کی ترقی کے بارے میں رہنمائی فراہم کرنا۔
- بدلتے ہوئے روزگار کے بازار کے مطابق طلبہ کو تیار کرنا۔

1.4.3 ذاتی افعال (Personal Functions)

- یہ افعال طلبہ کی ذاتی زندگی اور ذہنی صحت سے متعلق ہوتے ہیں۔
- جذباتی مسائل (جیسے اضطراب، خوف، افسردگی) کو سمجھنا اور ان کا حل پیش کرنا۔
- خود اعتمادی اور خودی کے احساس کو فروغ دینا۔
- مثبت سوچ اور خود پر قابو (Self-control) کو بڑھانا۔
- زندگی میں توازن اور ذہنی سکون برقرار رکھنے میں مدد دینا۔

1.4.4 سماجی افعال (Social Functions)

- طلبہ کو معاشرے میں مناسب طرزِ عمل سکھانا۔
- گروہی کام اور باہمی تعاون کا جذبہ پیدا کرنا۔
- سماجی تعلقات کو بہتر بنانے میں مدد دینا۔
- تنوع (Diversity) کو قبول کرنا اور سماجی ہم آہنگی کو فروغ دینا۔

1.4.5 اخلاقی افعال (Moral Functions)

- طلبہ میں اخلاقی اقدار اور کردار سازی کو فروغ دینا۔
- صحیح اور غلط میں فرق سمجھانا۔
- دیانت داری، نظم وضبط اور ذمہ داری کا شعور پیدا کرنا۔

1.4.6 فیصلہ سازی میں معاونت (Decision-making Function)

- طلبہ کو زندگی کے اہم فیصلے کرنے میں رہنمائی فراہم کرنا۔
- منطقی سوچ اور تجزیاتی صلاحیتوں کو فروغ دینا۔
- مسائل کے حل خود تلاش کرنے کی ترغیب دینا۔
- ہم آہنگی (Adjustment) کے افعال
- طلبہ کو اسکول، گھر اور معاشرے میں ہم آہنگی پیدا کرنے میں مدد دینا۔
- نئے ماحول اور حالات کے ساتھ مطابقت پیدا کرنا سکھانا۔
- دباؤ، تناؤ اور تنازعات سے نمٹنے کے طریقے بتانا۔

1.4.7 احتیاطی افعال (Preventive Functions)

ممکنہ مسائل کو پہلے ہی پہچان کر ان کی روک تھام کرنا۔

نشہ، بدنظمی اور دیگر منفی رویوں سے بچاؤ فراہم کرنا۔

1.4.8 ترقیاتی افعال (Developmental Functions)

طلبہ کی پوشیدہ صلاحیتوں اور قابلیتوں کو نکھارنا۔

ان کی مکمل شخصیت (جسمانی، ذہنی، جذباتی، سماجی) کی ترقی کو یقینی بنانا۔

زندگی کی مہارتیں (Life Skills) جیسے ابلاغ، قیادت اور وقت کے انتظام کو فروغ دینا۔

لہٰذا رہنمائی اور مشاورت صرف مسائل کے حل کا ذریعہ نہیں بلکہ ایک مسلسل عمل ہے جو فرد کو زندگی کے ہر شعبے میں آگے بڑھنے کی راہ دکھاتا ہے۔ یہ طلبہ کو درست فیصلے کرنے، اپنے اہداف حاصل کرنے اور ایک کامیاب اور متوازن زندگی گزارنے میں نہایت اہم کردار ادا کرتا ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)
1. رہنمائی کے افعال بیان کیجیے۔
2. مشاورت کے افعال بیان کیجیے۔

1.5 مختلف شعبوں میں مشاورت کا دائرہ (Scope of counselling in different settings)

آج کے تیزی سے بدلتے ہوئے سماجی، تعلیمی اور پیشہ ورانہ ماحول میں کونسلنگ کی اہمیت مسلسل بڑھ رہی ہے۔ یہ صرف مسائل کے حل تک محدود نہیں بلکہ فرد کی ہمہ جہتی نشوونما، خود آگاہی اور درست فیصلے کرنے کی صلاحیت کو فروغ دینے کا ایک سائنسی عمل ہے۔ طلبہ کے لیے یہ سمجھنا ضروری ہے کہ کونسلنگ کا دائرہ مختلف شعبوں میں کس طرح پھیلا ہوا ہے۔

1.5.1 تعلیمی مشاورت (Educational Counselling)

تعلیمی کونسلنگ کا بنیادی مقصد طلبہ کو ان کے تعلیمی مسائل کو سمجھنے اور حل کرنے میں مدد دینا ہے، جیسے: مضامین کے انتخاب میں رہنمائی، مطالعہ کی مہارتوں کی ترقی، امتحانی دباؤ کا نظم، سیکھنے میں مشکلات کا حل وغیرہ۔

1.5.2 پیشہ ورانہ مشاورت (Vocational Counselling)

یہ کونسلنگ طلبہ کو مختلف کیریئر کے مواقع سے آگاہ کرتی ہے، جیسے: مختلف پیشوں کے بارے میں معلومات فراہم کرنا، طلبہ کی صلاحیت اور دلچسپی کے مطابق کیریئر کی رہنمائی، مہارتوں کی ترقی کے مواقع کی نشاندہی، اور مستقبل کی منصوبہ بندی۔ آج کے مسابقتی دور میں یہ طلبہ کو الجھن سے نکال کر واضح اہداف مقرر کرنے میں مدد دیتی ہے۔

1.5.3 ذاتی اور نفسیاتی مشاورت (Personal & Psychological Counselling)

یہ کونسلنگ فرد کی جذباتی اور ذہنی صحت سے متعلق ہوتی ہے، جیسے: اعتماد میں اضافہ، تناؤ، اضطراب اور افسردگی سے نمٹنا، خاندانی یا سماجی مسائل کا حل، اور شخصیت کی ترقی۔ اس کے لیے استاد کو حساس اور ہمدرد ہونا چاہیے تاکہ وہ طلبہ کے جذبات کو بہتر طور پر سمجھ سکے۔

1.5.4 سماجی مشاورت (Social Counselling)

اس کا مقصد فرد کو ایک متوازن اور ذمہ دار شہری بننے میں مدد دینا ہے۔ اس میں شامل ہیں: سماجی اقدار اور اخلاقیات کی ترقی، باہمی تعلقات کو بہتر بنانا، گروہی کام کی صلاحیت بڑھانا، اور سماجی مسائل کے بارے میں شعور پیدا کرنا۔

1.5.5 صحت سے متعلق مشاورت (Health Counselling)

یہ طلبہ کی جسمانی اور ذہنی صحت کو بہتر بنانے پر مرکوز ہوتی ہے، جیسے: صحت مند طرزِ زندگی اپنانے کی ترغیب، منشیات سے بچاؤ کی آگاہی، غذائیت اور ورزش کی اہمیت، اور ذہنی صحت کی دیکھ بھال۔ اس لیے تعلیمی سطح پر یہ کونسلنگ نہایت اہم ہے کیونکہ صحت مند طلبہ ہی مؤثر طریقے سے سیکھ سکتے ہیں۔

1.5.6 ازدواجی اور خاندانی مشاورت (Marital & Family Counselling)

یہ خاندان میں ہم آہنگی اور باہمی سمجھ کو فروغ دینے کے لیے دی جاتی ہے، جس میں شامل ہیں: ازدواجی تعلقات میں بہتری، خاندانی تنازعات کا حل، اور بچوں کی پرورش سے متعلق مسائل۔ ایک استاد صرف علم فراہم کرنے والا نہیں ہوتا بلکہ وہ رہنما، مشیر اور محرک بھی ہوتا ہے۔ اس لیے کونسلنگ کا دائرہ بہت وسیع ہے اور یہ زندگی کے تقریباً ہر پہلو پر اثر انداز ہوتا ہے۔

یوں، کونسلنگ نہ صرف مسائل کا حل ہے بلکہ یہ فرد کو خود مختار، باخبر اور کامیاب بنانے کا ایک مؤثر ذریعہ بھی ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)
1. تعلیمی مشاورت سے کیا مراد ہے؟
2. ذاتی اور نفسیاتی مشاورت کسے کہتے ہیں؟

1.6 مشاورت کی تحریک کا تاریخی ارتقاء (Historical evolution of the Counselling)

مشاورت تحریک کی تاریخی ارتقاء سماج، تعلیم اور نفسیات کی بدلتی ہوئی نوعیت کے ساتھ گہرا تعلق رکھتی ہے۔ اس کا آغاز بیسویں صدی کے اوائل میں ہوا، جب صنعتی اور شہری ترقی کے باعث انسانی زندگی میں پیچیدگیاں بڑھنے لگیں۔ اس دور میں افراد کو پیشہ کے انتخاب، ذاتی مسائل اور سماجی ہم آہنگی کے لیے رہنمائی کی ضرورت محسوس ہوئی۔ ابتدائی مرحلے میں کاؤنسلنگ زیادہ تر پیشہ ورانہ رہنمائی تک محدود تھی، جس کا مقصد افراد کو ان کی صلاحیتوں کے مطابق مناسب ملازمت کے انتخاب میں مدد فراہم کرنا تھا۔ مشاورت تحریک کے فروغ میں 1908 میں فرینک پارسنز کا نمایاں کردار تسلیم کیا جاتا ہے، جنہیں "مشاورت کا بانی" بھی کہا جاتا ہے۔ انہوں نے بوسٹن میں پہلا پیشہ ورانہ رہنمائی مرکز قائم کیا اور یہ نظریہ پیش کیا کہ کسی فرد کے پیشے کا انتخاب اس کی دلچسپیوں، صلاحیتوں اور شخصیت کو مدنظر رکھ کر کیا جانا چاہیے۔ اس دور میں مشاورت نے ایک منظم اور سائنسی شکل اختیار کرنا شروع کی اور نفسیاتی آزمائشوں کا استعمال بھی عام ہونے لگا۔

1920 اور 1930 کی دہائیوں میں مشاورت تحریک نے تعلیمی میدان میں قدم رکھا۔ اسکولوں اور کالجوں میں طلبہ کی تعلیمی، سماجی اور جذباتی نشوونما کے لیے مشاورت خدمات فراہم کی جانے لگیں۔ اس عرصے میں مشاورت کا دائرہ کار صرف پیشہ ورانہ رہنمائی سے بڑھ کر ذاتی اور سماجی مسائل تک وسیع ہو گیا۔ نفسیات کے مختلف نظریات، جیسے رویہ پسندی اور نفسی تجزیہ، نے مشاورت کے طریقہ کار اور تکنیکوں کو مزید مؤثر بنایا۔ دوسری عالمی جنگ کے بعد مشاورت تحریک میں تیزی سے وسعت آئی۔ جنگ کے نتیجے میں پیدا ہونے والے ذہنی دباؤ، صدمات اور بحالی کے مسائل نے مشاورت کی اہمیت کو مزید واضح کیا۔ اس دور میں کلینیکل اور ذہنی صحت کی کاؤنسلنگ کا فروغ ہوا۔ مزید برآں، 1950 اور 1960 کی دہائیوں میں انسان دوست نفسیات، بالخصوص کارل راجرز کے کلائنٹ مرکز نقطۂ نظر نے کاؤنسلنگ کو زیادہ حساس اور فرد پر مرکوز بنا دیا۔ موجودہ دور میں مشاورت ایک ہمہ جہت اور وسیع میدان بن چکی ہے، جس میں پیشہ ورانہ، تعلیمی، خاندانی، ذہنی صحت اور بحالی سے متعلق مشاورت شامل ہیں۔ ٹیکنالوجی کی ترقی کے ساتھ آن لائن مشاورت اور ٹیلی کاؤنسلنگ جیسی خدمات بھی سامنے آئی ہیں۔ آج مشاورت کا مقصد صرف مسائل کا حل نہیں بلکہ فرد کی مجموعی

نشوونما، خود آگہی اور معیارِ زندگی کو بہتر بنانا بھی ہے۔ اس طرح مشاورت تحریک وقت کے ساتھ ترقی کرتے ہوئے ایک اہم سماجی اور نفسیاتی خدمت کے طور پر اپنی جگہ مستحکم کر چکی ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)
1. مشاورت تحریک کی تاریخی ارتقاء بیان کیجیے۔

1.7 عصری تعلیم اور معاشرے میں رہنمائی ومشاورت کی اہمیت

(Relevance in Contemporary Education and Society)

عصری دور میں تعلیم اور معاشرہ تیزی سے تبدیل ہو رہے ہیں۔ طلبہ کو تعلیمی، سماجی، جذباتی اور نفسیاتی نوعیت کے مختلف مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ تعلیمی مقابلے، مستقبل کے پیشے کا انتخاب، ذہنی دباؤ، خاندانی مسائل اور جدید ٹیکنالوجی کے بڑھتے ہوئے اثرات طلبہ کی شخصیت اور تعلیمی کارکردگی کو متاثر کر سکتے ہیں۔ ایسے حالات میں رہنمائی ومشاورت (Guidance and Counselling) افراد کو اپنے مسائل سمجھنے، مناسب فیصلے کرنے اور زندگی کے مختلف چیلنجز کا سامنا کرنے میں مدد فراہم کرتی ہے۔ اس کی اہمیت درج ذیل پہلوؤں سے واضح ہوتی ہے۔

1۔ تعلیمی ترقی میں معاونت (Support in Educational Development)

رہنمائی ومشاورت طلبہ کو اپنی دلچسپیوں، صلاحیتوں اور تعلیمی ضروریات کو سمجھنے میں مدد دیتی ہے۔ بعض طلبہ کو مضامین کے انتخاب، امتحانات کی تیاری، وقت کے مؤثر استعمال اور تعلیمی مشکلات کے حل میں دشواری پیش آتی ہے۔ رہنمائی کے ذریعے طلبہ اپنی مشکلات کی وجوہات کو سمجھ سکتے ہیں اور اپنی تعلیمی کارکردگی بہتر بنانے کے لیے مناسب حکمتِ عملی اختیار کر سکتے ہیں۔

2۔ پیشہ ورانہ رہنمائی (Vocational Guidance)

موجودہ دور میں مختلف شعبوں اور پیشوں کے مواقع میں اضافہ ہوا ہے، جس کی وجہ سے طلبہ کے لیے مناسب پیشے کا انتخاب ایک اہم مسئلہ بن گیا ہے۔ پیشہ ورانہ رہنمائی طلبہ کو ان کی دلچسپیوں، صلاحیتوں، تعلیمی قابلیت اور مستقبل کے اہداف کے مطابق پیشے کا انتخاب کرنے میں مدد دیتی ہے۔ اس سے طلبہ کو مختلف پیشوں، ان کی ضروری قابلیتوں اور روزگار کے امکانات کے بارے میں معلومات حاصل ہوتی ہیں۔

3۔ ذہنی صحت اور جذباتی استحکام (Mental Health and Emotional Stability)

عصری دور میں طلبہ کو امتحانات، تعلیمی مقابلے، خاندانی توقعات اور مستقبل کے بارے میں غیر یقینی صورتِ حال کی وجہ سے ذہنی دباؤ اور اضطراب کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ مشاورت طلبہ کو اپنے جذبات کو سمجھنے، منفی احساسات سے نمٹنے اور مشکلات کے دوران متوازن رویّہ اختیار کرنے میں مدد دیتی ہے۔ اس طرح رہنمائی و مشاورت ذہنی صحت کے فروغ اور جذباتی استحکام کو برقرار رکھنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔

4۔ شخصیت کی نشوونما اور خود اعتمادی

(Personality Development and Self-Confidence)

رہنمائی و مشاورت طلبہ کو اپنی خوبیوں، کمزوریوں اور صلاحیتوں کو پہچاننے کا موقع فراہم کرتی ہے۔ اس عمل سے ان میں خود اعتمادی، خود آگاہی، ذمہ داری اور خود انحصاری جیسی خصوصیات کو فروغ ملتا ہے۔ طلبہ اپنی صلاحیتوں پر اعتماد کرنا سیکھتے ہیں اور مختلف حالات میں بہتر فیصلے کرنے کے قابل بنتے ہیں۔

5۔ سماجی تعلقات اور باہمی ہم آہنگی (Social Relationships and Harmony)

تعلیمی اداروں اور معاشرے میں افراد کو مختلف مزاج، خیالات اور پس منظر رکھنے والے لوگوں کے ساتھ تعلقات قائم کرنے ہوتے ہیں۔ رہنمائی و مشاورت طلبہ میں مؤثر ابلاغ، باہمی احترام، برداشت، تعاون اور اختلافات کو پُرامن طریقے سے حل کرنے کی صلاحیت پیدا کرنے میں مدد دیتی ہے۔ اس سے طلبہ اپنے ساتھیوں، اساتذہ اور خاندان کے افراد کے ساتھ بہتر تعلقات قائم کر سکتے ہیں۔

6۔ خاندانی اور سماجی مسائل سے نمٹنا (Dealing with Family and Social Problems)

خاندانی تنازعات، والدین کی توقعات، معاشرتی دباؤ اور سماجی تبدیلیاں افراد کی تعلیمی اور ذاتی زندگی پر اثر انداز ہو سکتی ہیں۔ مشاورت افراد کو ان مسائل کو بہتر طور پر سمجھنے اور ان کے حل کے لیے مناسب طریقے اختیار کرنے میں مدد دیتی ہے۔ اس کے ذریعے افراد اپنی ضروریات اور احساسات کا اظہار بہتر انداز میں کر سکتے ہیں اور مسائل کے حل کے لیے متوازن فیصلے کر سکتے ہیں۔

7۔ جدید ٹیکنالوجی کے استعمال میں رہنمائی (Guidance in the Use of Modern Technology)

جدید ٹیکنالوجی اور سوشل میڈیا نے تعلیم، ابلاغ اور معلومات تک رسائی کو آسان بنایا ہے، لیکن ان کے غیر متوازن استعمال سے وقت کے ضیاع، توجہ میں کمی، سائبر بُلنگ اور سماجی تنہائی جیسے مسائل بھی پیدا ہو سکتے ہیں۔ رہنمائی و مشاورت طلبہ کو ٹیکنالوجی کے ذمہ دارانہ اور محفوظ استعمال، آن لائن معلومات کی جانچ اور ڈیجیٹل ذرائع کے مثبت استعمال کے بارے میں آگاہ کرنے میں مدد دیتی ہے۔

8۔ خصوصی ضروریات کے حامل طلبہ کی معاونت(Support for Students with Special Needs)

ہر طالب علم کی صلاحیتیں، ضروریات اور سیکھنے کا انداز مختلف ہوتا ہے۔ خصوصی ضروریات کے حامل طلبہ کو بعض اوقات تعلیمی، سماجی اور جذباتی معاونت کی ضرورت ہوتی ہے۔ رہنمائی و مشاورت ان کی ضروریات کو سمجھنے، مناسب تعلیمی سہولیات تک رسائی اور تعلیمی سرگرمیوں میں مؤثر شرکت کے مواقع فراہم کرنے میں معاون ثابت ہوتی ہے۔ اس سے تعلیمی اداروں میں شمولیتی تعلیم (Inclusive Education) کو فروغ دینے میں مدد ملتی ہے۔

9۔ فیصلہ سازی اور مسئلہ حل کرنے کی صلاحیت

(Decision-Making and Problem-Solving Skills)

زندگی کے مختلف مراحل میں افراد کو تعلیم، پیشے، تعلقات اور ذاتی زندگی سے متعلق اہم فیصلے کرنے پڑتے ہیں۔ رہنمائی و مشاورت افراد کو مختلف امکانات کا جائزہ لینے، معلومات کی بنیاد پر نتائج پر غور کرنے اور مناسب متبادل کا انتخاب کرنے میں مدد دیتی ہے۔ اس طرح ان میں خود مختار فیصلہ سازی اور مسائل کو مؤثر انداز میں حل کرنے کی صلاحیت پیدا ہوتی ہے۔

10۔ مثبت معاشرے کی تشکیل (Development of a Positive Society)

رہنمائی و مشاورت صرف انفرادی مسائل کے حل تک محدود نہیں، بلکہ یہ ایک صحت مند اور مثبت معاشرے کی تشکیل میں بھی اہم کردار ادا کرتی ہے۔ اس کے ذریعے افراد میں ذمہ داری، برداشت، باہمی احترام، تعاون اور سماجی شعور کو فروغ دیا جا سکتا ہے۔ جب افراد اپنی صلاحیتوں کو پہچانتے ہیں، اپنے مسائل کو مناسب طریقے سے حل کرتے ہیں اور دوسروں کے حقوق کا احترام کرتے ہیں تو معاشرے میں بہتر تعلقات اور سماجی ہم آہنگی کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

رہنمائی و مشاورت عصری تعلیم اور معاشرے کی ایک اہم ضرورت ہے۔ یہ طلبہ کی تعلیمی ترقی، پیشہ ورانہ انتخاب، ذہنی صحت، شخصیت کی نشوونما اور سماجی تعلقات کو بہتر بنانے میں معاونت فراہم کرتی ہے۔ بدلتے ہوئے تعلیمی اور سماجی حالات میں رہنمائی و مشاورت افراد کو درپیش چیلنجز کا سامنا کرنے، اپنی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے اور ذمہ دارانہ فیصلے کرنے کے قابل بناتی ہے۔ اس لیے تعلیمی اداروں اور معاشرتی ماحول میں رہنمائی و مشاورت کی مناسب سہولیات فراہم کرنا ضروری ہے۔

1.8 خلاصہ (Summary)

موجودہ دور میں رہنمائی اور مشاورت کی اہمیت بہت بڑھ گئی ہے۔ آج کے تیزی سے بدلتے تعلیمی، سماجی اور پیشہ ورانہ ماحول میں طلبہ کو درست سمت، فیصلہ سازی کی صلاحیت اور ذہنی توازن برقرار رکھنے کے لیے رہنمائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ تعلیم اب صرف معلومات کے حصول تک محدود نہیں رہی بلکہ یہ شخصیت کی نشوونما، کیریئر کے انتخاب، اخلاقی اقدار اور سماجی ہم آہنگی سے بھی متعلق ہے۔ ایسے میں

مشاورت خدمات طلبہ کو ان کی دلچسپی، صلاحیت اور قابلیت کے مطابق درست تعلیمی اور پیشہ ورانہ راستہ اختیار کرنے میں مدد دیتی ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ بڑھتے ہوئے دباؤ، مقابلے اور ذہنی صحت کے مسائل کے حل میں بھی مشاورت اہم کردار ادا کرتی ہے۔ یہ طلبہ میں اعتماد، مسئلہ حل کرنے کی صلاحیت اور مثبت سوچ کو فروغ دیتی ہے، جس سے وہ معاشرے کے ذمہ دار اور قابل شہری بن سکتے ہیں۔ اس طرح، جدید تعلیمی نظام اور معاشرے میں رہنمائی اور مشاورت کا کردار نہایت ضروری اور مؤثر ہے۔

1.9 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

اس اکائی کا مطالعہ کرنے کے بعد آپ نے درجہ ذیل باتیں سیکھیں:

- روئے زمین پر رہنمائی اور مشاورت (Guidance and Counselling) تعلیم اور انسانی ترقی کا ایک اہم عمل ہے، جس کا مقصد فرد کو خود کو سمجھنے، اپنی صلاحیتوں، دلچسپیوں اور امکانات کو پہچاننے اور زندگی میں مناسب فیصلے کرنے میں مدد فراہم کرنا ہے۔
- رہنمائی ایک وسیع تر عمل ہے جو فرد کو تعلیمی، پیشہ ورانہ اور ذاتی شعبوں میں درست راہ فراہم کرتی ہے، جبکہ مشاورت ایک مزید پیچیدہ اور انفرادی عمل ہے جس میں تربیت یافتہ مشیر افراد کے مسائل کو سمجھ کر ان کے حل کی طرف رہنمائی کرتا ہے۔
- رہنمائی ایک ایسا عمل ہے جس کے ذریعے نوجوانوں کو خود اپنے آپ کو یا دیگر افراد کو دوسروں اور حالات کے ساتھ ہم آہنگ ہونا سکھایا جاتا ہے۔
- مشاورت دو افراد کے درمیان ایک متحرک اور بامقصد تعلق ہوتا ہے، جہاں وہ ایک مشترکہ مسئلے کو باہمی احترام اور سمجھ بوجھ کے ساتھ حل کرنے کی کوشش کرتے ہیں، تاکہ کم تجربہ کے حامل یا زیادہ پریشان کن فرد کو اپنے مسائل کا حل خود تلاش کرنے میں مدد ملے۔
- رہنمائی کا بنیادی مقصد طلبہ کی شخصیت کی مکمل نشوونما کرنا ہے۔ یہ انہیں اپنی صلاحیتوں اور کمزوریوں کو پہچاننے میں مدد دیتی ہے، جس سے ان میں خود اعتمادی پیدا ہوتی ہے۔
- مشاورت کا سب سے اہم مقصد فرد کو خود کو سمجھنے میں مدد دینا ہے تاکہ وہ اپنی صلاحیتوں، دلچسپیوں، کمزوریوں اور جذبات کو پہچان سکے۔ یہ طلبہ میں منطقی سوچ پیدا کرتا ہے اور انہیں درست فیصلے کرنے کے قابل بناتا ہے۔ مشاورت ذہنی توازن برقرار رکھنے اور مثبت سوچ پیدا کرنے میں مدد دیتا ہے۔
- رہنمائی اور مشاورت جدید تعلیمی نظام کا ایک لازمی جزو ہیں۔ ان کا مقصد صرف طلبہ کو تعلیمی مدد فراہم کرنا نہیں بلکہ ان کی ہمہ جہت شخصیت (Holistic Development) کی نشوونما کو یقینی بنانا بھی ہے۔ آج کے مسابقتی اور پیچیدہ معاشرے میں طلبہ کو مختلف قسم کے مسائل کا سامنا ہوتا ہے، جیسے کیریئر کا انتخاب، ذہنی دباؤ، سماجی ہم آہنگی وغیرہ۔ ایسے حالات میں رہنمائی اور مشاورت انہیں درست سمت فراہم کرتے ہیں۔ رہنمائی اور مشاورت کے مختلف افعال ہیں۔

- آج کے تیزی سے بدلتے ہوئے سماجی، تعلیمی اور پیشہ ورانہ ماحول میں مشاورت کی اہمیت مسلسل بڑھ رہی ہے۔ یہ صرف مسائل کے حل تک محدود نہیں بلکہ فرد کی ہمہ جہتی نشوونما، خود آگاہی اور درست فیصلے کرنے کی صلاحیت کو فروغ دینے کا ایک سائنسی عمل ہے۔ طلبہ کے لیے یہ سمجھنا ضروری ہے کہ مشاورت کا دائرہ مختلف شعبوں میں کس طرح پھیلا ہوا ہے۔
- مشاورت تحریک کی تاریخی ارتقاء سماج، تعلیم اور نفسیات کی بدلتی ہوئی نوعیت کے ساتھ گہرا تعلق رکھتی ہے۔ اس کا آغاز بیسویں صدی کے اوائل میں ہوا، جب صنعتی اور شہری ترقی کے باعث انسانی زندگی میں پیچیدگیاں بڑھنے لگیں۔ اس دور میں افراد کو پیشہ کے انتخاب، ذاتی مسائل اور سماجی ہم آہنگی کے لیے رہنمائی کی ضرورت محسوس ہوئی۔ ابتدائی مرحلے میں مشاورت زیادہ تر پیشہ ورانہ رہنمائی تک محدود تھی، جس کا مقصد افراد کو ان کی صلاحیتوں کے مطابق مناسب ملازمت کے انتخاب میں مدد فراہم کرنا تھا۔

1.10 فرہنگ (Glossary)

رہنمائی	:	رہنمائی ایک ایسا عمل ہے جس کے ذریعے کسی فرد کو صحیح فیصلے کرنے، اپنی صلاحیتوں کو پہچاننے اور زندگی میں آگے بڑھنے کے لیے مدد فراہم کی جاتی ہے۔
مشاورت	:	مشاورت ایک ایسا عمل ہے جس میں ایک تربیت یافتہ ماہر (Counsellor) کسی فرد کی جذباتی، ذہنی یا ذاتی مشکلات کو سمجھ کر اسے ان کے حل تک پہنچنے میں مدد دیتا ہے۔
تعلیمی مشاورت	:	تعلیمی کونسلنگ کا بنیادی مقصد طلبہ کو ان کے تعلیمی مسائل کو سمجھنے اور حل کرنے میں مدد دینا ہے۔
پیشہ ورانہ مشاورت	:	یہ کونسلنگ طلبہ کو مختلف کیریئر کے مواقع سے آگاہ کرتی ہے۔
ذاتی مشاورت	:	یہ کونسلنگ فرد کی جذباتی اور ذہنی صحت سے متعلق ہوتی ہے۔
سماجی مشاورت	:	اس کا مقصد فرد کو ایک متوازن اور ذمہ دار شہری بننے میں مدد دینا ہے۔ اس میں شامل ہیں: سماجی اقدار اور اخلاقیات کی ترقی، باہمی تعلقات کو بہتر بنانا، گروہی کام کی صلاحیت بڑھانا، اور سماجی مسائل کے بارے میں شعور پیدا کرنا۔
صحت سے متعلق مشاورت	:	یہ طلبہ کی جسمانی اور ذہنی صحت کو بہتر بنانے پر مرکوز ہوتی ہے۔

1.11 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

معروضی جوابات کے حامل سوالات (Objective Answer Type Questions)

1۔ تعلیمی رہنمائی (Educational Guidance) کا بنیادی مقصد کیا ہے؟

(الف) کھیلوں کی تربیت (ب) تعلیمی مسائل کا حل اور کیریئر کا انتخاب

(ج) صحت کی دیکھ بھال (د) مالی مدد

2۔ پیشہ ورانہ رہنمائی (Vocational Guidance) میں کس چیز پر زیادہ توجہ دی جاتی ہے؟

(الف) صرف نصابی تعلیم (ب) طلبہ کی حاضری

(ج) صلاحیت، مہارت اور پیشے کا انتخاب (د) کھیل کود

3۔ ذاتی و سماجی رہنمائی (Personal & Social Guidance) کا تعلق کس سے ہے؟

(الف) مالی منصوبہ بندی (ب) جذباتی اور سماجی مسائل

(ج) صرف تعلیمی کارکردگی (د) پیشہ ورانہ تربیت

4۔ شمولیتی رہنمائی (Inclusive Guidance) کا مقصد کیا ہے؟

(ا) صرف ذہین طلبہ کی مدد (ب) تمام طلبہ کو برابر مواقع فراہم کرنا

(ج) صرف کھیلوں کی تربیت (د) صرف معذور طلبہ کو الگ کرنا

5۔ گروپ رہنمائی (Group Guidance) کی خاصیت کیا ہے؟

(ا) ایک فرد پر توجہ (ب) وقت اور وسائل کی بچت

(ج) صرف پرائیویٹ مشاورت (د) ذاتی مسائل کا تفصیلی حل

6۔ انفرادی رہنمائی (Individual Guidance) کب زیادہ مؤثر ہوتی ہے؟

(ا) جب مسائل عمومی ہوں (ب) جب مسائل ذاتی اور پیچیدہ ہوں

(ج) جب وقت کم ہو (د) جب گروپ بڑا ہو

7۔ Aptitude کا مطلب کیا ہے؟

(ا) دلچسپی (ب) فطری صلاحیت

(ج) محنت (د) تعلیم

8۔ تعلیمی رہنمائی کا ایک اہم پہلو کیا ہے؟

(ا) کھیلوں کا انتخاب (ب) مضامین کا درست انتخاب

(ج) لباس کا انتخاب (د) مالی مدد

9۔ Special Needs Guidance کن طلبہ کے لیے ہوتی ہے؟

(ا) صرف ذہین طلبہ (ب) خصوصی ضروریات والے طلبہ

(ج) صرف کھیلوں کے طلبہ (د) صرف بالغ افراد

10۔ ذاتی رہنمائی میں کون سا مسئلہ شامل ہو سکتا ہے؟

(ا) امتحانی شیڈول (ب) خود اعتمادی کی کمی

(ج)نصاب کی تیاری (د)اسکول کا وقت

مختصر جوابات کے حامل سوالات(Short Answer Type Questions)

1۔ تعلیمی رہنمائی کی تعریف بیان کیجیے ۔

2۔ پیشہ ورانہ رہنمائی کا مقصد بیان کیجیے۔

3۔ ذاتی رہنمائی سے کیا مراد ہے؟

4۔ گروپ رہنمائی کی تعریف بیان کیجیے۔

5۔ Inclusive Guidance کیوں ضروری ہے؟

طویل جوابات کے حامل سوالات(Long Answer Type Questions)

1۔ تعلیمی رہنمائی اور پیشہ ورانہ رہنمائی میں فرق واضح کیجیے۔

2۔ پیشہ ورانہ رہنمائی میں Aptitude اور Skills کا کردار تفصیل سے بیان کیجیے۔

3۔ ذاتی و سماجی رہنمائی کی اہمیت اور اس کے مختلف پہلوؤں پر روشنی ڈالیے۔

4۔ گروپ رہنمائی اور انفرادی رہنمائی کا تقابلی جائزہ پیش کیجیے۔

5۔ Special Needs and Inclusive Guidance کی وضاحت کیجیے اور ان کی اہمیت بیان کیجیے۔

معروضی سوالات کے جوابات

سوال نمبر	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
جوابات	ب	ج	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب

1.12 تجویز کردہ اکتسابی مواد(Suggested Reading Materials)

1. Agrawal, R. (2015). *Elementary Guidance and Counselling*. SHIPRA Publication.
2. Reddy, K. S., & Murti, R. K. (2017). *Guidance and Counselling* (1st ed.). NEELKAMAL Publication.
3. Mangal, S. K. (2021). *Shiksha Manovigyaan* (1st ed.). PHI Learning.

اکائی 2: رہنمائی کے اقسام اور شعبے

(Types and Areas of Guidance)

اکائی کے اجزاء:

2.0 تمہید (Introduction)

2.1 مقاصد (Objectives)

2.2 تعلیمی رہنمائی (Educational Guidance)

2.2.1 تعلیمی رہنمائی کا مفہوم (Concept of Educational Guidance)

2.2.2 تعلیمی معاونت (Academic Support)

2.2.3 کیریئر کا انتخاب (Career Choice)

2.2.4 تعلیمی رہنمائی کی ضرورت (Need of Educational Guidance)

2.3 پیشہ جاتی تعلیم، صلاحیت، مہارت اور کیریئر کی مطابقت

(Vocational Education, Aptitude, Skills and Career Match)

2.4 ذاتی اور سماجی رہنمائی: باہمی اور ذاتی مسائل

(Personal and Social Guidance: Interpersonal and Personal Problems)

2.5 گروہی رہنمائی اور انفرادی رہنمائی (Group Guidance and Individual Guidance)

2.6 گروہی اور انفرادی رہنمائی میں فرق

(Difference between Group Guidance and Individual Guidance)

2.7 خلاصہ (Summary)

2.8 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

2.9 فرہنگ (Glossary)

2.10 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

2.11 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)

2.0 تمہید (Introduction)

اس اکائی میں رہنمائی کے مختلف اقسام اور اس کے اہم شعبوں کو جامع انداز میں سمجھنے پر توجّہ مرکوز کی گئی ہے۔ اس میں یہ واضح کیا جاتا ہے کہ رہنمائی صرف تعلیمی میدان تک ہی محدود نہیں بلکہ یہ فرد کی ہمہ جہتی شخصیت کی نشوونما سے متعلق ہے۔ تعلیمی رہنمائی کے تحت طلبہ کو ان کی تعلیم، مضامین کے انتخاب اور مستقبل کے پیشے سے متعلق درست فیصلے کرنے میں مدد فراہم کی جاتی ہے، جبکہ پیشہ ورانہ رہنمائی میں ان کی دلچسپی، صلاحیت اور مہارت کے مطابق مناسب پیشہ یا کیریئر کے انتخاب پر زور دیا جاتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ ذاتی اور سماجی رہنمائی فرد کے اندرونی اور باہمی مسائل کو سمجھنے اور حل کرنے میں مدد دیتی ہے، تاکہ وہ معاشرے میں متوازن زندگی گزار سکے۔ خصوصی ضروریات رکھنے والے بچوں کے لیے شمولیتی رہنمائی کی بھی ضرورت ہوتی ہے، تاکہ انہیں مساوی مواقع حاصل ہوں اور وہ اپنی صلاحیتوں کو مکمل طور پر فروغ دے سکیں۔ اکائی میں گروہی رہنمائی اور انفرادی رہنمائی کے درمیان فرق کو بھی واضح کیا گیا ہے، تاکہ یہ سمجھا جاسکے کہ کس صورتِ حال میں کون سی رہنمائی زیادہ مؤثر اور موزوں ہے۔ اس طرح یہ اکائی رہنمائی کے کثیر جہتی پہلوؤں کو پیش کرتے ہوئے فرد کی ہمہ گیر ترقی میں اس کی اہمیت کو اجاگر کرتا ہے۔

2.1 مقاصد (Objectives)

اس اکائی کو مکمل کر لینے کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ :

- انسانیت (ہیومینسٹک) کے نقطۂ نظر کے بنیادی اصولوں سے روشناس ہو سکیں ۔
- مشاورت کے عمل میں استعمال ہونے والے اہم نفسیاتی تصورات کا جامع اور بامقصد تفہیم کر سکیں۔
- مطابقت (Adjustment) اور غیر مطابقت (Maladjustment) کے تصور کو واضح اور قابلِ فہم انداز میں سمجھ سکیں۔
- شخصیت (Personality) کے مختلف پہلوؤں اور انفرادی تفرقات (Individual Differences) کو سمجھ سکیں، تاکہ کو مشاورت میں ہر فرد کی مخصوص ضروریات کے مطابق مؤثر انداز اختیار کیا جاسکے۔
- مشاورت کے عمل میں محرک (Motivation) اور رویّے کے کردار کو واضح کر سکیں اور ان کی اہمیت کو اجاگر کر سکیں۔
- مشاورت کے فلسفیانہ اور نفسیاتی اصولوں کو عملی طور پر مربوط انداز میں استعمال کر سکیں۔

2.2 تعلیمی رہنمائی (Educational Guidance)

تعلیم صرف کتابوں تک محدود نہیں ہوتی بلکہ یہ طالبِ علم کی ہمہ جہتی نشوونما سے متعلق ہوتی ہے۔ ہر طالبِ علم کی دلچسپی، صلاحیت اور مقاصد مختلف ہوتے ہیں، یعنی انفرادی اختلافات ایک انسان کو دوسرے سے مختلف بناتے ہیں۔ ایسے میں تعلیمی رہنمائی کا کردار نہایت اہم ہو جاتا ہے۔ یہ طلبہ کو درست سمت اور حالات میں آگے بڑھنے، تعلیم میں مدد حاصل کرنے اور اپنے مستقبل کے کیریئر کا صحیح انتخاب کرنے میں معاون ثابت ہوتی ہے۔

2.2.1 تعلیمی رہنمائی کا مفہوم (Concept of Educational Guidance) :

تعلیمی رہنمائی وہ عمل ہے جس کے ذریعے طلبہ کو ان کی دلچسپی، صلاحیت، اہلیت یعنی انفرادی اختلافات اور ضروریات کے مطابق تعلیمی فیصلے کرنے میں مدد دی جاتی ہے۔ اس میں مضامین کا انتخاب، مطالعے کے طریقے، وقت کا نظم و نسق اور کیریئر کی منصوبہ بندی شامل ہوتی ہے۔

2.2.2 تعلیمی معاونت (Academic Support):

تعلیمی معاونت کا مقصد طلبہ کو تعلیم کے دوران درپیش مسائل کو دور کرنے میں مدد فراہم کرنا ہے، جیسے: مطالعے کی درست تکنیک سکھانا، وقت کے بہتر استعمال میں مدد دینا، کمزور مضامین پر خصوصی توجہ دینا، امتحان کی تیاری کے طریقے بتانا اور خود اعتمادی میں اضافہ کرنا۔ ہوتا ہے۔

2.2.3 کیریئر کا انتخاب (Career Choice):

درحقیقت کیریئر کا انتخاب طالبِ علم کی زندگی کا ایک نہایت اہم فیصلہ ہوتا ہے۔ درست کیریئر کے انتخاب کے لیے ضروری ہے کہ طلبہ اپنی دلچسپی، صلاحیت، شخصیت اور مواقع کو سمجھیں۔ کیریئر کے انتخاب میں طالبِ علم کی دلچسپی، قابلیت، شخصیت، روزگار کے مواقع اور معاشی، سماجی اور ذہنی پس منظر کو مدنظر رکھ کر رہنمائی فراہم کی جاتی ہے۔ مثلاً اگر کسی طالبِ علم کو فن مصوری میں دلچسپی ہے اور اسے درست رہنمائی ملے تو وہ فائن آرٹس، گرافک ڈیزائن یا اینیمیشن جیسے شعبوں میں اپنا شاندار کیریئر بنا سکتا ہے۔ اسی طرح اگر کوئی طالبِ علم سائنس میں اچھا ہے تو وہ انجینئرنگ، طب یا تحقیق کے میدان کا انتخاب کر سکتا ہے۔

2.2.4 تعلیمی رہنمائی کی ضرورت (Need of Educational Guidance)

تعلیمی رہنمائی کی ضرورت کو درج ذیل نکات کی روشنی میں سمجھا جا سکتا ہے:

- طلبہ کو درست سمت اور رہنمائی فراہم کرنے کے لیے
- غیر درست مضمون یا کیریئر کے انتخاب سے بچانے کے لیے
- مناسب وقت پر درست فیصلہ لینے میں مدد کے لیے
- خود اعتمادی اور تحریک میں اضافہ کرنے کے لیے
- انفرادی اختلافات کو سمجھنے کے لیے
- مستقبل کی منصوبہ بندی میں معاونت کے لیے

اس طرح ہم دیکھتے ہیں کہ تعلیمی رہنمائی طلبہ کی زندگی میں نہایت اہم مقام رکھتی ہے۔ یہ نہ صرف انہیں تعلیمی کامیابی دلانے میں مدد دیتی ہے بلکہ ان کے مستقبل کو بھی صحیح سمت فراہم کرتی ہے۔ بروقت اور درست رہنمائی طلبہ کو خود مختار، بااعتماد اور کامیاب بنا کر ان

کی ترقی کی راہ ہموار سکرتی ہے۔ لہٰذا تعلیمی رہنمائی وہ روشنی ہے جو طلبہ کو تاریکی سے نکال کر روشن راستے پر لے آتی ہے اور انہیں اپنے مقاصد کے حصول میں مدد فراہم کرتی ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں(Check your progress)
1. تعلیمی معاونت سے کیا مراد ہے؟
2. کیریئر کا انتخاب سے کیا مراد ہے؟

2.3 پیشہ جاتی تعلیم ،صلاحیت، مہارت اور کیریئر کی مطابقت

(Vocational Education, Aptitude, Skills and Career Match)

پیشہ جاتی تعلیم (Vocational Education): اس سے مراد طلبہ کو ان کی انفرادی خصوصیات کی بنیاد پر درست کیریئر کے انتخاب میں مدد فراہم کرنا ہے۔ اس کا بنیادی مقصد یہ ہے کہ ہر طالب علم اپنے مستقبل کے لیے مناسب سمت کا انتخاب کر سکے اور اپنی صلاحیتوں کا درست استعمال کر سکے۔

2.3.1 صلاحیت (Aptitude):

صلاحیت وہ پیدائشی قابلیت ہوتی ہے جو کسی خاص کام کو سیکھنے یا انجام دینے میں مدد دیتی ہے۔ یہ کسی طالب علم کا کسی مخصوص میدان میں رجحان ظاہر کرتی ہے۔ مثال کے طور پر، اگر کسی طالب علم کی سائنس میں اچھی سمجھ ہے تو اس کی صلاحیت سائنس کے میدان میں سمجھی جائے گی۔

2.3.2 مہارت (Skills):

مہارتیں وہ صلاحیتیں ہیں جو مشق اور تجربے کے ذریعے حاصل کی جاتی ہیں، جیسے کمپیوٹر چلانا، مؤثر گفتگو کرنا، تصویر بنانا وغیرہ۔ یہ وقت اور مسلسل مشق سے بہتر ہوتی جاتی ہیں۔

2.3.3 کیریئر کی مطابقت (Career Match):

جب کسی فرد کی صلاحیت اور مہارت اس کے منتخب کردہ پیشے کے مطابق ہوں تو اسے کیریئر کی مطابقت کہتے ہیں۔ درست کیریئر کا انتخاب انسان کو زیادہ کامیاب اور مطمئن بناتا ہے اور وہ اپنے پیشے کو شوق کے طور پر اختیار کرتا ہے۔ مثال: اگر کسی طالب علم کی صلاحیت سائنس میں ہے اور اسے تجربات کرنے کا شوق بھی ہے (مہارت)، تو وہ ڈاکٹر، انجینئر یا سائنس دان بننے کے لیے موزوں ہو سکتا ہے۔ اسی طرح، جسے لکھنے اور بولنے میں دلچسپی ہو، وہ صحافی، استاد یا مصنف / شاعر بن سکتا ہے۔ اس طرح پیشہ ورانہ رہنمائی طلبہ

کو اپنی صلاحیتوں کی پہچان، مہارتوں کی ترقی اور درست کیریئر کے انتخاب میں مدد فراہم کرتی ہے۔ یہ تعلیم کا ایک اہم حصہ ہے جو زندگی کو درست سمت دیتا ہے۔

2.4 ذاتی اور سماجی رہنمائی: باہمی اور ذاتی مسائل

(Personal and Social Guidance: Interpersonal and Personal Problems)

ذاتی اور سماجی رہنمائی کا مقصد طلبہ کو خود کو سمجھنے (Intrapersonal) اور دوسروں کے ساتھ بہتر تعلقات قائم کرنے (Interpersonal) میں مدد دینا ہے۔ یہ ان کی جذباتی، سماجی، اخلاقی اور عملی نشوونما کے لیے نہایت ضروری ہے۔

2.4.1 ذاتی مسائل (Personal Issues):

یہ وہ مسائل ہیں جو انسان کے اندر ہوتے ہیں، جیسے خود اعتمادی کی کمی، خوف، ذہنی دباؤ، شک، منفی رویہ، حوصلہ شکنی اور فیصلہ سازی میں دشواری وغیرہ۔ مثال کے طور پر، ایک طالب علم جواب جانتا ہے مگر خوف کی وجہ سے ہاتھ نہیں اٹھاتا۔ اس صورت میں استاد اس کی حوصلہ افزائی کر کے اس کا اعتماد بڑھا سکتا ہے۔

2.4.2 سماجی مسائل (Interpersonal Issues):

یہ مسائل دوسروں کے ساتھ تعلقات سے متعلق ہوتے ہیں، جیسے جھگڑا، غلط فہمی، خیالات کا اختلاف، یا گروپ میں کام کرنے میں مشکل وغیرہ۔ مثال کے طور پر، دو طلبہ کسی منصوبے پر اختلاف کرتے ہیں۔ استاد انہیں سکون سے بات کرنے اور باہمی تعاون سے کام کرنے کی تعلیم دیتا ہے۔ استاد کو چاہیے کہ وہ طلبہ کے مسائل کو سمجھے، ان سے بات چیت کرے، ان کے ساتھ ہم آہنگی پیدا کرے اور ایک مثبت ماحول قائم کرے، تاکہ طلبہ اپنے خیالات کھل کر بیان کر سکیں۔ اس طرح ذاتی اور سماجی رہنمائی طلبہ کی ہمہ جہت ترقی کے دروازے کھولتی ہے۔

2.4.3 خصوصی ضروریات اور شمولیاتی رہنمائی (Special Needs and Inclusive Guidance):

خصوصی ضروریات کے حامل طلبہ وہ ہوتے ہیں جنہیں سیکھنے، سمجھنے یا برتاؤ میں عام طلبہ سے مختلف قسم کی مدد درکار ہوتی ہے۔ ان میں جسمانی معذوری، بصارت یا سماعت کی کمزوری، سیکھنے میں مشکلات (جیسے ڈسلیکسیا، ڈسگرافیا، افیزیا وغیرہ) یا جذباتی مسائل شامل ہو سکتے ہیں۔ جامع تعلیم کا مطلب ہے کہ ایسے تمام بچوں کو عام جماعت میں ہی تعلیم حاصل کرنے کا موقع دیا جائے تاکہ وہ خود کو الگ یا کمزور محسوس نہ کریں۔ اس میں استاد کا کردار یہ ہوتا ہے کہ وہ ہر بچے کی ضرورت کو سمجھے اور اسی کے مطابق رہنمائی فراہم کرے۔ مثال: اگر کوئی طالب علم کم سنتا ہے تو استاد اسے آگے بٹھا سکتا ہے، تحریری ہدایات دے سکتا ہے اور صاف انداز میں بات کر سکتا ہے۔ کم نظر والے طالب علم کو بھی آگے بٹھایا جا سکتا ہے۔ اسی طرح، اگر کسی بچے کو پڑھنے میں مشکل ہو تو اسے اضافی وقت اور مشق فراہم کی جا سکتی ہے۔

اس طرح جامع رہنمائی تمام بچوں کو یکساں مواقع فراہم کرتی ہے اور وہ اعتماد کے ساتھ سیکھتے ہیں۔ اس سے بچوں میں باہمی آموزش(Mutual Learning)کا رجحان پیدا ہوتا ہے اور وہ ایک دوسرے کے قریب آتے ہیں۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں(Check your progress)
1. پیشہ ورانہ رہنمائی سے کیا مراد ہے؟
2. کیریئر کا مطابقت سے کیا مراد ہے؟

2.5 گروہی رہنمائی اور انفرادی رہنمائی (Group Guidance and Individual Guidance)

تعلیمی عمل میں رہنمائی کی اہمیت سے انکار نہیں کیا جاسکتا۔ طلبہ کو درست سمت دینے کے لیے رہنمائی نہایت اہم ہے۔ یہ دو اقسام پر مشتمل ہوتی ہے:

2.5.1 گروہی رہنمائی(Group Guidance): جب ایک ہی وقت میں متعدد طلبہ کو کسی مشترکہ مسئلے یا موضوع پر رہنمائی دی جاتی ہے تو اسے گروہی رہنمائی کہتے ہیں۔ اس سے وقت اور وسائل کی بچت ہوتی ہے اور سب کو یکساں معلومات ملتی ہیں۔ مثلاً کلاس میں تمام طلبہ کو کیریئر کے مختلف مواقع کے بارے میں آگاہ کرنا۔

2.5.2 انفرادی رہنمائی (Individual Guidance): جب کسی ایک طالب علم کی خاص ضرورت، مسئلہ یا دلچسپی کو مد نظر رکھتے ہوئے اسے الگ سے رہنمائی دی جاتی ہے تو اسے انفرادی رہنمائی کہتے ہیں۔ مثلاً اگر کوئی طالب علم پڑھائی میں کمزور ہو یا ذہنی دباؤ کا شکار ہو تو استاد یا مشیر اسے علیحدہ سے مشورہ دیتا ہے۔

2.6 گروہی اور انفرادی رہنمائی میں فرق

(Difference between Group Guidance and Individual Guidance)

گروہی رہنمائی میں ایک ساتھ کئی طلبہ کو رہنمائی دی جاتی ہے، جبکہ انفرادی رہنمائی میں صرف ایک طالب علم پر توجہ دی جاتی ہے۔ اس طرح دونوں اقسام کی رہنمائی تعلیم میں ضروری ہیں۔ گروہی رہنمائی وسیع معلومات فراہم کرتی ہے جبکہ انفرادی رہنمائی مسائل کا گہرائی سے حل پیش کرتی ہے۔ اس لیے اساتذہ کو حالات کے مطابق دونوں کا مناسب استعمال کرنا چاہیے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)
1. گروہی رہنمائی سے کیا مراد ہے؟
2. انفرادی رہنمائی سے کیا مراد ہے؟

2.7 خلاصہ (Summary)

رہنمائی ایک منظم، مسلسل اور مقصدی عمل ہے جس کا بنیادی مقصد فرد کو اپنی صلاحیتوں، دلچسپیوں، رجحانات اور ضروریات کو سمجھنے میں مدد فراہم کرنا اور زندگی کے مختلف تعلیمی، پیشہ ورانہ، ذاتی اور سماجی شعبوں میں مناسب فیصلے کرنے کے قابل بنانا ہے۔ تعلیمی رہنمائی اس عمل کا اہم حصہ ہے جو طلبہ کو تعلیمی مسائل کے حل، مناسب مضامین کے انتخاب، مؤثر مطالعے کی عادات اپنانے، تعلیمی کارکردگی بہتر بنانے اور دستیاب تعلیمی مواقع سے استفادہ کرنے میں معاونت فراہم کرتی ہے۔ اس کے تحت تعلیمی معاونت کے ذریعے کمزور طلبہ کی مدد، سیکھنے میں درپیش مشکلات کا ازالہ، اضافی تدریسی سہولیات اور تعلیمی مشاورت فراہم کی جاتی ہے تاکہ ہر طالب علم اپنی صلاحیت کے مطابق بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کر سکے۔ اسی طرح کیریئر کے انتخاب میں رہنمائی طلبہ کو ان کی دلچسپی، قابلیت، شخصیت اور روزگار کے تقاضوں کے مطابق مناسب پیشے کے انتخاب میں مدد دیتی ہے، جس سے مستقبل میں اطمینان اور کامیابی کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ تعلیمی رہنمائی کی ضرورت اس لیے بھی اہم ہے کہ جدید تعلیمی نظام میں مضامین، کورس اور پیشوں کی بڑھتی ہوئی تنوع طلبہ کے لیے درست انتخاب کو مشکل بنا دیتی ہے۔

پیشہ ورانہ رہنمائی کا مقصد افراد کو ان کی صلاحیتوں، مہارتوں اور دلچسپیوں کے مطابق مناسب پیشے کے انتخاب، پیشہ ورانہ تربیت اور ملازمت سے متعلق معلومات فراہم کرنا ہے۔ اس میں فرد کی استعداد، فنی مہارت، ذاتی خصوصیات اور مختلف پیشوں کے تقاضوں کے درمیان مطابقت پیدا کرنے پر زور دیا جاتا ہے تاکہ فرد اپنی صلاحیتوں کا مؤثر استعمال کرتے ہوئے پیشہ ورانہ کامیابی حاصل کر سکے۔ اس کے ساتھ ساتھ ذاتی اور سماجی رہنمائی افراد کو جذباتی، خاندانی، سماجی اور باہمی تعلقات سے متعلق مسائل کے حل، خود اعتمادی کی ترقی، مثبت رویوں کے فروغ، بہتر ابلاغ اور معاشرتی ہم آہنگی قائم کرنے میں مدد فراہم کرتی ہے۔ یہ رہنمائی فرد کو ذمہ دار شہری بننے، دوسروں کے ساتھ بہتر تعلقات استوار کرنے اور متوازن شخصیت کی تشکیل میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔

رہنمائی کی خدمات انفرادی اور گروہی دونوں صورتوں میں فراہم کی جاتی ہیں۔ گروہی رہنمائی ان مسائل کے لیے موزوں ہوتی ہے جو ایک جیسے حالات یا ضروریات رکھنے والے متعدد افراد کو درپیش ہوں، جیسے کیریئر کی معلومات، مطالعے کی تکنیک یا امتحانی تیاری، جبکہ انفرادی رہنمائی ایسے مسائل کے حل کے لیے اختیار کی جاتی ہے جو کسی ایک فرد کی مخصوص ضروریات، جذباتی کیفیت یا ذاتی حالات سے متعلق ہوں۔ گروہی رہنمائی میں وقت اور وسائل کی بچت کے ساتھ زیادہ افراد کو بیک وقت فائدہ پہنچایا جاتا ہے، جبکہ انفرادی رہنمائی میں رازداری، ذاتی توجہ اور مسئلے کا گہرائی سے تجزیہ ممکن ہوتا ہے۔ اس طرح تعلیمی، پیشہ ورانہ، ذاتی اور سماجی رہنمائی کی مختلف اقسام ایک دوسرے کی تکمیل کرتے ہوئے فرد کی ہمہ جہتی نشوونما، مؤثر فیصلہ سازی، تعلیمی کامیابی، پیشہ ورانہ ترقی اور معاشرتی ہم آہنگی کو فروغ دیتی ہیں۔

2.8 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

اس اکائی کا مطالعہ کرنے کے بعد آپ نے درجہ ذیل باتیں سیکھیں:

- رہنمائی (Guidance) کے مفہوم، اہمیت، اقسام اور مختلف شعبوں کی وضاحت۔
- تعلیمی رہنمائی کے تصور، مقاصد اور ضرورت کو واضح انداز میں بیان کرنا۔
- تعلیمی معاونت (Academic Support) کی اہمیت اور اس کے مختلف پہلوؤں کی تشریح کرنا۔
- طلبہ کی تعلیمی مشکلات کی نشاندہی کر کے مناسب تعلیمی معاونت فراہم کرنے کے طریقوں کو سمجھنا۔
- کیریئر کے انتخاب میں دلچسپی، صلاحیت، شخصیت اور مواقع کی اہمیت۔
- تعلیمی رہنمائی کے ذریعے درست تعلیمی اور پیشہ ورانہ فیصلے کرنے کی اہمیت۔
- پیشہ ورانہ رہنمائی (Vocational Guidance) کے مفہوم اور مقاصد کی وضاحت۔
- صلاحیت (Aptitude)، مہارت اور کیریئر کی مطابقت (Career Match) کے تصورات میں فرق واضح کرنا۔
- صلاحیت، مہارت اور کیریئر کے درمیان باہمی تعلق کو مثالوں کے ساتھ بیان۔
- ذاتی (Intrapersonal) اور سماجی (Social) مسائل کی نوعیت اور ان کے حل میں رہنمائی کے کردار کی سمجھ۔
- طلبہ کی جذباتی، سماجی اور اخلاقی نشوونما میں ذاتی و سماجی رہنمائی کی اہمیت کو واضح کرنا۔
- خصوصی ضروریات کے حامل طلبہ کے لیے شمولیاتی (Inclusive) رہنمائی کی ضرورت اور اس کی اہمیت کو بیان کرنا۔
- شمولیاتی تعلیم کے اصولوں کے مطابق خصوصی ضروریات رکھنے والے طلبہ کی معاونت کے مناسب طریقے۔
- گروہی رہنمائی اور انفرادی رہنمائی کے مفاہیم کی وضاحت۔
- گروہی اور انفرادی رہنمائی کے درمیان فرق کو واضح کرنا۔
- مختلف تعلیمی اور عملی حالات میں مناسب قسم کی رہنمائی کا انتخاب۔
- رہنمائی کی مختلف اقسام کو طلبہ کی ہمہ جہتی شخصیت کی نشوونما اور مؤثر فیصلہ سازی سے مربوط کرنا۔
- تعلیمی، پیشہ ورانہ، ذاتی اور سماجی زندگی میں رہنمائی کی اہمیت کو عملی مثالوں کی مدد سے واضح کرنا۔

2.9 فرہنگ (Glossary)

رہنمائی	:	فرد کو درست فیصلہ کرنے اور مسائل کے حل میں مدد فراہم کرنے کا منظم عمل۔
تعلیمی رہنمائی	:	طلبہ کو تعلیم، مضامین کے انتخاب اور تعلیمی ترقی میں مدد فراہم کرنے کا عمل۔
تعلیمی معاونت	:	طلبہ کو تعلیمی مشکلات پر قابو پانے اور بہتر کارکردگی کے لیے فراہم کی جانے والی معاونت۔
کیریئر کا انتخاب	:	دلچسپی، صلاحیت اور مواقع کے مطابق مناسب پیشے کا انتخاب۔
مطابقت	:	حالات کے مطابق خود کو کامیابی سے ہم آہنگ کرنے کی صلاحیت۔
غیر مطابقت	:	حالات سے مناسب طور پر ہم آہنگ نہ ہو پانے کی کیفیت۔

ذاتی مسائل	:	وہ مسائل جو فرد کے اندرونی جذبات، خیالات یا احساسات سے متعلق ہوں۔
باہمی / سماجی مسائل	:	وہ مسائل جو دوسروں کے ساتھ تعلقات اور باہمی روابط سے متعلق ہوں۔
جامع / شمولیتی رہنمائی	:	خصوصی ضروریات رکھنے والے طلبہ سمیت تمام طلبہ کو مساوی رہنمائی فراہم کرنا۔
خصوصی ضروریات	:	ایسے تعلیمی یا جسمانی تقاضے جن کے لیے اضافی معاونت درکار ہو۔
مشیر / رہنما	:	وہ شخص جو رہنمائی اور مشاورت فراہم کرتا ہے۔
مشاورت	:	مسائل کے حل، فیصلہ سازی اور ذاتی ترقی کے لیے پیشہ ورانہ معاونت کا عمل۔

2.10 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

معروضی جوابات کے حامل سوالات (Objective Answer Type Questions)

1۔ تعلیمی رہنمائی کا بنیادی مقصد کیا ہے؟

(الف) کھیلوں کی تربیت
(ب) تعلیمی مسائل کا حل اور کیریئر کا انتخاب
(ج) صحت کی دیکھ بھال
(د) مالی مدد

2۔ پیشہ ورانہ رہنمائی میں کس چیز پر زیادہ توجہ دی جاتی ہے؟

(الف) صرف نصابی تعلیم
(ب) طلبہ کی حاضری
(ج) صلاحیت، مہارت اور پیشے کا انتخاب
(د) کھیل کود

3۔ ذاتی و سماجی رہنمائی کا تعلق کس سے ہے؟

(الف) مالی منصوبہ بندی
(ب) جذباتی اور سماجی مسائل
(ج) صرف تعلیمی کارکردگی
(د) پیشہ ورانہ تربیت

4۔ Inclusive Guidance کا مقصد کیا ہے؟

(الف) صرف ذہین طلبہ کی مدد
(ب) تمام طلبہ کو برابر مواقع فراہم کرنا
(ج) صرف کھیلوں کی تربیت
(د) صرف معذور طلبہ کو الگ کرنا

5۔ گروپ رہنمائی کی خاصیت کیا ہے؟

(الف) ایک فرد پر توجہ
(ب) وقت اور وسائل کی بچت
(ج) صرف پرائیویٹ مشاورت
(د) ذاتی مسائل کا تفصیلی حل

6۔ انفرادی رہنمائی کب زیادہ مؤثر ہوتی ہے؟

(الف) جب مسائل عمومی ہوں
(ب) جب مسائل ذاتی اور پیچیدہ ہوں
(ج) جب وقت کم ہو
(د) جب گروپ بڑا ہو

7۔ Aptitude کا مطلب کیا ہے؟

(الف) دلچسپی (ب) فطری صلاحیت

(ج) محنت (د) تعلیم

8۔ تعلیمی رہنمائی کا ایک اہم پہلو کیا ہے؟

(الف) کھیلوں کا انتخاب (ب) مضامین کا درست انتخاب

(ج) لباس کا انتخاب (د) مالی مدد

9۔ Special Needs Guidance کن طلبہ کے لیے ہوتی ہے؟

(الف) صرف ذہین طلبہ (ب) خصوصی ضروریات والے طلبہ

(ج) صرف کھیلوں کے طلبہ (د) صرف بالغ افراد

10۔ ذاتی رہنمائی میں کون سا مسئلہ شامل ہو سکتا ہے؟

(الف) امتحانی شیڈول (ب) خود اعتمادی کی کمی

(ج) نصاب کی تیاری (د) اسکول کا وقت

مختصر جوابات کے حامل سوالات (Short Answer Type Questions)

1. تعلیمی رہنمائی کی تعریف بیان کیجیے۔
2. پیشہ ورانہ رہنمائی کا ایک مقصد لکھیے۔
3. ذاتی رہنمائی سے کیا مراد ہے؟
4. گروپ رہنمائی کیا ہوتی ہے؟
5. شمولیتی رہنمائی کیوں ضروری ہے؟

طویل جوابات کے حامل سوالات (Long Answer Type Questions)

1. تعلیمی رہنمائی اور پیشہ ورانہ رہنمائی میں فرق واضح کیجیے۔
2. پیشہ ورانہ رہنمائی میں Aptitude اور Skills کا کردار تفصیل سے بیان کیجیے۔
3. ذاتی و سماجی رہنمائی کی اہمیت اور اس کے مختلف پہلوؤں پر روشنی ڈالیے۔
4. خصوصی ضرورت اور شمولیتی رہنمائی کی وضاحت کیجیے اور ان کی اہمیت بیان کیجیے۔
5. گروپ رہنمائی اور انفرادی رہنمائی کا تقابلی جائزہ پیش کیجیے۔

مختصر سوالات کے جوابات:

سوال نمبر	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
جوابات	ب	ج	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب

2.11 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)

1. Agrawal, R. (2015). *Elementary Guidance and Counselling*. SHIPRA Publication.
2. Reddy, K. S., & Murti, R. K. (2017). *Guidance and Counselling* (1st ed.). NEELKAMAL Publication.
3. Mangal, S. K. (2021). *Shiksha Manovigyaan* (1st ed.). PHI Learning.

اکائی 3: مشاورت کی فلسفیانہ اور نفسیاتی بنیادیں

(Philosophical and Psychological Bases of Counselling)

اکائی کے اجزاء:

3.0 تمہید (Introduction)

3.1 مقاصد (Objectives)

3.2 انسانی بنیادوں پر مشتمل مشاورت (Humanistic Foundations of Counselling)

3.2.1 انسانی نظریاتی بنیادیں (Theoretical Foundations of Human Behaviour)

3.3 مشاورت سے متعلق نفسیاتی تصورات (Psychological Concepts Relevant to Counselling)

3.4 موافقت اور عدمِ موافقت کا تصور (Concept of Adjustment and Maladjustment)

3.4.1 موافقت کا مفہوم (Concept of Adjustment)

3.4.2 موافقت کی خصوصیات (Characteristics of Adjustment)

3.4.3 موافقت کی اقسام (Types of Adjustment)

3.4.4 عدمِ موافقت (Maladjustment)

3.4.5 عدمِ موافقت کی علامات (Symptoms of Maladjustment)

3.4.6 عدمِ موافقت کے اسباب (Causes of Maladjustment)

3.4.7 مشاورت میں اہمیت (Counselling)

3.5 مشاورت کے فلسفیانہ اور نفسیاتی بنیادیں

(Philosophical and Psychological Foundations of Counselling)

3.5.1 شخصیت اور انفرادی اختلافات کی سمجھ

(Understanding Personality and Individual Differences)

3.5.2 شخصیت (Personality)

3.5.3 شخصیت کی چند اہم تعریفیں (Important Definitions of Personality)

3.5.4 شخصیت کی اقسام (Types of Personality)

3.5.5 انفرادی اختلافات (Individual Differences)

3.5.6 مشاورت میں شخصیت اور انفرادی اختلافات کی تفہیم

(Understanding Personality and Individual Differences in Counselling)

3.6 مشاورتی عمل میں ترغیب اور رویّے کا کردار

(Role of Motivation and Attitudes in the Counselling Process)

3.6.1 ترغیب (Motivation)

3.6.2 رویّہ کا مفہوم (Concept of Attitude)

3.7 خلاصہ (Summary)

3.8 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

3.9 فرہنگ (Glossary)

3.10 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

3.11 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)

3.0 تمہید (Introduction)

اس اکائی میں مشاورت کی فلسفیانہ اور نفسیاتی بنیادوں کو سمجھنے کی اہم کوشش ہے۔ اس میں انسانی (Humanistic) نقطۂ نظر کے تحت کارل راجرز اور ابراہام ماسلو کے نظریات کو خاص اہمیت دی گئی ہے، جو فرد کی خود ترقی کی صلاحیتوں، خود آگاہی اور مثبت انسانی رویّے پر زور دیتے ہیں۔ ہمہ وقت مشاورت میں مفید مختلف نفسیاتی تصورات جیسے رویہ، ادراک، جذبات اور سیکھنے کے عمل کو بھی واضح کیا جاتا ہے، جو فرد کے برتاؤ اور فیصلوں پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ اس یونٹ میں مطابقت (adjustment) اور عدم مطابقت (maladjustment) کے تصورات کو بھی واضح طور پر بیان کیا گیا ہے، جس سے یہ سمجھنے میں مدد ملتی ہے کہ فرد اپنے ماحول کے ساتھ کس طرح توازن قائم رکھتا ہے یا کن حالات میں یہ توازن بگڑ جاتا ہے۔ شخصیت اور انفرادی اختلافات کا مطالعہ یہ ظاہر کرتا ہے کہ ہر فرد اپنی خصوصیات، تجربات اور ردِ عمل کے لحاظ سے منفرد ہوتا ہے، جس کے باعث مشاورت کے عمل کو شخصی-مرکزیت (person-cantered) بنانا ضروری ہو جاتا ہے۔ ترغیب (motivation) اور رویہور حجان (attitude) کے کردار پر بھی روشنی ڈالی گئی ہے، جو مشاورت کے نتائج کو متاثر کرنے والے اہم عوامل ہیں، کیونکہ یہ فرد کے رویے، سوچ اور تبدیلی کی سمت کا تعین کرتے ہیں۔ اس طرح، اس یونٹ میں مشاورت کے نظریاتی اور عملی پہلوؤں کے درمیان موجود ہم رشتگی ایک مضبوط پل کا کام کرتی ہے۔

3.1 مقاصد (Objectives)

اس اکائی کو مکمل کر لینے کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ :

- انسانیت کے نقطۂ نظر کی سمجھ پیدا کر سکیں۔

- مشاورت سے متعلق نفسیاتی تصورات کا علم حاصل کر سکیں۔
- موافقت اور عدمِ موافقت کے تصورات کو واضح کر سکیں۔
- شخصیت اور انفرادی اختلافات کی سمجھ کو فروغ دے سکیں۔
- مشاورت میں ترغیب اور رویّے (Attitude) کے کردار کو واضح کر سکیں۔
- مشاورت کے فلسفیانہ اور نفسیاتی بنیادوں کے باہمی امتزاج کو سمجھ سکیں۔

3.2 انسانی بنیادوں پر مشتمل مشاورت (Humanistic Foundations of Counselling)

3.2.1 انسانی نظریاتی بنیادیں (Theoretical Foundations of Human Behaviour):

انسانی نظریات، مشاورت کے میدان میں ایک نہایت اہم فکری مکتبۂ خیال ہے جو انسان کی باطنی صلاحیت، خود نشوونما، خود تحریک، باطنی قوت اور آزادی پر زور دیتا ہے۔ اس نظریے کے مطابق ہر فرد میں اپنی مشکلات کے حل تلاش کرنے اور بہترین بننے کی فطری صلاحیت موجود ہوتی ہے۔ اس فکر کے نمایاں علمبردار کارل راجرز اور ابراہام میسلو ہیں۔

(الف) کارل راجرز کا نظریہ (Person-Cantered Approach):

کارل راجرز نے مشاورت میں فرد-مرکوز نظریہ پیش کیا۔ اس نظریے کے مطابق ہر انسان اپنی زندگی کا سب سے بہتر ماہر ہوتا ہے۔ اس لیے مشیر (Counsellor) کا کام ہدایات دینا نہیں بلکہ ایک معاون اور سازگار ماحول فراہم کرنا ہے۔ اس نظریے کے مطابق انسان میں خود نشوونما کی صلاحیت پیدائشی طور پر موجود ہوتی ہے۔ اس نظریے میں مشاورت کے بنیادی نکات درج ذیل ہیں:

1. ہمدردی (Empathy): مشیر کو فرد کے جذبات کو گہرائی سے سمجھنا چاہیے۔
2. بلاشرط مثبت قبولیت (Unconditional Positive Regard): بغیر کسی شرط کے فرد کو قبول کرنا۔
3. اصلیت (Genuineness): مشیر کا سچا اور مخلص ہونا۔

اس طرح ہم دیکھتے ہیں کہ کارل راجرز کے مطابق انسانی نفسیات میں فرد-مرکوز نظریہ نہایت اہم ہے، جس میں ہر انسان میں خود نشوونما اور اپنی مکمل صلاحیت تک پہنچنے کی قدرتی اہلیت ہوتی ہے۔ ان کے مطابق فرد کے باطنی تجربات کو سمجھنا بے حد ضروری ہے، اور اس کی صحت مند شخصیت کی نشوونما کے لیے غیر مشروط مثبت رویہ اور ہمدردانہ ماحول لازمی ہے۔ یوں ایک موزوں ماحول کی فراہمی کے نتیجے میں فرد خود اپنی مشکلات کا حل تلاش کر سکتا ہے اور مسلسل ترقی کی راہ پر گامزن رہتا ہے۔ اس نظریے کے تحت مشاورت ایک جمہوری عمل بن جاتی ہے، جہاں کلائنٹ کو آزادی اور احترام حاصل ہوتا ہے۔

(ب) ابراہام میسلو کا نظریہ (Hierarchy of Needs):

ابراہام میسلو نے انسانی ضروریات کا ایک معروف نظریہ پیش کیا، جسے ضروریات کا درجہ وار نظام (Hierarchy of Needs) کہا جاتا ہے۔ میسلو کے مطابق ضروریات کی سطحیں درج ذیل ہیں:

1. جسمانی ضروریات (Physiological Needs): خوراک، پانی، جنسی خواہش، نیند وغیرہ

2. تحفظ کی ضروریات(Safety Needs): سلامتی، استحکام وغیرہ
3. ماجی ضروریاتBelongingness Needs)): محبت، تعلقات وغیرہ
4. عزتِ نفس کی ضرورت(:(Esteem Needs خود اعتمادی، وقار
5. خود ادراک(Self-Actualization): اپنی مکمل صلاحیتوں کی نشوونما

اس طرح ہم دیکھتے ہیں کہ ابراہام میسلو کے انسان دوست نظریے کے مطابق انسانی ضروریات ایک منظم درجہ بندی (Hierarchy) میں ہوتی ہیں، جسے Maslow's Hierarchy of Needs کہا جاتا ہے۔ اس میں سب سے نچلی سطح پر جسمانی ضروریات ہوتی ہیں، اس کے بعد تحفظ، محبت اور تعلقات، عزتِ نفس، اور سب سے اوپر خود ادراک(self-actualization) کی ضرورت آتی ہے۔ جسمانی ضروریات یا بھوک پوری ہونے کے بعد، یعنی جسمانی تسکین کے بعد، ذہنی ضروریات سامنے آتی ہیں، اور ذہنی تسکین کے بعد انسان روحانی تسکین کی طرف بڑھتا ہے۔ اس نظریے کے مطابق فرد پہلے اپنی بنیادی ضروریات کو پورا کرتا ہے، پھر بتدریج اعلیٰ درجے کی ضروریات کی طرف پیش رفت کرتا ہے۔ مشاورت کے میدان میں یہ نظریہ اس بات کو سمجھنے میں مدد دیتا ہے کہ فرد کس سطح پر ہے اور اس کے مسائل کی نوعیت کیا ہے۔

(ت) انسانی نقطۂ نظر کی خصوصیات:

انسانی نقطۂ نظر انسان کو مرکز میں رکھ کر اس کی نشوونما، آزادی اور وقار پر زور دیتا ہے۔ اس کی چند اہم خصوصیات درج ذیل ہیں:

- اس نقطۂ نظر میں انسان کے تجربات، جذبات اور ضروریات کو مرکزی حیثیت حاصل ہوتی ہے۔
- ہر فرد کو اپنے فیصلے خود کرنے کی آزادی حاصل ہوتی ہے اور وہ اپنی زندگی کی تشکیل خود کر سکتا ہے۔
- انسانی نقطۂ نظر کے مطابق ہر شخص میں اپنی مکمل صلاحیت تک پہنچنے کی قابلیت موجود ہوتی ہے۔
- یہ انسان کو بنیادی طور پر تخلیقی مانتا ہے۔
- اس نقطۂ نظر میں فرد کے ذاتی تجربات، جذبات اور تصورات کو اہم سمجھا جاتا ہے۔
- یہاں انسان کو ایک مکمل اکائی کے طور پر دیکھا جاتا ہے۔
- انسانی نقطۂ نظر اخلاقی اقدار اور انسانی تعلقات کو اہمیت دیتا ہے۔

(ث) تعلیمی اطلاق(Educational Implications):

طلبہ اور اساتذہ کے لیے انسانی نقطۂ نظر نہایت مفید ہے کیونکہ اس کے ذریعے:

- اساتذہ طلبہ کے انفرادی اختلافات کو بہتر طور پر سمجھ پاتے ہیں۔
- کلاس روم میں مثبت اور تعاون پر مبنی ماحول قائم ہوتا ہے۔
- طلبہ میں خود اعتمادی اور خود انحصاری کا فروغ ہوتا ہے۔
- رہنمائی کا عمل زیادہ حساس اور مؤثر بن جاتا ہے۔

اس طرح ہم دیکھتے ہیں کہ انسان دوست بنیاد مشاورت کو ایک انسانی، ہمدردانہ اور ترقی پر مبنی عمل بناتی ہے۔ کارل راجرز اور ابراہام میسلو کے نظریات یہ ظاہر کرتے ہیں کہ اگر فرد کو مناسب ماحول اور تعاون حاصل ہو تو وہ اپنی مشکلات کا حل خود تلاش کر سکتا ہے اور ایک بہتر مستقبل کی بنیاد رکھ سکتا ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)
1. کارل راجرز کا نظریہ بیان کیجیے۔
2. انسانی نقطۂ نظر کی خصوصیات بیان کیجیے۔

3.3 مشاورت سے متعلق نفسیاتی تصورات

(Psychological Concepts Related to Counselling)

مشاورت ایک ایسا عمل ہے جس میں فرد کی جذباتی، سماجی اور رویّاتی مسائل کو سمجھ کر اُن کے حل کی طرف رہنمائی فراہم کی جاتی ہے۔ اس عمل کو مؤثر بنانے کے لیے اساتذہ کے لیے مختلف نفسیاتی تصورات کا علم نہایت ضروری ہے۔ یہ تصورات مشیر کو فرد کی شخصیت، رویّے اور ذہنی عمل کو سمجھنے میں مدد دیتے ہیں۔ چند اہم نفسیاتی تصورات درج ذیل ہیں:

1۔ **شخصیت (Personality):** شخصیت فرد کے خیالات، اقدار، عادات، جذبات اور رویّوں کا مجموعی عکس ہوتی ہے۔ ہر شخص کی شخصیت مختلف ہوتی ہے، اس لیے مشیر کے لیے ضروری ہے کہ وہ شخصیت کی اقسام کو سمجھے تاکہ مناسب مشاورتی طریقہ اختیار کیا جا سکے۔

2۔ **محرک (Motivation) :** محرک وہ اندرونی قوت ہے جو فرد کو عمل کرنے پر آمادہ کرتی ہے۔ مشاورت میں یہ جاننا ضروری ہوتا ہے کہ فرد کس وجہ سے مسئلے کا شکار ہے اور اسے آگے بڑھنے کے لیے کیا چیز تحریک دے سکتی ہے۔

3۔ **سیکھنا (Motivation):** سیکھنے سے مراد سابقہ علم اور تجربات کی بنیاد پر رویّے میں تبدیلی ہے۔ اکثر اوقات مسائل غلط سیکھنے یا منفی تجربات کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔ مشیر مثبت سیکھنے کے ذریعے رویّے میں بہتری لا سکتا ہے۔

4۔ **جذبات (Emotion):** جذبات فرد کے رویّے پر گہرا اثر ڈالتے ہیں۔ غصہ، خوف، اضطراب اور محبت جیسے جذبات اگر متوازن نہ ہوں تو ذہنی مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ مشیر ان جذبات کو سمجھ کر اُن پر قابو پانے میں مدد فراہم کرتا ہے۔

5۔ **رویّہ (Attitude):** رویّہ فرد کے سوچنے اور ردِ عمل ظاہر کرنے کا انداز ہوتا ہے۔ مشاورت کے ذریعے اس میں مثبت تبدیلی لائی جاتی ہے۔

6۔ **خود تصوّر (Self-concept):** یہ فرد کی اپنے بارے میں رائے ہوتی ہے۔ اگر یہ منفی ہو تو خود اعتمادی کی کمی اور احساسِ کمتری پیدا ہو سکتی ہے۔ مشیر مثبت خود تصوّر کی تشکیل میں مدد دیتا ہے۔

7۔ **برتاؤ (Motivation):** برتاؤ فرد کے ارادوں کا ظاہری اظہار ہے جو اس کے اندرونی ذہنی عمل کا نتیجہ ہوتا ہے۔ مشاورت میں برتاؤ کا تجزیہ کر کے مسئلے کی اصل وجوہات کو سمجھا جاتا ہے۔

اس طرح مشاورت کے عمل میں نفسیاتی تصورات کی خاص اہمیت ہوتی ہے۔ یہ تصورات مشیر کو فرد کے مسائل کو گہرائی سے سمجھنے اور مناسب حل فراہم کرنے کے قابل بناتے ہیں۔

3.4 موافقت اور عدمِ موافقت کا تصور (Concept of Adjustment and Maladjustment)

3.4.1 موافقت کا مفہوم (Concept of Adjustment):

موافقت ایک نفسیاتی عمل ہے جس کے ذریعے فرد اپنی ذاتی، سماجی اور ماحولیاتی حالات کے ساتھ توازن قائم کرتا ہے۔ یہ ایک مسلسل (Continuous) عمل ہے جس میں فرد اپنی ضروریات، خواہشات اور حالات کے درمیان ہم آہنگی پیدا کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ اس میں فرد یا تو ماحول کو اپنے مطابق ڈھالنے کی کوشش کرتا ہے یا خود کو ماحول کے مطابق ڈھال لیتا ہے۔ فرد اپنے رویّے کو اس طرح ترتیب دیتا ہے کہ وہ معاشرے کے لیے قابلِ قبول ہو اور اسے اندرونی اطمینان حاصل ہو، اسی کو موافقت کہا جاتا ہے۔

3.4.2 موافقت کی خصوصیات (Characteristics of Adjustment):

- موافقت ایک عمر بھر جاری رہنے والا متحرک عمل ہے۔
- اس عمل میں فرد اور ماحول کے درمیان توازن قائم ہوتا ہے۔
- موافقت میں ذاتی اطمینان اور سماجی قبولیت دونوں شامل ہوتے ہیں۔
- یہ فرد کی ذہنی صحت سے مربوط ہوتا ہے۔
- موافقت میں مسئلہ حل کرنے کی صلاحیت کا اہم کردار ہوتا ہے۔

3.4.3 موافقت کی اقسام (Types of Adjustment):

1۔ **ذاتی موافقت:** خود کے ساتھ توازن، جیسے خود اطمینانی اور خود قبولیت
2۔ **سماجی موافقت:** سماجی اصولوں اور اقدار کے مطابق رویّہ اختیار کرنا
3۔ **جذباتی موافقت:** جذبات پر مناسب قابو رکھنا
4۔ **تعلیمی موافقت:** تعلیم سے متعلق توازن قائم کرنا
5۔ **پیشہ ورانہ موافقت:** اپنے پیشے یا کام میں اطمینان حاصل کرنا

3.4.4 عدمِ موافقت (Maladjustment):

عدمِ موافقت وہ حالت ہے جس میں فرد اپنی ضروریات، خواہشات اور ماحول کے درمیان توازن قائم نہیں کر پاتا۔ جس کے

نتیجے میں فرد کو ذہنی دباؤ، بے چینی، شک، عدم اطمینان اور غیر معمولی رویّوں کا سامنا ہوتا ہے۔ جب فرد اپنی مشکلات کا مناسب حل تلاش نہیں کر پاتا اور اس کا رویّہ خود اس کے لیے یا معاشرے کے لیے نقصان دہ بن جاتا ہے، تو اسے عدمِ موافقت کہا جاتا ہے۔

3.4.5 عدمِ موافقت کی علامات (Symptoms of Maladjustment):

عدمِ موافقت کی نمایاں علامات میں شدید بے چینی، خوف، خود اعتمادی کی کمی، غیر سماجی رویّہ، تعلیمی زوال، جذباتی اور ذہنی عدم استحکام وغیرہ شامل ہیں۔

3.4.6 عدمِ موافقت کے اسباب (Causes of Maladjustment):

عدمِ موافقت کے اہم اسباب میں جسمانی کمزوری، ذہنی کشمکش، خاندانی جھگڑے، سماجی دباؤ، عدمِ قبولیت، عدمِ تحفظ، تعلیم میں مشکلات، اسکول، گھر یا معاشرے کا منفی ماحول، غربت اور وسائل کی کمی وغیرہ شامل ہیں۔

3.4.7 مشاورت میں اہمیت(Significance in Counselling):

موافقت اور عدمِ موافقت کی سمجھ مشاورتی عمل کی بنیاد ہے۔ ایک مشیر کے اہم مقاصد میں فرد کو اپنی مشکلات کو سمجھنے میں مدد دینا، درست فیصلے کرنے کے قابل بنانا، صحت مند موافقت کی طرف رہنمائی کرنا اور ذہنی توازن و خود اعتمادی کو فروغ دینا شامل ہے۔ لہٰذا بلا جھجک کہا جا سکتا ہے کہ موافقت ایک صحت مند اور متوازن زندگی کی بنیاد ہے۔ اس لیے تعلیم اور مشاورت کے ذریعے طلبہ میں موافقت کی صلاحیت پیدا کرنا نہایت ضروری ہے تاکہ وہ زندگی کے مسائل سے آسانی سے نجات حاصل کر سکیں۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں(Check your progress)
1. موافقت(Adjustment) کا مفہوم بیان کیجیے۔
2. عدمِ موافقت سے کیا مراد ہے؟

3.5 مشاورت کے فلسفیانہ اور نفسیاتی بنیادیں

(Philosophical and Psychological Foundations of Counselling)

3.5.1 شخصیت اور انفرادی اختلافات کی سمجھ

(Understanding Personality and Individual Differences):

مشاورت کے عمل میں فرد کو سمجھنا سب سے اہم کام ہے۔ ہر شخص اپنی سوچ، جذبات، رویّے اور تجربات کی بنیاد پر دوسروں سے مختلف ہوتا ہے۔ اس لیے ایک مؤثر مشاورت کار کے لیے شخصیت (Personality) اور انفرادی اختلافات (Individual Differences) کی گہری سمجھ نہایت ضروری ہے۔ آیئے شخصیت اور انفرادی اختلافات پر روشنی ڈالتے ہیں۔ سب سے پہلے بات کرتے ہیں کہ شخصیت کیا ہے؟

3.5.2 شخصیت (Personality):

شخصیت سے مراد فرد کی وہ مجموعی خصوصیات، اوصاف اور رویّاتی انداز ہیں جو اسے دوسروں سے منفرد شناخت دیتے ہیں۔ اس میں اس کے خیالات، جذبات، دلچسپیاں، عادات، اقدار اور سماجی رویّے شامل ہوتے ہیں۔

3.5.3 شخصیت کی چند اہم تعریفیں (Important Definitions of Personality):

جے۔بی۔واٹسن: قابلِ اعتماد معلومات حاصل کرنے کے لیے طویل عرصے تک حقیقی مشاہدہ کرنے کے بعد کسی فرد میں جو افعال یا رویّے ظاہر ہوتے ہیں، وہی اس کی شخصیت کہلاتے ہیں۔

Personality is the sum of the activities that can be discovered by actual observations over a long enough period of time to give reliable information. **—Watson. J.B., 1930**

آر۔بی۔ کیٹل: شخصیت وہ چیز ہے جس کے ذریعے ہم یہ پیش گوئی کر سکتے ہیں کہ کوئی فرد کسی مخصوص صورتِ حال میں کیا کرے گا۔

Personality is that which permits a prediction of what a person will do in a given situation. **–Cattell, R.B., 1970**

ایچ۔جے۔ آئزینک: شخصیت فرد کے کردار، مزاج، ذہانت اور جسمانی ساخت کی نسبتاً مستقل اور پائیدار تنظیم ہے جو ماحول کے ساتھ اس کے منفرد موافقت کو متعین کرتی ہے۔

Personality is the more or less stable and enduring organisation of a person's character, temperament, intellect, and physique, which determine his unique adjustment to the environment. **– Eysenck, H.J., 1971**

3.5.4 شخصیت کی اقسام (Types of Personality):

شخصیت کو مختلف بنیادوں پر تقسیم کیا جاتا ہے۔ اسے بنیادی طور پر درج ذیل تین اقسام میں بانٹا جا سکتا ہے:

1. **اندرون مُخ (Introvert):** پُر سکون، خود میں مگن، کم بولنے والے۔
2. **بیرون مُخ (Extrovert):** ملنسار، فعال، سماجی معتدل مزاج۔
3. **معتدل المزاج (Ambivert):** دونوں خصوصیات کا متوازن امتزاج۔

3.5.5 انفرادی اختلافات (Individual Differences):

ہر انسان دوسرے سے مختلف ہوتا ہے۔ یہی فرق انفرادی اختلافات کہلاتا ہے۔ یہ اختلافات موروثی (hereditary) اور ماحولیاتی (environmental) دونوں عوامل کے باعث پیدا ہوتے ہیں۔ مثلاً: ذہانت کی سطح میں فرق، دلچسپیوں میں اختلاف، سیکھنے کی رفتار میں تفاوت، اور جذباتی ردِ عمل میں فرق وغیرہ۔

3.5.6 مشاورت میں شخصیت اور انفرادی اختلافات کی تفہیم:

(Understanding Personality and Individual Differences in Counselling)

ایک مؤثر مشاورت کار کے لیے یہ سمجھنا نہایت ضروری ہے کہ ہر فرد کے مسائل اور ان پر ردِ عمل مختلف ہوتے ہیں، اور ایک ہی حل سب پر یکساں طور پر لاگو نہیں کیا جاسکتا۔ لہٰذا مشاورت کا عمل فرد-مرکوز ہونا چاہیے، یعنی انفرادی اختلافات کو مد نظر رکھتے ہوئے کیا جانا چاہیے۔ مثال کے طور پر: ایک درون مزاج (introvert) طالب علم کو گروپ میں بولنے کے لیے الگ انداز میں ترغیب دینی ہوگی، جبکہ بیرون مزاج (extrovert) طالب علم کے لیے مختلف حکمتِ عملی اپنانی ہوگی۔ اسی طرح سست رفتار سیکھنے والے (slow learner) کے لیے الگ طریقہ کار اور تیز رفتار سیکھنے والے (fast learner) کے لیے الگ حکمتِ عملی تیار کرنی ہوگی۔ تبھی ہم مشاورت کے حتمی مقصد تک پہنچ سکتے ہیں۔ اس طرح ہم دیکھتے ہیں کہ شخصیت اور انفرادی اختلافات کی سمجھ مشاورت کی بنیاد ہے۔ یہ نہ صرف فرد کے مسائل کو درست انداز میں سمجھنے میں مدد دیتی ہے بلکہ اس کے مطابق مناسب حل فراہم کرنے میں بھی معاون ثابت ہوتی ہے۔ لہٰذا ایک کامیاب اور مؤثر مشاورت کار وہی ہوتا ہے جو ہر فرد کی انفرادیت کا احترام کرے اور اسی کے مطابق رہنمائی فراہم کرے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)
1. مشاورت کے فلسفیانہ بنیادیں بیان کیجیے۔
2. مشاورت کے نفسیاتی بنیادیں بیان کیجیے۔

3.6 مشاورتی عمل میں ترغیب اور رویّے کا کردار

(Role of Motivation and Attitudes in the Counselling Process)

مشاورت ایک ایسا معاون عمل ہے جس میں مشیر (Counsellor) اور مستفید (Client) کے درمیان بامعنی مکالمہ قائم کر کے مسائل کا حل تلاش کیا جاتا ہے۔ اس عمل کی کامیابی میں ترغیب (Motivation) اور رویّہ (Attitude) نہایت اہم نفسیاتی عناصر ہیں۔

3.6.1 ترغیب (Motivation):

ترغیب وہ داخلی یا خارجی قوت ہے جو انسان کو کسی مقصد کے حصول کے لیے عمل کرنے پر آمادہ یا متحرک کرتی ہے۔ یہ فرد کے رویّے کو سمت اور توانائی فراہم کرتی ہے۔ مشاورت میں ترغیب کے کردار کو نظر انداز نہیں کیا جاسکتا۔ ترغیب انسان میں مثبت تبدیلی کی خواہش پیدا کرتی ہے، جو کہ مشاورت کا بنیادی مقصد ہوتا ہے۔ مزید برآں، ترغیب مقصد کے تعین میں بھی معاون ثابت ہوتی ہے اور فرد کو واضح اہداف مقرر کرنے اور انہیں حاصل کرنے میں مدد دیتی ہے۔

ترغیب کی دو اقسام ہیں:

1. **داخلی ترغیب(Intrinsic Motivation):** اپنی دلچسپی، اطمینان یا خود ترقی کے لیے کام کرنا
2. **خارجی ترغیب(Extrinsic Motivation):** انعام، سزا یا سماجی توقعات کی بنا پر کام کرنا

3.6.2 رویّہ کا مفہوم (Concept of Attitude):

رویّہ کسی شے، شخص یا صورتحال کے بارے میں فرد کے مستقل ذہنی رجحان یا نقطۂ نظر کو ظاہر کرتا ہے۔ یہ اس کے سوچنے، محسوس کرنے اور برتاؤ کرنے کے انداز کو متاثر کرتا ہے۔ مشاورت میں رویّے کا نہایت اہم کردار ہے۔ مثبت رویّہ مسئلے کو موقع کے طور پر دیکھنے میں مدد دیتا ہے، جبکہ منفی رویّہ حل کی راہ میں رکاوٹ بن سکتا ہے۔ اگر مستفید کا رویّہ مثبت ہو تو وہ مشیر پر اعتماد کرتا ہے اور کھل کر بات کرتا ہے۔ اس کے علاوہ، مثبت رویّہ فرد کو نئی سوچ اور طرزِ عمل اپنانے کے لیے تیار کرتا ہے۔ مثبت رویّہ ترغیب کو بڑھاتا ہے اور بلند ترغیب فرد کے رویّے کو مثبت سمت میں تبدیل کر سکتی ہے۔ یہ دونوں مل کر مستفید میں پائیدار رویّتی تبدیلی لانے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ مشیر کا فرض ہے کہ وہ مستفید میں مناسب ترغیب اور مثبت رویّہ پیدا کرے۔ اس کے لیے مشیر کو ہمدردانہ برتاؤ اختیار کرنا چاہیے، حوصلہ افزائی اور تعاون فراہم کرنا چاہیے، مثبت ماحول قائم کرنا چاہیے اور خود احتسابی کی ترغیب دینی چاہیے۔ اس طرح ہم دیکھتے ہیں کہ ترغیب اور رویّہ مشاورتی عمل کے بنیادی ستون ہیں۔ ان کے بغیر مشاورت مؤثر نہیں ہو سکتی۔ ایک باحوصلہ اور مثبت رویّہ رکھنے والا مستفید اپنی مشکلات کو بہتر طور پر سمجھ کر ان کے حل کی طرف بڑھتا ہے۔ لہٰذا، مشیر کو ان دونوں عناصر پر خصوصی توجہ دینی چاہیے تاکہ مشاورتی عمل کامیاب اور بامعنی بن سکے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں(Check your progress)
1. ترغیب کسے کہتے ہیں۔
2. رویّہ (Attitude) کا مفہوم بیان کیجیے۔

3.7 خلاصہ (Summary)

اس اکائی میں مشاورت کی فلسفیانہ اور نفسیاتی بنیادوں کا جامع جائزہ پیش کیا گیا ہے، جس کا بنیادی مقصد مشاورتی عمل کو مؤثر، سائنسی اور انسان دوست بنیادوں پر استوار کرنا ہے۔ اس میں انسانیت پسند (Humanistic) نقطۂ نظر کو مرکزی حیثیت دی گئی ہے، جس کے مطابق ہر فرد میں خود ترقی، خود آگاہی اور اپنی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کی فطری استعداد موجود ہوتی ہے۔ کارل راجرز کے فرد-مرکوز نظریے میں ہمدردی، غیر مشروط مثبت قبولیت اور اصلیت کو مؤثر مشاورت کی بنیاد قرار دیا گیا ہے، جبکہ ابراہام میسلو کے نظریۂ ضروریات کے مطابق انسان اپنی بنیادی ضروریات کی تکمیل کے بعد بتدریج اعلیٰ سطح کی ضروریات اور خود ادراک کی منزل کی طرف بڑھتا ہے۔ اس اکائی میں مشاورت سے متعلق اہم نفسیاتی تصورات، جیسے شخصیت، محرک، سیکھنا، جذبات، رویّہ، خود تصور اور برتاؤ کی بھی وضاحت کی گئی ہے، کیونکہ یہ تمام عوامل فرد کے فیصلوں، رویّوں اور شخصیت کی تشکیل میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ مزید

بر آں، موافقت اور عدمِ موافقت کے تصورات کو بیان کرتے ہوئے یہ واضح کیا گیا ہے کہ ایک متوازن اور صحت مند شخصیت اپنے ماحول کے ساتھ ہم آہنگی پیدا کرتی ہے، جبکہ عدمِ موافقت ذہنی دباؤ، اضطراب، غیر معمولی رویّوں اور سماجی مشکلات کا سبب بن سکتی ہے، جن کے حل میں مشاورت نہایت مؤثر کردار ادا کرتی ہے۔ اس اکائی میں شخصیت اور انفرادی اختلافات کی اہمیت پر بھی روشنی ڈالی گئی ہے تاکہ یہ سمجھا جا سکے کہ ہر فرد اپنی خصوصیات، تجربات، دلچسپیوں اور صلاحیتوں کے لحاظ سے منفرد ہوتا ہے، اس لیے مشاورتی عمل کو فرد کی ضروریات کے مطابق ترتیب دینا ضروری ہے۔ آخر میں ترغیب اور رویّے کے کردار کو بیان کیا گیا ہے، جنہیں مؤثر مشاورت کے بنیادی ستون قرار دیا گیا ہے، کیونکہ مثبت ترغیب اور تعمیری رویّہ فرد میں اعتماد، خود آگاہی، مسئلہ حل کرنے کی صلاحیت اور مثبت تبدیلی پیدا کرتے ہیں۔ مجموعی طور پر یہ اکائی مشاورت کے نظریاتی اور عملی پہلوؤں کو یکجا کرتے ہوئے طلبہ، اساتذہ اور مشیروں کو انسانی رویّوں کو بہتر طور پر سمجھنے، مؤثر رہنمائی فراہم کرنے اور فرد کی ہمہ جہتی نشوونما میں معاونت کرنے کے لیے مضبوط علمی بنیاد فراہم کرتی ہے۔

3.8 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

اس اکائی کا مطالعہ کرنے کے بعد آپ نے درجہ ذیل باتیں سیکھیں:

- مشاورت کی فلسفیانہ اور نفسیاتی بنیادوں کی وضاحت اور انسانیت پسند (ہیومینسٹک) نقطۂ نظر کے بنیادی اصول ۔
- کارل راجرز کے فرد-مرکوز نظریے کی اہم خصوصیات کی تشریح اور ابراہام میسلو کے ضروریات کے درجہ وار نظریے۔
- مشاورت میں ہمدردی، غیر مشروط مثبت قبولیت اور اصلیت کی اہمیت اور مشاورت سے متعلق اہم نفسیاتی تصورات، جیسے شخصیت، محرک، سیکھنا، جذبات، رویّہ، خود تصور اور برتاؤ کی وضاحت۔
- موافقت اور عدمِ موافقت کے تصورات میں فرق اور موافقت اور عدمِ موافقت کے اسباب، علامات اور اثرات کی تشریح ۔
- شخصیت کے مفہوم، اقسام اور خصوصیات اور انفرادی اختلافات کی نوعیت اور مشاورتی عمل میں ان کی اہمیت۔
- مشاورتی عمل میں ترغیب (محرک) کے کردار اور داخلی اور خارجی ترغیب میں فرق۔
- رویّے کے مفہوم اور اس کے مشاورتی عمل پر اثرات، مثبت رویّے اور مؤثر ترغیب کے ذریعے رویّوں میں تعمیری تبدیلی پیدا کرنے کی اہمیت۔
- مشاورت میں فرد کی ضروریات، جذبات اور انفرادی خصوصیات کو مدنظر رکھنے کی اہمیت، مشاورت کے فلسفیانہ اور نفسیاتی اصولوں کو تعلیمی اور عملی زندگی میں مؤثر انداز سے استعمال ۔

3.9 فرہنگ(Glossary)

مشاورت	:	افراد کو ذاتی، تعلیمی یا سماجی مسائل کے حل میں مدد فراہم کرنے کا عمل۔
محرک / ترغیب	:	وہ قوت جو انسان کو کسی مقصد کے حصول کے لیے عمل کرنے پر آمادہ کرتی ہے۔
شخصیت	:	فرد کی عادات، خیالات، جذبات اور رویّوں کا مجموعہ جو اسے دوسروں سے منفرد بناتا ہے۔
انفرادی اختلافات	:	افراد کے درمیان صلاحیتوں، دلچسپیوں، ذہانت اور رویّوں میں پائے جانے والے فرق۔
موافقت	:	فرد کا اپنے ماحول اور حالات کے ساتھ کامیابی سے ہم آہنگ ہونا۔
عدمِ موافقت	:	ماحول اور ضروریات کے درمیان توازن قائم نہ کر پانے کی کیفیت۔

3.10 نمونہ امتحانی سوالات(Model Examination Questions)

معروضی جوابات کے حامل سوالات(Objective Answer Type Questions)

1. ہیومنسٹک نظریہ کس سے متعلق ہے؟

(الف) سکنر (ب) فرائڈ

(ج) راجرز (د) واٹسن

2. خود تکمیلیت(Self-actualization)کا تصور کس نے دیا؟

(الف) ماسلو (ب) ایڈلر

(ج) یونگ (د) پاولوف

3. کلائنٹ سینٹرڈ تھیراپی کس نے پیش کی؟

(الف) بی ایف سکنر (ب) کارل راجرز

(ج) سگمنڈ فرائڈ (د) ایون پاولوف

4. درج ذیل میں سے کون سا نفسیاتی تصور مشاورت میں اہم ہے؟

(الف) ادراک (ب) تحریک

(ج) سیکھنا (د) تمام

5. ایڈجسٹمنٹ(Adjustment)کا مطلب کیا ہے؟

(الف) تنازعہ پیدا کرنا (ب) ماحول کے ساتھ ہم آہنگی

(ج) دوسروں پر غلبہ (د) الگ تھلگ رہنا

6. Maladjustment کیا ظاہر کرتا ہے؟

(الف) ذہنی سکون (ب) بہترین کارکردگی

(ج) عدم توازن (د) کامیابی

7. شخصیت (Personality) کس کا مجموعہ ہے؟

(الف) جسمانی خصوصیات (ب) ذہنی خصوصیات

(ج) رویے اور جذبات (د) تمام

8. انفرادی فرق (Individual Differences) کا مطلب ہے:

(الف) سب ایک جیسے ہیں (ب) ہر فرد مختلف ہے

(ج) صرف ذہنی فرق (د) صرف جسمانی فرق

9. مشاورت میں تحریک (Motivation) کا کردار کیا ہے؟

(الف) غیر ضروری (ب) کم اہم

(ج) بہت اہم (د) کوئی نہیں

10. رویہ (Attitude) کیا متاثر کرتا ہے؟

(الف) سیکھنے کو (ب) رویے کو

(ج) فیصلوں کو (د) تمام

معروضی سولات کے جوابات:

سوال	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
جوابات	ج	الف	ب	د	ب	ج	د	ب	ج	د

مختصر جوابات کے حامل سوالات (Short Answer Type Questions)

1. خود تکمیلیت کیا ہے؟
2. کلائنٹ سینٹرڈ تھیراپی کس نے دی؟
3. ایڈجسٹمنٹ کی تعریف کریں۔
4. شخصیت سے کیا مراد ہے؟
5. تحریک (Motivation) کیا ہے؟

طویل جوابات کے حامل سوالات(Long Answer Type Questions)

1. ہیومنسٹک نظریات (راجرز اور ماسلو) کی وضاحت کریں اور مشاورت میں ان کی اہمیت بیان کریں۔
2. مشاورت میں اہم نفسیاتی تصورات (ادراک، سیکھنا، جذبات) کی تفصیل بیان کریں۔
3. ایڈجسٹمنٹ اور مال ایڈجسٹمنٹ کے مفاہیم اور ان کے اثرات پر بحث کریں۔
4. شخصیت اور انفرادی فرق کو مشاورت کے تناظر میں وضاحت کریں۔
5. تحریک(Motivation) اور رویہ(Attitude) کا مشاورتی عمل میں کردار بیان کریں۔

3.11 تجویز کردہ اکتسابی مواد(Suggested Reading Materials)

1. Agrawal, R. (2015). *Elementary Guidance and Counselling*. SHIPRA Publication.
2. Reddy, K. S., & Murti, R. K. (2017). *Guidance and Counselling* (1st ed.). NEELKAMAL Publication.
3. Mangal, S. K. (2021). *Shiksha Manovigyaan* (1st ed.). PHI Learning.

اکائی 4: مشیر یا کاؤنسلر: کردار اور افعال

(The Counsellor – Roles and Functions)

اکائی کے اجزاء:

4.0 تمہید (Introduction)

4.1 مقاصد (Objectives)

4.2 مؤثر مشیر کی خصوصیات اور بنیادی صلاحیتیں

(Characteristics and Core Competencies of an Effective Counsellor)

4.3 اسکول اور کمیونٹی میں مشیر کا کردار اور ذمہ داریاں

(Role and Responsibilities of a Counsellor in School and Community)

4.4 مشاورت میں ہمدردی، مثبت احترام اور ہم آہنگی (Empathy, Positive Regard, and Congruence)

4.4.1 ہمدردی (Empathy)

4.4.2 مثبت احترام (Positive Regard)

4.4.3 ہم آہنگی / اصالت (Congruence)

4.5 مشاورت میں اعتماد اور ہم آہنگی کی تعمیر (Building Trust and Rapport)

4.5.1 اعتماد (Trust)

4.5.2 ہم آہنگی (Rapport)

4.5.3 اعتماد اور ہم آہنگی پیدا کرنے کے اہم طریقے

(Key Methods for Developing Trust and Rapport)

4.6 کثیر الثقافتی آگاہی اور جامع مشاورت (Multicultural Awareness and Inclusive Counselling)

4.6.1 کثیر الثقافتی آگاہی (Multicultural Awareness)

4.6.2 شمولیتی مشاورت (Inclusive Counselling)

4.7 خلاصہ (Summary)

4.8 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

4.9 فرہنگ (Glossary)

4.10 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Queastions)

4.11 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)

4.0 تمہید (Introduction)

پیشِ نظر اکائی کا مقصد مشیر یا کونسلر کے کردار، اوصاف اور ذمہ داریوں کو گہرائی سے واضح کرنا ہے۔ اس یونٹ میں ایک مؤثر مشیر یا کونسلر کی ضروری اہم شخصی خصوصیات اور بنیادی صلاحیتوں پر روشنی ڈالی گئی ہے، جیسے حساسیت، صبر، موثر سننے کی مہارت اور مسئلہ حل کرنے کی قابلیت۔ اس کے ساتھ ساتھ اسکولی اور معاشرتی ماحول میں کونسلر کے مختلف اہم کرداروں اور ذمہ داریوں کو بھی بیان کیا گیا ہے، جہاں وہ طلبہ، والدین اور معاشرے کے دیگر افراد کی رہنمائی میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اس یونٹ میں ہمدردی (empathy)، مثبت رویہ (positive regard) اور ہم آہنگی (congruence) جیسے اہم اصولوں کو بھی سمجھایا گیا ہے، جو ایک کامیاب مشاورتی عمل کی بنیاد ہوتے ہیں۔ مزید برآں، کونسلر اور کلائنٹ کے درمیان اعتماد اور باہمی ہم آہنگی (rapport) قائم کرنے کی تکنیکوں پر بھی زور دیا گیا ہے۔ آخر میں، یہ یونٹ کثیر الثقافتی آگاہی اور جامع مشاورت (inclusive counselling) کی اہمیت کو اجاگر کرتا ہے تاکہ کونسلر مختلف ثقافتی، سماجی اور انفرادی پس منظر رکھنے والے افراد کے ساتھ مؤثر انداز میں کام کر سکیں۔

4.1 مقاصد (Objectives)

اس اکائی کو مکمل کر لینے کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ :

- ایک مؤثر مشیر یا کونسلر کی خصوصیات کی تفہیم کر سکیں۔
- مشیر یا کونسلر کے کردار اور ذمہ داریوں سے آگاہ ہو سکیں۔
- مشاورت کے بنیادی اصولوں سے واقفیت حاصل کر سکیں۔
- طلبہ میں اعتماد اور تعلق (Rapport) قائم کرنے کی صلاحیت کو فروغ دے سکیں۔
- مشاورت میں کثیر الثقافتی شعور کی تفہیم کر سکیں۔
- مشاورت کے حوالے سے حساس اور اخلاقی نقطۂ نظر کی سمجھ میں اضافہ کر سکیں۔

4.2 ایک مؤثر مشیر یا کونسلر کی خصوصیات اور بنیادی صلاحیتیں

(Characteristics and Core Competencies of an Effective Counsellor)

انسان کی زندگی میں ایسے بہت سے مواقع آتے ہیں جب اسے رہنمائی، ہمدردی اور درست سمت کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایسے وقت میں ایک مؤثر کونسلر نہ صرف مسائل کو سمجھنے میں مدد دیتا ہے بلکہ جذباتی سہارا فراہم کرتا ہے، بلکہ فرد کو خود اپنے حل

تلاش کرنے کی ترغیب بھی دیتا ہے۔ ایک کامیاب کونسلر بننے کے لیے چند خاص اوصاف اور بنیادی صلاحیتیں ضروری ہوتی ہیں، جن کا امتزاج اسے حساس اور باصلاحیت بناتا ہے۔

ایسی چند صلاحیتیں اور اوصاف درج ذیل ہیں:

- **ہمدردی (Empathy):** ہمدردی کا مطلب ہے دوسرے فرد کے جذبات کو اس کے نقطۂ نظر سے سمجھنا۔ مثال کے طور پر اگر کوئی طالب علم امتحان میں ناکامی کے باعث مایوس ہے، تو کونسلر اسے یہ احساس دلائے کہ وہ اس کی کیفیت کو سمجھتا ہے، نہ کہ صرف مشورہ دے کر بات ختم کر دے۔
- **فعال سماعت (Active Listening):** ایک اچھا کونسلر صرف سنتا نہیں بلکہ پوری توجہ سے، بغیر بیچ میں ٹوکے اور بغیر کوئی فیصلہ سنائے سنتا ہے۔ مثال کے طور پر، جب کوئی طالب علم اپنی مشکل بیان کر رہا ہو تو کونسلر فوراً حل دینے کے بجائے پہلے پوری بات غور سے سنے۔
- **غیر جانبداری (Non-judgmental Attitude):** کونسلر کو کسی بھی صورت میں فرد کا فیصلہ یا تنقید نہیں کرنی چاہیے۔ مثال کے طور پر اگر کوئی نوجوان اپنے کیریئر کے بارے میں بار بار فیصلے بدلتا ہے، تو کونسلر اسے "غیر مستحکم" کہنے کے بجائے اس کے خیالات کو سمجھنے کی کوشش کرے۔
- **رازداری (Confidentiality):** کاؤنسلنگ کی بنیاد اعتماد پر ہوتی ہے۔ فرد کی فراہم کردہ معلومات کو محفوظ رکھنا نہایت ضروری ہے۔ مثال کے طور پر، اگر کوئی طالب علم اپنی ذاتی مشکل بیان کرے تو کونسلر اسے اس کی اجازت کے بغیر کسی اور سے شیئر نہ کرے۔
- **ابلاغی مہارتیں (Communication Skills):** واضح، سادہ، دلنشین اور مؤثر زبان کا استعمال کاؤنسلنگ کو مؤثر بناتا ہے۔ مثال کے طور پر، مشکل نفسیاتی اصطلاحات کے بجائے آسان زبان استعمال کی جائے تاکہ کلائنٹ آسانی سے سمجھ سکے۔
- **صبر (Patience):** ہر فرد اپنی مشکل فوراً بیان نہیں کرتا۔ کونسلر کو صبر کے ساتھ وقت دینا ہوتا ہے۔ اگر کوئی طالب علم آہستہ آہستہ اپنے جذبات کا اظہار کرتا ہے تو کونسلر کو اسے جلدی کرنے پر مجبور نہیں کرنا چاہیے۔
- **مسئلہ حل کرنے کی صلاحیت (Problem-Solving Skills):** کونسلر کا کام صرف مشورہ دینا نہیں بلکہ فرد کو سوچنے اور مختلف متبادل تلاش کرنے میں مدد دینا ہے۔ مثال کے طور پر، کیریئر کے انتخاب میں الجھے ہوئے طالب علم کو مختلف مواقع کے فوائد اور نقصانات سمجھا کر فیصلہ کرنے میں مدد دینا۔
- **خود آگہی (Self-awareness):** کونسلر کو اپنی جذبات، خیالات اور حدود کا علم ہونا چاہیے تاکہ وہ غیر جانبدار رہ سکے۔ اس طرح ایک مؤثر کونسلر صرف مشورہ دینے والا فرد نہیں ہونا چاہیے بلکہ ایک حساس رہنما، صابر سامع اور اعتماد کا محور ہونا چاہیے۔ ایسے کونسلر کی خصوصیات اور صلاحیتیں مل کر ایک ایسا ماحول پیدا کرتی ہیں جہاں فرد خود کو محفوظ اور سمجھا ہوا محسوس کرتا ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں(Check your progress)
1. فعال سماعت(Active Listening) کی تعریف بیان کیجیے۔
2. خود آگہی(Self-awareness) کے معنی اور تعریف بیان کیجیے۔

4.3 اسکول اور کمیونٹی میں کردار اور ذمہ داریاں

(Roles and responsibilities in school and community settings)

انسان ایک سماجی مخلوق ہے اور اس کی زندگی صرف اپنی ذات تک محدود نہیں رہتی بلکہ وہ خاندان، اسکول اور کمیونٹی سے جڑی ہوتی ہے۔ ان تمام جگہوں پر اس کی کچھ ذمہ داریاں اور کردار ہوتے ہیں اور کچھ اصول ہوتے ہیں جن پر عمل کرنا ایک اچھے شہری کی پہچان ہے۔

4.3.1 اسکول میں کردار اور ذمہ داریاں:

اسکول صرف تعلیم حاصل کرنے کی جگہ نہیں بلکہ ہمہ جہتی ترقی کا ایک مضبوط ستون ہے۔ یہاں طلبہ، اساتذہ، والدین اور دیگر غیر تدریسی عملہ اپنی اپنی ذمہ داریاں ادا کرتے ہیں۔ آیئے ان مختلف اہم کرداروں پر روشنی ڈالتے ہیں:

- **طالب علم کا کردار:** ایک طالب علم کا فرض ہے کہ وہ وقت پر اسکول آئے، توجہ کے ساتھ تعلیم حاصل کرے، نظم و ضبط برقرار رکھے اور اپنے اساتذہ کا احترام کرے۔ مثال کے طور پر اگر کوئی طالب علم اپنے ساتھی کی پڑھائی میں مدد کرتا ہے تو یہ تعاون کے جذبے کی عکاسی کرتا ہے۔
- **استاد کا کردار:** استاد صرف علم دینے والے نہیں بلکہ رہنما اور مثالی شخصیت بھی ہوتے ہیں۔ وہ طلبہ کو درست سمت دکھاتے ہیں، ان کے سوالات کے جواب دیتے ہیں اور ان میں اخلاقی اقدار پیدا کرتے ہیں۔
- **نظم و ضبط اور صفائی:** اسکول کی املاک کی حفاظت کرنا، جماعت کو صاف رکھنا اور اصولوں کی پابندی کرنا بھی طلبہ کی ذمہ داری ہے۔
- **کمیونٹی میں کردار اور ذمہ داریاں:** کمیونٹی وہ جگہ ہے جہاں ہم معاشرے کے دیگر افراد کے ساتھ مل جل کر رہتے ہیں۔ یہاں ہر فرد کا رویہ معاشرے پر اثر انداز ہوتا ہے۔
- **ایک اچھے شہری کا کردار:** ایک اچھے شہری کو قانون کی پابندی کرنی چاہیے، عوامی مقامات کو صاف رکھنا چاہیے اور دوسروں کے حقوق کا احترام کرنا چاہیے۔
- **تعاون اور خدمت:** اگر کسی پڑوسی کو مدد کی ضرورت ہو تو اس کی مدد کرنا ہماری ذمہ داری ہے۔
- **ماحول کا تحفظ:** درخت لگانا، حیاتیاتی تنوع کو محفوظ رکھنا، پانی بچانا اور آلودگی کو کم کرنا بھی ہماری سماجی ذمہ داریوں میں شامل ہے۔

اس طرح ہم دیکھتے ہیں کہ اسکول اور کمیونٹی دونوں ہی ہماری زندگی کے اہم حصے ہیں۔ اگر ہم اپنی ذمہ داریوں کو سمجھ کر دیانتداری سے ادا کریں تو ہم نہ صرف ایک اچھے طالب علم بن سکتے ہیں بلکہ ایک ذمہ دار اور حساس شہری بھی بن سکتے ہیں۔ یہی ایک روشن مستقبل اور مضبوط معاشرے کی بنیاد ہے۔

4.4 مشاورت میں ہمدلی، مثبت احترام اور ہم آہنگی

(Empathy, Positive Regard, and Congruence)

مشاورت کی دنیا میں کچھ بنیادی خصوصیات ہوتی ہیں جو کسی بھی کونسلر کو مؤثر اور حساس بناتی ہیں۔ ان میں سے تین سب سے اہم ہیں: ہمدردی، مثبت احترام اور ہم آہنگی / اصلیت۔ یہ صرف الفاظ نہیں بلکہ وہ بنیاد ہیں جن پر ایک قابلِ اعتماد اور علاجی تعلق قائم ہوتا ہے۔

4.4.1 ہمدردی (Empathy):

ہمدردی کا مطلب ہے کسی فرد کے جذبات کو اس کے نقطۂ نظر سے سمجھنا اور محسوس کرنا۔ یہ صرف "میں سمجھتا ہوں کہ تم کیا محسوس کر رہے ہو" کہنے سے آگے بڑھ کر اس تجربے کو حقیقت میں محسوس کرنے کی کوشش ہے۔ مشاورت کے دوران طالب علم کو یہ احساس دلایا جاتا ہے کہ اس کے جذبات کو سمجھا جا رہا ہے، نہ کہ اس پر تنقید کی جا رہی ہے۔

4.4.2 مثبت احترام (Positive Regard):

اس کا مطلب ہے کہ کلائنٹ کو بغیر کسی شرط کے قبول کرنا، چاہے اس کی حالت یا رویہ جیسا بھی ہو۔ یہ اسے یہ اعتماد دیتا ہے کہ وہ جیسا ہے ویسا ہی قابلِ قبول ہے۔ مشاورت کے دوران یہ رویہ فرد یا طالب علم کو موردِ الزام ٹھہرانے کے بجائے اسے سمجھنے اور بہتری کی طرف بڑھنے کی ترغیب دیتا ہے۔

4.4.3 ہم آہنگی / اصالت (Congruence):

ہم آہنگی کا مطلب ہے کہ کونسلر اپنے خیالات، جذبات اور رویے میں سچا اور شفاف ہو۔ جب کونسلر بناوٹ یا رسمی پن سے دور ہو کر خلوص کے ساتھ جڑتا ہے تو طالب علم یا فرد بھی خود کو کھولنے میں آسانی محسوس کرتا ہے۔

اس طرح ہم دیکھتے ہیں کہ ہمدردی، مثبت احترام اور ہم آہنگی مل کر ایک ایسا ماحول پیدا کرتے ہیں جہاں فرد یا طالب علم خود کو محفوظ، سمجھا ہوا اور قبول شدہ محسوس کرتا ہے۔ جب کوئی شخص بغیر خوف اور جھجک کے اپنے جذبات کا اظہار کر سکتا ہے تبھی حقیقی تبدیلی ممکن ہوتی ہے۔ ایک مؤثر کونسلر وہی ہوتا ہے جو نہ صرف سنتا ہے بلکہ دل سے سمجھتا ہے، بغیر شرط کے قبول کرتا ہے اور سچائی کے ساتھ جڑتا ہے۔ یہی خصوصیات مشاورت کو محض ایک عمل نہیں بلکہ ایک انسانی تجربہ بنا دیتی ہیں۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں(Check your progress)
1. اسکول اور کمیونٹی میں کردار اور ذمہ داریاں بیان کیجیے۔
2. مشاورت میں ہمدردی، مثبت احترام اور ہم آہنگی کی اہمیت بیان کیجیے۔

4.5 مشاورت میں اعتماد اور ہم آہنگی کی تعمیر (Building Trust and Rapport)

مشاورت صرف مشورہ دینے کا عمل نہیں ہے، بلکہ یہ دو افراد کے درمیان ایک حساس اور انسانی تعلق قائم کرنے کا فن ہے۔ اس تعلق کی سب سے مضبوط بنیاد ہوتی ہے: اعتماد (Trust) اور ہم آہنگی (Rapport) ۔ جب کلائنٹ کو یہ محسوس ہوتا ہے کہ اسے سمجھا جارہا ہے، قبول کیا جارہا ہے اور اس کا احترام کیا جارہا ہے، تب ہی وہ کھل کر اپنے جذبات کا اظہار کر پاتا ہے۔

4.5.1 اعتماد (Trust):

اعتماد وہ احساس ہے جس میں کلائنٹ یہ یقین رکھتا ہے کہ کونسلر اس کی باتوں کو راز میں رکھے گا، اسے جج نہیں کرے گا اور اس کی بھلائی کے لیے کام کرے گا۔

4.5.2 ہم آہنگی (Rapport):

ہم آہنگی وہ جذباتی تال میل ہے جو کونسلر اور طالب علم / شخص کے درمیان قائم ہوتا ہے۔ اس میں اپنائیت، ہمدردی اور آسانی شامل ہوتی ہے۔

4.5.3 اعتماد اور ہم آہنگی پیدا کرنے کے اہم طریقے:

- **فعال طور پر سننا (Active Listening):** طالب علم کی بات کو توجہ سے سننا اور درمیان میں مداخلت نہ کرنا۔
- **ہمدردی (Empathy):** طالب علم کے جذبات کو سمجھنا اور اسے یہ احساس دلانا کہ میں تمہاری صورتحال کو سمجھ سکتا / سکتی ہوں۔
- **رازداری (Confidentiality):** طالب علم کو یقین دلانا کہ اس کی معلومات محفوظ ہیں۔
- **غیر جانبداری (Non-judgmental Attitude):** بغیر کسی تعصب کے طالب علم کو قبول کرنا۔
- **جسمانی زبان (Body Language):** مسکراہٹ، سر ہلانا، تاثرات اور آنکھوں کا رابطہ، یہ سب مثبت اشارے دیتے ہیں۔

اس طرح مشاورت میں اعتماد اور ہم آہنگی ایک پل کی مانند ہوتے ہیں، جو کونسلر اور طالب علم کے درمیان فاصلے کو ختم کرتے ہیں۔ یہ عمل وقت لیتا ہے، لیکن جب یہ قائم ہو جاتا ہے تو مشاورت کا اثر کئی گنا بڑھ جاتا ہے۔ ایک اچھے مشیر یا کونسلر کی پہچان صرف اس کے علم سے نہیں، بلکہ اس کے دل کی گرمی اور فہم و فراست سے ہوتی ہے۔

4.6 کثیر الثقافتی آگہی اور شمولیتی مشاورت

(Multicultural Awareness and Inclusive Counselling)

آج کا معاشرہ تنوع سے بھرپور ہے؛ زبان، ثقافت، مذہب، جنس، سماجی پس منظر اور زندگی کے تجربات، یہ سب مل کر ہر فرد کی ایک منفرد شناخت بناتے ہیں۔ انفرادی اختلافات ہر معاشرے میں پائے جاتے ہیں۔ ایسے میں کونسلنگ صرف مسائل کے حل کا ذریعہ نہیں رہتی، بلکہ فرد کی مکمل شناخت کو سمجھنے اور اس کا احترام کرنے کا عمل بن جاتی ہے۔ یہی تصور کثیر الثقافتی آگہی اور شمولیتی مشاورت کی بنیاد ہے۔

4.6.1 کثیر الثقافتی آگہی(Multicultural Awareness):

اس سے مراد مختلف ثقافتوں، روایات اور اقدار کے بارے میں حساسیت اور سمجھ پیدا کرنا ہے۔ ایک کونسلر کے لیے ضروری ہے کہ وہ اپنے طالب علم / فرد کے پس منظر اور انفرادی فرق کو سمجھے، نہ کہ اسے اپنے نقطۂ نظر سے پرکھنے کی کوشش کرے۔

4.6.2 شمولیتی مشاورت(Inclusive Counselling):

شمولیتی مشاورت کا مطلب ہے ایسا ماحول فراہم کرنا جہاں ہر فرد چاہے اس کی شناخت کچھ بھی ہو اپنے آپ کو قبول شدہ، محفوظ اور باعزت محسوس کرے۔ کثیر الثقافتی آگہی اور شمولیتی مشاورت مل کر ایک ایسا ماحول تشکیل دیتے ہیں جہاں کلائنٹ بلا جھجھک اپنی بات کہہ سکے، اسے جج کیے جانے کا خوف نہ ہو اور اس کی شناخت کا احترام کیا جائے۔ لہٰذا، جامع اور کثیر الثقافتی نقطۂ نظر آج کے مشاورت کے میدان کی ضرورت ہی نہیں بلکہ ایک ذمہ داری بھی ہے۔ ایک اچھا کونسلر وہی ہے جو صرف مسئلہ نہیں دیکھتا بلکہ فرد کے مکمل وجود کو سمجھنے کی کوشش کرتا ہے۔ جب ہم تنوع کو قبول کرتے ہیں، تب ہی حقیقی علاج اور مثبت تبدیلی ممکن ہوتی ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں(Check your progress)
1. مشاورت میں اعتماد اور ہم آہنگی کی تعمیر کی ضرورت بیان کیجیے۔
2. کثیر الثقافتی آگہی اورج شمولیتی مشاورت کی اہمیت بیان کیجیے۔

4.7 خلاصہ (Summary)

یہ باب ایک مؤثر مشیر یا کونسلر کی خصوصیات، کردار، ذمہ داریوں اور مشاورت کے بنیادی اصولوں پر مشتمل ہے۔ اس میں واضح کیا گیا ہے کہ کونسلر صرف مسائل کا حل پیش کرنے والا فرد نہیں بلکہ ایک حساس، ہمدرد، صابر اور قابلِ اعتماد رہنما ہوتا ہے، جو افراد کو اپنی صلاحیتوں کو پہچاننے اور بہتر فیصلے کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔ ایک کامیاب کونسلر کے لیے ہمدردی، فعال سماعت، غیر جانبداری، رازداری، مؤثر ابلاغ، صبر، مسئلہ حل کرنے کی صلاحیت اور خود آگہی جیسی بنیادی خصوصیات نہایت ضروری ہیں، کیونکہ

یہی اوصاف مشاورت کو مؤثر اور بامقصد بناتے ہیں۔ باب میں اسکول اور کمیونٹی میں کونسلر کے کردار پر بھی روشنی ڈالی گئی ہے، جہاں وہ طلبہ، اساتذہ، والدین اور معاشرے کے دیگر افراد کی تعلیمی، سماجی اور جذباتی نشوونما میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اس کے علاوہ مشاورت کے تین بنیادی اصول، یعنی ہمدردی (Empathy)، مثبت احترام (Positive Regard) اور ہم آہنگی یا اصالت (Congruence) کو مؤثر مشاورتی تعلق کی بنیاد قرار دیا گیا ہے، کیونکہ ان اصولوں کے ذریعے کلائنٹ خود کو محفوظ، قابلِ قبول اور سمجھا ہوا محسوس کرتا ہے۔ باب میں اس امر پر بھی زور دیا گیا ہے کہ کونسلنگ کی کامیابی کا انحصار کونسلر اور کلائنٹ کے درمیان اعتماد (Trust) اور ہم آہنگی (Rapport) پر ہوتا ہے، جو فعال سماعت، رازداری، غیر جانبدارانہ رویے، ہمدردی اور مثبت جسمانی زبان کے ذریعے قائم کیے جاتے ہیں۔ آخر میں کثیر الثقافتی آگاہی اور جامع مشاورت کی اہمیت کو اجاگر کیا گیا ہے، تاکہ مختلف ثقافتی، سماجی، مذہبی اور انفرادی پس منظر رکھنے والے افراد کے ساتھ مساوی، باعزت اور مؤثر انداز میں مشاورت کی جاسکے۔ مجموعی طور پر یہ باب اس حقیقت کو واضح کرتا ہے کہ ایک مؤثر کونسلر صرف علمی مہارتوں کا حامل نہیں ہوتا بلکہ انسانی ہمدردی، اخلاقی اقدار، پیشہ ورانہ دیانت اور تنوع کے احترام کے ذریعے افراد کی شخصیت سازی، ذہنی آسودگی اور مثبت زندگی کی تشکیل میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

4.8 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

اس اکائی کا مطالعہ کرنے کے بعد آپ نے درجہ ذیل باتیں سیکھیں:

- ایک مؤثر مشیر یا کونسلر کی خصوصیات اور بنیادی صلاحیتوں کی تفہیم اور کونسلر کے کردار اور ذمہ داریوں کی تفہیم۔
- مشاورت کے بنیادی اصولوں، یعنی ہمدردی، مثبت احترام اور ہم آہنگی اور مؤثر کونسلنگ میں فعال سماعت، رازداری اور غیر جانبداری کی اہمیت۔
- کونسلر اور کلائنٹ کے درمیان اعتماد اور ہم آہنگی قائم کرنے کے طریقوں سے واقفیت اور اسکول اور کمیونٹی میں کونسلر کے کردار اور خدمات کی تشریح۔
- مؤثر ابلاغ اور مسئلہ حل کرنے کی مہارتوں کی اہمیت اور کثیر الثقافتی آگہی اور شمولیتی مشاورت کے تصور۔
- مختلف ثقافتی اور سماجی پس منظر رکھنے والے افراد کے ساتھ مؤثر مشاورت کی اہمیت۔
- مشاورت کے عمل میں اخلاقی اقدار، پیشہ ورانہ ذمہ داریوں اور انسانی احترام کی اہمیت۔

4.9 فرہنگ (Glossary)

مشیر	:	ایسا تربیت یافتہ فرد جو رہنمائی، مشورہ اور جذباتی معاونت فراہم کرے۔
ہم آہنگی	:	خیالات، احساسات اور رویے میں سچائی اور یکسانیت کا ہونا۔
رازداری	:	کلائنٹ کی معلومات کو محفوظ اور خفیہ رکھنے کا اصول۔
فعال سماعت	:	پوری توجہ، دلچسپی اور بغیر مداخلت کے بات سننے کا عمل۔

کثیر الثقافتی آگاہی	:	مختلف ثقافتوں اور پس منظر رکھنے والے افراد کے احترام اور تفہیم کا شعور۔
شمولیتی مشاورت	:	ہر فرد کو مساوی احترام اور قبولیت کے ساتھ مشاورت فراہم کرنے کا عمل۔

4.10 نمونہ امتحانی سوالات(Model Examination Questions)

معروضی جوابات کے حامل سوالات(Objective Answer Type Questions)

1۔ایک مؤثر مشیر یا کونسلر کی بنیادی خصوصیت کیا ہے؟

(الف) سختی (ب) ہمدردی

(ج) غصہ (د) لاتعلقی

2۔کونسلر کا بنیادی کردار کیا ہوتا ہے؟

(الف) سزا دینا (ب) رہنمائی فراہم کرنا

(ج) فیصلہ مسلط کرنا (د) نظر انداز کرنا

3۔مثبت احترام "کا مطلب کیا ہے؟

(الف) تنقید کرنا (ب) غیر مشروط قبولیت

(ج) مخالفت کرنا (د) حکم دینا

4۔سکول میں کونسلر کی ایک اہم ذمہ داری کیا ہے؟

(الف) طلبہ کو سزا دینا (ب) تعلیمی و جذباتی مدد فراہم کرنا

(ج) امتحان لینا (د) نصاب تیار کرنا

5۔مشاورت میں "Congruence" سے کیا مراد ہے؟

(الف) جھوٹ بولنا (ب) حقیقی اور سچا ہونا

(ج) خاموش رہنا (د) سخت ہونا

6۔اعتماد (Trust) قائم کرنے کے لیے کون سا عنصر ضروری ہے؟

(الف) تنقید (ب) رازداری

(ج) غصہ (د) جلد بازی

7۔کمیونٹی سیٹنگ میں کونسلر کا کردار کیا ہوتا ہے؟

(الف) صرف پڑھانا (ب) سماجی مسائل میں مدد کرنا

(ج) سزا دینا (د) کاروبار کرنا

8۔ مؤثر کونسلر کی ایک مہارت کیا ہے؟

(الف) بات نہ سننا (ب) فعال سننا

(ج) نظر انداز کرنا (د) جلد فیصلہ کرنا

9۔ ملٹی کلچرل آگاہی کا مطلب کیا ہے؟

(الف) صرف ایک ثقافت کو ماننا (ب) مختلف ثقافتوں کو سمجھنا اور قبول کرنا

(ج) اختلاف کرنا (د) تنقید کرنا

10۔Rapport بنانے کا مطلب کیا ہے؟

(الف) تعلق ختم کرنا (ب) اچھا تعلق قائم کرنا

(ج) لڑائی کرنا (د) نظر انداز کرنا

مختصر جوابات کے حامل سوالات(Short Answer Type Questions)

1. ہمدردی (Empathy) کیا ہے؟
2. کونسلر یا مشیر کی ایک بنیادی ذمہ داری لکھیں۔
3. Rapport کا مطلب کیا ہے؟
4. مثبت احترام (Positive Regard) کی تعریف کریں۔
5. ملٹی کلچرل کونسلنگ یا کثیر ثقافتی مشاورت کیا ہے؟

طویل جوابات کے حامل سوالات(Long Answer Type Questions)

1. ایک مؤثر کونسلر کی خصوصیات اور بنیادی صلاحیتوں کی وضاحت کریں۔
2. اسکول اور کمیونٹی میں کونسلر کے کردار اور ذمہ داریوں پر تفصیل سے بحث کریں۔
3. ہمدردی، مثبت احترام اور ہم آہنگی (Congruence) کی اہمیت بیان کریں۔
4. مشاورت کے عمل میں اعتماد اور تعلق (Rapport) کیسے قائم کیا جاتا ہے؟
5. کثیر ثقافتی آگہی اور شمولیتی مشاورت کی اہمیت پر روشنی ڈالیں۔

معروضی سولات کے جوابات:

سوال نمبر	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
جوابات	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب

4.11 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)

1. Agrawal, R. (2015). *Elementary Guidance and Counselling*. Shipra Publication.
2. Reddy, K. S., & Murti, R. K. (2017). *Guidance and Counselling* (1st ed.). Neelkamal Publication.
3. Mangal, S. K. (2021). *Shiksha Manovigyaan* (1st ed.). PHI Learning.

اکائی 5: مشاورتی مشق میں اخلاقیات

(Ethics in Counselling Practice)

اکائی کے اجزاء:

5.0 تمہید (Introduction)

5.1 مقاصد (Objectives)

5.2 بنیادی اخلاقی اصول (Core Ethical Principles)

5.2.1 بہبود (Beneficence)

5.2.2 خود مختاری (Autonomy)

5.2.3 عدمِ ضرر رسانی (Non-Maleficence)

5.2.4 انصاف اور وفاداری (Justice and Fidelity)

5.3 پیشہ ورانہ ضوابطِ اخلاق (Professional Codes of Conduct)

5.3.1 ضوابطِ اخلاق کا کردار اور اہمیت (Role and Importance of Codes of Conduct)

5.3.2 امریکن سائیکولوجیکل ایسوسی ایشن کے رہنما خطوط

(American Psychological Association Guidelines)

5.3.3 امریکن کونسلنگ ایسوسی ایشن کے رہنما خطوط

(American Counseling Association Guidelines)

5.3.4 ری ہیبلیٹیشن کونسل آف انڈیا کے رہنما خطوط (Rehabilitation Council of India Guidelines)

5.4 رازداری، باخبر رضامندی، اور کلائنٹ کے حقوق

(Confidentiality, Informed Consent, and Client Rights)

5.4.1 رازداری اور اس کے استثناء (Confidentiality and Its Exceptions)

5.4.2 باخبر رضامندی کا عمل (The Process of Informed Consent)

5.4.3 کلائنٹ کے حقوق کا تحفظ (Protecting Client Rights)

5.5 دوہرے تعلقات اور پیشہ ورانہ حدود (Dual Relationships and Professional Boundaries)

5.5.1 تعلیمی ترتیبات میں دوہرے تعلقات کی تعریف

(Defining Dual Relationships in Educational Settings)

5.5.2 پیشہ ورانہ حدود کا قیام اور برقرار رکھنا

(Establishing and Maintaining Professional Boundaries)

5.6 نگرانی کے ساتھ اخلاقی کشمکش کو حل کرنا(Addressing Ethical Dilemmas with Supervision)

5.6.1 اخلاقی کشمکش کو سمجھنا (Understanding Ethical Dilemmas)

5.6.2 اخلاقی فیصلہ سازی کے مراحل (Steps in Ethical Decision Making)

5.6.3 پیشہ ورانہ نگرانی کا کردار (The Role of Professional Supervision)

5.7 خلاصہ(Summary)

5.8 اکتسابی نتائج(Learning Outcomes)

5.9 فرہنگ(Glossary)

5.10 نمونہ امتحانہ سوالات (Model Examination Questions)

5.11 تجویز کردہ اکتسابی مواد(Suggested Reading Materials)

5.0 تمہید (Introduction)

عزیز طلبہ اکائی 5 میں خوش آمدید۔

پچھلے اکائی میں، آپ نے رہنمائی اور مشاورت(guidance and counselling) کے بنیادی تصورات، نظریات اور تکنیکوں کو دریافت کیا ہے۔ آپ نے سیکھا ہے کہ کس طرح فعال طور پر سننا ہے، ہمدردی سے جواب دینا(respond empathetically) ہے اور طلباء کو بہتر ذاتی اور تعلیمی ہم آہنگی (personal and academic adjustment) کی طرف راغب کرنا ہے۔ تاہم، دوسروں کی مدد کرنے کی مہارت کا مالک ہونا' سکے کا صرف ایک رخ ہے؛ ان مہارتوں کو ذمہ داری سے استعمال کرنا دوسرا رخ ہے۔ یہ ہمیں مدد کرنے والے پیشوں (helping professions) کے سب سے اہم پہلو کی طرف لاتا ہے جو کہ اخلاقیات ہیں۔ ایک ایسے ڈاکٹر کا تصور کریں جو پیچیدہ سرجری کرنا جانتا ہے لیکن مریض کی رضامندی کی پرواہ نہیں کرتا، یا ایک استاد جو ریاضی میں شاندار ہے لیکن غلطی کرنے والے طلباء کو کھلے عام ذلیل کرتا ہے۔ اخلاقی حدود کے بغیر مہارت شدید نقصان کا باعث بن سکتی ہے۔ مشاورت میں، اخلاقیات صرف پابندی والے قواعد یا قانونی رکاوٹوں کا ایک مجموعہ نہیں ہیں۔ بلکہ، وہ اعتماد کی بنیاد بناتے ہیں۔ جب کوئی طالب علم اپنے گہرے خوف یا تعلیمی پریشانیوں کو بانٹنے کے لیے آپ کے کمرے میں آتا ہے، تو وہ ایسا اس لیے کرتا ہے کیونکہ وہ آپ پر بھروسہ کرتا ہے۔ اخلاقیات وہ فریم ورک فراہم کرتی ہیں جو اس اعتماد کو ممکن بناتی ہیں۔ بطور مشیر یا کاونسلر (counsellor) یا کاونسلر کے طور پر کام کرنے والے استاد آپ کو اکثر ایسے حالات کا سامنا کرنا پڑے گا جہاں کارروائی کا "درست" طریقہ واضح نہیں ہوتا۔ کیا آپ کو والدین کو ان کے بچے کے خفیہ تعلقات کے بارے میں بتانا چاہیے؟ کیا ہو گا اگر کوئی طالب علم مدد

سے انکار کر دے، لیکن آپ جانتے ہیں کہ وہ تعلیمی ناکامی کی طرف بڑھ رہا ہے؟ اس یونٹ کے دوران، ہم ان مبہم علاقوں (grey areas) کو دریافت کریں گے۔ ہم بنیادی اخلاقی اصولوں پر بحث کریں گے جو آپ کے اندرونی قطب نما کا کام کریں گے، پیشہ ورانہ ضوابط (professional codes) جو ہمارے اعمال کی رہنمائی کرتے ہیں، رازداری (confidentiality) کی اہمیت، اور صحت مند حدود (healthy boundaries) کو برقرار رکھنے کے طریقے۔ اس یونٹ کے اختتام تک، آپ نہ صرف ایک مؤثر مددگار، بلکہ ایک محفوظ، قابل اعتماد، اور انتہائی پیشہ ور بننے کے لیے لیس ہو جائیں گے۔

5.1 مقاصد (Objectives)

اس اکائی کو مکمل کر لینے کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ :

- ان بنیادی اخلاقی اصولوں کی شناخت کریں جو مشاورتی پیشے کی رہنمائی کرتے ہیں۔
- نفسیاتی اور ریگولیٹری اداروں کے ذریعہ قائم کردہ پیشہ ورانہ ضوابطِ اخلاق کی وضاحت کریں۔
- مشاورتی ترتیب میں رازداری، باخبر رضامندی، اور کلائنٹ کے حقوق کے اہم تصورات کی وضاحت کریں۔
- دوہرے تعلقات اور حدود عبور کرنے کی پیچیدگیوں اور ممکنہ خطرات کا تجزیہ کریں۔
- اخلاقی کشمکش کو حل کرنے کے لیے ایک منظم اخلاقی فیصلہ سازی کے ماڈل اور نگرانی کے استعمال کا اطلاق کریں۔

5.2 بنیادی اخلاقی اصول (Core Ethical Principles)

مشاورت کی اخلاقی مشق کرنے کے لیے، ہمیں پہلے ان بنیادی اخلاقی اصولوں کو دیکھنا چاہیے جو تمام مدد کرنے والے پیشوں کی حمایت کرتے ہیں۔ یہ اصول قطب نما کے طور پر کام کرتے ہیں۔ جب آپ کسی مشکل صورتحال میں کیا کریں اس کے بارے میں الجھن کا شکار ہوں، تو ان بنیادی اصولوں کی طرف لوٹنا عام طور پر آپ کو صحیح سمت کی طرف اشارہ کرے گا۔ مشاورت میں کئی عالمی سطح پر قبول شدہ اخلاقی اصول ہیں، جو بنیادی طور پر طبی اخلاقیات (medical ethics) سے اخذ کیے گئے ہیں۔ آیئے سب سے اہم اصولوں کا جائزہ لیں۔

5.2.1 بہبود (Beneficence)

بہبود کے اصول کا سیدھا مطلب ہے "بھلائی کرنا"۔ بطور کاونسلر، آپ کی بنیادی ذمہ داری اپنے کلائنٹ (طالب علم) کی فلاح و بہبود اور خیر و عافیت کو فروغ دینا ہے۔ بہبود ایک فعال موقف کا تقاضا کرتی ہے۔ صرف پیچھے بیٹھ کر سننا کافی نہیں ہے؛ آپ کو فعال طور پر ایسے اقدامات کرنے چاہئیں جو طلبہ کی مثبت ترقی، دماغی، اور تعلیمی کامیابی میں حصہ ڈالیں۔ اسکول کی ترتیب میں، بہبود کا مطلب ایسے طالب علم کی وکالت کرنا ہو سکتا ہے جس میں اکتسابی معذوری ہو تا کہ یہ یقینی بنایا جا سکے کہ اسے امتحانات کے دوران اضافی وقت ملے۔ اس کا مطلب بورڈ امتحانات سے ٹھیک پہلے تناؤ کے انتظام پر ایک ورکشاپ کا انعقاد ہو سکتا ہے۔ یہ اس عزم کا نام ہے کہ آپ جو بھی کارروائی کرتے ہیں وہ اس فرد کو فائدہ پہنچانے کے لیے بنائی گئی ہے جو آپ سے مدد مانگ رہا ہے۔ جب کوئی طالب علم اپنے

کیریئر کے راستے کے بارے میں الجھن کا شکار ہو کر آپ کے پاس آتا ہے، تو بہبود آپ کی رہنمائی کرتی ہے کہ آپ اسے بہترین ممکنہ رجحان کے ٹیسٹ، کیریئر کی معلومات، اور حمایتی سماعت فراہم کریں تا کہ وہ ایک مکمل انتخاب کر سکے۔

5.2.2 خود مختاری (Autonomy)

خود مختاری سے مراد کلائنٹ کے خود ارادیت کے حق (right to self-determination) اور انتخاب کی آزادی (freedom of choice) کا احترام کرنا ہے۔ افراد کو اپنی زندگی کے بارے میں اپنے فیصلے کرنے کا حق ہے، بشرطیکہ وہ فیصلے دوسروں کو نقصان نہ پہنچائیں۔ مشاورت میں، ہم براہ راست مشورہ نہیں دیتے یا طالب علم کو کسی خاص راستے کا انتخاب کرنے پر مجبور نہیں کرتے۔ اس کے بجائے، ہم انہیں اپنی زندگی کا چارج سنبھالنے کے لیے بااختیار بناتے ہیں۔ زیر ملازمت اساتذہ کے لیے جو مشاورتی کردار ادا کر رہے ہیں، یہ کبھی کبھی بہت چیلنجنگ ہو سکتا ہے۔ بطور اساتذہ، آپ ہدایات دینے، طلباء کو کیا مطالعہ کرنا چاہیے یہ بتانے، اور ان کے رویے کو درست کرنے کے عادی ہیں۔ تاہم، مشاورتی کرسی پر، آپ کو اپنا نقطہ نظر تبدیل کرنا ہو گا۔ اگر بارہویں جماعت کا طالب علم آرٹس کی پیروی کرنا چاہتا ہے، لیکن ان کے والدین اور شاید آپ بھی سوچتے ہیں کہ ان میں سائنس کے لیے رجحان ہے، تو خود مختاری کا تقاضا ہے کہ آپ اپنی مرضی مسلط کرنے کے بجائے طالب علم کے انتخاب کا احترام کریں۔ آپ حقائق پیش کر سکتے ہیں، ان کے جذبات کی عکاسی کر سکتے ہیں، اور نتائج پر بحث کر سکتے ہیں، لیکن حتمی فیصلہ طالب علم کے پاس ہی رہنا چاہیے۔

5.2.3 عدمِ ضرر رسانی (Non-Maleficence)

جبکہ بہبود (beneficence) کا مطلب "بھلائی کرنا" ہے، عدمِ ضرر رسانی (non-maleficence) کا مطلب ہے "نقصان نہ پہنچانا"۔ یہ کسی بھی مدد کرنے والے پیشے کے قدیم ترین اور بنیادی اخلاقی اصولوں میں سے ایک ہے۔ تاہم، اگر کاونسلر محتاط نہ ہو تو نادانستہ طور پر نقصان ہو سکتا ہے۔ نقصان تب ہو سکتا ہے جب کوئی کاونسلر ایسا نفسیاتی ٹیسٹ استعمال کرتا ہے جسے استعمال کرنے کی اسے تربیت نہیں دی گئی، جس سے غلط تشخیص ہو سکتی ہے۔ نقصان نامناسب لیبلنگ کے ذریعے بھی ہو سکتا ہے۔ مثال کے طور پر، کسی طالب علم کو مناسب کلینیکل تشخیص (clinical assessment) کے بغیر اتفاقیہ طور پر یہ کہنا کہ "تم صرف سست ہو" یا "تمہیں ADHD ہے" ان کی عزتِ نفس اور مستقبل کی رفتار کو شدید نقصان پہنچا سکتا ہے۔ عدمِ ضرر رسانی کا مطلب انحصار (dependency) پیدا کرنے سے بچنا بھی ہے۔ اگر کوئی طالب علم آپ پر اتنا منحصر ہو جاتا ہے کہ وہ آپ کی منظوری کے بغیر ایک بھی فیصلہ نہیں کر سکتا، تو آپ نادانستہ طور پر دنیا میں آزادانہ طور پر کام کرنے کی ان کی صلاحیت کو نقصان پہنچا رہے ہیں۔

5.2.4 انصاف اور وفاداری (Justice and Fidelity)

دو دیگر اہم اصول انصاف اور وفاداری ہیں۔ انصاف کا مطلب شفافیت ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ تمام کلائنٹوں کے ساتھ یکساں سلوک کیا جانا چاہیے، قطع نظر ان کی جنس، ذات، مذہب، سماجی و اقتصادی حیثیت، یا تعلیمی صلاحیت کے۔ اسکول میں، غیر شعوری طور پر ذہین، فرمانبردار طلباء کو ان طلباء پر ترجیح دینا آسان ہے جو خلل ڈالنے والے (disruptive) ہیں یا تعلیمی طور پر جدوجہد

کر رہے ہیں۔ انصاف کا اصول یہ تقاضا کرتا ہے کہ خلل ڈالنے والے طالب علم کو بھی وہی معیارِ دیکھ بھال، توجہ، اور ہمدردی ملے جو کلاس ٹاپر کو ملتی ہے۔ وفاداری (Fidelity) میں وفاداری، وعدوں کو پورا کرنا، اور اعتماد کا احترام کرنا شامل ہے۔ اگر آپ کسی طالب علم سے کہتے ہیں، "میں آپ کے لیے اس سکالرشپ کے موقع کو دیکھوں گا،" تو وفاداری کا تقاضا ہے کہ آپ واقعی ایسا کریں۔ اگر آپ راز رکھنے کا وعدہ کرتے ہیں (رازداری کی قانونی حدود کے اندر)، تو آپ کو اسے رکھنا چاہیے۔ وفاداری کے بغیر، علاجی تعلق ختم ہو جاتا ہے کیونکہ کلائنٹ اب کاونسلر پر بھروسہ نہیں کر سکتا۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)

1. بنیادی اخلاقی اصول کو بیان کیجیے۔
2. منظر نامے کو پڑھیں اور شناخت کریں کہ کون سا بنیادی اخلاقی اصول بنیادی طور پر اجاگر کیا جا رہا ہے۔ منظر نامہ: ایک مشیر طالب علم کو یہ بتانے سے گریز کرتا ہے کہ کون سا کیریئر منتخب کرنا ہے، اور اس کے بجائے طالب علم کو مختلف اختیارات تلاش کرنے میں مدد کرتا ہے تاکہ طالب علم اپنا آزادانہ فیصلہ کر سکے۔

5.3 پیشہ ورانہ ضوابطِ اخلاق (Professional Codes of Conduct)

اگرچہ اخلاقی اصول ایک وسیع فلسفیانہ بنیاد فراہم کرتے ہیں، لیکن پیشہ ور افراد کو اپنے روزمرہ کے اعمال کی رہنمائی کے لیے مخصوص، ٹھوس قواعد کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ وہ جگہ ہے جہاں پیشہ ورانہ ضوابطِ اخلاق آتے ہیں۔ ضوابطِ اخلاق ایک رسمی دستاویز ہے جو ایک پیشہ ور ایسوسی ایشن کے ذریعہ بنائی گئی ہے جو اس کے ممبروں کے متوقع رویے، ذمہ داریوں، اور اخلاقی معیارات کا خاکہ پیش کرتی ہے۔

5.3.1 ضوابطِ اخلاق کا کردار اور اہمیت (Role and Importance of Codes of Conduct)

ہمیں ان ضوابط کی ضرورت کیوں ہے؟ سب سے پہلے، وہ عوام کی حفاظت کرتے ہیں۔ ایک مقررہ معیار کے ذریعے، کلائنٹ جانتے ہیں کہ کیا توقع کرنی ہے اور استحصال یا نااہل طریقوں سے محفوظ رہتے ہیں۔ دوسرا، وہ خود پیشہ ور افراد کو تعلیم دیتے ہیں، اس کے لیے ایک واضح پیمانہ فراہم کرتے ہیں کہ اچھی مشق کیا ہے۔ آخر میں، وہ احتساب کا ایک طریقہ کار فراہم کرتے ہیں؛ اگر کوئی پیشہ ور ضابطے کی خلاف ورزی کرتا ہے، تو اسے تادیبی کارروائی کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے یا اس کا لائسنس منسوخ کیا جا سکتا ہے۔ آیئے کچھ اہم رہنما خطوط پر نظر ڈالیں جو عالمی سطح پر اور خاص طور پر انڈیا میں مشاورتی طریقوں پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

5.3.2 امریکن سائیکولوجیکل ایسوسی ایشن کے رہنما خطوط

(American Psychological Association Guidelines)

APA نفسیات کے لیے دنیا کے سب سے زیادہ تسلیم شدہ اداروں میں سے ایک ہے۔ اگرچہ اس کے ضوابط ماہرینِ نفسیات

کے لیے بنائے گئے ہیں، وہ مشاورتی میدان پر بہت زیادہ اثر انداز ہوتے ہیں۔APA کے اخلاقی اصولوں کو دو اہم حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے:

- عمومی اصول (General Principles) : جو مثالی ہیں اور پیشہ ور افراد کو اعلیٰ ترین نظریات کی طرف راغب کرتے ہیں۔
- اخلاقی معیارات (Ethical Standards) : جو قابلِ نفاذ قواعد ہیں۔

APA اہلیت پر زور دیتا ہے۔ان کے رہنما خطوط کے مطابق، پیشہ ور افراد کو صرف اپنی تعلیم، تربیت، اور زیرِ نگرانی تجربے کی بنیاد پر اپنی اہلیت کی حدود کے اندر خدمات فراہم کرنی چاہیے، تعلیم دینی چاہیے، اور تحقیق کرنی چاہیے۔ ایک اسکول کونسلر کے لیے، اس کا مطلب یہ ہے کہ اگر آپ کو بنیادی رہنمائی کی تربیت دی گئی ہے، تو آپ کو عمیق تحلیلِ نفسی (deep psychoanalysis) یا شدید کلینیکل ڈپریشن (clinical depression) کا علاج کرنے کی کوشش نہیں کرنی چاہیے۔ اس کے بجائے، آپ کو طالب علم کو کسی ماہر کلینیکل سائیکولوجسٹ (clinical psychologist) کے پاس بھیجنا چاہیے۔

5.3.3 امریکن کونسلنگ ایسوسی ایشن کے رہنما خطوط:

(American Counseling Association Guidelines)

ACA اخلاقی ضوابط خاص طور پر مشیروں کے لیے تیار کیے گئے ہیں۔ یہ مشاورتی تعلق پر گہرائی سے توجہ مرکوز کرتا ہے، اس بات پر زور دیتا ہے کہ مشیروں کی بنیادی ذمہ داری کلائنٹوں کے وقار کا احترام کرنا اور ان کی فلاح و بہبود کو فروغ دینا ہے۔ACA رہنما خطوط کی ایک اہم توجہ تنوع اور کثیر الثقافتی پر ہے۔ رہنما خطوط لازمی قرار دیتے ہیں کہ مشیروں کو ثقافتی پس منظر کی بنیاد پر کلائنٹوں کے ساتھ امتیازی سلوک نہیں کرنا چاہیے، اور انہیں فعال طور پر ان افراد کے ثقافتی تناظر کو سمجھنے کے لیے کام کرنا چاہیے جن کی وہ مدد کر رہے ہیں۔ انڈیا جیسے متنوع ملک میں، جہاں کلاس رومز مختلف لسانی، علاقائی اور مذہبی پس منظر کے طلباء سے بھرے ہوئے ہیں، یہ رہنما خطوط انتہائی متعلقہ ہے۔ ایک کاونسلر کو ثقافتی طور پر حساس ہونا چاہیے، یہ تسلیم کرتے ہوئے کہ ایک ثقافت میں جو رویہ "عام" سمجھا جاتا ہے، دوسری ثقافت میں اسے مختلف طریقے سے دیکھا جا سکتا ہے۔

5.3.4 ری ہیبلیٹیشن کونسل آف انڈیا کے رہنما خطوط (Rehabilitation Council of India Guidelines)

انڈین تناظر میں، ری ہیبلیٹیشن کونسل آف انڈیا ایک اہم قانونی ادارہ (statutory body) ہے۔ پارلیمنٹ کے ایک ایکٹ کے ذریعہ قائم کیا گیا، RCI معذور افراد کو دی جانے والی خدمات کو منظم اور مانیٹر کرتا ہے، نصاب کو معیاری بناتا ہے، اور تمام اہل پیشہ ور افراد کا ایک مرکزی بحالی رجسٹر (Central Rehabilitation Register) برقرار رکھتا ہے۔ اگر کوئی پریکٹیشنر انڈیا میں خصوصی تعلیم، کلینیکل نفسیات یا بحالی مشاورت (rehabilitation counselling) سے نمٹ رہا ہے، تو RCI رہنما خطوط قانون ہیں۔

RCI سختی سے لازمی قرار دیتا ہے کہ کوئی بھی شخص معذور افراد (جیسے سیکھنے کی معذوری، دانشورانہ معذوری، یا آٹزم سپیکٹرم کے عوارض) کو تسلیم شدہ قابلیت کے بغیر اور کونسل کے ساتھ رجسٹرڈ ہوئے بغیر خدمات فراہم نہیں کر سکتا۔ آپ کے لیے بطور سکول رہنمائی کاونسلر رہنما خطوط کو سمجھنا بہت ضروری ہے۔ اگرچہ آپ عام جذباتی اور کیریئر کی رہنمائی فراہم کر سکتے ہیں، لیکن اگر آپ کسی ایسے طالب علم کی شناخت کرتے ہیں جسے کسی معذوری کے لیے خصوصی تعلیمی خدمات یا کلینیکل مداخلت کی ضرورت ہو سکتی ہے، تو اخلاقی اور قانونی معیارات کا تقاضا ہے کہ آپ انہیں RCI رجسٹرڈ پیشہ جیسے کلینیکل سائیکولوجسٹ یا اسپیشل ایجوکیٹر کے پاس بھیجیں۔ RCI رجسٹریشن کے بغیر معذوری کے لیے خصوصی علاج (specialized disability therapies) فراہم کرنے کی کوشش کرنا نہ صرف غیر اخلاقی ہے بلکہ انڈیا میں غیر قانونی بھی ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)
1. ضوابطِ اخلاق کا کردار اور اہمیت بیان کیجیے۔
2. خالی جگہ پر کریں: _____ انڈیا میں ایک قانونی ادارہ ہے جو معذور افراد کو دی جانے والی خدمات کو منظم اور مانیٹر کرتا ہے، اور خصوصی ماہرین تعلیم اور کلینیکل سائیکولوجسٹ کے لیے اس کے ساتھ رجسٹر ہونا لازمی ہے۔

5.4 رازداری، باخبر رضامندی، اور کلائنٹ کے حقوق

(Confidentiality, Informed Consent, and Client Rights)

مشاورت کا ماحول ایک پناہ گاہ کی طرح محسوس ہونا چاہیے۔ ایک محفوظ جگہ جہاں کوئی شخص بغیر کسی فیصلے، گپ شپ، یا سزا کے خوف کے اپنی گہری عدم تحفظ کو بے نقاب کر سکے۔ یہ پناہ گاہ تین قانونی اور اخلاقی ٹولز کا استعمال کرتے ہوئے بنائی گئی ہے: رازداری (confidentiality)، باخبر رضامندی (informed consent)، اور کلائنٹ کے حقوق کا احترام (respect for client rights)۔

5.4.1 رازداری اور اس کے استثناء (Confidentiality and Its Exceptions)

رازداری مشیر کا اخلاقی فرض ہے کہ وہ کلائنٹ کی واضح اجازت کے بغیر کلائنٹ کے بارے میں معلومات تیسرے فریق (third parties) کو ظاہر نہ کرے۔ یہ مشاورتی تعلق کا مطلق بنیادِ پتھر (absolute cornerstone) ہے۔ اگر طلباء کا خیال ہے کہ وہ اسکول مشیر کو جو کچھ بتاتے ہیں وہ پرنسپل کے ساتھ شیئر کیا جائے گا یا سٹاف روم میں ڈسکس کیا جائے گا، تو وہ بس مشیر کے پاس جانا چھوڑ دیں گے۔ تاہم، رازداری مطلق (absolute) نہیں ہے۔ ایسے اوقات ہوتے ہیں جب ایک کاونسلر قانونی اور اخلاقی طور پر رازداری کو توڑنے کا پابند ہوتا ہے۔ یہ استثناء عام طور پر انسانی زندگی کے تحفظ کے لیے بنائے جاتے ہیں۔ آپ کو درج ذیل حالات میں رازداری کو توڑنا ہو گا:

- اپنی ذات کو نقصان (Harm to Self): اگر کوئی طالب علم خود کو نقصان پہنچانے یا خودکشی (suicide) کرنے کے واضح اور قریبی ارادے کا اظہار کرتا ہے، تو آپ کو ان کی زندگی بچانے کے لیے مداخلت کرنی چاہیے اور

والدین اور متعلقہ حکام کو مطلع کرنا چاہیے۔

- دوسروں کو نقصان (Harm to Others): اگر کوئی کلائنٹ کسی قابلِ شناخت تیسرے فریق کو شدید جسمانی نقصان پہنچانے کی دھمکی دیتا ہے، تو آپ کا فرض ہے کہ آپ ممکنہ شکار اور حکام کو خبر دار کریں۔
- نابالغ کے ساتھ زیادتی (Abuse of a Minor): انڈیا میں، پروٹیکشن آف چلڈرن فرام سیکسول آفینسز (POCSO) ایکٹ (Protection of Children from Sexual Offences (POCSO) Act) کے تحت، اگر کسی پیشہ ور کو کسی نابالغ کے جنسی استحصال (sexual abuse) کا شبہ ہو یا بتایا جائے، تو قانون کے مطابق حکام کو اس کی اطلاع دینا لازمی ہے۔ اطلاع نہ دینا قابلِ سزا جرم ہے۔
- عدالتی احکامات (Court Orders): اگر کوئی جج قانونی کیس کے لیے مشاورتی ریکارڈ جاری کرنے کا حکم دیتا ہے، تو کاونسلر کو اس کی تعمیل کرنی ہوگی۔ جب بھی آپ کو رازداری کو توڑنے کی ضرورت ہو، اخلاقی نقطہ نظر یہ ہے کہ کلائنٹ کو پہلے سے مطلع کریں (اگر ایسا کرنا محفوظ ہو) اور نقصان کو روکنے کے لیے صرف کم از کم ضروری معلومات ظاہر کریں۔

5.4.2 باخبر رضامندی کا عمل (The Process of Informed Consent)

باخبر رضامندی (Informed consent) کا مطلب ہے کہ کلائنٹوں کو مشاورت شروع کرنے سے پہلے یہ جاننے کا حق ہے کہ وہ کس چیز میں شامل ہو رہے ہیں۔ یہ کلائنٹ کے ساتھ معلومات کا تبادلہ کرنے کا ایک جاری عمل ہے تاکہ وہ علاجی تعلق (therapeutic relationship) میں شرکت کے بارے میں ایک تعلیم یافتہ فیصلہ کر سکیں۔ باخبر رضامندی کے مناسب عمل میں کلائنٹ کو درج ذیل کی وضاحت شامل ہے:

- مشاورت کے مقاصد اور غرض۔
- استعمال کی جانے والی تکنیکیں اور طریقہ کار۔
- ممکنہ خطرات اور فوائد۔
- مشیر کی قابلیت۔
- رازداری کی حدود (شروع میں ہی یہ وضاحت کرنا کہ آپ راز رکھیں گے جب تک کہ نقصان کا خطرہ نہ ہو)
- اسکول کی ترتیب میں، نابالغوں (minors) کے ساتھ نمٹنا باخبر رضامندی کو پیچیدہ بنا دیتا ہے۔ قانونی طور پر، بچے رضامندی نہیں دے سکتے؛ ان کے والدین یا قانونی سرپرستوں کو اسے فراہم کرنا ہوگا۔ تاہم، اخلاقی مشق کا تقاضا ہے کہ کاونسلر بچے کی رضامندی (assent) حاصل کرے۔ رضامندی (Assent) کا مطلب ہے بچے کو اس زبان میں عمل کی وضاحت کرنا جسے وہ سمجھ سکیں اور ان کی شرکت کے لیے ان کا معاہدہ حاصل کرنا، یہاں تک کہ رسمی قانونی رضامندی والدین کی طرف سے دستخط شدہ ہو۔

5.4.3 کلائنٹ کے حقوق کا تحفظ (Protecting Client Rights)

مشاورتی دفتر میں قدم رکھنے والے کلائنٹ اپنے تمام انسانی حقوق برقرار رکھتے ہیں، اور اخلاقی مشق ان کی فعال طور پر حفاظت کرتی ہے۔

- رازداری کا حق (The Right to Privacy): کلائنٹوں کو ان سوالات کے جواب دینے سے انکار کرنے کا حق ہے جنہیں وہ بہت زیادہ جارحانہ (intrusive) سمجھتے ہیں۔
- ختم کرنے کا حق (The Right to Terminate): ایک کلائنٹ کاونسلر کی طرف سے غصے یا انتقام کا سامنا کیے بغیر کسی بھی وقت مشاورت روک سکتا ہے
- ریکارڈ تک رسائی کا حق (The Right to Access Records): ادارہ جاتی پالیسیوں اور قانونی فریم ورک پر منحصر ہے، کلائنٹوں کو عام طور پر ان کے بارے میں رکھے گئے نوٹوں اور ریکارڈ تک رسائی کی درخواست کرنے کا حق ہوتا ہے۔ اس لیے، مشیروں کو ایسے ریکارڈ رکھنے چاہئیں جو پیشہ ورانہ، معروضی، اور قابل احترام ہوں۔

5.5 دوہرے تعلقات اور پیشہ ورانہ حدود (Dual Relationships and Professional Boundaries)

مشاورتی اخلاقیات کے سب سے پیچیدہ شعبوں میں سے ایک، خاص طور پر تعلیمی ترتیبات میں، کاونسلر اور طالب علم کے درمیان حدود شامل ہیں۔

5.5.1 تعلیمی ترتیبات میں دوہرے تعلقات کی تعریف

(Defining Dual Relationships in Educational Settings)

ایک دوہرا تعلق (dual relationship) جسے متعدد تعلقات (multiple relationship) بھی کہا جاتا ہے، تب ہوتا ہے جب کوئی مشیر کلائنٹ کے ساتھ بیک وقت یا ترتیب وار دو یا زیادہ کردار ادا کرتا ہے۔ مثال کے طور پر، اگر آپ اسکول کونسلر ہیں لیکن آپ دسویں جماعت کو ریاضی بھی پڑھاتے ہیں، تو دسویں جماعت کے طلباء کے ساتھ آپ کا دوہرا تعلق ہے: آپ ان کے استاد اور ان کے مشیر دونوں ہیں۔ دیگر مثالوں میں رشتہ دار کی مشاورت کرنا، قریبی دوست کے بچے کی مشاورت کرنا، یا کلائنٹ کے ساتھ کاروباری سودا کرنا شامل ہے۔ دوہرے تعلقات مسئلہ ساز کیوں ہیں؟ وہ خطرناک ہیں کیونکہ وہ کاونسلر کی معروضیت (objectivity) کو خراب کر سکتے ہیں اور کلائنٹ کے استحصال کے خطرے کو بڑھا سکتے ہیں۔ مشیر اور کلائنٹ کے درمیان ایک موروثی طاقت کا فرق (power difference) ہوتا ہے۔ جب متعدد کرداروں کو ملایا جاتا ہے، تو یہ طاقت کی حرکیات (power dynamic) پیچیدہ ہو جاتی ہے۔ تصور کریں کہ آپ ایک ایسے طالب علم کی مشاورت کر رہے ہیں جو شدید خاندانی صدمے (family trauma) کے ساتھ جدوجہد کر رہا ہے۔ چونکہ وہ پریشان ہیں، وہ آپ کی ریاضی کی کلاس میں ناکام ہو رہے ہیں۔ بطور استاد، آپ کو انہیں شفاف طور پر گریڈ دینا ہوگا اور شاید انہیں فیلنگ مارک (failing mark) دینا ہوگا۔ بطور مشیر، آپ کو مکمل طور پر حمایتی اور غیر فیصلہ کن ہونا چاہیے۔

جب "مشیر" انہیں فیلنگ گریڈ دیتا ہے تو طالب علم دھوکہ دہی محسوس کر سکتا ہے۔ کردار ٹکراتے ہیں، جو الجھن اور ممکنہ نقصان کا باعث بنتے ہیں۔

5.5.2 پیشہ ورانہ حدود کا قیام اور برقرار رکھنا

(Establishing and Maintaining Professional Boundaries)

حدود (Boundaries) وہ حدود ہیں جو پیشہ ورانہ تعلقات کی تعریف کرتی ہیں ۔ وہ کاونسلر کے علاجی رویے (therapeutic behaviors) کو کسی دوسرے تعامل سے الگ کرتے ہیں۔ صحت مند حدود کو برقرار رکھنے کے لیے، ہمیں "حدود عبور کرنے (boundary crossings)" اور "حدود کی خلاف ورزیوں (boundary violations)" کے درمیان فرق کرنا چاہیے۔

حدود عبور کرنا (boundary crossing) معیاری مشق سے انحراف ہے جو ممکنہ طور پر کلائنٹ کو فائدہ پہنچا سکتا ہے۔ مثال کے طور پر، کسی شرمیلے طالب علم جس کی آپ مشاورت کر رہے ہیں اسے سٹیج پر پرفارم کرتے ہوئے دیکھنے کے لیے اسکول کے ڈرامے میں شرکت کرنا ایک حدود عبور کرنا ہے۔ یہ روایتی مشاورتی کمرے سے باہر ہے، لیکن یہ طالب علم کی عزتِ نفس کو بہت بڑھا سکتا ہے۔ تاہم، حدود کی خلاف ورزی (boundary violation)، ایک سنگین خلاف ورزی ہے جو کلائنٹ کو نقصان پہنچاتی ہے اور ان کا استحصال کرتی ہے۔ مثالوں میں کلائنٹ کے ساتھ رومانوی یا جنسی تعلقات میں شامل ہونا (جو تمام اخلاقی ضوابط کے تحت سختی سے ممنوع ہے)، کلائنٹ سے پیسے ادھار لینا، یا کلائنٹ کو اپنے ذاتی کام کرنے کے لیے استعمال کرنا شامل ہے۔ اسکولوں میں، دوہرے تعلقات اکثر ناگزیر ہوتے ہیں۔ ایک استاد کو رہنمائی فراہم کرنی پڑے گی، اور ایک اسکول کونسلر کو کلاس کو متبادل (substitute) دینا پڑ سکتا ہے۔ جب دوہرا تعلق ناگزیر ہو، تو اخلاقی راستہ شامل ہے:

- شفافیت (Transparency): طالب علم کے ساتھ دوہرے کردار کو کھلے عام تسلیم کریں۔ کہیں، "اس کمرے میں، میں آپ کا کونسلر ہوں اور ہم آپ کے جذبات کے بارے میں بات کرتے ہیں۔ کلاس روم میں، میں آپ کا استاد ہوں، اور مجھے نظم وضبط کو یقینی بنانا ہے اور آپ کے کام کو گریڈ دینا ہے۔"
- علیحدگی (Compartmentalization): کرداروں کو زیادہ سے زیادہ الگ رکھنے کی کوشش کریں۔ پوری کلاس کے سامنے مشاورتی مسائل پر بحث نہ کریں، اور کلاس کا وقت مشاورت کے لیے استعمال نہ کریں۔
- مشاورت (Consultation): اگر آپ محسوس کرتے ہیں کہ دوہرا تعلق طالب علم کو نقصان پہنچا رہا ہے یا آپ کے فیصلے کو خراب کر رہا ہے، تو کسی سینئر ساتھی سے بات کریں یا طالب علم کو کسی دوسرے پیشہ ور کے پاس بھیجیں۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)
1. کلائنٹ کے حقوق کا تحفظ کی تعریف بیان کیجیے۔
2. شناخت کریں کہ آیا درج ذیل حدود عبور کرنا ہے یا حدود کی خلاف ورزی ہے: ایک اسکول کونسلر طالب علم کی دعوت

قبول کرتا ہے کہ وہ حمایت ظاہر کرنے کے لیے ان کے عوامی مباحثے کے مقابلے میں شرکت کرے۔

5.6 نگرانی کے ساتھ اخلاقی کشمکش کو حل کرنا (Addressing Ethical Dilemmas with Supervision)

تمام اصولوں، ضوابط اور حدود کے قواعد کو جاننے کے باوجود، حقیقی زندگی شاذ و نادر ہی سیاہ و سفید ہوتی ہے۔ مشیر اکثر اپنے آپ کو ایسی حالات میں پاتے ہیں جہاں اخلاقی رہنما خطوط ایک دوسرے کے ساتھ ٹکراتے ہوئے نظر آتے ہیں۔ اسے اخلاقی کشمکش (ethical dilemma) کہا جاتا ہے۔

5.6.1 اخلاقی کشمکش کو سمجھنا (Understanding Ethical Dilemmas)

اخلاقی کشمکش تب ہوتا ہے جب دو یا دو سے زیادہ اخلاقی اصول تنازع میں ہوں، اور کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ کون سا انتخاب کرتے ہیں، آپ کسی ایک اصول پر سمجھوتہ کر سکتے ہیں۔ اس منظر نامے پر غور کریں: ایک 16 سالہ طالبہ، رانی، اسکول کونسلر کے پاس آتی ہے۔ وہ شدید پریشان ہے اور اعتراف کرتی ہے کہ وہ حاملہ ہے۔ وہ کونسلر سے بھیک مانگتی ہے، "براہ کرم میرے والدین کو نہ بتائیں؛ میرے والد مجھے ماریں گے، اور وہ مجھے اسکول چھوڑنے پر مجبور کریں گے۔" یہاں کشمکش ہے: ایک طرف، خود مختاری (Autonomy) کا اصول اور رازداری (Confidentiality) کا قاعدہ یہ تقاضا کرتا ہے کہ آپ رانی کی خواہشات کا احترام کریں اور اس کا راز رکھیں۔ دوسری طرف، بہبود (Beneficence) کا اصول (اس کی طبی صحت کے لیے جو بہترین ہے وہ کرنا) اور عدمِ ضرر رسانی (Non-maleficence) (ممکنہ غیر محفوظ اسقاط حمل یا طبی دیکھ بھال کی کمی سے نقصان کو روکنا) آپ کو ایک ایسے بالغ کو مطلع کرنے کی طرف دھکیلتا ہے جو اس کی مدد کر سکتا ہے۔ رضامندی کی عمر اور مقامی قوانین پر منحصر قانونی رکاوٹیں ہیں۔ یہ فوری جواب کے ساتھ کوئی سادہ مسئلہ نہیں ہے۔ اس کے لیے محتاط، منظم سوچ کی ضرورت ہے۔

5.6.2 اخلاقی فیصلہ سازی کے مراحل (Steps in Ethical Decision Making)

جب اخلاقی کشمکش کا سامنا ہو، تو ماہرین جذبات پر عمل کرنے کے بجائے منظم فیصلہ سازی کے ماڈل (systematic decision-making model) پر عمل کرنے کی سفارش کرتے ہیں۔ ایک وسیع پیمانے پر قبول شدہ ماڈل میں یہ مراحل شامل ہیں:

1. **مسئلے کی شناخت کریں (Identify the Problem):** تمام متعلقہ حقائق جمع کریں اور یہ تعین کریں کہ آیا معاملہ قانونی مسئلہ ہے، اخلاقی مسئلہ ہے یا دونوں۔ رانی کے معاملے میں یہ دونوں نوعیت کا مسئلہ ہے۔
2. **متعلقہ قوانین، ضوابط اور پیشہ ورانہ رہنما اصولوں کا جائزہ لیں (Review Relevant Laws, Codes and Guidelines):** پیشہ ورانہ اخلاقی ضوابط اور مقامی اسکول کے رہنما خطوط کا جائزہ لیں۔ یہ معلوم کریں کہ ان میں نابالغوں، رازداری، تحفظ اور رپورٹنگ سے متعلق کیا ہدایات دی گئی ہیں۔

3. **اخلاقی اصولوں اور کشمکش کی نشاندہی کریں (Identify the Ethical Principles and Conflicts):** کشمکش کی نوعیت اور مختلف پہلوؤں کا تعین کریں اور شناخت کریں کہ کون سے اخلاقی اصول ایک دوسرے سے متصادم ہیں، مثلاً رازداری (Confidentiality) بمقابلہ عدمِ ضرر رسانی (Non-maleficence)۔

4. **ممکنہ طریقۂ کار وضع کریں (Generate Possible Courses of Action):** تمام ممکنہ اقدامات پر غور کریں۔ مثلاً:

- آپشن A راز کو برقرار رکھنا۔
- آپشن B والدین کو فوری طور پر مطلع کرنا۔
- آپشن C رانی کے ساتھ کئی سیشنز میں کام کرنا تاکہ اسے کسی قابلِ اعتماد خالہ یا بڑی بہن سے معاملہ شیئر کرنے میں مدد ملے۔

5. **ممکنہ نتائج کا جائزہ لیں (Consider the Potential Consequences):** ہر ممکنہ آپشن کے ممکنہ نتائج کا اندازہ لگائیں۔ مثلاً، اگر والدین کو فوری طور پر بتایا جائے تو رانی کو نقصان پہنچ سکتا ہے اور وہ بالغ افراد پر اپنا اعتماد کھو سکتی ہے؛ جبکہ کچھ نہ کرنے کی صورت میں اسے سنگین طبی یا دیگر خطرات کا سامنا ہو سکتا ہے۔

6. **بہترین طریقۂ کار کا انتخاب کریں (Select the Best Course of Action):** تمام ممکنہ اقدامات اور ان کے نتائج کا جائزہ لینے کے بعد ایسا طریقۂ کار منتخب کریں جو اخلاقی اصولوں، متعلقہ قوانین اور کلائنٹ کی فلاح و بہبود کے زیادہ سے زیادہ مطابق ہو۔ اپنے آپ سے سوال کریں: کیا یہ فیصلہ منصفانہ اور قابلِ جواز ہے؟ کیا میں اسی صورتِ حال میں کسی ساتھی کو بھی یہی اقدام تجویز کروں گا؟

منتخب کردہ طریقۂ کار پر عمل درآمد اور نتائج کی نگرانی کریں (Implement and Monitor the Course of Action):
منتخب کردہ اقدام پر عمل کریں، اس کے نتائج کی مسلسل نگرانی کریں اور ضرورت پڑنے پر اپنے فیصلے پر نظر ثانی کریں۔

5.6.3 پیشہ ورانہ نگرانی کا کردار (The Role of Professional Supervision)

آپ کو اکیلے اخلاقی کشمکش کو حل کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ درحقیقت، شدید اخلاقی کشمکش کو تنہائی میں سنبھالنے کی کوشش کرنا ناقص مشق سمجھا جاتا ہے۔ یہ وہ جگہ ہے جہاں پیشہ ورانہ نگرانی (professional supervision) ضروری ہو جاتی ہے۔ مشاورت میں نگرانی (Supervision) کارپوریٹ آفس میں نگرانی کی طرح نہیں ہے جہاں باس چیک کرتا ہے کہ آپ وقت پر پہنچے ہیں یا نہیں۔ پیشہ ورانہ نگرانی ایک پریکٹس کرنے والے کاونسلر اور ایک زیادہ تجربہ کار، اہل سینئر کاونسلر (سپروائزر) کے درمیان ایک باہمی تعاون پر مبنی، رہنمائی کا تعلق ہے۔ جب رانی جیسے مشکل کیس کا سامنا ہو، تو کاونسلر کو کیس (رازداری برقرار رکھتے ہوئے) اپنے سپروائزر کے سامنے پیش کرنا چاہیے۔ سپروائزر کاونسلر کو بلائنڈ سپاٹس (blind spots) دیکھنے، ان کے اپنے جذباتی ردعمل (countertransference) کو منظم کرنے، اور اخلاقی ضوابط پر صحیح طریقے سے تشریف لے جانے میں مدد کرتا ہے۔ نگرانی

کاونسلر کے لیے یہ کہنے کے لیے ایک محفوظ جگہ ہے، "میں نہیں جانتا کہ یہاں کیا کرنا ہے، اور مجھے غلطی کرنے کا ڈر ہے۔" نگرانی حاصل کرنا پیشہ ورانہ پختگی کی علامت ہے، کمزوری کی نہیں۔ بہت سے ممالک میں، جاری نگرانی مشاورتی لائسنس کو برقرار رکھنے کے لیے ایک لازمی ضرورت ہے ۔ خدمت کے دوران اساتذہ کے لیے، پیر سپروائژن (peer supervision) (باضابطہ کلینیکل سپروائزر کی غیر موجودگی میں قابل اعتماد، سینئر ساتھیوں یا سکول پرنسپل کے گروپ کے ساتھ گمنام مشکل کیسز پر بحث کرنا) اسی طرح کا مقصد پورا کر سکتا ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)
1. درست یا غلط: اخلاقی کشمکش تب ہوتا ہے جب کوئی کاونسلر واضح طور پر جانتا ہو کہ صحیح کام کیا ہے، لیکن بس اسے کرنا نہیں چاہتا۔

5.7 خلاصہ (Summary)

مشاورت میں اخلاقیات اعتماد سازی اور کلائنٹس کی فلاح و بہبود کو یقینی بنانے کے لیے بنیادی حیثیت رکھتی ہیں۔ ان کی رہنمائی بنیادی اخلاقی اصولوں سے ہوتی ہے، جن میں بہبود (Beneficence) یعنی بھلائی کرنا، خود مختاری (Autonomy) یعنی کلائنٹ کے انتخاب کا احترام کرنا، عدمِ ضرر رسانی (Non-maleficence) یعنی نقصان نہ پہنچانا، انصاف (Justice) یعنی شفافیت، اور وفاداری (Fidelity) یعنی اعتماد اور وعدے کی پاسداری شامل ہیں۔ APA، ACA اور RCI (انڈیا میں) جیسے پیشہ ورانہ ادارے جامع ضوابطِ اخلاق فراہم کرتے ہیں، جو عوام کے تحفظ، پیشہ ور افراد کی رہنمائی اور احتساب کو یقینی بنانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ رازداری مشاورت کا ایک بنیادی اصول ہے، تاہم اس کے واضح قانونی اور اخلاقی استثنائی معاملات بھی موجود ہیں، خصوصاً جب کلائنٹ یا دوسروں کو نقصان پہنچنے کا خطرہ ہو یا چائلڈ ابیوز، مثلاً POCSO ایکٹ، سے متعلق معاملات سامنے آئیں۔ اسی طرح، باخبر رضامندی (Informed Consent) اس بات کو یقینی بناتی ہے کہ کلائنٹ مشاورت شروع ہونے سے قبل اس کے عمل، ممکنہ خطرات اور حدود کو سمجھتے ہوں؛ جبکہ نابالغوں کے معاملے میں والدین کی رضامندی کے ساتھ بچے کی رضامندی (Assent) حاصل کرنا بھی ضروری ہے۔ دوہرے تعلقات (Dual Relationships) اس وقت پیدا ہوتے ہیں جب کونسلر کلائنٹ کے ساتھ بیک وقت متعدد کردار ادا کرتا ہے، مثلاً استاد اور کونسلر کا کردار۔ اگرچہ اسکولوں میں ایسے تعلقات بعض اوقات ناگزیر ہوتے ہیں، تاہم حدود کی خلاف ورزی اور طالب علم کے ممکنہ استحصال یا نقصان سے بچنے کے لیے ان کا شفاف اور ذمہ دارانہ نظم ضروری ہے۔ مزید برآں، اخلاقی کشمکش (Ethical Dilemmas) اس وقت پیدا ہوتی ہے جب بنیادی اخلاقی اصول ایک دوسرے سے متصادم ہوں، جنہیں حل کرنے کے لیے منظم فیصلہ سازی کے عمل اور مشاورت کی ضرورت ہوتی ہے۔ آخر میں، پیشہ ورانہ نگرانی (Professional Supervision) ایک ضروری اور باہمی تعاون پر مبنی عمل ہے، جس کے ذریعے کونسلر پیچیدہ اخلاقی اور جذباتی چیلنجز سے مؤثر اور محفوظ طریقے سے نمٹنے کے لیے تجربہ کار ساتھیوں یا سینئرز سے رہنمائی حاصل کرتے ہیں۔

5.8 اکتسابی نتائج(Learning Outcomes)

اس اکائی کا مطالعہ کرنے کے بعد آپ نے درجہ ذیل باتیں سیکھیں:

- اسکول کونسلنگ کے تناظر میں بہبود، خود مختاری، عدم ضرر رسانی، انصاف، اور وفاداری کے تصورات کی تعریف۔
- پیشہ ورانہ ضوابطِ اخلاق کی اہمیت ، بشمول APA، ACA ، اور RCI رہنما خطوط۔
- رازداری کی حدود اور نابالغوں سے باخبر رضامندی حاصل کرنے کے صحیح طریقہ کار کی وضاحت۔
- بے ضرر حدود عبور کرنے اور نقصان دہ حدود کی خلاف ورزیوں کے درمیان فرق کرنے کے لیے منظر ناموں کا جائزہ۔
- اخلاقی فیصلہ سازی کے ماڈلز اور پیشہ ورانہ نگرانی کا استعمال کرتے ہوئے اخلاقی کشمکش کا ایک منظم جواب۔

5.9 فرہنگ(Glossary)

رضامندی (Assent)	:	قانونی طور پر باخبر رضامندی دینے کے قابل نہ ہونے والے شخص (جیسے نابالغ) کا مشاورت میں شرکت کے لیے معاہدہ، اس عمل کو اس طرح سے سمجھائے جانے کے بعد جسے وہ سمجھ سکیں۔
خود مختاری(Autonomy)	:	کلائنٹ کے خود ارادیت اور آزاد فیصلہ سازی کے حق کا احترام کرنے کا اخلاقی اصول۔
حدود عبور کرنا (Boundary Crossing)	:	عام طور پر قبول شدہ طریقوں سے انحراف جو ممکنہ طور پر کلائنٹ کو فائدہ پہنچا سکتا ہے (مثال کے طور پر، طالب علم کی گریجویشن میں شرکت کرنا)۔
حدود کی خلاف ورزی (Boundary Violation)	:	پیشہ ورانہ حدود کی ایک سنگین خلاف ورزی جو کلائنٹ کو نقصان پہنچاتی ہے یا اس کا استحصال کرتی ہے (مثال کے طور پر، نامناسب سماجی یا رومانوی تعلقات)۔
رازداری (Confidentiality)	:	کلائنٹ کے انکشافات کو نجی رکھنے کا کاونسلر کا اخلاقی اور قانونی فرض، مخصوص حفاظتی استثناء کے تابع۔
اخلاقی کشمکش (Ethical Dilemma)	:	ایک پیچیدہ صورتحال جہاں دو یا دو سے زیادہ اخلاقی اصول متصادم ہوں، جس سے کارروائی کے صحیح طریقے کا تعین کرنا مشکل ہو جائے۔
باخبر رضامندی (Informed Consent)	:	کلائنٹ کو مشاورت کے بارے میں تمام ضروری معلومات (خطرات، فوائد، طریقہ کار) فراہم کرنے کا عمل تاکہ وہ شرکت کے لیے تعلیم یافتہ انتخاب کر سکیں۔
عدم ضرر رسانی (Non-Maleficence)	:	کلائنٹ کو "نقصان نہ پہنچانے" کا اخلاقی اصول۔
نگرانی(Supervision)	:	ایک باضابطہ رہنمائی اور مشاورتی تعلق جہاں ایک کاونسلر اخلاقی اور مؤثر مشق کو یقینی

		بنانے کے لیے ایک سینئر پیشہ ور کے ساتھ کیسز پر بحث کرتا ہے۔

5.10 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

معروضی جوابات کے حامل سوالات (Objective Answer Type Questions)

1. مشاورت میں 'بہبود' (Beneficence) کے اصول کا بنیادی مطلب کیا ہے؟

(الف) نقصان نہ پہنچانا (ب) کلائنٹ کی فلاح و بہبود کے لیے فعال طور پر بھلائی کرنا

(ج) کلائنٹ کے حقوق کی حفاظت کرنا (د) رازداری برقرار رکھنا

2. 'خود مختاری' (Autonomy) سے کیا مراد ہے؟

(الف) کونسلر کا فیصلہ سنانے کا حق (ب) کلائنٹ کا اپنی زندگی کے فیصلے خود کرنے کا حق

(ج) تعلیمی ریکارڈ تک رسائی (د) پیشہ ورانہ ضوابط کی پیروی

3. کون سا ادارہ انڈیا میں معذور افراد کو دی جانے والی خدمات کو منظم کرنے کا قانونی ذمہ دار ہے؟

(الف) APA (ب) ACA

(ج) RCI (د) UNESCO

4. انڈیا میں 'POCSO ایکٹ' کس صورت میں رازداری توڑنے کو لازمی قرار دیتا ہے؟

(الف) تعلیمی ناکامی پر (ب) جب نابالغ کے ساتھ جنسی زیادتی کا شبہ ہو

(ج) جب طالب علم اسکول چھوڑنا چاہے (د) جب کلائنٹ فیس ادا نہ کرے

5. نابالغ بچوں سے مشاورت کے لیے ان کی رضامندی حاصل کرنے کے عمل کو کیا کہا جاتا ہے؟

(الف) باخبر رضامندی (Informed Consent) (ب) معاہدہ (Contract)

(ج) مصلحت (Assent) (د) وکالت (Advocacy)

6. جب ایک کونسلر طالب علم کا استاد بھی ہو، تو اسے کیا کہا جائے گا؟

(الف) پیشہ ورانہ مہارت (ب) دوہرا تعلق (Dual Relationship)

(ج) اخلاقی فیصلہ سازی (د) حدود کی خلاف ورزی

7. ''حدود عبور'' اور ''حدود کی خلاف ورزی'' میں بنیادی فرق کیا ہے؟

(الف) وقت کا فرق (ب) قانونی حیثیت

(ج) کلائنٹ کو پہنچنے والا ممکنہ فائدہ یا نقصان (د) فیس کا لین دین

8. اخلاقی فیصلہ سازی کے ماڈل کا پہلا مرحلہ کیا ہے؟

(الف) نتائج پر غور کرنا (ب) مسئلے کی شناخت کرنا

(ج) سپر وائزر سے بات کرنا (د) ضوابطِ اخلاق کا اطلاق

9. 'وفاداری'(Fidelity)کا اصول کس چیز پر زور دیتا ہے؟

(الف) کلائنٹ سے پیسے لینا (ب) وعدوں کو پورا کرنا اور اعتماد کا احترام کرنا

(ج) سخت نظم وضبط (د) عدالتی احکامات کی پیروی

10. مشاورت کو ایک 'پناہ گاہ' بنانے کے لیے کن تین ٹولز کا ذکر کیا گیا ہے؟

(الف) فیس، وقت اور جگہ (ب) رازداری، باخبر رضامندی اور کلائنٹ کے حقوق

(ج) کتابیں، ٹیسٹ اور گریڈز (د) والدین، اساتذہ اور پرنسپل

مختصر جوابات کے حامل سوالات (Short Answer Type Questions)

1. بہبود(Beneficence)اور عدمِ ضرر رسانی(Non-Maleficence)کے درمیان فرق واضح کریں۔
2. پیشہ ورانہ ضوابطِ اخلاق(Professional Codes of Conduct)کی اہمیت کے تین اہم نکات بیان کریں۔
3. انڈیا میں ایک اسکول کونسلر کے لیے RCI کے رہنما خطوط کیوں اہم ہیں؟
4. ایسی تین مخصوص صورتیں بیان کریں جہاں ایک کونسلر رازداری(Confidentiality)توڑنے کا پابند ہے۔
5. باخبر رضامندی(Informed Consent)کے عمل میں کلائنٹ کو کن باتوں کی وضاحت کرنا ضروری ہے؟
6. کلائنٹ کے بنیادی حقوق(Rights of Client)کیا ہیں؟ فہرست بنائیں۔
7. دوہرے تعلقات(Dual Relationships)مشاورتی عمل میں کیوں مسئلہ ساز ہو سکتے ہیں؟
8. اخلاقی کشمکش(Ethical Dilemma)کی تعریف کریں اور ایک مثال دیں۔
9. نگرانی(Supervision)حاصل کرنا 'پیشہ ورانہ پختگی' کی علامت کیوں سمجھا جاتا ہے؟
10. تعلیمی ترتیب میں 'حدود عبور کرنے'(Boundary Crossing)کی ایک مثال پیش کریں۔

طویل جوابات کے حامل سوالات (Long Answer Type Questions)

1. مشاورت کے پانچ بنیادی اخلاقی اصولوں کی تفصیل سے وضاحت کریں اور اسکول کی ترتیب میں ان کی مثالیں دیں۔
2. پیشہ ورانہ تنظیموں(APA, ACA, RCI)کے ضوابطِ اخلاق کا موازنہ کریں اور واضح کریں کہ یہ ایک کونسلر کی رہنمائی کیسے کرتے ہیں۔
3. رازداری کی اہمیت اور اس کے استثناء پر ایک جامع مضمون لکھیں، نیز اس ضمن میں POCSO ایکٹ کی اہمیت واضح

کریں۔

4. تعلیمی ترتیبات میں دوہرے تعلقات اور پیشہ ورانہ حدود کو برقرار رکھنے کے چیلنجز اور ان کے حل کے طریقوں پر بحث کریں۔

5. اخلاقی فیصلہ سازی کے منظم ماڈل(Systematic Decision-Making Model)کے تمام مراحل کی تفصیل بیان کریں اور بتائیں کہ ایک پیچیدہ صورتحال میں اسے کیسے لاگو کیا جائے گا۔

معروضی سولات کے جوابات:

سوال نمبر	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
جوابات	ب	ب	ج	ب	ج	ب	ج	ب	ب	ب

5.11 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)

1. Gibson, R. L., & Mitchell, M. H. (2021). Introduction to counseling and guidance (8th ed.). Pearson.
2. Gladding, S. T. (2018). Counseling: A comprehensive profession (8th ed.). Pearson.
3. Corey, G., Corey, M. S., & Callanan, P. (2014). Issues and ethics in helping professions (8th ed.). Brooks/Cole, Cengage Learning.
4. National Council of Educational Research and Training. (2023). Guidance and counselling services in schools. NCERT.
5. University Grants Commission. (2023). Guidelines for student counselling system for higher educational institutions. UGC.

اکائی 6۔ قانونی پہلو اور پالیسی فریم ورک

(Legal Aspects and Policy Framework)

اکائی کے اجزاء:

6.0 تمہید(Introduction)

6.1 مقاصد(Objectives)

6.2 مشیروں اور کلائنٹ کے قانونی حقوق(Legal Rights of Counsellors and Clients)

6.2.1 کلائنٹ کے بنیادی حقوق(The Fundamental Rights of the Client)

6.2.2 مشیر کے پیشہ ورانہ اور قانونی حقوق

(The Professional and Legal Rights of the Counsellor)

6.3 مینٹل ہیلتھ کیئر ایکٹ(2017)-جائزہ اور مضمرات

(Mental Health Care Act 2017 – Overview and Implications)

6.3.1 ایکٹ کی اہم دفعات(Key Provisions of the Act)

6.3.2 مشاورت کی مشق کے لیے مضمرات(Implications for Counselling Practice)

6.4 بچوں کے جنسی جرائم سے تحفظ کا ایکٹ(Protection of Children from Sexual Offences Act)

6.4.1 پوکسو(POCSO) ایکٹ کے فریم ورک کو سمجھنا

(Understanding the POCSO Act Framework)

6.4.2 لازمی رپورٹنگ اور مشیر کا فرض(Mandatory Reporting and the Counsellor's Duty)

6.5 ریکارڈ کی دیکھ بھال اور دستاویزات کی اخلاقیات(Record Keeping and Documentation Ethics)

6.5.1 دستاویزات کا مقصد اور اہمیت(The Purpose and Importance of Documentation)

6.5.2 ریکارڈ کے انتظام کے لیے قانونی رہنما خطوط(Legal Guidelines for Managing Records)

6.6 اسکول کی ترتیبات میں قانونی ذمہ داریاں(Legal Responsibilities in School Settings)

6.6.1 نگہداشت کے فرض کا اصول (The Principle of Duty of Care (In Loco Parentis)

6.6.2 رازداری اور والدین کی شمولیت کے درمیان نیویگیٹ کرنا

(Navigating Confidentiality and Parental Involvement)

6.7 خلاصہ (Summary)
6.8 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)
6.9 فرہنگ (Glossary)
6.10 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)
6.11 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)

6.0 تمہید (Introduction)

عزیز طلبہ! پچھلی اکائی میں، ہم نے مشاورت کی اخلاقی بنیادوں کا جائزہ لیا۔ ہم نے صحیح کام کرنے، نقصان سے بچنے، اور اپنی مشق میں اخلاق کو برقرار رکھنے کے بارے میں بات کی۔ تاہم، ایک اچھا مشیر بننے کے لیے صرف نیک نیت اور اخلاقیات کے مضبوط احساس سے زیادہ کی ضرورت ہوتی ہے؛ اس کے لیے قانون میں ٹھوس بنیاد کی ضرورت ہے۔ اخلاقیات اور قوانین کا گہرا تعلق ہے، جہاں اخلاقیات پیشہ ورانہ رہنما خطوط ہیں جو یہ بتاتے ہیں کہ ہمیں کیسا سلوک کرنا چاہئے، وہیں قوانین حکومت کی طرف سے مقرر کردہ لازمی اصول ہیں جو یہ بتاتے ہیں کہ ہمیں کیسا سلوک کرنا ہوگا۔ تصور کریں کہ آپ کار چلا رہے ہیں۔ اخلاقیات ایک بااخلاق ڈرائیور ہونے کی طرح ہے۔ پیدل چلنے والوں کو راستہ دینا اور جارحانہ طور پر ہارن نہ بجانا۔ دوسری طرف، قانون سرخ ٹریفک لائٹ (traffic light) ہے۔ آپ سنگین نتائج کا سامنا کیے بغیر اسے نظر انداز کرنے کا انتخاب نہیں کر سکتے۔ مشاورت کے پیشے میں، قانونی حدود کو عبور کرنا آپ کے پیشہ ورانہ لائسنس (professional license) کی منسوخی، مقدمات، یا مجرمانہ الزامات کا باعث بن سکتا ہے۔

ایک مستقبل کے مشیر کے طور پر، چاہے آپ اسکول، کمیونٹی کلینک، یا نجی سیٹ اپ (private setup) میں کام کرنے کا ارادہ رکھتے ہوں، آپ کو لامحالہ ایسی حالتوں کا سامنا کرنا پڑے گا جہاں قانون مشاورت کے کمرے میں قدم رکھے گا۔ اگر کوئی طالب علم آپ کو بتاتا ہے کہ گھر میں ان کے ساتھ بدسلوکی ہو رہی ہے تو آپ کیا کریں گے؟ اگر کوئی کلائنٹ خود کو یا کسی اور کو نقصان پہنچانے کی دھمکی دیتا ہے تو آپ کی قانونی ذمہ داریاں کیا ہیں؟ کیا والدین قانونی طور پر ان خفیہ باتوں (confidential notes) کو دیکھنے کا مطالبہ کر سکتے ہیں جو آپ نے ان کے نوعمر بچے کے ساتھ سیشن کے دوران لیے تھے؟ یہ صرف نظریاتی سوالات نہیں ہیں؛ یہ حقیقی، روزمرہ کے چیلنجز ہیں۔

قانونی اور اخلاقی فریم ورک (The Legal and Ethical Framework)



تصویر-1

6.1 مقاصد (Objectives)

اس اکائی کو مکمل کر لینے کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ :

- علاجی تعلق (therapeutic relationship) کے اندر کلائنٹ اور مشیر دونوں کے مخصوص قانونی حقوق کی تعریف کریں۔
- مینٹل ہیلتھ کیئر ایکٹ (2017) کی اہم دفعات اور مشاورت کی مشق پر اس کے براہ راست مضمرات کا تجزیہ کریں۔
- بچوں کے جنسی جرائم سے تحفظ (POCSO) ایکٹ کے ذریعے لازمی قرار دی گئی رپورٹنگ کی ضروریات کو بیان کریں۔
- مشاورت کے ریکارڈ کو برقرار رکھنے، ذخیرہ کرنے اور ضائع کرنے کے لیے درکار اخلاقی اور قانونی معیارات کا معائنہ کریں۔
- اسکول کونسلنگ سیٹنگ میں پیچیدہ ذمہ داریوں کو حل کرنے کے لیے قانونی اصولوں، جیسے نگہداشت کا فرض (duty of care)، کا اطلاق کریں۔

6.2 مشیروں اور کلائنٹوں کے قانونی حقوق (Legal Rights of Counsellors and Clients)

مشاورت کا تعلق باہمی اعتماد اور احترام کی بنیاد پر استوار ہوتا ہے۔ تاہم، یہ تعلق قانون کے ذریعہ تسلیم شدہ ایک پیشہ ورانہ معاہدہ (professional contract) بھی ہے۔ مدد مانگنے والے شخص (کلائنٹ) اور مدد فراہم کرنے والے شخص (مشیر) دونوں کے مخصوص قانونی حقوق ہیں۔ ان حقوق کو تسلیم کرنا اس بات کو یقینی بناتا ہے کہ علاجی ماحول محفوظ، مساوی اور پیشہ ورانہ رہے۔

6.2.1 کلائنٹ کے بنیادی حقوق (The Fundamental Rights of the Client)

جب کوئی کلائنٹ آپ کے دفتر میں آتا ہے تو وہ اپنے بنیادی انسانی اور قانونی حقوق سے محروم نہیں ہوتا۔ یہ حقوق ہر وقت اس کے ساتھ رہتے ہیں۔ چونکہ کلائنٹ اکثر مدد اور رہنمائی کی ضرورت میں ہوتا ہے، اس لیے قانون اس کے حقوق کے تحفظ پر خاص توجہ دیتا ہے۔ آیئے ان اہم حقوق کو تفصیل سے سمجھتے ہیں۔

باخبر رضامندی(Informed Consent)



تصویر-2

- **باخبر رضامندی کا حق (The Right to Informed Consent):** یہ شاید کلائنٹ کا سب سے اہم قانونی حق ہے۔ باخبر رضامندی کا مطلب ہے کہ کسی بھی مشاورت کے شروع ہونے سے پہلے، کلائنٹ کو اس عمل کے بارے میں مکمل طور پر آگاہ کیا جانا چاہیے، اور انہیں اس سے رضاکارانہ طور پر اتفاق کرنا چاہیے۔ آپ پہلے ان کی وضاحت کیے بغیر صرف نفسیاتی تکنیکوں کا اطلاق شروع نہیں کر سکتے۔ کلائنٹ کو آپ کی قابلیت، ان تکنیکوں کے بارے میں جن کا آپ استعمال کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں، سیشنز کے دورانیے، اس میں شامل فیس، اور رازداری کی حدود کے بارے میں مطلع کرنے کا قانونی حق ہے ۔اس رضامندی کو دستاویز کیا جانا چاہیے، عام طور پر پہلے سیشن کے دوران دستخط شدہ فارم کے ذریعے۔
- **رازداری اور خفیہ داری کا حق (The Right to Privacy and Confidentiality):** کلائنٹوں کو یہ توقع رکھنے کا قانونی حق ہے کہ وہ آپ کے ساتھ جو کچھ بھی شیئر کریں گے وہ آپ دونوں کے درمیان سختی سے رہے گا، بہت کم، قانونی طور پر بیان کردہ استثناء(exceptions) کے ساتھ۔ اگر کوئی مشیر کلائنٹ کے بارے میں گپ شپ کرتا ہے، سوشل میڈیا پر ان کی تفصیلات شیئر کرتا ہے، یا غیر مجاز افراد کے ساتھ ان کے کیس پر اتفاقاً گفتگو کرتا ہے، تو مشیر قانون کی خلاف ورزی کر رہا ہے۔ کلائنٹ رازداری کی خلاف ورزی پر مقدمہ کر سکتا ہے۔
- **علاج سے انکار کا حق (The Right to Refuse Treatment):** کلائنٹ کو ہمیشہ "نا" کہنے کا حق ہے۔ یہاں تک کہ اگر آپ کا خیال ہے کہ ان کی صحت یابی کے لیے ایک خاص نفسیاتی تشخیص(psychological assessment) یا علاجی تکنیک بالکل ضروری ہے، تب بھی کلائنٹ کو اس سے انکار کرنے کا قانونی حق حاصل ہے۔ انہیں کسی بھی وقت مشاورت کا تعلق ختم کرنے کا حق بھی حاصل ہے، بغیر کسی دباؤ یا زبردستی کے ٹھہرنے کے۔
- **معلومات تک رسائی کا حق (The Right to Access Information):** کلائنٹوں کو یہ جاننے کا قانونی حق ہے کہ ان کے بارے میں کیا لکھا گیا ہے۔ اگر کوئی کلائنٹ اپنے تشخیص کے نتائج، اپنی تشخیص (diagnosis)، یا اپنے علاج کے منصوبے کے خلاصے کی کاپی کی درخواست کرتا ہے، تو مشیر قانونی طور پر اسے ایسی زبان میں فراہم کرنے کا پابند ہے جسے

کلائنٹ سمجھ سکے۔ آپ کلائنٹ کے اپنے صحت کے ڈیٹا کو ان سے راز نہیں رکھ سکتے۔

- **قابل نگہداشت کا حق (The Right to Competent Care):** کلائنٹوں کو حق ہے کہ وہ ایسے پیشہ ور سے خدمات حاصل کریں جو مناسب طور پر تربیت یافتہ ہو۔ اگر کوئی مشیر کسی شدید دماغی خرابی (severe mental disorder) کا علاج کرنے کی کوشش کرتا ہے جس کے لیے ان کے پاس کوئی تربیت نہیں ہے، تو وہ معیاری نگہداشت کے کلائنٹ کے حق کی خلاف ورزی کر رہے ہیں۔ یہ بدانتظامی (malpractice) یا پیشہ ورانہ غفلت (professional negligence) کے قانونی دعووں کا باعث بن سکتا ہے۔

6.2.2 مشیر کے پیشہ ورانہ اور قانونی حقوق (The Professional and Legal Rights of the Counsellor)

اگرچہ ہم کلائنٹ کے تحفظ پر بہت زیادہ توجہ دیتے ہیں، لیکن، بطور مشیر، آپ کے پاس قانونی حقوق بھی ہیں جو آپ کے پیشہ ورانہ عمل اور ذاتی فلاح و بہبود کا تحفظ کرتے ہیں۔

مشیر کا تحفظ (Counsellor Protection)



تصویر-3

- **محفوظ کام کے ماحول کا حق (The Right to a Safe Working Environment):** آپ کو جسمانی نقصان، ہراساں کیے جانے اور دھمکیوں سے پاک ماحول میں مشق کرنے کا حق ہے۔ اگر کوئی کلائنٹ پر تشدد طور پر جارحانہ ہو جاتا ہے، آپ کی جان کو دھمکی دیتا ہے، یا آپ کا پیچھا (stalks) کرتا ہے، تو آپ کو مشاورت کا تعلق فوری طور پر ختم کرنے اور قانون نافذ کرنے والے اداروں کو شامل کرنے کا قانونی حق ہے۔ آپ قانونی طور پر کلائنٹ کی "مدد" کے بہانے بدسلوکی برداشت کرنے کے پابند نہیں ہیں۔
- **کلائنٹ سے انکار کا حق (The Right to Refuse a Client):** مشیر قانونی طور پر ہر اس کلائنٹ کو قبول کرنے کے پابند نہیں ہیں جو دروازے سے اندر آتا ہے۔ اگر کوئی کلائنٹ ایسا مسئلہ پیش کرتا ہے جو مکمل طور پر آپ کی مہارت کے

علاقے سے باہر ہے) مثال کے طور پر، شدید نشے کی لت (severe substance addiction) جب آپ کیریئر کونسلر (career counsellor) ہوں(، تو آپ کو علاج سے انکار کرنے اور انہیں کسی ماہر کے پاس بھیجنے (refer) کا حق —اور اخلاقی ذمہ داری— ہے۔ اگر آپ محسوس کرتے ہیں کہ مفادات کا شدید ٹکراؤ (conflict of interest) موجود ہے، تو آپ کو کیس مسترد کرنے کا حق ہے۔

- **منصفانہ معاوضے کا حق (The Right to Fair Compensation):** جب آپ مشاورت کے معاہدے میں داخل ہوتے ہیں، تو یہ ایک پیشہ ورانہ معاہدہ ہوتا ہے۔ آپ کو اپنی خدمات کے لیے ادائیگی حاصل کرنے کا حق ہے جیسا کہ باخبر رضامندی کی دستاویز میں اتفاق کیا گیا ہے۔ اگر کوئی کلائنٹ فراہم کردہ خدمات کی ادائیگی سے انکار کرتا ہے، تو آپ کو قانونی ذرائع سے واجب الادا فیس کی وصولی کا قانونی حق حاصل ہے، حالانکہ رازداری کی خلاف ورزی سے بچنے کے لیے یہ احتیاط سے کیا جانا چاہیے۔
- **قانونی طور پر اپنا دفاع کرنے کا حق (The Right to Defend Oneself Legally):** اگر کوئی کلائنٹ آپ کے خلاف مقدمہ دائر کرتا ہے، بدانتظامی یا غفلت کا دعویٰ کرتا ہے، تو آپ کو اپنا دفاع کرنے کا حق ہے۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ ایسی قانونی حالتوں میں، رازداری کے سخت قواعد کو جزوی طور پر ختم کیا جا سکتا ہے۔ آپ کو یہ ثابت کرنے کے لیے کہ آپ نے پیشہ ورانہ اور قانونی طور پر کام کیا ہے، متعلقہ سیشن نوٹ اور تفصیلات اپنے وکیل اور جج کے ساتھ شیئر کرنے کا حق ہے۔

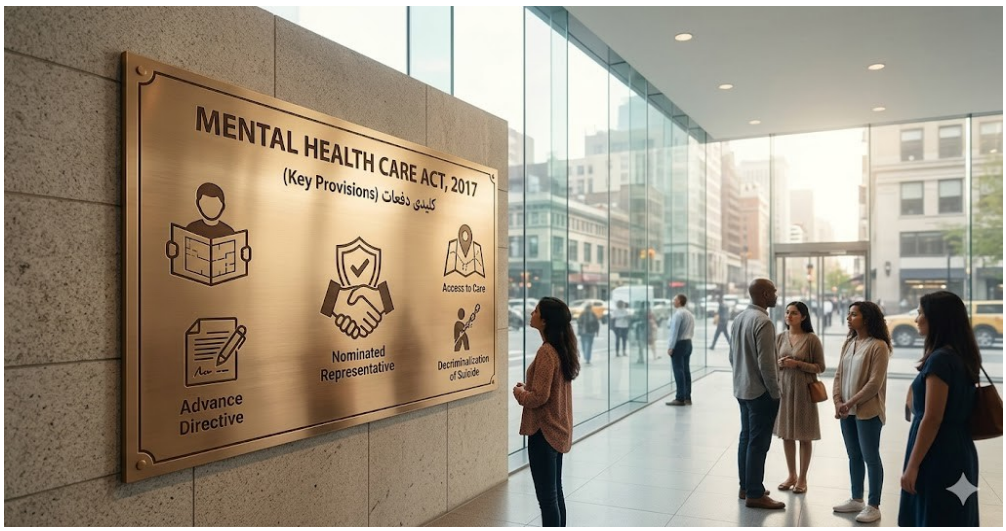
اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)
1. مختصراً وضاحت کریں کہ کلائنٹ کے "باخبر رضامندی کے حق" سے کیا مراد ہے؟
2. کلائنٹ کے بنیادی حقوق تعریف بیان کیجیے۔

6.3 مینٹل ہیلتھ کیئر ایکٹ 2017- جائزہ اور مضمرات

(Mental Health Care Act 2017 – Overview and Implications)

قانون سازی کے سب سے اہم ٹکڑوں میں سے ایک جس سے آپ کو خود کو واقف کرنا چاہیے وہ مینٹل ہیلتھ کیئر ایکٹ (MHCA) 2017 ہے۔ یہ ایکٹ دماغی صحت کے حوالے سے ہندوستان کے نقطہ نظر میں ایک اہم موڑ تھا۔ اس نے پرانے، فرسودہ مینٹل ہیلتھ ایکٹ 1987 کی جگہ لی۔ پرانا ایکٹ دماغی بیماری کو علیحدگی اور اداروں میں رکھنے (institutionalization) کے لینس سے دیکھتا تھا۔ تاہم، 2017 کا ایکٹ انسانی حقوق پر بہت زیادہ توجہ مرکوز کرتا ہے۔ یہ ہندوستان کے قوانین کو معذور افراد کے حقوق پر اقوام متحدہ کے کنونشن (United Nations Convention on the Rights of Persons with Disabilities) کے ساتھ ہم آہنگ کرتا ہے۔ بطور مشیر، آپ دماغی صحت کے ماحولیاتی نظام (ecosystem) کا ایک اہم حصہ ہیں، اور اس لیے، اس ایکٹ کی دفعات براہ راست اس بات پر اثر انداز ہوتی ہیں کہ آپ کیسے مشق کرتے ہیں۔

مینٹل ہیلتھ کیئر ایکٹ 2017



تصویر-4

6.3.1 ایکٹ کی اہم دفعات (Key Provisions of the Act):

قانون کا صحیح اطلاق کرنے کے لیے، ہمیں پہلے اس کی سب سے اہم خصوصیات کا معائنہ کرنا چاہیے۔ MHCA 2017 کئی انقلابی تصورات متعارف (Introduction) کراتا ہے جو دماغی بیماری میں مبتلا افراد کو بااختیار بنانے کے لیے ڈیزائن کیے گئے ہیں۔

- **دماغی صحت کی دیکھ بھال کا حق (The Right to Mental Healthcare):** ایکٹ واضح طور پر بیان کرتا ہے کہ ہر شخص کو حکومت کے فنڈز سے چلنے والی خدمات سے دماغی صحت کی دیکھ بھال اور علاج تک رسائی کا حق ہے۔ یہ حکم دیتا ہے کہ دماغی صحت کی خدمات ضلع سطح پر دستیاب ہونی چاہئیں، اس بات کو یقینی بناتے ہوئے کہ جغرافیہ یا غربت کسی کو مدد حاصل کرنے سے نہ روکے۔ یہ صحت کی دیکھ بھال، رہائش، یا روزگار کے معاملے میں دماغی بیماری میں مبتلا لوگوں کے خلاف کسی بھی قسم کی امتیازی سلوک کی ممانعت کرتا ہے۔
- **پیشگی ہدایات (Advance Directives):** یہ ایکٹ کی سب سے ترقی پسند خصوصیات میں سے ایک ہے۔ جس طرح لوگ اپنی جائیداد کے لیے وصیت (wills) بناتے ہیں، MHCA افراد کو اپنی دماغی صحت کے لیے "پیشگی ہدایت" (Advance Directive) بنانے کی اجازت دیتا ہے۔ جب کوئی شخص صحت مند دماغ کا حامل ہوتا ہے، تو وہ قانونی طور پر دستاویز کر سکتا ہے کہ وہ کیسا علاج کروانا چاہتا ہے (اور وہ کیسا علاج نہیں کروانا چاہتا) اگر وہ کبھی شدید دماغی صحت کے بحران کا شکار ہو جاتا ہے اور فیصلے کرنے کی اپنی صلاحیت کھو دیتا ہے۔ وہ یہ بتا سکتے ہیں کہ وہ کون سی دوائیں لینے سے انکار کرتے ہیں یا کس ہسپتال کو ترجیح دیتے ہیں۔ طبی پیشہ ور قانونی طور پر اس ہدایت پر عمل کرنے کے پابند ہیں۔
- **نامزد نمائندے (Nominated Representatives):** ایکٹ ایک فرد کو "نامزد نمائندہ" (Nominated Representative) مقرر کرنے کی اجازت دیتا ہے۔ یہ ایک قابل اعتماد شخص (دوست، خاندان کا رکن، یا ساتھی) ہے

جسے فرد اپنی طرف سے صحت کی دیکھ بھال کے فیصلے کرنے کے لیے منتخب کرتا ہے اگر وہ شدید دماغی صحت کے واقعے کی وجہ سے خود ان فیصلوں کو کرنے کے قابل نہیں رہتا۔

- **خودکشی کو جرم کے زمرے سے نکالنا (Decriminalization of Suicide):** اس ایکٹ سے پہلے، بھارتی تعزیرات ہند (Indian Penal Code) کے تحت خودکشی کی کوشش کو ایک مجرمانہ جرم سمجھا جاتا تھا۔ MHCA 2017 نے بنیادی طور پر خودکشی کی کوشش کو جرم کے زمرے سے نکال دیا۔ قانون اب یہ فرض کرتا ہے کہ خودکشی کی کوشش کرنے والا کوئی بھی شخص شدید تناؤ کا شکار ہے۔ اس لیے، انہیں جیل کی سزا دینے کے بجائے، حکومت قانونی طور پر اس بات کی پابند ہے کہ وہ انہیں دیکھ بھال، علاج اور بحالی فراہم کرے تاکہ اسے دوبارہ ہونے سے روکا جاسکے۔
- **الیکٹروکونولسیو تھراپی پر پابندیاں (Restrictions on Electroconvulsive Therapy):** ایکٹ پٹھوں کو آرام دینے والی ادویات (muscle relaxants) اور اینستھیزیا (anesthesia) کے استعمال کے بغیر الیکٹروکونولسیو تھراپی (Electroconvulsive Therapy) (جسے اکثر شاک تھراپی کہا جاتا ہے) کے استعمال پر سختی سے پابندی لگاتا ہے۔ یہ کسی بھی حالت میں نابالغوں (18 سال سے کم عمر کے بچوں) پر ECT کے استعمال پر مکمل پابندی لگاتا ہے۔

6.3.2 مشاورت کی مشق کے لیے مضمرات (Implications for Counselling Practice)

یہ وسیع قانونی دستاویز ایک مشیر کے طور پر آپ کے روزمرہ کے کام کو کیسے متاثر کرتی ہے؟ آیئے ان قانونی دفعات کا عملی اطلاق میں ترجمہ کریں۔ سب سے پہلے، آپ کو اپنے کلائنٹ کی خودمختاری (autonomy) کو فعال طور پر فروغ دینا چاہیے۔ چونکہ ایکٹ فرد کے حقوق اور انتخاب کو بہت زیادہ اہمیت دیتا ہے، اس لیے آپ کو یہ یقینی بنانا ہوگا کہ آپ کلائنٹ پر کبھی بھی مشورے یا مداخلت (interventions) مسلط نہیں کر رہے ہیں۔ آپ کا کردار ان کے فیصلے کرنے کے عمل میں سہولت فراہم کرنا ہے۔ دوسرا، خودکشی کو جرم کے زمرے سے نکالنے سے بحران کی مداخلت (crisis interventions) کو سنبھالنے کا طریقہ بدل جاتا ہے۔ اگر کوئی کلائنٹ خودکشی کے خیالات کا اظہار کرتا ہے، تو آپ کا فوری ردعمل اب اس خوف سے دوچار نہیں ہوتا کہ اگر آپ ہنگامی خدمات کو شامل کرتے ہیں تو کلائنٹ کو گرفتار کر لیا جائے گا۔ آپ کی توجہ مکمل طور پر ہنگامی نفسیاتی دیکھ بھال (emergency psychiatric care)، حفاظتی منصوبہ بندی (safety planning)، اور خاندانی مدد پر مرکوز ہو جاتی ہے۔ خودکشی کرنے والے کلائنٹوں کے لیے آپ کے پاس ایک مضبوط، قانونی طور پر تعمیل کرنے والا ہنگامی پروٹوکول (emergency protocol) ہونا چاہیے۔ تیسرا، آپ کو پیشگی ہدایات اور نامزد نمائندوں کے بارے میں معلوم ہونا چاہیے۔ اگر آپ بائیپولر ڈس آرڈر (bipolar disorder) یا شیزوفرینیا (schizophrenia) جیسی حالتوں کی معلوم تاریخ کے حامل بالغ کی مشاورت کر رہے ہیں، تو یہ پوچھنا اچھی مشق ہے کہ کیا ان کے پاس پیشگی ہدایت ہے۔ اگر وہ آپ کی موجودگی میں بحران کا تجربہ کرتے ہیں، تو آپ کو معلوم ہونا چاہیے کہ ان کا نامزد نمائندہ کون ہے، کیونکہ وہ شخص ان کے لیے فیصلے کرنے کا قانونی اختیار رکھتا ہے۔ یہ ایکٹ سخت رازداری کا نفاذ کرتا ہے۔ یہ قانونی طور پر ان پیشہ ور افراد کو سزا دیتا ہے جو کسی کلائنٹ کی دماغی صحت کی حالت کو عوام یا میڈیا کے سامنے جاری کرتے ہیں۔ بطور مشیر، آپ کو یہ یقینی بنانا

ہو گا کہ آپ کی فزیکل فائلیں(physical files)اور ڈیجیٹل ریکارڈز(digital records)غیر مجاز رسائی کے خلاف سخت پہرے میں ہوں۔

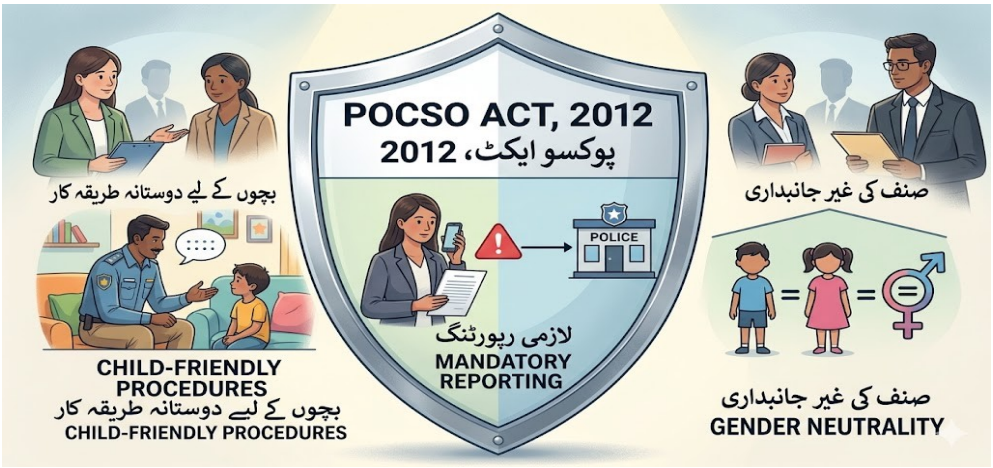
اپنی پیش رفت کی جانچ کریں(Check your progress)
.1 مینٹل ہیلتھ کیئر ایکٹ(2017)کے ذریعہ بیان کردہ "پیشگی ہدایت"(Advance Directive)کیا ہے؟
.2 مشاورت کی مشق کے لیے مضمرات بیان کیجیے۔

6.4 بچوں کے جنسی جرائم سے تحفظ کا ایکٹ

(Protection of Children from Sexual Offences Act—POCSO)

جب بچوں کے ساتھ کام کر رہے ہوں—خواہ اسکول، این جی او(NGO)، یا نجی کلینک میں—بچوں کے جنسی جرائم سے تحفظ(POCSO)ایکٹ 2012 سب سے اہم قانون ہے جس کا آپ کو سامنا کرنا پڑے گا۔ بچوں کے ساتھ جنسی زیادتی ایک سنگین حقیقت ہے، اور مشیر اکثر پہلے بالغ ہوتے ہیں جن پر بچہ اس طرح کے صدمے کو ظاہر کرنے کے لیے کافی اعتماد کرتا ہے۔ پوکسو (POCSO) ایکٹ بچوں کو جنسی زیادتی (sexual assault)، جنسی ہراسانی (sexual harassment)، اور فحش نگاری (pornography)کے جرائم سے بچانے کے لیے ایک مضبوط قانونی فریم ورک فراہم کرنے کے لیے وضع کیا گیا تھا، جبکہ بچے کے مفادات کو سب سے اہم رکھا گیا تھا۔

پوکسو ایکٹ 2012 فریم ورک



تصویر-5

6.4.1 پوکسو(POCSO)ایکٹ کے فریم ورک کو سمجھنا(Understanding the POCSO Act Framework)

پوکسو(POCSO)ایکٹ انتہائی بچوں کے لیے دوستانہ ہونے کے لیے ڈیزائن کیا گیا ہے۔ اس ایکٹ سے پہلے، بچوں کے ساتھ بدسلوکی کے کیسز عام مجرمانہ قوانین کے تحت نمٹائے جاتے تھے، جو اکثر عدالتی کارروائی کے دوران بچے کے لیے تکلیف دہ (traumatizing)ہوتے تھے۔

- **بچے کی تعریف (Definition of a Child):** پوکسو (POCSO) ایکٹ کے تحت، "بچے" کی سختی سے تعریف کسی بھی ایسے شخص کے طور پر کی گئی ہے جس کی عمر اٹھارہ (18) سال سے کم ہو۔ یہ ایک ناقابل مذاکرات قانونی حد (non-negotiable legal boundary) ہے۔ یہاں تک کہ اگر 17 سالہ نوجوان سمجھدار نظر آتا ہے، قانون انہیں مکمل طور پر ایک بچہ سمجھتا ہے جو مکمل تحفظ کا مستحق ہے۔
- **صنف کی غیر جانبداری (Gender Neutrality):** پوکسو (POCSO) ایکٹ کی ایک تاریخی خصوصیت یہ ہے کہ یہ شکار (victim) کے حوالے سے صنف سے غیر جانبدار (gender-neutral) ہے۔ قانون تسلیم کرتا ہے کہ لڑکے، لڑکیاں اور ٹرانس جینڈر (transgender) بچے سبھی جنسی زیادتی کا شکار ہو سکتے ہیں۔ بطور مشیر، آپ کو چوکنا اور معروضی رہنا چاہیے، یہ تسلیم کرتے ہوئے کہ بدسلوکی صنف کی بنیاد پر فرق نہیں کرتی۔
- **بچوں کے لیے دوستانہ طریقہ کار (Child-Friendly Procedures):** ایکٹ حکم دیتا ہے کہ تحقیقات کے دوران بچے کو ہراساں نہیں کیا جانا چاہیے۔ پولیس افسران کو بچے کا انٹرویو کرتے وقت وردی میں نہیں ہونا چاہیے، انٹرویو آرام دہ ماحول میں ہونا چاہیے، اور بچے کو کبھی بھی ملزم کے سامنے نہیں لایا جانا چاہیے۔ بطور مشیر، آپ کو ان قانونی کارروائیوں کے دوران بچے کی مدد کے لیے بلایا جا سکتا ہے، جو ایک آرام دہ موجودگی کے طور پر کام کرتا ہے۔

6.4.2 لازمی رپورٹنگ اور مشیر کا فرض (Mandatory Reporting and the Counsellor's Duty)

یہ آپ کے روزمرہ کے عمل کے لیے اس یونٹ کا سب سے اہم حصہ ہے۔ پوکسو (POCSO) ایکٹ ایک سخت قانونی فرض عائد کرتا ہے جسے لازمی رپورٹنگ (Mandatory Reporting) کہا جاتا ہے۔ اس کا کیا مطلب ہے؟ اس کا مطلب یہ ہے کہ اگر کوئی بچہ آپ پر ظاہر کرتا ہے کہ اس کے ساتھ جنسی زیادتی ہوئی ہے، یا اگر آپ کو شدید، معقول شبہ (suspicion) ہے کہ بچے کے ساتھ بدسلوکی ہو رہی ہے، تو آپ قانونی طور پر اس کی رپورٹ کرنے کے پابند ہیں۔ آپ کے پاس کوئی انتخاب نہیں ہے۔

- **کس کو رپورٹ کریں:** قانون یہ واضح کرتا ہے کہ رپورٹ اسپیشل جوونائل پولیس یونٹ یا مقامی پولیس اسٹیشن کو دی جانی چاہیے۔ اسکول کی ترتیب میں، آپ کو فوری طور پر اسکول کے پرنسپل یا نامزد چائلڈ پروٹیکشن آفیسر کو مطلع کرنا چاہیے، لیکن پولیس کو مطلع کرنے کو یقینی بنانے کی آخری ذمہ داری برقرار رہتی ہے۔
- **رازداری پر غلبہ:** مشیر اکثر پوچھتے ہیں: "طالب علم سے رازداری کے میرے وعدے کا کیا ہو گا؟" یہ وہ جگہ ہے جہاں قانون اخلاقی رہنما خطوط پر غالب آ جاتا ہے۔ بچے کی حفاظت اور زندگی کو رازداری کے وعدے سے قانونی طور پر برتر سمجھا جاتا ہے۔ بدسلوکی کی رپورٹ کرنے کے لیے آپ کو رازداری توڑنی ہو گی۔ اس کو اخلاقی طور پر منظم کرنے کے لیے، آپ کو پہلے سیشن (باخبر رضامندی) کے دوران تمام نابالغ کلائنٹوں کو مطلع کرنا چاہیے کہ اگرچہ وہ جو کچھ بھی کہتے ہیں وہ نجی ہے، لیکن اگر وہ آپ کو بتاتے ہیں کہ کوئی انہیں نقصان پہنچا رہا ہے تو آپ کو وہ رازداری توڑنی ہو گی۔
- **رپورٹ نہ کرنے پر جرمانے:** پوکسو (POCSO) ایکٹ بدسلوکی کو چھپانے والوں کے ساتھ سخت ہے۔ اگر کوئی مشیر

بدسلوکی کے کیس کے بارے میں جانتا ہے اور اس کی رپورٹ کرنے میں ناکام رہتا ہے، تو مشیر خود جرم کرتا ہے۔ آپ کو چھ ماہ تک قید، جرمانہ، یا دونوں کی سزا دی جاسکتی ہے۔ قانون "میں اسے مشاورت کے ذریعے سنبھالنے کی کوشش کر رہا تھا" یا "والدین نے اپنی ساکھ بچانے کے لیے پولیس کو نہ بتانے کی التجا کی تھی" جیسے بہانے قبول نہیں کرتا۔

- **رپورٹر کے لیے تحفظ:** آپ ناراض والدین یا ملزم شخص کے آپ پر مقدمہ کرنے کے بارے میں فکر مند ہو سکتے ہیں۔ پوکسو (POCSO) ایکٹ آپ کی حفاظت کرتا ہے۔ یہ بیان کرتا ہے کہ "نیک نیتی" (good faith) میں جرم کی رپورٹ کرنے والے شخص کے خلاف کوئی قانونی کارروائی نہیں کی جاسکتی۔ یہاں تک کہ اگر پولیس تحقیقات کرتی ہے اور پاتی ہے کہ بچہ جھوٹ بول رہا تھا یا غلطی پر تھا، جب تک آپ کی رپورٹ بچے کی حفاظت کے لیے ایماندارانہ نیت سے کی گئی تھی، آپ قانونی طور پر محفوظ ہیں۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)
1. پوکسو (POCSO) ایکٹ کے تحت، کیا ہوتا ہے اگر کوئی مشیر بچوں کے ساتھ بدسلوکی کے کیس کے بارے میں جانتا ہے لیکن حکام کو اس کی رپورٹ نہ کرنے کا فیصلہ کرتا ہے؟
2. رپورٹر کے لیے تحفظ سے کیا مراد ہے؟

6.5 ریکارڈ کی دیکھ بھال اور دستاویزات کی اخلاقیات

(Record Keeping and Documentation Ethics)

دستاویزات اکثر مشاورت کا وہ حصہ ہوتا ہے جسے پریکٹیشنرز سب سے کم پسند کرتے ہیں۔ اس میں کاغذی کارروائی، فائلنگ، اور تفصیلات پر باریک بینی سے توجہ شامل ہے۔ تاہم، قانون کی نظر میں، "اگر یہ لکھا نہیں گیا ہے، تو یہ نہیں ہوا"۔ مناسب ریکارڈ رکھنا کسی بھی قانونی تنازعے میں آپ کا بنیادی دفاع اور پیشہ ورانہ نگہداشت کا ایک لازمی جزو ہے۔

محفوظ ریکارڈ کی دیکھ بھال



تصویر-5

6.5.1 دستاویزات کا مقصد اور اہمیت (The Purpose and Importance of Documentation)

ہم ریکارڈ رکھنے میں اتنا وقت کیوں صرف کرتے ہیں؟

- **نگہداشت کا تسلسل (Continuity of Care):** یادیں دھندلی پڑ جاتی ہیں۔ اگر آپ ایک ہفتے میں بیس کلائنٹوں کو دیکھتے ہیں، تو آپ ہر اس تفصیل کو یاد نہیں رکھ سکتے جو کسی مخصوص کلائنٹ نے ایک ماہ پہلے کہی تھی۔ ریکارڈز آپ کو کلائنٹ کی پیشرفت کو ٹریک کرنے، پچھلی مداخلتوں کو یاد کرنے، اور مستقبل کے سیشنز کی منصوبہ بندی کرنے میں مدد کرتے ہیں۔ اگر آپ بیمار ہو جاتے ہیں اور کسی دوسرے مشیر کو آپ کے کیسز سنبھالنے پڑتے ہیں، تو آپ کے ریکارڈز اس بات کو یقینی بناتے ہیں کہ کلائنٹ کو شروع سے آغاز نہ کرنا پڑے۔
- **قانونی تحفظ (Legal Protection):** اگر کوئی کلائنٹ دعویٰ کرتا ہے کہ آپ نے انہیں نقصان دہ مشورہ دیا ہے، یا اگر کوئی والدین دعویٰ کرتے ہیں کہ آپ نے غیر پیشہ ورانہ کام کیا ہے، تو آپ کے سیشن نوٹ آپ کی ڈھال ہیں۔ تفصیلی، معروضی ریکارڈز علاج کی ٹائم لائن، استعمال شدہ تشخیص، اور آپ کے فیصلوں کے پیچھے پیشہ ورانہ دلیل (professional rationale) کو ظاہر کرتے ہیں۔
- **جوابدہی اور نگرانی (Accountability and Supervision):** ریکارڈز آپ کے سپروائزرز (supervisors) کو آپ کے کام کا جائزہ لینے اور رہنمائی فراہم کرنے کی اجازت دیتے ہیں۔ وہ آڈیٹنگ (auditing) کے مقاصد کے لیے ایک کاغذی ٹریل (paper trail) بھی فراہم کرتے ہیں، خاص طور پر اگر آپ کی خدمات حکومت یا کسی این جی او کے ذریعے فنڈڈ ہوں۔

ریکارڈ کی اقسام (Types of Records):

ایک عام کلائنٹ کی فائل میں ہونا چاہیے:

- دستخط شدہ باخبر رضامندی کی دستاویز۔
- بنیادی آبادیاتی معلومات (demographic information) اور ہنگامی رابطے۔
- ابتدائی تشخیص اور پیش کردہ مسئلہ۔
- اہداف کے ساتھ علاج کا واضح منصوبہ۔
- ہر ایک سیشن کے لیے کیس نوٹ (تاریخیں، دورانیہ، استعمال شدہ مداخلت، کلائنٹ کا ردعمل)۔
- کسی بھی نفسیاتی ٹیسٹ کے نتائج کی کاپیاں۔
- کیس کے حوالے سے دیگر پیشہ ور افراد کے ساتھ کسی بھی مشاورت کا ریکارڈ۔

6.5.2 ریکارڈ کے انتظام کے لیے قانونی رہنما خطوط (Legal Guidelines for Managing Records)

ریکارڈ رکھنا کلائنٹ کی رازداری کے تحفظ کے لیے قانونی اور اخلاقی معیارات کے ذریعے سختی سے منظم ہے۔

معروضی اور پیشہ ورانہ زبان (Objective and Professional Language): سیشن نوٹ لکھتے وقت، آپ کو اپنی زبان کے ساتھ انتہائی محتاط رہنا چاہیے۔ قانون ان ریکارڈز کو ممکنہ عدالتی ثبوت کے طور پر دیکھتا ہے۔ اس لیے، آپ کو معروضی طور پر لکھنا چاہیے۔ یہ نہ لکھیں، "کلائنٹ آج پاگلوں جیسا سلوک کر رہا تھا"۔ اس کے بجائے، لکھیں، "کلائنٹ نے تیز تقریر، چہل قدمی کا مظاہرہ کیا، اور بصری وہم (visual hallucinations) کی اطلاع دی"۔ حقائق، مشاہدات اور پیشہ ورانہ طبی تاثرات (clinical impressions) بیان کریں، ذاتی فیصلے نہیں۔

- **محفوظ ذخیرہ (Secure Storage):** ریکارڈز کو چوری، گمشدگی اور غیر مجاز دیکھنے سے بچانا آپ کا قانونی فرض ہے۔ فزیکل کاغذی فائلوں کو مقفل کمرے میں مقفل فائلنگ کیبنٹ (filing cabinet) میں رکھا جانا چاہیے۔ فائلوں کو اپنی میز پر کھلا نہ چھوڑیں جہاں اگلا کلائنٹ یا صفائی کا عملہ انہیں پڑھ سکے۔ اگر آپ ڈیجیٹل ریکارڈز استعمال کرتے ہیں، تو وہ پاس ورڈ سے محفوظ (password-protected)، انکرپٹڈ (encrypted)، اور محفوظ طریقے سے بیک اپ (backed up) ہونے چاہئیں۔ جب کہ ڈیسک ٹاپ پر کلائنٹ کی فائلیں محفوظ کر رہے ہوں، خاندان کے افراد کے ساتھ کمپیوٹر شیئر کرنا ایک سنگین قانونی خلاف ورزی ہے۔
- **سمن اور عدالتی احکامات (Subpoenas and Court Orders):** کیا ہوتا ہے اگر پولیس یا کوئی وکیل آپ کے ریکارڈ دیکھنے کا مطالبہ کرے؟ آپ انہیں صرف سونپ نہیں سکتے۔ کلائنٹ کی فائل مراعات یافتہ معلومات (privileged information) ہے۔ تاہم، اگر کوئی جج قانونی دستاویز جاری کرتا ہے جسے سمن (Subpoena) (عدالتی حکم) کہا جاتا ہے، تو آپ قانونی طور پر عدالت کو مخصوص ریکارڈ فراہم کرنے کے پابند ہیں۔ تب بھی، آپ کو صرف جج کی طرف سے مانگی گئی مخصوص دستاویزات جاری کرنی چاہئیں، اس سے زیادہ کچھ نہیں۔
- **برقرار رکھنا اور ضائع کرنا (Subpoenas and Court Orders):** آپ کلائنٹ کے ریکارڈ ہمیشہ کے لیے نہیں رکھ سکتے، اور نہ ہی کام ختم ہونے پر انہیں عام کوڑے دان میں پھینک سکتے ہیں۔ اگرچہ قوانین علاقے کے لحاظ سے تھوڑا مختلف ہوتے ہیں، لیکن معیاری مشق کا حکم ہے کہ آپ کو مشاورت کا تعلق ختم ہونے کے بعد کم از کم 5 سے 7 سال تک بالغ کلائنٹ کے ریکارڈ رکھنے ہوں گے۔ نابالغوں کے لیے، آپ کو عام طور پر ریکارڈز اس وقت تک رکھنے پڑتے ہیں جب تک کہ بچہ بلوغت کی عمر (18 سال) تک نہ پہنچ جائے اور پلس چند اضافی سال۔ جب ریکارڈ کو تباہ کرنے کا وقت آئے، تو مطلق رازداری کو یقینی بنانے کے لیے انہیں ٹکڑے ٹکڑے (shredded) کیا جانا چاہیے یا ڈیجیٹل طور پر وائپ (wiped) کیا جانا چاہیے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں(Check your progress)
1. مشاورت کے سیشن نوٹ لکھتے وقت ذاتی فیصلوں کے بجائے معروضی زبان استعمال کرنا کیوں ضروری ہے؟
2. محفوظ ذخیرہ سے کیا مراد ہے؟

6.6 اسکول کی ترتیبات میں قانونی ذمہ داریاں(Legal Responsibilities in School Settings)

اسکول کونسلنگ ایک منفرد اور گہرا فائدہ مند تخصص ہے۔ تاہم، یہ ایک قانونی بارودی سرنگ (minefield) بھی ہے۔ جب آپ نجی کلینک میں کام کرتے ہیں، تو آپ آزاد بالغوں کے ساتھ معاملہ کر رہے ہوتے ہیں۔ جب آپ اسکول میں کام کرتے ہیں، تو آپ نابالغوں کے ساتھ معاملہ کر رہے ہوتے ہیں، جو والدین، اساتذہ، پرنسپلز اور تعلیمی بورڈ کو قانونی مساوات میں لاتا ہے۔

نگہداشت کا فرض اور رازداری



تصویر-6

6.6.1 نگہداشت کے فرض کا اصول (ان لوکو پیرنٹیس)

(The Principle of Duty of Care —In Loco Parentis)

اسکول کی ترتیب میں، ایک بنیادی قانونی اصول لاگو ہوتا ہے: ان لوکو پیرنٹیس (In Loco Parentis)۔ یہ ایک لاطینی جملہ ہے جس کا ترجمہ "والدین کی جگہ" ہے۔ جب والدین اپنے بچوں کو اسکول بھیجتے ہیں، تو وہ عارضی طور پر بچے کی حفاظت کے لیے اپنی قانونی ذمہ داری اسکول حکام کو منتقل کر دیتے ہیں۔ بطور اسکول کونسلر، آپ اس بھاری بوجھ میں شریک ہیں۔ آپ کا قانونی نگہداشت کا فرض (Duty of Care) ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ طلباء کو متوقع نقصان (foreseeable harm) سے بچانے کے لیے معقول اقدامات کرنے کے قانونی طور پر پابند ہیں۔

متوقع نقصان اور غفلت (Foreseeability and Negligence):

اگر کوئی طالب علم آپ کو بتاتا ہے کہ لڑکوں کا ایک گروپ اسکول کے بعد اسے پیٹنے کا منصوبہ بنا رہا ہے، تو یہ ایک متوقع نقصان ہے۔ اگر آپ کچھ نہیں کرتے، اور طالب علم زخمی ہو جاتا ہے، تو والدین غفلت (negligence) کے لیے اسکول اور آپ پر

مقدمہ کر سکتے ہیں۔ آپ نگہداشت کے اپنے فرض میں ناکام رہے۔ جب طالب علم کی جسمانی یا جذباتی حفاظت کے لیے خطرہ ظاہر ہو (مثال کے طور پر، شدید غنڈہ گردی (severe bullying)، جسمانی لڑائی، خود کو نقصان پہنچانا (self-harm)، خودکشی کے خیالات (suicidal ideation) ، تو مشیر کو فوری طور پر کام کرنا چاہیے۔ اس میں عام طور پر اسکول کے پرنسپل کو مطلع کرنا، والدین سے رابطہ کرنا، اور بعض اوقات حکام کو شامل کرنا شامل ہوتا ہے۔

6.6.2 رازداری اور والدین کی شمولیت کے درمیان نیویگیٹ کرنا

(Navigating Confidentiality and Parental Involvement)

اسکول کونسلر یا مشیر کے لیے سب سے بڑی قانونی اور اخلاقی کشمکش طالب علم کی رازداری کی ضرورت اور والدین کے اپنے بچے کے بارے میں جاننے کے قانونی حق کے درمیان توازن پیدا کرنا ہے۔

- **نابالغ کی قانونی رضامندی کی کمی (The Minor's Lack of Legal Consent):** قانونی طور پر، نابالغ (18 سال سے کم) علاج کے لیے باخبر رضامندی فراہم نہیں کر سکتا۔ والدین یا قانونی سرپرستوں کو یہ رضامندی فراہم کرنی ہوگی۔ چونکہ والدین قانونی حقوق رکھتے ہیں، اس لیے نظریاتی طور پر انہیں اپنے بچے کے مشاورت کے ریکارڈ تک رسائی حاصل کرنے اور یہ جاننے کا حق ہے کہ کیا بات چیت ہوئی ہے۔
- **جاننے کی ضرورت "بمقابلہ" جاننے کا حق ("The "Need to Know" vs. The "Right to Know"):** اگر کوئی نوجوان اپنے والدین کے سخت ہونے کے بارے میں شکایت کرتا ہے، یا امتحانات کے بارے میں ہلکی بے چینی (mild anxiety) پر بات کرتا ہے، تو طالب علم کا اعتماد برقرار رکھنے کے لیے اسے خفیہ رکھنا بہت ضروری ہے۔ اگر آپ والدین کو سب کچھ بتا دیں، تو طلباء آپ کے پاس آنا بند کر دیں گے۔ تاہم، اگر کوئی والدین قانونی طور پر یہ جاننے کا مطالبہ کرتے ہیں کہ سیشنز میں کیا ہو رہا ہے، تو آپ کو اسے احتیاط سے نیویگیٹ کرنا ہوگا۔ ایک بہترین مشق یہ ہے کہ سال کے شروع میں والدین کے ساتھ میٹنگ کی جائے۔ انہیں سمجھائیں کہ مشاورت صرف اس صورت میں کام کرتی ہے جب بچہ محسوس کرے کہ ان کے پاس نجی جگہ ہے۔ والدین سے اس بات پر اتفاق کرنے کو کہیں کہ آپ عام گفتگو کو نجی رکھیں گے، لیکن انہیں قانونی طور پر یقین دلائیں کہ اگر بچے کی زندگی، صحت، یا حفاظت کے لیے کوئی خطرہ ہوا، تو آپ فوری طور پر ان سے رابطہ کریں گے۔
- **حساس منظر ناموں کو سنبھالنا (Handling Sensitive Scenarios):**

a) **خود کو نقصان پہنچانا اور خودکشی (Self-Harm and Suicide):** اگر کوئی طالب علم خود کو کاٹ رہا ہے یا خودکشی کے بارے میں بات کر رہا ہے، تو رازداری کو فوری طور پر توڑنا ہوگا۔ والدین کو مطلع کیا جانا چاہیے تاکہ وہ طبی مدد حاصل کر سکیں ۔ کیمپس میں طالب علم کی حفاظت کو یقینی بنانے کے لیے اسکول انتظامیہ کو بھی مطلع کیا جانا چاہیے۔

b) **منشیات کا استعمال (Substance Abuse):** اگر کوئی طالب علم غیر قانونی منشیات استعمال کر رہا ہے، تو اسکول کی پالیسی

عام طور پر حکم دیتی ہے کہ والدین اور انتظامیہ کو مطلع کیا جانا چاہیے، کیونکہ یہ صحت کے لیے خطرہ اور قانونی مسئلہ دونوں ہے۔

c) **بچوں کے ساتھ بدسلوکی (Child Abuse):** جیسا کہ پہلے پوکسو (POCSO) ایکٹ کے تحت بحث کی گئی ہے، اگر بدسلوکی گھر میں خاندان کے کسی فرد کے ذریعے ہو رہی ہے، تو آپ والدین کو بالکل مطلع نہیں کرتے۔ آپ والدین اور اسکول انتظامیہ کو نظر انداز کرتے ہوئے براہ راست پولیس یا چائلڈ پروٹیکشن سروسز (child protection services) کے پاس جاتے ہیں، کیونکہ بدسلوکی کرنے والے والدین کو خبردار کرنا بچے کو فوری، شدید خطرے میں ڈال دیتا ہے۔

اسکول میں کام کرنے کے لیے آپ کو ایک ماہر سفارت کار (diplomat) بننے کی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ کو مسلسل پرنسپل کے ساتھ تعاون کرنا چاہیے، والدین کے قانونی حقوق کا احترام کرنا چاہیے، اور طالب علم کی فلاح و بہبود کی سخت حفاظت کرنی چاہیے، یہ سب کچھ قانون کی حدود میں رہتے ہوئے۔

6.7 خلاصہ (Summary)

اس اکائی میں، ہم نے اس اہم چوراہے کا جائزہ لیا ہے جہاں مشاورت کا عمل قانون سے ملتا ہے۔ ہم نے یہ قائم کرتے ہوئے آغاز کیا کہ کلائنٹ اور مشیر دونوں کے بنیادی قانونی حقوق ہیں۔ کلائنٹوں کو باخبر رضامندی، رازداری، اور قابل نگہداشت کا حق ہے، جبکہ مشیروں کو محفوظ کام کے ماحول اور منصفانہ معاوضے کا حق ہے۔ اس کے بعد ہم نے مینٹل ہیلتھ کیئر ایکٹ (2017) کا تجزیہ کیا، ایک تاریخی قانون سازی جو دماغی بیماری میں مبتلا افراد کے حقوق کی حمایت کرتی ہے، خودکشی کو جرم کے زمرے سے نکالتی ہے، اور پیشگی ہدایات متمہید (Introduction) کراتی ہے، جس سے مشیر بحران کی دیکھ بھال کو سنبھالنے کے طریقے کو یکسر تبدیل کر دیتے ہیں۔ اس کے بعد، ہم نے پوکسو (POCSO) ایکٹ (2012) کے لینس کے ذریعے بچوں کے ساتھ بدسلوکی کے سنگین مسئلے کو حل کیا۔ ہم نے سیکھا کہ لازمی رپورٹنگ ایک سخت قانونی فرض ہے؛ بدسلوکی کی رپورٹ نہ کرنا ایک قابل سزا جرم ہے، اور رازداری کو بدسلوکی چھپانے کے بہانے کے طور پر استعمال نہیں کیا جا سکتا۔ ہم نے ریکارڈ رکھنے کے تکلیف دہ لیکن اہم کام پر بھی بحث کی۔ مناسب دستاویزات صرف اچھی مشق نہیں ہے؛ یہ ایک قانونی ڈھال ہے۔ ریکارڈز کو معروضی طور پر لکھا جانا چاہیے، محفوظ طریقے سے ذخیرہ کیا جانا چاہیے، اور قانونی ٹائم لائنز کے مطابق مناسب طریقے سے ضائع کیا جانا چاہیے۔ آخر میں، ہم نے اسکول کونسلنگ کے منفرد چیلنجوں کا معائنہ کیا۔ ان لوکو پیرنٹیس (In Loco Parentis) (نگہداشت کا فرض) کے اصول سے بندھے ہوئے، اسکول کونسلرز کو طالب علم کی خفیہ جگہ کی ضرورت اور والدین کے مطلع ہونے کے قانونی حق کے درمیان مشکل خطے پر مہارت سے نیویگیٹ کرنا چاہیے، خاص طور پر خود کو نقصان پہنچانے یا تشدد پر مشتمل اعلیٰ خطرے والے منظرناموں میں۔ ان قانونی پہلوؤں کو سمجھنا آپ کی مدد کرنے کی صلاحیت کو محدود نہیں کرتا؛ بلکہ، یہ ایک محفوظ، منظم ماحول فراہم کرتا ہے جہاں شفایابی اور ترقی محفوظ طریقے سے ہو سکتی ہے۔

6.8 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

اس اکائی کا مطالعہ کرنے کے بعد آپ نے درجہ ذیل باتیں سیکھیں:

- کلائنٹوں کے بنیادی قانونی حقوق، جیسے باخبر رضامندی، اور مشیروں کے پیشہ ورانہ حقوق کی تعریف کی ہے۔
- مینٹل ہیلتھ کیئر ایکٹ (2017) کا تجزیہ کیا ہے، خاص طور پر کلائنٹ کی خود مختاری اور خود کشی کو جرم کے زمرے سے نکالنے پر اس کے اثرات کو سمجھا ہے۔
- بچوں کے جنسی جرائم سے تحفظ (POCSO) ایکٹ کے تحت بچوں کے جنسی استحصال سے نمٹنے کے لیے لازمی رپورٹنگ کی سخت ذمہ داریوں کو بیان کیا ہے۔
- معروضی، محفوظ، اور درست کلینیکل دستاویزات (clinical documentation) کو برقرار رکھنے کی اخلاقی اور قانونی ضرورت کا معائنہ کیا ہے۔
- اسکول کی ترتیبات میں والدین کے حقوق کے ساتھ طالب علم کی رازداری کے توازن کے لیے ان لوکو پیرنٹیس (In loco parentis) کے قانونی تصور کا اطلاق کیا ہے۔

6.9 فرہنگ (Glossary)

پیشگی ہدایت (Advance Directive)	:	صحت مند دماغ کے حامل شخص کی طرف سے بنائی گئی ایک قانونی دستاویز جس میں یہ درج ہوتا ہے کہ اگر وہ مستقبل میں شدید ذہنی صحت کے بحران کا سامنا کرے اور فیصلے کرنے کی صلاحیت کھو دے تو وہ کس قسم کا علاج کروانا یا نہ کروانا چاہتا ہے۔
باخبر رضامندی (Informed Consent)	:	ایک قانونی عمل جس کے ذریعے یہ یقینی بنایا جاتا ہے کہ کلائنٹ مشاورت میں شرکت پر رضامندی دینے سے پہلے اس کی نوعیت، ممکنہ خطرات، فوائد اور اخراجات کو مکمل طور پر سمجھتا ہو۔
ان لوکو پیرنٹس (In Loco Parentis)	:	ایک لاطینی اصطلاح جس کا مطلب ہے "والدین کی جگہ"۔ اس سے مراد اسکولوں اور اساتذہ کی وہ قانونی ذمہ داری ہے جس کے تحت وہ اسکول کے اوقات میں طلبہ کی حفاظت اور دیکھ بھال کے لیے والدین کی ذمہ داریاں سنبھالتے ہیں۔
بدانتظامی (Malpractice)	:	پیشہ ورانہ غفلت یا قانون کے تحت مطلوبہ نگہداشت کے معیار کو فراہم کرنے میں ناکامی، جس کے نتیجے میں کلائنٹ کو نقصان پہنچے۔
لازمی رپورٹنگ (Mandatory	:	ایک قانونی ذمہ داری جس کے تحت بعض پیشہ ور افراد، جیسے مشیر اور اساتذہ، بچوں کے ساتھ بدسلوکی کے مشتبہ معاملات کی پولیس یا چائلڈ ویلفیئر حکام کو رپورٹ کرنے کے پابند

(Reporting		ہوتے ہیں۔
پوکسو ایکٹ (POCSO Act)	:	بچوں کو جنسی جرائم سے تحفظ کا ایکٹ، 2012، بھارت کا ایک قانون ہے جو بچوں کو جنسی استحصال اور جنسی جرائم سے تحفظ فراہم کرنے کے لیے وضع کیا گیا ہے۔
سمن (Subpoena)	:	عدالت کی طرف سے جاری کردہ ایک باضابطہ تحریری حکم جس میں کسی شخص کو عدالت میں پیش ہونے یا مخصوص دستاویزات، مثلاً مشاورت کے ریکارڈ، پیش کرنے کا حکم دیا جاتا ہے۔

6.10 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

معروضی جوابات کے حامل سوالات (Objective Answer Type Questions)

1. اخلاقیات اور قوانین میں بنیادی فرق کیا ہے؟

(الف) اخلاقیات لازمی ہیں، قوانین اختیاری ہیں۔ (ب) اخلاقیات بتاتی ہیں کہ کیا کرنا چاہیے، جبکہ قوانین بتاتے ہیں کہ کیا کرنا ہوگا۔

(ج) قوانین صرف اسکولوں میں لاگو ہوتے ہیں۔ (د) اخلاقیات کا تعلق صرف فیس سے ہے۔

2. باخبر رضامندی (Informed Consent) کا تعلق کلائنٹ کے کس حق سے ہے؟

(الف) معلومات تک رسائی کا حق (ب) علاج سے انکار کا حق

(ج) مشاورت کے عمل کو سمجھنے اور اتفاق کرنے کا حق (د) محفوظ ماحول کا حق

3. اگر کوئی مشیر اپنی مہارت سے باہر کسی شدید دماغی عارضے کا علاج کرتا ہے، تو وہ کس حق کی خلاف ورزی کر رہا ہے؟

(الف) رازداری کا حق (ب) قابلِ نگہداشت کا حق

(ج) معلومات تک رسائی کا حق (د) معاوضے کا حق

4. مینٹل ہیلتھ کیئر ایکٹ 2017 کے تحت "پیشگی ہدایت" (Advance Directive) کا کیا مقصد ہے؟

(الف) مشیر کو پہلے سے فیس ادا کرنا۔ (ب) مستقبل کے علاج کے حوالے سے کلائنٹ کی قانونی وصیت۔

(ج) اسکول میں داخلے کی اجازت۔ (د) پولیس کو رپورٹ کرنے کا طریقہ۔

5. MHCA 2017 نے کس عمل کو جرم کے زمرے سے نکال دیا ہے؟

(الف) ریکارڈ چھپانا (ب) خودکشی کی کوشش

(ج) فیس نہ دینا (د) علاج سے انکار

6. پوکسو (POCSO) ایکٹ 2012 کے تحت "بچے" کی عمر کی حد کیا ہے؟

(الف) ۱۴ سال سے کم (ب) ۱۶ سال سے کم

(ج) ۱۸سال سے کم (د) ۲۱سال سے کم

7. پوکسوایکٹ کی کون سی خصوصیت لڑکوں اور لڑکیوں دونوں کے تحفظ کو یقینی بناتی ہے؟

(الف) لازمی رپورٹنگ (ب) صنف کی غیر جانبداری

(ج) بچوں کے لیے دوستانہ طریقہ کار (د) رازداری

8. اگر کوئی مشیر بچے کے ساتھ بدسلوکی کی رپورٹ کرنے میں ناکام رہتا ہے، تو اسے کتنی سزا ہو سکتی ہے؟

(الف) صرف جرمانہ (ب) چھ ماہ تک قید، جرمانہ یا دونوں

(ج) پیشہ ورانہ لائسنس کی معطلی (د) کوئی سزا نہیں

9. عدالتی حکم جس کے تحت مشیر کو ریکارڈ پیش کرنا پڑتا ہے، اسے کیا کہتے ہیں؟

(الف) سمن (ب) ایڈوانس ڈائریکٹو

(ج) ان لوکو پیرنٹیس (د) باخبر رضامندی

10. بالغ کلائنٹ کے ریکارڈ کو مشاورت ختم ہونے کے بعد کم از کم کتنے عرصے تک محفوظ رکھنا چاہیے؟

(الف) ۱سال (ب) ۳سے ۳سال

(ج) ۵سے ۷سال (د) ہمیشہ کے لیے

مختصر جوابات کے حامل سوالات (Short Answer Type Questions)

1. مشیر کے "کلائنٹ سے انکار کرنے کے حق" کی وضاحت کریں۔
2. مینٹل ہیلتھ کیئر ایکٹ 2017 میں "نامزد نمائندے" کا کیا کردار ہے؟
3. پوکسوایکٹ کے تحت "لازمی رپورٹنگ" سے کیا مراد ہے؟
4. ریکارڈ کی دیکھ بھال میں "معروضی زبان" کے استعمال کی اہمیت بیان کریں۔
5. مشاورت کے ریکارڈز کو محفوظ طریقے سے کیسے ذخیرہ اور ضائع کیا جانا چاہیے؟
6. اسکول کونسلر کو "متوقع نقصان" (Foreseeable Harm) کی صورت میں کیا کرنا چاہیے؟
7. بچوں کے ساتھ کام کرتے وقت رازداری اور والدین کے حقوق کے درمیان توازن کیسے قائم کیا جائے؟
8. مشیر کو اپنا دفاع کرنے کا قانونی حق (Right to defend oneself) کب حاصل ہوتا ہے؟

طویل جوابات کے حامل سوالات (Long Answer Type Questions)

1. مشاورت کے عمل میں کلائنٹ اور مشیر کے قانونی حقوق کا تفصیلی موازنہ کریں۔
2. مینٹل ہیلتھ کیئر ایکٹ (MHCA) 2017 کی اہم دفعات اور مشیر کی مشق پر ان کے اثرات کا تجزیہ کریں۔
3. پوکسوایکٹ 2012 کے فریم ورک اور مشیر کی "لازمی رپورٹنگ" کی ذمہ داری پر ایک جامع مضمون لکھیں۔

4. مشاورت میں ریکارڈ رکھنے کے قانونی اور اخلاقی معیارات کا تنقیدی جائزہ لیں۔
5. اسکول کی ترتیبات میں کونسلر کی منفرد قانونی ذمہ داریوں اور درپیش چیلنجوں پر بحث کریں۔
6. معروضی سولات کے جوابات:

سوال نمبر	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
جوابات	ب	ج	ب	ب	ب	ج	ب	ب	الف	ج

6.11 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)

1. Gibson, R. L., & Mitchell, M. H. (2021). Introduction to counseling and guidance (8th ed.). Pearson.
2. Gladding, S. T. (2018). Counseling: A comprehensive profession (8th ed.). Pearson.
3. Corey, G., Corey, M. S., & Callanan, P. (2014). Issues and ethics in helping professions (8th ed.). Brooks/Cole, Cengage Learning.
4. National Council of Educational Research and Training. (2023). Guidance and counselling services in schools. NCERT.
5. University Grants Commission. (2023). Guidelines for student counselling system for higher educational institutions. UGC.

اکائی 7۔ پیشہ ورانہ ترقی اور نگرانی

(Professional Development and Supervision)

اکائی کے اجزاء:

7.0 تمہید (Introduction)

7.1 مقاصد (Objectives)

7.2 عملی کارکردگی میں نگرانی کا کردار (Role of Supervision in Enhancing Practice)

7.3 نگرانی کے ماڈلز: کلینیکل اور عکاس (Models of Supervision: Clinical and Reflective)

7.4 ہم منصب تعاون اور رہنمائی (Peer Collaboration and Mentorship)

7.5 کیریئر میں ترقی اور مسلسل تعلیم (Career Advancement and Continuing Education)

7.6 ذہنی تھکن اور جذباتی دباؤ سے بچاؤ (Preventing Burnout and Compassion Fatigue)

7.7 خلاصہ (Summary)

7.8 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

7.9 فرہنگ (Glossary)

7.10 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

7.11 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)

7.0 تمہید (Introduction)

عزیز طالبِ علم، اکائی 7 میں آپ کا خیر مقدم ہے! اس بلاک میں اب تک آپ نے مشاورت (Counselling) کے پیشے سے متعلق اہم اخلاقی (Ethical) اور قانونی (Legal) پہلوؤں کا مطالعہ کیا ہے۔ آپ نے یہ بھی جانا کہ کلائنٹ (Client) کے حقوق کا تحفظ کرنا اور پیشہ ورانہ حدود (Professional Boundaries) کو برقرار رکھنا کس قدر ضروری ہے۔ لیکن جب آپ عملی زندگی میں قدم رکھیں گے — مثلاً ایک اسکول کونسلر (School Counsellor)، کیریئر گائیڈ (Career Guide)، یا ایک ایسے اِن سروس ٹیچر (In-service Teacher) کی حیثیت سے جو مشکلات کا سامنا کرنے والے طلبہ کی مدد کر رہا ہو، تو آپ جلد ہی محسوس کریں گے کہ صرف نظریاتی علم (Theoretical Knowledge) کافی نہیں ہے۔ تصور کیجیے کہ آپ ایک ایسے طالب علم کی مدد کرنے کی کوشش کر رہے ہیں جو شدید خاندانی بحران (Family Crisis) سے گزر رہا ہے۔ اپنی پوری کوشش کے باوجود،

آپ خود کو الجھا ہوا، ذہنی دباؤ کا شکار، یا اس بات کے بارے میں غیر یقینی محسوس کر سکتے ہیں کہ آیا آپ صحیح طریقے سے مدد کر رہے ہیں یا نہیں۔ ایسے وقت میں آپ کس سے رجوع کریں گے؟ آپ کیسے یقینی بنائیں گے کہ آپ بطور پیشہ ور (Professional) ترقی کر رہے ہیں اور بار بار وہی غلطیاں نہیں دہرا رہے؟ اور آپ اپنی ذہنی صحت (Mental Health) کی حفاظت کیسے کریں گے جبکہ آپ مسلسل دوسروں کے جذباتی بوجھ (Emotional Burdens) کو سنبھال رہے ہوتے ہیں؟ یہی وہ موضوعات ہیں جن پر ہم اس یونٹ میں گفتگو کریں گے۔ پیشہ ورانہ ترقی (Professional Development) اور نگرانی (Supervision) ایک مؤثر کونسلر (Effective Counsellor) کے لیے ریڑھ کی ہڈی کی حیثیت رکھتے ہیں۔ یہ نہ تو سزا ہیں اور نہ ہی کمزوری کی علامت؛ بلکہ یہ وہ ذرائع ہیں جو آپ کو باصلاحیت، ہمدرد (Empathetic) اور مؤثر بنائے رکھتے ہیں۔ اس یونٹ میں ہم یہ جانیں گے کہ نگرانی (Supervision) کیسے کام کرتی ہے، ایک سرپرست (Mentor) کی موجودگی کتنی طاقتور ثابت ہو سکتی ہے، آپ اپنے ہنر (Skills) کو مسلسل کیسے بہتر بنا سکتے ہیں، اور سب سے اہم بات یہ کہ اپنی ذات کا خیال کیسے رکھیں تاکہ آپ ذہنی تھکن (Burnout) کا شکار نہ ہوں۔ آیئے، خود ترقی (Self-growth) کے اس دلچسپ سفر کا آغاز کرتے ہیں!

7.1 مقاصد (Objectives)

اس اکائی کو مکمل کر لینے کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ :

- مشاورتی عمل کو بہتر بنانے اور کلائنٹ کی حفاظت کو یقینی بنانے میں نگرانی کے بنیادی کردار کو بیان کر سکیں۔
- نگرانی کے کلینیکل اور عکاس (Reflective) ماڈلز کے درمیان فرق واضح کر سکیں۔
- مسلسل پیشہ ورانہ ترقی کے لیے ہم منصب تعاون (Peer Collaboration) اور رہنمائی کے فوائد کا تجزیہ کر سکیں۔
- رہنمائی اور مشاورت کے میدان میں کیریئر کی ترقی اور مسلسل تعلیم کے لیے ذاتی منصوبہ تیار کر سکیں۔
- ذہنی تھکن (Burnout) اور جذباتی تھکاوٹ (Compassion Fatigue) کی ابتدائی علامات کی نشاندہی کر سکیں۔
- ذاتی اور پیشہ ورانہ فلاح و بہبود کو برقرار رکھنے کے لیے عملی خود نگہداشت (Self-care) کی حکمتِ عملیوں کو استعمال کر سکیں۔

7.2 عملی کارکردگی کو بہتر بنانے میں نگرانی کا کردار

(Role of Supervision in Enhancing Practice)

جب آپ "نگرانی" (Supervision) کا لفظ سنتے ہیں تو آپ کے ذہن میں کیا آتا ہے؟ اکثر لوگوں کو ایسا محسوس ہوتا ہے جیسے کوئی سخت افسر اُن پر نظر رکھے ہوئے ہو اور اُن کی غلطی کا انتظار کر رہا ہو۔ لیکن مشاورت اور رہنمائی کی دنیا میں نگرانی کا مفہوم بالکل مختلف ہے۔ یہ ایک معاون (Supportive)، تربیتی (Nurturing) اور پیشہ ورانہ (Professional) تعلق ہوتا ہے جس کا مقصد آپ کو ایک بہتر اور مؤثر کونسلر بنانا ہے۔

مشاورتی نگرانی کیا ہے؟(What is Counselling Supervision)

مشاورت میں نگرانی ایک منظم اور پیشہ ورانہ عمل ہے جس میں ایک کم تجربہ کار یا عملی طور پر کام کرنے والا کونسلر باقاعدگی سے ایک زیادہ تجربہ کار ماہر، یعنی سپر وائزر، سے رہنمائی حاصل کرتا ہے۔ ان ملاقاتوں کے دوران کونسلر اپنے کیسز پر گفتگو کرتا ہے، درپیش مشکلات کا جائزہ لیتا ہے، کلائنٹس کے مسائل کے حوالے سے اپنے خیالات اور جذبات کو سمجھتا ہے، اور اپنی مشاورتی مہارتوں کو بہتر بنانے کے طریقے سیکھتا ہے۔ نگرانی کا بنیادی مقصد نہ صرف کونسلر کی پیشہ ورانہ ترقی کو فروغ دینا ہے بلکہ کلائنٹس کو محفوظ، مؤثر اور معیاری خدمات کی فراہمی کو بھی یقینی بنانا ہے۔ سپر وائزر کے کردار کو ایک مینارِ نور (Lighthouse) کی مثال سے بخوبی سمجھا جا سکتا ہے۔ جس طرح سمندر میں سفر کرنے والے جہاز کو دھند، اندھیرے یا خطرناک چٹانوں کے درمیان محفوظ راستہ دکھانے کے لیے مینارِ نور روشنی فراہم کرتا ہے، اسی طرح سپر وائزر بھی کونسلر کی رہنمائی کرتا ہے۔ سپر وائزر کونسلر کی جگہ فیصلے نہیں کرتا اور نہ ہی اس کا کام خود انجام دیتا ہے، بلکہ وہ اپنی رہنمائی، تجربے اور مشوروں کے ذریعے کونسلر کو درست سمت دکھاتا ہے۔ اس طرح کونسلر اپنی ذمہ داریاں زیادہ اعتماد، مہارت اور پیشہ ورانہ احتیاط کے ساتھ انجام دینے کے قابل ہو جاتا ہے اور ممکنہ غلطیوں یا اخلاقی مسائل سے بھی محفوظ رہتا ہے۔

نگرانی کیوں ضروری ہے؟(Why is Supervision Essential)

1. **کلائنٹ کا تحفظ (Protecting the Client – Quality Assurance):** مشاورت کا سب سے بنیادی اصول یہ ہے کہ کلائنٹ کو کسی قسم کا نقصان نہ پہنچے۔ اسی لیے ہر کونسلر کی ذمہ داری ہے کہ وہ اپنی خدمات اس انداز میں فراہم کرے جو کلائنٹ کی فلاح و بہبود کو یقینی بنائے۔ تاہم، بعض اوقات کونسلر کلائنٹ کے مسائل اور جذبات سے اتنا متاثر ہو جاتا ہے کہ اس کی غیر جانبداری متاثر ہونے لگتی ہے۔ ایسے حالات میں وہ غیر شعوری طور پر اپنے ذاتی تجربات، عقائد یا جذبات کو مشاورتی عمل میں شامل کر سکتا ہے، جس سے کلائنٹ کی حقیقی ضروریات کو سمجھنے میں دشواری پیدا ہو سکتی ہے۔ مثال کے طور پر، اگر کسی طالب علم کے مسائل کونسلر کے اپنے ماضی کے تجربات سے ملتے جلتے ہوں، تو کونسلر لاشعوری طور پر اپنے تجربات کی بنیاد پر مشورے دینے لگ سکتا ہے۔ حالانکہ جو حل اس کے لیے مؤثر رہا ہو، ضروری نہیں کہ وہ طالب علم کے لیے بھی مناسب ہو۔ ایسی صورتِ حال میں کلائنٹ کی منفرد ضروریات اور حالات کو نظر انداز کیے جانے کا خطرہ پیدا ہو جاتا ہے۔ یہی وہ مقام ہے جہاں سپر وائزر کا کردار انتہائی اہم ہو جاتا ہے۔ سپر وائزر کیس کو غیر جانبدارانہ انداز میں سنتا ہے اور ایسے ممکنہ تعصبات، غلط فہمیوں یا کمزوریوں کی نشاندہی کرتا ہے جو کونسلر خود محسوس نہیں کر پاتا۔ سپر وائزر کی رہنمائی کونسلر کو زیادہ متوازن، پیشہ ورانہ اور مؤثر فیصلے کرنے میں مدد دیتی ہے۔ اس طرح نگرانی (Supervision) کلائنٹ کے تحفظ، مشاورت کے معیار اور اخلاقی عمل کو برقرار رکھنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔
2. **کونسلر یا مشیر کی مہارت میں اضافہ (Enhancing Counselor Competence):** مشاورت صرف نظریاتی علم کا نام نہیں بلکہ ایک عملی فن اور مہارت ہے جو مسلسل مشق، تجربے اور رہنمائی کے ذریعے پروان چڑھتی ہے۔ اگرچہ کتابیں اور تربیتی کورسز بنیادی علم فراہم کرتے ہیں، لیکن مؤثر مشاورتی مہارتیں حقیقی کلائنٹس کے ساتھ کام کرنے اور ان

تجربات پر غور و فکر کرنے سے ترقی پاتی ہیں۔ اسی لیے سپروژن (Supervision) کونسلر کی پیشہ ورانہ ترقی میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ سپروائزر ایک آئینے (Mirror) کی مانند ہوتا ہے جو کونسلر کو اس کی صلاحیتوں، کامیابیوں اور کمزوریوں کا واضح عکس دکھاتا ہے۔ وہ کونسلر کی گفتگو، مشاورتی انداز اور کیس ہینڈلنگ کا جائزہ لیتا ہے اور تعمیری فیڈبیک فراہم کرتا ہے۔ اس عمل کے ذریعے کونسلر اپنی طاقتوں کو مزید مؤثر بنا سکتا ہے اور ان پہلوؤں پر کام کر سکتا ہے جن میں بہتری کی ضرورت ہو۔ اس کے علاوہ، سپروائزر نئی مشاورتی تکنیکیں، مؤثر سوالات پوچھنے کے طریقے اور مختلف نفسیاتی نظریات متمہید (Introduction) کرا سکتا ہے۔ مثال کے طور پر، اگر کونسلر کسی مسئلے کو صرف ایک زاویے سے دیکھ رہا ہو تو سپروائزر اسے کسی دوسرے نفسیاتی نقطۂ نظر سے سوچنے کی ترغیب دے سکتا ہے۔ اس طرح کونسلر کی سمجھ وسیع ہوتی ہے، اس کی عملی مہارتوں میں اضافہ ہوتا ہے، اور وہ اپنے کلائنٹس کو زیادہ مؤثر اور پیشہ ورانہ خدمات فراہم کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔

3. **جذباتی معاونت فراہم کرنا (Providing Emotional Support):** مشاورت کا کام صرف پیشہ ورانہ مہارتوں کا تقاضا نہیں کرتا بلکہ جذباتی طور پر بھی بہت حساس اور چیلنجنگ ہوتا ہے۔ کونسلرز روزانہ ایسے افراد سے ملتے ہیں جو مختلف مسائل، صدمات، غم، مایوسی اور ذہنی دباؤ کا سامنا کر رہے ہوتے ہیں۔ دوسروں کے درد اور مشکلات کو مسلسل سننا اور ان کی مدد کرنے کی کوشش کرنا ایک بھاری ذمہ داری ہے، جو وقت کے ساتھ کونسلر کی اپنی جذباتی صحت کو بھی متاثر کر سکتی ہے۔ یہ صورتِ حال خاص طور پر ان اِن سروس اساتذہ (In-service Teachers) کے لیے زیادہ مشکل ہو سکتی ہے جو تدریسی ذمہ داریوں کے ساتھ ساتھ اسکول گائیڈ یا کونسلر کا کردار بھی ادا کر رہے ہوتے ہیں۔ انہیں ایک طرف تدریسی فرائض، امتحانات اور انتظامی کاموں کا دباؤ برداشت کرنا پڑتا ہے، جبکہ دوسری طرف طلبہ کے جذباتی، سماجی اور تعلیمی مسائل سے بھی نمٹنا ہوتا ہے۔ یہ دوہری ذمہ داری ذہنی اور جذباتی تھکن کا سبب بن سکتی ہے۔ ایسے حالات میں نگرانی (Supervision) ایک محفوظ اور معاون ماحول فراہم کرتی ہے جہاں کونسلر اپنے خیالات، جذبات اور مشکلات کو کھل کر بیان کر سکتا ہے۔ اس ماحول میں اسے تنقید یا الزام کا خوف نہیں ہوتا بلکہ اس کی بات کو توجہ اور ہمدردی سے سنا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر، اگر کوئی کونسلر کسی پیچیدہ کیس کے بارے میں بے بسی یا پریشانی محسوس کر رہا ہو، تو وہ سپروائزر کے ساتھ اس احساس کا اظہار کر سکتا ہے۔ سپروائزر نہ صرف رہنمائی فراہم کرتا ہے بلکہ کونسلر کے جذبات کو تسلیم کرتے ہوئے اس کی حوصلہ افزائی بھی کرتا ہے۔ اس طرح نگرانی جذباتی دباؤ کم کرنے، اعتماد بڑھانے اور پیشہ ورانہ فلاح و بہبود کو برقرار رکھنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔

4. **پیشہ ورانہ اخلاقیات کو برقرار رکھنا (Maintaining Professional Ethics):** مشاورت کے دوران کونسلرز کو بعض اوقات ایسے حالات کا سامنا کرنا پڑتا ہے جن میں درست فیصلہ کرنا آسان نہیں ہوتا۔ ایسے حالات کو اخلاقی مخمصے (Ethical Dilemmas) کہا جاتا ہے کیونکہ ان میں مختلف اخلاقی اصول، قانونی تقاضے اور کلائنٹ کی ضروریات ایک دوسرے سے متصادم ہو سکتے ہیں۔ ان مسائل کا کوئی سادہ یا فوری حل نہیں ہوتا، اس لیے محتاط غور و فکر اور پیشہ ورانہ

رہنمائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر، اگر ایک کم عمر طالب علم کونسلر کو یہ بتائے کہ وہ زیادتی یا بدسلوکی کا شکار ہے لیکن ساتھ ہی درخواست کرے کہ یہ بات کسی کو نہ بتائی جائے، تو کونسلر ایک مشکل صورتِ حال میں آجاتا ہے۔ ایک طرف رازداری (Confidentiality) کا اصول ہے، جبکہ دوسری طرف طالب علم کی حفاظت اور قانونی ذمہ داریاں بھی موجود ہیں۔ ایسے حالات میں غلط فیصلہ طالب علم کی سلامتی یا قانونی تقاضوں پر منفی اثر ڈال سکتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ سپروائزر کا کردار بہت اہم ہو جاتا ہے۔ سپروائزر کونسلر کو قانونی قوانین، ادارہ جاتی پالیسیوں اور پیشہ ورانہ اخلاقیات کی روشنی میں صورتحال کا جائزہ لینے میں مدد دیتا ہے۔ وہ مختلف ممکنہ اقدامات کے نتائج پر غور کرنے میں معاونت فراہم کرتا ہے اور اس بات کو یقینی بناتا ہے کہ کونسلر ایسا فیصلہ کرے جو قانون، اخلاقیات اور کلائنٹ کی فلاح و بہبود کے مطابق ہو۔ اس طرح نگرانی (Supervision) کونسلر کو پیچیدہ اخلاقی اور قانونی مسائل سے نمٹنے کے لیے اعتماد، وضاحت اور پیشہ ورانہ رہنمائی فراہم کرتی ہے۔

نگرانی تعلق کے مراحل (The Phases of the Supervisory Relationship)

ایک اچھا نگرانی تعلق اچانک قائم نہیں ہوتا بلکہ یہ آہستہ آہستہ مختلف مراحل سے گزرتا ہے:

- **تمہید (Introduction) کی مرحلہ:** اس مرحلے میں سپروائزر اور سپروائزی ایک دوسرے کو جانتے ہیں۔ وہ بنیادی اصول طے کرتے ہیں، توقعات پر گفتگو کرتے ہیں اور باہمی اعتماد قائم کرتے ہیں۔
- **عملی مرحلہ:** یہ وہ مرحلہ ہے جہاں اصل کام انجام دیا جاتا ہے۔ سپروائزی اپنے کیسز، کلائنٹ کی اجازت سے آڈیو ریکارڈنگز یا کیس نوٹس پیش کرتا ہے۔ سپروائزر رہنمائی اور معاونت فراہم کرتا ہے اور ضروری سوالات کے ذریعے سیکھنے کے عمل کو بہتر بناتا ہے۔
- **منتقلی / اختتامی مرحلہ:** جب سپروائزی زیادہ باصلاحیت اور پُراعتماد ہو جاتا ہے تو تعلق کی نوعیت بدلنے لگتی ہے۔ اب یہ صرف استاد اور شاگرد کا رشتہ نہیں رہتا بلکہ ایک پیشہ ورانہ مشاورتی تعلق کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔
- **غور و فکر کا وقفہ:** کیا آپ نے کبھی اپنے کام کی جگہ یا کلاس روم میں ایسی مشکل صورتِ حال کا سامنا کیا ہے جہاں آپ کو کسی زیادہ تجربہ کار شخص سے بات کرنے کی ضرورت محسوس ہوئی ہو؟ سوچیے، اگر اُس وقت ایک منظم نگرانی کا سیشن موجود ہوتا تو نتیجہ کس حد تک مختلف ہو سکتا تھا؟

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)
1. مشاورت میں نگرانی کا بنیادی مقصد _____ کی حفاظت اور فلاح و بہبود کو یقینی بنانا ہے۔
2. سپروائزر کونسلر کو اُن کے _____ کی نشاندہی میں مدد دیتا ہے، جو لاشعوری تعصبات یا جذباتی ردِ عمل ہوتے ہیں اور علاج میں رکاوٹ بن سکتے ہیں۔

7.3 نگرانی کے ماڈلز: کلینیکل اور عکاس (Models of Supervision: Clinical and Reflective)

نگرانی صرف غیر رسمی گفتگو یا مشورے کا نام نہیں ہے بلکہ یہ ایک منظم اور باقاعدہ عمل ہے جو مخصوص اصولوں اور ماڈلز کی بنیاد پر انجام دیا جاتا ہے۔ ان ماڈلز کا مقصد کونسلر کی پیشہ ورانہ ترقی، مہارتوں میں اضافہ، اخلاقی عمل کو یقینی بنانا اور کلائنٹس کو معیاری خدمات فراہم کرنا ہے۔ چونکہ مشاورت ایک پیچیدہ اور کثیر الجہتی عمل ہے، اس لیے نگرانی کے مختلف ماڈلز تیار کیے گئے ہیں تاکہ کونسلر کی ضروریات کے مختلف پہلوؤں کو مؤثر انداز میں پورا کیا جاسکے۔ اگرچہ نگرانی کے متعدد ماڈلز موجود ہیں، لیکن دو ماڈلز خاص طور پر زیادہ معروف اور مؤثر سمجھے جاتے ہیں: کلینیکل ماڈل ((Clinical Model اور عکاس ماڈل (Reflective Model)۔ کلینیکل ماڈل بنیادی طور پر کونسلر کی عملی مہارتوں، تکنیکوں اور کیس مینجمنٹ پر توجہ دیتا ہے، جبکہ عکاس ماڈل کونسلر کے خیالات، احساسات، ذاتی ردِ عمل اور پیشہ ورانہ خود آگہی (Self-awareness) کو فروغ دیتا ہے۔ دونوں ماڈلز اپنے اپنے انداز میں اہم ہیں اور ایک مؤثر سپروائزر اکثر ان کا امتزاج استعمال کرتا ہے تاکہ کونسلر کی پیشہ ورانہ اور ذاتی ترقی متوازن انداز میں ہو سکے۔

کلینیکل نگرانی کا ماڈل (The Clinical Model of Supervision)

کلینیکل ماڈل نہایت منظم ہوتا ہے اور بنیادی طور پر اُن مہارتوں، مداخلتوں اور تکنیکوں پر توجہ دیتا ہے جو کونسلر استعمال کر رہا ہوتا ہے۔ یہ مشاورتی عمل کے عملی اور تکنیکی پہلوؤں سے متعلق ہوتا ہے۔ آپ کلینیکل نگرانی کو رہنمائی کے ایک طبی یا تکنیکی انداز کے طور پر سمجھ سکتے ہیں۔ اس ماڈل میں سپروائزر اکثر استاد یا جائزہ لینے والے کا کردار ادا کرتا ہے۔ وہ اس قسم کے سوالات پوچھ سکتا ہے:

- جب آپ نے یہ بات کہی تو آپ کون سا مشاورتی نظریہ (Counselling Theory) استعمال کر رہے تھے؟
- آپ نے یہاں بند سوال (Closed Question) کے بجائے کھلا سوال (Open-ended Question) کیوں استعمال کیا؟
- اس طالب علم (Student) کے لیے آپ کا علاجی منصوبہ کیا ہے؟

امتیازی ماڈل (Discrimination Model)

امتیازی ماڈل نگرانی کا ایک معروف اور مؤثر ماڈل ہے جسے برنارڈ (Bernard) نے پیش کیا۔ اس ماڈل کا مقصد کونسلر کی پیشہ ورانہ کارکردگی کا مختلف زاویوں سے جائزہ لینا اور اس کی ترقی میں مدد فراہم کرنا ہے۔ اس میں سپروائزر صرف یہ نہیں دیکھتا کہ کونسلر کیا کر رہا ہے، بلکہ یہ بھی جانچتا ہے کہ وہ کیوں اور کیسے کام کر رہا ہے۔ اس ماڈل کے مطابق سپروائزر کونسلر کے کام کے تین اہم پہلوؤں کا جائزہ لیتا ہے۔

1. **عملی مہارتیں (Process Skills):** عملی مہارتوں سے مراد وہ صلاحیتیں ہیں جو کونسلر سیشن کے دوران براہِ راست استعمال کرتا ہے۔ سپروائزر یہ دیکھتا ہے کہ کیا کونسلر مؤثر انداز میں گفتگو کر رہا ہے، فعال سماعت (Active Listening) کا مظاہرہ کر رہا ہے، مناسب سوالات پوچھ رہا ہے اور کلائنٹ کے ساتھ مثبت تعلق قائم کرنے میں کامیاب ہے یا نہیں۔ اگر کسی مہارت میں کمی ہو تو سپروائزر اس کی بہتری کے لیے رہنمائی فراہم کرتا ہے۔

2. **تصوراتی مہارتیں (Conceptualization Skills):** تصوراتی مہارتوں کا تعلق کلائنٹ کے مسئلے کو سمجھنے اور اس کا تجزیہ کرنے سے ہے۔ سپروائزر یہ جانچتا ہے کہ آیا کونسلر کلائنٹ کے حالات، رویوں اور جذبات کے درمیان تعلق کو صحیح طور پر سمجھ رہا ہے یا نہیں۔ مثال کے طور پر، کیا کونسلر کلائنٹ کے موجودہ مسائل کو اس کے ماضی کے تجربات سے جوڑ کر دیکھ سکتا ہے؟ یہ مہارت مؤثر تشخیص اور مناسب مداخلت کے انتخاب میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔
3. **ذاتی مہارتیں (Personalization Skills):** ذاتی مہارتوں سے مراد کونسلر کی خود آگاہی اور اپنے جذبات کو سنبھالنے کی صلاحیت ہے۔ سپروائزر اس بات کا جائزہ لیتا ہے کہ کیا کونسلر سیشن کے دوران اپنے ذاتی احساسات، تعصبات اور ردِ عمل کو مناسب انداز میں کنٹرول کر رہا ہے۔ ایک مؤثر کونسلر اپنے جذبات کو پہچانتا ہے اور انہیں مشاورتی عمل پر منفی اثر انداز نہیں ہونے دیتا۔

سپروائزر کے کردار (Role of Supervisor):

امتیازی ماڈل میں سپروائزر ضرورت کے مطابق مختلف کردار ادا کر سکتا ہے:

- **استاد (Teacher):** اس کردار میں سپروائزر براہِ راست تعلیم اور ہدایات فراہم کرتا ہے۔ وہ نئی تکنیکیں سکھاتا ہے، مہارتوں میں بہتری کے طریقے بتاتا ہے اور پیشہ ورانہ علم میں اضافہ کرتا ہے۔
- **مشیر (Counselor):** اس کردار میں سپروائزر کونسلر کے جذبات، خدشات اور ذاتی ردِ عمل کو سمجھنے میں مدد دیتا ہے۔ وہ ایک محفوظ ماحول فراہم کرتا ہے جہاں کونسلر اپنے احساسات کا اظہار کر سکے۔
- **مشاور (Consultant):** اس کردار میں سپروائزر اور کونسلر شراکت داروں کی طرح مل کر مسئلے کا جائزہ لیتے ہیں اور ممکنہ حل تلاش کرتے ہیں۔ یہاں سپروائزر براہِ راست ہدایات دینے کے بجائے سوچنے اور فیصلہ کرنے کے عمل میں معاونت فراہم کرتا ہے۔

اس طرح امتیازی ماڈل کونسلر کی عملی، فکری اور ذاتی ترقی کو یکجا کرتے ہوئے جامع پیشہ ورانہ ترقی کو فروغ دیتا ہے۔

کلینیکل نگرانی کی مثال (Example of Clinical Supervision)

فرض کریں آپ ایک ایسے طالب علم کی مشاورت کر رہے ہیں جو ہوم ورک کرنے سے انکار کرتا ہے۔ کلینیکل نگرانی سیشن میں سپروائزر آپ کے سیشن کا ٹرانسکرپٹ دیکھ سکتا ہے۔ وہ یہ نشاندہی کر سکتا ہے کہ آپ بہت زیادہ بول رہے ہیں اور طالب علم کو اپنے جذبات بیان کرنے کا موقع نہیں دے رہے۔ اس کے بعد سپروائزر آپ کو فعال سماعت کی ایک مخصوص تکنیک سکھائے گا جسے آپ اگلے سیشن میں استعمال کر سکیں۔

عکاس نگرانی کا ماڈل (The Reflective Model of Supervision)

جہاں کلینیکل ماڈل "کیا" اور "کیسے" پر توجہ دیتا ہے، وہاں عکاس ماڈل (Reflective Model) "کون" اور "کیوں" پر توجہ مرکوز کرتا ہے۔ یہ ماڈل اس خیال پر مبنی ہے کہ مشاورت کے کمرے (Counselling Room) میں سب سے اہم ذریعہ خود آپ یعنی کونسلر ہیں۔ عکاس نگرانی خود آگہی (Self-awareness)، جذباتی ذہانت اور کونسلر کے اندرونی تجربے پر زور دیتی ہے۔ یہ

"عکاس عمل " کے تصور پر مبنی ہے، جس کا مطلب ہے کہ آپ اپنے اعمال، احساسات (Feelings) اور ردِ عمل (Responses) پر سیشن سے پہلے، دوران، اور بعد میں گہرائی سے غور کریں۔

اس ماڈل میں سپروائزر اس قسم کے سوالات پوچھتا ہے:

- جب کلائنٹ (Client) چیخنے لگا تو آپ نے اپنے جسم میں کیا محسوس کیا؟
- اس کلائنٹ کی جدوجہد آپ کی ذاتی زندگی (Personal Life) کی کون سی بات یاد دلاتی ہے؟
- میں محسوس کر رہا ہوں کہ اس خاص کیس پر بات کرتے ہوئے آپ بہت تھکے ہوئے لگ رہے ہیں۔ آیئے دیکھتے ہیں کہ آپ کی توانائی کس چیز سے متاثر ہو رہی ہے۔

عکاس ماڈل یہ تسلیم کرتا ہے کہ مشاورت دو انسانوں کے درمیان تعلق ہے۔ اگر کونسلر پریشان ہو گا تو کلائنٹ بھی اس کیفیت کو محسوس کرے گا۔ اپنی اندرونی حالت پر غور و فکر کے ذریعے کونسلر زیادہ متوازن حقیقی اور موجود لمحے میں حاضر ہو جاتا ہے۔

عکاس نگرانی کی مثال (Example of Reflective Supervision)

فرض کریں آپ ایک نہایت جارحانہ (Aggressive) نوجوان کے ساتھ کام کر رہے ہیں اور آپ خود بھی سیشن کے دوران دفاعی (Defensive) اور غصے میں محسوس کرنے لگتے ہیں۔ عکاس نگرانی میں سپروائزر صرف جارحیت (Aggression) سے نمٹنے کی تکنیکیں نہیں سکھائے گا بلکہ یہ سمجھنے میں مدد کرے گا کہ یہ جارحیت آپ کو کیوں متاثر کر رہی ہے۔ ممکن ہے یہ رویہ آپ کے ماضی کے کسی سخت شخصیت (Strict Figure) کی یاد دلاتا ہو۔ جب آپ اس حقیقت کو تسلیم کر لیتے ہیں تو آپ اپنے ماضی کو طالب علم کے حال (Present) سے الگ کر پاتے ہیں، اور غصے کے بجائے ہمدردی کے ساتھ ردِ عمل دے سکتے ہیں۔

دونوں ماڈلز کا امتزاج (Combining the Two)

حقیقت میں بہترین سپروائزر دونوں ماڈلز کا امتزاج استعمال کرتے ہیں۔ وہ کلینیکل ماڈل کی تکنیکی رہنمائی فراہم کرتے ہیں اور ساتھ ہی عکاس ماڈل کی خود آگہی کو بھی فروغ دیتے ہیں۔ اس طرح ایک ایسا جامع ماحول پیدا ہوتا ہے جہاں آپ نہ صرف نفسیات کے ایک ماہر کے طور پر بلکہ ایک ہمدرد انسان کے طور پر بھی ترقی کرتے ہیں۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)
1. عکاس نگرانی کا ماڈل بنیادی طور پر کونسلر کو نئی تکنیکی مہارتیں سکھانے پر توجہ دیتا ہے۔ (True/False)
2. امتیازی ماڈل ایک ایسا فریم ورک ہے جو اکثر کلینیکل نگرانی میں استعمال ہوتا ہے۔ (True/False)

7.4 ہم منصب تعاون اور رہنمائی (Peer Collaboration and Mentorship)

اگرچہ رسمی نگرانی (Formal Supervision) عام طور پر ایک تجربہ کار سینئر ماہر کی طرف سے فراہم کی جاتی ہے، لیکن پیشہ ورانہ ترقی کا یہی واحد ذریعہ نہیں ہے۔ ترقی کے دو اور مؤثر راستے یہ ہیں:

1. ہم منصب تعاون(Peer Collaboration)
2. رہنمائی / سرپرستی(Mentorship)

یہ دونوں طریقے خاص طور پر اسکولوں یا دیہی علاقوں میں بہت اہم ہوتے ہیں جہاں باقاعدہ سپروائزر آسانی سے دستیاب نہیں ہوتے۔

1. **ہم منصب تعاون(Peer Collaboration):** ہم منصب تعاون، جسے اکثر پیئر سپروژن یا پیئر مشاورت بھی کہا جاتا ہے، ایک ایسا عمل ہے جس میں تقریباً یکساں تجربہ رکھنے والے کونسلرز ایک دوسرے کی معاونت کے لیے باقاعدگی سے ملتے ہیں۔ چونکہ اس میں کوئی Boss یا مقررہ ماہر (Designated Expert) نہیں ہوتا، اس لیے طاقت کا توازن (Power Dynamic) برابر رہتا ہے۔

ہم منصب تعاون کے فوائد(Benefits of Peer Collaboration)

a) **تنہائی میں کمی(Reduced Isolation)**

- کونسلر کے طور پر کام کرنا، خاص طور پر اسکول کونسلر کے طور پر، اکثر تنہائی بھرا ہو سکتا ہے۔
- رازداری کی وجہ سے آپ اپنے کیسز(Cases) عملے کے کمرے(Staff Room) میں زیرِ بحث نہیں لاسکتے۔
- ایک ہم منصب گروپ(Peer Group) آپ کو ایک محفوظ اور رازدارانہ ماحول فراہم کرتا ہے جہاں آپ اپنے تجربات شیئر کرسکتے ہیں۔

b) **مختلف نقطۂ نظر(Diverse Perspectives)**

- جب پانچ کونسلرز ایک مشکل کیس پر گفتگو کرتے ہیں تو آپ کو پانچ مختلف آراء(Viewpoints) ملتی ہیں۔
- ممکن ہے کوئی ایسا تخلیقی حل تجویز کرے جس کے بارے میں آپ نے کبھی سوچا بھی نہ ہو۔

c) **کم خرچ اور آسان رسائی(Cost-Effective and Accessible)**

- ایک رسمی سپروائزر کی خدمات حاصل کرنا مہنگا ہو سکتا ہے۔
- اس کے برعکس، پیئر گروپس مفت ہوتے ہیں اور انہیں کسی ضلع یا علاقے کے ساتھی اساتذہ کے درمیان آسانی سے منظم کیا جاسکتا ہے۔

d) **باہمی جوابدہی(Mutual Accountability)**

- ہم منصب (Peers) ایک دوسرے کو اخلاقی اصولوں (Ethical Standards) اور پیشہ ورانہ اہداف (Professional Goals) پر قائم رہنے میں مدد دیتے ہیں۔

ہم منصب تعاون گروپ کیسے بنایا جائے؟(How to Set Up a Peer Collaboration Group)

اگر آپ ایک اِن سروس ٹیچر (In-service Teacher) ہیں جو رہنما (Guide) کے طور پر کام کر رہے ہیں، تو آپ اپنے جیسے کردار رکھنے والے 3 سے 5 اساتذہ (Teachers) کے ساتھ ایک گروپ تشکیل دے سکتے ہیں۔

اہم نکات:

- باقاعدگی سے ملاقات کریں(Regular Meetings)مثال کے طور پر: مہینے میں ایک بار
- سخت رازداری کے اصول(Strict Confidentiality Rules)طے کریں۔
- ملاقاتوں کو منظم انداز(Structured Meetings)میں چلائیں۔
- ایک یا دو افراد اپنے کیس پیش کریں، پھر گروپ مل کر خیالات(Brainstorming)دے۔
- گفتگو کا انداز معاون(Supportive)ہونا چاہیے، تنقیدی(Critical) نہیں۔

رہنمائی / سرپرستی(Mentorship):

رہنمائی ایک گہرا، ذاتی اور طویل مدتی ترقیاتی تعلق ہے۔ جہاں سپروائزر کا بنیادی مقصد آپ کے کلینیکل کام کی نگرانی اور کلائنٹ کی حفاظت کو یقینی بنانا ہوتا ہے، وہیں مینٹور کا بنیادی مقصد آپ کی ذاتی اور پیشہ ورانہ ترقی ہوتا ہے۔ ایک مینٹور میدان (Field) کا ایک تجربہ کار ماہر ہوتا ہے جو ایک نئے پیشہ ور کی سرپرستی کرتا ہے۔ وہ اپنی حکمت، زندگی کے تجربات اور پیشہ ورانہ روابط کو شیئر کرتا ہے۔

ایک اچھے مینٹور کی خصوصیات(Characteristics of a Good Mentor)

- **رول ماڈل(Role Model):** وہ اُن اخلاقی اور پیشہ ورانہ معیارات کی عملی مثال ہوتے ہیں جن تک آپ پہنچنا چاہتے ہیں۔
- **مواقع فراہم کرنے والا(Door Opener):** وہ آپ کو دوسرے ماہرین سے متعارف(Introduction) کرواتے ہیں، ورکشاپس کے لیے سفارش کرتے ہیں، اور کیریئر کے مواقع کی طرف رہنمائی کرتے ہیں۔
- **حوصلہ افزائی کرنے والا(Encourager):** جب آپ پیشہ ورانہ ناکامیوں کا سامنا کرتے ہیں تو مینٹور آپ کو آپ کی صلاحیت یاد دلاتا ہے اور اعتماد بحال کرنے میں مدد کرتا ہے۔
- **وسیع نقطۂ نظر رکھنے والا(Big Picture Thinker):** جہاں سپروائزر پوچھ سکتا ہے: آپ اگلے ہفتے اس کلائنٹ کے ساتھ کیا کریں گے؟ وہیں مینٹور پوچھتا ہے: آپ پانچ سال بعد اس پیشے میں خود کو کہاں دیکھتے ہیں؟

مینٹور کیسے تلاش کریں؟(Finding a Mentor)

سمینٹور عموماً مقرر نہیں کیے جاتے بلکہ قدرتی طور پر تعلقات کے ذریعے ملتے ہیں۔

آپ کو مینٹور درج ذیل جگہوں پر مل سکتا ہے:

- کوئی سابق پروفیسر(Former Professor)
- کسی کانفرنس میں ملنے والا سینئر ساتھی
- آپ کی کمیونٹی کا کوئی تجربہ کار ماہر

ایک اچھا مینٹور حاصل کرنے کے لیے ضروری ہے کہ آپ میں:

- لگن(Dedication)
- سیکھنے کی خواہش(Willingness to Learn)
- رہنمائی اور مشاورت کے پیشے کے لیے حقیقی جذبہ موجود ہو۔

7.5 کیریئر میں ترقی اور مسلسل تعلیم(Career Advancement and Continuing Education)

جس دن آپ رہنمائی اور مشاورت (Guidance and Counselling) میں اپنا ڈپلومہ (Diploma) یا ڈگری (Degree) حاصل کرتے ہیں، وہ آپ کی تعلیم کا اختتام نہیں بلکہ آغاز ہوتا ہے۔ انسانی نفسیات(Human Psychology)، تعلیمی نظام (Educational Systems) اور معاشرتی مسائل (Societal Challenges) مسلسل بدلتے رہتے ہیں۔ جو تکنیک (Technique) بیس سال پہلے مقبول تھی، ممکن ہے آج غیر مؤثر (Ineffective) یا حتیٰ کہ نقصان دہ (Harmful) سمجھی جائے۔ اسی لیے مسلسل پیشہ ورانہ ترقی (Continuous Professional Development) صرف ایک انتخاب نہیں بلکہ ایک اخلاقی ذمہ داری (Ethical Obligation) ہے۔

مسلسل تعلیم کی ضرورت(The Need for Continuing Education)

سوشل میڈیا(Social Media) اور اسمارٹ فونز(Smartphones) کے بڑھتے ہوئے استعمال کو دیکھیے۔ بیس سال پہلے اسکول کونسلرز (School Counsellors) کو "سائبر بُلیئنگ" (Cyberbullying) یا "انٹرنیٹ کی لت" (Internet Addiction) جیسے مسائل کا کم سامنا کرنا پڑتا تھا۔ لیکن آج یہ طلبہ (Students) کے عام مسائل میں شامل ہیں۔ اگر کوئی کونسلر صرف وہی معلومات استعمال کرے جو اس نے دو دہائیاں پہلے سیکھی تھیں، تو وہ آج کے نوجوانوں (Youth) کی مدد کرنے میں ناکام رہے گا۔

مسلسل تعلیم (Continuing Education) اس بات کو یقینی بناتی ہے کہ آپ کا علم:

- جدید(Relevant) رہے
- تحقیق پر مبنی(Evidence-based) ہو
- ثقافتی حساسیت(Culturally Sensitive) رکھتا ہو

پیشہ ورانہ ترقی کے راستے(Pathways for Professional Growth)

1. اعلیٰ تعلیمی اسناد(Further Academic Qualifications)

اگر آپ کے پاس اس وقت ڈپلومہ (Diploma) ہے، تو اگلا قدم نفسیات (Psychology)، سماجی خدمت(Social Work)، یا مشاورت(Counselling) میں بیچلر(Bachelor's) یا ماسٹرز(Master's Degree) حاصل کرنا ہو سکتا ہے۔ اعلیٰ ڈگریاں آپ کے لیے:

- خصوصی عہدے(Specialized Roles)

- زیادہ تنخواہ(Higher Salary Brackets)
- قیادت کے مواقع(Leadership Positions)

کے دروازے کھولتی ہیں۔

2. ورکشاپس، سیمینارز اور کانفرنسز میں شرکت
(Attending Workshops, Seminars, and Conferences)

مختصر مدتی تربیت(Short-term Training) مخصوص مہارتیں(Specific Skills) سیکھنے کے لیے نہایت مفید ہوتی ہے۔ مثلاً آپ درج ذیل موضوعات پر تربیت حاصل کر سکتے ہیں:

- "بچوں کے لیے آرٹ تھراپی تکنیکیں" (Art Therapy Techniques for Children)
- "صدمہ سے آگاہ نگہداشت" (Trauma-Informed Care)

کانفرنسز (Conferences) رابطے (Networking) بنانے کا بہترین ذریعہ بھی ہیں جہاں آپ ملک بھر کے ماہرین (Researchers)، ساتھیوں(Peers) اور ممکنہ مینٹورز(Mentors) سے مل سکتے ہیں۔

3. خصوصی اسناد(Specialized Certifications)

آپ کسی مخصوص شعبے(Niche) میں مہارت حاصل کر کے اپنے کیریئر کو آگے بڑھا سکتے ہیں۔
دلچسپی کے مطابق آپ درج ذیل شعبوں میں سرٹیفکیشن(Certification) حاصل کر سکتے ہیں:

- کیریئر اور پیشہ ورانہ رہنمائی(Career and Vocational Guidance)
- خصوصی تعلیم اور سیکھنے کی معذوریاں
(Special Education and Learning Disabilities)
- منشیات کے استعمال سے متعلق مشاورت(Substance Abuse Counselling)
- خاندانی اور ازدواجی تھراپی(Family and Marriage Therapy)

4. پیشہ ورانہ جرائد کا مطالعہ(Subscribing to Professional Journals)

سیکھنے کے لیے ہمیشہ سفر کرنا ضروری نہیں۔ علمی(Academic) اور پیشہ ورانہ(Professional) جرائد(Journals) آپ کو جدید تحقیق (Latest Research) سے باخبر رکھتے ہیں۔ کیس اسٹڈیز (Case Studies) اور تحقیقی مطالعات (Empirical Research) پڑھنے سے نظریہ(Theory) اور عملی زندگی(Daily Practice) کے درمیان خلا کم ہوتا ہے۔

5. پیشہ ورانہ انجمنوں میں شمولیت(Joining Professional Associations)

مقامی (Local) یا قومی (National) نفسیاتی انجمنوں (Psychological Associations) کی رکنیت آپ کو بے شمار وسائل (Resources) فراہم کرتی ہے۔
یہ تنظیمیں اکثر:

- مفت ویبینارز(Free Webinars)

- نیوز لیٹرز(Newsletters)
- قانونی مشورے(Legal Advice)
- ہم خیال ماہرین کی کمیونٹی(Professional Community)

فراہم کرتی ہیں۔

ذاتی ترقیاتی منصوبہ(Creating a Personal Development Plan – PDP)

ترقی میں رُکاوٹ(Stagnation) سے بچنے کے لیے آپ کو ہر سال ایک ذاتی ترقیاتی منصوبہ (Personal Development Plan – PDP) بنانا چاہیے۔

PDP کے اہم مراحل:

1. موجودہ مہارتوں کا جائزہ(Assessing Current Skills)

- میں کس چیز میں اچھا ہوں؟
- مجھے کن چیزوں میں مشکل پیش آتی ہے؟

مثال: "میں کیریئر گائیڈنس(Career Guidance) میں اچھا ہوں، لیکن جب طلبہ روتے ہیں تو مجھے مشکل محسوس ہوتی ہے۔"

2. اہداف مقرر کرنا(Setting Goals)

- میں کس شعبے میں بہتری لانا چاہتا/چاہتی ہوں؟ مثال: "میں غم سے متعلق مشاورت (Grief Counselling) کی مہارت بہتر بنانا چاہتا/چاہتی ہوں۔"

3. وسائل کی شناخت(Identifying Resources)

- میں یہ ہدف کیسے حاصل کروں گا/گی؟ مثال: "میں غم سے متعلق دو کتابیں پڑھوں گا/گی اور ایک ویک اینڈ ورکشاپ (Weekend Workshop) میں شرکت کروں گا/گی۔"

4. پیش رفت کا جائزہ(Evaluating Progress)

سال کے اختتام پر یہ دیکھنا کہ آیا آپ اپنے اہداف(Goals) حاصل کرنے میں کامیاب ہوئے یا نہیں۔

7.6 ذہنی تھکن اور جذباتی دباؤ سے بچاؤ(Preventing Burnout and Compassion Fatigue)

رہنمائی اور مشاورت(Guidance and Counselling) کو "مدد کرنے والے پیشے"(Helping Professions) کہا جاتا ہے کیونکہ ان کا بنیادی مقصد افراد کو ان کے تعلیمی، ذاتی، سماجی اور جذباتی مسائل کے حل میں مدد فراہم کرنا ہے۔ اس شعبے کا انتخاب کرنے والے افراد عموماً ہمدرد(empathetic)، خیال رکھنے والے (caring) اور دوسروں کی مدد کرنے کے جذبے سے سرشار (giving) ہوتے ہیں۔ وہ دوسروں کے احساسات کو سمجھنے، ان کی مشکلات کو سننے اور ان کی زندگی میں مثبت تبدیلی لانے کی کوشش کرتے ہیں۔ ایسے پیشہ ور افراد نہ صرف مسائل کے حل میں معاونت کرتے ہیں بلکہ افراد کو اپنی صلاحیتوں کو پہچاننے، بہتر

فیصلے کرنے اور ذاتی ترقی کے مواقع حاصل کرنے میں بھی مدد دیتے ہیں۔ یہی خصوصیات رہنمائی اور مشاورت کے شعبے کو ایک منفرد اور انسان دوست پیشہ بناتی ہیں۔ لیکن یہی ہمدردی (Empathy) اگر درست انداز میں منظم نہ کی جائے تو کمزوری (Vulnerability) بن سکتی ہے۔ آپ خالی برتن (Empty Jug) سے پانی نہیں نکال سکتے۔ اگر آپ اپنی دیکھ بھال نہیں کریں گے تو آپ اپنے کلائنٹس (Clients) کی مدد بھی مؤثر انداز میں نہیں کر سکیں گے۔

ذہنی تھکن کو سمجھنا (Understanding Burnout)

ذہنی تھکن (Burnout) جسمانی، جذباتی اور ذہنی تھکاوٹ کی ایک ایسی حالت ہے جو کام کے دوران مسلسل اور طویل عرصے تک دباؤ کا سامنا کرنے کے نتیجے میں پیدا ہوتی ہے۔ یہ کیفیت اس وقت جنم لیتی ہے جب فرد اپنی ذمہ داریوں، کام کے بوجھ، وقت کی کمی یا ادارہ جاتی مسائل کے باعث خود کو مسلسل تھکا ہوا اور بے توان محسوس کرنے لگتا ہے۔ برن آؤٹ کا تعلق عموماً کلائنٹس کی ذاتی کہانیوں یا مسائل سے نہیں ہوتا بلکہ کام کی جگہ کے نظامی (Systemic) مسائل، غیر مناسب وسائل، زیادہ کام کے بوجھ، انتظامی دباؤ اور ناموافق ماحول سے ہوتا ہے۔ اس کے نتیجے میں فرد کی کارکردگی، حوصلہ افزائی اور کام سے وابستگی متاثر ہو سکتی ہے۔

ذہنی تھکن کی وجوہات (Causes of Burnout)

1. زیادہ کام (High Workload)

زیادہ کام ذہنی تھکن (Burnout) کی سب سے عام وجوہات میں سے ایک ہے۔ جب کسی کونسلر، استاد یا مددگار پیشے سے وابستہ فرد کو بہت زیادہ کلائنٹس، طلبہ یا انتظامی ذمہ داریاں سنبھالنی پڑتی ہیں تو اس کے پاس ہر فرد کو مناسب وقت اور توجہ دینے کے لیے کافی وقت نہیں بچتا۔ مسلسل مصروفیت، طویل اوقاتِ کار، اور آرام کے مواقع کی کمی جسمانی اور ذہنی توانائی کو کم کر دیتی ہے۔ وقت گزرنے کے ساتھ فرد خود کو تھکا ہوا، بے دل اور غیر مؤثر محسوس کرنے لگتا ہے، جس سے اس کی کارکردگی اور کام کے معیار پر منفی اثر پڑتا ہے۔

2. وسائل کی کمی (Lack of Resources)

وسائل کی کمی بھی برن آؤٹ کا ایک اہم سبب ہے۔ مؤثر مشاورت اور رہنمائی کے لیے مناسب سہولیات، نجی کمرہ، تعلیمی و تشخیصی مواد، تکنیکی وسائل اور انتظامی تعاون ضروری ہوتے ہیں۔ جب کونسلر کو یہ سہولیات میسر نہ ہوں تو اسے اپنے فرائض انجام دینے میں مشکلات پیش آتی ہیں۔ مثال کے طور پر، اگر مشاورت کے لیے پرائیویٹ جگہ نہ ہو تو رازداری متاثر ہو سکتی ہے، جبکہ ضروری مواد کی کمی سروس کے معیار کو کم کر سکتی ہے۔ ایسے حالات میں فرد مایوسی اور بے بسی محسوس کرتا ہے، جو بالآخر ذہنی تھکن کا باعث بن سکتی ہے۔

3. اختیار کی کمی (Lack of Control)

اختیار کی کمی اس وقت محسوس ہوتی ہے جب فرد اپنے کام سے متعلق اہم فیصلوں پر اثر انداز ہونے کی صلاحیت نہ رکھتا ہو۔ کونسلر بعض اوقات طلبہ یا کلائنٹس کی مدد کے لیے مؤثر اقدامات تجویز کرتے ہیں، لیکن ادارہ جاتی پالیسیوں، محدود وسائل یا انتظامی رکاوٹوں کی وجہ سے ان تجاویز پر عمل نہیں ہو پاتا۔ اس صورتِ حال میں فرد کو یہ احساس ہونے لگتا ہے کہ اس کی محنت اور مہارت کے باوجود وہ مطلوبہ

تبدیلی پیدا نہیں کر سکتا۔ یہ احساسِ بے اختیاری اس کے اعتماد، حوصلے اور پیشہ ورانہ اطمینان کو کم کر دیتا ہے، جس سے برن آؤٹ کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

4. اعتراف کی کمی (Absence of Reward)

اعتراف اور حوصلہ افزائی ہر پیشہ ور فرد کی بنیادی ضرورت ہے۔ جب کوئی کونسلر یا استاد مسلسل محنت، وقت اور توانائی صرف کرے لیکن اس کی خدمات کو مناسب طور پر سراہا نہ جائے، تو وہ خود کو غیر اہم اور نظر انداز شدہ محسوس کر سکتا ہے۔ اعتراف کی کمی صرف مالی معاوضے تک محدود نہیں ہوتی بلکہ اس میں زبانی تعریف، پیشہ ورانہ ترقی کے مواقع اور ادارے کی جانب سے احترام بھی شامل ہیں۔ جب فرد کو اپنی محنت کا مثبت جواب نہیں ملتا تو اس کی کام میں دلچسپی، حوصلہ اور وابستگی کم ہو جاتی ہے، جو آہستہ آہستہ ذہنی اور جذباتی تھکن میں تبدیل ہو سکتی ہے۔

ذہنی تھکن کی علامات
(Signs of Burnout)

1. جذباتی تھکن (Emotional Exhaustion)

جذباتی تھکن برن آؤٹ کی سب سے نمایاں علامت ہے۔ اس کیفیت میں فرد خود کو ذہنی اور جذباتی طور پر خالی اور تھکا ہوا محسوس کرتا ہے۔ وہ صبح بیدار ہوتے ہی تازگی کے بجائے تھکن اور بوجھ محسوس کرتا ہے، گویا اس کے پاس دن کے کاموں کے لیے توانائی موجود نہیں۔ کونسلرز اور اساتذہ کے لیے مسلسل دوسروں کے مسائل سننا اور ان کی مدد کرنا جذباتی توانائی کا تقاضا کرتا ہے۔ جب یہ توانائی مسلسل خرچ ہوتی رہے اور اس کی مناسب بحالی نہ ہو تو فرد جذباتی طور پر نڈھال ہو جاتا ہے، جس سے اس کی توجہ، دلچسپی اور کام کی صلاحیت متاثر ہونے لگتی ہے۔

2. بے حسی اور غیر شخصی رویہ (Cynicism and Depersonalization)

برن آؤٹ کی ایک اور اہم علامت بے حسی اور غیر شخصی رویہ ہے۔ اس حالت میں فرد اپنے طلبہ، کلائنٹس یا ساتھیوں کے ساتھ جذباتی تعلق کم محسوس کرتا ہے اور ان کے مسائل کے بارے میں حساسیت کھونے لگتا ہے۔ مثال کے طور پر، ایک کونسلر جو پہلے کلائنٹس کی مشکلات کو ہمدردی سے سنتا تھا، اب انہیں صرف "ایک اور مسئلہ" یا "ایک اور کیس" سمجھنے لگتا ہے۔ اس کے رویے میں سرد مہری، چڑچڑا پن یا لاتعلقی پیدا ہو سکتی ہے۔ یہ کیفیت نہ صرف پیشہ ورانہ تعلقات کو متاثر کرتی ہے بلکہ خدمات کے معیار کو بھی کم کر دیتی ہے۔

3. پیشہ ورانہ کارکردگی میں کمی (Reduced Professional Efficacy)

پیشہ ورانہ کارکردگی میں کمی اس وقت ظاہر ہوتی ہے جب فرد اپنی صلاحیتوں اور کام کی اہمیت پر شک کرنے لگتا ہے۔ اسے محسوس ہوتا ہے کہ اس کی کوششوں کے باوجود مطلوبہ نتائج حاصل نہیں ہو رہے یا اس کا کام بے معنی ہے۔ کونسلر یا معلم خود کو نااہل (Incompetent) سمجھنے لگتا ہے اور اپنے فیصلوں پر اعتماد کھو دیتا ہے۔ اس احساس کے باعث کام میں دلچسپی کم ہو جاتی ہے، کارکردگی متاثر ہوتی ہے اور کامیابیوں کے باوجود اطمینان حاصل نہیں ہوتا۔ اگر یہ کیفیت طویل عرصے تک برقرار رہے تو فرد پیشے سے دوری اختیار کرنے یا ملازمت چھوڑنے کے بارے میں بھی سوچ سکتا ہے۔

جذباتی تھکاوٹ کو سمجھنا(Understanding Compassion Fatigue)

جذباتی تھکاوٹ (Compassion Fatigue) ایک ایسی کیفیت ہے جو دوسروں کی مسلسل مدد کرنے اور ان کے دکھ، درد اور صدمات کو سننے کے نتیجے میں پیدا ہوتی ہے۔ جہاں ذہنی تھکن (Burnout) کا تعلق زیادہ تر کام کے بوجھ، ادارہ جاتی مسائل یا کام کے ماحول سے ہوتا ہے، وہاں جذباتی تھکاوٹ براہِ راست مدد فراہم کرنے کے عمل سے وابستہ ہوتی ہے۔ اسی وجہ سے اسے اکثر "دوسروں کا خیال رکھنے کی قیمت" (Cost of Caring) بھی کہا جاتا ہے۔ کونسلرز، سماجی کارکنان، اساتذہ اور دیگر مددگار پیشوں سے وابستہ افراد روزانہ ایسے لوگوں سے ملتے ہیں جو مختلف مسائل، صدمات اور مشکلات کا سامنا کر رہے ہوتے ہیں۔ جب کوئی کونسلر مسلسل ظلم، گھریلو تشدد، غربت، غم، بیماری، نقصان یا مایوسی کی کہانیاں سنتا ہے تو وہ فطری طور پر ان افراد کے ساتھ ہمدردی محسوس کرتا ہے۔ بعض اوقات یہ ہمدردی اس حد تک بڑھ جاتی ہے کہ کونسلر کلائنٹس کے جذباتی درد کو اپنے اندر جذب کرنے لگتا ہے۔ وقت گزرنے کے ساتھ یہ مسلسل جذباتی وابستگی کونسلر کی اپنی ذہنی اور جذباتی صحت کو متاثر کر سکتی ہے۔ وہ خود کو اداس، بے چین، مایوس یا جذباتی طور پر خالی محسوس کرنے لگتا ہے۔ بعض اوقات اسے کلائنٹس کے مسائل کے بارے میں حد سے زیادہ فکر لاحق رہتی ہے یا ان کے تجربات اس کے ذاتی خیالات اور احساسات پر اثر انداز ہونے لگتے ہیں۔ اگر اس کیفیت کو بروقت نہ پہچانا جائے تو یہ پیشہ ورانہ کارکردگی، ذاتی زندگی اور مجموعی فلاح و بہبود پر منفی اثرات مرتب کر سکتی ہے۔ اسی لیے کونسلرز کے لیے ضروری ہے کہ وہ خود نگہداشت (Self-care)، نگرانی (Supervision) اور پیشہ ورانہ معاونت کے ذریعے اپنی جذباتی صحت کا بھی خیال رکھیں۔

جذباتی تھکاوٹ کی علامات(Signs of Compassion Fatigue)

1. کلائنٹ کے صدمے سے متعلق ڈراؤنے خیالات(Intrusive Thoughts) یا خواب(Nightmares)

جذباتی تھکاوٹ کی ایک اہم علامت یہ ہے کہ کونسلر کے ذہن میں کلائنٹ کے صدمے، تکلیف دہ واقعات یا مسائل سے متعلق خیالات بار بار آنے لگتے ہیں، چاہے وہ کام کی جگہ پر نہ بھی ہو۔ بعض اوقات یہ خیالات اتنے گہرے اثرات مرتب کرتے ہیں کہ فرد کو انہی موضوعات سے متعلق ڈراؤنے خواب آنے لگتے ہیں۔ اس کیفیت میں کونسلر کے لیے کام اور ذاتی زندگی کے درمیان حد قائم رکھنا مشکل ہو جاتا ہے، جس سے ذہنی سکون اور نیند متاثر ہو سکتی ہے۔

2. ہر وقت بے چینی(Hyperarousal)

ہائپر اراؤزل ایک ایسی حالت ہے جس میں فرد مسلسل ذہنی تناؤ، چوکنا پن یا بے چینی محسوس کرتا ہے۔ کونسلر معمولی باتوں پر بھی پریشان یا جذباتی ردِ عمل ظاہر کر سکتا ہے اور اسے آرام کرنا مشکل لگتا ہے۔ اس کیفیت میں دل کی دھڑکن تیز ہونا، نیند میں خلل، توجہ کی کمی اور ہر وقت کسی خطرے یا مسئلے کا احساس ہونا شامل ہو سکتا ہے۔ مسلسل بے چینی فرد کی پیشہ ورانہ اور ذاتی زندگی دونوں کو متاثر کر سکتی ہے۔

3. کام پر جانے سے گھبرانا(Avoidance)

جذباتی تھکاوٹ کا شکار فرد آہستہ آہستہ اپنے کام سے دوری اختیار کرنے لگتا ہے۔ اسے دفتر جانے، کلائنٹس سے ملنے یا نئے کیسز لینے میں ہچکچاہٹ محسوس ہو سکتی ہے۔ بعض اوقات وہ غیر شعوری طور پر ان کاموں سے بچنے کی کوشش کرتا ہے جو

اسے جذباتی طور پر تھکا دیتے ہیں۔ یہ رویہ اس بات کی علامت ہو سکتا ہے کہ فرد اپنی جذباتی توانائی کھو رہا ہے اور مزید دباؤ برداشت کرنے میں مشکل محسوس کر رہا ہے۔

4. ہمدردی میں کمی یا جذباتی (Emotional Numbness)

ہمدردی ایک مؤثر کونسلر کی بنیادی خصوصیت ہے، لیکن جذباتی تھکاوٹ کی صورت میں فرد آہستہ آہستہ دوسروں کے احساسات کے لیے حساسیت کھونے لگتا ہے۔ وہ کلائنٹس کے مسائل سے جذباتی طور پر کٹ جاتا ہے اور ان کے دکھ درد پر پہلے جیسا ردِ عمل ظاہر نہیں کر پاتا۔ اس کیفیت کو جذباتی "سن پن" کہا جاتا ہے۔ یہ دراصل ذہن کا ایک دفاعی طریقہ ہوتا ہے جو مسلسل جذباتی دباؤ سے خود کو بچانے کی کوشش کرتا ہے، لیکن اس سے مشاورت کے تعلق اور خدمات کے معیار پر منفی اثر پڑ سکتا ہے۔

بچاؤ اور خود نگہداشت کی حکمتِ عملیاں (Strategies for Prevention and Self-Care)

مشاورت اور رہنمائی کے شعبے میں مؤثر انداز میں کام کرنے کے لیے اپنی جسمانی، ذہنی اور جذباتی صحت کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ خود نگہداشت (Self-care) کوئی عیش و آرام نہیں بلکہ ایک اخلاقی ذمہ داری ہے، کیونکہ ایک صحت مند اور متوازن کونسلر ہی اپنے کلائنٹس کو بہتر خدمات فراہم کر سکتا ہے۔

1. مضبوط حدود قائم کریں (Establish Firm Boundaries)

پیشہ ورانہ اور ذاتی زندگی کے درمیان واضح حدود قائم کرنا ضروری ہے۔ کونسلرز کو چاہیے کہ کام سے متعلق معاملات کو کام کی جگہ تک محدود رکھیں اور گھر پر کام کا بوجھ نہ لے جائیں۔ ذاتی فون نمبر صرف ضرورت اور ادارے کی پالیسی کے مطابق شیئر کیا جائے۔ اسی طرح کام کے اوقات ختم ہونے کے بعد ذہنی طور پر بھی کام سے الگ ہو جانا ضروری ہے تاکہ آرام اور تجدیدِ توانائی کے لیے مناسب وقت مل سکے۔

2. جسمانی خود نگہداشت (Physical Self-Care)

جسمانی صحت ذہنی اور جذباتی فلاح و بہبود کی بنیاد ہے۔ مناسب اور معیاری نیند جسم اور دماغ کو تازگی فراہم کرتی ہے، جبکہ باقاعدہ ورزش تناؤ کو کم کرنے اور توانائی میں اضافہ کرنے میں مدد دیتی ہے۔ متوازن غذا اور مناسب مقدار میں پانی کا استعمال بھی جسمانی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے ضروری ہے۔ جب جسم صحت مند ہو تو فرد ذہنی دباؤ کا بہتر انداز میں مقابلہ کر سکتا ہے۔

3. جذباتی اور نفسیاتی خود نگہداشت (Emotional and Psychological Self-Care)

مشیر کو اپنی جذباتی صحت کا بھی خاص خیال رکھنا چاہیے۔ ایسے مشاغل اپنانا جو کام سے مختلف ہوں، جیسے باغبانی، پینٹنگ، کھانا پکانا یا تفریحی پروگرام دیکھنا، ذہنی سکون فراہم کرتے ہیں۔ بعض اوقات کونسلرز کو خود بھی مشاورت حاصل کرنے کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ وہ اپنے جذبات اور مسائل کو بہتر انداز میں سمجھ سکیں۔ اسی طرح ذہنی یکسوئی (Mindfulness)، گہری سانسوں کی مشق، مراقبہ اور جرنل لکھنے جیسی سرگرمیاں ذہنی دباؤ کم کرنے اور جذباتی توازن برقرار رکھنے میں مددگار ثابت ہوتی ہیں۔

4. پیشہ ورانہ خود نگہداشت (Professional Self-Care)

پیشہ ورانہ سطح پر خود نگہداشت کے لیے نگرانی (Supervision) اور ہم منصبوں کی معاونت بہت اہم ہے۔ سپروائزر کے ساتھ باقاعدہ مشاورت کونسلر کو مسائل کے حل، جذباتی معاونت اور پیشہ ورانہ ترقی کے مواقع فراہم کرتی ہے۔ اس کے علاوہ، مسلسل کلائنٹس کے سیشن رکھنے کے بجائے ان کے درمیان مختصر وقفے لیناضروری ہے تاکہ ذہنی تازگی برقرار رہے۔ سالانہ چھٹیوں کا استعمال بھی جسمانی اور ذہنی بحالی کے لیے اہم کردار ادا کرتا ہے۔

آکسیجن ماسک کی مثال (The Oxygen Mask Analogy)

خود نگہداشت کی اہمیت کو سمجھنے کے لیے ہوائی جہاز کی حفاظتی ہدایات ایک بہترین مثال پیش کرتی ہیں۔ مسافروں کو ہدایت دی جاتی ہے کہ ہنگامی صورتِ حال میں پہلے اپنا آکسیجن ماسک پہنیں اور پھر دوسروں کی مدد کریں۔ اگر کوئی شخص خود ہی بے ہوش ہو جائے تو وہ دوسروں کی مدد نہیں کر سکتا۔ مشاورت کے شعبے میں بھی یہی اصول لاگو ہوتا ہے۔ اگر کونسلر اپنی جسمانی، ذہنی اور جذباتی صحت کا خیال نہیں رکھے گا تو وہ اپنے کلائنٹس کی مؤثر مدد کرنے کے قابل نہیں رہے گا۔ اس لیے دوسروں کی مدد کرنے کے لیے سب سے پہلے اپنی فلاح و بہبود کو ترجیح دیناضروری ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)
1. جذباتی تھکاوٹ کی علامات بیان کیجیے۔
2. ذہنی تھکن کی وجوہات بیان کیجیے۔

7.7 خلاصہ (Summary)

اکائی 7 میں پیشہ ورانہ ترقی اور نگرانی کی اہمیت کو تفصیل سے بیان کیا گیا ہے۔ اس اکائی کا بنیادی مقصد یہ ہے کہ پیشہ ور افراد اپنی عملی صلاحیتوں، علمی استعداد اور پیشہ ورانہ رویوں میں مسلسل بہتری پیدا کریں تاکہ وہ اپنی ذمہ داریوں کو مؤثر، ذمہ دارانہ اور معیاری انداز میں انجام دے سکیں۔ نگرانی (Supervision) کو ایک ایسا منظم عمل قرار دیا گیا ہے جو نہ صرف پیشہ ور افراد کی کارکردگی کا جائزہ لیتا ہے بلکہ انہیں رہنمائی، معاونت، اصلاح اور حوصلہ افزائی بھی فراہم کرتا ہے۔ مؤثر نگرانی کے ذریعے افراد اپنی کمزوریوں کی نشاندہی کرتے ہیں، ان پر قابو پانے کی حکمتِ عملی اختیار کرتے ہیں اور اپنے پیشہ ورانہ معیار کو بلند کرتے ہیں۔ اس اکائی میں نگرانی کے دو اہم ماڈلز، یعنی کلینیکل نگرانی (Clinical Supervision) اور عکاس نگرانی (Reflective Supervision) پر بھی روشنی ڈالی گئی ہے۔ کلینیکل نگرانی میں منصوبہ بندی، مشاہدہ، تجزیہ اور فیڈبیک کے ذریعے عملی کارکردگی کو بہتر بنایا جاتا ہے، جبکہ عکاس نگرانی افراد کو اپنے تجربات، فیصلوں اور عملی رویوں پر غور و فکر کرنے کا موقع فراہم کرتی ہے تاکہ وہ مستقبل میں زیادہ مؤثر اور ذمہ دارانہ انداز میں خدمات انجام دے سکیں۔ یہ دونوں ماڈلز پیشہ ورانہ مہارتوں کو فروغ دینے اور مسلسل بہتری کے عمل کو مضبوط بنانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ مزید اس اکائی میں ہم منصب تعاون (Peer Collaboration) اور رہنمائی (Mentorship) کی افادیت کو بھی اجاگر کیا گیا ہے۔ تجربہ کار پیشہ ور افراد اپنی مہارت، علم اور تجربات نئے یا کم تجربہ رکھنے والے

افراد کے ساتھ شیئر کرتے ہیں، جس سے باہمی تعاون، اعتماد، مسئلہ حل کرنے کی صلاحیت اور پیشہ ورانہ سیکھنے کا ماحول فروغ پاتا ہے۔ اس عمل کے ذریعے افراد نہ صرف اپنی صلاحیتوں میں اضافہ کرتے ہیں بلکہ ایک دوسرے کی پیشہ ورانہ ترقی میں بھی معاون ثابت ہوتے ہیں۔ اکائی میں کیریئر کی ترقی اور مسلسل تعلیم (Continuing Education) کی ضرورت پر بھی زور دیا گیا ہے۔ جدید دور میں علم، تحقیق اور ٹیکنالوجی میں مسلسل تبدیلیاں آرہی ہیں، اس لیے پیشہ ور افراد کے لیے ضروری ہے کہ وہ تربیتی پروگراموں، ورکشاپس، سیمینارز، کانفرنسوں اور دیگر تعلیمی سرگرمیوں میں حصہ لیتے رہیں تاکہ اپنی معلومات اور مہارتوں کو جدید تقاضوں کے مطابق اپ ڈیٹ رکھ سکیں۔ مسلسل تعلیم نہ صرف پیشہ ورانہ قابلیت میں اضافہ کرتی ہے بلکہ ترقی کے نئے مواقع بھی فراہم کرتی ہے۔ اس اکائی میں ذہنی تھکن (Burnout) اور جذباتی دباؤ (Compassion Fatigue) سے بچاؤ کی اہمیت بیان کی گئی ہے۔ مسلسل کام کا دباؤ، جذباتی وابستگی اور زیادہ ذمہ داریاں پیشہ ور افراد کی جسمانی اور ذہنی صحت کو متاثر کر سکتی ہیں۔ اس لیے متوازن طرزِ زندگی، مؤثر وقت کی منصوبہ بندی، خود احتسابی، آرام، ذہنی سکون، جذباتی معاونت اور مثبت پیشہ ورانہ ماحول کو اپنانا ضروری ہے۔ مجموعی طور پر یہ اکائی اس حقیقت کو واضح کرتی ہے کہ مؤثر نگرانی، مسلسل پیشہ ورانہ ترقی، باہمی تعاون، جدید تعلیم اور ذہنی و جذباتی صحت کا تحفظ ایک کامیاب، باصلاحیت اور ذمہ دار پیشہ ور کی تشکیل کے لیے ناگزیر عناصر ہیں۔

7.8 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

- نگرانی (Supervision) ایک ضروری اور معاون تعلق (Supportive Relationship) ہے جو کلائنٹ (Client) کے تحفظ کو یقینی بناتا ہے، کونسلر (Counsellor) کی مہارتوں (Skills) کو بہتر بناتا ہے، اور جذباتی معاونت (Emotional Support) فراہم کرتا ہے۔
- ہم نے نگرانی (Supervision) کے دو اہم ماڈلز کا مطالعہ کیا: کلینیکل ماڈل (Clinical Model) جو تکنیکوں (Techniques)، مداخلتوں (Interventions)، اور کیس مینجمنٹ (Case Management) پر توجہ دیتا ہے۔ عکاس ماڈل (Reflective Model) جو کونسلر کی خود آگہی (Self-awareness)، جذبات (Emotions)، اور اندرونی ردِ عمل (Internal Reactions) پر توجہ مرکوز کرتا ہے۔
- ہم منصب تعاون (Peer Collaboration) اور رہنمائی (Mentorship) پیشہ ورانہ ترقی (Professional Growth) کے بہترین ذرائع ہیں۔ پیئر گروپس (Peer Groups) باہمی تعاون (Mutual Support) اور مختلف نقطۂ نظر (Diverse Perspectives) فراہم کرتے ہیں۔ مینٹور (Mentor) طویل مدتی کیریئر رہنمائی (Career Guidance) اور تجرباتی حکمت (Wisdom) فراہم کرتا ہے۔
- مسلسل تعلیم (Continuing Education) ایک اخلاقی ذمہ داری (Ethical Duty) ہے۔

نفسیات (Psychology) کا میدان مسلسل بدل رہا ہے، اس لیے کونسلرز کو جدید معلومات (Updated Knowledge) سے آگاہ رہنا چاہیے۔ یہ اعلیٰ ڈگریوں (Advanced Degrees)، ورکشاپس (Workshops)، جرائد (Journals)، اور پیشہ

ورانہ انجمنوں (Professional Associations) کے ذریعے ممکن ہے۔ اس مقصد کے لیے ذاتی ترقیاتی منصوبہ (Personal Development Plan – PDP) تیار کرنا مفید ثابت ہوتا ہے۔

- آخر میں، ہم نے ذہنی تھکن (Burnout) اور جذباتی تھکاوٹ (Compassion Fatigue) جیسے خطرات پر روشنی ڈالی۔ برن آؤٹ (Burnout) کام کی جگہ (Workplace) کے دباؤ سے پیدا ہونے والی تھکن ہے۔ کمپیشن فیٹیگ (Compassion Fatigue) دوسروں کے درد اور صدمے (Trauma) کو مسلسل سننے اور محسوس کرنے کا جذباتی اثر ہے۔

7.9 فرہنگ (Glossary)

- **ذہنی تھکن (Burnout)** :کام کی جگہ (Workplace) پر طویل اور شدید دباؤ (Stress) کی وجہ سے پیدا ہونے والی جذباتی (Emotional)، جسمانی (Physical)، اور ذہنی (Mental) تھکن کی کیفیت، جس میں بے حسی (Cynicism) اور ذاتی کامیابی کے احساس میں کمی شامل ہوتی ہے۔
- **کلینیکل نگرانی (Clinical Supervision)**: نگرانی (Supervision) کا ایک منظم طریقہ (Structured Approach) جو سپروائزی (Supervisee) کی مشاورتی مہارتوں (Counselling Skills)، تکنیکوں (Techniques)، اور نظریاتی اطلاقات (Theoretical Applications) کا جائزہ لے کر انہیں بہتر بنانے پر توجہ دیتا ہے۔
- **جذباتی تھکاوٹ (Compassion Fatigue)** : جسے ثانوی صدمہ (Vicarious Trauma) بھی کہا جاتا ہے۔ یہ وہ جذباتی اور جسمانی بوجھ (Emotional and Physical Burden) ہے جو کلائنٹس (Clients) کے تکلیف دہ تجربات (Traumatic Experiences) کو سننے اور محسوس کرنے سے پیدا ہوتا ہے۔
- **رہنمائی / سرپرستی (Mentorship)** :ایک ترقیاتی تعلق (Developmental Relationship) جس میں ایک زیادہ تجربہ کار ماہر (Experienced Professional) کم تجربہ رکھنے والے فرد (Less Experienced Individual) کی رہنمائی (Guidance)، مشورہ (Advice)، اور پیشہ ورانہ معاونت (Professional Support) فراہم کرتا ہے۔
- **ہم منصب تعاون (Peer Collaboration)** :ایک ایسا عمل جس میں یکساں تجربہ رکھنے والے ماہرین (Professionals) کیسز (Cases) پر گفتگو کرتے ہیں، علم (Knowledge) کا تبادلہ کرتے ہیں، اور جذباتی و پیشہ ورانہ معاونت (Professional Support) فراہم کرتے ہیں۔
- **عکاس نگرانی (Reflective Supervision)** : نگرانی (Supervision) کا ایک طریقہ جو کونسلر (Counsellor) کی خود آگہی (Self-awareness) پر زور دیتا ہے اور یہ جانچتا ہے کہ اُس کے اپنے جذبات (Feelings)، خیالات

(Thoughts) اور ماضی کے تجربات (Past Experiences) کلائنٹس کے ساتھ اُس کے کام کو کس طرح متاثر کرتے ہیں۔

7.10 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

معروضی جوابات کے حامل سوالات (Objective Answer Type Questions)

Q1. مشاورت میں نگرانی (Supervision) کا سب سے بنیادی مقصد کیا ہوتا ہے؟

A) کونسلر کو کیریئر میں ترقی دینا

B) کلائنٹ کو کوئی نقصان نہ پہنچانا اور اس کی فلاح و بہبود یقینی بنانا

C) کونسلر کی خامیوں پر اسے سزا دینا

D) کلائنٹ کے ساتھ دوستی قائم کرنا

Q2. جب ایک کونسلر کلائنٹ کے مسئلے کو اپنی زندگی کے تجربات کی بنیاد پر دیکھنا شروع کر دے، تو اس صورتحال کو کیا کہا جاتا ہے؟

A) فعال سماعت　　B) جذباتی ذہانت

C)) تصوراتی مہارت　　(D) غیر محسوس تعصبات

Q3. نگرانی تعلق (Supervisory Relationship) کا وہ کون سا مرحلہ ہے جس میں سپروائزی اپنے کیسز یا آڈیو ریکارڈنگز پیش کرتا ہے اور اصل کام سرانجام دیا جاتا ہے؟

A) تمہید (Introduction) کی مرحلہ Orientation Stage)

B)) عملی مرحلہ Working Stage)

C)) منتقلی مرحلہ Transition Stage)

D)) اختتامی مرحلہ (Ending Stage)

Q4. کلینیکل نگرانی کے ماڈل کے تحت "امتیازی ماڈل" (Discrimination Model) میں کلائنٹ کے ماضی اور حال کے درمیان تعلق جوڑنے کی صلاحیت کو کیا کہا جاتا ہے؟

A) عملی مہارتیں Process Skills)

B)) ذاتی مہارتیں Personalization Skills)

C)) تصوراتی مہارتیں Conceptualization Skills)

D)) تکنیکی مہارتیں (Technical Skills)

Q5. وہ کون سا نگرانی کا ماڈل ہے جو بنیادی طور پر کونسلر کی خود آگہی (Self-awareness) اور جذباتی ردِ عمل پر زور دیتا ہے؟

A) کلینیکل ماڈل Clinical Model)

B)عکاس ماڈل(Reflective Model)

C)تعلیمی ماڈل(Educational Model)

D)امتیازی ماڈل(Discrimination Model)

Q6. ہم منصب تعاون(Peer Collaboration)کا ایک اہم ترین فائدہ کیا ہے؟

A)یہ باقاعدہ نگرانی سے زیادہ مہنگا ہوتا ہے

B)اس میں تنہائی میں کمی آتی ہے اور مختلف نقطۂ نظر ملتے ہیں

C)اس میں سپروائزر کونسلر کی ترقی کا فیصلہ کرتا ہے

D)یہ صرف دیہی علاقوں کے لیے مخصوص ہے

Q7. ایک سرپرست(Mentor)اور سپروائزر کے کردار میں سب سے نمایاں فرق کیا ہے؟

A)مینٹور طویل مدتی کیریئر کی ترقی پر توجہ دیتا ہے، جبکہ سپروائزر کلینیکل کام کی نگرانی کرتا ہے

B)سپروائزر مواقع فراہم کرنے والا(Door Opener)ہوتا ہے

C)مینٹور صرف کیسز کی خامیوں کی نشاندہی کرتا ہے

D)مینٹور مقرر کیا جاتا ہے جبکہ سپروائزر قدرتی طور پر ملتا ہے

Q8. کونسلرز کے لیے مسلسل تعلیم(Continuing Education)کو کیا سمجھا جاتا ہے؟

A)وقت کا ضیاع

B)ایک اخلاقی ذمہ داری تاکہ معلومات جدید اور تحقیق پر مبنی رہیں

C)صرف تنخواہ بڑھانے کا ایک طریقہ

D)صرف نئے کونسلرز کے لیے لازمی عمل

Q9. ذاتی ترقیاتی منصوبہ(Personal Development Plan - PDP)تیار کرنے کا سب سے پہلا قدم کیا ہے؟

A)اہداف مقرر کرنا(Setting Goals)

B)وسائل کی شناخت کرنا(Identifying Resources)

C)پیش رفت کا جائزہ لینا(Evaluating Progress)

D)موجودہ مہارتوں کا جائزہ لینا(Assessing Current Skills)

Q10. کام کی جگہ پر زیادہ بوجھ اور وسائل کی کمی کے باعث پیدا ہونے والی کیفیت کیا کہلاتی ہے؟

A)عکاس عمل(Reflective Practice)

B)جذباتی تھکاوٹ(Compassion Fatigue)

C)ذہنی تھکن(Burnout)

D))فعال سماعت(Active Listening)

Q11. کلائنٹس کی ظلم، غربت اور غم کی کہانیاں روزانہ سننے کے نتیجے میں کونسلر کے اندر پیدا ہونے والے جذباتی اثر کو کیا کہتے ہیں؟

A)ہم منصب تعاون(Peer Collaboration)

B))ذہنی تھکن(Burnout)

C))پیشہ ورانہ کارکردگی میں کمی(Reduced Professional Efficacy)

D))جذباتی تھکاوٹ(Compassion Fatigue)

Q12. خود نگہداشت(Self-care) کی اہمیت واضح کرنے کے لیے دی گئی "آکسیجن ماسک" کی مثال کا کیا مطلب ہے؟

A)دوسروں کی مدد کرنے سے پہلے اپنی فلاح و بہبود کا خیال رکھنا ضروری ہے

B)دورانِ مشاورت کلائنٹ کو آکسیجن فراہم کرنا

C)صرف مشکل حالات میں نگرانی کا استعمال کرنا

D)جسمانی طور پر مکمل صحت مند ہونا

Answer Key for MCQs

1. B
2. D
3. B
4. C
5. B
6. B
7. A
8. B
9. D
10. C
11. D
12. A

مختصر جوابات کے حامل سوالات(Short Answer Type Questions)

1. مشاورتی عمل کو بہتر بنانے میں "کلائنٹ کا تحفظ"(Protecting the Client) کیوں ضروری ہے اور سپر وائزر اس سلسلے میں کیا کردار ادا کرتا ہے؟

2. کلینیکل نگرانی کے ماڈل(Clinical Model) کی تعریف کریں اور اس کے تحت پوچھے جانے والے سوالات کی دو مثالیں دیں۔

3. امتیازی ماڈل (Discrimination Model) میں "عملی مہارتوں" (Process Skills) اور "تصوراتی مہارتوں" (Conceptualization Skills) کے درمیان بنیادی فرق واضح کریں۔

4. عکاس نگرانی کے ماڈل (Reflective Model) کا بنیادی نظریہ کیا ہے اور یہ کلینیکل ماڈل سے کیسے مختلف ہے؟

5. ہم منصب تعاون (Peer Collaboration) گروپ کیسے تشکیل دیا جا سکتا ہے؟ اس کے اہم اصول بیان کریں۔

6. رہنمائی اور مشاورت کے پیشے میں ایک اچھے سرپرست (Mentor) کی کوئی سی چار نمایاں خصوصیات درج کریں۔

7. اعلیٰ تعلیمی اسناد (Further Academic Qualifications) حاصل کرنا پیشہ ورانہ ترقی کے لیے کیوں فائدہ مند ہے؟

8. مسلسل تعلیم (Continuing Education) کے حوالے سے ورکشاپس اور پیشہ ورانہ جرائد کے مطالعے کی اہمیت بیان کریں۔

9. ذہنی تھکن (Burnout) کی دو اہم وجوہات اور دو بنیادی علامات مختصراً تحریر کریں۔

10. ایک کونسلر اپنی فلاح و بہبود کے لیے "پیشہ ورانہ خود نگہداشت" (Professional Self-Care) کی حکمتِ عملیاں کیسے استعمال کر سکتا ہے؟

طویل جوابات کے حامل سوالات (Long Answer Type Questions)

1. مشاورت میں نگرانی (Supervision) کی اہمیت پر مختصر نوٹ لکھیں۔ واضح کریں کہ سپروائزر کلائنٹ کی حفاظت، کونسلر کی مہارتوں میں بہتری، جذباتی معاونت اور پیشہ ورانہ اخلاقیات کے فروغ میں کس طرح مدد کرتا ہے۔

2. نگرانی کے کلینیکل ماڈل (Clinical Model) اور عکاس ماڈل (Reflective Model) کا مختصر تقابلی جائزہ پیش کریں۔ وضاحت کریں کہ ایک سپروائزر ان دونوں ماڈلز کے امتزاج سے نو آموز کونسلر کی پیشہ ورانہ اور جذباتی ترقی کیسے یقینی بنا سکتا ہے۔

3. اسکولوں اور دیہی علاقوں میں ہم منصب تعاون (Peer Collaboration) اور رہنمائی / سرپرستی (Mentorship) کی اہمیت بیان کریں۔ ان کے فوائد اور کامیاب ہم منصب گروپ کے بنیادی اصولوں پر روشنی ڈالیں۔

4. رہنمائی اور مشاورت کے میدان میں کیریئر کی ترقی اور مسلسل تعلیم کی اہمیت بیان کریں۔ وضاحت کریں کہ ایک کونسلر مسلسل تعلیم، اسناد اور پیشہ ورانہ انجمنوں کی مدد سے اپنا ذاتی ترقیاتی منصوبہ (PDP) کیسے تیار کر سکتا ہے۔

5. ذہنی تھکن (Burnout) اور جذباتی تھکاوٹ (Compassion Fatigue) میں فرق واضح کریں۔ ان کی ابتدائی علامات اور خود نگہداشت (Self-care) کی مؤثر حکمتِ عملیوں پر مختصر بحث کریں۔

7.11 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)

1. American Counseling Association. (2014). *ACA code of ethics*. American Counseling Association.
2. Bernard, J. M., & Goodyear, R. K. (2019). *Fundamentals of clinical supervision* (6th ed.). Pearson.
3. Borders, L. D., & Brown, L. L. (2005). *The new handbook of counseling supervision*.

Lawrence Erlbaum Associates.

4. Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
5. Corey, G., Corey, M. S., & Callanan, P. (2015). *Issues and ethics in the helping professions* (9th ed.). Cengage Learning.
6. Figley, C. R. (2002). Compassion fatigue: Psychotherapists' chronic lack of self-care. *Journal of Clinical Psychology, 58*(11), 1433–1441. https://doi.org/10.1002/jclp.10090
7. Gladding, S. T. (2018). *Counseling: A comprehensive profession* (8th ed.). Pearson.
8. Hawkins, P., & Shohet, R. (2012). *Supervision in the helping professions* (4th ed.). Open University Press.
9. Haynes, R., Corey, G., & Moulton, P. (2003). *Clinical supervision in the helping professions: A practical guide*. Brooks/Cole.
10. Ladany, N., Ellis, M. V., & Friedlander, M. L. (1999). *The supervisory working alliance, trainee self-efficacy, and satisfaction*. Journal of Counseling & Development, 77(4), 447–455.
11. Milne, D. (2009). *Evidence-based clinical supervision: Principles and practice*. Wiley-Blackwell.
12. Remley, T. P., Jr., & Herlihy, B. (2019). *Ethical, legal, and professional issues in counseling* (6th ed.). Pearson.
13. Schön, D. A. (1983). *The reflective practitioner: How professionals think in action*. Basic Books.
14. Stoltenberg, C. D., McNeill, B. W., & Delworth, U. (1998). *IDM supervision: An integrated developmental model for supervising counselors and therapists*. Jossey-Bass.
15. Watkins, C. E., Jr. (2011). *Psychotherapy supervision since 1909: Some friendly observations about its first century*. Journal of Contemporary Psychotherapy, 41(1), 57–67.
16. These references are particularly suitable for a unit on Professional Development, Reflective Practice, Supervision, Self-Care, Burnout Prevention, and Counselor

Competence.

اکائی 8۔ تعلیمی ماحول میں مشاورت کی خدمات

(Counselling Services in Educational Settings)

اکائی کے اجزاء:

8.0 تمہید (Introduction)

8.1 مقاصد (Objectives)

8.2 اسکول میں مشاورتی پروگرام کا قیام (Setting Up a School Counselling Programme)

8.3 حوالہ جاتی خدمات اور بین الضابطہ اشتراک

(Referral Services and Interdisciplinary Collaboration)

8.4 تعلیمی یا رویے کے مسائل والے طلباء کی مشاورت

(Counselling Students with Academic or Behavioural Issues)

8.5 والدین کی شمولیت اور استاد-مشیر رابطہ

(Parental Involvement and Teacher-Counsellor Coordination)

8.6 اسکول میں فلاح و بہبود کے کلچر کو فروغ دینے میں مشاورت کا کردار

(Role of Counselling in Promoting School Well-Being Culture)

8.7 خلاصہ (Summary)

8.8 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

8.9 فرہنگ (Glossary)

8.10 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

8.11 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Resources)

8.0 تمہید (Introduction)

رہنمائی اور مشاورت (Guidance and counselling) کی دنیا کے ہمارے سفر کے یونٹ 8 میں خوش آمدید۔ اگر آپ اپنے اسکول کے دنوں پر غور کرنے کے لیے کچھ وقت نکالیں، تو آپ کو کلاس روم ایک ایسی جگہ کے طور پر یاد آ سکتا ہے جہاں بہت کچھ سیکھا جاتا تھا، لیکن یہ سماجی پیچیدگیوں (social complexities)، تعلیمی دباؤ (academic pressures) اور ذاتی دریافتوں کا مقام بھی تھا۔ اسکول محض اینٹوں سے بنی عمارتیں نہیں ہیں جہاں تعلیمی ہدایات (academic instruction) دی جاتی ہیں؛ بلکہ یہ متحرک، چھوٹے معاشرے ہیں جہاں نوجوان ذہنوں کو سنوارا جاتا ہے، اور شخصیات (personalities) تشکیل پاتی ہیں۔ مستقبل کے ایک مشیر (counsellor) یا دورانِ ملازمت استاد کے طور پر، آپ پہلے ہی آگاہ ہیں کہ آج طلباء کو بے شمار چیلنجز کا سامنا ہے۔ ان میں بھاری تعلیمی توقعات (academic expectations) اور ہم عمروں کے دباؤ (peer pressure) سے لے کر خاندانی مسائل اور جذباتی اضطراب (emotional turbulence) تک شامل ہیں۔ بعض اوقات، پچھلی قطار میں خاموشی سے بیٹھا ایک بچہ کسی غیر مرئی بوجھ کا سامنا کر رہا ہوتا ہے، جبکہ اگلی قطار میں جارحانہ رویہ (aggressively) دکھانے والا بچہ خاموشی سے مدد کے لیے پکار رہا ہوتا ہے۔ ہم ان بچوں کی مدد کیسے کر سکتے ہیں؟ یہیں پر تعلیمی ترتیبات میں مشاورت کی خدمات (counselling services in educational settings) اپنا کردار ادا کرتی ہیں۔ پچھلے یونٹس میں، ہم نے مشاورت (counselling) کے اخلاقی اور قانونی پہلوؤں کا جائزہ لیا۔ اب، ہم ان اصولوں کو اسکول کی چار دیواری کے اندر عملی طور پر لاگو کریں گے۔ یہ یونٹ ایک اسکول مشاورتی پروگرام (school counselling programme) کی تعمیر، اسے برقرار رکھنے، اور استعمال کرنے کے لیے آپ کے عملی رہنما کے طور پر کام کرے گا۔ ہم یہ جائزہ لیں گے کہ شروع سے ایک مشاورتی سیل (counselling cell) کیسے قائم کیا جائے، کب اور کیسے طلباء کو بیرونی ماہرین کے پاس بھیجا جائے (referral)، اور مخصوص تعلیمی اور رویے کے مسائل (academic and behavioural issues) سے کیسے نمٹا جائے۔ ہم اس بات پر روشنی ڈالیں گے کہ آپ یہ کام اکیلے کیوں نہیں کر سکتے — مشاورت (counselling) ایک اجتماعی کوشش ہے جس کے لیے والدین اور ساتھی اساتذہ کے ساتھ مضبوط شراکت داری کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس یونٹ کے اختتام تک، آپ دیکھیں گے کہ ایک مضبوط مشاورتی سروس (counselling service) صرف مسائل کو حل نہیں کرتی؛ بلکہ یہ فعال طور پر ایک ترقی پذیر، مثبت، اور خوشگوار اسکول کلچر بناتی ہے۔ آیئے اس دلچسپ سفر کا آغاز کریں!

8.1 مقاصد (Objectives)

- اس اکائی کو مکمل کر لینے کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ :
- ایک جامع اسکول مشاورتی پروگرام (school counselling programme) کے قیام میں شامل منظم اقدامات بیان کر سکیں گے۔
- ان حالات کی نشاندہی کر سکیں گے جن میں حوالہ جاتی خدمات (referral services) کی ضرورت ہوتی ہے اور بین الضابطہ اشتراک (interdisciplinary collaboration) کے لیے حکمت عملیاں تشکیل دے سکیں گے۔

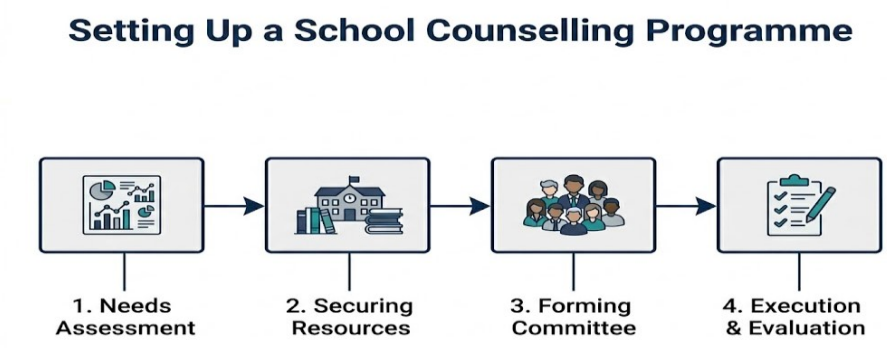
- طلباء میں تعلیمی اور رویے کے مسائل (academic and behavioural issues) کی بنیادی وجوہات کا تجزیہ کر سکیں گے اور مناسب مشاورتی مداخلتیں (counselling interventions) لاگو کر سکیں گے۔
- والدین کی شمولیت (parental involvement) کو بڑھانے اور مضبوط استاد-مشیر رابطہ (teacher-counsellor coordination) استوار کرنے کے لیے مؤثر حکمت عملیاں ڈیزائن کر سکیں گے۔
- اسکولوں میں ایک جامع اور مثبت فلاح و بہبود کے کلچر (well-being culture) کو فروغ دینے میں فعال مشاورت کی خدمات (proactive counselling services) کے کردار کا جائزہ لے سکیں گے۔

8.2 سکول میں مشاورتی پروگرام کا قیام (Setting Up a School Counselling Programme)

تصور کریں کہ آپ کو ایک نئے قائم شدہ اسکول میں پہلا اسکول مشیر (school counsellor) مقرر کیا گیا ہے، یا شاید آپ ایک ایسے استاد ہیں جسے "رہنمائی سیل" (Guidance Cell) شروع کرنے کی ذمہ داری دی گئی ہے۔ آپ کہاں سے آغاز کریں گے؟ اسکول مشاورتی پروگرام (school counselling programme) قائم کرنا کوئی بے ترتیب یا راتوں رات ہونے والا عمل نہیں ہے۔ اس کے لیے محتاط منصوبہ بندی، (resource allocation)، اور مسلسل تشخیص (evaluation) کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ ایک منظم سروس ہے جو تمام طلباء کی مجموعی ترقیاتی ضروریات (holistic developmental needs) کو پورا کرنے کے لیے بنائی گئی ہے، نہ کہ صرف ان طلباء کے لیے جو "مسئلہ پیدا کرنے والے" (problematic) ہیں۔

اسکول کی ضروریات کا جائزہ لینا (Assessing the Needs of the School)

ایک پروگرام ترتیب دینے کا سب سے پہلا قدم ضرورت کا جائزہ (need assessment) لینا ہے۔ آپ اس وقت تک حل فراہم نہیں کر سکتے جب تک آپ کو مسئلے کا علم نہ ہو۔ ہر اسکول کی ایک منفرد آبادی، ثقافتی پس منظر، اور چیلنجوں کا مجموعہ ہوتا ہے۔ ایک مصروف میٹروپولیٹن شہر میں واقع اسکول کو سائبر دھونس (cyberbullying)، شدید مسابقتی تناؤ (competitive stress)، اور منشیات کے استعمال (substance abuse) جیسے مسائل کا سامنا ہو سکتا ہے۔ اس کے برعکس، ایک دیہی اسکول میں اسکول چھوڑنے کی بلند شرح (dropout rates)، کیریئر کی آگاہی کا فقدان (lack of career awareness)، اور غذائی کمی کا سامنا ہو سکتا ہے جو توجہ مرکوز کرنے کو متاثر کرتی ہے۔ ان ضروریات کا جائزہ لینے کے لیے، آپ کو ڈیٹا (data) اکٹھا کرنا چاہیے۔ یہ طلباء، اساتذہ، اور والدین میں سادہ سوالنامے (questionnaires) تقسیم کر کے کیا جا سکتا ہے۔ آپ اسکول کے موجودہ ریکارڈ، جیسے حاضری کے رجسٹر، تعلیمی کارکردگی کے چارٹ (academic performance charts)، اور تادیبی لاگز (disciplinary logs) کا بھی جائزہ لے سکتے ہیں۔ سینئر اساتذہ اور اسکول پرنسپل کے ساتھ غیر رسمی انٹرویوز (informal interviews) کرنا بھی آپ کو موجودہ مسائل کے بارے میں گہری بصیرت فراہم کرے گا۔ ایک بار ڈیٹا اکٹھا ہونے کے بعد، سب سے اہم ضروریات کی نشاندہی کے لیے اس کا تجزیہ کریں۔ یہ آپ کے رہنمائی پروگرام (guidance programme) کے مقاصد کی بنیاد بنے گا۔



بنیادی ڈھانچے اور وسائل کا حصول (Securing Infrastructure and Resources)

ایک مشاورتی پروگرام (counselling programme) کسی شور مچانے والے اسٹاف روم یا کھلی راہداری میں مؤثر طریقے سے کام نہیں کر سکتا۔ مشاورت (counselling) کے لیے اعتماد کے ماحول کی ضرورت ہوتی ہے، اور اعتماد کا آغاز رازداری (privacy) سے ہوتا ہے۔ اس لیے، ایک مخصوص جگہ کا حصول بہت اہم ہے۔ مشاورتی کمرہ (counselling room) طلباء کے لیے آسانی سے قابل رسائی ہونا چاہیے لیکن اسے ایک پُرسکون جگہ پر ہونا چاہیے جہاں وہ پورے اسکول کی نظروں میں آئے بغیر یا ہچکچاہٹ محسوس کیے بغیر داخل ہو سکیں۔ کمرہ خوشگوار اور آرام دہ ہونا چاہیے۔ آپ اور طالب علم کے درمیان ایک بڑی میز کے ساتھ رسمی انتظامات کے بجائے (جو ایک اختیار کی رکاوٹ کے طور پر کام کرتی ہے)، کرسیوں کو آرام دہ اور کھلے انداز میں ترتیب دیں۔ مجموعی ریکارڈ (cumulative records)، نفسیاتی ٹیسٹ کے مواد (psychological test materials)، اور ذاتی کیس فائلوں (personal case files) کو برقرار رکھنے کے لیے کمرے میں محفوظ، تالا لگنے والی الماریاں ہونی چاہئیں، تاکہ مکمل رازداری (confidentiality) کو یقینی بنایا جا سکے۔

جسمانی وسائل کے علاوہ، آپ کو مالیاتی وسائل (financial resources) کے لیے بھی بجٹ بنانا ہو گا۔ اس میں معیاری نفسیاتی ٹیسٹ (standardized psychological tests)، کیریئر گائیڈنس لٹریچر، ڈسپلے بورڈز کی خریداری، اور ورکشاپس کے انعقاد یا مہمان مقررین کو مدعو کرنے کے لیے فنڈز شامل ہیں۔

مشاورتی کمیٹی کی تشکیل (Forming a Guidance Committee)

ایک کامیاب مشاورتی پروگرام (counselling programme) کبھی بھی ایک شخص کا شو نہیں ہوتا۔ اس کے لیے پوری اسکول کمیونٹی کی اجتماعی کوشش کی ضرورت ہے۔ ہموار کام کو یقینی بنانے کے لیے، آپ کو ایک "اسکول رہنمائی کمیٹی" (School Guidance Committee) تشکیل دینی چاہیے۔ اس کمیٹی کی صدارت مثالی طور پر اسکول پرنسپل یا ہیڈ ماسٹر کو کرنی چاہیے، کیونکہ ان کی انتظامی معاونت (administrative support) بہت ضروری ہے۔ دیگر اراکین میں اسکول مشیر (school counsellor)، دو یا تین متحرک اساتذہ، پیرنٹ ٹیچر ایسوسی ایشن (PTA) کا ایک نمائندہ، اور اگر دستیاب ہو تو ایک خصوصی معلم (special educator) یا اسکول نرس شامل ہونی چاہیے۔ اس کمیٹی کا کردار مشاورتی پروگرام کے مقاصد کا جائزہ لینا، بڑے پیمانے پر

سرگرمیوں کو منظم کرنے میں مدد کرنا (جیسے کیریئر میلے یا دماغی صحت کے ہفتے)، اور اس بات کو یقینی بنانا ہے کہ پروگرام اسکول کے وسیع تر تعلیمی اہداف کے ساتھ ہم آہنگ ہو۔

پروگرام پر عمل درآمد اور تشخیص (Executing and Evaluating the Programme)

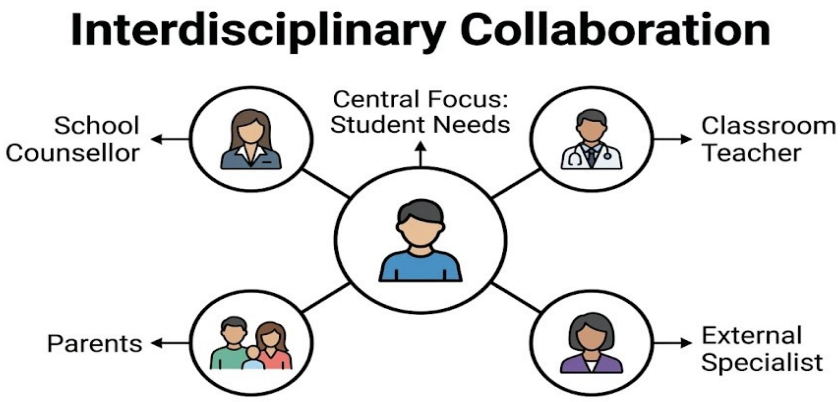
ایک بار جب ضروریات کی نشاندہی ہو جاتی ہے، وسائل حاصل ہو جاتے ہیں، اور کمیٹی تشکیل پا جاتی ہے، تو خدمات کو نافذ کرنے کا وقت آ جاتا ہے۔ ان خدمات میں عام طور پر نئے طلباء کے لیے واقفیت (orientation)، ذاتی مسائل کے لیے انفرادی مشاورت (individual counselling)، امتحانی بے چینی (exam anxiety) جیسے عام مسائل کے لیے گروپ مشاورت (group counselling)، اور کیریئر کی رہنمائی کے سیشنز (career guidance sessions) شامل ہیں۔ تاہم، عمل درآمد حتمی قدم نہیں ہے۔ ایک پروگرام کو متحرک ہونا چاہیے، اور اس کے لیے اس کا باقاعدگی سے جائزہ (evaluation) لیا جانا چاہیے۔ تشخیص آپ کو یہ تعین کرنے میں مدد کرتی ہے کہ آیا آپ کی مداخلتیں (interventions) واقعی کام کر رہی ہیں۔ مثال کے طور پر، اگر آپ نے "امتحانی تناؤ کا انتظام" (Managing Exam Stress) پر ورکشاپس کا ایک سلسلہ منعقد کیا ہے، تو آپ کو یہ چیک کرنے کی ضرورت ہے کہ آیا طلباء نے اپنے آخری امتحانات کے دوران واقعی کم بے چینی محسوس کی۔ تشخیص تاثرات کے فارم (feedback forms)، طلباء کے رویے میں تبدیلیوں کے مشاہدے، یا تعلیمی اور تادیبی ریکارڈ (disciplinary records) میں بہتری کو نوٹ کر کے کی جا سکتی ہے۔ اس فیڈبیک کی بنیاد پر، اگلے تعلیمی سال کے لیے پروگرام میں تبدیلیاں اور بہتری لائی جانی چاہیے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)
1. مختصراً ان کلیدی اراکین کی فہرست بنائیں جنہیں مثالی طور پر ایک اسکول رہنمائی کمیٹی (School Guidance Committee) کا حصہ ہونا چاہیے۔

8.3 حوالہ جاتی خدمات اور بین الضابطہ اشتراک

(Referral Services and Interdisciplinary Collaboration)

ایک استاد یا اسکول مشیر (school counsellor) کے طور پر، آپ کے پاس طلباء کی رہنمائی اور مدد کرنے کے لیے مہارتوں کا ایک انوکھا مجموعہ ہے۔ تاہم، اپنی حدود کو تسلیم کرنا ایک اخلاقی اور پیشہ ورانہ ضرورت (ethical and professional imperative) ہے۔ آپ ایک مشیر (counsellor) ہیں، کوئی میڈیکل ڈاکٹر، کلینیکل ماہر نفسیات (clinical psychologist)، یا (psychiatrist) نہیں ہیں۔ ایسا وقت آئے گا جب طالب علم کے مسائل آپ کی مہارت کے دائرہ کار سے باہر ہوں گے۔ یہ وہ مقام ہے جہاں حوالہ جاتی خدمات (referral services) اور بین الضابطہ اشتراک (interdisciplinary collaboration) ضروری ہو جاتے ہیں۔



حوالہ کی ضرورت کو تسلیم کرنا (Recognizing the Need for Referral)

یہ جاننا کہ طالب علم کو کب ریفر (refer) کرنا ہے، ایک مشیر کے تیار کیے جانے والے سب سے اہم ہنر میں سے ایک ہے۔ اگرچہ آپ مطالعہ کی عادات، ہم عمروں کے معمولی تنازعات (mild peer conflicts)، یا کیریئر کی الجھنوں جیسے مسائل سے نمٹنے کے لیے پوری طرح لیس ہیں، بعض خطرے کی علامات (red flags) کو فوری خصوصی توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر، اگر طالب علم شدید کلینیکل ڈپریشن (clinical depression) کی علامات ظاہر کرتا ہے، خودکشی کے خیالات (suicidal thoughts) کا اظہار کرتا ہے، یا خود کو نقصان پہنچانے (self-harm) میں ملوث ہوتا ہے، تو یہ ایک طبی ہنگامی صورتحال ہے جو اسکول کی مشاورت (school counselling) سے بالاتر ہے۔ اسی طرح، اگر آپ کو شبہ ہے کہ ایک طالب علم کو مخصوص سیکھنے کی معذوری (specific learning disability) جیسے ڈسلیکسیا (dyslexia) ہے، تو انہیں کلینیکل سائیکالوجسٹ یا اسپیشل ایجوکیٹر سے باقاعدہ تشخیص (formal assessment) کی ضرورت ہے۔ حوالہ کی ضرورت والی دیگر صورتحال میں بچوں کے ساتھ بدسلوکی کا شبہ (child abuse)، شدید منشیات کی لت (substance addiction)، کھانے کے امراض (eating disorders)، یا ذہنی امراض کی علامات جیسے ہیلوسینیشنز (hallucinations) شامل ہیں۔ ان پیچیدہ کلینیکل مسائل (clinical issues) کو اکیلے سنبھالنے کی کوشش کرنا نہ صرف غیر مؤثر ہے بلکہ بچے کی فلاح و بہبود کے لیے انتہائی خطرناک ہو سکتا ہے۔

حوالہ کا عمل (The Referral Process)

کسی طالب علم کو ریفر کرنے کے عمل کو انتہائی حساسیت، حکمت عملی، اور اخلاقی غور و فکر (ethical consideration) کے ساتھ سنبھالا جانا چاہیے، تاکہ بچے کا وقار برقرار رہے۔ طالب علم کو یہ کبھی مسترد کیے جانے جیسا محسوس نہیں ہونا چاہیے۔ پہلے، آپ کو طالب علم کے ساتھ (اگر عمر کے لحاظ سے مناسب ہو) اپنی مدد کی حدود پر بات کرنی چاہیے اور وضاحت کرنی چاہیے کہ کوئی دوسرا پیشہ ور شخص انہیں وہ مخصوص مدد کیسے فراہم کر سکتا ہے جس کی انہیں ضرورت ہے۔ لہجہ تسلی بخش ہونا چاہیے: "مجھے آپ کی بہت پرواہ ہے، اور میں یہ یقینی بنانا چاہتا ہوں کہ آپ کو اس مخصوص مسئلے کے لیے بہترین ممکنہ مدد ملے، یہی وجہ ہے کہ میں آپ کو ایک ماہر (expert) سے جوڑنا چاہتا ہوں"۔ دوسرا، چونکہ ہم نابالغوں کے ساتھ کام کر رہے ہیں، اس لیے والدین کی شمولیت

(parental involvement) لازمی ہے۔ آپ کو والدین کو ایک خفیہ ملاقات (confidential meeting) کے لیے مدعو کرنا چاہیے۔ اکثر، جب والدین کو بتایا جاتا ہے کہ ان کے بچے کو بیرونی مدد کی ضرورت ہے تو وہ دفاعی (defensive)، خوفزدہ، یا انکاری (in denial) محسوس کر سکتے ہیں۔ بچے کی تشخیص (diagnosing) کیے بغیر اپنے مشاہدات کو نرمی سے بیان کرنے کے لیے اپنی ہمدردانہ رابطے کی مہارت (empathetic communication skills) استعمال کریں۔ مثال کے طور پر، یہ کہنے کے بجائے، "آپ کے بچے کو ADHD ہے"، یہ کہیں، "میں نے محسوس کیا ہے کہ بچے کو کلاس کے دوران بیٹھے رہنے اور توجہ مرکوز کرنے میں کافی جدوجہد کرنی پڑتی ہے، جو اس کی تعلیم کو متاثر کر رہا ہے۔ میں تجویز کرتا ہوں کہ ہم ایک ماہر سے رجوع کریں جو ہمیں یہ سمجھنے میں مدد کر سکے کہ اس کا دماغ کس طرح بہترین کام کرتا ہے"۔ والدین کو کمیونٹی میں جانچے گئے پیشہ ور افراد یا ایجنسیوں کی ایک قابل اعتماد فہرست فراہم کریں۔

بین الضابطہ اشتراک (Interdisciplinary Collaboration)

حوالہ (Referral) طالب علم کے ساتھ آپ کے تعلق کا اختتام نہیں ہے؛ بلکہ، یہ ایک باہمی شراکت داری کا آغاز ہے۔ بین الضابطہ اشتراک (Interdisciplinary collaboration) کا مطلب ہے طالب علم کو مجموعی طور پر سپورٹ کرنے کے لیے مختلف شعبوں کے پیشہ ور افراد کے ساتھ مل کر کام کرنا۔ ایک ایسے طالب علم کا تصور کریں جو سماعت سے معذور (hearing impairment) ہو اور ساتھ ہی اس میں خود اعتمادی کی کمی (low self-esteem) ہو۔ ایک اسکول مشیر کے طور پر، آپ خود اعتمادی کے مسائل کے لیے جذباتی مدد (emotional support) فراہم کریں گے۔ تاہم، آپ کو ایک آڈیالوجسٹ (سماعت کے آلات کے لیے)، ایک اسپیچ تھراپسٹ (مواصلاتی مہارتوں کے لیے)، اور کلاس روم کے استاد (یہ یقینی بنانے کے لیے کہ طالب علم اگلی صف میں بیٹھے اور استاد کا چہرہ دیکھ سکے) کے ساتھ اشتراک (collaborate) کرنے کی بھی ضرورت ہوگی۔ اس اشتراک کے لیے کھلے مواصلات (open communication)، باہمی احترام، اور ایک مشترکہ مقصد کی ضرورت ہوتی ہے: طالب علم کی فلاح و بہبود۔ والدین کی تحریری رضامندی کے ساتھ، اسکول مشیر (school counsellor) اور بیرونی ماہر ضروری معلومات شیئر کر سکتے ہیں۔ ماہر ایسی سفارشات فراہم کر سکتا ہے جنہیں اسکول مشیر اور اساتذہ کلاس روم میں نافذ کر سکتے ہیں۔ یہ ٹیم پر مبنی نقطہ نظر (team-based approach) اس بات کو یقینی بناتا ہے کہ بچے کو بکھری ہوئی مدد نہیں بلکہ ایک مربوط اور متحد سپورٹ سسٹم (unified support system) مل رہا ہے۔

8.4 تعلیمی یا رویے کے مسائل والے طلباء کی مشاورت

(Counselling Students with Academic or Behavioural Issues)

طالب علم کو اسکول کے مشیر کے دفتر بھیجے جانے کی دو سب سے عام وجوہات تعلیمی کم کارکردگی (academic underachievement) اور خلل ڈالنے والا رویہ (disruptive behaviour) ہیں۔ اگرچہ انہیں اکثر دو الگ الگ مسائل کے طور پر دیکھا جاتا ہے، لیکن یہ اکثر آپس میں جڑے ہوتے ہیں۔ پڑھائی میں ناکام ہونے والا طالب علم مایوسی کے عالم میں غصہ دکھا سکتا

ہے، اور شدید رویے کے مسائل والے طالب علم کو قدرتی طور پر تعلیم پر توجہ مرکوز کرنے میں مشکلات کا سامنا کرنا پڑے گا۔ آیئے دریافت کریں کہ دونوں تک کیسے رسائی حاصل کی جائے۔

تعلیمی مسائل سے نمٹنا(Addressing Academic Issues)

تعلیمی مسائل (Academic issues) شاذ و نادر ہی ذہانت (intelligence) کی سادہ کمی کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔ جب ایک پہلے سے ذہین طالب علم اچانک کم نمبر لینا شروع کر دیتا ہے، یا کوئی طالب علم مسلسل تصورات کو سمجھنے میں ناکام رہتا ہے، تو مشیر کو بنیادی وجہ معلوم کرنے کے لیے ایک جاسوس کے طور پر کام کرنا چاہیے۔ وجوہات مطالعہ کی ناقص عادات(poor study habits) اور ٹائم مینجمنٹ کی کمی سے لے کر امتحان کی پریشانی (exam anxiety)، ناکامی کا خوف (fear of failure)، یا پڑھانے کے انداز اور طالب علم کے سیکھنے کے انداز کے درمیان عدم مطابقت (mismatch) جیسے گہرے مسائل تک ہو سکتی ہیں۔ بعض اوقات، بنیادی وجہ مکمل طور پر بیرونی ہوتی ہے، جیسے والدین کا تلخ طلاق سے گزرنا، جو بچے کو مطالعہ کے لیے پرامن ماحول سے محروم کر دیتا ہے۔



تعلیمی مسائل کے لیے مشاورتی حکمت عملیاں(Counselling Strategies for Academic Issues):

- **مطالعہ کی مہارت کی تربیت (Study Skills Training):** بہت سے طلباء محض یہ نہیں جانتے کہ مطالعہ کیسے کیا جائے۔ مشیر (Counsellors) فعال پڑھائی، نوٹ لینے (note-taking)، ذہن کے نقشے بنانے(creating mind maps)، اور وقفے وقفے سے دہرانے (spaced repetition) جیسی تکنیکیں سکھا سکتے ہیں۔
- **ٹائم مینجمنٹ (Time Management):** طالب علم کو حقیقت پسندانہ یومیہ ٹائم ٹیبل (timetable) بنانے میں مدد کریں۔ انہیں سکھائیں کہ ٹال مٹول (procrastination) سے بچنے کے لیے بڑے، خوفزدہ کرنے والے اسائنمنٹس کو چھوٹے، قابل انتظام حصوں میں کیسے تقسیم کیا جائے۔

- **امتحان کی پریشانی سے نمٹنا(Addressing Exam Anxiety):** ان طلباء کے لیے جو امتحانات کے دوران جم جاتے ہیں، مشیر آرام کرنے کی تکنیکیں سکھا سکتے ہیں، جیسے گہری سانس لینے کی مشقیں اور پٹھوں کو بتدریج ڈھیلا کرنا ((Cognitive-behavioural techniques-progressive muscle relaxation)) کا استعمال منفی خود کلامی کو پہچاننے ("میں ناکام ہو جاؤں گا اور اپنی زندگی برباد کر دوں گا") اور اسے حقیقت پسندانہ، مثبت اثبات سے بدلنے کے لیے کیا جا سکتا ہے۔
- **اہداف کا تعین(Goal Setting):** طالب علم کے ساتھ مل کر SMART (مخصوص، قابل پیائش، قابل حصول، متعلقہ، وقت کے پابند) اہداف طے کریں۔ ان کے کھوئے ہوئے اعتماد کو دوبارہ بحال کرنے کے لیے چھوٹی کامیابیوں کا جشن منائیں۔

رویے کے مسائل کا انتظام(Managing Behavioural Issues)

تعلیمی ترتیبات میں رویے کے مسائل (Behavioural issues) جارحیت (aggression)، غنڈہ گردی (bullying)، اساتذہ کی نافرمانی، دائمی غیر حاضری (truancy)، یا انتہائی علیحدگی اور تنہائی کے طور پر ظاہر ہو سکتے ہیں۔ نفسیات کے ایک بنیادی اصول کو یاد رکھنا بہت ضروری ہے: تمام طرزِ عمل بامقصد ہوتا ہے (All behaviour is purposeful)۔ خلل ڈالنے والا بچہ کچھ ایسا بتانے کی کوشش کر رہا ہے جس کے لیے اس کے پاس الفاظ نہیں ہیں۔ مثلاً وہ بچہ جو مسلسل کلاس میں خلل ڈالتا ہے، وہ اس توجہ کی خواہش کر رہا ہو سکتا ہے جو اسے گھر پر نہیں ملتی۔ وہ بچہ جو دوسروں پر دھونس جماتا ہے، بے بسی کے گہرے جذبات کا سامنا کر رہا ہو سکتا ہے یا خود زیادتی (abuse) کا شکار ہو سکتا ہے۔

رویے کے مسائل کے لیے مشاورتی حکمت عملیاں(Counselling Strategies for Behavioural Issues):

- **ہم آہنگی پیدا کرنا(Building Rapport):** رویے کے مسائل والا بچہ ڈانٹ اور سزا کا عادی ہوتا ہے۔ اگر مشیر (counsellor) بھی ایک تادیبی افسر (disciplinarian) کے طور پر کام کرتا ہے، تو بچہ فوری طور پر اپنے گرد دیوار کھڑی کر لے گا۔ پہلا قدم غیر مشروط مثبت احترام (unconditional positive regard) ہے۔ بچے کو ایک انسان کے طور پر سنا اور قبول کیا ہوا محسوس کرائیں، یہاں تک کہ اگر اس کا رویہ ناقابل قبول ہو۔
- **محرکات کی نشاندہی(Identifying Triggers):** بچے اور استاد کے ساتھ مل کر اس بات کی نشاندہی کریں کہ کون سی چیز برے رویے کو متحرک (trigger) کرتی ہے۔ کیا طالب علم صرف کسی مخصوص مضمون کے دوران خراب رویہ ظاہر کرتا ہے؟ کیا یہ لنچ بریک کے فوراً بعد ہوتا ہے؟ پیٹرن تلاش کرنے سے رویے کی پیشین گوئی کرنے اور اسے روکنے میں مدد ملتی ہے۔
- **رویے میں تبدیلی(Behaviour Modification):** مثبت تقویت (positive reinforcement) کا استعمال کریں۔ منفی رویے کو محض سزا دینے کے بجائے، فعال طور پر بچے کو کچھ اچھا کرتے ہوئے پکڑیں اور اس کی تعریف کریں۔ انہیں دوسروں پر ان کے اعمال کے نتائج سمجھنے میں مدد کریں، تاکہ ہمدردی (empathy) کو فروغ ملے۔

- **نمٹنے کی مہارتیں تیار کرنا(Developing Coping Skills):** بچے کو غصے یا مایوسی کے اظہار کے صحت مند طریقے سکھائیں۔ اگر غصے میں کوئی بچہ دوسروں کو مارتا ہے، تو اسے اپنے الفاظ استعمال کرنا، دس تک گننا، یا صورتحال سے دور جانا سکھائیں۔ یہ نوٹ کرنا ضروری ہے کہ سزا(punishment) مشاورت نہیں ہے۔ اگرچہ اسکولوں میں تادیبی حدود (disciplinary boundaries) ہونی چاہئیں، لیکن محض تادیبی اقدامات شاذ و نادر ہی طویل مدتی رویے کو تبدیل کرتے ہیں۔ حقیقی تبدیلی رویے کے پیچھے چھپے "کیوں" کو سمجھنے اور بچے کو بہتر اقدامات کے انتخاب کے لیے اوزار فراہم کرنے سے آتی ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں(Check your progress)
1. تعلیمی مسائل والے طالب علم کی مدد کرتے وقت سمارٹ(SMART) ہدف کے عناصر کیا ہیں؟

8.5 والدین کی شمولیت اور استاد-مشیر رابطہ

(Parental Involvement and Teacher-Counsellor Coordination)

بچہ اپنے جاگنے کے اوقات کا ایک اہم حصہ اسکول میں اور باقی گھر پر گزارتا ہے۔ اس لیے، اسکول اور گھر بچے کی قسمت کو سنوارنے والے دو سب سے طاقتور ماحول ہیں۔ اگر یہ دونوں ماحول آپس میں رابطہ نہیں کر رہے ہیں، تو بچے کی نشوونما بکھر جائے گی۔ ایک اسکول مشیر (school counsellor) الگ تھلگ کام نہیں کر سکتا؛ اسے طالب علم، اساتذہ اور والدین کو جوڑنے والے پل کے طور پر کام کرنا چاہیے۔



مشاورت میں والدین کا کردار(The Role of Parents in Counselling)

والدین بنیادی نگہداشت کرنے والے (primary caregivers) ہیں اور ان کے پاس اپنے بچے کی تاریخ، صحت، اور عادات کی گہری سمجھ ہوتی ہے۔ مشاورتی عمل (counselling process) میں ان کی شمولیت صرف مددگار نہیں؛ بلکہ ناگزیر (indispensable) ہے۔ تاہم، والدین کو شامل کرنا بعض اوقات مشکل ہو سکتا ہے۔ بہت سے معاشروں میں، "مشاورت"

(counselling) کے لفظ سے اب بھی ایک بدنامی (stigma) وابستہ ہے۔ والدین محسوس کر سکتے ہیں کہ مشیر کے دفتر میں بلائے جانے کا مطلب یہ ہے کہ ان کا بچہ "پاگل" (mad) ہے یا وہ بطور والدین ناکام ہو گئے ہیں۔ اس پر قابو پانے کے لیے، اسکول کو فعال طور پر مشاورت کو معمول (normalize) پر لانا چاہیے۔

والدین کو شامل کرنے کی حکمت عملیاں (Strategies for Involving Parents):

- **واقفیت کے پروگرام (Orientation Programmes):** تعلیمی سال کے آغاز میں، مشیر (counsellor) کو والدین سے خطاب کرنا چاہیے، یہ بتاتے ہوئے کہ گائیڈنس سیل (guidance cell) کیریئر کی منصوبہ بندی، تعلیمی بہتری، اور زندگی کی مہارتوں (life skills) کے لیے ایک دوستانہ سپورٹ سسٹم ہے، نہ کہ صرف مسئلہ پیدا کرنے والے رویوں کے لیے کوئی کلینک۔
- **پیرنٹنگ ورکشاپس (Parenting Workshops):** اسکول متعلقہ موضوعات جیسے "مثبت پرورش" (Positive Parenting)، "اسکرین ٹائم کا انتظام" (Managing Screen Time)، یا "نوجوانی کی تبدیلیوں کو سمجھنا" (Understanding Adolescent Changes) پر ورکشاپس کا اہتمام کر سکتے ہیں۔ یہ کسی بھی بحران کے پیدا ہونے سے پہلے والدین اور مشیر کے درمیان ایک مثبت تعلق قائم کرتا ہے۔
- **اشتراکی مسئلہ حل کرنا (Collaborative Problem Solving):** جب کسی والدین کو ان کے بچے کے حوالے سے کسی خاص مسئلے پر تبادلہ خیال کرنے کے لیے بلایا جاتا ہے، تو نقطہ نظر باہمی تعاون پر مبنی (collaborative) ہونا چاہیے، نہ کہ الزام تراشی والا (accusatory)۔ یہ کہنے کے بجائے، "آپ کا بچہ غیر نظم و ضبط کا شکار ہے"، اسے اس طرح پیش کریں، "ہم آپ کے بچے کی کامیابی میں مدد کرنے کے لیے آپ کے ساتھ کام کرنا چاہتے ہیں۔ ہم یہ مشاہدہ کر رہے ہیں؛ آپ گھر پر کیا محسوس کر رہے ہیں؟"۔

استاد-مشیر کی شراکت داری کی تعمیر (Building a Teacher-Counsellor Partnership)

اساتذہ (Teachers) تعلیمی ماحول میں فرنٹ لائن ورکرز ہیں۔ وہ طلباء کے ساتھ سب سے زیادہ وقت گزارتے ہیں اور عموماً سب سے پہلے یہ محسوس کرتے ہیں کہ جب کوئی بچہ پریشان، ناکام، یا غیر معمولی رویہ اختیار کر رہا ہو۔ لہٰذا، اساتذہ اور مشیر کے درمیان تعلق باہمی احترام اور قریبی ہم آہنگی پر مبنی ہونا چاہیے۔ بعض اوقات، اساتذہ مشیر (counsellor) کے کردار کو غلط سمجھ سکتے ہیں، انہیں ایک ایسے شخص کے طور پر دیکھتے ہیں جو صرف "باتیں" کرتا ہے جبکہ استاد تدریس کا "اصلی کام" (real work) کرتا ہے۔ متبادل طور پر، اساتذہ خطرہ محسوس کر سکتے ہیں، یہ سوچتے ہوئے کہ مشیر ان کی کلاس روم مینجمنٹ (classroom management) کی مہارتوں کا فیصلہ کر رہا ہے۔

استاد-مشیر کے ہم آہنگی کی حکمت عملیاں (Strategies for Teacher-Counsellor Coordination):

- **شناخت کنندگان کے طور پر اساتذہ (Teachers as Identifiers):** مشیر (counsellor) کو اساتذہ کو تربیت دینی چاہیے کہ پریشانی کی ابتدائی انتباہی علامات کو کیسے پہچانا جائے، جیسے اچانک الگ تھلگ ہونا (sudden isolation)،

نامعلوم چوٹیں، درجات (grades) میں زبردست کمی، یا منشیات کے استعمال کی علامات۔ طلباء کو مشیر کے پاس بھیجنے کے لیے اساتذہ کو ایک واضح، سادہ حوالہ فارم (referral form) فراہم کیا جانا چاہیے۔

- **معلومات کا تبادلہ اخلاقی طور پر (Sharing Information Ethically):** جب کہ مشیر کو طالب علم کی ذاتی زندگی کی قریبی تفصیلات کے بارے میں سخت رازداری (confidentiality) برقرار رکھنی چاہیے، وہ عام حکمت عملیوں کو استاد کے ساتھ شیئر کر سکتا ہے اور اسے کرنا چاہیے۔ مثال کے طور پر، مشیر ایک استاد کو بتا سکتا ہے، "رانی گھر میں ایک مشکل وقت سے گزر رہی ہے اور بہت پریشان (anxious) ہے۔ اگر آپ چند ہفتوں تک اس سے بے ترتیب طور پر سوال پوچھنے سے گریز کریں اور اسے اسائنمنٹس کے لیے اضافی وقت دیں تو اس سے مدد ملے گی"۔
- **مشیر بطور وسائل (Counsellor as a Resource):** مشیر کو اساتذہ کی مدد کے لیے دستیاب ہونا چاہیے۔ متنوع سیکھنے والوں کے کلاس روم کا انتظام کرنا انتہائی دباؤ والا کام ہے۔ مشیر (Counsellors) اساتذہ کو رویے کے انتظام کی تکنیکوں (behavioural management techniques) کے بارے میں تجاویز فراہم کر سکتے ہیں یا جب استاد خود کو نڈھال (burnt out) محسوس کر رہا ہو تو اسے سننے کے لیے موجود ہو سکتے ہیں۔ جب والدین، اساتذہ، اور مشیر مل کر ہم آہنگی سے کام کرتے ہیں، تو وہ طالب علم کے گرد ایک پوشیدہ حفاظتی جال (safety net) بناتے ہیں، اس بات کو یقینی بناتے ہوئے کہ بچے کو ہر ممکنہ زاویے سے مدد فراہم کی جائے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)
1. جب والدین کو اسکول مشیر سے ملنے کے لیے کہا جاتا ہے تو وہ مزاحمت (resistant) یا دفاعی (defensive) کیوں محسوس کر سکتے ہیں، اور اسکول اس پر کیسے قابو پا سکتا ہے؟

8.6 اسکول میں فلاح و بہبود کے کلچر کو فروغ دینے میں مشاورت کا کردار

(Role of Counselling in Promoting School Well-Being Culture)

روایتی طور پر، اسکول کی مشاورت (school counselling) کو اکثر ایک "علاج" (remedial) کے نقطہ نظر سے دیکھا جاتا تھا— جس کا مطلب ہے کہ مشیر نے صرف اس وقت حرکت میں آنا ہے جب کوئی مسئلہ پیدا ہو، جیسے کوئی طالب علم فیل ہو جائے یا لڑائی میں پڑ جائے۔ تاہم، جدید تعلیمی نفسیات (educational psychology) ایک تمثیلی تبدیلی (paradigm shift) پر زور دیتی ہے: ردِ عمل کے نقطہ نظر (reactive approach) سے ہٹ کر ایک فعال، حفاظتی نقطہ نظر (proactive, preventive approach) کی طرف بڑھنا۔ مشاورتی سروس (counselling service) کا حتمی ہدف صرف آگ بجھانا نہیں، بلکہ عمارت کو آگ سے محفوظ بنانا (fireproof) ہے۔ یہ پورے اسکول کے "فلاح و بہبود کے کلچر" (Well-Being Culture) کو فروغ دے کر حاصل کیا جاتا ہے۔

فلاح و بہبود کے کلچر کو سمجھنا(Understanding a Well-Being Culture)

فلاح و بہبود کا کلچر (well-being culture) ایک ایسا ماحول ہے جہاں دماغی صحت (mental health) کو جسمانی صحت اور تعلیمی کامیابی جیسی اہمیت دی جاتی ہے۔ یہ ایک اسکول کا ماحول ہے جو نفسیاتی تحفظ (psychological safety) کی خصوصیت رکھتا ہے، جہاں طلباء فیصلہ کیے جانے یا دھونس (bullying) کے خوف کے بغیر خود کو قبول شدہ، قابل احترام اور آزاد محسوس کرتے ہیں۔ ایسے کلچر میں، مدد مانگنے کو کمزوری نہیں، بلکہ طاقت کی علامت سمجھا جاتا ہے۔

حفاظتی حکمت عملیاں اور زندگی کی مہارتوں کی تعلیم(Preventive Strategies and Life Skills Education)

اسکول مشیر پورے طالب علموں کے لیے حفاظتی پروگرام (preventive programmes) کو ڈیزائن اور لاگو کرنے میں ایک اہم کردار ادا کرتا ہے۔ طالب علموں میں پریشانی (anxiety) یا باہمی تنازعات (interpersonal conflicts) پیدا ہونے کا انتظار کرنے کے بجائے، مشیر فعال طور پر انہیں ان مسائل کا انتظام کرنا سکھاتا ہے۔ یہ زیادہ تر زندگی کی مہارتوں کی تعلیم (Life Skills Education) کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ مشیر (Counsellors) درج ذیل موضوعات پر باقاعدہ کلاس روم سیشن منعقد کر سکتے ہیں:

- **جذباتی ذہانت(Emotional Intelligence):** طلباء کو اپنے جذبات کو پہچاننے، سمجھنے، اور ان کو منظم کرنے (regulate)، نیز دوسروں کے ساتھ ہمدردی کرنے (empathize) میں مدد کرنا۔
- **تنازعات کا حل(Conflict Resolution):** طلباء کو زبانی یا جسمانی جارحیت کا سہارا لیے بغیر اختلاف رائے کو احترام کے ساتھ سنبھالنا سکھانا۔
- **سائبر سیفٹی اور میڈیا لٹریسی(Cyber Safety and Media Literacy):** طلباء کو سوشل میڈیا کے محفوظ استعمال، سائبر دھونس (cyberbullying) سے خود کو بچانے، اور اکثر آن لائن پیش کیے جانے والے غیر حقیقی معیارات کو سمجھنے کی تعلیم دینا۔
- **تناؤ کا انتظام (Stress Management):** ذہن سازی (mindfulness)، آرام کرنے کی تکنیک، اور صحت مند مقابلہ کرنے کے طریقہ کار (coping mechanisms) کو عام طلباء کی آبادی میں متعارف (Introduction) کرانا۔

ایک محفوظ اور جامع ماحول پیدا کرنا(Creating a Safe and Inclusive Environment)

فلاح و بہبود کا کلچر (well-being culture) فطری طور پر جامع (inclusive) ہوتا ہے۔ مشیر متنوع سماجی و اقتصادی پس منظر (socio-economic backgrounds)، سیکھنے کی مختلف صلاحیتوں، اور جسمانی معذوری (physical disabilities) والے طلباء کی وکالت کرتا ہے۔ وہ اسکول کی انتظامیہ کے ساتھ مل کر کام کرتے ہیں تاکہ یہ یقینی بنایا جا سکے کہ پالیسیاں منصفانہ ہیں اور کوئی طالب علم خود کو پسماندہ (marginalized) محسوس نہ کرے۔ مشیر "ہم مرتبہ سرپرستی" (Peer Mentoring) یا "ہم مرتبہ کی مشاورت" (Peer Counselling) کے پروگرام قائم کر سکتا ہے۔ نوعمر فطری طور پر بالغوں تک پہنچنے سے پہلے مشورے کے لیے اپنے دوستوں کی طرف رجوع کرتے ہیں۔ ہمدرد، ذمہ دار سینئر طلباء کے ایک گروپ کو بنیادی فعال سننے اور مدد کرنے کی

مہارتوں میں تربیت دے کر، مشیر ہم مرتبہ کے حامیوں کا ایک نیٹ ورک (network of peer supporters) بنا سکتا ہے۔ یہ ہم مرتبہ سرپرست (peer mentors) نئے طلباء کو اسکول میں ایڈجسٹ کرنے میں مدد کر سکتے ہیں، الگ تھلگ طلباء کو دوستی کی پیشکش کر سکتے ہیں، اور اگر وہ کسی ساتھی کو سنگین خطرے میں دیکھیں تو اسکول مشیر کو متنبہ کر سکتے ہیں۔

لہر کا اثر (The Ripple Effect) جب ایک اسکول فعال طور پر فلاح و بہبود کے کلچر کو فروغ دیتا ہے، تو اس کے فوائد اسکول کی زندگی کے ہر پہلو میں پھیلتے ہیں۔ تادیبی مسائل کم ہو جاتے ہیں کیونکہ طلباء خود انضباطی (self-regulation) بہتر سیکھتے ہیں۔ تعلیمی کارکردگی میں بہتری آتی ہے کیونکہ وہ دماغ جو تناؤ اور پریشانی (anxiety) سے مفلوج نہیں ہوتے، سیکھنے کی اعلیٰ صلاحیت رکھتے ہیں۔ استاد کی تھکاوٹ (Teacher burnout) کم ہو جاتی ہے کیونکہ کلاس روم کا ماحول زیادہ ہم آہنگ ہوتا ہے۔ بالآخر، مشاورتی سروس (counselling service) اسکول کو ایک ایسی پرورش گاہ میں تبدیل کر دیتی ہے جہاں طلباء صرف اپنے تعلیمی سالوں میں زندہ نہیں رہتے، بلکہ صحیح معنوں میں پروان چڑھتے ہیں اور زندگی کے لیے تیار ہوتے ہیں۔

8.7 خلاصہ (Summary)

اس اکائی میں ہم نے ایک جامع جائزہ لیا ہے کہ تعلیمی ماحول میں مشاورت کی خدمات (counselling services) کیسے کام کرتی ہیں۔ ہم نے ایک اسکول مشاورتی پروگرام (school counselling programme) ترتیب دینے کے لیے درکار منظم اقدامات کو سمجھ کر آغاز کیا، جس میں ضرورت کا جائزہ (need assessment)، مخصوص انفراسٹرکچر، اور رہنمائی کمیٹی (guidance committee) کی اہمیت پر زور دیا گیا۔ اس کے بعد ہم نے حوالہ جاتی خدمات (referral services) کی اہم اخلاقی ضرورت کی کھوج کی، یہ سیکھا کہ ہماری مہارت سے باہر کے معاملات کی نشاندہی کیسے کی جائے اور بیرونی طبی اور نفسیاتی پیشہ ور افراد کے ساتھ بین الضابطہ اشتراک (interdisciplinary collaborations) کیسے استوار کیا جائے۔ مزید، ہم نے تعلیمی اور رویے کے مسائل (academic and behavioural issues) کے دوہرے چیلنجوں کا گہرائی سے مطالعہ کیا۔ ہم نے سیکھا کہ تعلیمی مسائل کے لیے ہدف بندی کی حکمت عملیاں جیسے مطالعہ کی مہارت (study skills) اور وقت کے انتظام (time management) کی ضرورت ہوتی ہے، جبکہ رویے کے مسائل سے نمٹنے کے لیے ہمیں خلل ڈالنے والے اقدامات کو چھوڑ کر بنیادی جذباتی محرکات (emotional triggers) تلاش کرنے کی ضرورت ہے، اور تادیبی اقدامات کی جگہ رویے میں تبدیلی (behaviour modification) اور ہمدردی کو لانا ہے۔ ہم نے طالب علم، والدین، اور استاد کی ناگزیر مثلث پر بھی روشنی ڈالی۔ ایک مشیر (counsellor) کو والدین کے لیے مشاورت (counselling) کی بدنامی کو دور کرنے اور کلاس روم کے اساتذہ کے ساتھ ایک باہمی، معاون شراکت داری قائم کرنے کے لیے فعال طور پر کام کرنا چاہیے۔ آخر کار، ہم نے اپنی توجہ علاج (remedial) سے حفاظتی (preventive) دیکھ بھال کی طرف مبذول کی، اس بات کی کھوج کی کہ زندگی کی مہارتوں کی تعلیم (life skills education) اور ہم مرتبہ کے تعاون کے پروگرام (peer support programmes) کس طرح مشیر کو ذہنی صحت، شمولیت، اور مجموعی فلاح و بہبود کے کلچر کو اسکول کی پوری کمیونٹی میں بُننے میں مدد دیتے ہیں۔

8.8 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

اس اکائی کا مطالعہ کرنے کے بعد آپ نے درجہ ذیل باتیں سیکھیں:

- اسکول کی ترتیب میں رہنمائی اور مشاورت سیل (guidance and counselling cell) قائم کرنے کے لیے ایک عملی، مرحلہ وار منصوبہ وضع کر سکیں۔
- طالب علم کے رویے میں کلینیکل سرخ جھنڈیوں (clinical red flags) کی نشاندہی کریں اور بیرونی ماہرین کے لیے ایک حساس، اخلاقی حوالہ (ethical referral) پر عمل درآمد کریں۔
- تعلیمی ناکامیوں کا سامنا کرنے والے یا کلاس روم میں خلل ڈالنے والے رویے کا مظاہرہ کرنے والے طلباء کے لیے مناسب مشاورتی مداخلتیں (counselling interventions) اور رویے میں ترمیم کے منصوبے (behaviour modification plans) ڈیزائن کر سکیں۔
- طالب علم کے مشاورتی سفر میں والدین اور اساتذہ کو فعال طور پر شامل کرنے کے لیے مؤثر رابطے اور تعاون کی حکمت عملیاں ترقی دے سکیں۔
- مثبت، پورے اسکول میں فلاح و بہبود کے کلچر (well-being culture) کو فروغ دینے کے لیے فعال زندگی کی مہارتوں کے پروگرام اور ہم مرتبہ سرپرستی کے اقدامات کو نافذ کر سکیں۔

8.9 فرہنگ (Glossary)

- **رویے میں تبدیلی (Behaviour Modification):** ایک علاج کا نقطہ نظر (therapeutic approach) جو مثبت رویوں کو بڑھانے اور ناپسندیدہ، خلل ڈالنے والے رویوں کو کم کرنے کے لیے کمک (انعامات اور تعریف) کا استعمال کرتا ہے۔
- **مجموعی ریکارڈ (Cumulative Record):** اسکول کی طرف سے برقرار رکھا جانے والا ایک مسلسل، جامع اور خفیہ دستاویز جو طالب علم کے تعلیمی سالوں کی تعلیمی، جسمانی، سماجی، اور نفسیاتی تاریخ پر مشتمل ہوتا ہے۔
- **بین الضابطہ اشتراک (Interdisciplinary Collaboration):** ایک ٹیم پر مبنی نقطہ نظر (team-based approach) جہاں مختلف شعبوں کے پیشہ ور افراد (مثلاً، اسکول مشیر، اسپیچ تھراپسٹ، کلینیکل ماہرین نفسیات) ایک طالب علم کی مدد کے لیے مل کر کام کرتے ہیں۔
- **حفاظتی مشاورت (Proactive/Preventive Counselling):** ایک ایسا نقطہ نظر جو بحران پر رد عمل ظاہر کرنے کا انتظار کرنے کے بجائے، مسائل پیدا ہونے سے پہلے طلباء کو زندگی کی مہارتوں (life skills) سے تعلیم دینے اور لیس کرنے پر مرکوز ہے۔

- **حوالہ(Referral):** کسی طالب علم کو کسی بیرونی طبی یا نفسیاتی ماہر کے پاس بھیجنے کا عمل جب طالب علم کی ضروریات اسکول کے مشیر کی پیشہ ورانہ اہلیت سے تجاوز کر جائیں۔
- **دائمی غیر حاضری(Truancy):** کسی طالب علم کی جانب سے بغیر کسی معقول وجہ یا اجازت کے ارادتاً اور مستقل طور پر اسکول سے دور رہنے کا عمل۔
- **فلاح و بہبود کا کلچر(Well-being Culture):** ایک معاون اسکول کا ماحول جو تعلیمی کامیابی کے ساتھ ساتھ ذہنی صحت، جذباتی ذہانت، اور شمولیت کو فعال طور پر فروغ دیتا ہے۔

8.10 نمونہ امتحانی سوالات(Model Examination Questions)

معروضی جوابات کے حامل سوالات(Objective Answer Type Questions)

1. نیا اسکول مشاورتی پروگرام ترتیب دینے میں اہم پہلا قدم کیا ہے؟

A. معیاری نفسیاتی ٹیسٹ خریدنا

B. اسکول گائیڈنس کمیٹی بنانا

C. اسکول کی ضرورت کا جائزہ لینا

D. ورکشاپس کے لیے مہمان مقررین کو مدعو کرنا

2. ضروری انتظامی مدد کو یقینی بنانے کے لیے اسکول رہنمائی کمیٹی کی صدارت مثالی طور پر کسے کرنی چاہیے؟

A. اسکول کے مشیر

B. اسکول کے پرنسپل یا ہیڈ ماسٹر

C. پیرنٹ ٹیچر ایسوسی ایشن کے نمائندے

D. ایک سینئر کلاس روم ٹیچر

3. مندرجہ ذیل میں سے کون سا منظر نامہ کلینیکل "سرخ جھنڈی"(red flag) ہے جس کے لیے بیرونی ماہر سے فوری رجوع کی ضرورت ہوتی ہے؟

A. ایک طالب علم ٹائم مینجمنٹ کی کمی کی علامات ظاہر کر رہا ہے

B. ایک طالب علم کو اپنے ساتھیوں کے ساتھ معمولی تنازعات کا سامنا ہے

C. ایک طالب علم خودکشی کے خیالات کا اظہار کر رہا ہے یا خود کو نقصان پہنچانے میں ملوث ہے

D. ایک طالب علم آخری امتحان سے پہلے فکر مند محسوس کر رہا ہے

4. اسکول کی مشاورت میں بین الضابطہ اشتراک سے کیا مراد ہے:

A. اساتذہ مشیر کی غیر موجودگی میں اس کے فرائض سنبھالیں

B. وقت بچانے کے لیے مشیر طبی حالات کی تشخیص کرے

C. تادیبی طریقوں کے مجموعے کا استعمال کرتے ہوئے طالب علم کو سزا دینا

D. طالب علم کی مجموعی مدد کے لیے مختلف شعبوں کے پیشہ ور افراد کے ساتھ مل کر کام کرنا

5. طالب علم کے رویے کے مسائل کا انتظام کرتے وقت، ایک مشیر کو کون سا بنیادی نفسیاتی اصول یاد رکھنا چاہیے؟

A. تمام رویہ بامقصد ہوتا ہے

B. سزا مشاورت کی سب سے مؤثر شکل ہے

C. رویے کے مسائل مکمل طور پر تعلیمی مسائل سے الگ ہیں

D. خلل ڈالنے والا رویہ ہمیشہ ذہانت کی کمی سے پیدا ہوتا ہے

6. تعلیمی مسائل کو حل کرنے کے لیے اہداف کا تعین کرتے وقت، مشیروں کو SMART فریم ورک استعمال کرنا چاہیے۔ SMART میں "M" کا کیا مطلب ہے؟

A. بامعنی (Meaningful)

B. قابل پیمائش (Measurable)

C. قابل انتظام (Manageable)

D. حوصلہ افزا (Motivating)

7. اسکول کے مشیر سے ملنے کے لیے کہے جانے پر والدین ابتدا میں مزاحمت یا دفاع کیوں محسوس کر سکتے ہیں؟

A. ان کا ماننا ہے کہ مشیر ان کی کلاس روم مینجمنٹ کی مہارت کا جائزہ لے رہا ہے

B. وہ سماجی بدنامی محسوس کرتے ہیں، ڈرتے ہیں کہ ان کا بچہ "پاگل" ہے یا وہ بطور والدین ناکام ہو چکے ہیں

C. وہ ترجیح دیتے ہیں کہ پرنسپل مکمل طور پر تعلیمی مسائل کو سنبھالے

D. وہ نہیں چاہتے کہ ان کا بچہ ہم مرتبہ کی رہنمائی میں مشغول ہو

8. اساتذہ کو اسکول رہنمائی کے عمل میں "پہلے شناخت کنندہ" (first identifiers) کیوں سمجھا جاتا ہے؟

A. وہ سرکاری مجموعی ریکارڈ کو برقرار رکھتے ہیں

B. وہ طلباء کے ساتھ زیادہ سے زیادہ وقت گزارتے ہیں اور پریشانی کو جلدی محسوس کرتے ہیں

C. انہیں طلباء کو دوائیں تجویز کرنے کا اختیار ہے

D. وہ واحد عملہ ہیں جو نفسیاتی جانچ کرنے کے مجاز ہیں

9. جدید تعلیمی نفسیات اسکول کی مشاورت کو ردِ عمل (reactive) نقطہ نظر سے فعال (proactive) نقطہ نظر میں منتقل کرنے پر زور دیتی ہے۔ اس فعال نقطہ نظر کا بنیادی ہدف کیا ہے؟

A. طلباء کے برا سلوک کرنے سے پہلے ان پر سختی سے تادیبی کارروائی کرنا

B. تعلیمی ناکامیوں کے لیے علاج کا نظام بنانا

C. پورے اسکول کے "فلاح و بہبود کے کلچر" کو فروغ دے کر مسائل کو روکنا

D. کلاس روم کے اساتذہ کو ہم مرتبہ سرپرستوں کے ساتھ تبدیل کرنا

10. کس حفاظتی حکمت عملی (preventive strategy) میں طلباء کو دوسروں کے ساتھ ہمدردی کا مظاہرہ کرتے ہوئے اپنے جذبات کو پہچاننے، سمجھنے اور ان کو کنٹرول کرنے میں مدد کرنا شامل ہے؟

A. سائبر سیفٹی ٹریننگ (Cyber Safety Training)

B. جذباتی ذہانت کی تعلیم (Emotional Intelligence Education)

C. تنازعات کا حل (Conflict Resolution)

D. رویے میں تبدیلی (Behaviour Modification)

11. اس مسلسل، جامع، اور خفیہ دستاویز کی کیا اصطلاح ہے جس میں طالب علم کی ان کے تعلیمی سالوں کی تاریخ درج ہوتی ہے؟

A. تادیبی لاگ (Disciplinary log)

B. حوالہ فارم (Referral form)

C. مجموعی ریکارڈ (Cumulative record)

D. ضرورت کا جائزہ (Need assessment)

12. کون سی اصطلاح طالب علم کے جان بوجھ کر اور مستقل طور پر بغیر کسی معقول وجہ کے اسکول سے دور رہنے کی وضاحت کرتی ہے؟

A. غنڈہ گردی (Bullying)

B. دائمی غیر حاضری (Truancy)

C. نافرمانی (Defiance)

D. ہمدردی (Empathy)

مختصر جوابات کے حامل سوالات (Short Answer Type Questions)

1. ایک کام کرنے والے اسکول مشاورتی سیل (school counselling cell) کے لیے ایک مخصوص، نجی جسمانی جگہ کیوں ضروری ہے؟
2. اسکول کا مشیر کس طرح مؤثر طریقے سے جائزہ لے سکتا ہے کہ آیا ان کا نافذ کردہ رہنمائی کا پروگرام (مثلاً امتحان کے تناؤ کی ورکشاپ) کامیاب ہے؟
3. وضاحت کریں کہ اسکول کے مشیر کو طالب علم کے والدین کو دفاعی محسوس کرائے بغیر کس طرح مناسب طریقے سے حوالہ جاتی بحث (referral discussion) شروع کرنی چاہیے۔

4. مختصراً بیان کریں کہ کم خود اعتمادی اور سماعت سے محروم (hearing impairment) طالب علم کے لیے بین الضابطہ اشتراک کس طرح کام کرے گا۔
5. کم از کم تین پوشیدہ یا بنیادی وجوہات کی فہرست بنائیں جو اس سے قبل ایک ذہین طالب علم میں اچانک تعلیمی کم کارکردگی کا سبب بن سکتی ہیں۔
6. "رویے میں تبدیلی" (Behaviour Modification) کیا ہے، اور مشیر کو خلل ڈالنے والے رویے کو تبدیل کرنے کے لیے سزا کے بجائے مثبت تقویت کا استعمال کیسے کرنا چاہیے؟
7. اسکول کی جانب سے مشاورت (counselling) کو معمول پر لانے اور والدین کے لیے بدنامی (stigma) کو کم کرنے کے لیے استعمال کی جانے والی دو حفاظتی حکمت عملیوں (proactive strategies) کو فراہم کریں۔
8. اسکول کا مشیر اخلاقی رازداری کو سختی سے برقرار رکھتے ہوئے استاد کے ساتھ طالب علم کے ذاتی بحران کے بارے میں معلومات کیسے شیئر کر سکتا ہے؟
9. تعلیمی ترتیب کے اندر "فلاح و بہبود کے کلچر" (Well-Being Culture) کی امتیازی خصوصیات کیا ہیں؟
10. سینئر طلباء کو "ہم مرتبہ سرپرست" (Peer Mentors) کے طور پر تربیت دینے سے ایک محفوظ اور جامع اسکول ماحول (inclusive school environment) میں کیسے مدد ملتی ہے؟

طویل جوابات کے حامل سوالات (Long Answer Type Questions)

1. ایک نئے سیکنڈری اسکول میں جامع مشاورتی پروگرام قائم کرنے کے لیے ضرورت کے جائزے، وسائل کی تقسیم، اور کمیٹی کی تشکیل کے اہم مراحل بیان کریں۔
2. وہ کلینیکل "سرخ جھنڈیاں" (Red Flags) بیان کریں جو بیرونی حوالے (Outside Referral) کی ضرورت ظاہر کرتی ہیں، اور نابالغ طالب علم و والدین کے ساتھ حوالہ دینے کا مرحلہ وار طریقہ واضح کریں۔
3. "تمام رویہ بامقصد ہوتا ہے" کے اصول کی وضاحت کریں، اور تعلیمی کم کارکردگی اور خلل ڈالنے والے رویوں کے حل کے لیے مؤثر مشاورتی حکمت عملیوں کا جائزہ لیں۔
4. والدین اور اساتذہ کی فعال شمولیت میں حائل رکاوٹوں کا جائزہ لیں، اور اسکول مشیر کے لیے باہمی تعاون پر مبنی شراکت داری قائم کرنے کی حکمت عملی تجویز کریں۔
5. اسکول میں فلاح و بہبود کے کلچر (Well-Being Culture) کے فروغ میں اسکول مشیر کے کردار پر بحث کریں، اور زندگی کی مہارتوں کی تعلیم (Life Skills Education) کے اثرات واضح کریں۔

MCQs کے لیے جوابی کلید (Answer Key for MCQs)

1. C
2. B
3. C

4. D
5. A
6. B
7. B
8. B
9. C
10. B
11. C
12. B

8.11 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)

1. American School Counselor Association. (2019). *The ASCA national model: A framework for school counseling programs* (4th ed.). Author.
2. Barki, B. G., & Mukhopadhyay, B. (2008). *Guidance and counselling: A manual*. Sterling Publishers Pvt. Ltd.
3. Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
4. Gladding, S. T. (2018). *Counseling: A comprehensive profession* (8th ed.). Pearson.
5. Gibson, R. L., & Mitchell, M. H. (2007). *Introduction to counseling and guidance* (7th ed.). Pearson Education.
6. Kochhar, S. K. (2011). *Educational and vocational guidance in secondary schools*. Sterling Publishers Pvt. Ltd.
7. Ministry of Education, Government of India. (2020). *National Education Policy 2020*. Government of India.
8. NCERT. (2022). *Guidance and counselling: Training package for teachers*. National Council of Educational Research and Training.
9. Narayana Rao, S. (2011). *Counselling and guidance* (4th ed.). Tata McGraw-Hill Education.

10. Patterson, C. H. (1986). *Theories of counseling and psychotherapy* (4th ed.). Harper & Row.
11. Sharma, R. N., & Sharma, R. (2013). *Guidance and counselling in India*. Atlantic Publishers and Distributors.
12. Shertzer, B., & Stone, S. C. (1981). *Fundamentals of guidance* (4th ed.). Houghton Mifflin.
13. Sinha, Y. K. (2007). *Fundamentals of guidance and counselling*. Kanishka Publishers.
14. Stone, C. B. (2013). *School counseling principles: Ethics and law* (3rd ed.). American School Counselor Association.
15. UNESCO. (2021). *Reimagining our futures together: A new social contract for education*. UNESCO Publishing.
16. World Health Organization. (2021). *Guidance on community mental health services: Promoting person-centred and rights-based approaches*. World Health Organization.

اکائی 9:مشاورت میں مواصلات کی مہارتیں

(Communication Skills in Counselling)

اکائی کے اجزاء:

9.0 تمہید(Introduction)

9.1 مقاصد(Objectives)

9.2 مشاورت میں موثر مواصلات کی اہمیت

(Importance of Effective Communication in Counselling)

9.3 زبانی اور غیر زبانی مواصلات کی تکنیکیں (Verbal Communication Techniques-Verbal and Non)

9.4 فعال سماعت اور عکاس سماعت (Active Listening and Reflective Listening)

9.5 مشاورت میں جسمانی زبان کا کردار (Role of Body Language in Counselling)

9.6 موثر مواصلات کی راہ میں حائل رکاوٹیں اور ان پر قابو پانے کا طریقہ

(Barriers to Effective Communication and How to Overcome Them)

9.7 خلاصہ (Summary)

9.8 اکتسابی نتائج(Learning Outcomes)

9.9 فرہنگ(Glossary)

9.10 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

9.11 تجویز کردہ اکتسابی مواد(Suggested Reading Materials)

9.0 تمہید(Introduction)

مشاورت(Counselling)ایک ایسا پیشہ ورانہ اور حساس عمل ہے جس کا بنیادی مقصد افراد کو ان کے ذاتی، تعلیمی، سماجی اور جذباتی مسائل کے حل میں مدد فراہم کرنا ہے۔(Kochhar (2000اور(Aggarwal (2009 کے مطابق مؤثر مواصلات میں مختلف رکاوٹیں بھی حائل ہو سکتی ہیں، جیسے لسانی مسائل، ثقافتی اختلافات، جذباتی دباؤ اور تعصبا تو غیرہ۔ ان رکاوٹوں کو دور کرنے کے لیے صلاح کار) کونسلر(کو ہمدردی، برداشت اور غیر جانبداری کا مظاہرہ کرنا ضروری ہے۔(Nair et al. (2018 نے ہندوستانی تناظر میں اس بات پر زور دیا ہے کہ ثقافتی حساسیت(al SensitivityCultur)مؤثر مشاورت کے لیے نہایت اہم ہے۔ مواصلات

کا مطلب صرف الفاظ کے ذریعے پیغام پہنچانا نہیں بلکہ اس میں غیر زبانی اشارے، جسمانی زبان، آواز کا اتار چڑھاؤ، اور سننے کی صلاحیت بھی شامل ہوتی ہے۔ American Counseling Association (2014) کے اخلاقی اصول اس بات کی نشاندہی کرتے ہیں کہ مواصلات میں رازداری، احترام اور پیشہ ورانہ رویہ برقرار رکھنا ضروری ہے۔ مشاورت میں ایک کامیاب کونسلر وہی سمجھا جاتا ہے جو کلائنٹ کی بات کو نہ صرف غور سے سنے بلکہ اس کے پس منظر، جذبات اور غیر کہی گئی باتوں کو بھی سمجھنے کی صلاحیت رکھتا ہو۔ اسی لیے فعال سماعت (Active Listening) اور عکاس سماعت (Reflective Listening) کو مشاورت میں کلیدی اہمیت حاصل ہے۔

یہ اکائی مواصلات کی مختلف اقسام جیسے زبانی اور غیر زبانی مواصلات پر روشنی ڈالتی ہے، جن کے ذریعے کونسلر کلائنٹ کے ساتھ بہتر تعلق قائم کر سکتا ہے۔ جسمانی زبان، آنکھوں کا رابطہ اور ہمدردانہ رویہ کلائنٹ کو کھل کر اظہار کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ، لسانی، ثقافتی اور جذباتی رکاوٹوں کو سمجھ کر انہیں دور کرنے کے طریقے بھی بیان کیے جاتے ہیں۔ مختصراً، یہ اکائی مؤثر مواصلاتی مہارتیں سکھاتی ہے جو ایک کامیاب کونسلر کے لیے نہایت ضروری ہیں۔

9.1 مقاصد (Objectives)

اس اکائی کو مکمل کر لینے کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ:

- مشاورات میں مؤثر مواصلات (Effective Communication) کی اہمیت کو بیان کر سکیں۔
- زبانی (Verbal) اور غیر زبانی (Non-Verbal) ابلاغ کی مختلف تکنیکوں اور عناصر جیسے چہرے کے تاثرات اور اشاروں کو پہچان کر ان کی وضاحت اور مؤثر استعمال کر سکیں۔
- فعال سماعت (Active Listening) اور عکاس سماعت (Reflective Listening) کی مہارتوں کو سمجھ کر مراجع / کلائنٹ کے جذبات کی درست عکاسی کرتے ہوئے عملی طور پر استعمال کر سکیں۔
- مشاورات میں جسمانی زبان (Body Language) کے کردار کو واضح کر سکیں۔
- مواصلات میں حائل مختلف رکاوٹوں (Barriers) کی نشاندہی کر سکیں۔
- مواصلاتی رکاوٹوں کو دور کرنے کے مؤثر طریقے تجویز کر سکیں۔
- کاؤنسلنگ میں مؤثر مواصلاتی مہارتوں کو استعمال کرتے ہوئے بہتر تعلق (Rapport) قائم کر سکیں۔

9.2 مشاورت میں موثر مواصلات کی اہمیت

(Importance of Effective Communication in Counselling)

مواصلات کے معنی (Meaning of Communication):

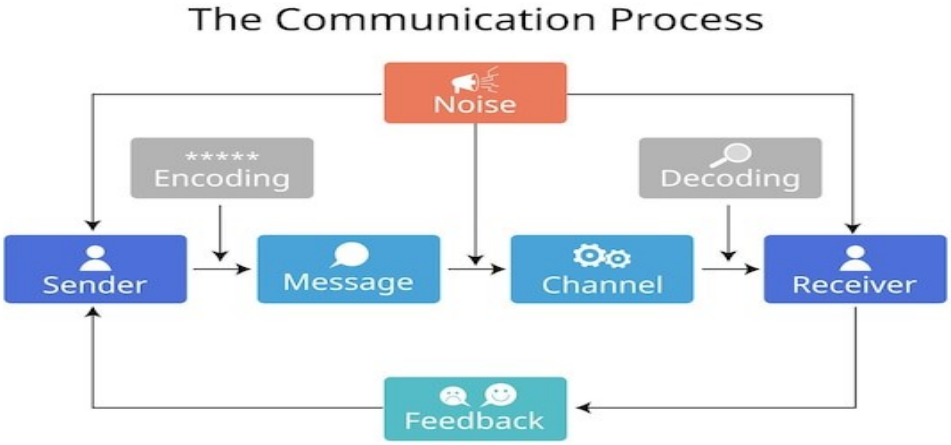
مواصلات انسانی زندگی کا ایک نہایت اہم اور بنیادی عمل ہے جو ہماری ذاتی (Personal) اور پیشہ ورانہ (Professional)

زندگی دونوں میں مرکزی کردار ادا کرتا ہے۔ یہ وہ ذریعہ ہے جس کے ذریعے ہم اپنے خیالات، احساسات، معلومات اور تجربات دوسروں تک پہنچاتے ہیں۔ لفظ "noitacinummoC" کے معنی ہی "اشتراک کرنا" یا" بانٹنا" ہے۔ یعنی اپنے اندر موجود بات کو دوسروں کے ساتھ اس انداز میں شیئر کرنا کہ وہ اسے سمجھ سکیں۔ سادہ الفاظ میں، مواصلات ایک ایسا عمل ہے جس کے ذریعے افراد یا گروہ ایک دوسرے کے ساتھ معلومات کا تبادلہ کرتے ہیں۔ اس میں ایک فرد (Sender) اپنا پیغام، خیال یا احساس کسی دوسرے فرد (Receiver) تک پہنچاتا ہے۔ اس عمل میں پیغام (eMessag) کے علاوہ ذریعہ (Medium) اور ردِ عمل یا بازرسائی (Feedback) بھی شامل ہوتے ہیں، جو مواصلات کو مکمل اور مؤثر بناتے ہیں۔

مواصلات کا عمل (Process of Communication) :

مواصلات ایک منظم اور مرحلہ وار عمل ہے جس کے ذریعے معلومات، خیالات اور احساسات ایک فرد سے دوسرے فرد تک منتقل کیے جاتے ہیں۔ اس عمل کے درج ذیل مراحل ہوتے ہیں:

- **پیغام (Message) :** یہ ابلاغ کے عمل کا ابتدائی اور بنیادی مرحلہ ہے۔ پیغام وہ مواد ہوتا ہے جو منتقل کیا جانا ہو، جیسے کوئی خیال، درخواست، تجویز، حکم یا شکایت۔ یہی پیغام مواصلاتی عمل کو شروع کرنے کا سبب بنتا ہے۔
- **مرسل (Sender) :** مرسل وہ شخص ہوتا ہے جو پیغام بھیجتا ہے۔ ابلاغ کا اصل آغاز اسی کی طرف سے ہوتا ہے، کیونکہ وہی یہ فیصلہ کرتا ہے کہ کیا اور کیسے پیغام پہنچانا ہے۔
- **انکوڈنگ (Encoding) :** انکوڈنگ سے مراد پیغام کو کسی شکل دینا ہے، جیسے الفاظ، علامات، اشارے، گراف یا تصاویر کے ذریعے اسے قابلِ فہم بنانا تاکہ دوسرا شخص اسے سمجھ سکے۔
- **ذریعہ / وسیلہ (Medium):** یہ وہ راستہ یا ذریعہ ہوتا ہے جس کے ذریعے پیغام وصول کنندہ تک پہنچایا جاتا ہے۔ مثلاً زبانی ابلاغ کے لیے گفتگو، فون کال یا کسی فرد کے ذریعے پیغام پہنچانا، جبکہ تحریری ابلاغ کے لیے خط، نوٹس یا ای میل استعمال کیے جاتے ہیں۔
- **وصول کنندہ (Receiver) :** وصول کنندہ وہ فرد ہوتا ہے جس کے لیے پیغام بھیجا گیا ہو۔ ابلاغ اسی وقت مکمل سمجھا جاتا ہے جب پیغام مطلوبہ شخص تک پہنچ جائے۔
- **ڈیکوڈنگ (Decoding) :** اس مرحلے میں وصول کنندہ پیغام کو سمجھنے اور اس کی تشریح کرنے کی کوشش کرتا ہے، تاکہ وہ مرسل کی نیت کے مطابق اس کا مفہوم اخذ کر سکے۔ اسی مرحلے پر ابلاغ کو "فہم کی ترسیل" (fo noissimsnarT Understanding) کہا جاتا ہے۔
- **بازرسائی (Feedback):** یہ ابلاغ کا آخری اور نہایت اہم مرحلہ ہے۔ اس میں وصول کنندہ پیغام کے جواب میں اپنی رائے یا ردِ عمل مرسل تک پہنچاتا ہے، جس سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ پیغام کس حد تک سمجھا گیا ہے۔ لہٰذا یہاں یہ کہا جا سکتا ہے کہ مواصلات ایک مکمل اور دوطرفہ عمل ہے جس میں پیغام کی ترسیل کے ساتھ ساتھ اس کی درست تفہیم اور ردِ عمل بھی شامل ہوتا ہے۔



مؤثر مواصلات کے معنیٰ(Meaning of Effective Communication):

مؤثر مواصلات سے مراد معلومات، خیالات اور جذبات کا ایسا واضح اور بامقصد تبادلہ ہے جس میں پیغام اس انداز سے پہنچایا جائے کہ وصول کرنے والا اسے بالکل اسی طرح سمجھ سکے جیسا کہ مرسل(Sender) کا ارادہ ہو۔ یہ ایک دوطرفہ عمل ہے جس میں صرف بولنا ہی نہیں بلکہ سننا، سمجھنا اور مناسب ردِ عمل دینا بھی شامل ہوتا ہے۔ مؤثر مواصلات مضبوط تعلقات قائم کرنے، اعتماد بڑھانے اور تنازعات کو کم کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے، خاص طور پر مشاورت(Counselling) جیسے حساس شعبے میں اس کی اہمیت مزید بڑھ جاتی ہے۔

مشاورت کے عمل میں مؤثر مواصلات بنیادی حیثیت رکھتے ہیں کیونکہ یہی وہ ذریعہ ہے جس کے ذریعے کونسلر اور کلائنٹ کے درمیان اعتماد، سمجھ اور مثبت تعلق قائم ہوتا ہے۔ مؤثر مواصلات سے مراد ایسا واضح، ہمدردانہ اور بامقصد ابلاغ ہے جس کے ذریعے کلائنٹ اپنے مسائل، خیالات اور جذبات کو کھل کر بیان کر سکے اور کونسلر انہیں درست طور پر سمجھ سکے۔ مؤثر مواصلات کے لیے وضاحت، سادہ زبان، اور شائستہ انداز بھی ضروری ہیں تاکہ کوئی غلط فہمی پیدا نہ ہو۔ اس کے علاوہ رازداری(Confidentiality) اور غیر جانبداری (Unbiased) کو برقرار رکھنا بھی مؤثر مواصلات کا اہم حصہ ہے، کیونکہ یہ کلائنٹ کو محفوظ اور پُراعتماد محسوس کرواتے ہیں۔

مختصراً، مشاورت میں مؤثر مواصلات ایک کلیدی مہارت ہے جو مراجع کے مسائل کو سمجھنے، اعتماد قائم کرنے اور کامیاب کونسلنگ کے عمل کو یقینی بنانے میں بنیادی کردار ادا کرتی ہے۔ مؤثر مواصلات نہ صرف مضبوط تعلقات قائم کرنے میں مدد دیتے ہیں بلکہ کسی بھی شعبے میں کامیابی حاصل کرنے کے لیے بھی انتہائی ضروری ہیں۔

مشاورت میں موثر مواصلات کی اہمیت(Importance of Effective Communication in Counselling):

- **اعتماد اور تحفظ کا قیام (Establishes Trust & Safety):** مؤثر مواصلات مشیر یا کونسلر اور کلائنٹ کے درمیان ایک مضبوط اور محفوظ ماحول پیدا کرتا ہے۔ جبکلائنٹکو یہ یقین ہو کہ اس کی بات کو سنجیدگی سے سنا جا رہا ہے اور اس کی رازداری برقرار رکھی جائے گی، تو وہ کھل کر اپنے مسائل اور جذبات کا اظہار کرتا ہے۔ یہی اعتماد کامیاب

مشاورت کی بنیاد ہوتا ہے۔ مؤثر مواصلات ایک ایسا ماحول پیدا کرتا ہے جہاں کلائنٹ خود کو محفوظ اور پُر اعتماد محسوس کرتا ہے۔ مثال کے طور پر ایک طالب علم یا کلائنٹ کونسلر سے کہتا ہے": مجھے اپنی کارکردگی کے بارے میں بہت پریشانی ہے"۔ اگر کونسلر نرمی سے جواب دے ": آپ بلا جھجھک اپنی بات شیئر کریں، یہ سب راز میں رہے گا" تو کلائنٹ کھل کر بات کرے گا۔

- **درست تشخیص اور بہتر رہنمائی (Ensures Accurate Diagnosis & Care)**: واضح اور بامقصد گفتگو کے ذریعے کونسلر کلائنٹ کے مسائل، جذبات اور حالات کو صحیح طور پر سمجھ سکتا ہے۔ اس سے مسائل کی درست تشخیص ممکن ہوتی ہے اور کونسلر مناسب حکمتِ عملی اور علاج تجویز کر سکتا ہے، جس سے کلائنٹ کا اطمینان بھی بڑھتا ہے۔ واضح اور توجہ سے سننے کے ذریعے کونسلر مسئلے کی اصل وجہ تک پہنچ سکتا ہے۔ مثال: کلائنٹ یا طالب علم کہتا ہے": مجھے پڑھائی میں دل نہیں لگتا"۔ کونسلر سوالات کے ذریعے معلوم کرتا ہے کہ اصل مسئلہ گھریلو دباؤ ہے، نہ کہ پڑھائی میں دلچسپی کی کمی۔ اس طرح درست رہنمائی ممکن ہوتی ہے۔
- **کلائنٹ کو بااختیار بنانا (Empowers Clients)**: مؤثر مواصلات کے ذریعے مراجع اپنے خیالات اور احساسات کو بہتر انداز میں بیان کرنا سیکھتا ہے۔ اس سے اس کی خود آگاہی (Self-awareness) میں اضافہ ہوتا ہے اور وہ اپنے مسائل سے نمٹنے کے لیے بہتر حکمتِ عملی (Coping Strategies) اختیار کر سکتا ہے۔ مؤثر مواصلات کلائنٹ کو اپنے جذبات کو سمجھنے اور بیان کرنے میں مدد دیتا ہے۔ مثال: کونسلر کہتا ہے" : آپ خود کیا سمجھتے ہیں کہ اس مسئلے کا حل کیا ہو سکتا ہے"؟ اس سے کلائنٹ خود سوچنے اور فیصلہ کرنے کے قابل بنتا ہے۔
- **رویے میں مثبت تبدیلی کی سہولت فراہم کرنا (Facilitates Behavioral Change)**: مشاورت کے دوران مؤثر مواصلات کلائنٹ کو اپنی زندگی میں موجود ابلاغی رکاوٹوں اور غلط رویوں کو پہچاننے میں مدد دیتا ہے۔ اس کے نتیجے میں وہ صحت مند اور مثبت رویے اپنانا سیکھتا ہے، جو اس کی ذاتی اور سماجی دونوں زندگی کو بہتر بناتے ہیں۔ یہاں یہ کہہ سکتے ہیں کہ کونسلر مؤثر ابلاغ کے ذریعے کلائنٹ کو اس کے غیر مناسب رویوں کا شعور دلاتا ہے۔ مثال: اگر کلائنٹ غصے میں جلد ردِ عمل دیتا ہے، تو کونسلر اسے سکھاتا ہے کہ "پہلے رکیں، سوچیں، پھر جواب دیں" جس سے اس کے رویے میں بہتری آتی ہے۔
- **اہداف کے تعین میں مدد (Enables Goal Setting)**: مؤثر مواصلات کونسلر اور کلائنٹ کے درمیان باہمی تعاون کو فروغ دیتا ہے، جس کے ذریعے واضح اور حقیقت پسندانہ اہداف مقرر کیے جاتے ہیں۔ یہ اہداف عموماً SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound) اصولوں کے مطابق ہوتے ہیں، جن کی مدد سے کلائنٹ اپنی پیش رفت کو آسانی سے جانچ سکتا ہے۔ مؤثر مواصلات کے ذریعے کونسلر اور کلائنٹ مل کر واضح اہداف مقرر کرتے ہیں۔ مثال: ایک طالب علم کے لیے ہدف مقرر کیا جاتا

ہے کہ "اگلے ایک ماہ میں روزانہ 2 گھنٹے پڑھائی کرنا"۔ یہ ہدف واضح، (Specific) قابلِ پیمائش (Measurable) اور آسانی سے حاصل (Achieveable) کیا جا سکتا ہے۔

یہاں یہ بات واضح ہو جاتی ہے کہ مؤثر مواصلات نہ صرف مشاورت کے عمل کو مضبوط بناتا ہے بلکہ کلائنٹ کی ذاتی نشوونما، مسئلہ حل کرنے کی صلاحیت اور مجموعی بہتری میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)
1. مواصلات کے عمل کے بنیادی مراحل کون سے ہیں؟
2. مشاورت میں مؤثر مواصلات کی کیا اہمیت ہے؟

9.3 زبانی اور غیر زبانی مواصلات کی تکنیکیں

(Verbal Communication Techniques-Verbal and Non)

روزمرہ زندگی میں، چاہے وہ آمنے سامنے گفتگو ہو، ٹیلی فون پر بات چیت ہو یا ای میل کے ذریعے پیغام رسانی، مواصلات ہی وہ ذریعہ ہے جس کے ذریعے ہم ایک دوسرے سے جڑتے ہیں، ایک دوسرے کو سمجھتے ہیں اور اپنے تعلقات کو مضبوط بناتے ہیں۔ اس لیے یہ کہنا درست ہو گا کہ مؤثر مواصلات کے بغیر نہ تو انسانی تعلقات بہتر ہو سکتے ہیں اور نہ ہی کسی پیشہ ورانہ میدان میں کامیابی حاصل کی جا سکتی ہے۔ مشاورت (Counselling) کے عمل میں مؤثر مواصلات کے لیے زبانی (Verbal) اور غیر زبانی (Non-Verbal) دونوں قسم کی مواصلاتی تکنیکیں نہایت اہم ہیں۔ یہ تکنیکیں نہ صرف معلومات کے تبادلے میں مدد دیتی ہیں بلکہ کلائنٹ کے جذبات، خیالات اور رویوں کو سمجھنے میں بھی کلیدی کردار ادا کرتی ہیں۔

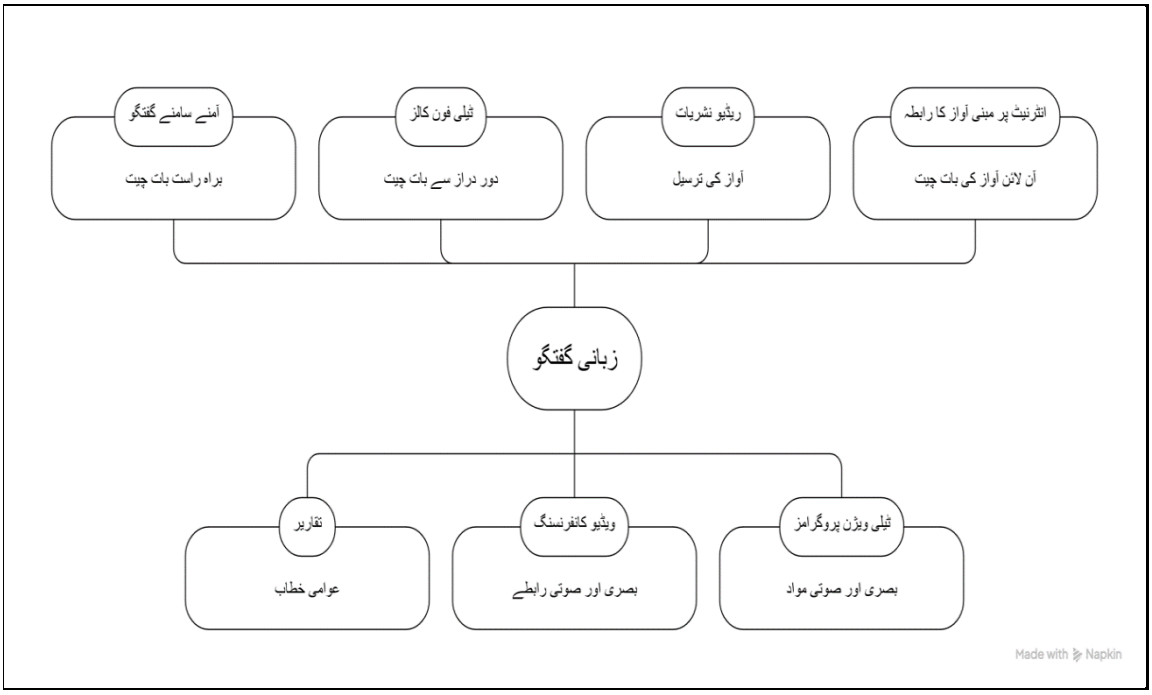
زبانی مواصلات کی تکنیکیں (Verbal Communication Techniques):

زبانی مواصلات سے مراد وہ عمل ہے جس میں بولے گئے یا تحریری الفاظ کے ذریعے پیغام کو مؤثر انداز میں منتقل کیا جاتا ہے۔ اس میں پیغام کو اس طرح ترتیب دینا اور پیش کرنا شامل ہے کہ مرسل (Receiver) اس کے اصل مفہوم کو بآسانی سمجھ سکے۔ یہ مواصلات زبانی (جیسے گفتگو، تقریر یا فون کال) اور تحریری (جیسے ای میل، رپورٹ یا خط) دونوں صورتوں میں ہو سکتے ہیں۔ زبانی مواصلات میں ایک اہم اصول KISS ہے، جس کا مطلب ہے Keep It Short and Simple۔ اس اصول کے مطابق پیغام کو سادہ، واضح اور جامع انداز میں پیش کرنا چاہیے تاکہ سننے یا پڑھنے والے کو سمجھنے میں کوئی دشواری نہ ہو اور غیر ضروری پیچیدگی سے بچا جا سکے۔ مؤثر زبانی مواصلات کے لیے ہمدردی (Empathy) بھی بہت ضروری ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ بات کرنے والا دوسرے فرد کے جذبات، خیالات اور ضروریات کو مدِ نظر رکھتے ہوئے پیغام کو اس انداز میں پیش کرے جو اس کے لیے قابلِ فہم اور موزوں ہو۔ ہمدردی کی بدولت غلط فہمیوں کے امکانات کم ہو جاتے ہیں اور مواصلات زیادہ مؤثر ہو جاتا ہے۔

زبانی مواصلات کی اقسام(onTypes of Verbal Communicati)

I. زبانی گفتگو(Oral Communication) :

زبانی یا تقریری مواصلات سے مراد وہ عمل ہے جس میں بولے گئے الفاظ کے ذریعے پیغام، خیالات اور معلومات کو منتقل کیا جاتا ہے۔ یہ مواصلات مختلف حالات اور ذرائع میں وقوع پذیر ہو سکتی ہے۔

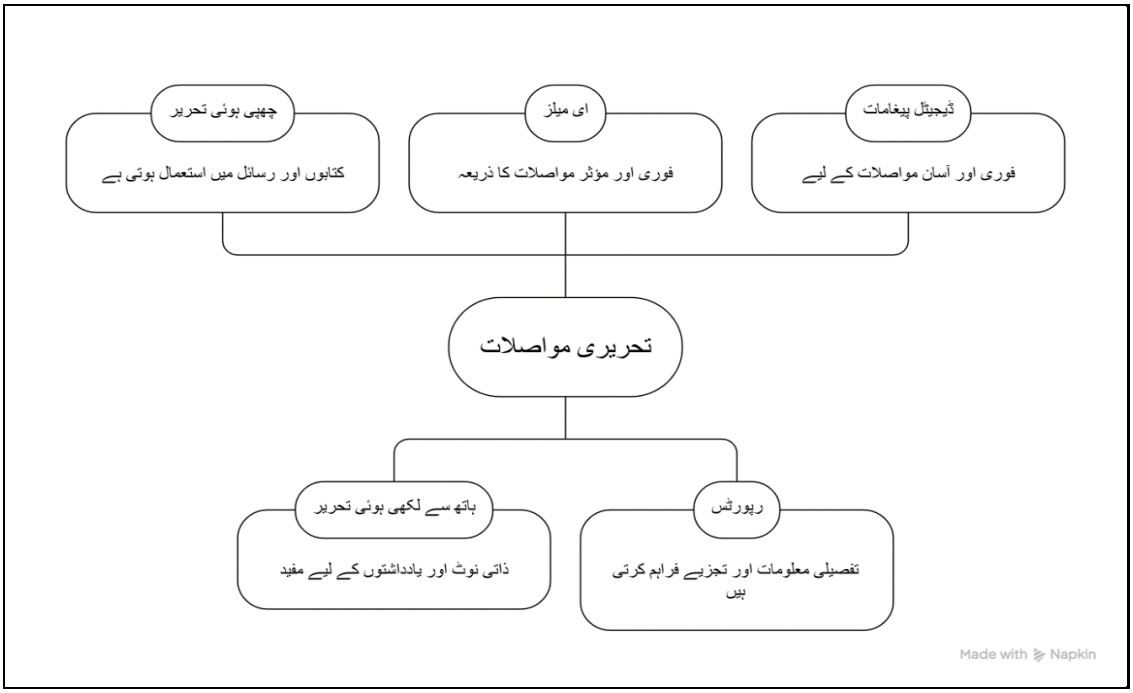


زبانی مواصلات پر اثر ہونے والے عوامل(Factors Affecting Oral Communication)

- **آواز کی پچ اور حجم(Pitch & Volume) :** پچ سے مراد آواز کا اونچا یا نیچا ہونا ہے، جو آواز کی لہروں کی فریکوئنسی سے متعلق ہوتا ہے، جبکہ حجم (Volume) آواز کی اونچائی یا نرمی کو ظاہر کرتا ہے۔ مناسب پچ اور حجم جذبات کے اظہار، اہم نکات پر زور دینے اور پیغام کو واضح طور پر سنانے میں مدد دیتے ہیں۔
- **وضاحت اور ادائیگی(Clarity & Articulation) :** الفاظ کو صاف اور درست انداز میں ادا کرنا بہت ضروری ہے۔ اگر بولنے والا بہت تیز بولے یا الفاظ کو صحیح ادا نہ کرے تو سامعین کے لیے پیغام سمجھنا مشکل ہو جاتا ہے۔
- **لہجہ اور جذبات (Tone & Emotion) :** بولنے والے کا لہجہ اس کے جذبات اور رویے کی عکاسی کرتا ہے۔ ایک ہی جملہ مختلف لہجوں میں مختلف معنی دے سکتا ہے، اس لیے مناسب لہجے کا انتخاب نہایت اہم ہے۔
- **غیر زبانی اشارے:(verbal Cues-Non)** جسمانی حرکات (Body Language) چہرے کے تاثرات اور اشارے زبانی مواصلات کے ساتھ مل کر پیغام کو مزید مؤثر بناتے ہیں۔ یہ عناصر الفاظ کے پیچھے موجود معنی کو واضح کرتے ہیں۔

II. تحریری مواصلات(Written Communication) :

تحریری مواصلات کو زیادہ مؤثر بنانے کے لیے اکثر تصاویر، گراف، چارٹس اور دیگر بصری معاونات (Visual Aids) استعمال کیے جاتے ہیں، جو پیغام کو مزید واضح اور دلچسپ بناتے ہیں۔ تحریری مواصلات میں پیغام کو تحریری علامات اور الفاظ کے ذریعے منتقل کیا جاتا ہے۔ یہ مختلف شکلوں میں ہو سکتی ہے۔



تحریری مواصلات پر اثر ہونے والے عوامل (Factors Affecting Written Communication)

- **تحریری مہارت (Writing Skills):** خیالات کو منظم، واضح اور مربوط انداز میں پیش کرنے کی صلاحیت تحریری مواصلات کی بنیاد ہے۔
- **اسلوب (Style):** تحریر کا انداز، زبان اور رسمی یا غیر رسمی لہجہ سامعین اور مقصد کے مطابق ہونا چاہیے۔
- **قواعد و نحو/کلام (Grammar & Syntax):** زبان کے اصولوں کا درست استعمال پیغام کو صحیح معنوں میں سمجھنے میں مدد دیتا ہے اور غلط فہمیوں سے بچاتا ہے۔
- **موضوع کا علم (Knowledge of the Subject):** اگر لکھنے والے کو موضوع پر مکمل عبور ہو تو وہ معلومات کو زیادہ درست، واضح اور مؤثر انداز میں پیش کر سکتا ہے۔

زبانی مواصلات کی دونوں اقسام زبانی اور تحریری، ذاتی اور پیشہ ورانہ زندگی میں نہایت اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ ان پر عبور حاصل کرنے سے نہ صرف پیغام کی مؤثر ترسیل ممکن ہوتی ہے بلکہ تعلقات میں بہتری اور کامیابی کے مواقع بھی بڑھ جاتے ہیں۔

غیر زبانی مواصلات کی تکنیکیں (Non Verbal Communication Techniques) :

غیر زبانی مواصلات سے مراد وہ عمل ہے جس میں بغیر الفاظ کے خیالات، جذبات اور پیغامات کو منتقل کیا جاتا ہے۔ اس میں انسان اپنے احساسات، رویوں اور ارادوں کو مختلف جسمانی اشاروں اور حرکات کے ذریعے ظاہر کرتا ہے۔ ایک بہت ہی عام کہاوت

ہے "عمل الفاظ سے زیادہ بولتا ہے"، (Actions Speak Louder Than Words) اسی حقیقت کو بیان کرتی ہے کہ انسان کے اعمال اور حرکات اکثر الفاظ سے زیادہ مؤثر ہوتے ہیں۔ زبانی مواصلات کے برعکس، غیر زبانی مواصلات زبان یا الفاظ پر انحصار نہیں کرتی بلکہ باڈی لینگویج (Body Language) اور دیگر جسمانی اظہار پر مبنی ہوتی ہے۔ یہ مواصلات نہ صرف زبانی پیغام کو مکمل کرتی ہے بلکہ بعض اوقات اس کی تائید یا تردید بھی کرتی ہے۔ اس لیے مؤثر ابلاغ میں غیر زبانی اشاروں کا کردار انتہائی اہم ہوتا ہے۔ غیر زبانی مواصلات کی خصوصیات کی بات کریں تو یہ الفاظ کے بغیر پیغام پہنچاتی ہے جو کہ جذبات اور احساسات کے اظہار میں زیادہ مؤثر ہوتی ہے، اکثر لاشعوری طور پر بھیظاہر ہوتی ہے، ثقافت (Culture) کے مطابق اس کے معنی بھی بدل سکتے ہیں اور زبانی پیغام کو مضبوط یا کمزور بھی بنا سکتی ہے۔

غیر زبانی مواصلات کے بنیادی عناصر:

- **ظاہری شکل (Appearance)** : ظاہری شکل سے مراد صرف کسی فرد کا جسمانی حلیہ نہیں بلکہ اس کا مجموعی انداز بھی شامل ہے، جیسے کہ لباس (Clothing)، بالوں کا انداز (Hairstyle) صفائی اور نفاست (Grooming)، ماحول (Environment) وغیرہ۔ یہ تمام عوامل کسی بھی ملاقات میں پہلا تاثر (First Impression) قائم کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر، ایک استاد اگر صاف ستھرے اور باوقار لباس میں کلاس میں آئے تو طلبہ اس کی بات کو زیادہ سنجیدگی سے لیتے ہیں۔
- **جسمانی زبان (y LanguageBod)** : جسمانی زبان میں جسم کی حرکات، اشارے اور انداز شامل ہوتے ہیں، جیسے کہ ہاتھ کے اشارے، (Gestures) جسم کا انداز (Posture) اور چہرے کے تاثرات (Facial Expressions)۔ یہ عناصر انسان کے اندرونی جذبات کو ظاہر کرتے ہیں۔ مثلاً: سیدھا کھڑا ہونا، اعتماد کی علامت، نظریں جھکانا، جھجک یا عدم اعتماد، بازو باندھنا، دفاعی رویہ وغیرہ۔
- **پیرا لینگویج (Paralanguage)** : پیرا لینگویج سے مراد وہ صوتی خصوصیات ہیں جو الفاظ کے ساتھ شامل ہوتی ہیں، جیسے کہ لہجہ، (Tone) آواز کی پچ، (Pitch) آواز کی اونچائی، (Volume) بولنے کی رفتار (Rate of Speech) وغیرہ۔ یہ عناصر پیغام کے اصل معنی کو واضح کرتے ہیں۔ مثلاً: اگر کوئی کہے "آپ بہت اچھا کام کر رہے ہیں"

  خوشگوار لہجے میں - تعریف

  طنزیہ لہجے میں - تنقید یا مذاق

غیر زبانی مواصلات انسانی رابطے کا ایک لازمی حصہ ہے جو الفاظ کے بغیر بھی گہرے معنی پہنچانے کی صلاحیت رکھتی ہے۔ اگر اسے صحیح طریقے سے سمجھا اور استعمال کیا جائے تو یہ نہ صرف ابلاغ کو مؤثر بناتی ہے بلکہ تعلقات میں ہم آہنگی، اعتماد اور وضاحت بھی پیدا کرتی ہے۔

غیر زبانی مواصلات کی اقسام (Types of Non Verbal Communication)

- **قربت و فاصلہ (Proxemics):** یہ اس بات سے متعلق ہے کہ ہم دوسروں کے ساتھ کتنے فاصلے پر کھڑے یا بیٹھتے ہیں۔ **وضاحت:** مختلف فاصلے مختلف تعلقات کو ظاہر کرتے ہیں، جیسے قریبی فاصلہ محبت یا دوستی جبکہ زیادہ فاصلہ رسمی تعلق کو ظاہر کرتا ہے۔ **مثلاً** ایک کونسلر اگر کلائنٹ کے بہت قریب بیٹھے تو کلائنٹ غیر آرام دہ محسوس کر سکتا ہے، جبکہ مناسب فاصلہ اعتماد کو بڑھاتا ہے۔
- **صوتی خصوصیات (Paralinguistics):** یہ آواز کے وہ پہلو ہیں جو الفاظ کے بغیر معنی پیدا کرتے ہیں۔ لہجہ، آواز کی اونچائی، رفتار اور زور دینا پیغام کے اصل مفہوم کو واضح کرتے ہیں۔ مثلاً نرم اور ہمدرد لہجہ کلائنٹ کو سکون دیتا ہے جبکہ تیز اور سخت لہجہ خوف یا دباؤ پیدا کر سکتا ہے۔
- **حرکات و سکنات (Kinesics):** اس میں جسمانی حرکات شامل ہوتی ہیں جیسے چہرے کے تاثرات، اشارے، اور آنکھوں کا رابطہ۔ یہ جسم کی زبان ہے جو انسان کے جذبات کو ظاہر کرتی ہے۔ مثلاً مسکرانا خوشی کی علامت ہے، جبکہ نظریں چرانا جھجک یا بے اعتمادی کو ظاہر کرتا ہے۔
- **لمس (Haptics):** چھونے کے ذریعے پیغام دینا اس زمرے میں آتا ہے۔ مختلف قسم کے لمس مختلف جذبات ظاہر کرتے ہیں، جیسے ہمدردی، محبت یا حمایت۔ مثلاً کاؤنسلنگ میں کندھے پر ہلکا سا ہاتھ رکھنا کلائنٹ کو حوصلہ دے سکتا ہے (مناسب حدود کے اندر)۔
- **صوتی پیٹرن (Phonemics):** یہ بولنے کے انداز میں وقفے، اتار چڑھاؤ اور زور دینے سے متعلق ہے۔ یہ بات چیت کے بہاؤ اور جذباتی کیفیت کو ظاہر کرتا ہے۔ مثلاً بات کرتے وقت وقفہ لینا سنجیدگی یا سوچنے کی علامت ہو سکتا ہے، جبکہ تیزی سے بولنا گھبراہٹ کو ظاہر کرتا ہے۔
- **لباس اور ظاہری شکل (Dress and Appearance):** انسان کا لباس اور مجموعی انداز بھی ایک پیغام دیتا ہے۔ یہ شخصیت، ثقافت اور سماجی حیثیت کو ظاہر کرتا ہے۔ مثلاً ایک پیشہ ور کونسلر کا صاف ستھرا اور سادہ لباس مراجع میں اعتماد پیدا کرتا ہے۔
- **رنگوں کا استعمال (Chromatics):** رنگ بھی جذبات اور پیغامات کو ظاہر کرتے ہیں۔ مختلف رنگ مختلف احساسات پیدا کرتے ہیں۔ مثلاً نیلا رنگ سکون اور اعتماد کو ظاہر کرتا ہے جبکہ سرخ رنگ جوش یا خطرے کی علامت ہو سکتا ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)
1. زبانی اور غیر زبانی مواصلات میں کیا فرق ہے؟

2. غیر زبانی مواصلات میں جسمانی زبان سے کیا مراد ہے؟

- **علامات اور بصری اشارے (Iconic Communication) :** یہ بصری علامات، نشانات اور تصاویر کے ذریعے پیغام دینا ہے۔ یہ الفاظ کے بغیر کسی خیال کو واضح طور پر پیش کرتا ہے۔ مثلاً کا نشان ممانعت ظاہر کرتا ہے، جبکہ محبت کی علامت ہے۔

9.4 فعال سماعت اور عکاس سماعت (Active Listening and Reflective Listening)

مشاورت (Counselling) کے عمل میں فعال سماعت اور عکاس سماعت بنیادی اور نہایت اہم مہارتیں ہیں۔ یہ دونوں مہارتیں کونسلر کو کلائنٹ کو بہتر طور پر سمجھنے، اس کے جذبات کو محسوس کرنے اور ایک مضبوط اعتماد پر مبنی تعلق قائم کرنے میں مدد دیتی ہیں۔

فعال سماعت (Active Listening) :

فعال سماعت ایک نہایت اہم بین الشخصی (Interpersonal) مہارت ہے، جس میں سننے والا نہ صرف بولنے والے کی بات کو غور سے سنتا ہے بلکہ اسے سمجھنے، محسوس کرنے اور مناسب ردِ عمل دینے کی بھی کوشش کرتا ہے۔ یہ صرف الفاظ سننے کا عمل نہیں بلکہ ایک مکمل اور شعوری شرکت (Participation) ہے جس میں توجہ، دلچسپی اور فیڈبیک شامل ہوتا ہے تاکہ پیغام کو صحیح طور پر سمجھا جا سکے۔

فعال سماعت ذاتی (Personal) اور پیشہ ورانہ (Professional) دونوں ماحول میں مؤثر تعلقات قائم کرنے، تنازعات (Conflicts) کو حل کرنے اور باہمی احترام (Mutual Respect) کو برقرار رکھنے کے لیے انتہائی ضروری ہے۔ خاص طور پر مشاورت (Counselling) میں یہ مہارت بنیادی حیثیت رکھتی ہے کیونکہ اس کے ذریعے کونسلر کلائنٹ کے مسائل اور جذبات کو گہرائی سے سمجھ سکتا ہے۔ مختصراً یہ کہا جا سکتا ہے کہجب کوئی شخص بات کر رہا ہو تو اسے پوری توجہ سے سننا، اس کی بات کا خلاصہ یا عکاسی کرنا، اور بغیر تنقید یا فوری مشورہ دیے اس کی بات کو سمجھنے کی کوشش کرنا ہی فعال سماعت ہے۔۔

فعال سماعت کی خصوصیات (Features of Active Listening) :

فعال سماعت کی چند اہم خصوصیات ہیں جو مشاورت کے عمل کو مؤثر اور بامقصد بناتی ہیں۔ ذیل میں ہر خصوصیت کی تفصیل مثال کے ساتھ بیان کی گئی ہے:

- **مکمل توجہ دینا (Full Attention):** اس کا مطلب ہے کہ سننے والا اپنی پوری توجہ بولنے والے پر مرکوز رکھے۔ وہ موبائل، اردگرد کے شور یا دیگر خیالات سے خود کو الگ کر کے پوری یکسوئی سے بات سنتا ہے۔ مثال: اگر کلائنٹ اپنی گھریلو پریشانی

بیان کر رہا ہو تو کونسلر اس کی طرف دیکھ کر، آنکھوں کا رابطہ قائم رکھ کر اور سر ہلا کر یہ ظاہر کرتا ہے کہ وہ پوری توجہ سے سن رہا ہے۔ اس سے مراجع کو اہمیت اور اعتماد کا احساس ہوتا ہے۔

- **سمجھنے کی کوشش کرنا(Understanding the Message):** فعال سماعت میں صرف الفاظ سننا کافی نہیں ہوتا بلکہ سننے والا پیغام کے اصل مطلب، پس منظر اور جذبات کو بھی سمجھنے کی کوشش کرتا ہے۔ مثال: کلائنٹ کہتا ہے: "میں کالج آنا نہیں چاہتا"۔ کونسلر صرف یہ نہیں سمجھے گا کہ وہ کالج نہیں آنا چاہتا، بلکہ یہ جاننے کی کوشش کرے گا کہ اس کے پیچھے کیا وجہ ہے (جیسے دباؤ، خوف یا دلچسپی کی کمی)۔ اس سے مسئلے کی گہرائی تک پہنچنے میں مدد ملتی ہے۔
- **فیڈبیک دینا(Providing Feedback) :** فیڈبیک کا مطلب ہے کہ سننے والا کسی نہ کسی صورت میں ردِ عمل دے تاکہ بولنے والے کو یقین ہو کہ اس کی بات سمجھی جا رہی ہے۔ مثلاً "جی، میں سمجھ رہا ہوں"۔ "اچھا، پھر کیا ہوا؟"۔ یا بات کا خلاصہ ہی کر دے، جیسے کہ "آپ کہہ رہے ہیں کہ آپ کو وقت کی کمی کی وجہ سے پریشانی ہو رہی ہے"۔ اس سے گفتگو جاری رہتی ہے اور سمجھ کی تصدیق ہوتی ہے۔
- **بغیر مداخلت سننا(No Interruption):** فعال سماعت میں سننے والا بولنے والے کی بات مکمل ہونے تک اسے نہیں روکتا اور نہ ہی بیچ میں اپنی رائے تھوپتا ہے۔ مثلاً اگر کلائنٹ جذباتی انداز میں اپنی بات بیان کر رہا ہو تو کونسلر اسے درمیان میں روکنے کے بجائے صبر سے سنتے رہے، چاہے وہ بات لمبی ہی کیوں نہ ہو۔ اس سے کلائنٹ کھل کر اظہار کر پاتا ہے۔
- **ہمدردی(Empathy):** ہمدردی کا مطلب ہے کہ سننے والا بولنے والے کے جذبات کو محسوس کرے اور اس کے نقطۂ نظر کو سمجھے۔ م مثلاً کلائنٹ کہتا ہے: "میں بہت تنہا محسوس کرتا ہوں"۔ کونسلر جواب دیتا ہے: "یہ واقعی مشکل احساس ہے، میں سمجھ سکتا ہوں کہ آپ کیا محسوس کر رہے ہیں"۔ اس سے کلائنٹ کو جذباتی سکون اور تعاون کا احساس ملتا ہے۔

فعال سماعت کی یہ تمام خصوصیات مل کر ایک مؤثر اور مثبت مواصلات کو ممکن بناتی ہیں۔ خاص طور پر مشاورت میں، یہ مہارتیں کلائنٹ کے ساتھ اعتماد، ہمدردی اور بہتر سمجھ بوجھ پیدا کرنے میں بنیادی کردار ادا کرتی ہیں، جو کامیاب کونسلنگ کے لیے نہایت ضروری ہیں۔

فعال سماعت کی اہمیت(Importance of Active Listening)

- **مضبوط تعلقات قائم ہوتے ہیں:** فعال سماعت کونسلر اور کلائنٹ کے درمیان ایک مثبت اور مضبوط تعلق قائم کرتی ہے۔ جب کلائنٹ محسوس کرتا ہے کہ اس کی بات کو پوری توجہ سے سنا جا رہا ہے، تو وہ کھل کر اپنے خیالات اور جذبات کا اظہار کرتا ہے، جس سے تعلق مزید مضبوط ہوتا ہے۔
- **غلط فہمیاں کم ہوتی ہیں:** اکثر مسائل غلط فہمیوں کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔ فعال سماعت میں بات کو غور سے سن کر اور وضاحت حاصل کر کے غلط فہمیوں کو کم کیا جا سکتا ہے، جس سے مواصلات زیادہ مؤثر ہو جاتا ہے۔
- **اعتماد میں اضافہ ہوتا ہے:** جب کونسلر، کلائنٹ کی بات کو بغیر تنقید کے سنتا ہے، تو وہ پر اعتماد محسوس کرتا ہے۔ یہ اعتماد کامیاب مشاورت کی بنیاد بنتا ہے اور مراجع کو مزید بات کرنے کی ہمت دیتا ہے۔

- **مسائل کو بہتر طریقے سے سمجھا جاسکتا ہے:** فعال سماعت کے ذریعے کونسلر نہ صرف الفاظ بلکہکلائنٹ کے جذبات، لہجے اور پس منظر کو بھی سمجھتا ہے، جس سے مسئلے کی اصل نوعیت تک پہنچنا ممکن ہوتا ہے۔
- **موثر فیصلہ سازی میں مدد ملتی ہے:** صحیح اور مکمل معلومات حاصل ہونے پر کونسلر بہتر اور مناسب فیصلے کر سکتا ہے، جو کلائنٹ کے لیے فائدہ مند ثابت ہوتے ہیں۔
- **جذباتی سکون فراہم ہوتا ہے:** جب کلائنٹ اپنی بات کھل کر بیان کرتا ہے اور اسے سنا جاتا ہے، تو اس کے ذہنی دباؤ اور پریشانی میں کمی آتی ہے، جس سے اسے جذباتی سکون ملتا ہے۔
- **ہمدردی اور احترام کا اظہار ہوتا ہے:** فعال سماعتکلائنٹ کے لیے ہمدردی اور احترام کو ظاہر کرتی ہے۔ اس سے کلائنٹ کو یہ احساس ہوتا ہے کہ اس کے جذبات کی قدر کی جارہی ہے۔
- **مؤثر مواصلات کو فروغ ملتا ہے:** یہ مہارت مواصلاتکو واضح، منظم اور بامقصد بناتی ہے، جس سے گفتگو زیادہ معنی اور نتیجہ خیز ہو جاتی ہے۔
- **تنازعات کے حل میں مدد ملتی ہے:** فعال سماعت کے ذریعے دونوں فریق ایک دوسرے کے نقطۂ نظر کو بہتر طور پر سمجھتے ہیں، جس سے مسائل کو پرامن طریقے سے حل کرنا آسان ہو جاتا ہے۔
- **خود آگاہی میں اضافہ ہوتا ہے:** جب کلائنٹ اپنی باتوں کو بیان کرتا ہے اور کونسلر اس کی عکاسی کرتا ہے، تو وہ اپنے خیالات اور جذبات کو بہتر طور پر سمجھنے لگتا ہے، جس سے اس کی خود آگاہی بڑھتی ہے۔

عکاس سماعت (ngReflective Listeni):

عکاس سماعت ایک نہایت مؤثر مواصلاتی تکنیک ہے جو لوگوں کے درمیان بہتر سمجھ بوجھ اور اعتماد پیدا کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ اس میں سننے والا نہ صرف بات کو غور سے سنتا ہے بلکہ اسے اپنے الفاظ میں دہرا کر یا اس کے جذبات کی عکاسی کر کے یہ ظاہر کرتا ہے کہ وہ واقعی سامنے والے کی بات کو سمجھنے کی کوشش کر رہا ہے۔ عکاس سماعت سے مراد یہ ہے کہ سننے والا دوسرے شخص کی بات کو اپنے الفاظ میں دوبارہ بیان کرے، جس میں صرف معلومات ہی نہیں بلکہ اس کے جذبات اور احساسات بھی شامل ہوں۔ اس کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ بولنے والے کو یہ یقین ہو جائے کہ اس کی بات کو صحیح طور پر سمجھا گیا ہے۔

عکاس سماعت کی خصوصیات(Features of Reflective Listening)

عکاس سماعت مؤثر مشاورت کا ایک اہم حصہ ہے۔ اس کی چند بنیادی خصوصیات درج ذیل ہیں، جنہیں مثالوں کے ساتھ سمجھایا گیا ہے۔

- **توجہ سے سننا(e ListeningAttentiv):** عکاس سماعت کا پہلا قدم یہ ہے کہ سننے والا پوری توجہ اور یکسوئی کے ساتھ مراجع کی بات سنے۔ اس دوران وہ نہ صرف الفاظ بلکہ لہجہ، رفتارِ گفتگو اور جسمانی اشاروں پر بھی غور کرتا ہے۔ مثلاً کلائنٹ کہتا ہے ":میں گھر اور پڑھائی کے دباؤ کی وجہ سے بہت پریشان ہوں"۔ کونسلر پوری توجہ سے سنتا ہے، آنکھوں کا رابطہ برقرار رکھتا ہے اور درمیان میں مداخلت نہیں کرتا۔ اس سے کلائنٹ کو احساس ہوتا ہے کہ اس کی بات کو سنجیدگی سے سنا جارہا ہے۔

- **اپنے الفاظ میں دہرانا(Restating in Own Words)**: اس خصوصیت میں سننے والا کلائنٹ کی بات کو اپنے الفاظ میں دہراتا ہے تاکہ یہ واضح ہو سکے کہ اس نے پیغام کو صحیح سمجھا ہے۔ مثلاً کلائنٹ کہتا ہے کہ "مجھے لگتا ہے کہ میں وقت کو صحیح طریقے سے منظم نہیں کر پا رہا"۔ کونسلر کو کہنا چاہئے کہ "آپ کو محسوس ہو رہا ہے کہ آپ وقت کے انتظام میں مشکل کا سامنا کر رہے ہیں"۔ اس سے بات کی تصدیق ہوتی ہے اور کلائنٹ کو اعتماد ملتا ہے۔
- **جذبات کی عکاسی(Reflecting Feelings)**: عکاس سماعت میں صرف الفاظ کو دہرانا کافی نہیں بلکہ کلائنٹ کے جذبات کو بھی بیان کرنا ضروری ہوتا ہے۔ مثلاً کلائنٹ کہتا ہے کہ "میرے دوست میری بات کو اہمیت نہیں دیتے"۔ کونسلر کو کہنا چاہئے کہ "آپ خود کو نظر انداز اور شاید مایوس محسوس کر رہے ہیں"۔ اس سے کلائنٹ کے جذبات کو تسلیم کیا جاتا ہے، جو اسے سکون دیتا ہے۔
- **وضاحت اور تصدیق (Clarification and Confirmation)**:اس مرحلے میں کونسلر یہ یقینی بناتا ہے کہ اس نے کلائنٹ کی بات کو صحیح سمجھا ہے۔ اگر کوئی ابہام ہو تو وضاحت طلب کی جاتی ہے۔ مثلاً "کیا آپ کہنا چاہ رہے ہیں کہ آپ کو کلاس میں بات کرنے میں جھجک ہوتی ہے؟" یا "اگر میں درست سمجھا ہوں تو آپ اس صورتحال سے پریشان ہیں، کیا یہ صحیح ہے"؟ اس سے غلط فہمیوں سے بچاؤ ہوتا ہے اور بات مزید واضح ہو جاتی ہے۔
- **غیر جانبداری (Non-Judgmental Attitude)**: سننے والا کلائنٹ کی بات کو بغیر تنقید، فیصلے یا رائے دیے سنتا ہے۔ مثلاً کلائنٹ کہتا ہے کہ "میں نے غصے میں آکر اپنے دوست سے بدتمیزی کی"۔ کونسلر کو یہ کہنا چاہئے کہ "آپ کو اپنے ردِ عمل پر افسوس ہو رہا ہے"؟ یہاں کونسلر نے تنقید کرنے کے بجائے جذبات کو سمجھا۔
- **مناسب خاموشی کا استعمال(Use of Silence)**: خاموشی بھی ایک مؤثر تکنیک ہے، جو کلائنٹ کو سوچنے اور مزید بات کرنے کا موقع دیتی ہے۔ مثلاً کلائنٹ جذباتی ہو کر خاموش ہو جائے تو کونسلر کچھ لمحوں کے لیے خاموش رہتا ہے تاکہ وہ خود کو سنبھال سکے۔ یہ خاموشی بھی ایک طرح کی حمایت ہوتی ہے۔
- **حوصلہ افزائی (Encouragement)**: کونسلر کلائنٹ کو مزید بات کرنے کے لیے نرم اور مثبت انداز میں حوصلہ دیتا ہے۔ مثلاً "جی، آپ مزید بتا سکتے ہیں"۔ "میں سن رہا ہوں، آپ جاری رکھیں"۔ اس سے گفتگو جاری رہتی ہے۔
- **خلاصہ پیش کرنا (Summarizing)**: گفتگو کے آخر میں اہم نکات کو مختصر انداز میں دہرانا تاکہ مکمل سمجھ حاصل ہو سکے۔ مثلاً "تو آپ کہہ رہے ہیں کہ آپ کو وقت کی کمی اور دباؤ دونوں کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے"۔ اس سے گفتگو منظم اور واضح ہو جاتی ہے۔
- **جسمانی زبان کا مناسب استعمال (Supportive Body Language)**: چہرے کے تاثرات، سر ہلانا اور آنکھوں کا رابطہ عکاس سماعت کو مزید مؤثر بناتے ہیں۔ مثلاً کونسلر سر ہلا کر اور نرم مسکراہٹ کے ساتھ کلائنٹ کی بات سنتا ہے۔ اس سے کلائنٹ کو اپنائیت محسوس ہوتی ہے۔

عکاس سماعت کی یہ خصوصیات مشاورت کو زیادہ ہمدردانہ، مؤثر اور نتیجہ خیز بناتی ہیں۔ ان مہارتوں کے ذریعے کونسلر نہ صرف کلائنٹ کی بات کو سمجھتا ہے بلکہ اسے یہ احساس بھی دلاتا ہے کہ اس کے جذبات کی قدر کی جارہی ہے، جو کامیاب کونسلنگ کے لیے نہایت ضروری ہے۔

عکاسی سماعت کی اہمیت (Importance of Reflective Listening)

- **توجہ اور دلچسپی کا اظہار:** عکاس سماعت یہ ظاہر کرتی ہے کہ آپ سامنے والے کی بات کو سنجیدگی سے سن رہے ہیں اور اس کی بات کی قدر کرتے ہیں۔
- **بہتر سمجھ بوجھ پیدا ہوتی ہے:** یہ مہارت بولنے والے کے خیالات اور جذبات کو گہرائی سے سمجھنے میں مدد دیتی ہے۔
- **کلائنٹ کو اہمیت کا احساس ہوتا ہے:** جب اس کی بات کو دہرا کر پیش کیا جاتا ہے تو وہ خود کو سنا اور قابلِ قدر محسوس کرتا ہے۔
- **غلط فہمیوں سے بچاؤ:** پیغام کو دہرا کر تصدیق کرنے سے کسی بھی قسم کی غلط فہمی یا ابہام دور ہو جاتا ہے۔
- **مؤثر مواصلات کو فروغ دیتی ہے:** یہ تکنیک گفتگو کو واضح، بامقصد اور نتیجہ خیز بناتی ہے۔
- **مضبوط تعلقات قائم کرتی ہے:** عکاس سماعت ایک محفوظ اور دوستانہ ماحول پیدا کرتی ہے جہاں لوگ کھل کر بات کر سکتے ہیں۔
- **اعتماد میں اضافہ کرتی ہے:** خاص طور پر کوچنگ اور مشاورت میں یہ مہارت کلائنٹ اور کونسلر کے درمیان اعتماد کو مضبوط بناتی ہے۔
- **خود آگاہی (Self-awareness) میں اضافہ:** جب کلائنٹ اپنی بات کو دوبارہ سنتا ہے تو وہ اپنے خیالات اور جذبات کو بہتر طور پر سمجھنے لگتا ہے۔
- **علاج اور ذاتی ترقی میں مددگار:** تھراپی اور کونسلنگ میں یہ مہارت کلائنٹ کو اپنے اندرونی جذبات کو سمجھنے اور مثبت تبدیلی لانے میں مدد دیتی ہے۔

عکاس سماعت ایک بنیادی اور مؤثر مہارت ہے جو نہ صرف بہتر ابلاغ کو ممکن بناتی ہے بلکہ اعتماد، خود آگاہی اور ذاتی نشوونما کو بھی فروغ دیتی ہے، خاص طور پر مشاورت اور تھراپی کے عمل میں۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)
1. فعال سماعت سے کیا مراد ہے؟
2. عکاس سماعت مشاورت میں کیوں اہم ہے؟

9.5 مشاورت میں جسمانی زبان کا کردار (Role of Body Language in Counselling)

لفظ "زبان" عموماً بولنے یا لکھنے کی زبان کے لیے استعمال ہوتا ہے، اور یہی وہ خاص صلاحیت ہے جو انسان کو دیگر جانداروں (Primates) سے ممتاز کرتی ہے۔ لیکن اس تعلق کے باوجود، جب پیغامات کے حجم (Volume of Messages) کی بات آتی ہے تو جسمانی زبان (Body Language) سب سے زیادہ اہمیت رکھتی ہے۔ بعض ماہرین کے مطابق جب دو افراد آپس میں گفتگو

کرتے ہیں تو تقریباً 93٪ پیغام غیر زبانی (Verbal-Non) طریقے سے منتقل ہوتا ہے، جس میں 65٪ سے 90٪ حصہ جسمانی زبان کا ہوتا ہے۔

جسمانی زبان کی نوعیت (Nature of Body Language)

جسمانی زبان کو اکثر ہم نظر انداز کر دیتے ہیں کیونکہ یہ زیادہ تر غیر ارادی (Involuntary) یا نیم ارادی (Semi-Voluntary) طور پر ظاہر ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر انسانی چہرے میں تقریباً 90 عضلات (Muscles) ہوتے ہیں، ان میں سے تقریباً 30 عضلات صرف جذبات کے اظہار کے لیے مخصوص ہوتے ہیں۔ چہرے کے تاثرات زیادہ تر فطری (Biologically Inherited) اور غیر شعوری ہوتے ہیں، لیکن پھر بھی یہ واضح اشارے دیتے ہیں کہ کوئی شخص کیا محسوس کر رہا ہے یا کیا سوچ رہا ہے۔

- **غیر زبانی (verbal-Non)** :جسمانی زبان ایک غیر زبانی ذریعہ ابلاغ ہے جس میں الفاظ کے بغیر پیغام پہنچایا جاتا ہے۔ انسان اپنے چہرے کے تاثرات، ہاتھوں کے اشاروں، آنکھوں کے رابطے اور جسمانی حرکات کے ذریعے اپنے خیالات اور جذبات کا اظہار کرتا ہے۔ مشاورت میں یہ خاص طور پر اہم ہے کیونکہ کلائنٹ اکثر وہ باتیں بھی ظاہر کر دیتا ہے جو وہ الفاظ میں بیان نہیں کر پاتا۔
- **غیر ارادی (Unconscious)** :جسمانی زبان کی ایک بڑی خصوصیت یہ ہے کہ یہ زیادہ تر غیر ارادی ہوتی ہے۔ یعنی انسان شعوری طور پر اپنے ہر اشارے اور حرکت کو کنٹرول نہیں کرتا۔ اس وجہ سے یہ زیادہ سچی اور حقیقی معلومات فراہم کرتی ہے۔ مثال کے طور پر، گھبراہٹ میں ہاتھ کانپنا یا نظریں چرانا انسان کی اندرونی کیفیت کو ظاہر کرتا ہے۔
- **جذبات کی عکاسی (Reflection of Emotions)** :جسمانی زبان انسان کے جذبات کی عکاسی کرتی ہے۔ خوشی، غصہ، خوف، اداسی جیسے جذبات چہرے کے تاثرات، جسمانی انداز اور حرکات سے واضح ہو جاتے ہیں۔ مشاورت میں کونسلر ان اشاروں کو دیکھ کر کلائنٹ کے اصل احساسات کو بہتر طور پر سمجھ سکتا ہے۔
- **سیاق وسباق پر منحصر (dependent-Context)**: اگر کلائنٹ مشاورت کے دوران بازو باندھ کر بیٹھا ہو تو اس کا مطلب ہمیشہ ایک جیسا نہیں ہوتا۔ بعض اوقات یہ دفاعی رویہ (defensiveness) یا عدم اعتماد کو ظاہر کرتا ہے، لیکن ممکن ہے کہ وہ صرف سردی محسوس کر رہا ہو یا آرام دہ پوزیشن میں بیٹھنا چاہتا ہو۔ اسی طرح اگر نظریں نیچے رکھے تو یہ شرمندگی، اداسی یا احترام کی علامت بھی ہو سکتی ہے۔ لہٰذا کونسلر کے لیے ضروری ہے کہ وہ جسمانی زبان کو سمجھنے کے لیے صرف ایک اشارے پر انحصار نہ کرے بلکہ مکمل صورتحال، کلائنٹ کے الفاظ، جذبات اور ماحول کو مدنظر رکھ کر ہی درست نتیجہ اخذ کرے۔
- **ثقافتی اثرات (Cultural Influence)**: اگر کلائنٹ کونسلر سے بات کرتے ہوئے آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر بات نہیں کرتا، تو کچھ ثقافتوں میں اسے عدم اعتماد یا جھجک سمجھا جا سکتا ہے، جبکہ دیگر ثقافتوں میں یہ احترام اور شائستگی کی علامت ہوتی ہے۔ اسی طرح سر ہلانا بعض معاشروں میں "ہاں" کا اشارہ ہوتا ہے، لیکن کچھ جگہوں پر اس کا مطلب مختلف بھی ہو سکتا ہے۔ لہٰذا مشاورت میں کونسلر کے لیے ضروری ہے کہ وہ کلائنٹ کے ثقافتی پس منظر کو مدنظر رکھے اور جسمانی زبان کی تشریح کرتے وقت جلدی میں کوئی نتیجہ اخذ نہ کرے، تاکہ غلط فہمی سے بچا جا سکے اور بہتر سمجھ بوجھ قائم ہو۔

جسمانی زبان کے اہم اجزاء:(Key Components of Body Language)

جسمانی زبان مختلف عناصر پر مشتمل ہوتی ہے جو مل کر ایک مکمل پیغام تشکیل دیتے ہیں۔ خاص طور پر مشاورت (Counselling) میں ان اجزاء کو سمجھنا نہایت اہم ہے کیونکہ یہ کلائنٹ کے جذبات، خیالات اور رویوں کو بہتر طور پر سمجھنے میں مدد دیتے ہیں۔

- **چہرے کے تاثرات (Facial Expressions):** چہرے کے تاثرات جذبات کے اظہار کا سب سے مؤثر اور عالمی ذریعہ ہیں۔ یہ تقریباً ہر ثقافت میں یکساں معنی رکھتے ہیں، جیسے خوشی، غم، غصہ، حیرت وغیرہ۔ انسان کا چہرہ بہت حساس ہوتا ہے اور معمولی تبدیلی بھی جذبات کو ظاہر کر دیتی ہے۔ اکثر اوقات کلائنٹ اپنے الفاظ سے زیادہ اپنے چہرے سے سچ بیان کرتا ہے۔ مثلاً۔ اگر کلائنٹ کہے کہ وہ ٹھیک ہے لیکن اس کے چہرے پر اداسی یا پریشانی ہو، تو کونسلر کو سمجھ آجاتا ہے کہ اصل مسئلہ ابھی موجود ہے۔
- **اشارے اور حرکات (Gestures) :** یہ ہاتھوں اور جسم کی حرکتیں ہوتی ہیں جو بات کو واضح کرنے یا زور دینے کے لیے استعمال ہوتی ہیں۔ اشارے گفتگو کو مزید بامعنی بناتے ہیں اور بعض اوقات الفاظ کے بغیر بھی پیغام پہنچا دیتے ہیں۔ مثلاً۔ کلائنٹ کا بار بار ہاتھ ہلانا یا انگلی سے اشارہ کرنا اس کی بے چینی یا کسی بات پر زور دینے کی نشاندہی کر سکتا ہے۔
- **جسمانی انداز (Posture):** جسم کا بیٹھنے یا کھڑے ہونے کا انداز انسان کی ذہنی اور جذباتی حالت کو ظاہر کرتا ہے۔ کھلا اور سیدھا انداز اعتماد، دلچسپی اور آمادگی کو ظاہر کرتا ہے جبکہ جھکا ہوا یا بند انداز عدم اعتماد، شرمندگی یا بے چینی کی علامت ہو سکتا ہے۔ مثلاً۔ اگر کلائنٹ جھک کر بیٹھا ہو اور نظریں نیچے ہوں، تو یہ اس کے کم اعتماد یا افسردگی کی طرف اشارہ ہو سکتا ہے۔
- **قربت اور فاصلہ (Personal Space –Proxemics):** یہ اس بات سے متعلق ہے کہ لوگ ایک دوسرے سے کتنا فاصلہ رکھتے ہیں، جو ان کے تعلق اور آرام دہ ہونے کی سطح کو ظاہر کرتا ہے۔ زیادہ قریب آنا قربت یا اعتماد کی علامت ہو سکتا ہے جبکہ زیادہ فاصلہ رکھنا عدم اطمینان یا تحفظ کی خواہش کو ظاہر کر سکتا ہے۔ مثلاً۔ کونسلر کو مناسب فاصلہ رکھنا چاہیے تاکہ کلائنٹ خود کو محفوظ اور آرام دہ محسوس کرے۔
- **لمس (Touch –Haptics):** یہ جسمانی رابطے جیسے ہاتھ ملانا یا ہلکا سا کندھے پر ہاتھ رکھنا شامل ہے۔ لمس جذباتی سپورٹ، ہمدردی اور تعلق کو ظاہر کر سکتا ہے، لیکن اس کا استعمال بہت احتیاط سے اور ثقافتی حساسیت کے ساتھ ہونا چاہیے۔ مثلاً۔ کبھی کبھار ہمدردی کے اظہار کے لیے نرم انداز میں ہاتھ ملانا یا مناسب لمس کلائنٹ کو حوصلہ دے سکتا ہے، لیکن ہر صورتحال میں یہ مناسب نہیں ہوتا۔

جسمانی زبان کے یہ تمام اجزاء مل کر ایک مکمل غیر زبانی پیغام تشکیل دیتے ہیں۔ مشاورت میں ان کا درست مشاہدہ اور استعمال نہ صرف کلائنٹ کو بہتر سمجھنے میں مدد دیتا ہے بلکہ کونسلر اور کلائنٹ کے درمیان اعتماد، ہمدردی اور مؤثر تعلق قائم کرنے میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔

جسمانی زبان کی اہمیت(Importance of Body Language in Counselling)

مشاورت (Counselling) کے عمل میں جسمانی زبان نہایت اہم کردار ادا کرتی ہے کیونکہ یہکلائنٹ کے اندرونی جذبات، خیالات اور کیفیت کو بغیر الفاظ کے ظاہر کرتی ہے۔ ایک ماہر کونسلر کے لیے جسمانی اشاروں کو سمجھنا اتنا ہی ضروری ہے جتنا کہ الفاظ کو سننا۔ ذیل میں اس کی تفصیلی اہمیت بیان کی گئی ہے:

- **جذبات کو سمجھنے میں مدد:** جسمانی زبان کلائنٹ کے اصل جذبات کو ظاہر کرتی ہے، جو اکثر الفاظ میں بیان نہیں ہو پاتے۔ بعض اوقات کلائنٹ اپنے جذبات کو چھپانے کی کوشش کرتا ہے، لیکن اس کے چہرے کے تاثرات، آنکھوں کی حرکت یا جسمانی انداز اس کے اندرونی احساسات کو ظاہر کر دیتے ہیں۔ مثال کے طور پر: اگر کلائنٹ خاموش بیٹھا ہے لیکن اس کی آنکھیں نم ہیں یا وہ بار بار نظریں چرا رہا ہے، تو یہ اس کے غم، اضطراب یا جذباتی تکلیف کی نشاندہی کرتا ہے۔
- **الفاظ سے زیادہ مؤثر اظہار:** اکثر جسمانی زبان الفاظ سے زیادہ سچی اور واضح ہوتی ہے کیونکہ یہ غیر ارادی ہوتی ہے۔ کلائنٹ جو کچھ کہتا ہے (Verbal) اور جو کچھ اس کی جسمانی زبان ظاہر کرتی ہے (verbal-Non)، ان دونوں میں فرق ہو سکتا ہے۔ مثال کے طور پر: اگر کلائنٹ کہے کہ "میں بالکل ٹھیک ہوں" لیکن چہرہ اداس ہو، آواز مدھم ہو، کندھے جھکے ہوئے ہوں تو اس کا مطلب ہے کہ وہ حقیقت میں پریشان ہے، لیکن الفاظ کے ذریعے اسے چھپا رہا ہے۔
- **اعتماد اور تعلق (Rapport) قائم کرنا:** کونسلر کی مثبت جسمانی زبان لائنٹ کے ساتھ مضبوط تعلق (Rapport) قائم کرنے میں مدد دیتی ہے۔ جب کونسلر مسکراتا ہے، آنکھوں میں مناسب رابطہ رکھتا ہے، یا سر ہلاتا ہے تو کلائنٹ کو محسوس ہوتا ہے کہ اسے سمجھا جا رہا ہے اور اس کی بات اہم ہے۔ مثال کے طور پر: اگر کونسلر توجہ سے بیٹھ کر کلائنٹ کی طرف جھک کر سنتا ہے، تو کلائنٹ زیادہ کھل کر بات کرنے لگتا ہے۔
- **ہمدردی (Empathy) کا اظہار:** جسمانی زبان کے ذریعے ہمدردی ظاہر کرنا بہت مؤثر ہوتا ہے۔ کونسلر اپنے رویے اور حرکات سے یہ پیغام دیتا ہے کہ وہ کلائنٹ کے احساسات کو سمجھ رہا ہے۔ مثال کے طور پر: نرم لہجہ استعمال کرنا، سر ہلانا، آگے کی طرف جھک کر سننا یا چہرے پر سنجیدگی اور توجہ۔ یہ سب ہمدردی کو ظاہر کرتے ہیں اور کلائنٹ کو سکون دیتے ہیں۔
- **غیر زبانی اشاروں کی تشریح:** کونسلر جسمانی زبان کے ذریعے کلائنٹ کے رویے میں چھپی ہوئی باتوں کو سمجھ سکتا ہے، جیسے: بے چینی، خوف، جھجک، غصہ مثال کے طور پر: اگر کلائنٹ بار بار ہاتھ مروڑ رہا ہو یا ٹانگ ہلا رہا ہو، تو یہ اس کی بے چینی یا تناؤ کی علامت ہو سکتی ہے۔
- **مؤثر فیڈبیک دینے میں مدد:** جسمانی زبان کے ذریعے کونسلر بغیر الفاظ کے بھی فیڈبیک دے سکتا ہے، جیسے: سر ہلانا، (Yes)، مسکرانا، (Encouragement) آنکھوں کا رابطہ (Attention)۔ یہ مراجع کو بات جاری رکھنے کی ترغیب دیتا ہے۔ جسمانی زبان مشاورت میں ایک بنیادی اور طاقتور ذریعہ ہے۔ یہ نہ صرف کلائنٹکے جذبات کو سمجھنے میں مدد دیتی ہے بلکہ اعتماد، ہمدردی اور مؤثر تعلق قائم کرنے میں بھی اہم کردار ادا کرتی ہے۔ ایک کامیاب کونسلر وہی ہوتا ہے جو الفاظ کے ساتھ ساتھ غیر زبانی اشاروں کو بھی سمجھنے کی صلاحیت رکھتا ہو۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)

1. مشاورت میں جسمانی زبان کی اہمیت بیان کریں۔
2. چہرے کے تاثرات کلائنٹ کے جذبات کو سمجھنے میں کیسے مدد دیتے ہیں؟

9.6 موثر مواصلات کی راہ میں حائل رکاوٹیں اور ان پر قابو پانے کا طریقہ

(Barriers to Effective Communication and How to Overcome Them)

موثر مواصلات کے عمل میں کئی ایسی رکاوٹیں ہوتی ہیں جو پیغام کی درست ترسیل اور سمجھ بوجھ میں خلل ڈالتی ہیں۔ مشاورت (Counselling) میں ان رکاوٹوں کو سمجھنا اور دور کرنا نہایت ضروری ہے تاکہ کلائنٹ کے ساتھ بہتر تعلق قائم کیا جاسکے۔

- **رویہ جاتی رکاوٹیں: (Attitudinal Barriers)** رویہ جاتی رکاوٹیں عملے کے رویوں اور تنظیمی مسائل کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔ خراب انتظام، ملازمین سے مشاورت کی کمی، اور باہمی اختلافات ابلاغ کو متاثر کرتے ہیں۔ اسی طرح کم حوصلہ افزائی، کام سے عدم اطمینان، اور مناسب تربیت کی کمی بھی مؤثر مواصلات میں رکاوٹ بنتی ہے۔ مزید یہ کہ، پرانی سوچ اور تبدیلی کو قبول نہ کرنا بھی رابطے کے عمل کو مشکل بنا دیتا ہے۔
- **ادراکی رکاوٹیں: (Perceptual Barriers)** ہر فرد اپنے تجربات، سوچ اور مشاہدات کی بنیاد پر پیغام کو سمجھتا ہے، اس لیے ایک ہی بات مختلف لوگوں کے لیے مختلف معنی رکھ سکتی ہے۔ یہی فرق اکثر غلط فہمیوں کا سبب بنتا ہے اور مؤثر ابلاغ میں رکاوٹ پیدا کرتا ہے۔
- **جذباتی رکاوٹیں (Emotional Barriers):** جذبات جیسے غصہ، خوف یا خوشی انسان کی سمجھنے اور بات پہنچانے کی صلاحیت کو متاثر کرتے ہیں۔ اگر کوئی شخص جذباتی طور پر غیر متوازن ہو تو وہ نہ پیغام صحیح سمجھ پاتا ہے اور نہ ہی واضح انداز میں اظہار کر پاتا ہے۔
- **لسانی رکاوٹیں (Language Barriers):** مشکل الفاظ، غیر واضح جملے یا مختلف زبانوں کا استعمال مواصلات کو پیچیدہ بنا دیتا ہے۔ بعض اوقات ایک ہی لفظ کے مختلف معنی بھی غلط فہمی پیدا کر دیتے ہیں، جس سے پیغام کی درست ترسیل متاثر ہوتی ہے۔
- **ثقافتی رکاوٹیں (Cultural Barriers):** مختلف ثقافتوں، روایات اور اقدار کی وجہ سے لوگوں کے اظہار اور سمجھنے کے طریقے مختلف ہوتے ہیں۔ ایک ہی اشارہ یا لفظ ایک ثقافت میں مثبت جبکہ دوسری میں منفی معنی رکھ سکتا ہے، جس سے مواصلات میں مسائل پیدا ہوتے ہیں۔
- **جسمانی رکاوٹیں (Physical Barriers):** شور، خراب روشنی، زیادہ فاصلہ یا نامناسب ماحول پیغام کے واضح تبادلے میں رکاوٹ بنتے ہیں۔ اسی طرح تکنیکی مسائل جیسے انٹرنیٹ یا آلات کی خرابی بھی مؤثر مواصلات کو متاثر کرتی ہے۔
- **سننے کی رکاوٹیں (Listening Barriers):** اگر سننے والا توجہ نہ دے، بات کاٹے یا جلدی نتیجہ اخذ کرے تو پیغام صحیح طور پر سمجھ میں نہیں آتا۔ کمزور سننے کی صلاحیت مؤثر مواصلاتی سب سے بڑی رکاوٹوں میں سے ایک ہے۔

- **باہمی رکاوٹیں (Interpersonal Barriers):** افراد کے درمیان اعتماد کی کمی، ذاتی اختلافات یا خراب تعلقات مواصلات کو متاثر کرتے ہیں۔ جب افراد ایک دوسرے پر بھروسہ نہ کریں تو وہ کھل کر بات نہیں کر پاتے۔
- **فیڈبیک کی کمی (Lack of Feedback):** اگر پیغام کے بعد ردعمل نہ دیا جائے تو یہ معلوم نہیں ہو پاتا کہ بات صحیح سمجھی گئی ہے یا نہیں۔ اس سے مواصلات یک طرفہ رہ جاتا ہے اور غلط فہمی کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔
- **معلومات کی زیادتی (Information Overload):** ایک وقت میں بہت زیادہ معلومات دینے سے سننے والا الجھن کا شکار ہو جاتا ہے اور اہم نکات کو سمجھنے میں مشکل محسوس کرتا ہے، جس سے ابلاغ کی مؤثریت کم ہو جاتی ہے۔
- **نفسیاتی رکاوٹیں (Psychological Barriers):** خوف، عدم اعتماد، منفی سوچ اور تعصبات انسان کو کھل کر بات کرنے سے روکتے ہیں۔ ایسے عوامل نہ صرف پیغام کی ترسیل بلکہ اس کے درست ادراک میں بھی رکاوٹ بنتے ہیں۔
- **تنظیمی رکاوٹیں (Organizational Barriers):** اداروں میں پیچیدہ نظام، غیر واضح ہدایات اور غلط ذرائع ابلاغ پیغام کی ترسیل کو مشکل بنا دیتے ہیں۔ اس سے معلومات صحیح افراد تک بروقت نہیں پہنچ پاتی۔

موثر مواصلات کی راہ میں حائل رکاوٹوں پر قابو پانے کے طریقے:

- **واضح، سادہ اور مؤثر زبان کا استعمال:** مواصلات کو مؤثر بنانے کے لیے ضروری ہے کہ پیغام آسان اور قابلِ فہم انداز میں دیا جائے۔ مشکل الفاظ، غیر ضروری تکنیکی اصطلاحات اور پیچیدہ جملوں سے پرہیز کرنا چاہیے۔ سادہ زبان نہ صرف سمجھنے میں آسانی پیدا کرتی ہے بلکہ غلط فہمی کے امکانات بھی کم کر دیتی ہے۔ مثال کے طور پر، تدریسی ماحول میں استاد اگر سادہ الفاظ میں سبق بیان کرے تو طلبہ بہتر طور پر سمجھ سکتے ہیں۔
- **فعال سماعت (Active Listening) کو اپنانا:** فعال سماعت مؤثر مواصلات کی بنیاد ہے۔ اس میں صرف سننا نہیں بلکہ مکمل توجہ دینا، بولنے والے کے جذبات کو سمجھنا اور مناسب ردعمل دینا شامل ہوتا ہے۔ درمیان میں بات نہ کاٹنا، سر ہلانا، اور مختصر جملوں کے ذریعے حوصلہ افزائی کرنا (جیسے: "جی"، "میں سمجھ گیا") مؤثر سماعت کی مثالیں ہیں۔ اس سے کلائنٹ خود کو اہم اور قابلِ قدر محسوس کرتا ہے۔
- **جذبات پر قابو اور خود آگاہی:** شدید جذبات جیسے غصہ، خوف یا بے چینی مواصلات کو متاثر کرتے ہیں۔ اس لیے ضروری ہے کہ انسان اپنے جذبات کو پہچانے اور ان پر قابو رکھے۔ پرسکون انداز میں بات کرنا، جذباتی ردعمل سے بچنا اور مثبت رویہ اپنانا مؤثر مواصلات کو فروغ دیتا ہے۔
- **مؤثر فیڈبیک (ackFeedb) دینا اور لینا:** فیڈبیک مواصلات کو دو طرفہ بناتا ہے۔ اس کے ذریعے یہ معلوم ہوتا ہے کہ پیغام صحیح طور پر سمجھا گیا یا نہیں۔ سوال پوچھنا، بات کا خلاصہ پیش کرنا، اور وضاحت طلب کرنا اس عمل کا حصہ ہیں۔ بروقت اور مثبت فیڈبیک مواصلات کو مزید بہتر بناتا ہے۔

- **ثقافتی آگاہی اور حساسیت:** مختلف ثقافتوں، زبانوں اور اقدار کے فرق کو سمجھنا بہت ضروری ہے۔ ایک ہی اشارہ یا لفظ مختلف ثقافتوں میں مختلف معنی رکھ سکتا ہے۔ اس لیے مؤثر مواصلات کے لیے دوسروں کے ثقافتی پس منظر کا احترام اور سمجھ بوجھ ضروری ہے۔
- **مناسب طبعی ماحول کی فراہمی:** شور، روشنی کی کمی، زیادہ فاصلہ یا غیر آرام دہ ماحول مواصلات میں رکاوٹ بن سکتے ہیں۔ اس لیے ضروری ہے کہ ایسا ماحول فراہم کیا جائے جہاں گفتگو واضح اور بغیر خلل کے ہو سکے۔ مثال کے طور پر، کلاس روم میں شور کم ہونا چاہیے تاکہ طلبہ توجہ سے سن سکیں۔
- **مثبت رویہ اور اعتماد کی فضا قائم کرنا:** مواصلات کی کامیابی کا دارومدار باہمی اعتماد اور احترام پر ہوتا ہے۔ اگر اکونسلر اور کلائنٹ ایک دوسرے پر اعتماد کریں تو وہ کھل کر بات کرتے ہیں۔ مثبت رویہ، برداشت اور تعاون مؤثر مواصلات کو مضبوط بناتے ہیں۔
- **معلومات کو منظم اور محدود رکھنا:** ایک وقت میں بہت زیادہ معلومات دینے سے سننے والا الجھن کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ معلومات کو ترتیب وار، مختصر اور واضح انداز میں پیش کیا جائے۔ اہم نکات پر زور دینا اور غیر ضروری تفصیل سے گریز کرنا مؤثر ہوتا ہے۔
- **غیر زبانی مواصلات (dy LanguageBo) کا درست استعمال:** غیر زبانی مواصلات یعنی کہ جسمانی زبان جیسے آنکھوں کا رابطہ، چہرے کے تاثرات، ہاتھوں کی حرکات اور جسمانی انداز بھی پیغام کو مؤثر بناتے ہیں۔ مثبت جسمانی زبان اعتماد، دلچسپی اور ہمدردی ظاہر کرتی ہے، جبکہ منفی جسمانی زبان غلط تاثر دے سکتی ہے۔
- **کھلے ذہن اور برداشت کا مظاہرہ:** دوسروں کی رائے کو سننا اور قبول کرنا مؤثر مواصلات کے لیے ضروری ہے۔ اختلافِ رائے کو برداشت کرنا، جلد بازی میں فیصلہ نہ کرنا اور کھلے ذہن کے ساتھ بات چیت کرنا غلط فہمیوں کو کم کرتا ہے۔
- **تربیت، مشق اور مہارت میں اضافہ:** کونسلر کو مواصلاتی مہارتیں سیکھنے اور بہتر بنانے کے لیے باقاعدہ تربیت اور مشقی ضرورت ہے۔ ورکشاپس، سیمینارز اور عملی تجربات کے ذریعے وہ اپنی کمیونیکیشن اسکلز کو بہتر بنا سکتا ہے۔
- **ٹیکنالوجی کا مؤثر استعمال:** جدید دور میں مواصلات کے لیے مختلف ٹیکنالوجیز استعمال ہوتی ہیں) جیسے۔ ای میل، ویڈیو کال، سوشل میڈیا(۔ ان کا درست اور مؤثر استعمال پیغام کی ترسیل کو آسان اور تیز بناتا ہے، لیکن ان کا غلط استعمال رکاوٹ بھی بن سکتا ہے، اس لیے احتیاط ضروری ہے۔ لہٰذا، موثر مواصلات کے لیے ضروری ہے کہ ہم نہ صرف رکاوٹوں کو پہچانیں بلکہ ان پر قابو پانے کے لیے مناسب حکمت عملی بھی اپنائیں۔ واضح زبان، فعال سماعت، مثبت رویہ اور ثقافتی حساسیت جیسے عوامل مواصلات کو کامیاب بناتے ہیں۔ جب یہ تمام عناصر یکجا ہو جائیں تو نہ صرف غلط فہمیاں کم ہوتی ہیں بلکہ مضبوط تعلقات بھی قائم ہوتے ہیں۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں(Check your progress)
1. رویہ جاتی رکاوٹیں مؤثر مواصلات کو کیسے متاثر کرتی ہیں؟
2. فعال سماعت مواصلاتی رکاوٹوں کو دور کرنے میں کیسے مدد دیتی ہے؟

9.7 خلاصہ (Summary)

یہ اکائی مشاورت میں مواصلاتی مہارتوں کی اہمیت کو واضح کرتی ہے۔ مواصلات ایک بنیادی عمل ہے جس کے ذریعے افراد اپنے خیالات، احساسات اور معلومات دوسروں تک منتقل کرتے ہیں۔ مشاورت کے تناظر میں مؤثر مواصلات نہایت ضروری ہے، کیونکہ اس کے ذریعے کونسلر اور کلائنٹ کے درمیان اعتماد، ہم آہنگی اور بہتر تعلق قائم ہوتا ہے۔ اس اکائی میں زبانی اور غیر زبانی مواصلات کی تکنیکوں پر بھی روشنی ڈالی گئی ہے۔ زبانی مواصلات میں واضح، سادہ اور جامع الفاظ کا استعمال اہم ہے، جبکہ غیر زبانی مواصلات میں جسمانی زبان، چہرے کے تاثرات، آنکھوں کا رابطہ اور حرکات کلیدی کردار ادا کرتے ہیں۔ یہ غیر زبانی اشارے اکثر الفاظ سے زیادہ مؤثر ہوتے ہیں اور کلائنٹ کے اصل جذبات کو ظاہر کرتے ہیں۔ فعال سماعت اور عکاس سماعت کو بھی بنیادی مہارتوں کے طور پر بیان کیا گیا ہے۔ فعال سماعت میں مکمل توجہ، سمجھ اور مناسب ردعمل شامل ہوتا ہے، جبکہ عکاس سماعت میں کلائنٹ کی بات کو اپنے الفاظ میں دہرا کر اس کے جذبات کی عکاسی کی جاتی ہے۔ یہ دونوں مہارتیں مؤثر مشاورت کے لیے لازمی ہیں، کیونکہ ان سے کلائنٹ کو سنا اور سمجھا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ جسمانی زبان کا کردار بھی نہایت اہم ہے، کیونکہ یہ جذبات، رویوں اور خیالات کو ظاہر کرتی ہے۔ ایک کامیاب کونسلر وہ ہوتا ہے جو الفاظ کے ساتھ ساتھ غیر زبانی اشاروں کو بھی سمجھ سکے اور ان کا درست استعمال کرے۔ اس کے علاوہ، مواصلات میں مختلف رکاوٹیں، جیسے لسانی، جذباتی، ادراکی، ثقافتی اور جسمانی مسائل، بھی شامل ہیں جو پیغام کی ترسیل میں خلل ڈالتی ہیں۔ ان رکاوٹوں کو دور کرنے کے لیے واضح زبان، فعال سماعت، مثبت رویہ اور ثقافتی حساسیت ضروری ہے۔

9.8 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

اس اکائی کا مطالعہ کرنے کے بعد آپ نے درجہ ذیل باتیں سیکھیں:

- آپ نے مؤثر مواصلات کی تعریف، اہمیت اور بنیادی اصولوں کو سیکھا۔ اس سے آپ کو پیغام کو واضح اور بامقصد انداز میں پہنچانے کی سمجھ حاصل ہوئی۔
- آپ نے یہ جانا کہ کن عوامل کی وجہ سے مواصلات متاثر ہوتا ہے۔ اس سے آپ کو عملی زندگی میں ان رکاوٹوں کو پہچاننے میں مدد ملی۔
- آپ نے مختلف اقسام کی رکاوٹوں کی نوعیت اور اثرات کو سمجھا۔ اس سے آپ کو ہر رکاوٹ کو الگ الگ انداز میں حل کرنے کی صلاحیت ملی۔
- آپ نے یہ سیکھا کہ مختلف ثقافتیں اور ماحول مواصلات پر کیسے اثر انداز ہوتے ہیں۔ اس سے آپ میں مختلف حالات کے مطابق خود کو ڈھالنے کی صلاحیت پیدا ہوئی۔
- آپ نے مؤثر سننے (Active Listening) کی اہمیت کو سمجھا۔ اس سے آپ بہتر سامع بن کر پیغام کو درست انداز میں سمجھنے کے قابل ہوئے۔
- آپ نے افراد کے درمیان تعلقات اور رویوں کے اثرات کو جانا۔ اس سے آپ کو بہتر تعلقات قائم کرنے میں مدد ملی۔

- آپ نے سیکھا کہ فیڈبیک مواصلات کو دو طرفہ بناتا ہے۔ اس سے پیغام کی درستگی اور بہتری ممکن ہوتی ہے۔
- آپ نے یہ سمجھا کہ زیادہ معلومات کس طرح الجھن پیدا کرتی ہے۔ اس سے آپ نے ضروری اور غیر ضروری معلومات میں فرق کرنا سیکھا۔
- آپ نے ذہنی اور ادارہ جاتی مسائل کے اثرات کو پہچانا۔ اس سے آپ کو پیشہ ورانہ ماحول میں بہتر مواصلات کی سمجھ ملی۔
- آپ نے مختلف حکمتِ عملیوں کے ذریعے رکاوٹوں کو کم کرنے کے طریقے سیکھے۔ اس سے آپ ایک مؤثر اور کامیاب مواصل کار بننے کے قابل ہوئے۔

9.9 فرہنگ (Glossary)

پیغام رسانی کا عمل	مواصلات
رہنمائی کا عمل	کونسلنگ
غور سے سننا	فعال سماعت
بات کو دہرانا	عکاس سماعت
غیر زبانی اظہار	جسمانی زبان
حرکات و سکنات	اشارے
رد عمل	فیڈبیک
سمجھنے کا عمل	ادراک
احساسات	جذبات
طرزِ زندگی	ثقافت
مشکل یا مسئلہ	رکاوٹ
معلومات	پیغام
پیغام بھیجنے والا	مرسل
پیغام لینے والا	موصول کنندہ
بھروسہ	اعتماد

9.10 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

معروضی جوابات کے حامل سوالات (Objective Answer Type Questions)

1. مواصلات کا بنیادی مقصد کیا ہے؟

a. تفریح b. معلومات کا تبادلہ c. کھیل d. مقابلہ

2. غیر زبانی مواصلات میں کیا شامل ہے؟

a. الفاظ b. جسمانی زبان c. کتاب d. مضمون

3. فعال سماعت میں کیا شامل ہے؟

a. صرف سننا b. توجہ اور ردعمل c. خاموشی d. بولنا

4. عکاس سماعت کیا ہے؟

a. سوال کرنا b. بات دہرانا c. بحث کرنا d. تنقید

5. جسمانی زبان کا اہم جز کیا ہے؟

a. تحریر b. چہرے کے تاثرات c. کتاب d. آواز

6. ادراکی رکاوٹ کس وجہ سے ہوتی ہے؟

a. شور b. سوچ میں فرق c. زبان d. روشنی

7. جذباتی رکاوٹ میں کیا شامل ہے؟

a. خوشی b. غصہ c. زبان d. ماحول

8. لسانی رکاوٹ کیا ہے؟

a. زبان کا فرق b. روشنی c. شور d. فاصلہ

9. فیڈبیک کیا ہے؟

a. سوال b. ردعمل c. خاموشی d. اشارہ

10. کونسلنگ میں اہم مہارت کیا ہے؟

a. لکھنا b. سننا c. کھیلنا d. پڑھنا

11. جسمانی رکاوٹ کی مثال؟

a. شور b. غصہ c. حسد d. سوچ

12. ثقافتی رکاوٹ کس سے متعلق ہے؟

a. زبان b. رسم و رواج c. شور d. وقت

13. فعال سماعت کا مقصد؟

a. بولنا b. سمجھنا c. لکھنا d. دیکھنا

14. مواصلات میں کون شامل ہوتے ہیں؟

a. ایک فرد b. دو فرد c. کوئی نہیں d. مشین

15. مؤثر مواصلات سے کیا ہوتا ہے؟

a. غلط فہمی b. بہتر تعلق c. لڑائی d. تنہائی

مختصر جوابات کے حامل سوالات (Short Answer Type Questions)

1. مواصلات کیا ہے؟
2. فعال سماعت کی تعریف کریں۔
3. عکاس سماعت کیا ہوتی ہے؟
4. جسمانی زبان کیا ہے؟
5. فیڈبیک کی اہمیت کیا ہے؟
6. لسانی رکاوٹ کی مثال دیں۔
7. ادراکی رکاوٹ کیا ہے؟
8. جذباتی رکاوٹ کیسے اثر انداز ہوتی ہے؟
9. ثقافتی رکاوٹ کیا ہوتی ہے؟
10. مؤثر مواصلات کیوں ضروری ہے؟

طویل جوابات کے حامل سوالات (Long Answer Type Questions)

1. مشاورت میں مؤثر مواصلات کی اہمیت تفصیل سے بیان کریں۔
2. زبانی اور غیر زبانی مواصلات کی تکنیکوں کی وضاحت کریں۔
3. فعال اور عکاس سماعت میں فرق بیان کریں مثالوں کے ساتھ۔
4. جسمانی زبان کے کردار کو مشاورت کے تناظر میں واضح کریں۔
5. مواصلات میں حائل مختلف رکاوٹوں کی وضاحت کریں۔
6. مؤثر مواصلات کی راہ میں رکاوٹوں کو دور کرنے کے طریقے بیان کریں۔
7. ایک کامیاب کونسلر کے لیے مواصلاتی مہارتوں کی اہمیت بیان کریں۔

معروضی سولات کے جوابات:

1. (b) معلومات کا تبادلہ
2. (b) جسمانی زبان

3. (b)توجہ اور رد عمل

4. (b)بات دہرانا

5. (b)چہرے کے تاثرات

6. (b)سوچ میں فرق

7. (b)غصہ

8. (a)زبان کا فرق

9. (b)رد عمل

10. (b)سننا

11. (a)شور

12. (b)رسم ورواج

13. (b) سمجھنا

14. (b)دوفرد

15. (b)بہتر تعلق

9.11 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)

1. Aggarwal, J. C. (2010). Educational and vocational guidance and counselling. New Delhi: Doaba House.
2. Bhatia, B. S., & Bhatia, R. (2008). Guidance and counselling: A practical approach. New Delhi: Sterling Publishers.
3. Bhatnagar, A., & Gupta, N. (2011). Guidance and counselling: A theoretical approach. New Delhi: Vikas Publishing.
4. Corey, G. (2017). Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy (10th ed.). Boston: Cengage Learning.
5. DeVito, J. A. (2015). The Interpersonal Communication Book (14th ed.). Pearson Education.
6. Egan, G. (2013). The Skilled Helper: A Problem-Management and Opportunity-Development Approach(10th ed.). Brooks/Cole.

7. Fast, J. (1970). Body Language. New York: Pocket Books.
8. Hargie, O. (2011). Skilled Interpersonal Communication: Research, Theory and Practice (5th ed.). London: Routledge.
9. Indira Gandhi National Open University. (2017). Guidance and counselling (B.Ed. Course Material). New Delhi: IGNOU.
10. Indira Gandhi National Open University. (2018). Counselling psychology (MAPC Course Material). New Delhi: IGNOU.
11. Indira Gandhi National Open University. (n.d.). Guidance and counselling study materials. Retrieved from https://www.ignou.ac.in
12. Knapp, M. L., Hall, J. A., & Horgan, T. G. (2014). Nonverbal Communication in Human Interaction (8th ed.). Boston: Cengage Learning.
13. Kochhar, K. K. (2000). Educational psychology. New Delhi: Sterling Publishers.
14. Kochhar, S. K. (2010). Educational and vocational guidance in secondary schools. New Delhi: Sterling Publishers.
15. Kochhar, S. K. (2012). Educational and vocational guidance in secondary schools. New Delhi: Sterling Publishers.
16. MindTools. (n.d.). Communication skills and effective listening. Retrieved from https://www.mindtools.com
17. National Council of Educational Research and Training. (2005). National curriculum framework (NCF 2005). New Delhi: NCERT.
18. National Council of Educational Research and Training. (2014). Guidance and counselling in schools. New Delhi: NCERT.
19. National Council of Educational Research and Training. (n.d.). Guidance and counselling resources. Retrieved from https://ncert.nic.in
20. Nelson-Jones, R. (2014). Basic Counselling Skills: A Helper's Manual (3rd ed.). London: Sage Publications.

21. Nelson-Jones, R. (2014). Introduction to counselling skills (4th ed.). SAGE Publications. https://books.google.com/books/about/Introduction_to_Counselling_Skills.html
22. Palmer, S. (2004).The beginner's guide to counselling and psychotherapy. SAGE Publications. https://www.researchgate.net/publication/364671515
23. Rogers, C. R. (1961). On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin.
24. Sharma, N. (2013). Counselling and guidance. New Delhi: Atlantic Publishers.
25. Sharma, R. A. (2011). Fundamentals of guidance and counselling. Meerut: R. Lall Book Depot.
26. Simply Psychology. (n.d.). Active listening and counselling skills. Retrieved from https://www.simplypsychology.org
27. Singh, A. K. (2012). Counselling skills for teachers. New Delhi: PHI Learning Pvt. Ltd.
28. SkillsYouNeed. (n.d.). Effective communication skills. Retrieved from https://www.skillsyouneed.com
29. Verywell Mind. (n.d.). Counselling communication techniques. Retrieved from https://www.verywellmind.com

اکائی 10۔ باہمی خوشگوار تعلقات کا آغاز اور اس کی نشوونما

(Rapport Building and Relationship Development)

اکائی کے اجزاء:

10.0 تمہید(Introduction)

10.1 مقاصد(Objectives)

10.2 مشاورت میں خوشگوار تعلقات کے آغاز کے معنی واہمیت

(Meaning and Importance of Rapport in Counselling)

10.3 کلائنٹس کے ساتھ اعتماد قائم کرنے کی تکنیکیں (Techniques for Building Trust with Clients)

10.4 محفوظ اور معاون مشاورتی ماحول بنانا

(Creating a Safe and Supportive Counselling Environment

10.5 تعلقات استوار کرتے وقت پیشہ ورانہ حدود کو برقرار رکھنا

(Maintaining Professional Boundaries While Building Rapport)

10.6 کلائنٹس کے مزاحمانہ رویے سے نمٹنے کی حکمت عملیاں(Strategies for Handling Resistant Clients)

10.7 خلاصہ(Summary)

10.8 اکتسابی نتائج(Learning Outcomes)

10.9 فرہنگ(Glossary)

10.10 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

10.11 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)

10.0 تمہید(Introduction)

باہمی خوشگوار تعلقات کا آغاز اور اس کی نشوونما(Rapport Building and Relationship Development) مشاورت،(Counselling) تعلیم،(Education) سماجی خدمات(Social Work) اور دیگر پیشہ ورانہ شعبوں کا ایک بنیادی اور ناگزیر پہلو ہے۔ یہ ایک ایسا عمل ہے جس کے ذریعے دو افراد)صلاح کار یا کونسلر اور کلائنٹ(کے درمیان اعتماد، باہمی احترام اور مؤثر مواصلات کی بنیاد رکھی جاتی ہے۔ خاص طور پر مشاورت کے میدان میں، رپورٹ سازی کو معالجاتی تعلق (Therapeutic

Relationship) کی اساس سمجھا جاتا ہے، کیونکہ یہی وہ بنیاد ہے جس پر پورا مشاورتی عمل قائم ہوتا ہے۔ یہ ایک گہرا اور بامعنی رشتہ ہے جہاں کلائنٹ خود کو محفوظ اور معتبر محسوس کرتا ہے۔ جب کونسلر، کلائنٹ کے خیالات اور جذبات کو سمجھنے کی کوشش کرتا ہے تو ایک مضبوط Rapport قائم ہوتی ہے۔ تعلقات کی ترقی ایک مسلسل عمل ہے جو وقت کے ساتھ مضبوط ہوتا ہے۔ یہ صرف ابتدائی ملاقات تک محدود نہیں رہتا بلکہ ہر نشست کے دوران مزید گہرا ہوتا جاتا ہے۔ کونسلر کی مہارتیں جیسے فعال سماعت، ہمدردی، خلوص اور غیر جانبداری اس میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ Rapport سازی کی اہمیت اس لیے بھی زیادہ ہے کہ اگر کلائنٹ، کونسلر کی مخلصی محسوس نہ کرے تو وہ اپنے مسائل کو بیان نہیں کرے گا۔ Strong Rapport کلائنٹ کو یہ یقین دلاتی ہے کہ اس کی بات سنی جائے گی اور اس کا احترام کیا جائے گا، جس سے مشاورت کا عمل مؤثر ہوتا ہے۔ تعلیم کے میدان میں بھی یہ تعلق سیکھنے کے عمل کو بہتر بناتا ہے، جہاں طلبہ اپنے استاد کے ساتھ دوستانہ تعلق محسوس کرتے ہیں۔ کسی بھی شعبے میں، خاص طور پر مشاورت میں، یہ عمل مؤثر ابلاغ اور باہمی سمجھ بوجھ کو فروغ دیتا ہے۔

10.1 مقاصد (Objectives)

اس اکائی کو مکمل کر لینے کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ:

- مشاورت میں خوشگوار تعلق (Rapport) کے مفہوم اور اس کی اہمیت کو واضح طور پر بیان کر سکیں گے۔
- کلائنٹ کے ساتھ اعتماد، احترام اور ہمدردی پر مبنی تعلق قائم کرنے کی مہارت حاصل کر سکیں گے۔
- مختلف تکنیکوں کے ذریعے مضبوط تعلق قائم کرنا سیکھیں گے۔
- محفوظ اور معاون مشاورتی ماحول بنانے کے اصولوں کو سمجھ سکیں گے اور عملی طور پر ان کا اطلاق کر سکیں گے۔
- پیشہ ورانہ حدود کو برقرار رکھنے کی اہمیت کو سمجھ سکیں گے اور مشاورت میں اس پر عمل کر سکیں گے۔
- مزاحمت کرنے والے کلائنٹس کے رویے کو پہچاننے اور مؤثر حکمتِ عملی کے ذریعے اس سے نمٹنے کے قابل ہو سکیں گے۔

10.2 مشاورت میں خوشگوار تعلقات کے آغاز کے معنی و اہمیت

(Meaning and Importance of Rapport in Counselling)

مشاورت میں خوشگوار تعلقات کے آغاز کے معنی و مفہوم:

Rapport-building دراصل مشاورت اور سائیکوتھراپی کی بنیاد ہے کیونکہ یہی وہ عنصر ہے جو کونسلر اور کلائنٹ کے درمیان اعتماد، سکون اور باہمی تعلق کو مضبوط بناتا ہے۔ جب ایک کلائنٹ کسی کونسلر کے پاس آتا ہے تو وہ اکثر ذہنی دباؤ، الجھن یا جذباتی مسائل کا شکار ہوتا ہے۔ ایسے میں اگر کونسلر اس کے ساتھ ایک مثبت اور دوستانہ تعلق قائم نہ کر سکے تو کلائنٹ کھل کر اپنی بات نہیں کر پاتا۔ اس لیے Rapport نہ صرف مشاورت کے آغاز میں بلکہ پورے عمل کے دوران مسلسل قائم اور مضبوط کیا جاتا ہے۔

Rapport کی اصل روح اس بات میں ہے کہ کلائنٹ خود کو سنا ہوا، سمجھا ہوا اور اہم محسوس کرے۔ جب کونسلر پوری توجہ کے ساتھ کلائنٹ کی بات سنتا ہے، اس کے جذبات کو تسلیم کرتا ہے اور بغیر کسی تنقید کے اس کے نقطۂ نظر کو سمجھنے کی کوشش کرتا ہے، تو کلائنٹ کے دل میں اعتماد پیدا ہوتا ہے۔ یہی اعتماد اسے اپنی گہری اور ذاتی باتیں شیئر کرنے کی ہمت دیتا ہے، جو مؤثر مشاورت کے لیے ضروری ہے۔ مزید یہ کہ Rapport ایک یک طرفہ عمل نہیں بلکہ دو طرفہ تعلق ہے۔ یہ صرف کونسلر کے رویے سے نہیں بنتا بلکہ کلائنٹ کے احساسات اور ردِ عمل سے بھی تشکیل پاتا ہے۔ جب کلائنٹ کو محسوس ہوتا ہے کہ کونسلر واقعی اس کے ساتھ ہے، اس کی مدد کرنا چاہتا ہے اور اس کے جذبات کی قدر کرتا ہے، تو وہ اس تعلق کو قبول کرتا ہے اور اس میں شامل ہو جاتا ہے۔ اس طرح Rapport-building مشاورت کے پورے عمل کو مؤثر، بامعنی اور کامیاب بنانے میں مرکزی کردار ادا کرتا ہے، کیونکہ یہی وہ پل ہے جو کونسلر اور کلائنٹ کو ایک دوسرے سے جوڑتا ہے۔ جب کوئی کلائنٹ پہلی بار کونسلنگ سیشن میں داخل ہوتا ہے تو وہ صرف اپنا مسئلہ ہی ساتھ نہیں لاتا بلکہ اس کے ساتھ غیر یقینی کیفیت، کمزوری (vulnerability) اور بعض اوقات خوف بھی موجود ہوتا ہے۔ چاہے وہ اپنی مرضی سے آیا ہو یا کسی کے مشورے پر، ابتدائی چند لمحات یہ طے کرتے ہیں کہ آیا وہ کھل کر بات کرے گا یا نہیں۔ اسی لیے مشاورت میں Rapport قائم کرنا محض ایک ابتدائی مرحلہ نہیں بلکہ پورے معالجی عمل کی بنیاد ہوتا ہے۔ Rapport صرف خوش اخلاقی یا دوستانہ رویے کا نام نہیں ہے بلکہ یہ کونسلر اور کلائنٹ کے درمیان باہمی اعتماد، احترام اور سمجھ بوجھ پر مبنی تعلق ہے۔ مثبت نفسیات (Positive Psychology) کے مطابق Rapport دوسروں کے ساتھ اس انداز میں جڑنے کی صلاحیت ہے جس سے اعتماد اور باہمی فہم کا ماحول پیدا ہو۔ اسی لیے اسے کونسلر کا پہلا اور بنیادی مقصد قرار دیا جاتا ہے۔ یہ ایک مسلسل عمل ہے جو ہر سیشن کے ساتھ مزید مضبوط ہوتا رہتا ہے، نہ کہ صرف ایک بار قائم ہو کر ختم ہو جاتا ہے۔ مختلف نفسیاتی نظریات میں اسے تھراپی کے عمل کا بنیادی ستون (cornerstone) سمجھا جاتا ہے، کیونکہ اس کے بغیر حقیقی اور بامعنی پیش رفت ممکن نہیں ہوتی۔ اس طرح Rapport صرف ایک سماجی خوبی نہیں بلکہ ایک پیشہ ورانہ اور کلینیکل ضرورت ہے جو مؤثر مشاورت کے لیے لازمی ہے۔

مشاورت میں خوشگوار تعلقات کے آغاز کی اہمیت:

- **اعتماد کی مضبوط بنیاد قائم کرنا:** Rapport، مشاورت کے عمل کی سب سے پہلی اور بنیادی ضرورت ہے، کیونکہ اس کے بغیر کلائنٹ خود کو محفوظ محسوس نہیں کرتا۔ جب کونسلر ایمانداری، رازداری اور احترام کا مظاہرہ کرتا ہے تو کلائنٹ کے دل میں اعتماد پیدا ہوتا ہے، جو مؤثر مشاورت کے لیے لازمی ہے۔ مثلاً ایک کلائنٹ جو اپنے ذاتی مسائل (جیسے خاندانی جھگڑے) بتانے سے گھبراتا ہے، وہ تب ہی کھل کر بات کرے گا جب اسے یقین ہو کہ کونسلر اس کی بات کسی کے ساتھ شیئر نہیں کرے گا۔
- **کھل کر اظہار (Self-Disclosure) میں اضافہ:** مضبوط Rapport کلائنٹ کو ایک ایسا ماحول فراہم کرتا ہے جہاں وہ بغیر کسی خوف یا شرمندگی کے اپنے خیالات، احساسات اور تجربات بیان کر سکتا ہے۔ یہ عمل مشاورت کی کامیابی میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ مثلاً ایک طالب علم جو ڈپریشن کا شکار ہے، شروع میں صرف عمومی باتیں کرتا ہے، لیکن جیسے جیسے Rapport مضبوط ہوتا ہے، وہ اپنے اندرونی خوف اور مایوسی کو بھی بیان کرنے لگتا ہے۔

- **گہری اور درست سمجھ (Accurate Understanding) پیدا کرنا:** Rapport کی موجودگی میں کونسلر کلائنٹ کے جذبات، خیالات اور مسائل کو زیادہ گہرائی سے سمجھ سکتا ہے۔ اس سے مسئلے کی اصل وجہ تک پہنچنا آسان ہو جاتا ہے۔ مثلاً اگر کلائنٹ بار بار کہتا ہے کہ "مجھے پڑھائی میں دل نہیں لگتا"، تو Rapport کی مدد سے کونسلر یہ جان سکتا ہے کہ اصل مسئلہ گھریلو دباؤ یا خود اعتمادی کی کمی ہے۔
- **معالجی عمل (Therapeutic Process) کو مؤثر بنانا:** جب Rapport مضبوط ہو تو کلائنٹ کونسلر کی رہنمائی، مشوروں اور حکمت عملیوں کو قبول کرنے کے لیے زیادہ تیار ہوتا ہے۔ اس سے معالجی عمل تیز اور مؤثر ہو جاتا ہے۔ مثلاً اگر کونسلر کسی کلائنٹ کو اسٹریس مینجمنٹ کی تکنیک سکھاتا ہے، تو مضبوط Rapport کی صورت میں کلائنٹ اسے سنجیدگی سے اپناتا ہے اور مثبت نتائج حاصل کرتا ہے۔
- **کلائنٹ کی فعال شرکت (Active Engagement) میں اضافہ:** Rapport کلائنٹ کو سیشن میں دلچسپی لینے اور فعال طور پر حصہ لینے پر آمادہ کرتا ہے۔ اس سے سیشن زیادہ بامقصد اور نتیجہ خیز بن جاتا ہے۔ مثلاً ایک کلائنٹ جو پہلے صرف "ہاں" یا "نہیں" میں جواب دیتا تھا، tRappor، بننے کے بعد تفصیل سے بات کرنے لگتا ہے اور سوالات بھی پوچھتا ہے۔
- **مزاحمت (Resistance) اور انکار میں کمی:** اکثر کلائنٹس ابتدا میں مشاورت کے عمل کو قبول نہیں کرتے یا اس میں دلچسپی نہیں لیتے۔ Rapport اس مزاحمت کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ مثلاً ایک نوجوان جسے زبردستی مشاورت کے لیے لایا گیا ہو، وہ شروع میں خاموش یا ناراض رہ سکتا ہے، لیکن کونسلر کے مثبت رویے سے وہ آہستہ آہستہ تعاون کرنے لگتا ہے۔
- **جذباتی سکون اور تحفظ کا احساس فراہم کرنا:** Rapport کلائنٹ کو ایک ایسا ماحول فراہم کرتا ہے جہاں وہ خود کو جذباتی طور پر محفوظ اور پرسکون محسوس کرتا ہے۔ یہ احساس اس کے ذہنی دباؤ کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ مثلاً ایک فرد جو شدید پریشانی میں ہو، سیشن کے دوران اپنے جذبات کا اظہار کرتے ہوئے رو پڑتا ہے، لیکن کونسلر کی ہمدردی اور نرم رویہ اسے سکون دیتا ہے۔
- **موثر مواصلات (ctive CommunicationEffe) کو فروغ دینا:** Rapport واضح، کھلے اور دوطرفہ مواصلات کو ممکن بناتا ہے۔ اس سے غلط فہمیاں کم ہوتی ہیں اور پیغام درست انداز میں منتقل ہوتا ہے۔ مثلاً اگر کلائنٹ اپنی بات صحیح طرح بیان نہ کر سکے، تو کونسلر اس کی بات کو اپنے الفاظ میں دہرا کر تصدیق کرتا ہے، جس سے بہتر سمجھ پیدا ہوتی ہے۔
- **انفرادی ضروریات اور مسائل کی شناخت میں مدد:** ہر کلائنٹ منفرد ہوتا ہے، اس کے مسائل اور ضروریات بھی مختلف ہوتی ہیں۔ Rapport کے ذریعے کونسلر انفرادی فرق کو بہتر طور پر سمجھ سکتا ہے۔ **مثال:** دو طلبہ کے کم نمبر آنے کی وجہ مختلف ہو سکتی ہے۔ ایک کے لیے مسئلہ وقت کی کمی ہے جبکہ دوسرے کے لیے ذہنی دباؤ۔ Rapport اس فرق کو واضح کرتا ہے۔
- **طویل مدتی پیشہ ورانہ تعلق قائم کرنا:** Rapport ایک ایسا مضبوط تعلق پیدا کرتا ہے جو صرف ایک سیشن تک محدود نہیں رہتا بلکہ مستقبل میں بھی مددگار ثابت ہوتا ہے۔ **مثال:** ایک کلائنٹ جو پہلے ایک مسئلے کے لیے آیا تھا، بعد میں دیگر مسائل کے لیے بھی اسی کونسلر سے رجوع کرتا ہے کیونکہ اس کے ساتھ اعتماد اور سکون کا تعلق قائم ہو چکا ہوتا ہے۔

Rapport مشاورت کا دل (core) ہے۔ یہ نہ صرف اعتماد، ہمدردی اور سمجھ بوجھ کو فروغ دیتا ہے بلکہ کلائنٹ کو فعال، پُر اعتماد اور تبدیلی کے لیے تیار بناتا ہے۔ ایک کامیاب کونسلر وہی ہے جو مضبوط Rapport قائم کر کے کلائنٹ کے ساتھ ایک مثبت، محفوظ اور بامعنی تعلق استوار کرے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)
1. مشاورت میں Rapport-building کیوں اہم سمجھا جاتا ہے؟
2. مضبوط Rapport کلائنٹ کے کھل کر اظہار (Disclosure-Self) میں کیسے مدد دیتا ہے؟

10.3 کلائنٹس کے ساتھ اعتماد قائم کرنے کی تکنیکیں

(Techniques for Building Trust with Clients)

مشاورت میں اعتماد (Trust) بنیادی حیثیت رکھتا ہے، کیونکہ یہی وہ عنصر ہے جو کلائنٹ کو کھل کر اظہار کرنے، مسائل شیئر کرنے اور مشاورتی عمل میں بھرپور شرکت کرنے کے قابل بناتا ہے۔ اعتماد ایک دن میں قائم نہیں ہوتا بلکہ یہ مسلسل مثبت رویوں، ایمانداری اور پیشہ ورانہ مہارت کے ذریعے وقت کے ساتھ مضبوط ہوتا ہے۔ ذیل میں تمام اہم تکنیکوں کو یکجا اور تفصیل کے ساتھ بیان کیا گیا ہے:

- **قابلِ اعتماد اور مستقل مزاج ہونا (Reliability & Consistency):** کونسلر کو اپنے رویے، وقت کی پابندی اور وعدوں میں مستقل مزاج ہونا چاہیے۔ جب کلائنٹ دیکھتا ہے کہ کونسلر ہر سیشن میں ایک جیسا ذمہ دارانہ رویہ اپناتا ہے تو اس کے دل میں اعتماد پیدا ہوتا ہے۔ غیر یقینی رویہ کلائنٹ کو غیر محفوظ محسوس کرا سکتا ہے۔ مستقل مزاجی کلائنٹ کو یہ یقین دلاتی ہے کہ وہ ایک محفوظ اور پیشہ ورانہ ماحول میں ہے۔ اس سے تعلق مضبوط ہوتا ہے اور کلائنٹ کھل کر بات کرنے لگتا ہے۔ وقت کی پابندی اور وعدوں کی پاسداری اعتماد بڑھانے کے بنیادی عناصر ہیں۔
- **شفافیت اور سچائی (Transparency & Honesty):** کونسلر کو اپنی صلاحیتوں، حدود اور طریقہ کار کے بارے میں ایمانداری سے بات کرنی چاہیے۔ سچائی پر مبنی رویہ کلائنٹ کے دل میں اعتماد پیدا کرتا ہے۔ اگر کوئی غلطی ہو جائے تو اسے تسلیم کرنا اور اس کا حل پیش کرنا اعتماد کو کم کرنے کے بجائے بڑھاتا ہے۔ چھپانے یا مبہم بات کرنے سے کلائنٹ کا اعتماد متاثر ہو سکتا ہے۔ شفافیت کلائنٹ کو یہ احساس دلاتی ہے کہ اس کے ساتھ انصاف اور دیانتداری برتی جا رہی ہے۔ اس طرح ایک مضبوط اور صحت مند تعلق قائم ہوتا ہے۔
- **پیشگی اور واضح مواصلات (Proactive Communication):** کونسلر کو چاہیے کہ وہ ہر اہم بات کلائنٹ کے ساتھ بروقت شیئر کرے۔ اگر کسی سیشن میں تبدیلی ہو یا کوئی مسئلہ ہو تو پہلے سے اطلاع دینا ضروری ہے۔ اس سے کلائنٹ کو اہمیت اور احترام کا احساس ہوتا ہے۔ غیر واضح یا دیر سے دی گئی معلومات غلط فہمی پیدا کر سکتی ہیں۔ واضح مواصلات اعتماد کو مضبوط بناتے ہیں اور تعلق کو شفاف رکھتے ہیں۔ اس سے کلائنٹ خود کو شامل اور باخبر محسوس کرتا ہے۔

- **فعال سماعت (Active Listening) :** فعال سماعت اعتماد قائم کرنے کی سب سے اہم تکنیک ہے۔ کونسلر کو کلائنٹ کی بات پوری توجہ اور دلچسپی سے سننا چاہیے۔ درمیان میں مداخلت نہ کرنا اور بات کا خلاصہ پیش کرنا کلائنٹ کو یہ احساس دلاتا ہے کہ اس کی بات اہم ہے۔ آنکھوں کا مناسب رابطہ اور سر ہلانا بھی اس عمل کو مضبوط بناتا ہے۔ جب کلائنٹیہ محسوس کرتا ہے کہ اسے یا اس بات کو سنا جارہا ہے تو وہ زیادہ کھل کر بات کرتا ہے۔ اس سے مشاورتی عمل زیادہ مؤثر ہو جاتا ہے۔
- **ہمدردی اور خیال رکھنا (Empathy & Care) :** ہمدردی کا مطلب ہے کلائنٹ کے جذبات کو سمجھنا اور محسوس کرنا۔ کونسلر کو چاہیے کہ وہ کلائنٹ کے دکھ، خوشی یا پریشانی کو سنجیدگی سے لے۔ ہمدردانہ جملے کلائنٹ کو یہ احساس دلاتے ہیں کہ وہ اکیلا نہیں ہے۔ یہ رویہ کلائنٹ کے اعتماد کو بڑھاتا ہے اور تعلق کو مضبوط کرتا ہے۔ ہمدردی کے بغیر مشاورت خشک اور غیر مؤثر ہو سکتی ہے۔ ایک نرم اور دوستانہ انداز کلائنٹ کو کھل کر اظہار کرنے میں مدد دیتا ہے۔
- **رازداری کو یقینی بنانا (Confidentiality) :** رازداری اعتماد کی بنیاد ہے اور اس کے بغیر مشاورت کامیاب نہیں ہو سکتی۔ کونسلر کو کلائنٹ کو یقین دلانا چاہیے کہ اس کی معلومات محفوظ رہیں گی۔ اگر کلائنٹ کو شک ہو کہ اس کی باتیں ظاہر ہو سکتی ہیں تو وہ کھل کر بات نہیں کرے گا۔ رازداری کے اصول شروع میں ہی واضح کرنا ضروری ہے۔ یہ کلائنٹ کو تحفظ کا احساس دیتا ہے۔ اس طرح وہ اپنے مسائل کھل کر بیان کرتا ہے اور مشاورت مؤثر بنتی ہے۔
- **غیر جانبدار رویہ (judgmental Attitude–Unbiased or Non) :** کونسلر کو کلائنٹ کے خیالات یا اعمال پر تنقید نہیں کرنی چاہیے۔ غیر جانبدار رویہ کلائنٹ کو یہ احساس دلاتا ہے کہ اسے قبول کیا جارہا ہے۔ تنقیدی رویہ کلائنٹ کو دفاعی بنا سکتا ہے۔ جب کلائنٹ کو لگتا ہے کہ اسکے ساتھ غیر جانبدارانہ رویہ رکھا جارہا تو وہ زیادہ کھل کر بات کرتا ہے۔ یہ رویہ اعتماد کو مضبوط کرتا ہے۔ اس سے ایک محفوظ اور مثبت ماحول پیدا ہوتا ہے۔
- **مثبت جسمانی زبان (Positive Body Language) :** جسمانی زبان بھی اعتماد قائم کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ مسکراہٹ، آنکھوں کا رابطہ اور کھلا انداز کلائنٹ کو آرام دہ محسوس کرواتے ہیں۔ سخت یا بند جسمانی انداز کلائنٹ کو غیر محفوظ کر سکتا ہے۔ نرم لہجہ اور توجہ سے سننے کا انداز اعتماد بڑھاتا ہے۔ جسمانی زبان اکثر الفاظ سے زیادہ مؤثر ہوتی ہے۔ اس لیے کونسلر کو اپنی حرکات و سکنات پر خاص توجہ دینی چاہیے۔
- **کلائنٹ کی خود مختاری کا احترام (Respect for Autonomy):** کلائنٹ کو اپنے فیصلے خود کرنے کا حق دینا ضروری ہے۔ کونسلر کا کام رہنمائی فراہم کرنا ہے، فیصلہ مسلط کرنا نہیں۔ جب کلائنٹ کو آزادی ملتی ہے تو وہ خود کو بااختیار محسوس کرتا ہے۔ یہ احساس اس کے اعتماد کو بڑھاتا ہے۔ زبردستی کیے گئے فیصلے تعلق کو کمزور کر سکتے ہیں۔ اس لیے کلائنٹ کی رائے اور انتخاب کا احترام کرنا ضروری ہے۔
- **مثبت فیڈبیک اور حوصلہ افزائی (gementPositive Feedback & Encoura) :** کلائنٹ کی کوششوں اور کامیابیوں کو سراہنا اس کے اعتماد کو بڑھاتا ہے۔ مثبت فیڈبیک کلائنٹ کو آگے بڑھنے کی ترغیب دیتا ہے۔ اس سے اس کا حوصلہ بلند ہوتا ہے اور وہ مزید کوشش کرتا ہے۔ حوصلہ افزائی کلائنٹ کو یہ احساس دلاتی ہے کہ اس کی ترقی کو اہمیت دی جا

رہی ہے۔ یہ عمل تعلق کو مضبوط کرتا ہے۔ نتیجتاً کلائنٹ مشاورت میں زیادہ فعال ہو جاتا ہے۔ اعتماد قائم کرنا ایک مسلسل عمل ہے جو مختلف تکنیکوں کے امتزاج سے ممکن ہوتا ہے۔ ایک کامیاب کونسلر وہی ہے جو ہمدردی، سچائی، رازداری اور مؤثر مواصلات کے ذریعے کلائنٹ کے دل میں اعتماد پیدا کرے۔ یہی اعتماد مشاورت کی کامیابی کی اصل بنیاد ہے۔



اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)
1. مشاورت میں اعتماد (Trust) کیوں اہم سمجھا جاتا ہے؟
2. فعال سماعت (Active Listening) اعتماد قائم کرنے میں کیسے مدد دیتی ہے؟

10.4 محفوظ اور معاون مشاورتی ماحول بنانا

(Creating a Safe and Supportive Counselling Environment)

ہم نے یہ دیکھا کہ مشاورت (Counselling) ایک ایسا عمل ہے جس میں فرد اپنے جذبات، خیالات اور مسائل کو ایک پیشہ ور مشاور یعنی کونسلر کے ساتھ شیئر کرتا ہے۔ یہ عمل اس وقت مؤثر اور کامیاب ہوتا ہے جب کلائنٹ خود کو مکمل طور پر محفوظ، پر سکون اور قبول شدہ محسوس کرے۔ محفوظ اور معاون مشاورتی ماحول کا تصور صرف ایک خاموش یا آرام دہ کمرے تک محدود نہیں ہوتا، بلکہ یہ ایک جامع نفسیاتی اور جذباتی فضا پر مشتمل ہوتا ہے جہاں کلائنٹ خود کو ہر لحاظ سے محفوظ اور قابلِ احترام محسوس کرے۔ اس ماحول میں سب سے اہم عنصر یہ ہے کہ کلائنٹ کو یہ مکمل یقین ہو کہ اس کی باتوں کو نہ صرف توجہ سے سنا جائے گا بلکہ انہیں راز میں بھی رکھا جائے گا۔ جب کلائنٹ کو رازداری (confidentiality) کا یقین حاصل ہوتا ہے تو وہ اپنے اندرونی خیالات، خوف، اور ذاتی مسائل کو بغیر کسی ہچکچاہٹ کے بیان کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ، ہمدردی (empathy) بھی اس ماحول کا بنیادی جزو ہے۔ جب کونسلر کلائنٹ کے جذبات کو سمجھنے اور محسوس کرنے کی کوشش کرتا ہے، تو کلائنٹ کو یہ احساس ہوتا ہے کہ اس کی کیفیت کو واقعی سمجھا جا رہا ہے، نہ کہ صرف سنا جا رہا ہے۔ یہ احساس اسے جذباتی طور پر مضبوط بناتا ہے اور اس کے اندر اعتماد (trust)

پیدا کرتا ہے۔ عزت (respect) بھی اسی طرح اہم ہے، کیونکہ جب کلائنٹ کو بغیر کسی تنقید یا فیصلے (judgment) کے قبول کیا جاتا ہے، تو وہ خود کو زیادہ آزاد اور پُراعتماد محسوس کرتا ہے۔ ایسا معاون ماحول کلائنٹ کے اندر موجود خوف، شرمندگی یا جھجک کو کم کرتا ہے، جو اکثر لوگوں کو اپنے مسائل بیان کرنے سے روکتے ہیں۔ نتیجتاً، کلائنٹ زیادہ کھل کر اپنی بات کرتا ہے، جس سے کونسلر کو مسئلے کی گہرائی کو سمجھنے میں آسانی ہوتی ہے اور وہ بہتر رہنمائی فراہم کر سکتا ہے۔ ایک اچھا کونسلر صرف ایک سننے والا نہیں ہوتا بلکہ وہ ایک ایسا سہولت کار (facilitator) ہوتا ہے جو شعوری طور پر اس ماحول کو تشکیل دیتا ہے۔ وہ اپنی باڈی لینگویج، لہجے، الفاظ کے انتخاب اور رویے کے ذریعے ایک مثبت فضا قائم کرتا ہے۔ مثال کے طور پر نرم لہجہ، دوستانہ انداز، اور توجہ سے سننا کلائنٹ کو یہ احساس دلاتا ہے کہ وہ اہم ہے اور اس کی بات کی قدر کی جا رہی ہے۔ یوں، محفوظ اور معاون مشاورتی ماحول دراصل ایک ایسی فضا ہے جہاں کلائنٹ خود کو سمجھا ہوا، قبول شدہ اور محفوظ محسوس کرتا ہے۔ یہی احساس اسے نہ صرف اپنے مسائل بیان کرنے میں مدد دیتا ہے بلکہ ان کے حل کی طرف پیش رفت کرنے کے لیے بھی حوصلہ فراہم کرتا ہے۔

محفوظ اور معاون ماحول کی اہمیت (Importance of Safe and Supportive Environment):

- محفوظ اور معاون ماحول مشاورت کی بنیادی شرط ہے کیونکہ اسی سے پورا عمل مؤثر بنتا ہے۔ جب کلائنٹ کو رازداری اور احترام کا یقین ہوتا ہے تو وہ اپنے مسائل کھل کر بیان کرتا ہے۔
- ایسا ماحول کلائنٹ کو بغیر خوف اور جھجک کے اپنی بات کرنے کا موقع دیتا ہے۔ اس سے کونسلر کو مسئلے کو گہرائی سے سمجھنے میں مدد ملتی ہے۔
- محفوظ ماحول کلائنٹ کے اندر موجود ڈر اور عدمِ اعتماد کو کم کرتا ہے۔ جب اسے یقین ہو کہ اسے جج نہیں کیا جائے گا تو وہ زیادہ پُراعتماد محسوس کرتا ہے۔
- معاون ماحول کلائنٹ کو ذہنی سکون فراہم کرتا ہے اور اس کے دباؤ کو کم کرتا ہے۔ یہ سکون اسے اپنے مسائل کا سامنا کرنے کے قابل بناتا ہے۔
- جب کلائنٹ خود کو محفوظ محسوس کرتا ہے تو اس کا کونسلر پر اعتماد بڑھتا ہے۔ یہی اعتماد مشاورت کے عمل کو مؤثر اور کامیاب بناتا ہے۔
- محفوظ ماحول مشاورت کے عمل کو زیادہ نتیجہ خیز بناتا ہے۔ اس کے ذریعے کلائنٹ بہتر فیصلے کرنے اور تبدیلی لانے کے قابل ہوتا ہے۔
- معاون ماحول کلائنٹ کے اندر امید اور حوصلہ پیدا کرتا ہے۔ جب اسے محسوس ہوتا ہے کہ کوئی اس کی مدد کے لیے موجود ہے تو وہ مسائل کے حل کی طرف بڑھتا ہے۔

ذیل میں مختلف شعبوں سے چند ایک مثالیں پیش کی جا رہی ہیں تاکہ محفوظ اور معاون ماحول کی ضرورت و اہمیت کو بہتر طور پر سمجھا جا سکے:

- **تعلیمی ادارہ (School Setting)**: فرض کریں ایک طالبہ، عائشہ، کلاس میں سوال پوچھنے سے گھبراتی ہے کیونکہ پہلے

اس کے سوال پر کچھ طلبہ ہنس چکے ہیں۔ اگر استاد سخت رویہ اختیار کرے یا اس کے سوال کو نظر انداز کرے تو وہ مزید خاموش ہو جائے گی۔ لیکن اگر استاد نرم انداز میں اس کی حوصلہ افزائی کرے اور کہے کہ "آپ کا سوال بہت اہم ہے"، تو عائشہ خود کو محفوظ محسوس کرے گی۔ اس طرح وہ آئندہ بھی اعتماد کے ساتھ سوال کرے گی اور اس کی سیکھنے کی صلاحیت میں اضافہ ہو گا۔

- **ہسپتال (Healthcare Setting):** ایک مریض، علی، اپنی بیماری کے بارے میں پریشان ہے اور ڈاکٹر سے بات کرتے ہوئے جھجک محسوس کرتا ہے۔ اگر ڈاکٹر جلدی میں ہو اور مریض کی بات مکمل نہ سنے تو علی اپنی علامات صحیح طور پر بیان نہیں کر پائے گا۔ لیکن اگر ڈاکٹر سکون سے اس کی بات سنے، تسلی دے اور ہمدردی کا اظہار کرے تو علی کھل کر بات کرے گا۔ اس سے درست تشخیص ممکن ہو گی اور علاج بھی بہتر انداز میں ہو سکے گا۔
- **کام کی جگہ (Workplace Setting):** ایک ملازم، زید، اپنے کام میں مشکلات کا سامنا کر رہا ہے لیکن اپنے مینیجر سے بات کرنے میں ہچکچاہٹ محسوس کرتا ہے۔ اگر مینیجر سخت یا تنقیدی رویہ اپنائے تو زید اپنی مشکلات چھپائے گا۔ لیکن اگر مینیجر دوستانہ انداز میں بات کرے اور اس کے مسائل کو سنجیدگی سے سنے تو زید کھل کر اپنی پریشانی بیان کرے گا۔ اس سے نہ صرف مسئلہ حل ہو گا بلکہ کام کی کارکردگی بھی بہتر ہو جائے گی۔
- **خاندانی ماحول (Family Setting):** ایک بچہ، حسن، کسی غلطی کی وجہ سے ڈرا ہوا ہے اور اپنے والدین کو سچ بتانے سے گھبرا رہا ہے۔ اگر والدین غصے سے ردِ عمل دیں تو بچہ آئندہ سچ بولنے سے کترائے گا۔ لیکن اگر والدین سکون سے بات سنیں اور اسے یقین دلائیں کہ وہ محفوظ ہے، تو حسن سچ بیان کرے گا۔ اس طرح گھر کا ماحول اعتماد اور محبت پر مبنی ہو جائے گا۔
- **آن لائن کلاس (Online Learning):** ایک طالب علم آن لائن کلاس میں اپنی رائے دینے سے گھبراتا ہے کیونکہ اسے لگتا ہے کہ اس کی بات کو اہمیت نہیں دی جائے گی۔ اگر استاد طلبہ کو نظر انداز کرے تو وہ غیر فعال ہو جائیں گے۔ لیکن اگر استاد سب کو بولنے کا موقع دے اور مثبت فیڈبیک دے تو طالب علم فعال حصہ لینے لگتے ہیں۔ اس سے سیکھنے کا عمل زیادہ مؤثر ہو جاتا ہے۔
- **سماجی کام (Social Work Setting):** ایک خاتون، سارہ، گھریلو مسائل کی وجہ سے پریشان ہے اور مدد لینے آئی ہے۔ اگر سوشل ورکر اس کی بات کو سنجیدگی سے نہ لے تو وہ مایوس ہو جائے گی۔ لیکن اگر سوشل ورکر ہمدردی سے سنے اور اسے سپورٹ فراہم کرے تو سارہ خود کو محفوظ محسوس کرے گی۔ اس سے وہ اپنے مسائل کا حل تلاش کرنے کے قابل ہو جائے گی۔
- **تربیتی سیشن (Training Session):** ایک ٹریننگ پروگرام میں کچھ شرکاء سوال پوچھنے سے ہچکچاتے ہیں۔ اگر ٹرینر تنقیدی رویہ اختیار کرے تو کوئی بھی حصہ لینے کی ہمت نہیں کرے گا۔ لیکن اگر ٹرینر دوستانہ ماحول بنائے اور سوالات کی حوصلہ افزائی کرے تو سب فعال ہو جاتے ہیں۔ اس سے سیکھنے کا ماحول مثبت اور مؤثر بن جاتا ہے۔ ان تمام مثالوں سے

واضح ہوتا ہے کہ چاہے تعلیمی، طبی، پیشہ ورانہ یا خاندانی میدان ہو، ایک محفوظ اور معاون ماحول ہر جگہ کامیابی کی بنیاد ہے۔ ایسا ماحول افراد کو اعتماد، اظہار اور ترقی کے مواقع فراہم کرتا ہے، جو کسی بھی تعلق یا عمل کو مؤثر بناتا ہے۔

مشاورت کے لئے محفوظ اور معاون ماحول کی ضرورت

(Need for Safe and Supportive Counselling Environment)

ہر انسان کی ایک بنیادی نفسیاتی ضرورت یہ ہوتی ہے کہ وہ خود کو محفوظ، قابلِ قبول اور باعزت محسوس کرے۔ مشاورت کے عمل میں یہ ضرورت مزید اہم ہو جاتی ہے کیونکہ یہاں کلائنٹ اپنی ذاتی، حساس اور بعض اوقات تکلیف دہ باتیں شیئر کرتا ہے۔ اگر ماحول غیر محفوظ ہو، یا کلائنٹ کو یہ احساس ہو کہ اس کی باتوں کو سنجیدگی سے نہیں لیا جائے گا یا اس پر تنقید کی جائے گی، تو وہ اپنے اصل جذبات اور خیالات کو چھپا لیتا ہے۔ اس صورت میں مشاورت کا عمل مؤثر نہیں رہتا اور مسئلہ حل ہونے کے بجائے مزید پیچیدہ ہو سکتا ہے۔ محفوظ مشاورتی ماحول کلائنٹ کو اعتماد دیتا ہے کہ اس کی باتوں کو راز میں رکھا جائے گا اور اسے مکمل احترام ملے گا۔ یہی احساس اسے کھل کر بات کرنے کی ترغیب دیتا ہے، جو کسی بھی مسئلے کو سمجھنے اور حل کرنے کے لیے ضروری ہے۔ اگر کلائنٹ اپنے جذبات کا اظہار نہ کر سکے تو کونسلر مسئلے کی اصل نوعیت تک نہیں پہنچ پاتا، جس سے مشاورت کا مقصد متاثر ہوتا ہے۔ اس لیے ایک ایسا ماحول جہاں ہمدردی، رازداری اور قبولیت موجود ہو، نہایت ضروری ہے۔

تعلیمی اداروں میں طلبہ اکثر ذہنی دباؤ، تعلیمی مسائل، خاندانی پریشانیوں یا سماجی دباؤ کا شکار ہوتے ہیں۔ اگر انہیں ایک محفوظ اور دوستانہ ماحول نہ ملے تو وہ اپنے مسائل کو اندر ہی دبا لیتے ہیں، جو بعد میں ذہنی صحت کے مسائل کا سبب بن سکتا ہے۔ اسی طرح ہسپتالوں میں مریض بھی جسمانی بیماری کے ساتھ ساتھ ذہنی اور جذباتی دباؤ سے گزرتے ہیں، اس لیے ان کے لیے بھی ایک محفوظ مشاورتی ماحول ضروری ہے جہاں وہ اپنے خوف اور خدشات بیان کر سکیں۔ مزید یہ کہ سماجی اداروں میں کام کرنے والے افراد یا عام لوگ بھی زندگی کے مختلف مسائل سے دوچار ہوتے ہیں، جیسے کہ تعلقات کے مسائل، معاشی پریشانیاں یا ذاتی الجھنیں۔ اگر انہیں ایک ایسا پلیٹ فارم نہ ملے جہاں وہ بغیر کسی خوف کے اپنی بات رکھ سکیں، تو ان کے مسائل بڑھ سکتے ہیں۔ اس لیے ہر سطح پر محفوظ مشاورتی ماحول کی فراہمی ایک اہم ضرورت بن چکی ہے۔ آخر میں یہ کہنا درست ہو گا کہ مؤثر مشاورت کے لیے صرف مہارت ہی کافی نہیں بلکہ ایک محفوظ، معاون اور باعزت ماحول کی فراہمی بھی لازمی ہے۔ ایک کامیاب کونسلر وہی ہے جو ایسا ماحول پیدا کرے جہاں کلائنٹ خود کو مکمل طور پر محفوظ، قابلِ قدر اور سمجھا ہوا محسوس کرے، کیونکہ یہی ماحول مثبت تبدیلی کی بنیاد بنتا ہے۔

محفوظ اور معاون ماحول بنانے کے طریقے (Ways to Create Safe and Supportive Environment)

- پہلے سیشن میں کونسلر کو دوستانہ، پُرسکون اور پیشہ ورانہ انداز اختیار کرنا چاہیے تاکہ کلائنٹ خود کو آرام دہ محسوس کرے۔ تمہید (Introduction)، سیشن کے اصول اور رازداری کی وضاحت کلائنٹ کے دل میں اعتماد پیدا کرتی ہے اور اسے کھل کر بات کرنے کی ترغیب دیتی ہے۔

- کونسلر کو اپنے پیشہ ورانہ حدود، وقت اور کردار کو واضح طور پر بیان کرنا چاہیے تاکہ کوئی ابہام نہ رہے۔ اس سے کلائنٹ کو ایک منظم اور محفوظ ماحول کا احساس ہوتا ہے جہاں وہ خود کو بے فکر محسوس کرتا ہے۔
- کونسلر کو کلائنٹ کو بغیر کسی خوف یا جھجک کے اظہار کا موقع دینا چاہیے۔ سادہ، واضح اور ہمدردانہ سوالات کلائنٹ کو اپنی بات بہتر انداز میں بیان کرنے میں مدد دیتے ہیں۔
- کلائنٹ کے جذبات کو تسلیم کرنا اور اس کی حوصلہ افزائی کرنا بہت ضروری ہے تاکہ وہ خود کو سمجھا ہوا محسوس کرے۔ ہمدردانہ جملے اور مثبت رویہ کلائنٹ کے اعتماد کو بڑھاتے ہیں اور اسے مزید شیئر کرنے پر آمادہ کرتے ہیں۔
- ہر کلائنٹ کا ثقافتی، سماجی اور مذہبی پس منظر مختلف ہوتا ہے جس کا احترام کرنا ضروری ہے۔ کونسلر کو چاہیے کہ وہ ان اختلافات کو سمجھتے ہوئے غیر جانبدار اور باعزت رویہ اپنائے تاکہ کلائنٹ کو قبولیت کا احساس ہو۔
- کلائنٹ کو یہ یقین دلانا ضروری ہے کہ اس کی تمام معلومات محفوظ رہیں گی اور کسی سے شیئر نہیں کی جائیں گی۔ یہ یقین اسے کھل کر اپنے مسائل بیان کرنے میں مدد دیتا ہے اور اعتماد کو مضبوط بناتا ہے۔
- کونسلر کی باڈی لینگویج جیسے آنکھوں کا مناسب رابطہ، نرم لہجہ اور کھلا انداز کلائنٹ کو سکون فراہم کرتا ہے۔ یہ غیر لفظی اشارے کلائنٹ کو یہ احساس دلاتے ہیں کہ کونسلر پوری توجہ اور دلچسپی سے سن رہا ہے۔
- مشاورتی کمرہ صاف، خاموش اور آرام دہ ہونا چاہیے تاکہ کلائنٹ بغیر کسی خلل کے اپنی بات کر سکے۔ مناسب روشنی، بیٹھنے کا آرام دہ انتظام اور نجی ماحول کلائنٹ کے اعتماد اور سکون میں اضافہ کرتے ہیں۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)
1. معاون ماحول کلائنٹ کی جھجک اور خوف کو کیسے کم کرتا ہے؟
2. کونسلر کی باڈی لینگویج محفوظ ماحول بنانے میں کیا کردار ادا کرتی ہے؟
3. مشاورتی کمرے کا پُرسکون اور نجی ہونا کیوں ضروری ہے؟

10.5 تعلقات استوار کرتے وقت پیشہ ورانہ حدود کو برقرار رکھنا

(Maintaining Professional Boundaries While Building Rapport)

مشاورت میں Rapport قائم کرنا جتنا ضروری ہے، اتنا ہی اہم پیشہ وارانہ حدود (Professional Boundaries) کو برقرار رکھنا بھی ہے۔ ایک کونسلر کو ایسا متوازن رویہ اختیار کرنا ہوتا ہے جس میں وہ کلائنٹ کے ساتھ ہمدردی، اعتماد اور مثبت تعلق قائم کرے، لیکن ساتھ ہی اپنے پیشہ وارانہ کردار اور ذمہ داریوں کی حدود سے تجاوز نہ کرے۔ اگر حدود واضح نہ ہوں تو تعلق غیر واضح، غیر مؤثر یا حتیٰ کہ نقصان دہ بھی ہو سکتا ہے۔ پیشہ وارانہ حدود سے مراد وہ اصول، قواعد اور اخلاقی رہنما اصول ہیں جو کونسلر اور کلائنٹ کے درمیان تعلق کو متوازن، محفوظ اور باوقار بناتے ہیں۔ یہ حدود اس بات کو یقینی بناتی ہیں کہ تعلق صرف مشاورتی مقصد تک

محدود رہے اور اس میں ذاتی مفادات یا جذباتی وابستگی شامل نہ ہو۔ اس کے لئے کونسلر کو مشاورتی سیشن میں کچھ باتوں کو ذہن میں رکھنا چاہئے اور اس پر عمل کرے تب ہی تعلقات بہتر بنیں گے۔ جیسے کہ۔

- کونسلر کو اپنے کردار کو واضح رکھنا چاہیے کہ وہ ایک مدد گار اور رہنما ہے، نہ کہ دوست یا فیملی ممبر۔ اس سے تعلق پیشہ ورانہ رہتا ہے۔
- ہمدردی ضروری ہے، لیکن حد سے زیادہ جذباتی وابستگی (involvement-over) سے گریز کرنا چاہیے تا کہ فیصلہ سازی متاثر نہ ہو۔
- ہر سیشن کا وقت، دورانیہ اور فریکوئنسی واضح ہونی چاہیے تا کہ ایک منظم اور پیشہ ورانہ ماحول برقرار رہے۔
- کونسلر کو اپنی ذاتی زندگی کے بارے میں معلومات محدود رکھنی چاہیے اور صرف وہی شیئر کرنی چاہیے جو کلائنٹ کی مدد کے لیے ضروری ہو۔
- کلائنٹ کی معلومات کو مکمل رازداری کے ساتھ محفوظ رکھنا پیشہ ورانہ اخلاقیات کا بنیادی اصول ہے۔
- کونسلر کو کلائنٹ کے خیالات یا رویوں پر ذاتی رائے مسلط نہیں کرنی چاہیے بلکہ غیر جانبدار رہنا چاہیے۔
- کونسلر کو کلائنٹ کے ساتھ کسی اور قسم کا تعلق (جیسے کاروباری یا ذاتی) قائم کرنے سے بچنا چاہیے تا کہ مفادات کا ٹکراؤ نہ ہو۔

آیئے اسے ہم ایک مثال کے ذریعے سمجھتے ہیں۔ فرض کریں ایک کلائنٹ کونسلر کے ساتھ بہت زیادہ جذباتی طور پر جڑ جاتا ہے اور ذاتی دوستی قائم کرنا چاہتا ہے۔ اگر کونسلر اس درخواست کو قبول کرلے تو یہ پیشہ وارانہ حدود کی خلاف ورزی ہوگی اور مشاورت کا مقصد متاثر ہو سکتا ہے۔ لیکن اگر کونسلر نرمی اور احترام کے ساتھ یہ واضح کرے کہ ان کا تعلق صرف پیشہ وارانہ ہے، تو وہ حدود بھی برقرار رکھتا ہے اور کلائنٹ کے اعتماد کو بھی نقصان نہیں پہنچاتا۔

Rapport اور پیشہ وارانہ حدود ایک دوسرے کے مخالف نہیں بلکہ ایک دوسرے کے لئے ضروری ہیں۔ ایک کامیاب کونسلر وہی ہے جو ہمدردی اور پیشہ وارانہ اصولوں کے درمیان توازن برقرار رکھے، تا کہ کلائنٹ کے لیے ایک محفوظ، مؤثر اور باوقار مشاورتی ماحول فراہم کیا جاسکے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)
1. مشاورت میں پیشہ وارانہ حدود کیوں ضروری ہیں؟
2. کونسلر کو کلائنٹ کے ساتھ ذاتی تعلق قائم کرنے سے کیوں گریز کرنا چاہیے؟

10.6 کلائنٹس کے مزاحمانہ رویے سے نمٹنے کی حکمت عملیاں

(Strategies for Handling Resistant Clients)

کلائنٹس کا مزاحمانہ رویہ / مزاحم کلائنٹ (Resistant Client) کا مفہوم:

مزاحم کلائنٹ وہ ہوتا ہے جو مشاورت (counselling) کے عمل میں کھل کر حصہ لینے سے گریز کرے یا کسی نہ کسی

صورت میں مخالفت یا رکاوٹ پیدا کرے۔ ایسا کلائنٹ اپنی بات مکمل طور پر بیان نہیں کرتا، سوالات سے بچتا ہے، موضوع بدل دیتا ہے یا کبھی کبھار خاموشی اختیار کر لیتا ہے۔ یہ رویہ بظاہر تعاون نہ کرنے جیسا لگتا ہے، لیکن در حقیقت یہ اس کے اندرونی خوف، عدم اعتماد، شرمندگی یا ماضی کے منفی تجربات کی عکاسی کرتا ہے۔ مزاحمت ہمیشہ منفی نہیں ہوتی بلکہ یہ کلائنٹ کے دفاعی نظام (defense mechanism) کا حصہ ہو سکتی ہے، جو اسے جذباتی تکلیف سے بچانے کے لیے کام کرتا ہے۔ مثال کے طور پر، اگر کوئی کلائنٹ کسی تکلیف دہ واقعے پر بات کرنے سے گریز کرتا ہے، تو یہ اس کی کمزوری نہیں بلکہ خود کو محفوظ رکھنے کی کوشش ہو سکتی ہے۔ ایک مؤثر کونسلر مزاحمت کو رکاوٹ کے طور پر نہیں بلکہ ایک اشارے کے طور پر دیکھتا ہے کہ کلائنٹ کو مزید وقت، اعتماد اور ہمدردی کی ضرورت ہے۔ مناسب حکمت عملی، صبر اور مثبت رویے کے ذریعے اس مزاحمت کو آہستہ آہستہ کم کیا جا سکتا ہے، جس سے کلائنٹ مشاورت کے عمل میں بہتر طور پر شامل ہو پاتا ہے۔

کلائنٹس کے مزاحمانہ رویے سے نمٹنے کی حکمت عملیاں (Strategies for Handling Resistant Clients)

مشاورت کے عمل میں بعض اوقات کلائنٹ مزاحمت (Resistance) کا مظاہرہ کرتے ہیں، جیسے بات نہ کرنا، انکار کرنا، موضوع بدل دینا یا دفاعی رویہ اختیار کرنا۔ یہ مزاحمت دراصل کلائنٹ کے خوف، عدم اعتماد یا ماضی کے تجربات کا نتیجہ ہو سکتی ہے۔ ایک مؤثر کونسلر ان رویوں کو سمجھتے ہوئے مناسب حکمت عملی اختیار کرتا ہے۔

- **مزاحمت کو قبول کرنا (Natural Accept Resistance as):** کونسلر کو چاہیے کہ وہ مزاحمت کو منفی رویہ نہ سمجھے بلکہ اسے ایک فطری ردِ عمل کے طور پر قبول کرے۔ اکثر کلائنٹ نئے ماحول یا حساس موضوعات کی وجہ سے محتاط ہوتے ہیں۔ مثلاً۔ اگر کلائنٹ خاموش ہے، تو اسے زبردستی بولنے پر مجبور نہ کیا جائے بلکہ اسے وقت دیا جائے۔
- **اعتماد اور Rapport کو مضبوط بنانا:** مزاحمت اکثر اعتماد کی کمی کی وجہ سے ہوتی ہے، اس لیے کونسلر کو چاہیے کہ وہ کلائنٹ کے ساتھ مثبت تعلق قائم کرے۔ ہمدردی، احترام اور توجہ اس عمل میں مددگار ہوتے ہیں۔ مثلاً۔ نرم لہجے اور دوستانہ رویے سے کلائنٹ کو یہ احساس دلانا کہ وہ محفوظ ہے۔
- **فعال سننا (Active Listening) :** کونسلر کو چاہیے کہ وہ کلائنٹ کی بات بغور سنے اور اس کے جذبات کو سمجھنے کی کوشش کرے۔ اس سے کلائنٹ کو یہ احساس ہوتا ہے کہ اس کی بات اہم ہے۔ مثلاً۔ کلائنٹ کی بات کو اپنے الفاظ میں دہرا کر تصدیق کرنا۔
- **ہمدردی کا اظہار (Show Empathy):** ہمدردی کلائنٹ کے دل سے مزاحمت کو کم کرتی ہے۔ جب کلائنٹ کو لگتا ہے کہ کونسلر اس کے جذبات کو سمجھ رہا ہے، تو وہ کھل کر بات کرنے لگتا ہے۔ مثلاً۔ میں سمجھ سکتا ہوں کہ یہ آپ کے لیے مشکل ہو سکتا ہے۔
- **غیر جانبدار رویہ (dejudgmental Attitu-Non):** کلائنٹ کو کبھی بھی جج نہیں کرنا چاہیے، کیونکہ تنقید مزاحمت کو بڑھا سکتی ہے۔ قبولیت اور احترام کلائنٹ کو اعتماد دیتا ہے۔ مثلاً۔ کلائنٹ کے فیصلوں پر تنقید کے بجائے اس کے نقطہ نظر کو سمجھنا۔

- **کھلے سوالات کا استعمال (Use Open-ended Questions)** : کھلے سوالات کلائنٹ کو زیادہ اظہار کا موقع دیتے ہیں اور مزاحمت کو کم کرتے ہیں۔ مثلاً۔ آپ اس صورتحال کے بارے میں کیا محسوس کرتے ہیں؟"
- **صبر اور وقت دینا (Patience and Time)** : ہر کلائنٹ اپنے وقت کے مطابق کھلتا ہے، اس لیے جلد بازی سے گریز کرنا چاہیے۔ صبر کے ساتھ کام لینے سے بہتر نتائج حاصل ہوتے ہیں۔ مثلاً۔ کلائنٹ کو اپنی رفتار سے بات کرنے دینا۔
- **دفاعی رویے کو کم کرنا (Reduce Defensiveness)** : اگر کلائنٹ دفاعی ہو جائے تو کونسلر کو نرمی سے بات کرنی چاہیے اور اس کی رائے کو تسلیم کرنا چاہیے۔ مثلاً۔ آپ کی بات اہم ہے، ہم اسے مزید سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں۔
- **چھوٹے اہداف مقرر کرنا (Set Small Goals)** : بڑے مسائل کے بجائے چھوٹے اور قابلِ حصول اہداف طے کرنا کلائنٹ کی مزاحمت کو کم کرتا ہے۔ مثلاً۔ ایک وقت میں ایک مسئلے پر توجہ دینا۔
- **مثبت فیڈبیک دینا (Provide Positive Reinforcement)** : کلائنٹ کی چھوٹی کامیابیوں کو سراہنا اس کی حوصلہ افزائی کرتا ہے اور مزاحمت کو کم کرتا ہے۔ مثلاً۔ آپ نے آج بہت اچھا کیا کہ آپ نے اپنی بات شیئر کی۔
- **خود مختاری کا احترام (Respect Client Autonomy)** : کلائنٹ کو یہ احساس دلانا ضروری ہے کہ فیصلے اس کے اپنے ہیں۔ اس سے وہ زیادہ ذمہ داری اور اعتماد محسوس کرتا ہے۔ مثلاً۔ فیصلہ آپ کا ہے، میں صرف رہنمائی کر سکتا ہوں۔
- **ماحول کو محفوظ بنانا (Create Safe Environment)** : ایک محفوظ اور آرام دہ ماحول کلائنٹ کی مزاحمت کو کم کرتا ہے اور اسے کھل کر بات کرنے میں مدد دیتا ہے۔ مثلاً۔ پر سکون اور رازداری والا ماحول فراہم کرنا۔ مختصراً یہ کہ کلائنٹس کے مزاحمانہ رویے کو مؤثر طریقے سے سنبھالنے کے لیے کونسلر کو صبر، ہمدردی، پیشہ ورانہ مہارت اور مثبت رویہ اپنانا ضروری ہے۔ مزاحمت کو ختم کرنے کے بجائے اسے سمجھنا اور اس کے مطابق حکمت عملی اپنانا زیادہ مؤثر ہوتا ہے۔ ایک کامیاب کونسلر وہی ہے جو کلائنٹ کو محفوظ، قابلِ اعتماد اور باعزت ماحول فراہم کرے تاکہ وہ آہستہ آہستہ اپنی مزاحمت کو کم کر کے مشاورت کے عمل میں فعال حصہ لے سکے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check Your Progress)

1. مزاحم کلائنٹ (Resistant Client) سے کیا مراد ہے؟
2. کلائنٹس کے مزاحمانہ رویے سے نمٹنے کے لیے کون سی حکمتِ عملیاں اختیار کی جاتی ہیں؟

10.7 خلاصہ (Summary)

مشاورت میں خوشگوار تعلقات (Rapport) سے مراد کونسلر اور کلائنٹ کے درمیان اعتماد، احترام اور باہمی سمجھ بوجھ پر مبنی ایسا تعلق ہے جو مشاورت کی بنیاد بنتا ہے۔ اس کے بغیر کلائنٹ نہ تو کھل کر بات کر سکتا ہے اور نہ ہی مشاورت کے عمل میں مؤثر طور پر شریک ہو سکتا ہے۔ جب کلائنٹ خود کو محفوظ اور سمجھا ہوا محسوس کرتا ہے تو وہ اپنے مسائل، جذبات اور خیالات کا کھل کر اظہار کرتا ہے، جس سے مشاورت کا عمل بامقصد اور نتیجہ خیز بنتا ہے۔ اعتماد قائم کرنے کے لیے فعال سننا، ہمدردی، رازداری، سچائی اور

مستقل مزاجی نہایت اہم ہیں۔ یہ عوامل مل کر کلائنٹ کو یہ احساس دلاتے ہیں کہ کونسلر اس کی فلاح و بہبود کے لیے مخلص ہے۔ واضح، سادہ اور کھلی بات چیت کلائنٹ کو اپنے خیالات کے اظہار میں مدد دیتی ہے، غلط فہمیوں کو کم کرتی ہے اور تعلق کو مضبوط بناتی ہے۔ اسی طرح، ایک محفوظ اور معاون ماحول کلائنٹ کے خوف، جھجک اور بے اعتمادی کو کم کرتا ہے، اسے جذباتی سہارا فراہم کرتا ہے اور بلا خوف اپنی بات بیان کرنے کا حوصلہ دیتا ہے۔ تعلقات استوار کرتے ہوئے کونسلر کے لیے اپنی پیشہ ورانہ حدود برقرار رکھنا بھی ضروری ہے تاکہ تعلق متوازن اور اخلاقی اصولوں کے مطابق رہے۔ حدود کی پابندی اعتماد کو برقرار رکھنے اور غلط فہمیوں سے بچنے میں مدد دیتی ہے۔ کونسلر کو کلائنٹ کے فیصلوں کا احترام کرنا چاہیے اور اپنی رائے اس پر مسلط نہیں کرنی چاہیے، کیونکہ اس سے کلائنٹ کا اعتماد بڑھتا ہے اور وہ خود کو بااختیار محسوس کرتا ہے۔ بعض اوقات خوف، عدم اعتماد یا ماضی کے تجربات کی وجہ سے کلائنٹ مزاحمت کا مظاہرہ کرتا ہے۔ ایسے میں کونسلر کو اس رویے کو محض ایک مسئلہ سمجھنے کے بجائے اس کے اسباب کو سمجھنے اور مناسب انداز میں حل کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ ہمدردی، صبر، غیر جانبدار رویے اور تدریجی پیش رفت کے ذریعے کلائنٹ کی مزاحمت کو کم کیا جاسکتا ہے، جس کے لیے اعتماد سازی اور محفوظ ماحول کی فراہمی ضروری ہے۔ اس طرح خوشگوار تعلقات، اعتماد، ماحول اور پیشہ ورانہ حدود ایک دوسرے سے جڑے ہوئے عناصر ہیں جنہیں مشاورت کے پورے عمل میں متوازن انداز میں برقرار رکھنا ضروری ہے۔ ایک کامیاب کونسلر وہی ہے جو ان تمام پہلوؤں کو مؤثر اور متوازن انداز میں استعمال کرے۔

10.8 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

اس اکائی کا مطالعہ کرنے کے بعد آپ نے درجہ ذیل باتیں سیکھیں:

- Rapport کے معنی اور اس کی اہمیت کو سمجھا اور یہ جانا کہ یہ مشاورتی عمل کی بنیاد کیوں ہے۔
- کلائنٹس کے ساتھ اعتماد قائم کرنے کی مختلف تکنیکوں کو پہچانا اور انہیں عملی طور پر استعمال کرنے کے قابل بنے۔
- محفوظ اور معاون مشاورتی ماحول کی خصوصیات کو سمجھا اور ایسا ماحول فراہم کرنے کی مہارت کے بارے میں معلومات حاصل کی۔
- تعلقات قائم کرتے وقت پیشہ وارانہ حدود (Professional Boundaries) کی اہمیت کو سمجھ سکے اور انہیں برقرار رکھنے کے اصول سیکھے۔
- مزاحمت کرنے والے کلائنٹس (Resistant Clients) کے رویوں کو پہچانا اور ان سے مؤثر انداز میں نمٹنے کی حکمت عملیاں سیکھے۔

10.9 فرہنگ (Glossary)

تعلق / ہم آہنگی	Rapport
رہنمائی / مدد، مشاورت	Counselling

Client	مدد لینے والا
Trust	بھروسہ / یقین، اعتماد
Empathy	احساس / ہم دردی
Active Listening	توجہ سے سننا، فعال سماعت
Confidentiality	راز داری
Safe Environment	تحفظ / سکون، محفوظ ماحول
Supportive Environment	تعاون / مدد، معاون ماحول
Professional Boundaries	حدود / اصول، پیشہ وارانہ حدود
Resistance	انکار / مزاحمت
Open Communication	واضح اظہار، کھلی بات چیت
Feedback	رد عمل، بازرسائی، فیڈبیک
Cultural Sensitivity	ثقافتی احترام، ثقافتی حساسیت
Autonomy	آزادی / اختیار، خود مختاری

10.10 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

معروضی جوابات کے حامل سوالات (Objective Answer Type Questions)

1. Rapport سے کیا مراد ہے؟
   a. صرف بات چیت
   b. اعتماد اور تعلق
   c. نصیحت کرنا
   d. مسئلہ حل کرنا
2. مشاورت میں اعتماد قائم کرنے کے لیے کون سا عنصر سب سے اہم ہے؟
   a. سختی
   b. رازداری
   c. جلدی فیصلہ
   d. تنقید

3. فعال سماعت (Active Listening) کا مطلب ہے:
   a. صرف سننا
   b. بات کاٹنا
   c. توجہ سے سننا
   d. جواب دینا
4. کونسلر کی ہمدردی کس چیز کو بڑھاتی ہے؟
   a. خوف
   b. اعتماد
   c. غصہ
   d. الجھن
5. محفوظ ماحول میں کلائنٹ کیا محسوس کرتا ہے؟
   a. خوف
   b. بے چینی
   c. تحفظ
   d. دباؤ
6. پیشہ وارانہ حدود کا مقصد کیا ہے؟
   a. تعلق ختم کرنا
   b. نظم وضبط قائم رکھنا
   c. کلائنٹ کو روکنا
   d. سختی کرنا
7. مزاحمتی کلائنٹ کون ہوتا ہے؟
   a. جو فوراً بات کرے
   b. جو بات نہ کرے یا مزاحمت کرے
   c. جو خوش ہو
   d. جو سوال کرے

8. جسمانی زبان کا کون سا پہلو اہم ہے؟
   a. خاموشی
   b. اشارے
   c. صرف الفاظ
   d. شور
9. کھلی بات چیت کا فائدہ کیا ہے؟
   a. غلط فہمی بڑھتی ہے
   b. اعتماد کم ہوتا ہے
   c. وضاحت بڑھتی ہے
   d. خاموشی بڑھتی ہے
10. ثقافتی حساسیت کا مطلب ہے:
   a. اپنی ثقافت کو ترجیح دینا
   b. دوسروں کی ثقافت کا احترام
   c. اختلاف پیدا کرنا
   d. نظر انداز کرنا

مختصر جوابات کے حامل سوالات (Short Answer Type Questions)

1. Rapport کیا ہے؟
2. Rapport کیا ہے اور یہ مشاورت میں کیوں اہم ہے؟
3. فعال سماعت (Active Listening) کی دو عملی مثالیں بیان کریں۔
4. اگر کوئی کلائنٹ کہے "میں ٹھیک ہوں" لیکن اس کا چہرہ اداس ہو، تو آپ کیا کریں گے؟
5. اگر کلائنٹ بار بار سیشن کے دوران موضوع بدلتا رہے، تو آپ اسے مؤثر انداز میں کیسے سنبھالیں گے؟
6. رازداری (Confidentiality) کو برقرار رکھنے کے لیے کونسلر کو کیا اقدامات کرنے چاہئیں؟
7. ایک ایسے کلائنٹ کے ساتھ آپ کیسے اعتماد قائم کریں گے جو پہلی بار مشاورت کے لیے آیا ہو؟
8. رازداری (entialityConfid) کیوں ضروری ہے؟
9. محفوظ مشاورتی ماحول سے کیا مراد ہے؟
10. مزاحمتی کلائنٹ کی ایک مثال دیں۔
11. اگر کلائنٹ آپ پر اعتماد نہ کرے اور کھل کر بات نہ کرے، تو آپ کیا حکمت عملی اپنائیں گے؟

12. ایک مثال دیں کہ جسمانی زبان کیسے کلائنٹ کے جذبات کو ظاہر کرتی ہے۔
13. اگر مشاورتی ماحول شور والا یا غیر آرام دہ ہو، تو اس کا کیا اثر پڑے گا اور آپ اسے کیسے بہتر بنائیں گے؟
14. ایک مزاحمتی (Resistant) کلائنٹ کی صورت میں کونسلر کو کیا رویہ اختیار کرنا چاہیے؟
15. فعال سننے کی دو خصوصیات بیان کریں۔
16. پیشہ ورانہ حدود (Boundaries) کی اہمیت بیان کریں۔

طویل جوابات کے حامل سوالات (Long Answer Type Questions)

1. مشاورت میں رپورٹ (Rapport) کی اہمیت کو مع مثال تفصیل سے بیان کریں۔
2. کلائنٹس کے ساتھ اعتماد قائم کرنے کی مختلف تکنیکوں کی وضاحت کریں۔
3. محفوظ اور معاون مشاورتی ماحول بنانے کے طریقوں کو تفصیل سے بیان کریں۔
4. پیشہ ورانہ حدود برقرار رکھنے کی ضرورت اور اہمیت پر روشنی ڈالیں۔
5. ایک طالب علم مشاورت کے دوران خاموش رہتا ہے اور سوالات کے مختصر جواب دیتا ہے۔ بطور کونسلر آپ اس صورتحال کو کیسے سنبھالیں گے؟
6. ایک کلائنٹ بار بار اپنی ملاقاتیں منسوخ کرتا ہے اور مکمل تعاون نہیں کرتا۔ اس مزاحمتی رویے سے نمٹنے کے لیے آپ کون سی حکمت عملی اپنائیں گے؟

معروضی سوالات کے جوابات:

1. (b) اعتماد اور تعلق
2. (b) رازداری
3. (c) توجہ سے سننا
4. (b) اعتماد
5. (c) تحفظ
6. (b) نظم وضبط قائم رکھنا
7. (b) جوابات نہ کرے یا مزاحمت کرے
8. (b) اشارے
9. (c) وضاحت بڑھتی ہے
10. (b) دوسروں کی ثقافت کا احترام

9.11 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)

American Counseling Association. (2014). ACA code of ethics. https://www.counseling.org/resources/aca-code-of-ethics.pdf

Cherry, K. (2022). Active listening techniques. Verywell Mind. https://www.verywellmind.com

Cherry, K. (2023). What is rapport? Verywell Mind. https://www.verywellmind.com

Counselling Skills Academy. (n.d.). Rapport building in counselling. https://counsellingskillsacademy.com/rapport/

National Institute of Mental Health. (2023). *Mental health information*. https://www.nimh.nih.gov

اکائی 11۔ مشاورت کی تکنیکیں اور طرزِ رسائی

(Counselling Techniques and Approaches)

اکائی کے اجزاء:

11.0 تمہید(Introduction)

11.1 مقاصد(Objectives)

11.2 رہنمایانہ اور غیر رہنمایانہ مشاورتی تکنیکیں

(Directive Counselling Techniques-Directive vs. Non)

11.3 برتاؤ سے متعلق و قوفی مداخلتی حکمتِ عملیاں

(Behavioral Interventions in Counselling-Cognitive)

11.4 حل مرکوز مشاورتی تکنیکیں (Focused Counselling Techniques-Solution)

11.5 ترغیبی مصاحبہ اور اس کا اطلاق (Motivational Interviewing and Its Application)

11.6 کاؤنسلنگ میں رول پلے نگ اور سائیکوڈراما تکنیک

(Role-Playing and Psychodrama Techniques in Counselling)

11.7 خلاصہ(Summary)

11.8 اکتسابی نتائج(Learning Outcomes)

11.9 فرہنگ(Glossary)

11.10 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

11.11 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)

11.0 تمہید(Introduction)

مشاورت ایک سائنسی اور منظم عمل ہے جس کا بنیادی مقصد افراد کو ان کے ذہنی، جذباتی اور رویہ جاتی مسائل کو سمجھنے اور ان کے مؤثر حل تلاش کرنے میں مدد فراہم کرنا ہے۔ یہ عمل محض بات چیت تک محدود نہیں ہوتا بلکہ اس میں مختلف نظریات، اصولوں اور تکنیکوں کا باقاعدہ استعمال کیا جاتا ہے۔ ہر فرد کی شخصیت، پس منظر اور مسائل مختلف ہوتے ہیں، اس لیے مشاورت میں ایک ہی طریقہ سب کے لیے کارآمد نہیں ہوتا۔ یہی وجہ ہے کہ مختلف مشاورتی تکنیکیں اور طریقہ کار متمہید(Introduction)

کروائے گئے ہیں تاکہ ہر کلائنٹ کی ضروریات کے مطابق مناسب رہنمائی فراہم کی جاسکے۔ مشاورتی تکنیکیں دراصل وہ عملی طریقے ہیں جن کے ذریعے کونسلر کلائنٹ کے ساتھ مؤثر رابطہ قائم کرتا ہے، اس کے خیالات اور جذبات کو سمجھتا ہے اور اسے مسائل کے حل کی طرف رہنمائی دیتا ہے۔ دوسری طرف، مشاورتی طریقہ کار (Approaches) وہ نظریاتی بنیادیں ہیں جن پر یہ تکنیکیں قائم ہوتی ہیں، جیسے کہ رہنمایانہ ،(Directive) غیر رہنمایانہ ،(directive-Non) برتاؤ سے متعلق وقوفی (Cognitive-Behavioral) اور حل مرکوز (focused-Solution)۔ ایک کامیاب کونسلر کے لیے ضروری ہے کہ وہ نہ صرف مختلف تکنیکوں سے واقف ہو بلکہ ان کے درست اور مؤثر استعمال کی مہارت بھی رکھتا ہو۔ اسے یہ سمجھنا ہوتا ہے کہ کس کلائنٹ کے لیے کون سی تکنیک زیادہ مناسب ہے اور کس صورتحال میں کون سا طریقہ اختیار کرنا چاہیے۔ مثال کے طور پر، کچھ کلائنٹس کو واضح رہنمائی کی ضرورت ہوتی ہے جبکہ کچھ افراد خود اپنے مسائل کا حل تلاش کرنے میں زیادہ مؤثر ہوتے ہیں۔ مزید مشاورتی عمل میں لچک (flexibility) بہت اہم ہوتی ہے۔ ایک مؤثر کونسلر حالات کے مطابق اپنی حکمت عملی تبدیل کرتا ہے اور کلائنٹ کی رفتار، جذبات اور ضروریات کو مدنظر رکھتے ہوئے کام کرتا ہے۔ اس طرح مشاورتی تکنیکیں اور طریقہ کار نہ صرف مسائل کے حل میں مدد دیتے ہیں بلکہ کلائنٹ کی خود آگاہی، خود اعتمادی اور فیصلہ سازی کی صلاحیت کو بھی بہتر بناتے ہیں، جو اس کی مجموعی شخصیت کی ترقی کے لیے نہایت ضروری ہے۔

11.1 مقاصد (Objectives)

اس اکائی کو مکمل کر لینے کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ:

- مشاورتی تکنیکوں اور طریقہ کار کے بنیادی تصورات کو واضح طور پر بیان کر سکیں گے۔
- رہنمایانہ (Directive) اور غیر رہنمایانہ (Directive-Non) مشاورت کے درمیان فرق کو سمجھ سکیں گے اور مناسب حالات میں ان کا استعمال کر سکیں گے۔
- برتاؤ سے متعلق وقوفی (Behavioral-Cognitive) تکنیکوں کو پہچان کر کلائنٹ کے مسائل کے حل میں ان کا اطلاق کر سکیں گے۔
- Focused-Solution اور Motivational Interviewing جیسی جدید تکنیکوں کو مؤثر انداز میں استعمال کرنا سیکھ سکیں گے۔
- رول پلے اور سائیکو ڈراما (ychodramaPlaying & Ps-Role) جیسی عملی تکنیکوں کے ذریعے کلائنٹ کی رہنمائی کرنے کی مہارت حاصل کر سکیں گے۔

11.2 رہنمایانہ اور غیر رہنمایانہ مشاورتی تکنیکیں

(Directive vs Non-Directive Counselling Techniques)

رہنمایانہ مشاورتی تکنیک:

رہنمایانہ مشاورت ایک ایسا طریقہ کار ہے جس میں کونسلر (Counsellor) مرکزی کردار ادا کرتا ہے اور کلائنٹ کی رہنمائی کرتے ہوئے اس کے مسئلے کا حل تجویز کرتا ہے۔ اس طریقہ میں توجہ زیادہ تر مسئلہ (oriented-problem) پر ہوتی ہے نہ کہ کلائنٹ کی مکمل شخصیت پر۔ کونسلر سب سے پہلے کلائنٹ کے مسئلے کی تفصیلی اور سائنسی انداز میں تشخیص (diagnosis) کرتا ہے۔ اس کے لیے مختلف معلومات، مشاہدہ، سوالات اور بعض اوقات ٹیسٹ بھی استعمال کیے جاتے ہیں تاکہ مسئلے کی اصل نوعیت اور اسباب کو سمجھا جاسکے۔

تشخیص کے بعد کونسلر مسئلے کا تجزیہ (analysis) کرتا ہے اور اس کے مختلف پہلوؤں کو واضح کرتا ہے۔ پھر وہ کلائنٹ کو مناسب معلومات، (information) وضاحت (clarification) اور تشریح (interpretation) فراہم کرتا ہے تاکہ کلائنٹ اپنی صورتحال کو بہتر طور پر سمجھ سکے۔ اس مرحلے میں کونسلر مختلف ممکنہ حل (alternatives) بھی پیش کرتا ہے اور کلائنٹ کو یہ بتاتا ہے کہ کون سا حل زیادہ مناسب ہو سکتا ہے۔ اس طرح کلائنٹ کو ایک واضح سمت (direction) ملتی ہے جس کی بنیاد پر وہ فیصلہ کرنے کے قابل ہوتا ہے۔

اس تکنیک میں کونسلر کی ذمہ داری صرف سننا نہیں بلکہ فعال طور پر رہنمائی کرنا ہوتی ہے۔ وہ کلائنٹ کو مشورہ دیتا ہے، اس کی سوچ کو منظم کرتا ہے اور بعض اوقات اسے براہِ راست ہدایات بھی فراہم کرتا ہے۔ تاہم ایک مؤثر کونسلر آمرانہ انداز سے گریز کرتا ہے اور کلائنٹ کو شامل رکھتے ہوئے فیصلے تک پہنچاتا ہے۔ اس نقطۂ نظر کو اسی لیے "Centered-Counsellor" بھی کہا جاتا ہے کیونکہ زیادہ تر کنٹرول کونسلر کے ہاتھ میں ہوتا ہے۔ رہنمایانہ مشاورت کا ایک اہم مقصد یہ ہے کہ کلائنٹ کے غیر منطقی یا جذباتی رویوں کو عقلی (rational) اور حقیقت پسندانہ رویوں میں تبدیل کیا جائے۔ مثال کے طور پر، اگر کوئی طالب علم کیریئر کے انتخاب میں الجھن کا شکار ہو تو کونسلر اس کی صلاحیتوں، دلچسپیوں اور مواقع کا جائزہ لے کر اسے مناسب رہنمائی فراہم کرتا ہے۔ اسی طرح تعلیمی مسائل، پیشہ ورانہ انتخاب، اور فوری نوعیت کے فیصلوں میں یہ طریقہ بہت مؤثر ثابت ہوتا ہے۔ اس طریقہ کار کے بانی ماہرِ نفسیات ای۔ جی۔ ولیمسن (liamsonE.G. Wil) تھے، جنہوں نے اسے خاص طور پر تعلیمی اور پیشہ ورانہ رہنمائی کے لیے مؤثر قرار دیا۔ ان کے مطابق یہ طریقہ ان حالات میں زیادہ کارآمد ہوتا ہے جہاں کلائنٹ کو واضح معلومات، سمت اور مشورے کی ضرورت ہو۔ اگرچہ یہ تکنیک مسئلے کے فوری حل کے لیے مفید ہے، لیکن اس کی ایک حد یہ بھی ہے کہ یہ کلائنٹ کی خود مختاری اور شخصیت کی گہری نشوونما پر کم توجہ دیتی ہے۔ اس لیے جدید مشاورت میں اسے دیگر طریقوں کے ساتھ ملا کر (eclectic approach) استعمال کیا جاتا ہے تاکہ زیادہ مؤثر نتائج حاصل کیے جاسکیں۔

رہنمایانہ مشاورت کے مراحل (Steps of Directive Counselling)

ای۔جی۔ولیمسن کے مطابق رہنمایانہ مشاورت میں درج ذیل مراحل شامل ہوتے ہیں:

- **تجزیہ (Analysis):** اس مرحلے میں مختلف ٹولز اور تکنیکوں کی مدد سے متعدد ذرائع سے ڈیٹا جمع کیا جاتا ہے۔ کلائنٹ کو صحیح طور پر سمجھنے کے لیے یہ معلومات نہایت ضروری ہوتی ہیں۔ معطیات، Structured Interview، نفسیاتی کیس ہسٹری اور خاندان یا دوستوں سے گفتگو کے ذریعے حاصل کیا جاسکتا ہے۔
- **ترکیب (Synthesis):** معطیات جمع کرنے کے بعد اسے منظم اور منطقی انداز میں ترتیب دیا جاتا ہے۔ اس مرحلے میں کلائنٹ کی صلاحیتوں، وسائل، رجحانات، مسائل، ایڈجسٹمنٹ، ثقافتی پس منظر اور عادات کا جامع جائزہ لیا جاتا ہے تاکہ اس کی شخصیت کی مکمل تصویر سامنے آسکے۔
- **تشخیص (Diagnosis):** اس مرحلے میں جمع شدہ معلومات کی تشریح کرتے ہوئے مسئلے کی نوعیت اور اس کی بنیادی وجوہات کی نشاندہی کی جاتی ہے۔ یہ عمل مسئلے کو درست انداز میں سمجھنے میں مدد دیتا ہے۔
- **پیش گوئی (Prognosis):** اس مرحلے میں کلائنٹ کی مستقبل کی پیش رفت کے بارے میں اندازہ لگایا جاتا ہے۔ یعنی یہ دیکھا جاتا ہے کہ مناسب رہنمائی اور مداخلت کے بعد اس کے حالات میں کس حد تک بہتری آسکتی ہے۔
- **مشاورت (Counselling):** یہ اصل مرحلہ ہے جس میں کلائنٹ کو اس کے مسائل کے حل کے لیے رہنمائی فراہم کی جاتی ہے۔ اس دوران کلائنٹ کے رویوں، دلچسپیوں اور صلاحیتوں کو مدنظر رکھا جاتا ہے اور اسے بہتر ایڈجسٹمنٹ کی طرف رہنمائی دی جاتی ہے۔ اس عمل کا مقصد کلائنٹ کو مثبت سمت میں آگے بڑھنے اور اپنی زندگی کو بہتر بنانے کے قابل بنانا ہے۔
- **فالو اَپ (Follow-up):** یہ آخری اور نہایت اہم مرحلہ ہے۔ اس میں یہ جانچا جاتا ہے کہ مشاورت کے بعد کلائنٹ کی صورتحال میں کیا تبدیلی آئی ہے۔ اگر نئے مسائل پیدا ہوں یا پرانے مسائل دوبارہ سامنے آئیں تو مزید رہنمائی فراہم کی جاتی ہے۔ فالو اَپ کے ذریعے کلائنٹ کو اپنی خوبیوں اور کمزوریوں کو سمجھنے اور بہتر بنانے کا موقع ملتا ہے۔ مختصراً، یہ تمام مراحل رہنمایانہ مشاورت کو ایک منظم اور مؤثر عمل بناتے ہیں، جس کے ذریعے کلائنٹ کو درست رہنمائی اور بہتر فیصلے کرنے میں مدد ملتی ہے۔ آیئے ان مراحل ایک سادہ مثال کے ساتھ سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں۔ مثلاً فرض کریں ایک طالب علم، علی، اپنے کیریئر کے انتخاب کے بارے میں پریشان ہے اور اسے سمجھ نہیں آرہا کہ سائنس لے یا آرٹس۔

i. کونسلر علی کے بارے میں مختلف معلومات جمع کرتا ہے، جیسے اس کے تعلیمی نتائج، دلچسپیاں، قابلیت اور خاندانی پس منظر۔ جیسے کہ علی کے نمبر، اس کے پسندیدہ مضامین اور اساتذہ کی رائے لی جاتی ہے۔

ii. جمع شدہ معلومات کو منظم کرکے علی کی مجموعی صلاحیتوں اور رجحانات کو سمجھا جاتا ہے۔ معلومات جمع کرنے سے معلوم ہوتا ہے کہ علی کو سائنس مضامین میں دلچسپی ہے لیکن اس کی کارکردگی اوسط ہے، جبکہ آرٹس میں وہ بہتر ہے۔

iii. مسئلے کی اصل نوعیت اور اس کی وجوہات معلوم کی جاتی ہیں۔ یہ سامنے آتا ہے کہ علی پر خاندانی دباؤ ہے کہ وہ سائنس لے، جبکہ اس کی اپنی دلچسپی مختلف ہے۔

iv. مستقبل کے امکانات کا اندازہ لگایا جاتا ہے یعنی کہ اگر علی اپنی دلچسپی کے مطابق مضمون منتخب کرے تو اس کی کارکردگی بہتر ہو سکتی ہے، ورنہ وہ دباؤ کا شکار ہو سکتا ہے۔

v. کونسلر علی کو مختلف آپشنز سمجھاتا ہے اور مناسب رہنمائی فراہم کرتا ہے۔ کونسلر علی کو اس کی دلچسپی، صلاحیت اور کیریئر کے مواقع کے مطابق فیصلہ کرنے کا مشورہ دیتا ہے۔

vi. کچھ وقت بعد علی کی پیش رفت کا جائزہ لیا جاتا ہے۔ اگر علی نے آرٹس کا انتخاب کیا اور بہتر کارکردگی دکھا رہا ہے، تو یہ مشاورت کی کامیابی کو ظاہر کرتا ہے۔

اس مثال سے واضح ہوتا ہے کہ رہنمایانہ مشاورت کے مراحل کلائنٹ کو منظم انداز میں سمجھنے اور اسے مناسب فیصلہ کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

رہنمایانہ مشاورت کے فوائد (Advantages of Directive Counselling):

i. رہنمایانہ مشاورت میں کونسلر براہِ راست مشورہ دیتا ہے، جس سے کلائنٹ کو جلدی حل ملتا ہے۔ یہ خاص طور پر ان افراد کے لیے مفید ہے جو فوری فیصلے کرنا چاہتے ہیں۔

ii. یہ طریقہ نسبتاً کم وقت لیتا ہے کیونکہ کونسلر خود مسئلے کا تجزیہ کر کے حل پیش کرتا ہے۔ اس لیے یہ تعلیمی اور پیشہ ورانہ رہنمائی میں مؤثر ہے۔

iii. کلائنٹ کو الجھن کا سامنا نہیں کرنا پڑتا کیونکہ کونسلر اسے واضح ہدایات دیتا ہے۔ اس سے فیصلہ سازی آسان ہو جاتی ہے۔

iv. کیریئر انتخاب یا تعلیمی رہنمائی جیسے مسائل میں یہ طریقہ بہت کارآمد ہوتا ہے جہاں معلومات اور مشورہ درکار ہو۔

v. جو افراد خود فیصلہ کرنے کی صلاحیت کم رکھتے ہیں، ان کے لیے یہ طریقہ زیادہ مددگار ثابت ہوتا ہے۔

vi. یہ ایک مرحلہ وار عمل ہے (جیسے تجزیہ، تشخیص وغیرہ) جس سے مسئلے کو منطقی انداز میں حل کیا جاتا ہے۔

vii. کونسلر اپنی علمی اور عملی مہارت استعمال کرتے ہوئے بہترین حل تجویز کرتا ہے، جس سے کامیابی کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

رہنمایانہ مشاورت کے حدیں (Limitations of Directive Counselling):

- چونکہ فیصلے زیادہ تر کونسلر کرتا ہے، اس لیے کلائنٹ کی خود مختاری یا آزادی متاثر ہو سکتی ہے۔
- کلائنٹ بار بار کونسلر پر انحصار کرنے لگتا ہے اور خود فیصلے کرنے میں کمزور ہو جاتا ہے۔
- یہ طریقہ زیادہ تر مسئلے کے حل پر توجہ دیتا ہے، جس سے کلائنٹ کے جذبات کو مکمل اہمیت نہیں ملتی۔
- گہرے نفسیاتی یا جذباتی مسائل میں یہ طریقہ مؤثر نہیں ہوتا کیونکہ وہاں کلائنٹ کی خود دریافت (exploration-self) ضروری ہوتی ہے۔
- اگر کونسلر کی تشخیص غلط ہو تو پورا عمل متاثر ہو سکتا ہے۔
- کلائنٹ زیادہ فعال کردار ادا نہیں کرتا، جس سے اس کی سیکھنے اور سمجھنے کی صلاحیت کم ہو سکتی ہے۔

- زیادہ رہنمایانہ رویہ بعض اوقات کلائنٹ کو دباؤ میں لا سکتا ہے، جس سے اعتماد اور تعلق متاثر ہو سکتا ہے۔

غیر رہنمایانہ مشاورتی تکنیک:

غیر رہنمایانہ مشاورت، جسے اجازت دینے والی مشاورت (Permissive Counselling) یا کلائنٹ سینٹرڈ کونسلنگ بھی کہا جاتا ہے، ایک ایسا اہم نظریاتی اور عملی طریقۂ کار ہے جسے ماہرِ نفسیات کارل راجرز (Carl Rogers) نے متعارف (Introduction) کروایا۔ اس طریقۂ مشاورت میں کلائنٹ کو مرکزی حیثیت حاصل ہوتی ہے اور کونسلنگ کا پورا عمل اسی کے گرد گھومتا ہے۔ اس نقطۂ نظر کے مطابق ہر انسان میں یہ فطری صلاحیت موجود ہوتی ہے کہ وہ اپنے مسائل کو خود سمجھ سکے اور ان کا حل تلاش کر سکے، بشرطیکہ اسے ایک ساز گار، محفوظ اور معاون ماحول فراہم کیا جائے۔

کارل راجرز کا ماننا تھا کہ انسان بنیادی طور پر مثبت فطرت کا حامل ہوتا ہے اور اس کے اندر خود ترقی (self-actualization) کی ایک اندرونی خواہش موجود ہوتی ہے۔ غیر رہنمایانہ مشاورت میں کونسلر کسی قسم کی ہدایات، مشورے یا فیصلے مسلط نہیں کرتا بلکہ وہ ایک سہولت کار (facilitator) کے طور پر کام کرتا ہے۔ اس کا بنیادی کردار کلائنٹ کو ایسا ماحول فراہم کرنا ہوتا ہے جہاں وہ بغیر کسی خوف، دباؤ یا تنقید کے اپنے خیالات، احساسات اور تجربات کا آزادانہ اظہار کر سکے۔ اس طریقہ کار میں تین بنیادی عناصر بہت اہم ہوتے ہیں، ہمدردی، (Empathy) غیر مشروط مثبت احترام (Unconditional Positive Regard) اور ہم آہنگی (Congruence)۔ کونسلر کلائنٹ کی بات کو پوری توجہ سے سنتا ہے، اس کے جذبات کو سمجھنے کی کوشش کرتا ہے اور بغیر کسی فیصلہ کن رویے کے اسے قبول کرتا ہے۔ اس عمل کے ذریعے کلائنٹ کو یہ احساس ہوتا ہے کہ وہ اہم ہے اور اس کی بات کی قدر کی جا رہی ہے، جس سے اس کا اعتماد بڑھتا ہے اور وہ اپنے مسائل کو گہرائی سے سمجھنے لگتا ہے۔ غیر رہنمایانہ مشاورت میں کونسلر تجزیہ یا تشخیص پیش کرنے کے بجائے کلائنٹ کے خیالات اور جذبات کی عکاسی (reflection) کرتا ہے۔ مثال کے طور پر اگر کلائنٹ کہے: "میں بہت پریشان ہوں اور سمجھ نہیں آ رہا کیا کروں"، تو کونسلر جواب دے سکتا ہے: "آپ خود کو بہت الجھا ہوا محسوس کر رہے ہیں۔" اس طرح کلائنٹ کو اپنے جذبات کو مزید واضح کرنے اور سمجھنے کا موقع ملتا ہے۔ یہ طریقہ خاص طور پر ذاتی، جذباتی اور نفسیاتی مسائل میں زیادہ مؤثر ثابت ہوتا ہے، جیسے خود اعتمادی کی کمی، اضطراب، (anxiety) یا تعلقات کے مسائل۔ چونکہ اس میں کلائنٹ کو خود فیصلہ کرنے کی آزادی دی جاتی ہے، اس لیے اس کی خود مختاری اور مسئلہ حل کرنے کی صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے۔ مختصراً، غیر رہنمایانہ مشاورت ایک انسانی اور ہمدردانہ نقطۂ نظر ہے جو کلائنٹ کی اندرونی صلاحیتوں پر یقین رکھتا ہے اور اسے اپنی زندگی کے فیصلے خود کرنے کے قابل بناتا ہے۔

غیر رہنمایانہ مشاورت کے مراحل (Steps of Non-Directive Counselling):

- **سیشن کا آغاز (Opening the Session):** اس مرحلے میں کونسلر کلائنٹ کا خیر مقدم کرتا ہے اور ایک دوستانہ و پرسکون ماحول فراہم کرتا ہے تاکہ وہ خود کو محفوظ محسوس کرے۔ ابتدائی گفتگو کے ذریعے جھجک کو کم کیا جاتا ہے اور

رازداری کے اصول واضح کیے جاتے ہیں۔ یہ مرحلہ کلائنٹ کے اعتماد کی بنیاد رکھتا ہے۔ اگر آغاز اچھا ہو تو کلائنٹ کھل کر بات کرنے کے لیے تیار ہو جاتا ہے۔

- **تعلق قائم کرنا (Establishing Rapport):** اس مرحلے میں کونسلر اور کلائنٹ کے درمیان اعتماد، احترام اور ہمدردی پر مبنی تعلق قائم کیا جاتا ہے۔ کونسلر فعال سننے، مثبت جسمانی زبان اور نرم لہجے کے ذریعے کلائنٹ کو اہمیت کا احساس دلاتا ہے۔ یہ تعلق کلائنٹ کو جذباتی طور پر محفوظ بناتا ہے۔ مضبوط rapport مشاورت کے پورے عمل کو مؤثر بناتا ہے۔
- **مسئلے کی کھوج (Exploration of the Problems):** اس مرحلے میں کلائنٹ کو مکمل آزادی دی جاتی ہے کہ وہ اپنے مسائل، خیالات اور جذبات کو کھل کر بیان کرے۔ کونسلر بغیر کسی مداخلت یا تنقید کے توجہ سے سنتا ہے اور ضرورت کے مطابق وضاحتی سوالات کرتا ہے۔ اس سے مسئلے کی اصل نوعیت اور وجوہات سامنے آتی ہیں۔ یہ مرحلہ کلائنٹ کو خود کو بہتر سمجھنے میں مدد دیتا ہے۔
- **متبادل حل تلاش کرنا (Discovering Alternative Solutions):** جب مسئلہ واضح ہو جاتا ہے تو کلائنٹ خود ممکنہ حل تلاش کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ کونسلر اس عمل میں رہنمائی فراہم کرتا ہے لیکن کوئی فیصلہ مسلط نہیں کرتا۔ کلائنٹ مختلف آپشنز پر غور کر کے اپنے لیے مناسب راستہ منتخب کرتا ہے۔ اس سے اس کی خود اعتمادی اور فیصلہ سازی کی صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے۔
- **سیشن کا اختتام (Termination of the Session):** اس مرحلے میں سیشن کو مناسب اور مثبت انداز میں ختم کیا جاتا ہے۔ کونسلر اہم نکات کا خلاصہ پیش کرتا ہے اور کلائنٹ کی کوششوں کو سراہتا ہے۔ اس سے کلائنٹ کو حوصلہ ملتا ہے اور وہ خود کو بہتر محسوس کرتا ہے۔ اگلے سیشن کے لیے رہنمائی بھی دی جاسکتی ہے۔
- **فالواَپ (Follow-up):** یہ آخری مرحلہ کلائنٹ کی پیش رفت کو جانچنے کے لیے نہایت اہم ہوتا ہے۔ کونسلر وقتاً فوقتاً کلائنٹ سے رابطہ کر کے یہ دیکھتا ہے کہ اس نے سیکھے گئے طریقوں کو کس حد تک اپنایا ہے۔ اگر کوئی نیا مسئلہ پیدا ہو تو مزید مدد فراہم کی جاتی ہے۔ اس عمل سے مشاورت کے نتائج کو مستحکم بنایا جاتا ہے۔ آیئے ان مراحل ایک سادہ مثال کے ساتھ سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں۔ فرض کریں ایک ملازم، احمد، اپنے کام سے مطمئن نہیں ہے اور بار بار نوکری تبدیل کرنے کا سوچ رہا ہے، لیکن وہ یہ فیصلہ نہیں کر پا رہا کہ کیا واقعی نوکری چھوڑنا درست ہو گا یا نہیں۔ وہ ذہنی دباؤ اور الجھن کی حالت میں کونسلر کے پاس آتا ہے۔

i. سیشن کے آغاز میں کونسلر احمد کا خیر مقدم کرتا ہے اور ایک پر سکون اور دوستانہ ماحول فراہم کرتا ہے تاکہ وہ خود کو محفوظ محسوس کرے۔

ii. کونسلر احمد کی بات غور سے سنتا ہے، اس کی بات کو درمیان میں نہیں کاٹتا اور ہمدردی کے ساتھ جواب دیتا ہے، جیسے: "ایسا لگتا ہے کہ آپ کافی عرصے سے اس کشمکش میں مبتلا ہیں۔"

iii. جب احمد اپنے مسائل بیان کرتا ہے تو کونسلر اس پر کوئی فیصلہ یا مشورہ نہیں دیتا بلکہ اس کی رہنمائی سوالات کے ذریعے کرتا ہے، جیسے: "آپ کو اپنی موجودہ نوکری میں سب سے زیادہ کیا پریشان کرتا ہے؟" یا "کون سی چیزیں ہیں جو آپ کو خوشی دیتی ہیں؟" اس عمل سے احمد آہستہ آہستہ اپنی اصل پریشانیوں کو سمجھنے لگتا ہے، جیسے کہ کام کا دباؤ، ترقی کے مواقع کی کمی، یا ذاتی دلچسپی کا فقدان۔

iv. مزید گفتگو کے دوران احمد خود مختلف امکانات پر غور کرتا ہے، جیسے کہ نوکری تبدیل کرنا، اپنے شعبے میں مہارت بڑھانا یا اپنے موجودہ کام میں تبدیلی لانا۔ کونسلر صرف اس کی حوصلہ افزائی کرتا ہے اور اس کے خیالات کو واضح کرنے میں مدد دیتا ہے، مگر کوئی حتمی فیصلہ اس پر مسلط نہیں کرتا۔

v. آخر میں احمد اس نتیجے پر پہنچتا ہے کہ اسے فوری طور پر نوکری چھوڑنے کے بجائے پہلے اپنی مہارتوں کو بہتر بنانا چاہیے اور نئے مواقع تلاش کرنے چاہئیں۔

vi. فالو اَپ سیشن میں کونسلر اس کی پیش رفت کا جائزہ لیتا ہے۔

اس مثال سے واضح ہوتا ہے کہ غیر رہنمایانہ مشاورت میں کلائنٹ خود اپنے مسائل کا حل تلاش کرتا ہے جبکہ کونسلر صرف رہنمائی اور سہولت فراہم کرتا ہے۔

غیر رہنمایانہ مشاورت کے فوائد (Advantages of Directive Counselling)

- اس طریقہ کار میں کلائنٹ کو اپنے فیصلے خود کرنے کی آزادی دی جاتی ہے، جس سے اس میں خود اعتمادی اور خود انحصاری پیدا ہوتی ہے۔ وہ اپنے مسائل کو بہتر طریقے سے سمجھ کر مستقل حل تلاش کرنے کے قابل ہوتا ہے۔
- کلائنٹ کو بغیر کسی خوف یا دباؤ کے اپنے جذبات اور خیالات کا اظہار کرنے کا موقع ملتا ہے۔ اس سے ذہنی دباؤ کم ہوتا ہے اور جذباتی سکون حاصل ہوتا ہے۔
- کونسلر کا ہمدردانہ اور غیر جانبدار رویہ کلائنٹ کے ساتھ مضبوط تعلق قائم کرتا ہے۔ یہ اعتماد مشاورت کے عمل کو زیادہ مؤثر بناتا ہے۔
- یہ طریقہ کلائنٹ کو اپنے اندر جھانکنے اور اپنی صلاحیتوں، کمزوریوں اور احساسات کو سمجھنے میں مدد دیتا ہے۔ اس سے ذاتی نشوونما ممکن ہوتی ہے۔
- چونکہ فیصلے کلائنٹ خود کرتا ہے، اس لیے ان پر عمل کرنے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں اور نتائج زیادہ پائیدار ہوتے ہیں۔
- کلائنٹ خود کو زیادہ قابل اور اہم محسوس کرتا ہے، جس سے اس کی شخصیت میں مثبت تبدیلی آتی ہے۔
- یہ طریقہ خاص طور پر ان مسائل میں کارآمد ہے جو جذباتی یا ذاتی نوعیت کے ہوں، جیسے اضطراب، تعلقات کے مسائل وغیرہ۔

غیر رہنمایانہ مشاورت کے حدیں (ective CounsellingLimitations of Dir)

- یہ طریقہ فوری نتائج نہیں دیتا کیونکہ کلائنٹ کو خود نتیجہ اخذ کرنے میں وقت لگتا ہے۔ اس لیے یہ طویل مدتی عمل ہو سکتا ہے۔

- کچھ کلائنٹس خود فیصلہ کرنے میں مشکل محسوس کرتے ہیں، خاص طور پر جب وہ الجھن یا دباؤ میں ہوں۔ ایسے میں یہ طریقہ کم مؤثر ہو سکتا ہے۔
- یہ طریقہ تعلیمی، پیشہ ورانہ یا فوری رہنمائی والے مسائل میں کم کارآمد ہوتا ہے جہاں واضح ہدایات کی ضرورت ہو۔
- کونسلر براہ راست مشورہ نہیں دیتا، جس سے بعض اوقات کلائنٹ کو واضح سمت نہیں ملتی۔
- جو افراد خود تجزیہ کرنے یا اظہار کرنے میں کمزور ہوں، ان کے لیے یہ طریقہ مؤثر نہیں رہتا۔
- اگر کلائنٹ اپنی سوچ میں الجھن کا شکار ہو تو وہ غلط نتیجہ اخذ کر سکتا ہے کیونکہ اسے براہ راست رہنمائی نہیں ملتی۔
- اس طریقہ کار کو مؤثر بنانے کے لیے کونسلر کو اعلیٰ سطح کی مہارت، صبر اور ہمدردی درکار ہوتی ہے، جو ہر کسی میں نہیں ہوتی۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check Your Progress)
1. رہنمایانہ مشاورت (Directive Counselling) میں کونسلر کا کردار کیا ہوتا ہے؟
2. غیر رہنمایانہ مشاورت (Directive Counselling-Non) میں کلائنٹ کو کس قسم کی آزادی دی جاتی ہے؟

11.3 برتاؤ سے متعلق وقوفی مداخلتی حکمتِ عملیاں

(Behavioral Interventions in Counselling-Cognitive)

وقوفی-برتاؤی مداخلتیں مشاورت کا ایک نہایت مؤثر، منظم اور سائنسی طریقۂ کار ہیں جن میں فرد کے خیالات (Cognitions)، احساسات (Emotions) اور رویوں (Behaviors) کے باہمی تعلق کو سمجھ کر مسائل کا حل تلاش کیا جاتا ہے۔ اس نقطۂ نظر کے مطابق انسان کے خیالات اس کے جذبات اور برتاؤ پر براہِ راست اثر انداز ہوتے ہیں۔ اگر خیالات منفی، غیر منطقی یا غیر حقیقی ہوں تو یہ اضطراب، ڈپریشن اور ذہنی دباؤ جیسے مسائل کو جنم دیتے ہیں۔ اس کے برعکس اگر انہی خیالات کو مثبت، متوازن اور حقیقت پسندانہ بنایا جائے تو فرد کے جذبات اور رویے بھی بہتر ہو جاتے ہیں۔ یہ مداخلتیں عملی نوعیت کی ہوتی ہیں، یعنی ان کا مقصد صرف بات چیت تک محدود نہیں ہوتا بلکہ کلائنٹ کو عملی مہارتیں سکھانا بھی ہوتا ہے تاکہ وہ اپنی زندگی میں مثبت تبدیلی لا سکے۔ اس میں سب سے اہم تکنیک وقوفی از سرِ نو تشکیل (Cognitive Restructuring) ہے، جس کے ذریعے کلائنٹ اپنے منفی خیالات کو پہچانتا، ان کا تجزیہ کرتا اور انہیں حقیقت پسندانہ خیالات سے تبدیل کرتا ہے۔ مثال کے طور پر اگر کوئی طالب علم یہ سوچتا ہے کہ ''میں کبھی کامیاب نہیں ہو سکتا،'' تو کونسلر اس سوچ کو چیلنج کر کے اس میں توازن پیدا کرتا ہے، جیسے ''میں محنت کے ذریعے کامیابی حاصل کر سکتا ہوں''۔

اسی طرح ایکسپوژر (Exposure) تکنیک کے ذریعے کلائنٹ کو آہستہ آہستہ ان حالات کا سامنا کروایا جاتا ہے جن سے وہ خوفزدہ ہوتا ہے، تاکہ اس کا خوف کم ہو جائے۔ مثال کے طور پر اگر کسی فرد کو عوام کے سامنے بولنے سے ڈر لگتا ہے، تو اسے پہلے چھوٹے گروپ میں بات کرنے کی مشق کروائی جاتی ہے اور پھر آہستہ آہستہ بڑے مجمع کے سامنے پیش کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ مہارت سازی (building-Skill) بھی ایک اہم جزو ہے، جس کے تحت کلائنٹ کو مسئلہ حل کرنے، جذباتی کنٹرول، اور مؤثر

مواصلات جیسی صلاحیتیں سکھائی جاتی ہیں۔ وقوفی-برتاؤی مداخلتیں خاص طور پر اضطراب، ڈپریشن، فوبیا اور ذہنی دباؤ کے علاج میں نہایت مؤثر ثابت ہوتی ہیں۔ یہ نہ صرف موجودہ مسائل کو حل کرنے میں مدد دیتی ہیں بلکہ کلائنٹ کو خود مختار بھی بناتی ہیں تاکہ وہ مستقبل میں بھی اپنے خیالات اور رویوں کو بہتر طریقے سے منظم کر سکے۔ اس طرح یہ طریقہ کار فرد کی مجموعی ذہنی صحت کو بہتر بنانے اور ایک متوازن و مثبت زندگی گزارنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

وقوفی-برتاؤی مداخلتوں (Behavioral Interventions-Cognitive) کی نمایاں خصوصیات:

- **مقصد پر مبنی اور عملی نوعیت (Oriented-Oriented & Action-Goal) :** یہ طریقہ کار واضح اور مخصوص اہداف پر توجہ دیتا ہے، جیسے بے چینی کو کم کرنا یا کسی منفی رویے کو روکنا۔ ان اہداف کو حاصل کرنے کے لیے عملی اقدامات کیے جاتے ہیں، جیسے ہوم ورک، سرگرمیاں اور مشقیں۔ اس سے کلائنٹ کو اپنی پیش رفت واضح طور پر نظر آتی ہے۔
- **حال پر توجہ (Focused-Present) :** CBI زیادہ تر موجودہ مسائل اور روزمرہ زندگی کی مشکلات پر توجہ دیتا ہے۔ اگرچہ ماضی کو نظر انداز نہیں کیا جاتا، لیکن اصل توجہ اس بات پر ہوتی ہے کہ موجودہ حالات کو کیسے بہتر بنایا جائے۔ اس سے فوری اور مؤثر نتائج حاصل کرنے میں مدد ملتی ہے۔
- **باہمی تعاون (Collaborative Approach) :** اس طریقے میں کونسلر اور کلائنٹ ایک ٹیم کی طرح کام کرتے ہیں۔ دونوں مل کر مسئلہ کی شناخت کرتے ہیں، اہداف طے کرتے ہیں اور حل کی حکمت عملی تیار کرتے ہیں۔ یہ تعاون کلائنٹ میں خود اعتمادی اور ذمہ داری کا احساس پیدا کرتا ہے۔
- **ساختی یا منظم سیشن (Structured Sessions) :** CBT کے سیشنز ایک باقاعدہ ترتیب کے تحت ہوتے ہیں، جو عموماً ایک گھنٹے پر مشتمل ہوتے ہیں اور ہفتہ وار منعقد کیے جاتے ہیں۔ ہر سیشن کا ایک واضح ایجنڈا ہوتا ہے، جس سے وقت کا مؤثر استعمال ممکن ہوتا ہے۔ اس ترتیب سے سیکھنے کا عمل بھی بہتر ہوتا ہے۔
- **فعال مہارتوں کی تربیت (Active Skill Development) :** کلائنٹ کو سکھایا جاتا ہے کہ وہ اپنے خیالات کو پہچانے، جانچے اور تبدیل کرے۔ اس کے ساتھ ساتھ نئی مثبت عادات بھی سیکھائی جاتی ہیں، جیسے ریلیکسیشن تکنیکیں اور خوف کا تدریجی سامنا۔ یہ مہارتیں طویل مدتی بہتری میں مددگار ثابت ہوتی ہیں۔
- **محدود مدت (Limited-Time) :** یہ ایک مختصر مدتی علاجی طریقہ ہے، جو عام طور پر چند ہفتوں یا مہینوں میں مکمل ہو جاتا ہے۔ اس کا مقصد کم وقت میں مؤثر نتائج حاصل کرنا ہوتا ہے۔ اس سے کلائنٹ کو فوری بہتری کا احساس ملتا ہے۔
- **سائنسی بنیاد (Based-Evidence) :** سائنسی تحقیق پر مبنی طریقہ ہے، جس میں یہ ثابت کیا گیا ہے کہ خیالات اور رویے ذہنی صحت پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ اس کے طریقے تجربات اور تحقیق کے ذریعے مؤثر ثابت ہوئے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ یہ دنیا بھر میں ایک قابلِ اعتماد مشاورتی تکنیک سمجھی جاتی ہے۔

وقوفی-برتاوی کی مداخلتی تکنیکیں(Behavioral Interventions-Cognitive)

وقوفی-برتاوی مداخلتیں(CBIs)ایسی عملی اور منظم تکنیکیں ہیں جو فرد کو اپنے منفی خیالات، جذبات اور رویوں کو سمجھنے اور بہتر بنانے میں مدد دیتی ہیں۔ ان کا بنیادی مقصد یہ ہوتا ہے کہ کلائنٹ نہ صرف اپنے مسائل کو پہچانے بلکہ ان کے حل کے لیے مؤثر حکمتِ عملی بھی اختیار کرے۔

- **وقوفی ازسرِنو تشکیل (Cognitive Restructuring)**:اس تکنیک میں کلائنٹ کے منفی اور غیر منطقی خیالات (Cognitive Distortions) کی نشاندہی کی جاتی ہے اور انہیں مثبت، متوازن اور حقیقت پسندانہ خیالات سے تبدیل کیا جاتا ہے۔ یہ عمل کلائنٹ کو اپنی سوچ کے انداز کو بدلنے میں مدد دیتا ہے۔ مثال":میں کبھی کامیاب نہیں ہو سکتا" کو" اگر میں محنت کروں تو کامیاب ہو سکتا ہوں" میں تبدیل کرنا۔
- **خود نگرانی (Monitoring / Thought Recording-Self)**:اس میں کلائنٹ کو اپنے خیالات، جذبات اور رویوں کا باقاعدہ مشاہدہ کرنے کی تربیت دی جاتی ہے تاکہ وہ اپنے منفی پیٹرنز کو پہچان سکے۔ اس کے لیے اکثر ڈائری یا جرنل لکھنے کی مشق کروائی جاتی ہے۔ مثال:روزانہ اپنے خیالات اور احساسات کو نوٹ کرنا۔
- **برتاؤ پر مبنی سرگرمی (Behavioral Activation)**:اس تکنیک کے تحت کلائنٹ کو مثبت، خوشگوار اور بامقصد سرگرمیوں میں شامل ہونے کی ترغیب دی جاتی ہے تاکہ وہ ڈپریشن یا سستی کے چکر سے باہر نکل سکے۔ اس سے فرد کی توانائی اور حوصلہ بڑھتا ہے۔ مثال:روزانہ واک کرنا، دوستوں سے ملنا یا کوئی پسندیدہ مشغلہ اپنانا۔
- **تدریجی سامنا (tionSystematic Exposure/Desensitiza)**:اس طریقۂ کار میں کلائنٹ کو بتدریج ان حالات یا چیزوں کا سامنا کروایا جاتا ہے جن سے وہ خوفزدہ ہوتا ہے، تاکہ اس کا خوف کم ہو جائے۔ یہ عمل محفوظ ماحول میں کیا جاتا ہے۔ مثال:اسٹیج فوبیا کے شکار فرد کو پہلے چھوٹے گروپ میں بولنے کی مشق کروانا۔
- **دباؤ کو ہلکا کرنے کی تکنیکیں (Relaxation Techniques)**:ذہنی دباؤ اور جسمانی تناؤ کو کم کرنے کے لیے کلائنٹ کو گہری سانس لینے، عضلاتی نرمی (Progressive Muscle Relaxation) اور مراقبہ (Mindfulness) جیسی تکنیکیں سکھائی جاتی ہیں۔ مثال:روزانہ چند منٹ گہری سانس کی مشق کرنا۔
- **مسئلہ حل کرنے کی مہارت (Solving Skills Training-Problem)**:اس تکنیک کے ذریعے کلائنٹ کو سکھایا جاتا ہے کہ وہ اپنے مسائل کو مرحلہ وار حل کرے، مختلف حل تلاش کرے، ان کا جائزہ لے اور بہترین حل پر عمل کرے۔ مثال:کسی تعلیمی مسئلے کے حل کے لیے مختلف حکمتِ عملیوں پر غور کرنا۔
- **رہنمائی شدہ دریافت (Guided Discovery/ Socratic Questioning)**:کونسلر سوالات کے ذریعے کلائنٹ کو اپنے خیالات کا خود جائزہ لینے اور نئے زاویے سے سوچنے پر آمادہ کرتا ہے۔ اس سے کلائنٹ میں خود آگاہی پیدا ہوتی ہے۔ مثال:"آپ کے پاس کیا ثبوت ہے کہ آپ ناکام ہوں گے؟"

- **ہوم ورک اسائنمنٹس (Homework Assignments) :** کلائنٹ کو سیشن کے بعد بھی مختلف مشقیں دی جاتی ہیں تاکہ وہ سیکھی گئی تکنیکوں کو عملی زندگی میں استعمال کر سکے۔ یہ عمل سیکھنے کو مضبوط بناتا ہے۔ مثال: اسائنمنٹ مکمل کرنا، جرنل لکھنا یا روزانہ کی سرگرمیوں کا ریکارڈ رکھنا۔
- **رویہ جاتی مشقیں :(Behavioral Techniques) :** اس میں مثبت رویوں کو فروغ دینے کے لیے عملی سرگرمیاں کروائی جاتی ہیں تاکہ کلائنٹ آہستہ آہستہ اپنے رویے میں تبدیلی لا سکے۔ مثلاً خوف کا سامنا کرنے کے لیے بتدریج Exposure دینا۔
- یہ تمام تکنیکیں مل کر کلائنٹ کو نہ صرف اپنے مسائل کو سمجھنے میں مدد دیتی ہیں بلکہ اسے خود مختار بناتی ہیں تاکہ وہ اپنی سوچ، جذبات اور رویوں کو بہتر طریقے سے منظم کر سکے اور ایک متوازن زندگی گزار سکے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check Your Progress)
1. وقوفی-برتاؤی مداخلتوں (Behavioral Interventions-Cognitive) کا بنیادی مقصد کیا ہے؟
2. وقوفی از سرِ نو تشکیل (Cognitive Restructuring) میں منفی خیالات کو کیسے بدلا جاتا ہے؟

11.4 حل مرکوز مشاورتی تکنیکیں (Focused Counselling Techniques-Solution)

حل مرکوز مشاورت (Focused Counselling-Solution) ایک ایسا جدید اور عملی طریقہ کار ہے جو افراد کی کمزوریوں یا مسائل کی گہرائی میں جانے کے بجائے ان کے حل اور مثبت امکانات پر توجہ مرکوز کرتا ہے۔ اس نقطۂ نظر کی بنیاد اس یقین پر ہے کہ ہر انسان کے اندر اپنی مشکلات کو حل کرنے کی صلاحیت موجود ہوتی ہے، لیکن بعض اوقات وہ اس صلاحیت کو درست طور پر استعمال نہیں کر پاتا۔ اس لیے کونسلر کا کردار یہ ہوتا ہے کہ وہ کلائنٹ کو اس کی اندرونی طاقتوں سے روشناس کرائے اور اسے ایک واضح اور قابلِ عمل سمت فراہم کرے۔

اس مشاورت میں ماضی کے ناکام تجربات یا مسائل کی تفصیل میں الجھنے کے بجائے حالیہ صورتِ حال اور مستقبل کے ممکنہ حل پر بات کی جاتی ہے۔ اس کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ کلائنٹ اپنی موجودہ صورتحال کو بہتر بنانے کے لیے عملی اقدامات پر توجہ دے سکے۔ اس طریقہ کار میں چھوٹے مگر قابلِ حصول اہداف مقرر کیے جاتے ہیں تاکہ کلائنٹ کو فوری کامیابی کا احساس ہو اور اس کا حوصلہ بڑھے۔ کونسلر اس عمل کے دوران کلائنٹ کی کمزوریوں یا ناکامیوں پر توجہ دینے کے بجائے اس کی طاقتوں، مہارتوں اور ماضی کی کامیابیوں کو اجاگر کرتا ہے۔ جب کلائنٹ کو یہ احساس دلایا جاتا ہے کہ وہ پہلے بھی مشکلات سے نکلنے کی صلاحیت رکھتا ہے، تو اس کے اندر خود اعتمادی پیدا ہوتی ہے اور وہ اپنے موجودہ مسائل کو بھی قابلِ حل سمجھنے لگتا ہے۔ یہ مثبت سوچ تبدیلی کے عمل کو تیز کرتی ہے۔ اس مشاورت کا ایک اہم پہلو یہ بھی ہے کہ اس میں سوالات کے ذریعے کلائنٹ کو سوچنے اور خود حل تلاش کرنے کی طرف راغب کیا جاتا ہے، جیسے "اگر مسئلہ کم ہو جائے تو آپ کی زندگی کیسے مختلف ہو گی؟" یا "آپ نے ماضی میں ایسا کون سا قدم اٹھایا تھا جس سے

بہتری آئی تھی؟" اس طرح کلائنٹ خود اپنی بہتری کا ذمہ دار بن جاتا ہے۔ یوں حل مرکوز مشاورت ایک امید افزا، مثبت اور نتیجہ خیز طریقہ کار ہے جو افراد کو ان کی اندرونی طاقتوں کے ذریعے مسائل سے نکلنے اور بہتر مستقبل کی طرف بڑھنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔

حل مرکوز تکنیکوں میں مختلف عملی طریقے استعمال کیے جاتے ہیں:

- **معجزاتی سوال (Miracle Question) :** اس تکنیک میں کلائنٹ سے سوال کیا جاتا ہے کہ اگر راتوں رات اس کا مسئلہ حل ہو جائے تو اس کی زندگی کیسی ہو گی۔ اس سے کلائنٹ کو اپنے مطلوبہ مستقبل کا واضح تصور ملتا ہے اور وہ اپنے اہداف کو بہتر طور پر سمجھ پاتا ہے۔ مثال: اگر کل صبح آپ اٹھیں اور آپ کی پریشانی ختم ہو چکی ہو، تو آپ کو سب سے پہلے کیا فرق محسوس ہو گا؟
- **اسکیلنگ سوالات (Scaling Questions) :** اس میں کلائنٹ سے کہا جاتا ہے کہ وہ اپنی موجودہ کیفیت یا مسئلے کو 0 سے 10 کے پیمانے پر بیان کرے۔ اس سے بہتری کی سطح کا اندازہ لگایا جاتا ہے اور چھوٹی پیش رفت کو بھی اہمیت دی جاتی ہے۔ مثال: آپ اپنی پریشانی کو 10 میں سے کتنے نمبر دیں گے؟ اور اسے کم کرنے کے لیے آپ کیا کر سکتے ہیں؟
- **استثنائی سوالات (Exception Questions) :** اس تکنیک میں ایسے مواقع تلاش کیے جاتے ہیں جب مسئلہ موجود نہیں تھا یا کم تھا۔ اس سے کلائنٹ کو اپنی مثبت حکمت عملیوں کا شعور حاصل ہوتا ہے۔ مثال: کب ایسا ہوا کہ آپ کو کم پریشانی محسوس ہوئی؟ اس وقت آپ نے کیا مختلف کیا تھا؟
- **تعریف اور حوصلہ افزائی (Compliments) :** کونسلر کلائنٹ کی کوششوں اور کامیابیوں کو سراہتا ہے، جس سے اس کی حوصلہ افزائی ہوتی ہے اور وہ مزید بہتر کرنے کے لیے تیار ہوتا ہے۔
- **چھوٹے اہداف مقرر کرنا (Small Goal Setting) :** کلائنٹ کو چھوٹے اور قابلِ حصول اہداف دیے جاتے ہیں تاکہ وہ آہستہ آہستہ بڑی تبدیلی کی طرف بڑھ سکے۔ یہ طریقہ کار مختصر مدتی، عملی اور امید افزا ہوتا ہے۔ یہ خاص طور پر تعلیمی، خاندانی اور پیشہ ورانہ مسائل میں مؤثر ثابت ہوتا ہے، کیونکہ اس میں کلائنٹ کو فوری طور پر مثبت سمت میں آگے بڑھنے کی ترغیب دی جاتی ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check Your Progress)
1. حل مرکوز مشاورت (Focused Counselling-Solution) میں توجہ کس چیز پر دی جاتی ہے؟
2. معجزاتی سوال (Miracle Question) کلائنٹ کی مدد کیسے کرتا ہے؟

11.5 ترغیبی مصاحبہ اور اس کا اطلاق (Motivational Interviewing and Its Application)

ترغیبی مصاحبہ (Motivational Interviewing - MI) ایک جدید، باہمی تعاون پر مبنی اور کلائنٹ سینٹرڈ مشاورتی طریقہ کار ہے جس کا مقصد فرد کے اندر موجود اندرونی تحریک (intrinsic motivation) کو فروغ دینا اور اسے مثبت تبدیلی کی طرف آمادہ کرنا ہے۔ اس طریقہ کار کو سب سے پہلے Miller اور Rollnick نے متعارف (Introduction) کرایا۔ اس کا بنیادی

تصور یہ ہے کہ افراد اپنی عادات اور رویوں میں اس وقت زیادہ مؤثر تبدیلی لاتے ہیں جب وہ خود اس تبدیلی کی ضرورت کو محسوس کریں، نہ کہ جب ان پر زبردستی کی جائے۔

MI میں کونسلر کا کردار ایک رہنما، معاون اور سہولت کار کا ہوتا ہے، نہ کہ حکم دینے والے یا فیصلہ کرنے والے کا۔ کونسلر کلائنٹ کے ساتھ ہمدردی، احترام اور غیر فیصلہ کن رویہ اختیار کرتا ہے اور اس کی رہنمائی اس انداز میں کرتا ہے کہ وہ اپنی سوچ، احساسات اور رویوں کا خود تجزیہ کرے۔ اس عمل میں کلائنٹ کو یہ احساس دلایا جاتا ہے کہ تبدیلی اس کے اپنے فائدے کے لیے ہے اور اس کی ذمہ داری بھی اسی پر عائد ہوتی ہے۔ اس طریقہ کار کی بنیاد اس حقیقت پر ہے کہ اکثر افراد کسی بھی مسئلے کے حوالے سے "تضادِ فکر" (ecnelavibmA) کا شکار ہوتے ہیں، یعنی ایک طرف وہ تبدیلی کی خواہش رکھتے ہیں جبکہ دوسری طرف پرانی عادات یا حالات کو چھوڑنے میں ہچکچاہٹ محسوس کرتے ہیں۔ ترغیبی مصاحبہ اس داخلی کشمکش کو سمجھ کر اسے مثبت سمت میں تبدیل کرنے میں مدد دیتا ہے تاکہ فرد خود اپنی تبدیلی کی وجوہات تلاش کرے اور اس پر عمل کرنے کے لیے آمادہ ہو جائے۔ ترغیبی مصاحبے کے بنیادی اصولوں میں ہمدردی، مزاحمت کے ساتھ نرمی سے پیش آنا (Rolling with resistance)، خود اعتمادی کو مضبوط بنانا (efficacy-Supporting self) اور تبدیلی کی طرف آمادگی پیدا کرنا شامل ہیں۔ کونسلر کھلے سوالات، عکاسی اور رہنمائی کے ذریعے کلائنٹ کو اپنے رویوں پر غور کرنے، اپنی طاقتوں کو پہچاننے اور خود حل تلاش کرنے کی طرف متوجہ کرتا ہے۔ اس طرح یہ طریقہ فرد کو اندرونی طور پر مضبوط بناتا ہے اور اسے مثبت اور پائیدار تبدیلی کی طرف لے جاتا ہے۔

ترغیبی مصاحبہ (Motivational Interviewing) کی نظریاتی بنیادیں:

ترغیبی مصاحبہ (MI) کی نظریاتی بنیادیں انسانی نفسیات (Humanistic Psychology) اور کلائنٹ سینٹرڈ تھراپی پر قائم ہیں، جنہیں کارل راجرز (Carl Rogers) نے فروغ دیا۔ ان نظریات کے مطابق ہر فرد کے اندر خود کو بہتر بنانے اور مثبت تبدیلی لانے کی صلاحیت موجود ہوتی ہے۔ MI اس تصور پر مبنی ہے کہ تبدیلی بیرونی دباؤ سے زیادہ اس وقت مؤثر ہوتی ہے جب فرد خود اس کی ضرورت کو محسوس کرے۔

Miller اور Rollnick (2002) نے اپنی کتاب "gniraperP :gniweivretnI lanoitavitoM People for Change" میں MI کے چار بنیادی اصول بیان کیے ہیں جنہیں (PACE-Partnership, Acceptance, Compassion, Evocation) کہا جاتا ہے۔

a. **اشتراک (Partnership)** سے مراد یہ ہے کہ کونسلر اور کلائنٹ کے درمیان تعلق ایک برابری اور تعاون پر مبنی ہوتا ہے۔ اس میں کونسلر ماہر اور کلائنٹ مریض نہیں ہوتا بلکہ دونوں مل کر مسئلے کو سمجھتے اور حل تلاش کرتے ہیں۔ یہ باہمی تعلق اعتماد اور کھلے مکالمے کو فروغ دیتا ہے۔

b. **قبولیت (Acceptance)** کا مطلب کلائنٹ کو بغیر کسی تنقید کے قبول کرنا ہے۔ اس میں ہمدردی، مثبت رویہ اور غیر فیصلہ کن انداز شامل ہوتا ہے، جس سے کلائنٹ محفوظ ماحول میں اپنے خیالات اور جذبات کا اظہار کر سکتا ہے۔ اس سے خود احتسابی اور تبدیلی کی طرف آمادگی بڑھتی ہے۔

c. **ہمدردی (Compassion)** سے مراد کلائنٹ کی فلاح و بہبود کے لیے حقیقی فکر مندی ہے۔ اس اصول کے تحت کونسلر کی کوشش ہوتی ہے کہ وہ کلائنٹ کی ضروریات کو ترجیح دے اور اس کی مدد کو بنیادی مقصد بنائے۔

d. **اندرونی تحریک کو ابھارنا MI ، (Evocation)** کا سب سے اہم پہلو ہے، جس میں کونسلر اپنی رائے مسلط کرنے کے بجائے کلائنٹ کے اندر موجود صلاحیتوں، وجوہات اور تبدیلی کی خواہش کو ابھارتا ہے۔ اس کا مقصد یہ یقین پیدا کرنا ہوتا ہے کہ تبدیلی کے لیے درکار قوت پہلے ہی فرد کے اندر موجود ہے۔

مراحل اور اطلاق (Steps and Application of Motivational Interviewing)

Motivational Interviewing (MI) ایک منظم مگر لچکدار مشاورت پر مبنی طریقہ ہے جس کا مقصد کلائنٹ کے اندر موجود تبدیلی کی اندرونی ترغیب (intrinsic motivation) کو ابھارنا اور مضبوط بنانا ہے۔ یہ طریقہ کار خاص طور پر ان افراد کے لیے مؤثر سمجھا جاتا ہے جو کسی مسئلے، مثلاً نشے کی عادت، رویوں کی تبدیلی، یا تعلیمی و ذاتی ترقی کے حوالے سے دوہری کیفیت (ambivalence) کا شکار ہوں۔ MI کا عمل مختلف باہم مربوط مراحل پر مشتمل ہوتا ہے جن میں کلائنٹ کی ضروریات کے مطابق تبدیلی لائی جاتی ہے۔

I. ابتدائی تشخیص (Initial Assessment)

ابتدائی تشخیص MI کا بنیادی مرحلہ ہے جس میں کونسلر کلائنٹ کی مجموعی صورتحال کو سمجھنے کی کوشش کرتا ہے۔ اس میں کلائنٹ کے رویے، مسئلے کی نوعیت، ذاتی پس منظر، سماجی حالات، اور ممکنہ رکاوٹوں کا جائزہ لیا جاتا ہے۔ اس مرحلے کا مقصد ایک ایسا جامع فہم (rstandingcomprehensive unde) حاصل کرنا ہوتا ہے جس کی بنیاد پر آگے کی حکمت عملی تیار کی جاسکے۔
عملی اطلاق میں کونسلر کھلے سوالات (ended questions-open) استعمال کرتا ہے، جیسے: کیا آپ اپنے مسئلے کے بارے میں بتا سکتے ہیں؟ یا، یہ صورتحال کب سے شروع ہوئی؟ اس مرحلے میں سب سے اہم پہلو اعتماد کی فضا قائم کرنا ہے تاکہ کلائنٹ خود کو محفوظ اور غیر جانبدار ماحول میں محسوس کرے۔ کونسلر ہمدردانہ سننے (empathic listening) اور reflective responses کے ذریعے رشتہ (rapport) قائم کرتا ہے، جو بعد کے تمام مراحل کی بنیاد بنتا ہے۔

II. اہداف کا تعین (Setting Goal)

ابتدائی تشخیص کے بعد کلائنٹ اور کونسلر باہمی مشاورت سے اہداف مقرر کرتے ہیں۔ اس مرحلے میں SMART (bound-Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time) اصولوں کو مدنظر رکھا جاتا ہے تاکہ اہداف واضح اور قابلِ عمل ہوں۔ کونسلر کلائنٹ کو اس بات پر غور کرنے میں مدد دیتا ہے کہ وہ اپنی زندگی میں کیا تبدیلی دیکھنا چاہتا ہے اور یہ تبدیلی اس کی ذاتی اقدار (values) سے کیسے جڑی ہوئی ہے۔ مثال کے طور پر اگر کلائنٹ خاندانی تعلقات بہتر کرنا چاہتا ہے تو اہداف اسی سمت میں ترتیب دیے جاتے ہیں۔ ایک عملی مثال یہ ہو سکتی ہے: میں اگلے ایک ماہ میں اپنے رویے میں بہتری لانے کے لیے ہفتے میں صرف دو بار اس مخصوص عادت کو کم کروں گا۔ یہ مرحلہ کلائنٹ میں ذمہ داری اور خود مختاری (autonomy) کا احساس پیدا کرتا ہے۔

III. مشاورتی سیشنز کا انعقاد (Conducting MI Sessions)

MI سیشنز عام طور پر چار اہم عملوں پر مشتمل ہوتے ہیں۔

i. **Engagement** : کونسلر کلائنٹ کے ساتھ تعلق مضبوط کرتا ہے اور کھلے سوالات کے ذریعے گفتگو شروع کرتا ہے تاکہ کلائنٹ اپنی صورتحال آسانی سے بیان کر سکے۔

ii. **Focusing** : اس مرحلے میں مسئلے کے مخصوص پہلو پر توجہ دی جاتی ہے۔ کونسلر کلائنٹ کو اس بات پر غور کرنے میں مدد دیتا ہے کہ کون سا مسئلہ زیادہ اہم ہے اور کس پر کام کرنا ضروری ہے۔

iii. **Evoking** : یہ MI کا مرکزی مرحلہ ہے جس میں کلائنٹ کی اندرونی خواہشات، خدشات اور تبدیلی کی وجوہات کو سامنے لایا جاتا ہے۔ کونسلر reflective listening کے ذریعے کلائنٹ کے بیانات کو مزید واضح کرتا ہے تاکہ وہ اپنی تبدیلی کی ضرورت کو خود محسوس کرے۔

iv. **Planning**: آخر میں ایک عملی منصوبہ تیار کیا جاتا ہے جس میں کلائنٹ اپنی تبدیلی کے لیے مخصوص اقدامات طے کرتا ہے۔ کونسلر رہنمائی فراہم کرتا ہے لیکن فیصلے کلائنٹ خود کرتا ہے، جس سے اس کی خود مختاری برقرار رہتی ہے۔

IV. پیش رفت کا جائزہ (Evaluating Progress)

MI کا آخری مگر مسلسل جاری رہنے والا مرحلہ پیش رفت کا جائزہ لینا ہے۔ اس میں یہ دیکھا جاتا ہے کہ کلائنٹ اپنے طے شدہ اہداف کی طرف کس حد تک پیش رفت کر رہا ہے۔ کونسلر ہر سیشن میں کلائنٹ سے اس کی کامیابیوں اور مشکلات کے بارے میں سوال کرتا ہے، جیسے کہ آپ نے اپنے ہدف میں کیا بہتری محسوس کی؟ یا، کن حالات میں آپ کو مشکلات کا سامنا کرنا پڑا؟ اگر ضرورت ہو تو منصوبے میں تبدیلی کی جاتی ہے تاکہ اسے مزید مؤثر بنایا جا سکے۔ یہ عمل مسلسل سیکھنے (continuous improvement) اور خود احتسابی (reflection-self) کو فروغ دیتا ہے۔

MI کی بنیادی تکنیک (skills-Core MI Techniques / Micro)

Motivational Interviewing (MI) میں OARS چار بنیادی مہارتوں (skills-micro) پر مشتمل ایک فریم ورک ہے جو کونسلر کو کلائنٹ کے ساتھ مؤثر رابطہ قائم کرنے، اعتماد پیدا کرنے اور تبدیلی کی ترغیب (motivation for change) کو ابھارنے میں مدد دیتا ہے۔

1- **متعین کردہ سوالات (Ended Questions-Open)**: متعین کردہ سوالات وہ سوالات ہوتے ہیں جن کے جوابات صرف "ہاں" یا "نہیں" میں نہیں دیے جا سکتے بلکہ کلائنٹ کو تفصیل سے اظہارِ خیال کا موقع دیتے ہیں۔ ان کا مقصد کلائنٹ کے تجربات، خیالات اور احساسات کو گہرائی سے سمجھنا ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر۔ "آپ کے خیال میں تبدیلی کے کیا فائدے اور نقصانات ہو سکتے ہیں؟" یا" آپ اپنی موجودہ صورتحال کے بارے میں کیا محسوس کرتے ہیں؟" یہ تکنیک کلائنٹ کو خود غور و فکر (reflection-self) پر آمادہ کرتی ہے۔

2- **حوصلہ افزائی (Affirmations)**: حوصلہ افزائی سے مراد وہ مثبت بیانات ہیں جن کے ذریعے کونسلر کلائنٹ کی کوششوں، صلاحیتوں اور چھوٹی کامیابیوں کو تسلیم کرتا ہے۔ اس کا بنیادی مقصد کلائنٹ کے اعتماد (self-confidence) کو بڑھانا اور ایک مضبوط اور معاون تعلق (supportive relationship) قائم کرنا ہے۔ مثالکے طور پر۔" آپ نے اس مشکل صورتحال میں جو کوشش کی ہے وہ قابلِ تعریف ہے"۔"یہ ایک اہم قدم ہے جو آپ نے اٹھایا ہے"۔ یہ عمل کلائنٹ میں مثبت رویہ اور امید پیدا کرتا ہے۔

3- **انعکاسی سننا (Reflective Listening)**: اس تکنیک میں کونسلر کلائنٹ کے خیالات، جذبات اور الفاظ کو دوبارہ بیان کرتا ہے تاکہ یہ ظاہر ہو کہ وہ اسے سمجھ رہا ہے۔ اس کا مقصد صرف الفاظ کو دہرانا نہیں بلکہ ان کے اندر موجود معنی (underlying meaning) کو سمجھ کر واپس پیش کرنا ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر۔ کلائنٹکہتا ہے کہ "مجھے لگتا ہے میں بدلنا چاہتا ہوں مگر مشکل لگتا ہے"۔ کونسلر کہتا ہے کہ "آپ تبدیلی کی خواہش رکھتے ہیں لیکن آپ کو اس عمل کے مشکل ہونے کا احساس بھی ہے"۔ یہ تکنیک ہمدردی (empathy) کو بڑھاتی ہے اور کلائنٹ کو اپنے جذبات بہتر طور پر سمجھنے میں مدد دیتی ہے۔

4- **خلاصہ پیش کرنا (Summarizing)**: اس تکنیک میں کونسلر گفتگو کے اہم نکات کو مختصر اور مربوط انداز میں پیش کرتا ہے۔ اس سے کلائنٹ کو اپنی باتیں دوبارہ سمجھنے اور اپنی اندرونی ترغیب کو واضح کرنے میں مدد ملتی ہے۔ مثال کے طور پر۔"اب تک آپ نے بتایا کہ آپ اپنی صحت بہتر بنانا چاہتے ہیں، لیکن آپ کو پرانی عادتوں کو چھوڑنا مشکل لگ رہا ہے"۔ یہ تکنیک گفتگو کو مربوط اور مقصدی (goal-oriented) بناتی ہے۔

MI کی مخصوص تکنیک (Specific MI Techniques / Trategies)

OARS کے علاوہ MI میں کچھ خصوصی حکمتِ عملیاں استعمال کی جاتی ہیں جو تبدیلی کے عمل کو مزید مؤثر بناتی ہیں۔

1- **تبدیلی کے خیالات کو ابھارنا (Eliciting Change Talk)**: اس تکنیک میں ایسے سوالات کیے جاتے ہیں جو کلائنٹ کو خود اپنی تبدیلی کی وجوہات بیان کرنے پر مجبور کرتے ہیں۔ جب کلائنٹ خود تبدیلی کے حق میں دلائل دیتا ہے تو اس کی وابستگی (commitment) مضبوط ہو جاتی ہے۔ مثال:"آپ تبدیلی کیوں چاہتے ہیں؟"،"اگر آپ یہ تبدیلی کریں تو آپ کی زندگی میں کیا بہتری آئے گی؟"

2- **تضاد کو واضح کرنا (Developing Discrepancy)**: اس میں کلائنٹ کی موجودہ عادات اور اس کے ذاتی اہداف یا اقدار کے درمیان فرق کو واضح کیا جاتا ہے۔ جب کلائنٹ اس تضاد کو محسوس کرتا ہے تو تبدیلی کی ترغیب بڑھتی ہے۔ مثال: اگر کوئی صحت مند زندگی چاہتا ہے لیکن غیر صحت مند عادات اپنائے ہوئے ہے تو کونسلر اس تضاد پر توجہ دلاتا ہے تاکہ کلائنٹ خود سوچنے پر مجبور ہو۔

3- **کولمبو اپروچ (The Columbo Approach)**: یہ ایک غیر جارحانہ (non-confrontational) طریقہ ہے جس میں کونسلر تجسس (curiosity) کے انداز میں سوال کرتا ہے بجائے اس کے کہ براہ راست تنقید کرے۔ مقصد

کلائنٹ کو اپنے خیالات پر دوبارہ غور کرنے پر آمادہ کرنا ہوتا ہے۔ مثال" : یہ کیسے ممکن ہے کہ آپ صحت مند ہونا چاہتے ہیں مگر پھر بھی تمباکو نوشی جاری رکھتے ہیں؟"

4- **Elicit–Provide–Elicit تکنیک:** یہ ایک منظم طریقہ ہے جس میں معلومات دینے کا عمل تین مراحل میں ہوتا ہے۔ پہلے کلائنٹ سے پوچھا جاتا ہے کہ وہ کیا جانتا ہے، (Elicit) پھر درست معلومات فراہم کی جاتی ہیں، (Provide) آخر میں دوبارہ اس کی سمجھ کو جانچا جاتا ہے (Elicit)۔ یہ طریقہ معلومات کو زبردستی مسلط کرنے کے بجائے باہمی سیکھنے (collaborative learning) کو فروغ دیتا ہے۔

5- **فیصلہ کن توازن (Decisional Balance):** اس تکنیک میں کلائنٹ سے تبدیلی کرنے اور نہ کرنے دونوں کے فائدے اور نقصانات پر بات کی جاتی ہے۔ اس سے کلائنٹ کی دوہری کیفیت (ambivalence) واضح ہوتی ہے اور فیصلہ کرنے میں آسانی پیدا ہوتی ہے۔ مثال: تبدیلی کے فائدے: بہتر صحت، بہتر تعلقات۔ تبدیلی کے نقصانات: ابتدائی مشکل، عادت چھوڑنے کی دشواری۔

یہ تمام تکنیکیں مل کر Motivational Interviewing کو ایک مؤثر، ہمدردانہ اور کلائنٹ مرکز طریقہ بناتی ہیں۔ OARS بنیادی تعلق (therapeutic alliance) کو مضبوط کرتا ہے جبکہ مخصوص حکمتِ عملیاں تبدیلی کے عمل کو عملی سمت فراہم کرتی ہیں۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check Your Progress)
1. ترغیبی مصاحبہ (Motivational Interviewing) کا بنیادی مقصد کیا ہے؟
2. OARS تکنیک میں Reflective Listening سے کیا مراد ہے؟

11.6 کاؤنسلنگ میں رول پلے نگ اور سائیکوڈراما تکنیک

(Role-Playing and Psychodrama Techniques in Counselling)

کاؤنسلنگ میں رول پلے نگ (Playing-Role)

رول پلے نگ کاؤنسلنگ میں استعمال ہونے والی ایک تجرباتی (experiential) اور عملی تکنیک ہے جس میں کلائنٹ کو حقیقی زندگی کی مختلف پیچیدہ، جذباتی اور سماجی صورتِ حال کو ایک محفوظ تھراپیوٹک ماحول میں "ادا کرنے" کا موقع دیا جاتا ہے۔ اس تکنیک کی خاص بات یہ ہے کہ یہ صرف گفتگو پر مبنی نہیں ہوتی بلکہ عمل (action) کے ذریعے سیکھنے (learning by doing) پر زور دیتی ہے۔ رول پلے نگ کا بنیادی مقصد کلائنٹ کو اس قابل بنانا ہے کہ وہ اپنے خیالات، جذبات اور رویوں کو صرف سمجھنے تک محدود نہ رکھے بلکہ انہیں عملی طور پر تبدیل کرنے کی مشق بھی کرے۔ یہ تکنیک خاص طور پر ان افراد کے لیے مفید ہے جو سماجی خوف (social anxiety)، کم خود اعتمادی، جارحانہ رویوں، یا تعلقاتی مسائل (relationship issues) کا سامنا کرتے ہیں۔

رول پلے نگ کا نظریاتی پس منظر (Detailed Theoretical Background)

رول پلے نگ (Playing-Role) کاؤنسلنگ اور سائیکو تھراپی کی ایک اہم تجرباتی تکنیک ہے جس کی نظریاتی بنیادیں مختلف جدید اور کلاسیکی نفسیاتی نظریات پر قائم ہیں۔ یہ تکنیک اس تصور پر مبنی ہے کہ انسان کا رویہ، سوچ، جذبات اور سماجی تعامل ایک دوسرے سے گہرے طور پر جڑے ہوئے ہیں، اور ان میں تبدیلی عملی تجربے اور مشق کے ذریعے زیادہ مؤثر انداز میں ممکن ہے۔

رول پلے نگ کو سمجھنے کے لیے اس کے بنیادی نظریاتی فریم ورک کو درج ذیل اہم نظریات کی روشنی میں دیکھا جاتا ہے:

I. Cognitive Behavioral Theory (CBT)

Cognitive Behavioral Theory کے مطابق انسان کے خیالات (thoughts)، جذبات (emotions) اور رویے (behaviors) ایک دوسرے پر مسلسل اثر انداز ہوتے رہتے ہیں۔ اگر کسی فرد کے خیالات منفی یا غیر منطقی ہوں تو وہ اس کے جذبات اور رویوں میں بھی مسائل پیدا کرتے ہیں۔ رول پلے نگ اسی نظریے کی عملی توسیع ہے، کیونکہ اس میں کلائنٹ کو ایک مخصوص صورتحال میں لا کر اس کے خیالات اور رویوں کی "براہِ راست مشق" کروائی جاتی ہے۔ اس عمل کے ذریعے کلائنٹ:

- اپنے غیر موافق (maladaptive) خیالات کی نشاندہی کرتا ہے۔
- ان خیالات کو عملی صورتحال میں جانچتا ہے۔
- نئے اور مثبت رویوں کی مشق کرتا ہے۔
- اور آہستہ آہستہ اپنے ردعمل کو تبدیل کرتا ہے۔

CBT کے مطابق، چونکہ سیکھنا صرف سوچنے سے نہیں بلکہ عمل کرنے سے زیادہ مضبوط ہوتا ہے، اس لیے رول پلے نگ ایک مؤثر "lasraeher laroivaheb" فراہم کرتا ہے جو تبدیلی کو پائیدار بناتا ہے۔

II. Albert Bandura (Social Learning Theory)

Albert Bandura کے Social Learning Theory کے مطابق انسان صرف ذاتی تجربے سے نہیں بلکہ دوسروں کو دیکھ کر بھی سیکھتا ہے۔ اس عمل کو Modeling کہا جاتا ہے۔ رول پلے نگ اسی اصول پر کام کرتا ہے، جہاں:

- کاؤنسلر ایک مثبت ماڈل کا کردار ادا کرتا ہے۔
- کلائنٹ مشاہدہ (observation) کے ذریعے سیکھتا ہے۔
- پھر اسی رویے کی تقلید (imitation) کرتا ہے۔
- اور آخر میں اسے اپنی شخصیت میں شامل کرتا ہے۔

Bandura کے مطابق self-efficacy یعنی خود پر یقین، رویے کی تبدیلی میں بنیادی کردار ادا کرتا ہے۔ رول پلے نگ کلائنٹ کو کامیاب تجربات فراہم کر کے اس کے اندر یہ یقین پیدا کرتا ہے کہ وہ مشکل حالات کو سنبھال سکتا ہے۔ اس طرح اس کی خود اعتمادی اور سماجی مہارتوں میں اضافہ ہوتا ہے۔

III. Humanistic Approach

Humanistic Psychology ، خاص طور پر Carl Rogers کے نظریات، رول پلے نگ کے جذباتی اور ترقیاتی پہلوؤں کو سمجھنے میں بنیادی کردار ادا کرتے ہیں۔ اس نظریے کے مطابق ہر فرد کے اندر خود ترقی (actualization-self) کی صلاحیت موجود ہوتی ہے۔

رول پلے نگ میں:

- کلائنٹ کو ایک غیر فیصلہ کن (judgmental-non) ماحول فراہم کیا جاتا ہے۔
- اس کی احساسات اور تجربات کو مکمل قبولیت (acceptance) دی جاتی ہے۔
- اور اسے اپنی ذات کو بہتر طور پر سمجھنے کا موقع دیا جاتا ہے۔

Humanistic ، نقطہ نظر کے مطابق جب فرد کو محفوظ اور حمایت یافتہ ماحول ملتا ہے تو وہ اپنی اندرونی صلاحیتوں کو بہتر طور پر دریافت کر سکتا ہے۔ رول پلے نگ اسی دریافت کے عمل کو تیز کرتا ہے کیونکہ یہ کلائنٹ کو اپنے جذبات کو "جینے" اور ان کا تجربہ کرنے کا موقع دیتا ہے، نہ کہ صرف ان کے بارے میں بات کرنے کا۔

رول پلے نگ کے بنیادی مقاصد:

1- رول پلے نگ کا ایک اہم مقصد کلائنٹ کے اندر خود اعتمادی (confidence-self) کو فروغ دینا ہے۔ جب کلائنٹ کسی مشکل یا دباؤ والی صورتحال کو ایک محفوظ ماحول میں ادا کرتا ہے اور کامیابی سے اس کا سامنا کرتا ہے تو اس کے اندر یہ احساس پیدا ہوتا ہے کہ وہ حقیقی زندگی میں بھی ایسے حالات کو سنبھال سکتا ہے۔ اس مسلسل مشق کے ذریعے اس کی self-efficacy بڑھتی ہے، یعنی وہ اپنے فیصلوں اور صلاحیتوں پر زیادہ اعتماد کرنے لگتا ہے۔

2- رول پلے نگ سماجی مہارتوں کی ترقی میں انتہائی مؤثر ہے۔ اس میں کلائنٹ کو مختلف سماجی حالات جیسے گفتگو شروع کرنا، اختلاف رائے کا اظہار کرنا، یا مشکل افراد کے ساتھ بات چیت کرنا سکھایا جاتا ہے۔ عملی مشق کے ذریعے وہ مناسب الفاظ کا انتخاب، باڈی لینگویج اور مؤثر کمیونیکیشن سیکھتا ہے، جس سے اس کی interpersonal skills بہتر ہو جاتی ہیں۔

3- بہت سے افراد اپنے جذبات کو کھل کر بیان نہیں کر پاتے، جس کی وجہ سے اندرونی دباؤ بڑھ جاتا ہے۔ رول پلے نگ ایک محفوظ پلیٹ فارم فراہم کرتا ہے جہاں کلائنٹ اپنے جذبات جیسے غصہ، خوف، اداسی یا خوشی کو کھل کر ظاہر کر سکتا ہے۔ یہ عمل جذباتی ریلیف (emotional release) کا باعث بنتا ہے اور فرد کو اپنے جذبات کو بہتر طور پر سمجھنے اور کنٹرول کرنے میں مدد دیتا ہے۔

4- Cognitive Behavioral Therapy کے تناظر میں رول پلے نگ کلائنٹ کو اپنے غیر منطقی یا منفی خیالات (irrational thoughts) کی شناخت میں مدد دیتا ہے۔ مختلف کرداروں کو ادا کرتے ہوئے کلائنٹ اپنے خیالات کو ایک

نئ نظر سے دیکھتا ہے، جس سے اسے احساس ہوتا ہے کہ بعض خیالات حقیقت پر مبنی نہیں ہوتے۔ اس کے بعد ان خیالات کو مثبت اور حقیقت پسندانہ سوچ میں تبدیل کیا جاتا ہے۔

5- رول پلے نگ کا ایک اہم مقصد کلائنٹ کے اندر موجود اضطراب اور ذہنی دباؤ کو کم کرنا ہے۔ جب فرد کسی مشکل صورتحال کی بار بار مشق کرتا ہے تو اس کا خوف کم ہو جاتا ہے اور وہ زیادہ پر اعتماد ہو جاتا ہے۔ اس عمل کو "noitazitisnesed" بھی کہا جاسکتا ہے، جس میں فرد آہستہ آہستہ خوفناک صورتحال کے لیے عادی ہو جاتا ہے۔

6- رول پلے نگ کلائنٹ کو حقیقی زندگی کے چیلنجز کے لیے عملی طور پر تیار کرتا ہے۔ یہ تکنیک ایک "afe rehearsal s space" فراہم کرتی ہے جہاں فرد مختلف حالات کا تجربہ کرتا ہے اور ان کے لیے بہتر حکمت عملی سیکھتا ہے۔ اس طرح جب وہ اصل زندگی میں ایسے حالات کا سامنا کرتا ہے تو وہ زیادہ منظم، پر اعتماد اور مؤثر انداز میں ردعمل دیتا ہے۔

رول پلے نگ کی اہم تکنیکیں:

- **Behavioral Rehearsal:** یہ سب سے عام تکنیک ہے جس میں کلائنٹ کسی مشکل صورتحال کی عملی مشق کرتا ہے۔ کاؤنسلر ایک "ماڈل" کا کردار ادا کر کے کلائنٹ کو بہتر رویے سکھاتا ہے۔ مثال کے طور پر۔ اگر کلائنٹ کو نوکری کے انٹرویو میں گھبراہٹ ہوتی ہے تو انٹرویو کی مکمل مشق کروائی جاتی ہے تاکہ وہ اعتماد حاصل کرے۔
- **Role Reversal:** اس تکنیک میں کلائنٹ دوسرے شخص کے کردار میں آکر اس کے جذبات اور سوچ کو سمجھنے کی کوشش کرتا ہے۔ یہ تکنیک خاص طور پر خاندانی تنازعات اور تعلقاتی مسائل میں بہت مؤثر ہے۔ اس سے ہمدردی (empathy) اور باہمی سمجھ (mutual understanding) میں اضافہ ہوتا ہے۔
- **Empty Chair Technique:** یہ Gestalt Therapy کی ایک گہری جذباتی تکنیک ہے جس میں کلائنٹ ایک خالی کرسی کو کسی اہم شخص (مثلاً۔ والد، دوست یا شریک حیات) کے طور پر تصور کرتا ہے اور اس سے بات کرتا ہے۔ یہ دبی ہوئی جذباتی کیفیت (suppressed emotions) کو باہر لانے میں مدد دیتی ہے اور جذباتی سکون فراہم کرتی ہے۔
- **Spontaneous Role Play:** اس میں کسی بھی صورتحال کو بغیر تیاری کے فوراً ادا کیا جاتا ہے۔ اس سے کلائنٹ کے اصل جذبات، فوری ردعمل اور خودکار خیالات (automatic thoughts) سامنے آتے ہیں۔
- **Multiple Role Play:** اس تکنیک میں ایک ہی صورتحال میں مختلف افراد کے کردار شامل کیے جاتے ہیں تاکہ مسئلے کی مکمل سماجی ڈائنامکس (social dynamics) کو سمجھا جاسکے۔
- **Puppet/Play Therapy:** یہ بچوں کے لیے خاص طور پر مفید تکنیک ہے۔ بچے کھلونوں یا پپٹس کے ذریعے اپنے جذبات کا اظہار کرتے ہیں، خاص طور پر وہ جذبات جو وہ لفظوں میں بیان نہیں کر سکتے۔

رول پلے نگ کا عملی طریقہ (Step Process-by-Step)

رول پلے نگ ایک منظم اور مرحلہ وار (structured) کاؤنسلنگ تکنیک ہے جس میں کلائنٹ کو ایک مخصوص صورتحال میں لا کر عملی تجربہ کروایا جاتا ہے۔ اس کا مقصد صرف گفتگو نہیں بلکہ "کردار ادا کرنے" کے ذریعے سیکھنے کے عمل کو گہرا اور مؤثر بنانا ہے۔ اس کے مراحل درج ذیل ہیں:

- **ماحول کی تیاری (Preparation):** رول پلے نگ کا آغاز ایک محفوظ، آرام دہ اور غیر فیصلہ کن (non-judgmental) ماحول کی تیاری سے کیا جاتا ہے۔ کاؤنسلر کلائنٹ کو یہ یقین دلاتا ہے کہ یہاں اس کی بات کو تنقید یا ججمنٹ کے بغیر سنا جائے گا۔ اس مرحلے میں اعتماد (rapport) قائم کرنا بہت ضروری ہوتا ہے تاکہ کلائنٹ کھل کر حصہ لے سکے۔ کاؤنسلر کلائنٹ کو رول پلے نگ کا مقصد بھی واضح کرتا ہے تاکہ وہ ذہنی طور پر تیار ہو جائے۔
- **مسئلے کی نشاندہی (Identifying the Problem):** اس مرحلے میں وہ مخصوص مسئلہ یا صورتحال منتخب کی جاتی ہے جس پر کام کرنا مقصود ہو۔ مثال کے طور پر، کسی طالب علم کا کلاس میں بولنے سے ہچکچانا، یا کسی فرد کا مشکل گفتگو سے بچنا۔ کاؤنسلر کلائنٹ سے سوالات کے ذریعے اصل مسئلے کو واضح کرتا ہے تاکہ رول پلے نگ ایک مخصوص اور بامعنی صورتحال پر مرکوز ہو سکے۔
- **کرداروں کی وضاحت (Role Assignment):** اس مرحلے میں طے کیا جاتا ہے کہ رول پلے نگ میں کون کون سا کردار ادا کرے گا۔ عام طور پر کاؤنسلر ایک کردار ادا کرتا ہے اور کلائنٹ دوسرا۔ بعض صورتوں میں رول ریورسل (role reversal) بھی کیا جاتا ہے تاکہ کلائنٹ دوسرے شخص کے نقطہ نظر کو سمجھ سکے۔ اس وضاحت کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ دونوں فریقین اپنی ذمہ داری اور کردار کو واضح طور پر سمجھ لیں۔
- **عملی مشق (Enactment):** یہ رول پلے نگ کا مرکزی مرحلہ ہوتا ہے۔ اس میں منتخب کردہ صورتحال کو حقیقی زندگی کی طرح ادا کیا جاتا ہے۔ کلائنٹ اپنے جذبات، خیالات اور ردعمل کو عملی طور پر ظاہر کرتا ہے۔ اس دوران وہ نہ صرف سوچتا ہے بلکہ محسوس بھی کرتا ہے، جس سے اس کا تجربہ زیادہ گہرا ہو جاتا ہے۔ یہ مرحلہ کلائنٹ کو محفوظ ماحول میں غلطیاں کرنے اور سیکھنے کا موقع فراہم کرتا ہے۔
- **فیڈبیک اور تجزیہ (Feedback & Reflection):** آخر میں کاؤنسلر کلائنٹ کے عمل کا تجزیہ کرتا ہے اور تعمیری فیڈبیک فراہم کرتا ہے۔ اس میں یہ دیکھا جاتا ہے کہ کلائنٹ نے کیا اچھا کیا اور کہاں بہتری کی ضرورت ہے۔ کاؤنسلر سوالات کے ذریعے کلائنٹ کو خود غور و فکر (reflection-self) کی طرف لے جاتا ہے، جیسے۔ "اس صورتحال میں آپ کو کیسا محسوس ہوا؟" یا "آپ کیا مختلف کر سکتے تھے؟" اس مرحلے میں بہتر حکمت عملیوں کی نشاندہی کی جاتی ہے تاکہ کلائنٹ انہیں حقیقی زندگی میں استعمال کر سکے۔

کاؤنسلنگ میں رول پلے نگ کا کردار (Role of Role Playing in Counselling)

- **کلائنٹ کی خود آگاہی (Awareness-Self) میں اضافہ:** رول پلے نگ کے ذریعے کلائنٹ اپنے خیالات، جذبات اور رویوں کو عملی طور پر دیکھتا اور محسوس کرتا ہے۔ جب وہ کسی صورتحال کو ادا کرتا ہے تو اسے اپنے رد عمل کا بہتر اندازہ ہوتا ہے، جس سے اس کی خود آگاہی میں اضافہ ہوتا ہے۔ یہ عمل اسے اپنے اندرونی مسائل کو سمجھنے میں مدد دیتا ہے۔
- **رویوں کی اصلاح (Behavior Modification):** رول پلے نگ کلائنٹ کو غیر موافق یا مسئلہ پیدا کرنے والے رویوں (maladaptive behaviors) کو تبدیل کرنے میں مدد دیتا ہے۔ مختلف صورتحال کی مشق کے ذریعے وہ نئے، مثبت اور مؤثر رویے سیکھتا ہے، جنہیں وہ حقیقی زندگی میں استعمال کر سکتا ہے۔ یہ CBT کا اہم حصہ ہے۔
- **سماجی مہارتوں کی ترقی (Development of Social Skills):** یہ تکنیک کلائنٹ کو مؤثر کمیونیکیشن، گفتگو شروع کرنے، اختلاف رائے ظاہر کرنے اور تعلقات بہتر بنانے جیسی سماجی مہارتیں سکھاتی ہے۔ رول پلے نگ ایک محفوظ ماحول فراہم کرتا ہے جہاں کلائنٹ ان مہارتوں کی بار بار مشق کر سکتا ہے۔
- **جذباتی اظہار اور جذباتی توازن (ssion & RegulationEmotional Expre):** رول پلے نگ کے ذریعے کلائنٹ اپنے جذبات جیسے غصہ، خوف، یا اضطراب کو کھل کر ظاہر کر سکتا ہے۔ اس سے جذباتی دباؤ کم ہوتا ہے اور وہ اپنے جذبات کو بہتر طور پر سمجھنے اور کنٹرول کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔
- **اضطراب اور خوف میں کمی (xiety and FearReduction of An):** کسی مشکل یا خوفناک صورتحال کو بار بار رول پلے کرنے سے کلائنٹ کا خوف کم ہو جاتا ہے۔ اسے "erusopxe laudarg" بھی کہا جاتا ہے، جس میں فرد آہستہ آہستہ اس صورتحال کے لیے عادی ہو جاتا ہے اور اس کا اضطراب کم ہوتا ہے۔
- **ہمدردی اور دوسروں کے نقطہ نظر کو سمجھنا (Empathy Development):** رول پلے نگ میں جب کلائنٹ کسی دوسرے شخص کا کردار ادا کرتا ہے تو وہ اس کے جذبات اور حالات کو بہتر سمجھتا ہے۔ اس سے اس کی empathy بڑھتی ہے اور تعلقات میں بہتری آتی ہے۔
- **مسئلہ حل کرنے کی صلاحیت میں اضافہ (sSolving Skill-Problem):** رول پلے نگ کلائنٹ کو مختلف حالات میں مختلف حل آزمانے کا موقع دیتا ہے۔ اس سے اس کی فیصلہ سازی اور مسئلہ حل کرنے کی صلاحیت مضبوط ہوتی ہے۔
- **حقیقی زندگی کے لیے تیاری (Life Preparation-Real):** یہ تکنیک کلائنٹ کو حقیقی زندگی کی مشکلات کے لیے عملی طور پر تیار کرتی ہے۔ وہ مختلف حالات کی مشق کر کے زیادہ پر اعتماد، منظم اور مؤثر انداز میں رد عمل دینا سیکھتا ہے۔

کاؤنسلنگ میں رول پلے نگ کا کردار نہایت اہم ہے کیونکہ یہ کلائنٹ کو نظریاتی سمجھ سے آگے بڑھا کر عملی مہارت، جذباتی توازن اور سماجی اعتماد فراہم کرتا ہے۔ یہ تکنیک کلائنٹ کی شخصیت سازی اور مثبت تبدیلی میں ایک مضبوط ذریعہ کے طور پر کام کرتی ہے۔

کاؤنسلنگ میں سائیکوڈراما (Psychodrama)

سائیکوڈراما ایک جدید، گہرا اور تجرباتی (experiential) نفسیاتی طریقۂ علاج ہے جسے Jacob L. Moreno نے متعارف (Introduction) کروایا۔ یہ طریقہ اس بنیادی تصور پر قائم ہے کہ انسان کے اندرونی نفسیاتی مسائل صرف گفتگو کے ذریعے مکمل طور پر حل نہیں ہوتے بلکہ انہیں عملی تجربے (based expression-action) کے ذریعے زیادہ مؤثر انداز میں سمجھا اور حل کیا جاسکتا ہے۔ اس میں کلائنٹ اپنی زندگی کے اہم واقعات، تعلقات اور جذباتی تجربات کو ایک محفوظ اور منظم تھراپی ماحول میں دوبارہ "جیتا" ہے، جسے enactment کہا جاتا ہے۔

سائیکوڈراما کی خاص بات یہ ہے کہ یہ صرف یادداشتوں کو بیان کرنے تک محدود نہیں رہتا بلکہ انہیں ایک زندہ تجربے (live experience) میں بدل دیتا ہے۔ کلائنٹ جب کسی واقعے کو دوبارہ ادا کرتا ہے تو وہ اسی وقت کے جذبات، خیالات اور جسمانی ردعمل کو دوبارہ محسوس کرتا ہے، جس سے اس کے اندر موجود دبے ہوئے احساسات (suppressed emotions) سامنے آتے ہیں۔ یہ عمل جذباتی اظہار کو گہرا اور حقیقی بناتا ہے، جس سے ذہنی بوجھ میں نمایاں کمی واقع ہوتی ہے۔ سائیکوڈراما فرد کو ایک ایسا موقع فراہم کرتا ہے جہاں وہ نہ صرف اپنے کردار (role-self) کو سمجھتا ہے بلکہ دوسروں کے کردار بھی ادا کر کے ہمدردی (empathy) اور taking-perspective کی صلاحیت کو فروغ دیتا ہے۔ سائیکوڈراما کا ایک اور اہم پہلو یہ ہے کہ یہ فرد کو "ماضی، حال اور مستقبل" کے درمیان ذہنی رابطہ قائم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ کلائنٹ ماضی کے کسی واقعے کو دوبارہ enact کرتا ہے، حال میں اس کے اثرات کو سمجھتا ہے، اور مستقبل کے لیے بہتر ردعمل کی مشق کرتا ہے۔ اس طرح یہ تکنیک صرف علاج نہیں بلکہ ایک تربیتی اور اصلاحی عمل (educative process-re) بھی بن جاتی ہے۔ گروپ تھراپی میں سائیکوڈراما مزید مؤثر ہو جاتا ہے کیونکہ دیگر افراد معاون کردار (auxiliary egos) کے طور پر کام کرتے ہیں۔ یہ نہ صرف کلائنٹ کے تجربے کو حقیقت کے قریب لاتے ہیں بلکہ ایک سماجی سپورٹ سسٹم بھی فراہم کرتے ہیں جو فرد کے اعتماد اور جذباتی تحفظ کو بڑھاتا ہے۔

نظریاتی بنیاد (Theoretical Foundation)

سائیکوڈراما کی نظریاتی بنیادیں مختلف نفسیاتی اور سماجی تصورات پر قائم ہیں جو انسانی شخصیت، رویے اور تعلقات کو ایک مربوط نظام کے طور پر سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں۔ یہ نظریات اس بات کی وضاحت کرتے ہیں کہ فرد کا ذہنی اور جذباتی مسئلہ کس طرح تشکیل پاتا ہے اور کس طرح اسے عملی تجربے کے ذریعے حل کیا جاسکتا ہے۔

1- Interactional Theory کے مطابق انسانی رویہ تنہائی میں نہیں بلکہ ہمیشہ سماجی تعلقات (socia l relationships) کے تناظر میں پیدا اور پروان چڑھتا ہے۔ انسان کی شخصیت اس کے خاندان، دوستوں، تعلیمی ماحول اور سماجی رابطوں کے ذریعے مسلسل تشکیل پاتی رہتی ہے۔ سائیکوڈراما اسی تصور کو عملی شکل دیتا ہے کیونکہ اس میں کلائنٹ کے تعلقات کو دوبارہ اسٹیج پر enact کیا جاتا ہے۔ جب فرد اپنے والدین، اساتذہ یا دیگر اہم افراد کے ساتھ تعلقات کو کرداروں کے ذریعے دوبارہ دیکھتا ہے تو اسے ان تعلقات کے پوشیدہ پہلوؤں (hidden dynamics) کو سمجھنے کا موقع ملتا ہے۔ اس طرح فرد یہ جان پاتا ہے کہ اس کے مسائل صرف ذاتی نہیں بلکہ باہمی تعلقات سے بھی جڑے ہوئے ہیں۔

2- دوسری اہم بنیاد Role Theory ہے جسے Jacob L. Moreno نے پیش کیا۔ اس نظریے کے مطابق ہر انسان اپنی زندگی میں متعدد کردار (multiple roles) ادا کرتا ہے، جیسے والد، طالب علم، دوست، پیشہ ور فرد وغیرہ۔ شخصیت کا توازن اس وقت برقرار رہتا ہے جب یہ تمام کردار مناسب انداز میں ہم آہنگ ہوں۔ جب کسی کردار میں حد سے زیادہ دباؤ، کمزوری یا تضاد پیدا ہو جائے تو نفسیاتی مسائل جنم لیتے ہیں۔ مثال کے طور پر اگر کوئی فرد صرف "پیشہ ور کردار" میں الجھ کر اپنے خاندانی یا ذاتی کرداروں کو نظر انداز کرے تو ذہنی دباؤ اور جذباتی عدم توازن پیدا ہو سکتا ہے۔ سائیکوڈراما ان کرداروں کو واضح کر کے فرد کو ان کے درمیان بہتر توازن قائم کرنے میں مدد دیتا ہے۔

3- تیسری اہم نظریاتی بنیاد Expressive Therapy Perspective ہے۔ اس نقطۂ نظر کے مطابق جذبات کا دب جانا (ssuppression of emotion) ذہنی بیماریوں اور اضطراب کا اہم سبب بنتا ہے، جبکہ جذبات کا صحت مند اظہار (healthy emotional expression) ذہنی سکون اور نفسیاتی توازن کے لیے ضروری ہے۔ سائیکوڈراما اس نظریے کو عملی شکل دیتا ہے کیونکہ یہ فرد کو اپنے جذبات کو صرف بیان کرنے کی بجائے "ادا" کرنے (acting out) کا موقع فراہم کرتا ہے۔ اس عمل میں فرد غصہ، خوف، دکھ یا خوشی جیسے جذبات کو ایک محفوظ ماحول میں ظاہر کرتا ہے، جس سے اندرونی دباؤ کم ہوتا ہے اور جذباتی صفائی (emotional catharsis) حاصل ہوتی ہے۔

ان تینوں نظریات کا مشترکہ مقصد یہ ہے کہ انسان کو ایک فعال، سماجی اور جذباتی وجود کے طور پر سمجھا جائے، نہ کہ صرف ایک ذہنی یا انفرادی مسئلہ رکھنے والے فرد کے طور پر۔ سائیکوڈراما ان نظریات کو یکجا کر کے ایک ایسا علاجی ماڈل پیش کرتا ہے جو نہ صرف مسئلے کی تشخیص کرتا ہے بلکہ اس کے جذباتی اور تعلقاتی پہلوؤں کو بھی عملی طور پر حل کرنے میں مدد دیتا ہے۔

سائیکوڈراما کے مقاصد:

انسانی نفسیات، جذبات اور سماجی تعلقات کے مختلف پہلوؤں کو ایک تجرباتی اور عملی انداز میں سمجھنے اور بہتر بنانے پر مرکوز ہوتے ہیں۔ یہ طریقۂ علاج فرد کو صرف گفتگو تک محدود نہیں رکھتا بلکہ اسے اپنے تجربات کو "جینے" (enact-re) کا موقع دیتا ہے، جس سے گہری جذباتی اور ذہنی تبدیلی ممکن ہوتی ہے۔

a. سب سے پہلا اور اہم مقصد دبی ہوئی جذباتی کیفیتوں کا اظہار ہے۔ بہت سے افراد اپنے غصے، دکھ، خوف یا مایوسی کو مختلف سماجی یا خاندانی دباؤ کی وجہ سے ظاہر نہیں کر پاتے، جس کے نتیجے میں یہ جذبات اندرونی تناؤ اور ذہنی دباؤ کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ سائیکوڈراما میں فرد کو ایک محفوظ ماحول میں ان جذبات کو ادا کرنے (acting out) کا موقع دیا جاتا ہے، جس سے جذباتی بوجھ کم ہوتا ہے اور ایک طرح کی نفسیاتی صفائی (emotional catharsis) حاصل ہوتی ہے۔

b. دوسرا مقصد خود آگاہی (awareness-self) میں اضافہ ہے۔ جب فرد اپنے کرداروں اور زندگی کے مختلف واقعات کو اسٹیج پر دیکھتا اور ادا کرتا ہے تو اسے اپنے رویوں، ردعمل اور سوچنے کے انداز کا بہتر ادراک ہوتا ہے۔ یہ عمل فرد کو یہ سمجھنے میں مدد

دیتا ہے کہ وہ مخصوص حالات میں کیوں اور کیسے رد عمل دیتا ہے، اور اس کے رویے کے پیچھے کون سے اندرونی عوامل کار فرما ہیں۔

c. تیسرا اہم مقصد ماضی کے صدمات (trauma) کو دوبارہ سمجھنے کا موقع فراہم کرنا ہے۔ بعض افراد اپنے تکلیف دہ تجربات کو دبانے یا بھولنے کی کوشش کرتے ہیں، لیکن یہ یادیں غیر شعوری طور پر ان کی ذہنی صحت کو متاثر کرتی رہتی ہیں۔ سائیکوڈراما میں ان تجربات کو محفوظ ماحول میں دوبارہ enact کیا جاتا ہے، جس سے فرد ان واقعات کو نئے زاویے سے دیکھتا ہے اور ان کے اثرات کو بہتر انداز میں سمجھنے اور قبول کرنے کے قابل ہوتا ہے۔

d. چوتھا مقصد تعلقات (relationships) سے متعلق مسائل کو بہتر طور پر سمجھنا ہے۔ سائیکوڈراما میں فرد اپنے اہم تعلقات جیسے والدین، دوستوں یا شریکِ حیات کے کردار ادا کرتا ہے یا دوسروں سے کرواتا ہے، جس سے اسے تعلقات کے اندر موجود غلط فہمیوں، توقعات اور جذباتی پیچیدگیوں کو سمجھنے کا موقع ملتا ہے۔ یہ عمل تعلقاتی تنازعات (terpersonal conflictsin) کو واضح کرنے میں مدد دیتا ہے۔

e. پانچواں مقصد مسئلہ حل کرنے کی مہارتوں میں بہتری ہے۔ جب فرد مختلف صورتحال کو عملی طور پر enact کرتا ہے تو وہ مختلف ممکنہ حل آزماتا ہے۔ یہ تجربہ اسے حقیقی زندگی میں بہتر فیصلے کرنے، متبادل حکمت عملی اپنانے اور مشکل حالات سے نمٹنے کی صلاحیت دیتا ہے۔

f. ہمدردی (empathy) اور سماجی فہم کو فروغ دینا ایک اہم مقصد ہے۔ جب فرد دوسروں کے کردار ادا کرتا ہے تو وہ ان کے احساسات، خیالات اور مشکلات کو بہتر طور پر سمجھنے لگتا ہے۔ اس سے نہ صرف اس کی سماجی سمجھ بوجھ بڑھتی ہے بلکہ اس کے تعلقات بھی زیادہ مثبت اور متوازن ہو جاتے ہیں۔

سائیکوڈراما کی تکنیکیں (Techniques of Psychodrama)

سائیکوڈراما ایک منظم اور تجرباتی (experiential) گروہی نفسیاتی طریقۂ علاج ہے جس میں فرد کے ذاتی تجربات کو اسٹیج پر enact کر کے ان کی تفہیم اور جذباتی اظہار کو ممکن بنایا جاتا ہے۔ اگرچہ یہ انفرادی علاج کی شکل میں کسی ایک فرد پر مرکوز ہوتا ہے، لیکن اس کا عملی ڈھانچہ گروپ تھراپی (group therapy) پر مبنی ہوتا ہے، جہاں دیگر شرکاء مختلف کردار ادا کر کے مرکزی فرد (protagonist) کی کہانی کو سمجھنے اور بیان کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ یہ طریقہ نفسیات، تھیٹر (theatre) اور سماجیات (sociology) کا ایک منفرد امتزاج ہے، جس کا مقصد فرد کے اندرونی جذباتی تجربات کو بیرونی سطح پر ظاہر کر کے ان کی تحلیل اور شفا ممکن بنانا ہے۔

سائیکوڈراما سیشن عموماً ہفتہ وار بنیادوں پر ہوتے ہیں اور ان میں تقریباً 8 سے 12 افراد شامل ہوتے ہیں۔ ہر سیشن میں زیادہ تر توجہ ایک فرد پر مرکوز ہوتی ہے جبکہ باقی افراد معاون کردار ادا کرتے ہیں۔ ایک مکمل سیشن تین بنیادی مراحل پر مشتمل ہوتا ہے:

A. **ابتدائی مرحلہ (Up Phase-The Warm)**: یہ مرحلہ گروپ کی تیاری اور اعتماد سازی (trust building) پر مشتمل ہوتا ہے۔ اس میں شرکاء کو ایک دوسرے سے متعارف (Introduction) کروایا جاتا ہے اور مختلف سرگرمیوں کے ذریعے ایک محفوظ اور دوستانہ ماحول (safe and supportive environment) پیدا کیا جاتا ہے۔ اس مرحلے کا بنیادی مقصد گروپ کے افراد کے درمیان اعتماد، ہم آہنگی اور تعلق (cohesion) کو مضبوط کرنا ہوتا ہے تاکہ وہ اگلے مرحلے میں اپنے ذاتی تجربات کو بغیر کسی جھجک کے پیش کر سکیں۔ معالج (therapist/director) مختلف سرگرمیوں کے ذریعے شرکاء کو ذہنی طور پر تیار کرتا ہے تاکہ وہ جذباتی طور پر کھل کر حصہ لے سکیں۔

B. **عملی مرحلہ (The Action Phase)**: سائیکوڈراما کا مرکزی اور سب سے اہم مرحلہ ہوتا ہے، جس میں فرد (protagonist) اپنی زندگی کے کسی اہم واقعے، مسئلے یا تعلق کو اسٹیج پر enact کرتا ہے۔ معالج اس عمل کو "ڈائریکٹر" کے طور پر رہنمائی فراہم کرتا ہے۔ اس مرحلے میں مختلف تکنیکیں استعمال کی جاتی ہیں:

i. **دوہرا کردار (Doubling)** : اس تکنیک میں گروپ کا ایک فرد مرکزی کردار کے جذبات اور خیالات کو ظاہر کرتا ہے۔ وہ وہ باتیں بیان کرتا ہے جو پروٹاگونسٹ محسوس کرتا ہے لیکن ظاہر نہیں کر پاتا۔ اس سے اندرونی جذبات اور بیرونی اظہار کے درمیان ربط قائم ہوتا ہے۔

ii. **آئینہ دکھانا (Mirroring)** : اس میں پروٹاگونسٹ اپنے تجربات کو دوسرے افراد کے ذریعے enact ہوتے ہوئے دیکھتا ہے۔ یہ تکنیک فرد کو اپنے رویے اور جذبات کو ایک فاصلے سے دیکھنے کا موقع دیتی ہے، جس سے اسے زیادہ واضح بصیرت (insight) حاصل ہوتی ہے۔

iii. **کردار ادا کرنا (Role Playing)** : اس تکنیک میں فرد اپنی زندگی کے کسی شخص، صورتحال یا مسئلے کا کردار ادا کرتا ہے۔ اس سے اسے مختلف زاویوں سے صورتحال کو سمجھنے میں مدد ملتی ہے۔

iv. **کردار کی تبدیلی (Role Reversal)** : اس میں فرد دوسرے شخص کا کردار ادا کرتا ہے جبکہ دوسرا شخص اس کا کردار نبھاتا ہے۔ یہ تکنیک ہمدردی (empathy) اور دوسروں کے نقطۂ نظر کو سمجھنے کی صلاحیت کو بڑھاتی ہے۔

v. **اندرونی مکالمہ (Soliloquy)** : اس تکنیک میں فرد اپنے اندرونی خیالات اور جذبات کو آواز دیتا ہے۔ اس کا مقصد خود آگاہی (awareness-self) کو بڑھانا اور جذباتی اظہار کو فروغ دینا ہوتا ہے۔

C. **اختتامی مرحلہ (The Sharing Phase)**

یہ مرحلہ جذباتی اظہار کے بعد آنے والے تجربات کی تحلیل (processing) پر مشتمل ہوتا ہے۔ معالج پروٹاگونسٹ کی مدد کرتا ہے کہ وہ اس پورے عمل کے دوران ابھرنے والے جذبات اور خیالات کو سمجھ سکے اور ان کا تجزیہ کرے۔ اس مرحلے میں گروپ کے دیگر افراد بھی اپنے تجربات اور مشاہدات شیئر کرتے ہیں۔ یہ عمل پروٹاگونسٹ کو یہ سمجھنے میں مدد دیتا ہے کہ دوسرے افراد اس کے تجربے کو کس طرح دیکھتے ہیں، جس سے اس کی خود فہمی (understanding-self) اور بصیرت میں اضافہ ہوتا ہے۔

کاؤنسلنگ میں سائیکوڈراما کا کردار (Role of Psychodrama in Counselling)

1. **جذباتی اظہار اور کیتھارسس (Emotional Expression & Catharsis):** سائیکوڈراما کلائنٹ کو ایک محفوظ اور تخلیقی ماحول فراہم کرتا ہے جہاں وہ اپنے دبے ہوئے جذبات جیسے غصہ، خوف، دکھ اور صدمے کو عملی طور پر ظاہر کر سکتا ہے۔ ان جذبات کے اظہار سے "کیتھارسس" جذباتی تطہیر (پیدا ہوتی ہے، جس سے ذہنی بوجھ میں واضح کمی آتی ہے اور کلائنٹ خود کو ہلکا محسوس کرتا ہے۔
2. **خود آگاہی میں اضافہ (Awareness-Enhancement of Self):** یہ تکنیک کلائنٹ کو اپنے خیالات، احساسات اور رویوں کو بہتر طور پر سمجھنے میں مدد دیتی ہے۔ مختلف کردار ادا کرنے (role enactment) اور اپنے اندرونی مکالمے کو سامنے لانے سے کلائنٹ اپنی شخصیت کے پوشیدہ پہلوؤں سے آگاہ ہوتا ہے، جس سے خود فہمی میں اضافہ ہوتا ہے۔
3. **ماضی کے تجربات اور صدمات کی تفہیم (Understanding Past Experiences & Trauma):** سائیکوڈراما کے ذریعے کلائنٹ اپنے ماضی کے اہم واقعات کو دوبارہ ادا کرتا ہے، جس سے وہ ان تجربات کو نئے زاویے سے سمجھنے لگتا ہے۔ یہ عمل خاص طور پر ان افراد کے لیے مفید ہے جو جذباتی صدمات (emotional trauma) یا غیر حل شدہ مسائل (unresolved issues) کا شکار ہوں۔
4. **تعلقاتی مسائل کی بہتری (ent in Interpersonal RelationshipsImprovem):** Role reversal اور دیگر تکنیکوں کے ذریعے کلائنٹ دوسروں کے نقطۂ نظر کو سمجھنے کی کوشش کرتا ہے۔ اس سے اس کی ہمدردی (empathy) بڑھتی ہے اور تعلقات میں موجود غلط فہمیاں کم ہوتی ہیں، جس کے نتیجے میں سماجی تعلقات بہتر ہوتے ہیں۔
5. **مسئلہ حل کرنے کی مہارتوں کی ترقی (Solving Skills-Development of Problem):** سائیکوڈراما کلائنٹ کو مختلف سماجی اور جذباتی حالات کو عملی طور پر آزمانے کا موقع دیتا ہے۔ اس تجربے سے وہ نئے حل تلاش کرتا ہے اور حقیقی زندگی کے مسائل کو زیادہ مؤثر طریقے سے حل کرنے کے قابل بنتا ہے۔
6. **ہمدردی اور سماجی فہم کا فروغ (Promotion of Empathy & Social Understanding):** جب کلائنٹ دوسرے شخص کا کردار ادا کرتا ہے تو وہ اس کے احساسات اور حالات کو بہتر طور پر سمجھنے لگتا ہے۔ یہ عمل ہمدردی کو فروغ دیتا ہے اور کلائنٹ کی سماجی سمجھ بوجھ میں اضافہ کرتا ہے۔
7. **کلینیکل تشخیص اور علاج میں معاونت (Support in Assessment & Therapy):** کاؤنسلر کے لیے سائیکوڈراما ایک مؤثر ذریعہ ہے جس سے وہ کلائنٹ کے جذباتی اور نفسیاتی مسائل کو بہتر طور پر سمجھ سکتا ہے۔ اس کے ذریعے علاجی منصوبہ بندی (ningtreatment plan) زیادہ مؤثر اور بامقصد بن جاتی ہے۔ مجموعی طور پر سائیکوڈراما کاؤنسلنگ میں ایک طاقتور تکنیک ہے جو جذباتی اظہار، خود آگاہی، تعلقاتی بہتری اور مسئلہ حل کرنے کی صلاحیتوں کو فروغ دے کر کلائنٹ کی شخصیت میں مثبت تبدیلی لاتی ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check Your Progress)
1. سائیکوڈراما (Psychodrama) میں Role Reversal تکنیک کا کیا مقصد ہے؟
2. رول پلے نگ (Playing-Role) سماجی مہارتوں کی ترقی میں کیسے مدد دیتی ہے؟

11.7 خلاصہ (Summary)

مشاورت ایک سائنسی اور منظم عمل ہے جس کا مقصد فرد کو اس کے ذہنی، جذباتی اور رویہ جاتی مسائل کو سمجھنے اور مؤثر حل تلاش کرنے میں مدد دینا ہے۔ مختلف افراد کی ضروریات کے مطابق کونسلر مختلف تکنیکوں کا انتخاب کرتا ہے، جن سے خود آگاہی، خود اعتمادی اور فیصلہ سازی کو فروغ ملتا ہے۔ رہنمایانہ مشاورت میں کونسلر مسئلے کی تشخیص کے بعد واضح رہنمائی فراہم کرتا ہے، جبکہ غیر رہنمایانہ مشاورت میں کلائنٹ خود مسائل کو سمجھ کر حل تلاش کرتا ہے اور کونسلر سہولت کار کا کردار ادا کرتا ہے۔ وقوفی-برتاؤی مداخلتیں منفی خیالات کی اصلاح کے ذریعے جذبات اور رویوں میں مثبت تبدیلی لاتی ہیں، جبکہ حل مرکوز مشاورت مسائل کے بجائے حل، امکانات اور فرد کی طاقتوں پر توجہ دیتی ہے۔ ترغیبی مصاحبہ فرد کی اندرونی تحریک کو ابھار کر مثبت تبدیلی میں مدد دیتا ہے اور OARS جیسی مہارتوں کا استعمال کرتا ہے۔ رول پلے نگ اور سائیکوڈراما عملی تکنیکیں ہیں جو خود آگاہی، جذباتی اظہار، خود اعتمادی اور مسئلہ حل کرنے کی صلاحیت کو بہتر بناتی ہیں۔ مجموعی طور پر، مؤثر مشاورت کے لیے کلائنٹ کی ضروریات کے مطابق مختلف تکنیکوں کا لچک دار استعمال ضروری ہے۔

11.8 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

اس اکائی کا مطالعہ کرنے کے بعد آپ نے درجہ ذیل باتیں سیکھیں:

- مشاورتی تکنیکوں اور طریقہ کار کے بنیادی تصورات کو سمجھا اور انہیں واضح طور پر بیان کرنے کی صلاحیت حاصل کی۔
- رہنمایانہ (Directive) اور غیر رہنمایانہ (Non-Directive) مشاورت کے درمیان فرق کو جانا اور مختلف حالات میں ان کے مؤثر استعمال کی مہارت حاصل کی۔
- برتاؤ سے متعلق وقوفی (Behavioral-Cognitive) تکنیکوں کو پہچانا اور کلائنٹس کے مسائل کے حل میں ان کا عملی اطلاق سیکھا۔
- Focused-Solution اور Motivational Interviewing جیسی جدید مشاورتی تکنیکوں کو مؤثر انداز میں استعمال کرنے کی صلاحیت حاصل کی۔
- رول پلے اور سائیکوڈراما (Playing & Psychodrama-Role) جیسی عملی تکنیکوں کے ذریعے کلائنٹس کی رہنمائی اور مدد کرنے کی مہارت حاصل کی۔

11.9 فرہنگ(Glossary)

مشاورت(Counselling)	مسائل کے حل کے لیے رہنمائی کا عمل
رابطہ(Rapport)	اعتماد اور ہم آہنگی پر مبنی تعلق
رہنمایانہ مشاورت(Directive Counselling)	کونسلر کی ہدایت پر مبنی طریقہ
غیر رہنمایانہ مشاورت(Counselling Directive-Non)	کلائنٹ مرکز طریقہ کار
سائیکوڈراما(Psychodrama)	کردار ادا کر کے جذبات کا اظہار
رول پلے(ole PlayR)	فرضی حالات میں کردار نبھانا
ادراکی رویہ جاتی تھراپی(CBT)	سوچ اور رویے میں تبدیلی کی تکنیک
حل مرکوز مشاورت(Focused-Solution)	حل اور امکانات پر توجہ
ترغیبی مصاحبہ(Motivational Interviewing)	تبدیلی کے لیے اندرونی تحریک پیدا کرنا
ہمدردی(Empathy)	دوسروں کے جذبات کو سمجھنا
عکاسی(Reflection)	کلائنٹ کے خیالات کو دہرا کر وضاحت کرنا
خود آگاہی(awareness-Self)	اپنی سوچ اور احساسات کا شعور

11.10 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

معروضی جوابات کے حامل سوالات(Objective Answer Type Questions)

1. سائیکوڈراما کے بانی کون تھے؟
   a) Sigmund Freud
   b) Carl Rogers
   c) Jacob Moreno
   d) B.F. Skinner
2. رول پلے نگ کس قسم کی تکنیک ہے؟
   a) نظریاتی
   b) تجرباتی
   c) تجزیاتی
   d) حیاتیاتی

3. CBT میں کون سے تین عناصر شامل ہوتے ہیں؟

a) سوچ، احساس، جسم

b) سوچ، جذبات، رویہ

c) جذبات، عمل، ماحول

d) عمل، یادداشت، ادراک

4. Social Learning Theory کس نے پیش کی؟

a) Piaget

b) Bandura

c) Freud

d) Watson

5. رول پلے نگ میں "lasraeheR laroivaheB" کا مطلب کیا ہے؟

a) خیالات کا تجزیہ

b) عملی مشق

c) خوابوں کی تعبیر

d) یادداشت کی جانچ

6. Psychodrama میں مرکزی کردار کو کیا کہا جاتا ہے؟

a) Director

b) Protagonist

c) Observer

d) Analyst

7. "lasreveR eloR" کا مقصد کیا ہے؟

a) مسئلہ حل کرنا

b) یادداشت بڑھانا

c) دوسروں کے نقطۂ نظر کو سمجھنا

d) ذہنی دباؤ بڑھانا

8. Empty Chair Technique، کس تھراپی سے تعلق رکھتی ہے؟

a) Behavior Therapy

b) Gestalt Therapy

c) Psychoanalysis

d) Humanism

9. سائیکوڈراما میں "sisrahtaC" سے کیا مراد ہے؟

a) سیکھنے کا عمل

b) جذباتی اظہار اور سکون

c) یادداشت کی کمی

d) سوچ کی تبدیلی

10. رول پلے نگ خاص طور پر کن مسائل کے لیے مفید ہے؟

a) جسمانی بیماری

b) سماجی خوف

c) جینیاتی مسائل

d) حیاتیاتی تبدیلیاں

11. Psychodrama کا Warm-up Phase کس لیے ہوتا ہے؟

a) تجزیہ

b) اعتماد سازی

c) نتیجہ اخذ کرنا

d) تشخیص

12. Mirroring تکنیک میں کیا ہوتا ہے؟

a) کلائنٹ لکھتا ہے

b) کلائنٹ دیکھتا ہے

c) دوسرا فرد اس کا کردار ادا کرتا ہے

d) سوالات کیے جاتے ہیں

مختصر جوابات کے حامل سوالات (Short Answer Type Questions)

1. سائیکوڈراما (Psychodrama) کیا ہے؟

2. رول پلے نگ (Playing-Role) کی تعریف کریں۔

3. CBT (Cognitive Behavioral Therapy) کے بنیادی عناصر کیا ہیں؟

4. رول ریورسل (Role Reversal) سے کیا مراد ہے؟
5. سائیکوڈراما میں کیتھارسس (Catharsis) کیا ہوتا ہے؟
6. سوشل لرننگ تھیوری (Social Learning Theory) کا بنیادی تصور کیا ہے؟
7. رول پلے نگ سماجی مہارتوں کو کیسے بہتر بناتا ہے؟
8. سائیکوڈراما کے Warm-up Phase کا مقصد کیا ہوتا ہے؟
9. Empty Chair Technique کیا ہے؟
10. رول پلے نگ میں Behavioral Rehearsal کی اہمیت کیا ہے؟

طویل جوابات کے حامل سوالات (Long Answer Type Questions)

1. مشاورت میں رول پلے نگ کی وضاحت کریں اور اس کی تکنیکوں کو مثالوں کے ساتھ بیان کریں۔
2. سائیکوڈراما کیا ہے؟ اس کے مراحل (phases) اور اہم تکنیکوں کی تفصیل بیان کریں۔
3. Cognitive Behavioral Theory (CBT) کی روشنی میں رول پلے نگ کے کردار کو واضح کریں۔
4. سائیکوڈراما کے مقاصد اور کاؤنسلنگ میں اس کے کردار پر تفصیلی نوٹ لکھیں۔
5. رول پلے نگ اور سائیکوڈراما کا تقابلی جائزہ پیش کریں۔
6. مشاورت میں تجرباتی تکنیکوں (Experiential Techniques) کی اہمیت بیان کریں اور مثالیں دیں۔

معروضی سوالات کے جوابات:

1. c) Jacob Moreno
2. b) تجرباتی
3. b) سوچ، جذبات، رویہ
4. b) Bandura
5. b) عملی مشق
6. b) Protagonist
7. c) دوسروں کے نقطۂ نظر کو سمجھنا
8. b) Gestalt Therapy
9. b) جذباتی اظہار اور سکون
10. b) سماجی خوف
11. b) اعتماد سازی
12. c) دوسرا فرد اس کا کردار ادا کرتا ہے

11.11 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)

1. American Psychological Association. (2020). Publication manual of the American Psychological Association (7th ed.).
2. Baim, C., Burmeister, J., & Maciel, M. (2007). Psychodrama: Advances in theory and practice. Routledge.
3. Beck, J. S. (2011). Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond (2nd ed.). Guilford Press.
4. British Journal of Guidance & Counselling. (n.d.). Taylor & Francis.
5. Corey, G. (2013). Theory and practice of counseling and psychotherapy. Cengage.
6. Corey, G. (2017). Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy (10th ed.). Cengage Learning.
7. Dobson, K. S. (2011). Handbook of cognitive-behavioural therapies. Guilford Press.
8. Hackett, D. (2011). Role-playing. In S. Goldstein & J. A. Naglieri (Eds.), Encyclopedia of child behavior and development (p. 127). Springer.
9. Journal of Counseling Psychology. (n.d.). American Psychological Association.
10. Joyce, P., & Sills, C. (2014). Skills in gestalt counselling & psychotherapy. Sage.
11. Mann, D. (2010). Gestalt therapy: 100 Key points and techniques. Routledge, Taylor & Francis Group. https://doi.org/10.4324/9781315158495
12. Miller, W. R., & Rollnick, S. (2013). Motivational Interviewing (3rd ed.). Guilford Press.
13. National Council of Educational Research and Training. (n.d.). Guidance and counselling resources.
14. Nelson-Jones, R. (2014). Practical counselling and helping skills. Sage.

15. Rønning, S. B., & Bjørkly, S. (2019). The use of clinical role-play and reflection in learning therapeutic communication skills in mental health

اکائی 12: بحرانی مشاورت اور مداخلتی حکمتِ عملیاں

(Crisis Counselling and Intervention Strategies)

اکائی کے اجزاء:

12.0 تمہید (Introduction)

12.1 مقاصد (Objectives)

12.2 بحرانی مشاورت کا تصور اور اہمیت (Concept and Importance of Crisis Counselling)

12.3 بحرانی کیفیت میں دی جانے والی فوری نفسیاتی امداد

(Psychological First Aid (PFA) in Crisis Situations)

12.4 خودکشی سے تحفظ کے لئے مشاورتی تکنیکیں (Suicide Prevention Counselling Techniques)

12.5 تناؤ، صدمہ اور جذباتی پریشانی کا انتظام (Managing Stress, Trauma, and Emotional Distress)

12.6 بعد از بحرانی کیفیت کی معاونت اور فالواپ حکمتِ عملیاں

(Post-Crisis Support and Follow-Up Strategies)

12.7 خلاصہ (Summary)

12.8 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

12.9 فرہنگ (Glossary)

12.10 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Question)

12.11 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)

12.0 تمہید (Introduction)

ہم ایک ایسی دنیا میں رہ رہے ہیں جہاں ہر سال لاکھوں افراد ایسے حالات کا سامنا کرتے ہیں جو بحران کی وجہ خود ہوتے ہیں اور ان حالات سے وہ خود نمٹنے یا حل کرنے کی صلاحیت نہیں رکھتے، اس لیے وہ اکثر مشیروں (Counsellors) سے مدد حاصل کرتے ہیں۔ بحران پیدا کرنے والے واقعات کی مثالوں میں قدرتی آفات جیسے جنگلاتی آگ، جنسی زیادتی، دہشت گرد حملے، کسی عزیز کی موت، خودکشی کی کوشش، گھریلو تشدد، تعلقات کا ٹوٹنا، ریٹائرمنٹ، ترقی یا تنزلی، تعلیمی حیثیت میں تبدیلی، حمل، طلاق، جسمانی بیماری، بے روزگاری، اور حالیہ دور میں عالمی وبا شامل ہیں۔ یہ حالات کسی بھی فرد کی زندگی میں ایک اہم موڑ ثابت ہو سکتے ہیں۔ یا تو ترقی، طاقت اور نئے مواقع کا سبب بنتے ہیں یا پھر صحت میں کمی، بے ترتیبی اور جذباتی بیماری کا باعث بن سکتے ہیں۔ جب افراد کسی

بحران کا سامنا کرتے ہیں تو اس دوران اور فوراًبعد انہیں ملنے والی مدد ان کی زندگی پر اس بحران کے اثرات کا تعین کرنے میں نہایت اہم کردار ادا کرتی ہے۔ لہٰذا یہ انتہائی ضروری ہے کہ بحران سے متعلق کونسلے کے پاس وہ فہم، مہارتیں اور علم موجود ہو، جن کے ذریعے وہ قلیل مدتی مداخلت فراہم کر سکیں، تاکہ متاثرہ افراد کو صورتِ حال سے نمٹنے، ذہنی استحکام حاصل کرنے اور ضروری معاونت ووسائل تک رسائی حاصل کرنے میں مدد مل سکے۔ اس اکائی میں بحرانی کیفیت میں دی جانے والیمشاورت اور مداخلتی حکمتِ عملیوں کا جامع جائزہ پیش کیا گیاہے، جو انسانی زندگی کے ایک نہایت حساس اور اہم پہلو سے تعلق رکھتاہے۔ موجودہ دور میں افراد کو مختلف قسم کے غیر متوقع حالات اور مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے، جیسے حادثات، قدرتی آفات، ذاتی نقصانات، یا شدید ذہنی دباؤ۔ ایسے حالات فرد کی نفسیاتی، جذباتی اور سماجی کیفیت کو متاثر کرتے ہیں اور وہ خود کو کمزور، بے بس اور غیر یقینی صورتحال میں گھرا ہوا محسوس کرتا ہے۔ اس طرح کی کیفیت کو عمومی طور پر "بحران" کہا جاتا ہے۔ یہ یونٹ اس بات کو واضح کرتا ہے کہ بحران کے دوران ایک فرد کو فوری مدد، رہنمائی اور جذباتی سہارا فراہم کرنا کس قدر ضروری ہوتا ہے۔ بحران سے متعلق مشاورت کا مقصد نہ صرف فرد کو اس مشکل وقت سے نکالنا ہے بلکہ اسے دوبارہ ایک متوازن اور فعال زندگی کی طرف واپس لانا بھی ہے۔ اس عمل میں مشیر کو حساسیت، ہمدردی اور پیشہ ورانہ مہارت کے ساتھ کام کرنا ہوتا ہے تاکہ وہ متاثرہ فرد کے جذبات کو سمجھ سکے اور اس کی ضروریات کے مطابق مدد فراہم کر سکے۔ اس یونٹ میں مختلف پہلوؤں پر روشنی ڈالی گئی ہے، جیسے بحران کی نوعیت، اس کے اثرات، اور اس سے نمٹنے کے طریقے۔ اس کے ساتھ ساتھ نفسیاتی ابتدائی امداد، جذباتی دباؤ اور صدمے کا انتظام، اور بحران کے بعد معاونت جیسے موضوعات کو بھی شامل کیا گیاہے۔ یہ تمام موضوعات اس لیے اہم ہیں کیونکہ یہ فرد کو نہ صرف موجودہ مسئلے سے نمٹنے میں مدد دیتے ہیں بلکہ مستقبل میں آنے والی مشکلات کا سامنا کرنے کے لیے بھی تیار کرتے ہیں۔ مختصراً، یہ یونٹ طلبہ کو یہ سمجھنے میں مدد دیتا ہے کہ بحران کے حالات میں مؤثر اور بروقت مداخلت کس طرح فرد کی زندگی میں مثبت تبدیلی لاسکتی ہے اور اس کی ذہنی صحت کو بہتر بنا سکتی ہے۔

12.1 مقاصد (Objectives)

اس اکائی کو مکمل کر لینے کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ:

- بحران (Crisis) کے تصور، نوعیت اور اس کے اثرات کو بیان کر سکیں۔
- بحرانی مشاورت (Crisis Counselling) کی اہمیت اور بنیادی اصولوں کو واضح کر سکیں۔
- فوری نفسیاتی امداد (Psychological First Aid) کے مراحل اور استعمال کو بیان کر سکیں۔
- خودکشی کی روک تھام کے لیے مشاورتی تکنیکوں کو شناخت اور وضاحت کر سکیں۔
- دباؤ، صدمہ اور جذباتی پریشانی کے انتظام کے طریقوں کو بیان کر سکیں۔
- بحران کے دوران مؤثر مداخلت (Crisis Intervention) کی حکمتِ عملیوں کو سمجھا اور بیان کر سکیں۔
- بعد از بحرانی کیفیت کی معاونت (Crisis Support-Post) اور فالواپ کی اہمیت کو واضح کر سکیں۔

- مشاورت کے دوران ہمدردی، حساسیت اور پیشہ ورانہ رویے کو اپنانے کی صلاحیت پیدا کر سکیں۔

12.2 بحرانی مشاورت کا تصور اور اہمیت (Concept and Importance of Crisis Counselling)

بحران کا مفہوم (Concept of Crisis)

بحران ایک ایسی غیر متوقع اور شدید صورتِ حال ہے جو فرد کی معمول کی زندگی کے توازن کو بگاڑ دیتی ہے اور اسے ذہنی، جذباتی اور سماجی طور پر متاثر کرتی ہے۔ اس حالت میں فرد اپنا مسئلہ حل کرنے کی صلاحیتوں (coping mechanisms) کو مؤثر طریقے سے استعمال نہیں کر پاتا، جس کے نتیجے میں وہ بے بسی، الجھن اور اضطراب کا شکار ہو جاتا ہے۔ بحران کسی بھی واقعے کی وجہ سے پیدا ہو سکتا ہے، جیسے حادثہ، کسی عزیز کی موت، قدرتی آفت، یا ذاتی زندگی میں بڑی تبدیلی۔ بحران کی ایک اہم خصوصیت یہ ہے کہ یہ عارضی ہوتا ہے، لیکن اس کے اثرات گہرے اور دیرپا ہو سکتے ہیں۔ اگر اس کا بروقت اور مناسب حل نہ کیا جائے تو یہ فرد کی ذہنی صحت پر منفی اثر ڈال سکتا ہے، جیسے ڈپریشن، بے چینی یا دیگر نفسیاتی مسائل۔

بحران کی چار بنیادی اقسام ہوتی ہیں:

1. ترقیاتی بحران (Developmental Crisis): زندگی کے مختلف مراحل میں تبدیلیاں، جیسے بڑھاپا یا والدین بننا۔
2. کیفیتی بحران (Situational Crisis): اچانک پیش آنے والے واقعات، جیسے حادثہ یا قدرتی آفت۔
3. وجودی بحران (Existential Crisis): زندگی کے مقصد اور معنی سے متعلق اندرونی کشمکش۔
4. نظامی بحران (Systemic Crisis): بڑے سماجی یا اجتماعی مسائل کے اثرات، جیسے قدرتی آفات یا سماجی ناانصافیاں۔

مختصراً، بحران ایک عارضی لیکن گہرا اثر رکھنے والی کیفیت ہے جس کے لیے بروقت اور مؤثر مشاورت نہایت ضروری ہوتی ہے۔

بحرانی کیفیت میں دی جانے والی مشاورت کا مفہوم: (Concept of Crisis Counselling)

بحرانی کیفیت میں دی جانے والی مشاورت ایک فوری، مختصر مدتی اور ہدفی عمل ہے جس کا مقصد متاثرہ فرد کو جذباتی سہارا فراہم کرنا، اس کی ذہنی حالت کو مستحکم کرنا اور اسے دوبارہ معمول کی زندگی کی طرف واپس لانا ہے۔ اس میں کونسلر فرد کے ساتھ ہمدردی اور سمجھداری کے ساتھ بات کرتا ہے، اس کے مسائل کو سنتا ہے اور اسے مناسب رہنمائی فراہم کرتا ہے۔ امریکن کاؤنسلنگ ایسوسی ایشن کے مطابق Crisis Counselling کا بنیادی مقصد یہ ہے کہ متاثرہ فرد کو دوبارہ اپنے حالات پر قابو پانے کا احساس دلایا جائے اور بحران کے بعد اس کی معمول کی کارکردگی کو بحال کیا جائے۔ اس تناظر میں بحران سے مراد کوئی بھی ایسا واقعہ ہے جو فرد کی زندگی کے توازن کو بگاڑ دے۔ جب کوئی شخص بحران کا سامنا کرتا ہے تو اس کی نفسیاتی توازن شدید طور پر متاثر ہو جاتی ہے اور وہ اپنی عام طور پر استعمال ہونے والی مقابلہ کرنے کی صلاحیتوں (coping strategies) کو بروئے کار نہیں لا پاتا۔ اس کے نتیجے میں عدم توازن (isequilibriumd) اور کارکردگی میں کمی واقع ہوتی ہے۔ بحران کے دوران فرد کو یہ محسوس ہوتا ہے کہ وہ حالات پر کنٹرول کھو چکا ہے اور اس کے پاس مسائل کے حل کے محدود ذرائع موجود ہیں، جس کی وجہ سے وہ الجھن، پریشانی اور بے یقینی کا شکار ہو جاتا ہے۔ تاہم، بحران کی حالت عارضی ہوتی ہے اور یہ چند گھنٹوں سے لے کر تقریباً چھ ہفتوں تک برقرار رہ سکتی ہے، کیونکہ

انسانی جسم طویل عرصے تک اس عدم توازن کو برداشت نہیں کر سکتا۔ اگرچہ بحران کا فوری اثر کم وقت میں ختم ہو سکتا ہے، لیکن اس کے مکمل حل کے لیے کئی مہینے درکار ہو سکتے ہیں، جن میں فرد کو نئی مہارتیں سیکھنی پڑتی ہیں، حالات کو نئے زاویے سے دیکھنا ہوتا ہے یا نئی صورتحال کے ساتھ ہم آہنگ ہونا پڑتا ہے۔ یہ بھی ممکن ہے کہ افراد بحران کو مثبت یا منفی انداز میں حل کریں۔ اگر بحران کو مؤثر طریقے سے حل نہ کیا جائے تو یہ ذہنی صحت کے مسائل جیسے ڈپریشن، منشیات کے استعمال یا پوسٹ ٹرامیٹک اسٹریس ڈس آرڈر (PTSD) کا سبب بن سکتا ہے۔

بحرانی کیفیت میں دی جانے والی مشاورت کی اہمیت:(Importance of Crisis Counselling)

1. **طویل مدتی نفسیاتی مسائل کی روک تھام کر سکے:** بروقت اور مؤثر مشاورت فرد کو شدید ذہنی دباؤ سے نکلنے میں مدد دیتی ہے۔ اس سے ڈپریشن، PTSD اور دیگر ذہنی بیماریوں کے پیدا ہونے کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔
2. **فوری تحفظ اور جذباتی استحکام فراہم کر سکے:** بحران کے دوران فرد شدید خوف اور بے چینی کا شکار ہوتا ہے، جسے فوری مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔ مشاورت اسے محفوظ ماحول فراہم کرتی ہے اور اس کے جذبات کو متوازن بنانے میں مدد دیتی ہے۔
3. **احساسِ کنٹرول بحال کر سکے:** بحران کی حالت میں فرد خود کو بے بس اور لاچار محسوس کرتا ہے۔ مشاورت اسے یہ یقین دلاتی ہے کہ وہ دوبارہ اپنے حالات پر قابو پا سکتا ہے۔
4. **معمول کی زندگی کی طرف واپسی میں مدد دے سکے:** بحران کے بعد فرد کی روزمرہ زندگی متاثر ہو جاتی ہے۔ مشاورت اسے آہستہ آہستہ اپنی ذمہ داریوں اور معمولات کی طرف واپس لانے میں مدد دیتی ہے۔
5. **مثبت مقابلہ کرنے کی مہارتیں (Coping Skills) پیدا کر سکے:** کونسلر، فرد کو صحت مند اور تعمیری طریقوں سے مسائل کا سامنا کرنا سکھاتا ہے۔ اس سے وہ آئندہ مشکلات میں بہتر فیصلے کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔
6. **منفی رویوں کی روک تھام کر سکے:** بحران کے دوران بعض افراد منشیات، تنہائی یا خود کو نقصان پہنچانے جیسے رویے اختیار کر لیتے ہیں۔ مشاورت ایسے رویوں کو روکنے اور مثبت طرزِ عمل اپنانے میں مدد دیتی ہے۔
7. **آفات اور ہنگامی حالات میں فوری مدد فراہم کر سکے:** قدرتی آفات یا حادثات کے دوران افراد کو فوری ذہنی اور جذباتی سہارا درکار ہوتا ہے۔ بحران مشاورت ان حالات میں فوری مدد فراہم کر کے نقصانات کو کم کرتی ہے۔
8. **خودکشی کے خطرے کو کم کر سکے:** شدید مایوسی میں فرد خودکشی کے خیالات کا شکار ہو سکتا ہے۔ مشاورت بروقت مداخلت کر کے ایسے خطرات کو کم کرتی ہے اور زندگی کی امید کو بحال کرتی ہے۔
9. **سماجی اور خاندانی روابط کو مضبوط بنا سکے:** بحران کے دوران فرد خود کو تنہا محسوس کرتا ہے۔ مشاورت اسے خاندان اور دوستوں کے ساتھ دوبارہ جوڑ کر سپورٹ سسٹم کو مضبوط بناتی ہے۔
10. **صحت کے نظام پر دباؤ کم کر سکے:** ابتدائی سطح پر ذہنی مسائل کو سنبھالنے سے ہسپتالوں اور ایمرجنسی سروسز پر بوجھ کم ہوتا ہے۔ اس سے طبی عملہ زیادہ سنگین کیسز پر توجہ دے سکتا ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check Your Progress)

1. بحران (Crisis) سے کیا مراد ہے؟
2. بحرانی کیفیت میں دی جانے والی مشاورت (Crisis Counselling) کیوں اہم ہے؟

12.3 بحرانی کیفیت میں دی جانے والی فوری نفسیاتی امداد

(Psychological First Aid (PFA) in Crisis Situations)

فوری نفسیاتی امداد (PFA) ایک انسانی، ہمدردانہ اور عملی مدد کا مؤثر طریقہ ہے جو کسی بھی بحران یا ہنگامی صورتحال کے فوراً بعد متاثرہ افراد کو فراہم کیا جاتا ہے۔ اس کا بنیادی مقصد فرد کو فوری جذباتی سہارا دینا، اسے تحفظ اور سکون کا احساس دلانا اور اس کی فوری جسمانی و نفسیاتی ضروریات کو پورا کرنا ہوتا ہے۔ جب کوئی شخص اچانک صدمے یا بحران کا سامنا کرتا ہے تو وہ خوف، بے چینی، الجھن اور بے بسی کا شکار ہو جاتا ہے، ایسے میں PFA اس کی ابتدائی مدد کے لیے نہایت اہم کردار ادا کرتی ہے۔ یہ طریقہ کسی پیچیدہ نفسیاتی علاج یا طویل مدتی تھراپی پر مبنی نہیں ہوتا بلکہ ایک سادہ، قابلِ عمل اور فوری ردِ عمل کا حصہ ہوتا ہے۔ اس میں متاثرہ فرد کے ساتھ ہمدردانہ رویہ اپنایا جاتا ہے، اس کی بات کو توجہ سے سنا جاتا ہے اور اسے زبردستی اپنی کہانی بیان کرنے پر مجبور نہیں کیا جاتا۔ PFA کا مقصد فرد کو پرسکون کرنا، اس کے احساسات کو تسلیم کرنا اور اسے اس قابل بنانا ہے کہ وہ حالات کا بہتر طور پر سامنا کر سکے۔ مزید نفسیاتی ابتدائی امداد میں متاثرہ فرد کو ضروری وسائل، معلومات اور سماجی سپورٹ سے جوڑنا بھی شامل ہوتا ہے۔ یہ امداد نہ صرف پیشہ ور ماہرین بلکہ تربیت یافتہ اساتذہ، رضاکاروں اور کمیونٹی ورکرز کے ذریعے بھی فراہم کی جا سکتی ہے۔ اس طرح PFA بحران کے فوری اثرات کو کم کرنے، ذہنی استحکام پیدا کرنے اور طویل مدتی نفسیاتی مسائل کی روک تھام میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔

فوری نفسیاتی امداد کے بنیادی اصول (Core Principles):

1. **دیکھنا (Look):** سب سے پہلے مدد فراہم کرنے والا فرد ماحول اور صورتحال کا بغور جائزہ لیتا ہے تاکہ یہ یقینی بنایا جا سکے کہ جگہ محفوظ ہے اور مزید خطرہ موجود نہیں۔ اس مرحلے میں ایسے افراد کی نشاندہی کی جاتی ہے جو شدید صدمے، زخمی حالت یا فوری مدد کے محتاج ہوں۔ مثلاً زلزلے کے بعد ایک رضاکار متاثرہ علاقے میں جا کر دیکھتا ہے کہ کون لوگ زخمی ہیں یا کون شدید گھبراہٹ کا شکار ہے۔
2. **حفاظت (Safety):** متاثرہ فرد کو جسمانی اور نفسیاتی طور پر محفوظ ماحول فراہم کیا جاتا ہے تاکہ وہ خود کو خطرے سے باہر محسوس کرے۔ یہ احساسِ تحفظ اس کی ذہنی بے چینی کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ مثال: کسی حادثے کے بعد متاثرہ فرد کو ہجوم اور شور سے دور ایک محفوظ جگہ پر منتقل کرنا۔
3. **سننا (Listen):** فرد کے ساتھ ہمدردی سے بات کی جاتی ہے اور اس کے جذبات کو توجہ سے سنا جاتا ہے، بغیر اس پر دباؤ ڈالے کہ وہ سب کچھ بیان کرے۔ اس سے اسے احساس ہوتا ہے کہ اس کی بات اہم ہے۔ مثال: ایک متاثرہ شخص اپنے خوف کے بارے میں بات کر رہا ہو تو اسے خاموشی سے سننا اور درمیان میں مداخلت نہ کرنا۔

4. **سکون (Calmness):** پر سکون لہجہ اور نرم رویہ اختیار کر کے فرد کے خوف اور اضطراب کو کم کیا جاتا ہے۔ اس سے وہ جذباتی طور پر مستحکم ہونے لگتا ہے۔ مثال: کسی گھبرائے ہوئے بچے سے آہستہ آواز میں بات کرنا اور اسے یقین دلانا کہ وہ محفوظ ہے۔

5. **عملی مدد (Practical Assistance) :** فرد کی فوری ضروریات جیسے خوراک، پانی، کپڑے یا رہائش فراہم کی جاتی ہیں تا کہ وہ بنیادی مسائل سے نجات حاصل کر سکے۔ مثال: سیلاب کے متاثرین کو کھانا، پانی اور عارضی رہائش فراہم کرنا۔

6. **معلومات کی فراہمی (Information):** متاثرہ افراد کو سادہ اور واضح انداز میں درست معلومات دی جاتی ہیں تا کہ وہ صورتحال کو بہتر طور پر سمجھ سکیں۔ مثال: پناہ گاہ کا مقام یا طبی امداد کے مراکز کے بارے میں درست معلومات فراہم کرنا۔

7. **جوڑنا (Link / Connectedness):** فرد کو اس کے خاندان، دوستوں یا کمیونٹی سے دوبارہ جوڑا جاتا ہے تا کہ اسے سماجی سہارا مل سکے۔ مثال: گمشدہ بچے کو اس کے والدین سے ملوانا یا کسی فرد کو اس کے رشتہ داروں سے رابطہ کروانا۔

8. **خود اعتمادی (Self-efficacy):** فرد کو اس کی صلاحیتوں کا احساس دلایا جاتا ہے اور اسے چھوٹے مسائل خود حل کرنے کی ترغیب دی جاتی ہے۔ اس سے اس کا اعتماد بحال ہوتا ہے۔ مثال: متاثرہ فرد کو خود اپنی ضروری اشیاء منظم کرنے یا مدد حاصل کرنے کے لیے قدم اٹھانے کی ترغیب دینا۔

9. **امید (Hope):** فرد میں مثبت سوچ پیدا کی جاتی ہے اور اسے یقین دلایا جاتا ہے کہ حالات بہتر ہو سکتے ہیں۔ یہ امید اسے آگے بڑھنے کی قوت دیتی ہے۔ مثال: متاثرہ فرد کو یہ بتانا کہ امدادی سرگرمیاں جاری ہیں اور جلد حالات بہتر ہوں گے۔

یہ تمام اصول مل کر نفسیاتی ابتدائی امداد کو ایک مؤثر اور انسان دوست طریقہ بناتے ہیں، جو نہ صرف فوری مدد فراہم کرتا ہے بلکہ متاثرہ فرد کی طویل مدتی بحالی میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔

PFA کے مراحل (Steps of Psychological First Aid) :

i. **متاثرہ فرد کے پاس نرمی اور احترام کے ساتھ جانا:** سب سے پہلا قدم یہ ہے کہ متاثرہ فرد کے قریب احترام، حساسیت اور نرمی کے ساتھ جایا جائے اور اس کی رضامندی سے بات چیت شروع کی جائے۔ اس بات کا خیال رکھا جائے کہ فرد کو کسی بھی قسم کا دباؤ محسوس نہ ہو اور وہ خود کو محفوظ سمجھے۔ مثالکے طور پر۔ کیا میں آپ کے ساتھ بیٹھ سکتا / سکتی ہوں؟ اگر آپ بات کرنا چاہیں تو میں سننے کے لیے موجود ہوں۔

ii. **جسمانی اور نفسیاتی حالت کا مشاہدہ اور ضروریات کا اندازہ لگانا:** فرد کی حالت کا بغور جائزہ لیا جاتا ہے تا کہ معلوم ہو سکے کہ اسے فوری طور پر کس چیز کی ضرورت ہے، جیسے طبی امداد، پانی یا جذباتی سہارا۔ اس مرحلے میں خاص طور پر ان افراد پر توجہ دی جاتی ہے جو شدید صدمے یا خطرے میں ہوں۔ مثال کے طور پر۔ کسی زخمی شخص کو فوری طبی امداد دلوانا یا شدید گھبراہٹ والے فرد کو پر سکون جگہ پر منتقل کرنا۔

iii. **عملی مدد فراہم کرنا:** متاثرہ فرد کی بنیادی ضروریات پوری کرنا PFA کا اہم حصہ ہے، جیسے خوراک، پانی، کپڑے، یا آرام کی جگہ فراہم کرنا۔ اس سے فرد کو فوری سکون ملتا ہے اور اس کی بنیادی پریشانیاں کم ہو جاتی ہیں۔ مثال کے طور پر۔ سیلاب زدہ علاقے میں متاثرین کو کھانا اور پینے کا پانی فراہم کرنا۔

iv. **جذبات کو سننا اور ہمدردی کا اظہار کرنا:** فرد کے جذبات کو توجہ سے سننا اور اس کے احساسات کو تسلیم کرنا بہت ضروری ہے۔ اس دوران تنقید یا فیصلہ کرنے سے گریز کیا جاتا ہے تا کہ فرد خود کو محفوظ اور قابلِ قبول محسوس کرے۔ مثال کے طور پر۔ میں سمجھ سکتا / سکتی ہوں کہ یہ صورتحال آپ کے لیے بہت مشکل ہے، آپ اکیلے نہیں ہیں۔

v. **درست اور واضح معلومات فراہم کرنا:** متاثرہ فرد کو حالات کے بارے میں سادہ، واضح اور مستند معلومات دی جاتی ہیں تا کہ وہ افواہوں اور غلط فہمیوں سے بچ سکے۔ درست معلومات فرد کے خوف اور غیر یقینی کیفیت کو کم کرتی ہیں۔ مثال کے طور پر۔ ریلیف کیمپ، طبی سہولیات یا امدادی خدمات کے بارے میں رہنمائی دینا۔

vi. **سماجی سپورٹ سے جوڑنا (Linking) :** فرد کو اس کے خاندان، دوستوں یا کمیونٹی کے دیگر وسائل سے جوڑا جاتا ہے تا کہ اسے مسلسل مدد حاصل ہو سکے۔ یہ سماجی تعلقات فرد کی بحالی میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر۔ کسی گمشدہ فرد کو اس کے اہلِ خانہ سے ملوانا یا اسے مقامی سپورٹ گروپس سے متعارف (Introduction) کروانا۔

PFA کے یہ مراحل ایک منظم اور انسان دوست طریقہ فراہم کرتے ہیں جس کے ذریعے متاثرہ افراد کو فوری مدد، جذباتی سہارا اور طویل مدتی بحالی کے لیے مضبوط بنیاد فراہم کی جا سکتی ہے۔

نفسیاتی ابتدائی امداد (PFA) کے 8 بنیادی اقدامات (Core Actions of PFA)

نفسیاتی ابتدائی امداد (PFA) ایک منظم اور انسانی بنیادوں پر قائم طریقہ ہے جو بحران کے فوراً بعد متاثرہ افراد کو فوری جذباتی، سماجی اور عملی سہارا فراہم کرتا ہے۔ اس کے آٹھ بنیادی اقدامات درج ذیل ہیں:

i. **Contact and Engagement:** سب سے پہلے مدد فراہم کرنے والا فرد متاثرہ شخص سے نرم، غیر مداخلتی اور ہمدردانہ انداز میں رابطہ کرتا ہے۔ اس کا مقصد اعتماد قائم کرنا اور ایک محفوظ تعلق (rapport) پیدا کرنا ہوتا ہے تا کہ متاثرہ فرد خود کو محفوظ محسوس کرے۔

ii. **Safety and Comfort:** متاثرہ فرد کو فوری خطرے سے دور محفوظ جگہ پر منتقل کیا جاتا ہے اور اسے جسمانی و جذباتی سکون فراہم کیا جاتا ہے، جیسے کمبل، پانی یا آرام دہ ماحول دینا۔ اس سے خوف اور بے چینی میں کمی آتی ہے۔

iii. **bilizationSta:** اگر فرد شدید جذباتی دباؤ یا صدمے میں ہو تو اسے پرسکون کرنے کے لیے grounding تکنیک، سانس کی مشقیں یا نرم گفتگو استعمال کی جاتی ہے تا کہ وہ دوبارہ خود پر قابو پا سکے۔

iv. **Information Gathering on Current Needs:** متاثرہ فرد کی فوری ضروریات جیسے خوراک، رہائش یا طبی امداد کا اندازہ لگایا جاتا ہے تا کہ مدد کو اس کی صورتحال کے مطابق بنایا جا سکے۔

v. **Practical Assistance**: فوری ضروریات پوری کرنے میں مدد دی جاتی ہے، جیسے کھانا، پانی، رہائش یا نقل و حمل کی سہولت فراہم کرنا، تاکہ فرد کا دباؤ کم ہو۔

vi. **ocial SupportsConnection With S**: متاثرہ فرد کو اس کے خاندان، دوستوں یا کمیونٹی سپورٹ سسٹم سے دوبارہ جوڑا جاتا ہے تاکہ اسے جذباتی سہارا اور احساسِ تعلق حاصل ہو۔

vii. **Information on Coping**: فرد کو یہ سمجھایا جاتا ہے کہ صدمے کے بعد گھبراہٹ یا اداسی نارمل ردِ عمل ہیں، اور اسے مثبت طریقے سے حالات کا سامنا کرنے کی رہنمائی دی جاتی ہے۔

viii. **Linkage With Collaborative Services**: ضرورت کے مطابق فرد کو صحت، نفسیاتی یا سماجی خدمات سے جوڑا جاتا ہے تاکہ اسے طویل مدتی مدد اور بحالی حاصل ہو سکے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں(Check Your Progress)
1. فوری نفسیاتی امداد (PFA) سے کیا مراد ہے؟
2. نفسیاتی ابتدائی امداد (PFA) کے کسی دو بنیادی اصول لکھیں۔

12.4 خودکشی سے تحفظ کے لئے مشاورتی تکنیکیں

(Suicide Prevention Counselling Techniques)

خودکشی ایک سنگین اور حساس مسئلہ ہے جو اکثر ذہنی صحت کے مسائل سے گہرا تعلق رکھتا ہے۔ جب کوئی فرد شدید ذہنی دباؤ، طویل عرصے کی اداسی، بے چینی یا مایوسی کا شکار ہوتا ہے تو اس کے سوچنے، محسوس کرنے اور فیصلے کرنے کی صلاحیت متاثر ہو جاتی ہے۔ ایسی کیفیت میں بعض افراد یہ سمجھنے لگتے ہیں کہ ان کے مسائل کا کوئی حل نہیں ہے، جس کے نتیجے میں خودکشی کے خیالات پیدا ہو سکتے ہیں۔ خاص طور پر افسردگی (Depression)، اضطراب (Anxiety)، صدمہ (Trauma) یا دیگر ذہنی امراض میں مبتلا افراد زیادہ خطرے میں ہوتے ہیں۔ ڈپریشن میں مبتلا فرد خود کو بے وقعت، بے بس اور مستقبل سے ناامید محسوس کر سکتا ہے، جبکہ شدید اضطراب میں مبتلا شخص مسلسل خوف اور ذہنی دباؤ کا شکار رہتا ہے۔ یہ کیفیت اس کے اندر منفی خیالات کو بڑھا سکتی ہے۔ اس تعلق کو سمجھنا بہت ضروری ہے کیونکہ اس سے ہم ابتدائی انتباہی علامات کو پہچان سکتے ہیں، جیسے سماجی تنہائی، اچانک رویے کی تبدیلی، یا مایوسی بھرے جملے۔ اگر ان علامات کو بروقت پہچان لیا جائے تو متاثرہ فرد کو فوری نفسیاتی مدد، مشاورت اور سپورٹ فراہم کی جا سکتی ہے۔ خودکشی کی روک تھام میں سب سے اہم کردار ہمدردی، سننے کی صلاحیت اور بروقت مداخلت کا ہوتا ہے۔ اگر معاشرہ ذہنی صحت کے مسائل کو سنجیدگی سے لے اور متاثرہ افراد کو سپورٹ فراہم کرے تو خودکشی کے خطرے کو نمایاں حد تک کم کیا جا سکتا ہے۔ اس لیے ذہنی صحت کے بارے میں آگاہی بڑھانا اور مدد طلب کرنے کے عمل کو معمول بنانا بہت ضروری ہے۔

خودکشی کے انتباہی علامات کی شناخت(Recognizing the Warning Signs of Suicide):

خودکشی کے خطرے کو کم کرنے اور بروقت مدد فراہم کرنے کے لیے انتباہی علامات کی پہچان انتہائی ضروری ہے۔ یہ علامات ہر فرد میں مختلف ہو سکتی ہیں، لیکن ان کو سمجھنا ابتدائی مداخلت اور زندگی بچانے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

1. **زبانی اشارے (Verbal Cues):** متاثرہ فرد براہِ راست یا بالواسطہ خودکشی سے متعلق خیالات کا اظہار کر سکتا ہے۔ مثال کے طور پر "میں مر جانا چاہتا/چاہتی ہوں" یا "میری غیر موجودگی میں کسی کو فرق نہیں پڑے گا" جیسے جملے خطرے کی نشاندہی کرتے ہیں۔
2. **رویے میں تبدیلیاں (Behavioural Changes):** اچانک سماجی تعلقات سے کنارہ کشی، تنہائی اختیار کرنا یا قیمتی اشیاء دوسروں کو دینا خطرناک رویے کی علامت ہو سکتی ہے۔ بعض اوقات فرد غیر معمولی طور پر خطرناک یا جذباتی فیصلے بھی کر سکتا ہے۔
3. **مزاج میں شدید تبدیلیاں (Mood Swings):** شدید اداسی کے بعد اچانک غیر معمولی سکون یا خوشی کا ظاہر ہونا بھی خطرے کی علامت ہو سکتا ہے، کیونکہ یہ اس بات کی نشاندہی ہو سکتی ہے کہ فرد نے خودکشی کا فیصلہ کر لیا ہے۔
4. **دلچسپی کا خاتمہ (Loss of Interest):** وہ سرگرمیاں، مشاغل یا تعلقات جن سے فرد کو پہلے خوشی ملتی تھی، ان میں دلچسپی ختم ہو جانا ذہنی دباؤ اور مایوسی کی علامت ہے۔
5. **جسمانی علامات (Physical Symptoms):** مسلسل سر درد، پیٹ درد، تھکن یا نیند کی خرابی جیسے مسائل بغیر کسی واضح طبی وجہ کے ذہنی دباؤ کی طرف اشارہ کر سکتے ہیں۔
6. **سماجی تنہائی (Social Withdrawal):** فرد کا دوسروں سے ملنا جلنا کم کر دینا، بات چیت سے گریز کرنا اور خود کو الگ تھلگ کرنا خطرے کی اہم علامت ہے۔
7. **مایوسی اور بے بسی کے اظہار (ssions of HopelessnessExpre):** فرد بار بار یہ کہہ سکتا ہے کہ "اب کچھ بہتر نہیں ہو سکتا" یا "زندگی بے معنی ہے،" جو شدید ذہنی دباؤ کی نشاندہی کرتا ہے۔
8. **نیند اور خوراک میں تبدیلی (Changes in Sleep and Appetite):** نیند کی کمی یا حد سے زیادہ نیند، اور خوراک میں نمایاں کمی یا زیادتی بھی ذہنی عدم توازن کی علامت ہو سکتی ہے۔ روک تھام میں انتہائی اہم کردار ادا کرتی ہے۔

خودکشی سے تحفظ کے لیے مشاورتی تکنیکیں (Suicide Prevention Counselling Techniques)

خودکشی سے تحفظ کے لیے مشاورت ایک حساس اور فوری مداخلتی عمل ہے جس کا مقصد خطرے میں مبتلا فرد کی زندگی کو محفوظ بنانا، اس کے جذبات کو سمجھنا اور اسے مناسب مدد سے جوڑنا ہوتا ہے۔ یہ تکنیکیں تربیت یافتہ کونسلر، اساتذہ اور ذہنی صحت کے ماہرین کے ذریعے استعمال کی جاتی ہیں تاکہ فرد کو بحران سے نکال کر استحکام کی طرف لایا جا سکے۔



1. **خطرے کی تشخیص (Risk Assessment):** مشیر سب سے پہلے فرد کے خیالات، منصوبوں اور خودکشی کے ارادے کی شدت کا اندازہ لگاتا ہے۔ اس مرحلے میں خطرے کی سطح (کم، درمیانہ یا زیادہ) طے کی جاتی ہے تاکہ مناسب حکمت عملی اپنائی جاسکے۔
2. **فعال اور ہمدردانہ سننا (Active Listening):** فرد کی باتوں کو بغیر تنقید کے توجہ سے سنا جاتا ہے۔ اس سے فرد کو احساس ہوتا ہے کہ اسے سمجھا جارہا ہے، جس سے اس کے اندر موجود تناؤ اور تنہائی کم ہوتی ہے۔
3. **جذباتی توثیق (Emotional Validation):** فرد کے جذبات جیسے اداسی، مایوسی یا بے بسی کو تسلیم کیا جاتا ہے اور انہیں غیر معمولی یا غلط نہیں سمجھا جاتا۔ اس سے اعتماد اور تعلق قائم ہوتا ہے۔
4. **فوری حفاظتی منصوبہ (Safety Planning):** فرد کے ساتھ مل کر ایک واضح منصوبہ بنایا جاتا ہے جس میں خطرناک حالات سے بچنے، مدد حاصل کرنے اور رابطہ کرنے والے افراد کی فہرست شامل ہوتی ہے۔
5. **مسئلہ حل کرنے کی مہارتیں (Problem-Solving Skills):** فرد کو سکھایا جاتا ہے کہ وہ اپنے مسائل کو چھوٹے حصوں میں تقسیم کرکے عملی حل تلاش کرے۔ اس سے بے بسی کا احساس کم ہوتا ہے۔
6. **سماجی سپورٹ سے رابطہ (Social Support Connection):** فرد کو اس کے خاندان، دوستوں یا کمیونٹی سپورٹ سے جوڑا جاتا ہے تاکہ اسے تنہائی سے نکالا جاسکے اور مسلسل جذباتی مدد ملے۔
7. **منفی خیالات کی اصلاح (Cognitive Restructuring):** فرد کے منفی اور خود کو نقصان دینے والے خیالات کو پہچان کر انہیں مثبت اور حقیقت پسندانہ سوچ میں بدلا جاتا ہے۔
8. **امید اور حوصلہ افزائی (Hope Building):** مستقبل کے بارے میں امید پیدا کی جاتی ہے اور اسے زندگی کے مثبت پہلوؤں کی طرف متوجہ کیا جاتا ہے۔
9. **فوری ریفرل اور علاج (Referral to Services):** اگر خطرہ زیادہ ہو تو فرد کو فوری طور پر ماہر نفسیات، اسپتال یا

ایمرجنسی سروسز سے جوڑا جاتا ہے۔

یہ تکنیکیں فرد کی زندگی بچانے، اس کے جذباتی دباؤ کو کم کرنے اور اسے محفوظ و مستحکم زندگی کی طرف واپس لانے میں بنیادی کردار ادا کرتی ہیں۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check Your Progress)
1. خودکشی کی دو اہم انتباہی علامات بیان کریں۔
2. خودکشی سے تحفظ کے لیے مشاورتی تکنیکوں میں فعال اور ہمدردانہ سننے (Active Listening) کی کیا اہمیت ہے؟

12.5 تناؤ، صدمہ اور جذباتی پریشانی کا انتظام

(Managing Stress, Trauma, and Emotional Distress)

تناؤ (Stress)، صدمہ (Trauma) اور جذباتی پریشانی (Emotional Distress) انسانی زندگی کے وہ اہم نفسیاتی پہلو ہیں جو فرد کی ذہنی، جسمانی اور سماجی کارکردگی کو متاثر کرتے ہیں۔ مؤثر انتظام کے ذریعے نہ صرف ان کے منفی اثرات کو کم کیا جاسکتا ہے بلکہ فرد کی مجموعی فلاح و بہبود (well-being) کو بھی بہتر بنایا جاسکتا ہے۔ اس ضمن میں مختلف مشاورتی تکنیکیں، معاون حکمتِ عملیاں اور خود مدد (help-self) کے طریقے اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ آیئے ان کے بارے میں تفصیل سے معلومات حاصل کرتے ہیں۔

A. تناؤ (Stress)

تناؤ ایک فطری نفسیاتی اور جسمانی ردِ عمل ہے جو اُس وقت پیدا ہوتا ہے جب فرد کو محسوس ہو کہ اس پر عائد ذمہ داریاں، تقاضے یا حالات اس کی صلاحیت سے زیادہ ہیں۔ یہ ہمیشہ منفی نہیں ہوتا؛ بعض اوقات یہ فرد کو متحرک اور بہتر کارکردگی کے لیے تیار بھی کرتا ہے، لیکن اگر یہ حد سے بڑھ جائے تو نقصان دہ ثابت ہوتا ہے۔

اقسام (Types)

i. **مثبت تناؤ: (Eustress)** یہ ایسا تناؤ ہے جو فرد کو بہتر کارکردگی کی طرف مائل کرتا ہے، جیسے امتحان کی تیاری یا نئی نوکری کا آغاز۔ یہ عارضی ہوتا ہے اور عموماً فائدہ مند ہوتا ہے۔

ii. **منفی تناؤ: (Distress)** یہ تناؤ فرد کی ذہنی اور جسمانی صحت کو متاثر کرتا ہے، جیسے ناکامی، مالی مشکلات یا خاندانی مسائل۔ یہ پریشانی، تھکن اور مایوسی کا باعث بنتا ہے۔

iii. **قلیل مدتی تناؤ: (Acute Stress)** یہ وقتی اور فوری نوعیت کا تناؤ ہوتا ہے، جیسے کسی پریزنٹیشن یا انٹرویو سے پہلے گھبراہٹ۔ عام طور پر یہ جلد ختم ہو جاتا ہے۔

iv. **طویل مدتی تناؤ: (Chronic Stress)** یہ مسلسل جاری رہنے والا تناؤ ہے جو لمبے عرصے تک برقرار رہتا ہے، جیسے غربت، مسلسل تنازعات یا کام کا تناؤ۔ یہ ذہنی اور جسمانی بیماریوں کا سبب بن سکتا ہے۔

علامات (Signs/Symptoms)

i. **جسمانی علامات:** سر درد، پٹھوں میں کھچاؤ، نیند کی کمی، تھکن، معدے کے مسائل

ii. **جذباتی علامات:** بے چینی، چڑچڑاپن، اداسی، غصہ

iii. **ذہنی علامات:** توجہ کی کمی، منفی سوچ، فیصلہ کرنے میں مشکل

iv. **رویہ جاتی علامات:** کام سے گریز، لوگوں سے دوری، غیر صحت مند عادات (زیادہ کھانا یا کم کھانا)

مثال:

ایک طالب علم امتحانات کے دوران تناؤ محسوس کرتا ہے۔ اگر وہ اس تناؤ کو مثبت انداز میں لے تو وہ زیادہ محنت کرتا ہے (مثبت تناؤ) لیکن اگر وہ حد سے زیادہ پریشان ہو جائے تو اس کی کارکردگی متاثر ہو سکتی ہے (منفی تناؤ)۔

B. صدمہ (Trauma)

صدمہ ایک شدید نفسیاتی ردِ عمل ہے جو کسی انتہائی خوفناک، تکلیف دہ یا خطرناک واقعے کے نتیجے میں پیدا ہوتا ہے۔ یہ واقعہ فرد کے احساسِ تحفظ کو متاثر کرتا ہے اور اس کے ذہن پر گہرا اثر چھوڑتا ہے، جس سے وہ بار بار اس واقعے کو یاد کرتا رہتا ہے یا اس سے جڑے جذبات کا سامنا کرتا ہے۔

اقسام (Types)

i. **حادثاتی صدمہ: (Acute Trauma)** ایک ہی واقعے سے پیدا ہونے والا صدمہ، جیسے روڈ ایکسیڈنٹ یا اچانک موت کی خبر۔

ii. **مزمن صدمہ: (Chronic Trauma)** بار بار پیش آنے والے تکلیف دہ تجربات، جیسے مسلسل گھریلو تشدد یا بدسلوکی۔

iii. **پیچیدہ صدمہ: (Complex Trauma)** طویل عرصے تک جاری رہنے والے اور گہرے اثرات رکھنے والے تجربات، جیسے بچپن میں مسلسل بدسلوکی یا neglect۔

علامات: (Signs/Symptoms)

i. **نفسیاتی علامات:** فلیش بیکس) واقعہ بار بار ذہن میں آنا (ڈراؤنے خواب، شدید خوف

ii. **جذباتی علامات:** بے بسی، مایوسی، جذباتی سن ہونا (emotional numbness)

iii. **جسمانی علامات:** دل کی دھڑکن تیز ہونا، پسینہ آنا، کپکپی

iv. **رویہ جاتی علامات:** لوگوں سے دوری، مخصوص جگہوں یا حالات سے بچنا

مثال: ایک بچہ جو کسی حادثے کا شکار ہوا ہو، وہ بار بار اس واقعے کو یاد کر کے خوفزدہ ہو سکتا ہے، سونے میں مشکل محسوس کرتا ہے یا سڑک پر جانے سے ڈرتا ہے۔

C. جذباتی پریشانی(Emotional Distress)

جذباتی پریشانی ایک ایسی ذہنی کیفیت ہے جس میں فرد شدید منفی جذبات جیسے اداسی، اضطراب، مایوسی یا بے بسی محسوس کرتا ہے، جو اس کی روزمرہ زندگی، تعلقات اور کارکردگی کو متاثر کرتی ہے۔ یہ اکثر دباؤ یا صدمے کے نتیجے میں پیدا ہوتی ہے۔

اقسام(ypesT)

i. **اضطرابی پریشانی:(related Distress-Anxiety)** مسلسل بے چینی، خوف اور گھبراہٹ
ii. **افسردگی سے متعلق پریشانی:(related Distress-Depression)** گہری اداسی، مایوسی اور دلچسپی کا ختم ہونا
iii. **حالاتی پریشانی:(Situational Distress)** کسی خاص واقعے کی وجہ سے پیدا ہونے والی پریشانی، جیسے امتحان میں ناکامی یا کسی عزیز کا انتقال

علامات:(Signs/Symptoms)

i. **جذباتی علامات:** مسلسل اداسی، رونا، مایوسی
ii. **ذہنی علامات:** منفی سوچ، خود پر شک، توجہ کی کمی
iii. **جسمانی علامات:** تھکن، نیند کے مسائل، بھوک میں کمی یا زیادتی
iv. **رویہ جاتی علامات:** تنہائی اختیار کرنا، سرگرمیوں میں دلچسپی ختم ہونا

مثال: ایک شخص جو اپنی ملازمت کھو دیتا ہے، وہ شدید اداسی، بے چینی اور مایوسی کا شکار ہو سکتا ہے، لوگوں سے ملنا چھوڑ دیتا ہے اور خود کو ناکام سمجھنے لگتا ہے۔ دباؤ، صدمہ اور جذباتی پریشانی ایک دوسرے سے جڑے ہوئے مگر مختلف نفسیاتی حالات ہیں۔ دباؤ عام طور پر روزمرہ چیلنجز سے پیدا ہوتا ہے، صدمہ شدید اور غیر معمولی واقعات کا نتیجہ ہوتا ہے، جبکہ جذباتی پریشانی ان دونوں کے اثرات کے طور پر ظاہر ہو سکتی ہے۔ ان کی بروقت پہچان، مناسب مشاورت اور سپورٹ سسٹم کے ذریعے فرد کو ذہنی سکون، استحکام اور بہتر زندگی کی طرف واپس لایا جا سکتا ہے۔

دباؤ(Stress)کا انتظام:

دباؤ ایک عام نفسیاتی ردِ عمل ہے جو زندگی کے تقاضوں، ذمہ داریوں یا چیلنجز کے باعث پیدا ہوتا ہے۔ اس کے انتظام کے لیے وقت کی مؤثر منصوبہ بندی، ترجیحات کا تعین اور مسئلہ حل کرنے کی مہارتیں اہم ہیں۔ سانس کی مشقیں(deep breathing)، مراقبہ(meditation) اور باقاعدہ ورزش جیسے طریقے جسم اور ذہن کو سکون فراہم کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر، ایک طالب علم امتحانات کے دوران روزانہ 10 منٹ کی سانس کی مشق سے اپنے دباؤ کو کم کر سکتا ہے۔

صدمہ(aumaTr)کا انتظام:

صدمہ کسی شدید یا تکلیف دہ واقعے جیسے حادثہ، قدرتی آفت یا نقصان کے بعد پیدا ہونے والا گہرا نفسیاتی اثر ہوتا ہے۔ اس کے انتظام کے لیے محفوظ ماحول فراہم کرنا، فرد کی بات سننا اور اسے اپنے جذبات کے اظہار کا موقع دینا ضروری ہے۔ Psychological st Aid (PFAFir) جیسے طریقے فوری مدد فراہم کرتے ہیں، جبکہ طویل مدتی صورت میں پیشہ ورانہ مشاورت(counselling) یا تھراپی

مدد گار ثابت ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر، کسی حادثے کے بعد متاثرہ فرد کو یہ یقین دلانا کہ وہ محفوظ ہے، اس کی ابتدائی بحالی میں مدد دیتا ہے۔

جذباتی پریشانی (Emotional Distress) کا انتظام:

جذباتی پریشانی میں اضطراب (anxiety)، اداسی، غصہ یا مایوسی شامل ہو سکتے ہیں۔ اس کے انتظام کے لیے جذباتی آگاہی (emotional awareness) اور اظہار (expression) اہم ہیں۔ جرنل لکھنا، کسی قابلِ اعتماد فرد سے بات کرنا اور مثبت سرگرمیوں میں حصہ لینا مفید حکمتِ عملیاں ہیں۔ مثال کے طور پر، ایک فرد جو مسلسل اداسی محسوس کر رہا ہو، روزانہ اپنے خیالات لکھ کر اور دوست سے بات کر کے اپنی کیفیت کو بہتر بنا سکتا ہے۔

تناؤ، صدمہ اور جذباتی پریشانی کے انتظام کے کچھ مداخلتی حکمتِ عملیاں:

1. **مشاورتی تکنیکوں کا کردار:** مشاورت (counselling) میں مختلف تکنیکیں جیسے Cognitive Behavioral Therapy (CBT)، ترغیبی مصاحبہ (Motivational Interviewing) اور حل مرکوز مشاورت (Solution-Focused Counselling) استعمال کی جاتی ہیں۔ یہ تکنیکیں فرد کو منفی خیالات کو پہچاننے، مثبت طرزِ فکر اپنانے اور عملی حل تلاش کرنے میں مدد دیتی ہیں۔ مثال کے طور پر، CBT کے ذریعے فرد اپنے غیر حقیقی خوف کو حقیقت پسندانہ سوچ میں تبدیل کر سکتا ہے۔
2. **سماجی حمایت (Social Support) کی اہمیت:** خاندان، دوستوں اور کمیونٹی کی حمایت فرد کو جذباتی طور پر مضبوط بناتی ہے۔ سماجی تعلقات تنہائی کو کم کرتے ہیں اور مشکل حالات میں سہارا فراہم کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر، کسی مشکل وقت میں خاندان کا ساتھ فرد کو حوصلہ اور امید دیتا ہے۔
3. **خود نگہداشت (Self-Care) اور بحالی (Recovery):** خود نگہداشت میں مناسب نیند، متوازن غذا، جسمانی سرگرمی اور آرام شامل ہیں۔ یہ عادات ذہنی صحت کو بہتر بناتی ہیں اور فرد کو دباؤ اور صدمے سے نمٹنے کے قابل بناتی ہیں۔ مثال کے طور پر، روزانہ کی واک یا پسندیدہ مشغلے میں وقت گزارنا ذہنی سکون فراہم کرتا ہے۔

تناؤ، صدمہ اور جذباتی پریشانی کا مؤثر انتظام ایک مسلسل عمل ہے جس میں فوری مدد، طویل مدتی حکمتِ عملیاں اور سماجی تعاون شامل ہوتے ہیں۔ مناسب مشاورتی تکنیکوں اور خود نگہداشت کے ذریعے فرد نہ صرف مشکلات پر قابو پا سکتا ہے بلکہ ایک متوازن اور صحت مند زندگی بھی گزار سکتا ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check Your Progress)
1. تناؤ (Stress) اور صدمہ (Trauma) میں کیا فرق ہے؟
2. جذباتی پریشانی (Emotional Distress) کے انتظام میں سماجی حمایت (Social Support) کیوں اہم ہے؟

12.6 بعد از بحرانی کیفیت کی معاونت اور فالو اپ حکمتِ عملیاں

(Up Strategies-Follow Crisis Support and-Post)

بحران کے بعد کا مرحلہ (Crisis Phase-Post) فرد کی مکمل بحالی کے لیے نہایت اہم حیثیت رکھتا ہے، کیونکہ یہی وہ وقت ہوتا ہے جب ابتدائی صدمے کے اثرات آہستہ آہستہ سامنے آتے ہیں اور فرد کو مستقل سہارا درکار ہوتا ہے۔ اس مرحلے میں صرف فوری مسئلہ حل کرنا کافی نہیں ہوتا بلکہ فرد کی جذباتی، نفسیاتی اور سماجی ضروریات کو مسلسل توجہ دینا ضروری ہوتا ہے۔ اگر اس مرحلے میں مناسب رہنمائی اور مدد فراہم نہ کی جائے تو فرد دوبارہ ذہنی دباؤ، بے چینی یا مایوسی کا شکار ہو سکتا ہے۔ بعد از بحران معاونت کا بنیادی مقصد فرد کو ایک محفوظ، مستحکم اور حوصلہ افزا ماحول فراہم کرنا ہے جہاں وہ اپنے تجربات کو سمجھ سکے اور آہستہ آہستہ معمول کی زندگی کی طرف واپس آ سکے۔ اس میں مشیر یا معاون فرد کی جذباتی کیفیت کو سنجیدگی سے سنتا ہے، اس کے احساسات کو تسلیم کرتا ہے اور اسے مثبت انداز میں آگے بڑھنے کی ترغیب دیتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ، فالو اپ حکمتِ عملیاں نہایت اہم کردار ادا کرتی ہیں، جن کے ذریعے فرد کی پیش رفت کا مسلسل جائزہ لیا جاتا ہے اور ضرورت کے مطابق مدد میں تبدیلی کی جاتی ہے۔ فالو اپ کے عمل میں باقاعدہ ملاقاتیں، ذہنی صحت کی نگرانی اور ضروری خدمات تک رسائی شامل ہوتی ہے۔ اس کے ذریعے فرد کو یہ احساس ملتا ہے کہ وہ تنہا نہیں ہے اور اسے مسلسل سہارا حاصل ہے۔ مزید برآں، سماجی سپورٹ جیسے خاندان، دوست اور کمیونٹی بھی بحالی کے عمل کو تیز کرتے ہیں اور فرد میں خود اعتمادی کو بحال کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ مؤثر بعد از بحران معاونت اور فالو اپ حکمتِ عملیاں فرد کو نہ صرف موجودہ بحران سے باہر نکالتی ہیں بلکہ اسے مستقبل کے مسائل کا مقابلہ کرنے کے قابل بھی بناتی ہیں، جس کے نتیجے میں وہ ایک متوازن، پُرسکون اور بااعتماد زندگی گزار سکتا ہے۔

بعد از بحران معاونت اور فالو اپ حکمتِ عملیاں

بحران کے بعد کا مرحلہ فرد کی مکمل بحالی کے لیے نہایت اہم ہوتا ہے، اس لیے اس میں جذباتی، نفسیاتی اور عملی سطح پر مربوط حکمتِ عملی اپنانا ضروری ہے۔ ذیل میں روایتی اور جدید دونوں نقطۂ نظر کو یکجا کرتے ہوئے اہم نکات پیش کیے جا رہے ہیں:

1. **مسلسل جذباتی معاونت (Ongoing Emotional Support):** بحران کے بعد فرد کو مسلسل ہمدردی، توجہ اور جذباتی سہارا فراہم کیا جاتا ہے تاکہ وہ خود کو تنہا محسوس نہ کرے۔ یہ معاونت اعتماد بحال کرتی ہے اور فرد کو اپنے جذبات کو بہتر طریقے سے سمجھنے میں مدد دیتی ہے۔ مثال: استاد یا مشیر کا باقاعدگی سے طالب علم سے بات کرنا۔
2. **فوری اور مسلسل فالو اپ (Up-Rapid Follow):** بحران کے فوراً بعد اور اس کے بعد بھی مسلسل رابطہ رکھنا نہایت اہم ہے، کیونکہ یہ خودکشی جیسے خطرات کو کم کرتا ہے۔ بروقت فالو اپ فرد کو یہ احساس دلاتا ہے کہ اس کی دیکھ بھال کی جا رہی ہے۔ مثال: ہسپتال سے ڈسچارج کے بعد چند دنوں میں مشیر کی جانب سے رابطہ کرنا۔
3. **فالو اپ ملاقاتیں (Up Sessions-Follow):** باقاعدہ سیشنز کے ذریعے فرد کی پیش رفت کا جائزہ لیا جاتا ہے اور ضرورت کے مطابق حکمتِ عملی میں تبدیلی کی جاتی ہے۔ یہ عمل بحالی کو منظم اور مؤثر بناتا ہے۔ مثال: ہفتہ وار یا ماہانہ کونسلنگ سیشنز۔

4. **ذہنی صحت کی نگرانی (Monitoring Mental Health):** فرد کی ذہنی حالت، جذبات اور رویوں کا مسلسل مشاہدہ کیا جاتا ہے تاکہ کسی بھی منفی تبدیلی کو بروقت پہچانا جا سکے۔ اس سے دوبارہ بحران کے امکانات کم ہوتے ہیں۔ مثال: اچانک تنہائی یا اداسی میں اضافہ محسوس ہونے پر فوری مداخلت۔

5. **بحالی اور مہارتوں کی ترقی (Recovery & Skill Building):** فرد کو coping skills جیسے مسئلہ حل کرنے، جذبات کو کنٹرول کرنے اور مثبت سوچ اپنانے کی تربیت دی جاتی ہے۔ یہ مہارتیں اسے مستقبل کے چیلنجز کا مقابلہ کرنے کے قابل بناتی ہیں۔ مثال: اسٹریس مینجمنٹ اور ریلیکسیشن تکنیکیں سکھانا۔

6. **حفاظتی منصوبے کی تجدید (Safety Plan Modification):** بحران کے بعد حفاظتی منصوبے (Safety Plan) کا جائزہ لے کر اسے مزید مؤثر بنایا جاتا ہے، خاص طور پر خطرناک ذرائع تک رسائی کو کم کرنے پر توجہ دی جاتی ہے۔ مثال: ادویات یا خطرناک اشیاء کو محفوظ جگہ پر رکھنا۔

7. **سماجی سپورٹ کو مضبوط بنانا (Strengthening Social Support):** خاندان، دوستوں اور کمیونٹی سے تعلق مضبوط کیا جاتا ہے تاکہ فرد کو مستقل سہارا ملے۔ یہ تعلقات تنہائی کو کم کر کے جذباتی استحکام فراہم کرتے ہیں۔ مثال: فیملی کونسلنگ یا سپورٹ گروپس۔

8. **تعلیمی و پیشہ ورانہ بحالی (Reintegration):** فرد کو دوبارہ تعلیمی یا پیشہ ورانہ سرگرمیوں میں شامل کیا جاتا ہے تاکہ اس کی روزمرہ زندگی بحال ہو سکے۔ یہ عمل خود اعتمادی کو بڑھاتا ہے۔ مثال: طالب علم کو بتدریج کلاسز میں واپس لانا۔

9. **مربوط نگہداشت اور ٹریکنگ (Traffic Control-Care):** خصوصی ٹیمیں فرد کی نگرانی کرتی ہیں تاکہ وہ بحران کے بعد مناسب خدمات تک کامیابی سے منتقل ہو سکے۔ یہ نظام علاج کے تسلسل کو یقینی بناتا ہے۔ مثال: ہسپتال سے کمیونٹی کونسلنگ سروسز تک رہنمائی فراہم کرنا۔

10. **پیشہ ورانہ مدد اور ریفرل (Referral to Services):** شدید یا پیچیدہ مسائل کی صورت میں فرد کو ماہرین سے جوڑا جاتا ہے تاکہ اسے مناسب علاج مل سکے۔ یہ طویل مدتی بحالی کے لیے ضروری ہے۔ مثال: کلینیکل سائیکالوجسٹ یا سائیکاٹرسٹ سے رجوع کرنا۔

11. **ریلیپس کی روک تھام (Relapse Prevention):** مستقبل میں دوبارہ بحران سے بچنے کے لیے حکمتِ عملی تیار کی جاتی ہے، جس میں خطرے کی علامات کی پہچان اور فوری مدد شامل ہوتی ہے۔ مثال: دباؤ محسوس ہونے پر کسی قابلِ اعتماد فرد سے رابطہ کرنا۔

12. **فعال بعد از واقعہ معاونت (Active Postvention Models):** کسی سانحے کے بعد متاثرہ افراد یا کمیونٹی کو فوری مدد فراہم کی جاتی ہے، بجائے اس کے کہ وہ خود مدد طلب کریں۔ یہ بروقت اقدام مزید نقصان کو کم کرتا ہے۔ مثال: کسی حادثے کے بعد اسکول میں فوری کونسلنگ سروسز فراہم کرنا۔

13. **مسلسل جائزہ اور بوسٹر سیشنز(Ongoing Evaluation):** وقتاً فوقتاً "بوسٹر سیشنز" کے ذریعے فرد کی حالت کا دوبارہ جائزہ لیا جاتا ہے تاکہ پیش رفت برقرار رہے اور نئی مشکلات کو حل کیا جاسکے۔ مثال: ایک ماہ بعد فالو اپ سیشن کر کے بہتری کا جائزہ لینا۔

14. **امید اور مثبت رویے کی بحالی(Restoring Hope):** فرد میں امید پیدا کرنا اور مثبت سوچ کو فروغ دینا بحالی کا اہم حصہ ہے۔ چھوٹے اہداف کے ذریعے کامیابی کا احساس دلایا جاتا ہے۔ مثال: روزمرہ کے چھوٹے اہداف مقرر کر کے ان کی تکمیل پر حوصلہ افزائی کرنا۔

15. **کمیونٹی اور ادارہ جاتی کردار (unity & Institutional RoleComm):** اسکول، ہسپتال اور کمیونٹی ادارے مشترکہ طور پر سپورٹ فراہم کرتے ہیں اور وسائل مہیا کرتے ہیں۔ یہ اجتماعی کوششیں بحالی کو زیادہ مؤثر بناتی ہیں۔ مثال: اسکول میں کونسلنگ سیل یا سپورٹ گروپ کا قیام۔ بعد از بحران معاونت اور فالو اپ حکمتِ عملیاں فرد کی مکمل بحالی کے لیے بنیادی حیثیت رکھتی ہیں۔ یہ نہ صرف فوری مسائل کو کم کرتی ہیں بلکہ مستقبل میں ذہنی استحکام، خود اعتمادی اور زندگی کے چیلنجز کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت بھی پیدا کرتی ہیں۔ مناسب رہنمائی، مسلسل نگرانی اور مضبوط سپورٹ سسٹم کے ذریعے فرد ایک متوازن، پُرامید اور صحت مند زندگی کی طرف واپس آسکتا ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں(Check Your Progress)
e. بعد از بحران معاونت(Crisis Support-Post) سے کیا مراد ہے؟
f. فالو اپ حکمتِ عملیاں(Up Strategies-Follow) کیوں اہم ہیں؟

12.7 خلاصہ(Summary)

بحران کونسلنگ ایک فوری اور مختصر مدتی عمل ہے جس کا مقصد فرد کو شدید جذباتی دباؤ سے نکال کر ذہنی استحکام اور تحفظ فراہم کرنا ہے۔ بحران عموماً حادثے، نقصان یا صدمے جیسے اچانک حالات کے نتیجے میں پیدا ہوتا ہے، جس سے فرد کی معمول کی مقابلہ کرنے کی صلاحیت متاثر ہوتی ہے۔ نفسیاتی ابتدائی امداد(PFA) میں محفوظ ماحول، فعال سماعت، جذباتی تعاون اور فوری ضروریات کی تکمیل پر توجہ دی جاتی ہے، جبکہ حفاظت، سکون، تعلق، خود مختاری اور امید اس کے بنیادی اصول ہیں۔ خطرے کی تشخیص، سیفٹی پلاننگ، جذباتی توثیق، سپورٹ سسٹم سے رابطہ اور ضرورت کے وقت ہسپتال یا بحران ٹیموں کو ریفرل فوری تحفظ میں مدد دیتے ہیں۔ اس کے ساتھ اسٹریس مینجمنٹ، ریلیکسیشن، جذباتی اظہار اور Coping Skills کی تربیت، مسلسل جذباتی مدد اور فالو اَپ فرد کی بحالی میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ مستقبل میں بحران سے بچاؤ کے لیے سیفٹی پلان کو اپڈیٹ رکھنا، مناسب مہارتیں سکھانا اور مضبوط سماجی معاونت فراہم کرنا ضروری ہے۔

12.8 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

اس اکائی کا مطالعہ کرنے کے بعد آپ نے درجہ ذیل باتیں سیکھیں:

- بحران کی نوعیت اور اہمیت کو سمجھتے ہوئے مؤثر کونسلنگ حکمتِ عملیوں کا اطلاق کرنے کی صلاحیت حاصل کی۔
- Psychological First Aid (PFA) کے اصولوں کے تحت فوری مدد، ہمدردی اور مؤثر رابطہ قائم کرنے کی مہارت حاصل کی۔
- خودکشی سے تحفظ کے لیے خطرے کی علامات کی شناخت اور مناسب مشاورتی تکنیکوں کے استعمال کی قابلیت پیدا کی۔
- تناؤ، صدمہ اور جذباتی پریشانی کے انتظام کے لیے مؤثر coping strategies اور تھراپی طریقوں کو استعمال کرنے کی مہارت حاصل کی۔
- بعد از بحران معاونت اور فالو اپ حکمتِ عملیوں کے ذریعے کلائنٹس کی طویل مدتی بحالی میں مدد کرنے کی صلاحیت حاصل کی۔

12.9 فرہنگ (Glossary)

بحران	اچانک اور شدید مشکل صورتحال
صدمہ	تکلیف دہ واقعے کا گہرا اثر
بے چینی (Anxiety)	خوف اور گھبراہٹ کی کیفیت
جذباتی پریشانی	شدید منفی احساسات کی کیفیت
حفاظتی منصوبہ	خود کو محفوظ رکھنے کی حکمتِ عملی
خطرے کی تشخیص	ممکنہ خطرے کا اندازہ
سماجی معاونت	خاندان اور دوستوں کی مدد
فعال سننا	غور سے اور سمجھ کر سننا
نفسیاتی ابتدائی امداد	فوری جذباتی اور عملی مدد
بحالی	بہتر حالت میں دوبارہ آنا

12.10 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

معروضی جوابات کے حامل سوالات (Objective Answer Type Questions)

1. بحران میں مشاورت (Crisis Counselling) کا بنیادی مقصد کیا ہے؟
   a) ذہنی بیماری کی تشخیص
   b) فوری جذباتی مدد فراہم کرنا
   c) دوا تجویز کرنا

d) طویل مدتی علاج کرنا

2. نفسیاتی ابتدائی امداد (PFA – Psychological First Aid) کہاں استعمال ہوتی ہے؟

a) کلاس روم میں

b) ہنگامی حالات میں

c) کیریئر کونسلنگ میں

d) تحقیق میں

3. درج ذیل میں سے PFA کا کون سا بنیادی عمل ہے؟

a) سزا دینا

b) تحفظ اور سکون

c) امتحان لینا

d) تشخیص کرنا

4. خودکشی کی روک تھام کا بنیادی اصول کیا ہے؟

a) علامات کو نظر انداز کرنا

b) بروقت پہچان اور مداخلت

c) صرف مشورہ دینا

d) بات چیت سے گریز کرنا

5. جذباتی توثیق (Emotional Validation) کا مطلب کیا ہے؟

a) جذبات کو نظر انداز کرنا

b) جذبات پر تنقید کرنا

c) جذبات کو سمجھنا اور قبول کرنا

d) موضوع بدل دینا

6. دباؤ (Stress) کی نوعیت کیا ہو سکتی ہے؟

a) صرف نقصان دہ

b) صرف فائدہ مند

c) مثبت اور منفی دونوں

d) کوئی نہیں

7. صدمہ (Trauma) کس وجہ سے پیدا ہوتا ہے؟

a) روزمرہ معمولات

b) خوشگوار تجربات

c) تکلیف دہ یا خطرناک واقعات

d) عام سرگرمیاں

8. فالواپ سیشنز کا مقصد کیا ہوتا ہے؟

a) مشاورت ختم کرنا

b) پیش رفت کا جائزہ لینا

c) دباؤ بڑھانا

d) رابطہ ختم کرنا

9. حفاظتی منصوبہ (Planning Safety) میں کیا شامل ہوتا ہے؟

a) خطرات کو نظر انداز کرنا

b) مدد کے ذرائع کی نشاندہی

c) تنہائی اختیار کرنا

d) مدد سے بچنا

10. پوسٹ وینشن (Postvention) سے کیا مراد ہے؟

a) بحران سے پہلے کی تیاری

b) بحران کے دوران اقدامات

c) بحران کے بعد معاونت

d) تشخیص

مختصر جوابات کے حامل سوالات (Short Answer Type Questions)

1. بحران میں مشاورت کی تعریف اور اہمیت بیان کریں۔
2. نفسیاتی ابتدائی امداد (PFA) کیا ہے؟
3. خودکشی کے چار انتباہی اشارے (Warning Signs) لکھیں۔
4. جذباتی پریشانی (Emotional Distress) کیا ہے؟
5. قلیل مدتی اور طویل مدتی دباؤ میں فرق بیان کریں۔
6. بحران میں سماجی معاونت (Social Support) کا کیا کردار ہے؟

7. حفاظتی منصوبہ (Safety Plan) کیا ہوتا ہے؟
8. فالواپ حکمتِ عملیوں کی وضاحت کریں۔

طویل جوابات کے حامل سوالات (Long Answer Type Questions)

1. بحران میں مشاورت (Crisis Counselling) کے تصور، اصولوں اور اہمیت کو مثالوں کے ساتھ بیان کریں۔
2. نفسیاتی ابتدائی امداد (PFA) کے 8 بنیادی اقدامات تفصیل سے بیان کریں۔
3. خودکشی سے تحفظ کے لیے مشاورتی تکنیکوں کو مثالوں کے ساتھ واضح کریں۔
4. تناؤ، صدمہ اور جذباتی پریشانی کی تعریف، اقسام، علامات اور انتظام پر تفصیلی نوٹ لکھیں۔
5. بعد از بحران معاونت اور فالواپ حکمتِ عملیوں کی اہمیت اور کردار پر روشنی ڈالیں۔

معروضی سوالات کے جوابات:

1 (b) . فوری جذباتی مدد فراہم کرنا

2 (b) . ہنگامی حالات میں

3 (b) . تحفظ اور سکون

4 (b) . بروقت پہچان اور مداخلت

5 (c) . جذبات کو سمجھنا اور قبول کرنا

6 (c) . مثبت اور منفی دونوں

7 (c) . تکلیف دہ یا خطرناک واقعات

8 (b) . پیش رفت کا جائزہ لینا

9 (b) . مدد کے ذرائع کی نشاندہی

10. (c) بحران کے بعد معاونت ۱۰۔c) بحران کے بعد معاونت

12.11 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)

1. Albert R. Roberts. (2005). Crisis intervention handbook: Assessment, treatment, and research. Oxford University Press.
2. American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5). APA.
3. American Psychological Association. (2020). Publication manual of the American Psychological Association (7th ed.).

4. Centers for Disease Control and Prevention. (2022). Suicide prevention strategies. CDC.
5. Inter-Agency Standing Committee. (2007). Guidelines on mental health and psychosocial support in emergency settings. IASC.
6. Judith A. Cohen, Anthony P. Mannarino, & Esther Deblinger. (2017). Trauma-focused CBT for children and adolescents. Guilford Press.
7. Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2018). Disaster technical assistance center supplemental research bulletin: Psychological first aid. SAMHSA.
8. Suicide Prevention Resource Center. (2020). Comprehensive suicide prevention toolkit. SPRC.
9. The Jed Foundation. (2011). Campus mental health framework. JED Foundation.
10. UNICEF. (2015). Psychological first aid for children. UNICEF.
11. William R. Miller & Stephen Rollnick. (2013). Motivational interviewing: Helping people change (3rd ed.). Guilford Press.
12. World Health Organization. (2011). Psychological first aid: Guide for field workers. WHO Press.

اکائی 13۔ اسکول میں مشاورت اور طلبہ کی معاونت

(School Counselling and Student Support)

اکائی کے اجزاء:

13.0 تمہید(Introduction)

13.1 مقاصد(Objectives)

13.2 اسکول کاؤنسلر: مفہوم اور کردار(School Counsellor: Concept and Role)

13.3 اکتسابی معذوری والے طلباء کی مشاورت اور حکمت عملیاں

(Counselling and Strategies for Students with Learning Disabilities)

13.4 اسکولوں میں کیریئر کاؤنسلنگ اور تعلیمی مشورے

(Career Counselling and Educational Guidance in Schools)

13.5 طلباء کی ذہنی صحت کے لیے معاونت اور مدد(Mental Health Support for Students)

13.6 طلباء کی مشاورت میں اساتذہ کا کردار(Role of Teachers in Student Counselling)

13.7 خلاصہ(Summary)

13.8 اکتسابی نتائج(Learning Outcomes)

13.9 فرہنگ(Glossary)

13.10 نمونہ امتحانہ سوالات(Model Examination Questions)

13.11 تجویز کردہ اکتسابی مواد(Suggested Reading Materials))

13.0 تمہید(Introduction)

تعلیم کی اس تیز رفتار دنیا میں، موجودہ منظر نامے میں اسکول کے مشیروں کا کردار بھی نمایاں طور پر تبدیل ہوا ہے۔ ایسا نہیں ہے کہ صرف اس بات کو یقینی بنانا کافی تھا کہ ہر تعلیمی چیز ترتیب میں تھی، لیکن اب پہلے سے کہیں زیادہ یہ طلباء کے لیے ذہنی صحت، شخصیت کی نشوونما، اور ضروری سماجی مہارتوں کے لحاظ سے اہم ہے۔ مطالعہ کا یہ راستہ نہ صرف امید مند مشیروں کو ایک ضروری ٹول کٹ فراہم کرتا ہے بلکہ عصری تعلیم کی ضرورت کو بھی پورا کرتا ہے۔ ان کا بنیادی کام طلباء کی زندگیوں میں پیدا ہونے والے خدشات میں مدد کرنا ہے، چاہے وہ تعلیمی ہو یا جذباتی۔ اس کے علاوہ، وہ غیر رسمی مشاورت، تعلیمی مشورے، کیریئر گائیڈنس

وغیرہ کی مشق کرتے ہیں، اور طلباء کی ذاتی اور سماجی مسائل میں مدد کرتے ہیں۔ ایسا کرتے ہوئے، اسکول کے مشیر بھی اس بات کو یقینی بناتے ہیں کہ طالب علموں کو اسکول سے باہر کی وسیع دنیا میں کامیابی کے لیے ضروری علم اور مہارتیں حاصل ہوں۔

13.1 مقاصد (Objectives)

اس اکائی کو مکمل کر لینے کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ :

- اسکول کونسلنگ کے مفہوم، اہمیت اور جدید تعلیمی نظام میں اس کے کردار کو سمجھ سکیں۔
- اسکول کونسلر کی ذمہ داریوں اور طلبہ کی تعلیمی، جذباتی اور سماجی رہنمائی میں اس کے کردار کی وضاحت کر سکیں۔
- سیکھنے کی معذوریوں کی اقسام، وجوہات، علامات اور ان سے متعلق مشاورتی حکمتِ عملیوں کو بیان کر سکیں۔
- کیریئر کاؤنسلنگ اور تعلیمی مشوروں کی اہمیت اور طلبہ کی کامیابی میں ان کے کردار کو سمجھ سکیں۔
- طلبہ کی ذہنی صحت کے مسائل، ان کی وجوہات اور معاونتی خدمات کے مختلف طریقوں کا تجزیہ کر سکیں۔
- طلبہ کی مشاورت میں اساتذہ کے کردار، ضروری مہارتوں اور درپیش چیلنجز کو بیان کر سکیں۔
- طلبہ کی ہمہ جہت شخصیت سازی اور کامیاب مستقبل کے لیے مؤثر رہنمائی اور مشاورت کی اہمیت کو سمجھ سکیں۔

13.2 اسکول کاؤنسلر: مفہوم اور کردار (School Counsellor: Concept and Role)

اسکول کونسلرز تعلیمی اداروں میں کام کرنے والے بہترین پیشہ ور افراد ہوتے ہیں جو طلبہ، اساتذہ اور والدین کی مدد کرتے ہیں۔ اسکول کا کونسلر (تعلیمی مشیر) اپنے تعلیمی یا تعلیمی نتائج کو بہتر بنانے کے خواہاں افراد کو رہنمائی اور مدد فراہم کرنے میں مہارت رکھتے ہیں۔ وہ عام طور پر ابتدائی اسکول سے یونیورسٹی تک ہر سطح پر طلباء کے ساتھ اور بعض اوقات محققین اور ماہرین تعلیم کے ساتھ کام کرتے ہیں۔ تعلیمی مشیروں کا مقصد عام طور پر طلباء کو ان کی طاقتوں اور کمزوریوں کی نشاندہی کرنے، اہداف طے کرنے اور تعلیمی اور پیشہ ورانہ کامیابی کے حصول کے لیے حکمت عملی تیار کرنے میں مدد کرنا ہوتا ہے۔ طلباء کی تعلیمی کارکردگی کو بہتر بنانے میں مدد کرنے کے علاوہ، تعلیمی مشیر کیریئر کی رہنمائی فراہم کر سکتے ہیں- مثال کے طور پر، مشیر طلباء کو ان کی مہارتوں، دلچسپیوں اور اہداف کی بنیاد پر ممکنہ کیریئر کے راستوں کی نشاندہی کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔ اس میں طالب علموں کو کیریئر کے اختیارات کی تحقیق کرنے، دوبارہ شروع کرنے اور کور لیٹر تیار کرنے، اور ملازمت کے انٹرویو کے لیے مؤثر طریقے سے تیاری کرنے میں مدد شامل ہے۔ تعلیمی مشیر سیکھنے کی معذوری والے طلبا کے ساتھ بھی کام کر سکتے ہیں، ان کی مدد کرتے ہوئے تعلیمی طور پر کامیاب ہونے کے لیے ضروری مہارتوں اور حکمت عملیوں کو تیار کرنے میں مدد کر سکتے ہیں جبکہ ان کے زندہ تجربات سے متعلق چیلنجوں کو تسلیم کرتے ہوئے اور ان سے نمٹنے کے لیے ضروری ہیں۔ اگرچہ اس ڈومین میں ایک مشیر کا کام انفرادی ضروریات اور پس منظر کے لحاظ سے مختلف ہو سکتا ہے جو وہ پورا کرتے ہیں، لیکن ان کا بنیادی مقصد طلباء کو اپنی پوری صلاحیت حاصل کرنے میں مدد کرنا۔ یہ سچ ہے کہ ایک اسکول کا کونسلر بہت سی ذمہ داریوں کا مرکز ہوتا ہے۔ ان کا کام اتنا متنوع ہے کہ اسے کسی ایک فنکشن میں فٹ کرنا ناممکن ہے۔ یہ اس کی ذمہ داری

ہے کہ وہ اس بات کو یقینی بنائے کہ طالب علموں کو مناسب جذباتی اور تعلیمی مدد ملے۔

13.2.1 اسکول کاؤنسلر کا کردار

اسکول میں اسکول کونسلر کا کردار تعلیمی نظام کے لیے لازمی ہے، جو طلبہ کو ان کی تعلیمی، ذاتی اور سماجی زندگی کے مختلف پہلوؤں میں ضروری مدد فراہم کرتا ہے۔ اس بات کو ذہن میں رکھتے ہوئے یہ بات جاننا بہت ضروری ہے کہ آج کے تعلیمی نظام میں اسکول کے مشیر کیوں ناگزیر ہیں۔

تعلیمی رہنمائی اور معاونت

اسکول کے مشیر طلباء کو حقیقت پسندانہ تعلیمی اہداف طے کرنے اور ان کے حصول کے لیے منصوبے تیار کرنے میں مدد کرتے ہیں۔ وہ طلباء کو صحیح کورسز کا انتخاب کرنے، کورس کے تقاضوں کو سمجھنے اور بعد از ثانوی تعلیم کے اختیارات تلاش کرنے میں مدد کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ، کونسلرز تعلیمی مشکلات کا سامنا کرنے والے طلباء کے ساتھ کام کرتے ہیں، مطالعہ کی عادات، تنظیمی مہارتوں اور ٹائم مینجمنٹ کو بہتر بنانے کے لیے حکمت عملی فراہم کرتے ہیں۔ وہ سیکھنے کی معذوری یا دیگر خصوصی ضروریات والے طلباء کے لیے مداخلتوں کو نافذ کرنے کے لیے اساتذہ کے ساتھ بھی تعاون کرتے ہیں۔

کیریئر کاؤنسلنگ

اسکول کے مشیروں کی اہمیت اس حقیقت میں مضمر ہے کہ وہ طلباء کی کیریئر کے مختلف راستوں کی تلاش میں رہنمائی کرتے ہیں جس کے نتیجے میں انہیں مختلف پیشوں کے لیے درکار ہنر اور تعلیم کو سمجھنے میں مدد ملتی ہے۔ وہ پیشہ ورانہ تربیت، کالج کے پروگراموں اور جاب مارکیٹ کے رجحانات کے بارے میں معلومات فراہم کرتے ہیں۔ مزید برآں، مشیر طلباء کو کالج کی درخواستوں، اسکالرشپ کی تلاش اور مالی امداد کے عمل میں مدد کرتے ہیں۔ وہ طالب علموں کو ریزیومے تیار کرنے، جاب کے انٹرویوز کی تیاری اور انٹرنشپ اور جاب شیڈونگ مواقع کے ذریعے کام کا تجربہ حاصل کرنے میں بھی مدد کرتے ہیں۔

جذباتی اور سماجی تعاون

اسکول کے مشیر دماغی صحت سے متعلق آگاہی کو فروغ دینے اور جذباتی مدد فراہم کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ وہ طلباء میں تناؤ، اضطراب، ڈپریشن اور دیگر ذہنی صحت کے مسائل کی علامات کی نشاندہی کرتے ہیں اور مشاورت پیش کرتے ہیں یا انہیں بیرونی ذہنی صحت کی خدمات سے رجوع کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ، تعلیمی مشیر طلبا کو باہمی تنازعات، خواہ ساتھیوں، اساتذہ یا خاندان کے افراد کے ساتھ، نیویگیٹ کرنے میں مدد کرتے ہیں۔ وہ تنازعات کے حل کی مہارتیں سکھاتے ہیں اور، جب ضروری ہو، اسکول کے مثبت اور باعزت ماحول کو فروغ دینے کے لیے تنازعات میں ثالثی کرتے ہیں۔

طلباء کی ذاتی ترقی

کونسلرز طلباء کے ساتھ ان کی خود اعتمادی اور اعتماد پیدا کرنے کے لیے کام کرتے ہیں، انہیں اپنی طاقتوں اور صلاحیتوں کو پہچاننے کی ترغیب دیتے ہیں۔ وہ عبوری ادوار کے دوران مدد فراہم کرتے ہیں، جیسے کہ کسی نئے اسکول میں جانا یا خاندانی حرکیات میں

تبدیلیوں کے مطابق ہونا۔ مزید برآں، اسکول کے مشیر ضروری زندگی کی مہارتیں سکھاتے ہیں، بشمول فیصلہ سازی، مسئلہ حل کرنے، اور مقابلہ کرنے کی حکمت عملی۔ یہ مہارتیں طالب علموں کو جوانی کی پیچیدگیوں کو نیویگیٹ کرنے اور جوانی کے چیلنجوں کے لیے تیار کرنے میں مدد کرتی ہیں۔

ایک محفوظ اور جامع ماحول بنانا

کونسلرز انسداد غنڈہ گردی کے پروگراموں کو لاگو اور ان کی حمایت کرتے ہیں، جو ایک محفوظ اور جامع اسکول کا ماحول بنانے میں مدد کرتے ہیں۔ وہ غنڈہ گردی کے شکار اور مرتکب دونوں کو وسائل اور مدد فراہم کرتے ہیں، بنیادی مسائل کو حل کرنے اور مثبت رویے کو فروغ دینے کے لیے کام کرتے ہیں۔ تاہم، اسکول میں اسکول کونسلر کا کردار یہیں ختم نہیں ہوتا کیونکہ ایک کونسلر طلباء کی ضروریات کی وکالت کرتا رہتا ہے، اس بات کو یقینی بناتے ہوئے کہ تمام طلباء کو تعلیمی مواقع اور وسائل تک مساوی رسائی حاصل ہو۔ وہ سیکھنے کی راہ میں حائل رکاوٹوں کو ختم کرنے اور شمولیت اور احترام کی ثقافت کو فروغ دینے کے لیے کام کرتے ہیں۔

خاندانوں کی مدد کرنا

اسکول کے مشیروں کی اہمیت صرف طلباء تک ہی محدود نہیں ہے کیونکہ بہت سے مشیر والدین کو مدد اور وسائل فراہم کرتے ہیں، ان کے بچوں کی تعلیمی اور جذباتی ضروریات کو سمجھنے اور ان کو حل کرنے میں ان کی مدد کرتے ہیں۔ وہ ورکشاپس، معلوماتی سیشنز اور ون آن ون مشورے پیش کرتے ہیں تاکہ والدین کو ان کے بچوں کی نشوونما میں مدد فراہم کی جاسکے۔ اسکول کے مشیر خاندانوں کو کمیونٹی کے وسائل سے جوڑتے ہیں، جیسے دماغی صحت کی خدمات، سماجی خدمات اور غیر نصابی پروگرام۔ یہ مدد دیکھ بھال کا ایک نیٹ ورک بنانے میں مدد کرتی ہے جو اسکول کے ماحول سے باہر ہے۔

حتمی خیال

چونکہ ہر نوجوان کی ذہنی صحت اور صلاحیت مختلف اور ایک خیالی دنیا ہوتی ہے۔ اگرچہ اکثر نے اپنے ابتدائی سالوں میں بہت سی ذہنی حالتوں کا تجربہ کیا ہے، لیکن اپنے بچوں میں اس کی نشاندہی کرنے میں ناکام رہتے ہیں۔ مزید بہت سے لوگوں کا خیال ہے کہ کاؤنسلنگ سائیکوتھراپی کی ایک شکل ہے، اس لیے وہ اس پر بات کرنے سے گریز کرتے ہیں۔ تاہم، اسکولوں میں مشاورت کی بہت زیادہ ضرورت ہے کیونکہ بچے کے ابتدائی سال اس کے مستقبل کو متعین کرنے میں اہم ہوتے ہیں۔ اسکول کے مشیر آج کے تعلیمی نظام میں طلباء کی کامیابی اور بہبود کے لیے اہم ہیں۔ وہ جامع معاونت فراہم کرتے ہیں جو طلبہ کے تعلیمی کیریئر، جذباتی اور سماجی ضروریات کو پورا کرتی ہے جس سے طالب علموں کو نوجوانی کے چیلنجوں سے نمٹنے اور مستقبل کے لیے تیاری کرنے میں مدد ملتی ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)
1. اسکول کونسلر سے کیا مراد ہے؟
2. طلبا کی ذاتی ترقی میں اسکول کونسلر کے رول کی وضاحت کریں۔

13.3 اکتسابی معذوری والے طلباء کی مشاورت اور حکمت عملیاں

(Counselling and Strategies for Students with Learning Disabilities)

اکتسابی معذوری (LDs) ایسے اعصابی عوارض ہیں جو ایک طالب علم کی معلومات کو مؤثر طریقے سے حاصل کرنے، اس پر کارروائی کرنے یا بات چیت کرنے کی صلاحیت کو متاثر کرتے ہیں۔ سیکھنے کی معذوری والے طلباء کو اکثر تعلیمی کارکردگی، سماجی تعاملات، اور جذباتی بہبود میں چیلنجوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اگر مناسب طریقے سے توجہ نہ دی جائے تو یہ چیلنج مایوسی، کم خود اعتمادی، اور یہاں تک کہ طرز عمل کے مسائل کا باعث بن سکتے ہیں۔ سیکھنے کی معذوری والے طلباء کے لیے مشاورت ایک لازمی مداخلت ہے جو طالب علم کی مخصوص مشکلات کو سمجھنے، جذباتی مدد فراہم کرنے، اور ان سے نمٹنے کی حکمت عملیوں سے آراستہ کرنے پر مرکوز ہے۔ مؤثر مشاورت طلباء کو ان کی تعلیمی صلاحیتوں کو بڑھانے، اعتماد پیدا کرنے، اور اسکول کے ماحول میں کامیابی سے ضم ہونے میں مدد کرتی ہے۔

13.3.1 اکتسابی معذوری کی تعریف

اکتسابی معذوری کی رسمی تعریف میں ایسے عوارض شامل ہیں جو زبان کو سمجھنے یا استعمال کرنے میں شامل ایک یا زیادہ نفسیاتی عمل کو متاثر کرتے ہیں۔ اس میں سننے، بولنے، پڑھنے، لکھنے، ہجے کرنے، یا ریاضی کے حساب کتاب کرنے کے چیلنجز شامل ہیں۔ مناسب ذہانت اور تعلیمی مواقع کے باوجود یہ مشکلات برقرار ہیں۔ مشہور شخصیت البرٹ آئن سٹائن ایک ریاضیاتی ذہین تھا۔ اس نے تین سال کی عمر تک بات کرنا نہیں سیکھا۔ اس نے dysgraphia، dyslexia اور الفاظ کی تلاش کے ساتھ جدوجہد کی۔ لیکن صحیح وقت پر دی گئی رہنمائی نے اسے اپنے مقاصد حاصل کرنے میں مدد دی۔ اس نے کوانٹم تھیوری کے لیے نوبل انعام جیتا تھا۔ اگر کوئی بچہ ہمارے سکھانے کے طریقے کو نہیں سیکھ سکتا، تو شاید ہمیں علاج معالجے کی مدد سے وہ سیکھنے کا طریقہ سکھانا چاہیے ۔

13.3.2 اکتسابی معذوری والے طلباء کی مشاورت کے مقاصد:

مخصوص ضروریات کی شناخت کریں: طلباء میں سیکھنے کی مشکلات کی قسم اور شدت کا اندازہ لگانے کے لیے۔

جذباتی مدد: سیکھنے کی دشواریوں سے وابستہ بے چینی، تناؤ، اور کم خود اعتمادی کو کم کرنے کے لیے۔

مہارت کی ترقی: تعلیمی، سماجی، اور مقابلہ کرنے کی مہارتوں کو بڑھانے کے لیے۔

والدین اور اساتذہ کا تعاون: طالب علم کی مجموعی ترقی کے لیے ایک معاون نیٹ ورک بنانا۔

خود وکالت کو فروغ دیں: طلباء کو ان کے چیلنجوں کو سمجھنے اور مناسب مدد حاصل کرنے کے لیے بااختیار بنانا۔

13.3.3 اکتسابی معذوری کی اقسام

اکتسابی معذوری کی اقسام کو سمجھنے سے والدین اور اساتذہ کو مخصوص چیلنجوں کی نشاندہی کرنے اور مؤثر حل کو نافذ کرنے میں مدد ملتی

ہے۔ یہاں سب سے زیادہ عام اقسام ہیں:

ڈسلیکسیا

یہ کیا ہے: پڑھنے کی خرابی جو الفاظ کو ڈی کوڈ کرنے، متن کو سمجھنے اور تحریری زبان پر کارروائی کرنے کی صلاحیت کو متاثر کرتی ہے۔

نشانیاں: مبہم حروف (مثال کے طور پر، "b" اور "d")، ہجے میں مشکل، اور پڑھنے کی رفتار سست۔

اثر: زبان کے بھاری مضامین میں پڑھنے کی سمجھ اور تعلیمی کارکردگی کے ساتھ جدوجہد۔

ڈس گرافیا

یہ کیا ہے: تحریری خرابی جو ہینڈ رائٹنگ، ہجے، اور خیالات کی تنظیم کو متاثر کرتی ہے۔

نشانیاں: ناقص لکھاوٹ، متضاد وقفہ کاری، اور کاغذ پر خیالات کے اظہار میں دشواری۔

اثر: تحریری اسائنمنٹس یا امتحانات مکمل کرنے میں دشواری۔

ڈسکلکولیا

یہ کیا ہے: ریاضی سے متعلق سیکھنے کی معذوری جو عددی سمجھ اور حساب کو متاثر کرتی ہے۔

نشانیاں: شمار کرنے، ریاضی کے حقائق سیکھنے، یا وقت اور پیسے جیسے تصورات کو سمجھنے میں دشواری۔

اثر: ریاضیاتی استدلال اور مسئلہ حل کرنے کے ساتھ جدوجہد۔

آڈیٹری پروسیسنگ ڈس آرڈر (APD)

یہ کیا ہے: ایسی حالت جہاں دماغ کو آوازوں پر کارروائی کرنے میں دشواری ہوتی ہے۔

علامات: زبانی ہدایات پر عمل کرنے، ایک جیسی آوازوں میں فرق کرنے، یا شور والے ماحول میں توجہ مرکوز کرنے میں پریشانی۔

اثر: کمیونیکیشن اور کلاس روم لیکچرز کو سمجھنے کے ساتھ چیلنجز۔

غیر زبانی سیکھنے کی معذوری (NVLD)

یہ کیا ہے: موٹر سکلز، بصری-مقامی تفہیم، اور غیر زبانی اشارے کی تشریح کو متاثر کرنے والا ایک عارضہ۔

نشانیاں: سماجی تعاملات میں دشواری، اناڑی پن، اور بصری معلومات جیسے نقشے یا چارٹ کے ساتھ جدوجہد۔

اثر: سماجی رابطے کے مسائل اور ایسے کام جن کے لیے مقامی بیداری کی ضرورت ہوتی ہے۔

بصری پروسیسنگ کی خرابی

یہ کیا ہے: ایک ایسی حالت جہاں دماغ بصری معلومات پر کارروائی کرنے کے لیے جدوجہد کرتا ہے۔

نشانیاں: اشکال، حروف یا نمونوں میں فرق کرنے میں دشواری۔

اثر: خاکوں یا نقشوں کو پڑھنے، لکھنے اور تشریح کرنے میں دشواری

اکتسابی معذوری کی وجوہات

اگرچہ اکتسابی معذوری کی وجوہات مختلف ہوتی ہیں، لیکن یہ اکثر جینیاتی، اعصابی، اور ماحولیاتی عوامل کے امتزاج سے پیدا ہوتے ہیں۔ یہاں ان اثرات پر ایک تفصیلی نظر ہے:

جینیاتی عوامل : اکتسابی معذوری خاندانوں میں چل سکتی ہے۔ اس طرح کے چیلنجوں کی خاندانی تاریخ والے بچوں کو زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔

دماغ کی نشوونما اور فنکشن: دماغ کی ساخت میں فرق، خاص طور پر زبان اور استدلال کے ذمہ دار علاقوں میں، سیکھنے کی معذوری میں حصہ ڈال سکتا ہے۔

قبل از پیدائش اور پیدائشی عوامل: حمل یا پیدائش کے دوران مسائل، جیسے زچگی کے انفیکشن، الکحل یا منشیات کا استعمال، یا آکسیجن کی کمی، دماغ کی نشوونما کو متاثر کر سکتی ہے۔

ماحولیاتی اثرات: ابتدائی بچپن میں زہریلے مادوں جیسے سیسہ، ناقص غذائیت، یا ذہنی محرک کی کمی سیکھنے کی معذوری کا خطرہ بڑھا سکتی ہے۔

طبی حالات: ابتدائی بچپن میں دائمی بیماریاں، قبل از وقت پیدائش، یا سر کی چوٹیں بھی سیکھنے کے چیلنجوں میں حصہ ڈال سکتی ہیں۔

بچوں میں اکتسابی معذوری کی علامات

اکتسابی معذوری کی جلد شناخت کرنا موثر مداخلت کے لیے بہت ضروری ہے۔ دیکھنے کے لئے عام علامات میں شامل ہیں:

- پڑھنا، لکھنا، یا ریاضی جیسی بنیادی تعلیمی مہارتوں میں مہارت حاصل کرنے میں دشواری۔
- اکتسابی سرگرمیوں کے دوران اسکول کے کام یا مایوسی سے گریز۔
- ہدایات کو سمجھنے یا ان پر عمل کرنے میں دشواری۔
- کمزور یادداشت، حال ہی میں سیکھی گئی مہارتوں کے لیے بھی۔
- کوآرڈینیشن یا موٹر کے ٹھیک کاموں کے ساتھ جدوجہد کرنا، جیسے جوتوں کے تسمے باندھنا یا پنسل پکڑنا۔
- سماجی تعاملات کے ساتھ چیلنجز، جیسے غیر زبانی اشارے کو سمجھنا

تعلیمی معذوری کے شکار طلباء کے لیے مشاورت (Counselling) کا مرکز تعلیمی چیلنجز اور جذباتی بہبود کے درمیان فرق کو ختم کرنا ہوتا ہے۔ یہ حکمت عملی اکثر خود اعتمادی پیدا کرنے، مایوسی پر قابو پانے اور عملی مقابلہ کرنے کے طریقہ کار کو تیار کرنے پر توجہ دیتی ہے۔

13.3.4 اکتسابی معذوری والے طلباء کیلئے مشاورت کی حکمت عملی

مشاورت کی حکمت عملیوں کو انفرادی طور پر مرکوز، گروپ فوکسڈ، اور ماحولیات پر مرکوز طریقوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے۔

انفرادی طور پر مرکوز حکمت عملی

نفسیاتی۔ تعلیمی تشخیص اور مشاورت:

- طاقتوں، کمزوریوں، اور سیکھنے کے پروفائلز کی شناخت کے لیے تشخیصات کا انعقاد کریں۔
- ایک معاون، غیر فیصلہ کن انداز میں رائے فراہم کریں۔
- قابل حصول اہداف کے ساتھ انفرادی لرننگ پلان (ILP) تیار کریں۔

علمی سلوک کی تکنیک:

- طلباء کو منفی خیالات کو پہچاننے اور ان کی جگہ مثبت خود گفتگو کرنے میں مدد کریں۔
- مسئلہ حل کرنے اور فیصلہ سازی کی مہارتیں سکھائیں۔

مہارت کی تعمیر اور تدارک:

- طلباء کے لیے پڑھنے کی حکمت عملی (مثلاً صوتیات پر مبنی نقطہ نظر)۔
- پروسیسنگ کی دشواریوں والے طلباء کے لیے میموری ایڈز اور بصری منتظمین۔
- ڈسکلکولیا کے ساتھ طلباء کے لیے ریاضی کے کھیل یا ہیرا پھیری۔

تناؤ اور اضطراب کا انتظام:

- آرام کی تکنیکیں جیسے گہری سانس لینا، ذہن سازی کرنا، اور گائیڈڈ امیجری۔
- مایوسی کو کم کرنے کے لیے وقفوں اور قابل انتظام کام کے بوجھ کی حوصلہ افزائی کریں۔

گروپ فوکسڈ حکمت عملی

پیر سپورٹ گروپس:

- طلباء کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ تجربات اور مقابلہ کرنے کی حکمت عملیوں کا اشتراک کریں۔
- تنہائی کے احساسات کو کم کریں اور تعلق کا احساس پیدا کریں۔

سماجی مہارت کی تربیت:

- مواصلات اور باہمی مہارت کو بہتر بنانے کے لیے کردار ادا کرنے کی مشقیں۔
- ہم مرتبہ کے تعاملات کو منظم کرنے کے لیے تنازعات کے حل کی حکمت عملی۔

سٹڈی سرکلز یا کولابوریٹو لرننگ:

- حوصلہ افزائی اور ہم مرتبہ کی مدد سے مسئلہ حل کرنے کے لیے گروپ پر مبنی تعلیم

ماحولیات پر مرکوز حکمت عملی

اساتذہ کا تعاون:

- اساتذہ کو تدریسی طریقوں کو اپنانے کی تربیت دیں، واضح ہدایات فراہم کریں، اور اضافی تعاون پیش کریں۔

- طلباء کے سیکھنے کے پروفائلز کے مطابق مختلف ہدایات کا استعمال کریں۔

والدین کی شمولیت:

- معاون گھریلو ماحول پیدا کرنے میں والدین کی رہنمائی کریں۔
- گھر پر سیکھنے کو تقویت دینے کے لیے حکمت عملی سکھائیں (مثال کے طور پر، منظم معمولات، مثبت کمک)۔

معاون ٹیکنالوجی کا استعمال:

- ٹیکسٹ ٹو اسپیچ سافٹ ویئر، آڈیو بکس، اور ڈیجیٹل منتظمین۔
- انٹرایکٹو ایپس جو سیکھنے کو دلکش اور قابل رسائی بناتی ہیں۔

کیس کی مثال

طالب علم کا پروفائل: ڈسلیکسیا کا شکار ایک 10 سالہ طالب علم پڑھنے کی فہم کے ساتھ جدوجہد کرتا ہے اور کلاس میں بلند آواز سے پڑھنے سے گریز کرتا ہے۔

مشاورت کا طریقہ:

- کثیر حسی پڑھنے والے پروگراموں کا استعمال کرتے ہوئے انفرادی سیشن۔
- مشق اور اعتماد سازی کے لیے ہفتہ وار ہم مرتبہ پڑھنے والے گروپس۔
- گھر اور اسکول میں معاون حکمت عملیوں کو مربوط کرنے کے لیے والدین اور اساتذہ کی ملاقاتیں۔
- اضطراب کو دور کرنے اور خود اعتمادی کو بہتر بنانے کے لئے علمی سلوک کے سیشن۔

نتیجہ: کئی مہینوں میں، طالب علم پڑھنے کی بہتر صلاحیتوں کا مظاہرہ کرتا ہے، کلاس میں زیادہ اعتماد سے حصہ لیتا ہے، اور خود اعتمادی میں اضافہ ظاہر کرتا ہے

بنیادی علاج کے طریقے

کونسلرز طلباء کی مخصوص ضروریات کو پورا کرنے کے لیے درج ذیل طریقے استعمال کرتے ہیں:

کاجنیٹیو بیہیویرل تھراپی (CBT): یہ طلباء کو منفی سوچ (جیسے "میں حساب میں کمزور ہوں") کو پہچاننے اور اسے مثبت سوچ میں بدلنے میں مدد دیتی ہے۔ یہ خاص طور پر امتحانی بے چینی کے لیے مفید ہے۔

علاجی اور تعلیمی تھراپی (Remedial Therapy): یہ طریقہ پڑھنے، لکھنے یا ریاضی میں موجود مخصوص تعلیمی کمیوں کو دور کرنے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔

سماجی مہارتوں کی تھراپی (Social Skills Therapy): رول پلے اور کھیلوں کے ذریعے ان طلباء کی مدد کی جاتی ہے جنہیں تعلیمی فرق کی وجہ سے دوستی کرنے یا میل جول میں مشکل ہوتی ہے۔

پلے تھراپی (Play Therapy): چھوٹے بچوں کے لیے تخلیقی سرگرمیوں اور کھلونوں کا استعمال کیا جاتا ہے تاکہ وہ اپنے جذبات کا اظہار کر سکیں۔

خود مختاری اور لچک پیدا کرنے کی حکمت عملی

خوبیوں پر مبنی سیکھنا (Strength-Based Learning): طالب علم کی صلاحیتوں (جیسے آرٹ، موسیقی یا کھیل) کو سراہنا تاکہ ان کے اعتماد میں اضافہ ہو۔

خود وکالت کی تربیت (Self-Advocacy Training): طلباء کو یہ سکھانا کہ وہ اپنی مخصوص ضروریات کے بارے میں دوسروں کو کیسے بتائیں، مثلاً سامنے کی نشست مانگنا یا کام کے لیے اضافی وقت کی درخواست کرنا۔

اہداف کا تعین (SMARTS): ایسے اہداف طے کرنا جو واضح، قابل پیمائش، حقیقت پسندانہ اور وقت کے پابند ہوں۔

ذہنی دباؤ سے بچاؤ: طالب علموں کو مستقبل کے دباؤ (جیسے اگلی کلاس میں منتقلی) کے لیے پہلے سے تیار کرنا اور سانس لینے کی مشقیں سکھانا۔

تعاون اور نظامی مدد

انفرادی تعلیمی منصوبے (IEPs): کونسلرز اس بات کو یقینی بناتے ہیں کہ تعلیمی منصوبوں میں پڑھائی کے ساتھ ساتھ سماجی اور جذباتی اہداف بھی شامل ہوں۔

خاندانی شمولیت: والدین کو وسائل فراہم کرنا تاکہ گھر کا ماحول معاون ثابت ہو۔

اساتذہ سے مشاورت: اساتذہ کے ساتھ مل کر کلاس روم میں ایسی تبدیلیاں لانا جن سے طالب علم کو آسانی ہو، جیسے بصری امداد (Visual Aids) کا استعمال۔

13.3.5 اکتسابی معذوری والے طلباء کی مشاورت میں چیلنجز

اکتسابی معذوری (Learning Disabilities) والے طلباء کی مشاورت میں کئی چیلنجز درپیش آ سکتے ہیں، جو تعلیمی، نفسیاتی، سماجی اور مشاورتی دونوں پہلوؤں سے تعلق رکھتے ہیں۔ جن کی تفصیل مندرجہ ذیل ہے:

1. تشخیص اور شناخت کے چیلنجز

- اکتسابی معذوری اکثر مختلف صورتوں میں ظاہر ہوتی ہے (جیسا کہ ریڈنگ، رائٹنگ، میتھ میں دشواری)۔
- طلباء کی اصل صلاحیتوں اور کمزوریوں کو شناخت کرنا مشکل ہوتا ہے۔ اکثر طلباء اپنی مشکلات چھپاتے ہیں یا وہ خود بھی نہیں سمجھ پاتے کہ ان کے سیکھنے میں مسئلہ ہے۔

2. مشاورت میں رابطے (Communication) کے مسائل

- بعض طلباء کی زبان یا بیان کرنے کی صلاحیت محدود ہو سکتی ہے۔
- یہ طلباء جذبات یا مشکلات کو واضح طور پر بیان کرنے میں مشکل محسوس کرتے ہیں۔

3. نفسیاتی اور جذباتی چیلنجز

- سیکھنے میں مشکلات اکثر خود اعتمادی کم ہونے، شرمندگی یا اضطراب پیدا کرتی ہیں۔
- طلباء میں ڈپریشن یا فکرمندی کا امکان بڑھ جاتا ہے۔

4. سماجی چیلنجز

- یہ طلباء بعض اوقات اپنے ہم عمر ساتھیوں سے الگ تھلگ ہو جاتے ہیں۔
- تعلیمی ناکامی یا کمیونیکیشن کی رکاوٹوں کی وجہ سے وہ سماجی روابط بنانے میں مشکلات محسوس کرتے ہیں۔

5. مشاورت کے طریقہ کار میں چیلنجز

- عام مشاورت کے طریقے ہر وقت مؤثر نہیں ہوتے؛ بعض طلباء کو زیادہ بصری یا عملی طریقہ کار کی ضرورت ہوتی ہے۔ وقت اور صبر کی ضرورت زیادہ ہوتی ہے، کیونکہ تبدیلیاں اور بہتری آہستہ آہستہ آتی ہیں۔

13.3.6 مشاورت میں چیلنجز کا ممکنہ حل یا حکمت عملی

1. تشخیص اور شناخت کے چیلنجز

مسئلہ: سیکھنے کی معذوری کی درست شناخت مشکل، طلباء مشکلات چھپاتے ہیں۔

حل / حکمت عملی:

- معیاری تشخیصی ٹیسٹ اور مشاہدات استعمال کریں۔
- والدین، اساتذہ اور خود طالب علم سے معلومات جمع کریں۔
- ہر طالب علم کی انفرادی سیکھنے کی صلاحیت اور ضروریات کی بنیاد پر پروگرام بنائیں۔

2. مشاورت میں رابطے کے مسائل

مسئلہ: طلباء اپنی مشکلات اور جذبات واضح طور پر بیان نہیں کر پاتے۔

حل / حکمت عملی:

- آسان اور سادہ زبان استعمال کریں۔
- بصری معاونت جیسے چارٹ، کارڈز یا ڈایاگرامز استعمال کریں۔
- طلباء کو جذبات اور خیالات بیان کرنے کے لیے متبادل طریقے دیں، جیسے ڈرائنگ یا رول پلے۔

3. نفسیاتی اور جذباتی چیلنجز

مسئلہ: کم خود اعتمادی، اضطراب، شرمندگی، یا ڈپریشن۔

حل / حکمت عملی:

- حوصلہ افزائی اور مثبت فیڈبیک فراہم کریں۔
- چھوٹے کامیابی کے اہداف رکھیں تاکہ طلباء کامیابی کا تجربہ کریں۔
- ضرورت پڑنے پر نفسیاتی ماہر یا کلینیکل سائیکولوجسٹ کی مدد حاصل کریں۔

4. سماجی چیلنجز

مسئلہ: سماجی روابط میں مشکلات، الگ تھلگ ہونا۔

حل / حکمت عملی:

- سماجی مہارتوں کی تربیت اور گروپ ایکٹیویٹیز کروائیں۔
- تعلیمی اور سماجی ماحول میں شمولیت کے مواقع فراہم کریں۔
- پیئر سپورٹ گروپس یا دوستوں کے ساتھ مشغولیت بڑھائیں۔

5. مشاورت کے طریقہ کار میں چیلنجز

مسئلہ: عام مشاورت ہر طالب علم کے لیے مؤثر نہیں۔

حل / حکمت عملی:

- انفرادی اور حسب ضرورت مشاورتی پلان بنائیں۔
- بصری، عملی اور تجرباتی طریقے استعمال کریں۔
- صبر اور مستقل مزاجی سے مشاورت جاری رکھیں، فوری نتائج کی توقع نہ رکھیں۔
- مشاورت میں کامیابی کے لیے ہر طالب علم کی انفرادی ضروریات کو سمجھنا اور ان کے مطابق لچکدار حکمت عملی اپنانا سب سے اہم ہے۔

اکتسابی معذوری والے طلبا کی مشاورت کے لیے ایک کثیر جہتی نقطہ نظر کی ضرورت ہوتی ہے جو تعلیمی، جذباتی اور سماجی چیلنجوں سے نمٹنے کے لیے ہو۔ مؤثر حکمت عملیوں میں انفرادی مدد، مہارت کی تعمیر، علمی طرز عمل، باہمی تعاون اور ٹیکنالوجی کا استعمال شامل ہیں۔ ان حکمت عملیوں کو اپنانے سے، مشیر طلباء کو ان کی صلاحیتوں کو زیادہ سے زیادہ بنانے، خود اعتمادی کو فروغ دینے، اور تعلیمی اور ذاتی کامیابی حاصل کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔ ابتدائی شناخت، مسلسل مدد، اور مثبت کمک ان طالب علموں کو ان کے سیکھنے کے ماحول میں ترقی کرنے کے لیے بااختیار بنانے میں کلیدی اجزاء ہیں۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)
1. اکتسابی معذوری والے طلباء کے لیے مشاورت کیوں ضروری ہے؟ 2. مشاورت میں پیش آنے والے چیلنجز اور ان کے ممکنہ حل کی وضاحت کریں۔

13.4 اسکولوں میں کیریئر کاؤنسلنگ اور تعلیمی مشورے

(Career Counselling and Educational Guidance in Schools)

تعلیم صرف کتابی علم حاصل کرنے کا نام نہیں بلکہ یہ ایک ایسا عمل ہے جو طلبہ کی شخصیت، صلاحیتوں اور مستقبل کے پیشے کا تعین بھی کرتا ہے۔ جدید دور میں جہاں پیشوں کی تعداد اور نوعیت میں بے پناہ اضافہ ہو چکا ہے، وہاں طلبہ کے لیے درست کیریئر کا انتخاب ایک مشکل مرحلہ بن گیا ہے۔ اسی ضرورت کو پورا کرنے کے لیے اسکولوں میں کیریئر کاؤنسلنگ اور تعلیمی مشوروں کا نظام نہایت اہمیت اختیار کر چکا ہے۔ یہ عمل طلبہ کو نہ صرف ان کی صلاحیتوں کے مطابق رہنمائی فراہم کرتا ہے بلکہ انہیں ایک کامیاب اور مطمئن زندگی کی طرف گامزن بھی کرتا ہے۔ اسکولوں میں کیریئر کاؤنسلنگ اور تعلیمی مشورے کو اکثر اضافی سمجھا جاتا ہے — لیکن یہ ایک غلطی ہے۔ جب اچھی طرح سے کام کیا جاتا ہے، تو وہ شکل دیتے ہیں کہ طالب علم اپنے آپ کو کس طرح سمجھتے ہیں، فیصلے کرتے ہیں، اور اعلیٰ تعلیم یا کام میں منتقل ہوتے ہیں۔ اسکولوں میں کیریئر کاؤنسلنگ ایک منظم رہنمائی کا عمل ہے۔ عام طور پر گریڈ 9-11 کے طالب علموں کے لیے جو انہیں کیریئر کے باخبر فیصلے کرنے کے لیے اپنی دلچسپیوں، اہلیت، طاقتوں اور کمزوریوں کی نشاندہی کرنے میں مدد کرتا ہے۔ یہ تعلیمی انتخاب کو طویل مدتی اہداف کے ساتھ تشخیصات، ماہرانہ بصیرت اور صنعت کی نمائش کے ذریعے جوڑتا ہے تاکہ یہ یقینی بنایا جاسکے کہ طلباء صحیح سلسلے، کورسز اور پیشوں کا انتخاب کریں۔

13.4.1 کیریئر کاؤنسلنگ کا مفہوم

کیریئر کاؤنسلنگ ایک ایسا منظم عمل ہے جس کے ذریعے طلبہ کو ان کی دلچسپیوں، صلاحیتوں، شخصی خصوصیات اور مارکیٹ کی ضروریات کے مطابق مناسب پیشے کے انتخاب میں رہنمائی دی جاتی ہے۔ اس میں ماہرین طلبہ کے رجحانات کا تجزیہ کرتے ہیں اور انہیں مختلف تعلیمی و پیشہ ورانہ راستوں کے بارے میں آگاہ کرتے ہیں۔ یہ عمل صرف مشورہ دینے تک محدود نہیں ہوتا بلکہ اس میں طلبہ کی ذہنی، جذباتی اور تعلیمی رہنمائی بھی شامل ہوتی ہے تاکہ وہ اپنی زندگی کے اہم فیصلے بہتر انداز میں کر سکیں۔

13.4.2 اسکول میں کیریئر کونسلنگ کے اہم پہلو:

تشخیصی ٹولز: صلاح کار اہلیت اور دلچسپی کا اندازہ کرنے کے لیے سائیکو میٹرک ٹیسٹ کرواتے ہیں، جس سے طلبا کو ان کی فطری صلاحیتوں کو سمجھنے میں مدد ملتی ہے۔

سلسلہ اور مضمون کا انتخاب: کیریئر کے اہداف کے ساتھ منسلک مناسب مضامین، کورسز، اور غیر نصابی سرگرمیوں کے انتخاب کے لیے رہنمائی فراہم کرتا ہے۔

صنعت کی نمائش: ویبینرز یا انٹرنشپ کے ذریعے مختلف پیشوں، صنعت کے رجحانات، اور ابھرتے ہوئے کرداروں کے بارے میں بصیرت پیش کرتا ہے۔ گول سیٹنگ اور ایکشن پلاننگ: طلباء کو کیریئر کے واضح اہداف طے کرنے اور انہیں حاصل کرنے کے لیے مرحلہ وار منصوبے بنانے میں مدد کرتا ہے۔

ہنر مندی کی ترقی: مستقبل کی افرادی قوت کے لیے تیار کرنے کے لیے روزگار کی صلاحیتوں، جیسے مواصلات اور ٹیم ورک کو فروغ دینے کے بارے میں مشورہ دیتا ہے۔ یہ عمل ایک طالب علم کے تعلیمی سفر اور ان کے پیشہ ورانہ مستقبل کے درمیان فرق کو ختم کرتا ہے، الجھن کو کم کرنے اور فیصلہ سازی کی مہارت کو بڑھانے میں مدد کرتا ہے۔

13.4.3 تعلیمی مشورہ- مفہوم اور مقاصد

تعلیمی مشورہ(Educational Guidance) ایک ایسا عمل ہے جس کے ذریعے طلبہ کو ان کی تعلیم سے متعلق معاملات میں درست رہنمائی فراہم کی جاتی ہے۔ اس میں طلبہ کی ذہنی صلاحیتوں، دلچسپیوں، تعلیمی کارکردگی اور مسائل کو مد نظر رکھتے ہوئے انہیں بہتر تعلیمی فیصلے کرنے میں مدد دی جاتی ہے۔ تعلیمی مشورے کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ طلبہ:

- اپنی صلاحیتوں کے مطابق مضامین کا انتخاب کریں
- مؤثر انداز میں پڑھائی کریں
- وقت کا صحیح استعمال کریں
- امتحانات کی بہتر تیاری کر سکیں
- تعلیمی مشکلات پر قابو پا سکیں

یہ مشورہ عموماً اساتذہ، کاؤنسلرز یا تعلیمی ماہرین کی طرف سے دیا جاتا ہے، تاکہ طلبہ اپنی تعلیمی زندگی میں کامیاب ہو سکیں اور مستقبل کے لیے مضبوط بنیاد قائم کر سکیں۔

13.4.4 تعلیمی مشوروں کے بنیادی عناصر

تعلیمی مشورے کئی عناصر پر مشتمل ہوتے ہیں:

- مطالعہ کرنے کے مؤثر طریقے
- وقت کا درست استعمال
- امتحانات کی تیاری
- ذہنی دباؤ کا انتظام
- مثبت سوچ کی تربیت

13.4.5 کیریئر کونسلنگ اور تعلیمی مشوروں میں اساتذہ کا کردار

اساتذہ اسکولوں میں کیریئر کاؤنسلنگ اور تعلیمی مشوروں میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ وہ طلبہ کے قریب ہوتے ہیں اور ان کی صلاحیتوں کو بہتر انداز میں سمجھ سکتے ہیں۔ اساتذہ کو چاہیے کہ:

- طلبہ کی رہنمائی کریں
- ان کے سوالات کے جوابات دیں
- انہیں مختلف مواقع سے آگاہ کریں
- ان کی حوصلہ افزائی کریں

کیریئر کونسلنگ اور تعلیمی مشوروں میں والدین کا کردار

والدین بھی اس عمل میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اکثر دیکھا گیا ہے کہ والدین اپنی خواہشات کو بچوں پر مسلط کر دیتے ہیں جو کہ درست نہیں۔ والدین کو چاہیے کہ:

- بچوں کی دلچسپیوں کا احترام کریں
- ان پر دباؤ نہ ڈالیں
- ان کی رہنمائی کریں مگر فیصلہ ان پر چھوڑ دیں

13.4.6 تعلیمی مشوروں کی اہمیت

تعلیمی مشورے طلبہ کی تعلیمی کارکردگی کو بہتر بنانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اس کے ذریعے طلبہ کو یہ سکھایا جاتا ہے کہ وہ کس طرح مؤثر انداز میں پڑھائی کریں، وقت کا بہتر استعمال کریں اور امتحانات کی تیاری کریں۔ اس کے علاوہ یہ مشورے طلبہ کو ذہنی دباؤ سے نمٹنے اور خود اعتمادی بڑھانے میں بھی مدد دیتے ہیں۔ تعلیمی مشورے (Academic Guidance) طلبہ کو ان کے تعلیمی سفر میں درپیش مسائل کے حل اور درست سمت کے تعین میں بھی ساز گار ہوتے ہیں۔

تعلیمی مشوروں کے اہم پہلو درج ذیل ہیں:

مضامین کا انتخاب:

- طلبہ کو ان کی دلچسپی اور صلاحیت کے مطابق مضامین منتخب کرنے میں مدد دی جاتی ہے۔

تعلیمی کارکردگی میں بہتری:

- تعلیمی مشوروں کے ذریعہ کمزور طلبہ کو پڑھائی کے بہتر طریقے سکھائے جاتے ہیں۔

امتحانی دباؤ کا مقابلہ:

- اکیڈمک گائڈنس اس بات سے طلبہ کو آگاہ بھی کرتا ہے کہ ذہنی دباؤ سے نمٹنے کے کیا طریقے ہیں اور کیسے نمٹنا ہے۔

اعلیٰ تعلیم کے مواقع:

- طلبہ کو کالجز، یونیورسٹیز اور مختلف کورسز کے بارے میں آگاہ کرنے کا کام بھی تعلیمی مشوروں ہی سے کیا جاتا ہے۔

13.4.7 اسکولوں میں کیریئر کاؤنسلنگ کی ضرورت

کیریئر کاؤنسلنگ طلباء کی دلچسپیوں، طاقتوں اور ممکنہ کیریئر کے راستوں کو تلاش کرنے میں مدد کرتی ہے۔ یہ کیریئر ڈویلپمنٹ تھیوری اور ووکیشنل سائیکالوجی جیسے شعبوں پر مبنی ہے، جو یہ دیکھتے ہیں کہ لوگ کس طرح کیریئر کا انتخاب کرتے ہیں اور ترقی کرتے ہیں۔ اس لئے آج کے دور میں اسکولوں میں کیریئر کاؤنسلنگ کی ضرورت پہلے سے کہیں زیادہ بڑھ گئی ہے۔ اس کی چند اہم وجوہات درج ذیل ہیں:

پیشوں کی بڑھتی ہوئی تعداد:

- طلبہ کے پاس بے شمار کیریئر آپشنز موجود ہیں، جن میں سے انتخاب کرنا مشکل ہوتا ہے۔

غلط فیصلوں کے اثرات:

- غلط کیریئر کا انتخاب نہ صرف وقت کا ضیاع ہوتا ہے بلکہ یہ ذہنی دباؤ اور مایوسی کا باعث بھی بنتا ہے۔

والدین کا دباؤ:

- اکثر والدین اپنی خواہشات طلبہ پر مسلط کرتے ہیں، جس سے طلبہ کی اصل صلاحیتیں دب جاتی ہیں۔ اور نہ چاہتے ہوئے بھی وہ ایسے کام اور مضمون پڑھنے پر مجبور ہو جاتے ہیں جس میں ان کی دلچسپی نہ کے برابر ہوتی ہے۔ نتیجتاً ان کا مستقبل تو داؤں پر لگتا ہی ہے ساتھ ہی اسکول اور گھر میں ان کی پذیرائی بھی نہیں ہو پاتی کیونکہ جب من پسند مضمون یا کام نہ ملے تو اس میں صد فیصد رزلٹ ناممکن ہوتا ہے۔

مارکیٹ کی بدلتی ضروریات:

- روزگار کے مواقع مسلسل تبدیل ہو رہے ہیں، جس کے لیے جدید معلومات ضروری ہیں۔ اور اس کیلئے ماہرین اور تجربہ کار مشاورین کی ضرورت از حد ہے۔

ان کے علاوہ کیریئر کاؤنسلنگ میں اور بھی بہت عوامل ہیں جن سے واقفیت رکھنا اور آگاہ ہونا ایک طالب علم کے نہ صرف کیریئر کو مفید بناتا ہے بلکہ ان کی زندگی کے لائحہ عمل کو بھی پوری طرح سنوارنے میں مددگار ہوتا ہے۔ جیسے کہ اسکولوں میں کیریئر کونسلنگ عام طور پر شامل ہیں:

- کیریئر کے جائزے (اہلیت، شخصیت، دلچسپیاں)
- مختلف پیشوں کی نمائش (مذاکرات، انٹرنشپ، فیلڈ وزٹ)
- کیریئر کے اہداف کے ساتھ منسلک مضامین کے انتخاب پر رہنمائی
- کالج کورسز اور جاب مارکیٹس کے بارے میں معلومات

کیریئر کاؤنسلنگ کے فوائد

کیریئر کاؤنسلنگ کے کئی اہم فوائد ہیں:

- درست فیصلہ سازی: طلبہ بہتر اور سوچ سمجھ کر فیصلے کرتے ہیں۔
- خود آگاہی: اپنی دلچسپیوں اور صلاحیتوں کا شعور پیدا ہوتا ہے۔
- وقت کی بچت: غلط شعبہ اختیار کرنے سے بچاؤ ہوتا ہے۔
- اعتماد میں اضافہ: طلبہ میں خود اعتمادی بڑھتی ہے۔
- پیشہ ورانہ کامیابی: مستقبل میں کامیابی کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

13.4.8 اسکولوں میں تعلیمی مشورے اور کیریئر کونسلنگ کی ضرورت:

اسکول میں تعلیمی مشورہ اور کیریئر کاؤنسلنگ کی ضرورت اس لیے ہوتی ہے کیونکہ طلبہ اپنی زندگی کے ایک اہم مرحلے سے گزر رہے ہوتے ہیں جہاں انہیں صحیح رہنمائی کی اشد ضرورت ہوتی ہے۔ اگر اس مرحلے پر درست سمت نہ ملے تو وہ غلط فیصلے کر سکتے ہیں جو ان کے مستقبل پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ سب سے پہلی ضرورت یہ ہے کہ طلبہ کو اپنی صلاحیتوں اور دلچسپیوں کا شعور حاصل ہو۔ ہر طالب علم ایک جیسا نہیں ہوتا، اس لیے تعلیمی مشورہ انہیں یہ سمجھنے میں مدد دیتا ہے کہ کون سے مضامین اور شعبے ان کے لیے زیادہ موزوں ہیں۔ اسی طرح کیریئر کاؤنسلنگ انہیں مختلف پیشوں کے بارے میں آگاہی دیتی ہے تاکہ وہ اپنے مستقبل کے بارے میں بہتر فیصلہ کر سکیں۔ دوسری اہم وجہ یہ ہے کہ آج کے دور میں تعلیمی اور پیشہ ورانہ مواقع بہت زیادہ اور پیچیدہ ہو گئے ہیں۔ طلبہ اکثر کنفیوژن کا شکار ہو جاتے ہیں کہ کون سا شعبہ اختیار کریں۔ کیریئر کاؤنسلنگ اس الجھن کو دور کرتی ہے اور انہیں واضح سمت فراہم کرتی ہے۔ تیسری وجہ طلبہ کی تعلیمی کارکردگی کو بہتر بنانا ہے۔ تعلیمی مشورہ طلبہ کو مؤثر انداز میں پڑھائی کرنے، وقت کو منظم کرنے اور امتحانات کی تیاری کے بہتر طریقے سکھاتا ہے، جس سے ان کے نتائج بہتر ہوتے ہیں۔ ایک اہم ضرورت ذہنی اور جذباتی مسائل کا حل ہے۔ بہت سے طلبہ دباؤ، خوف یا اعتماد کی کمی کا شکار ہوتے ہیں۔ کاؤنسلنگ انہیں ان مسائل سے نمٹنے اور خود اعتمادی بڑھانے میں مدد دیتی ہے۔ اس کے علاوہ، یہ نظام طلبہ کو غلط کیریئر کے انتخاب سے بچاتا ہے، جس سے وقت اور وسائل دونوں کی بچت ہوتی ہے۔ ساتھ ہی یہ انہیں عملی زندگی کے چیلنجز کے لیے بھی تیار کرتا ہے۔ اسکولوں میں تعلیمی مشورہ اور کیریئر کاؤنسلنگ طلبہ کی ہمہ جہت ترقی کے لیے نہایت ضروری ہیں، کیونکہ یہ نہ صرف ان کی تعلیمی کامیابی بلکہ روشن مستقبل کی بنیاد بھی رکھتے ہیں۔

درپیش چیلنجز اور مسائل

اگرچہ کیریئر کاؤنسلنگ بہت مفید ہے، لیکن اس کے نفاذ میں کئی مسائل بھی پیش آتے ہیں جیسے:

- ماہر کاؤنسلرز کی کمی
- وسائل کی کمی
- طلبہ اور والدین میں آگاہی کا فقدان
- روایتی سوچ

حل اور تجاویز

ان مسائل کے حل کے لیے درج ذیل اقدامات کیے جاسکتے ہیں:

- اسکولوں میں باقاعدہ مضبوط کاؤنسلنگ سسٹم قائم کیا جائے
- تربیت یافتہ ماہرین کی خدمات حاصل کی جائیں
- طلبہ اور والدین میں آگاہی پیدا کی جائے
- جدید ٹیکنالوجی کا استعمال کیا جائے

یہ کہا جاسکتا ہے کہ اسکولوں میں کیریئر کاؤنسلنگ اور تعلیمی مشورے طلبہ کی کامیابی کے لیے نہایت اہم ہیں۔ یہ نہ صرف انہیں درست راستہ دکھاتے ہیں بلکہ ان کی شخصیت کو بھی نکھارتے ہیں۔ اگر اس نظام کو مؤثر انداز میں نافذ کیا جائے تو طلبہ نہ صرف تعلیمی میدان میں کامیاب ہوں گے بلکہ عملی زندگی میں بھی بہترین کارکردگی دکھا سکیں گے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)
1. کیریئر کونسلنگ اور تعلیمی مشوروں میں اساتذہ کس طرح سے رول ادا کرسکتے ہیں۔
2. اسکولوں میں کیریر کاؤنسلنگ کیوں ضروری ہے؟

13.5 طلبہ کی ذہنی صحت کیلئے معاونت اور مدد (Mental Health Support for Students)

ذہنی صحت دنیا بھر کے اسکولوں اور کالجوں میں بڑھتی ہوئی تشویش کا باعث بنی ہوئی ہے، جس میں طلباء کی بڑھتی ہوئی تعداد نفسیاتی مسائل کا سامنا کررہی ہے جو ان کی تعلیمی اور ذاتی کارکردگی کو متاثر کررہی ہے۔ اسکول کی زندگی میں منتقلی اکثر تناؤ میں اضافے کے ساتھ ہوتی ہے، بشمول آزادی، تعلیمی دباؤ، اور سماجی ایڈجسٹمنٹ کی ضرورت۔ بہت سے طلباء کے لیے یہ مدت پہلے سے موجود ذہنی صحت کی حالتوں کو بڑھاسکتی ہے یا نئی جدوجہد کو متحرک کرسکتی ہے۔ یہ نقطہ نظر بنیادی طور پر تعلیم میں ذہنی صحت کے اہم حصے پر توجہ مرکوز کرتا ہے، اور اس ناگزیر کردار کا مطالبہ کرتا ہے جو یونیورسٹیوں کو اپنے طلباء کی نفسیاتی بہبود اور ذہنی صحت کی تعلیم کو تعلیمی ماحول میں ضم کرنے میں ادا کرنا چاہیے۔ یونیورسٹیوں میں ذہنی صحت کا مستقبل مسلسل جدت، تعاون، اور اس بات کو یقینی بنانے کے لیے لگن میں مضمر ہے کہ ہر طالب علم کو ان وسائل تک رسائی حاصل ہو جس کی انہیں تعلیمی اور ذاتی طور پر ترقی کے لیے درکار ہے۔

13.5.1 یونیورسٹی کے طلباء کو درپیش ذہنی صحت کے چیلنجز

سماجی ایڈجسٹمنٹ ایک اہم چیلنج ہے۔ بہت سے طلباء کے لیے یونیورسٹی ان کا گھر سے دور رہنے کا پہلا تجربہ ہوتا ہے، جس کی وجہ سے انہیں تنہائی اور اکیلے پن کا احساس ہوتا ہے۔ خاندانی تعاون کی کمی اضطراب اور افسردگی کی علامات کی نشوونما میں حصہ ڈال سکتی ہے۔ اس کے علاوہ، نئے سوشل نیٹ ورکس کو نیویگیٹ کرنا اور متنوع ثقافتی ماحول میں ایڈجسٹ کرنا بہت زیادہ ہوسکتا ہے، خاص طور پر بین الاقوامی طلباء کے لیے جنہیں زبان کی اضافی رکاوٹوں، ثقافتی اختلافات کے ساتھ ساتھ گھریلو پریشانی کا سامنا کرنا پڑسکتا ہے۔ مزید پہلے سے موجود ذہنی صحت کی حالتوں میں مبتلا طلباء، جیسے اضطراب کی خرابی، ڈپریشن، یا کھانے کی خرابی، یونیورسٹی کا ماحول ان کی

علامات کو بڑھاتا ہے۔ ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن اور ورلڈ مینٹل ہیلتھ سروے کے مطابق، 12 ماہ کے دوران کسی بھی ذہنی عارضے کا پھیلاؤ کالج کے طلباء میں 20.3 فیصد تھا اور میٹرک سے پہلے کی خرابی کا تعلق اٹریشن کی بلندی سے ہے۔ یونیورسٹی کی زندگی کے بڑھتے ہوئے تناؤ اور مطالبات ان حالات کو متحرک یا خراب کر سکتے ہیں، جس سے طلبا کے لیے مدد حاصل کرنا یا اپنی فلاح و بہبود کو برقرار رکھنا مشکل ہو جاتا ہے۔ تعلیمی اور سماجی دباؤ کے علاوہ، کالج کی زندگی کے دوران تناؤ کی وجوہات میں حیاتیاتی عوامل بھی شامل ہیں جیسے عمر اور جنس کے ساتھ ساتھ مالی بوجھ۔ مخصوص ہونے کے لیے، تناؤ سے متعلق نفسیاتی عوارض مردوں کی نسبت خواتین میں دوگنا زیادہ پھیلاؤ کو ظاہر کرتے ہیں۔ طلباء کے درمیان دماغی صحت کے مسائل نہ صرف عام ہیں بلکہ گہرے اثرات بھی ہیں۔ یونیورسٹی کے طلباء کو درپیش ذہنی صحت کے چیلنجز کثیر جہتی ہیں، جن میں تعلیمی تناؤ سے لے کر سماجی ایڈجسٹمنٹ تک شامل ہیں۔ یہ چیلنجز یونیورسٹیوں کی ذہنی صحت کی مدد کو ترجیح دینے اور ایک ایسا ماحول بنانے کی ضرورت پر زور دیتے ہیں جہاں طلباء مدد حاصل کرنے کے لیے بااختیار محسوس کریں۔

13.5.2 طالب علموں کی ذہنی صحت کی معاونت اور طریقہ کار

حالیہ برسوں میں، بہت سے اسکولوں اور کالجوں نے دماغی صحت کے مسائل کو حل کرنے کی اہمیت کو تسلیم کیا ہے اور طلباء کی فلاح و بہبود کے لیے متعدد جدید پروگراموں کو نافذ کیا ہے۔ یہ اقدامات طلباء کی کامیابی کے ایک لازمی پہلو کے طور پر ذہنی صحت کی وسیع تر تفہیم کی عکاسی کرتے ہیں، نہ صرف تعلیمی کامیابی بلکہ ذاتی ترقی اور لچک کے لیے بھی۔ طالب علم کی ذہنی صحت کی معاونت میں، آن کیمپس کونسلنگ، 24/7 ہیلپ لائنز (جیسے Tele-MANAS: 14416 یا 1800-891-4416) اساتذہ کی سرپرستی، اور ہم مرتبہ سپورٹ نیٹ ورکس اضطراب، تناؤ اور تعلیمی دباؤ سے نمٹنے کے لیے ہمہ گیر دیکھ بھال وغیرہ شامل ہیں. ان خدمات کا مقصد خفیہ مدد فراہم کرنا، تندرستی کو فروغ دینا، اور بحران میں مداخلت کی پیشکش کرنا ہے۔ سب سے کامیاب طریقوں میں سے ایک یونیورسٹی کے نصاب میں ذہنی صحت کی تعلیم کا انضمام ہے۔ ذہنی صحت سے متعلق آگاہی کو تعلیمی پروگراموں میں شامل کرنا طلباء کو تناؤ پر قابو پانے، دماغی بیماری کی علامات کو پہچاننے اور نمٹنے کے صحت مند طریقہ کار کو تیار کرنے کے لیے علم اور مہارت سے آراستہ کرتا ہے۔ مثال کے طور پر، کچھ اسکول ذہنی صحت کی خواندگی کے کورسز پیش کرتے ہیں جو طلباء کو دماغی صحت کو متاثر کرنے والے حیاتیاتی، نفسیاتی اور سماجی عوامل کے بارے میں سکھاتے ہیں۔ ان کورسز میں اکثر تناؤ کے نظم و نسق، جذباتی ضابطے، اور مدد طلب کرنے کے ماڈیولز شامل ہوتے ہیں، جو طلباء کو ذہنی تندرستی برقرار رکھنے کے لیے عملی آلات فراہم کرتے ہیں۔ دماغی صحت کے بارے میں بات چیت کو معمول پر لا کر اور ایک فعال نقطہ نظر کو فروغ دینے سے، یہ پروگرام بدنما داغ کو کم کرنے اور طلباء کو اپنی ذہنی صحت کی ملکیت لینے کی ترغیب دینے میں مدد کرتے ہیں۔

ایک اور مؤثر حکمت عملی ہم سبق اور ہم مرتبہ کی قیادت میں سپورٹ پروگراموں کی ترقی ہے۔ ساتھیوں کی رہنمائی بہت سے اسکولوں کے ذہنی صحت کے اقدامات کا سنگ بنیاد بن گئی ہے۔ ہم مرتبہ اساتذہ، جو اکثر تربیت یافتہ طالب علم ہوتے ہیں، اپنے ساتھیوں کی ذہنی صحت کی ضروریات کے لیے پہلے جواب دہندگان کے طور پر کام کرتے ہیں، دستیاب خدمات کو نیویگیٹ کرنے میں

جذباتی مدد اور رہنمائی فراہم کرتے ہیں۔ یہ پروگرام خاص طور پر کامیاب رہے ہیں کیونکہ یہ طلباء کے لیے مدد طلب کرنے کے لیے ایک غیر دھمکی آمیز اور متعلقہ راستہ پیش کرتے ہیں۔ مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ طلباء باضابطہ مشاورتی خدمات کے بجائے اپنے ساتھیوں کی طرف رجوع کرنے کا زیادہ امکان رکھتے ہیں، جو ہم مرتبہ کی مدد کو ذہنی تندرستی کا کلچر بنانے میں ایک انمول وسیلہ بناتے ہیں۔ ہم مرتبہ کی قیادت میں معاونت کے پروگرام ایک دوسرے کو ہمدردانہ مدد کی پیشکش کر کے بدنامی کو بھی کم کر سکتے ہیں۔ اسکولوں نے ذہنی صحت کی معاونت کی پیشکش کرنے کے لیے تیزی سے ڈیجیٹل پلیٹ فارمز کا رخ کیا ہے، جو طلبا کو زیادہ لچکدار اور قابل رسائی اختیارات فراہم کرتے ہیں۔ ذہنی صحت کی ایپس اور آن لائن تھراپی سیشن جیسے ڈیجیٹل ٹولز روایتی ذاتی مشاورت کے آسان متبادل کے طور پر توجہ حاصل کر رہے ہیں۔ مثال کے طور پر، پلیٹ فارمز کو اب یونیورسٹی کے کچھ فلاح و بہبود کے پروگراموں میں ضم کر دیا گیا ہے، جس سے طلباء اپنے گھروں کے آرام سے تھراپی یا ذہن سازی کی مشقوں تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔ یہ ڈیجیٹل وسائل خاص طور پر ان طلباء کے لیے فائدہ مند ہیں جو بد نظمی، وقت کی پابندیوں، یا دیگر لاجسٹک رکاوٹوں کی وجہ سے آمنے سامنے سیشن میں شرکت کرنے میں بے چینی محسوس کر سکتے ہیں یا اس سے قاصر ہیں۔ بلاشبہ، اگرچہ یہ پلیٹ فارم سہولت اور رسائی کی پیشکش کرتے ہیں، رازداری کے خدشات ایک اہم مسئلہ ہیں، کیونکہ صارف ڈیٹا کے غلط استعمال کے خوف کی وجہ سے ذاتی معلومات کا اشتراک کرنے میں ہچکچاتے ہیں۔ ان براہ راست خدمات کے علاوہ، بہت سے اسکولوں اور کالجوں نے فلاح و بہبود کے جامع پروگرام شروع کیے ہیں جو کلی صحت کی اہمیت پر زور دیتے ہیں۔ یہ اقدامات اکثر فٹنس پروگراموں، آرام کی تکنیکوں، اور یوگا یا مراقبہ جیسی تناؤ کو کم کرنے والی سرگرمیوں کے ذریعے تعلیمی، سماجی اور جسمانی تندرستی کو متوازن کرنے پر مرکوز ہوتے ہیں۔ جسمانی سرگرمیوں جیسے کہ باسکٹ بال اور ریپ جیسی موسیقی میں مشغول ہونا، تناؤ کو کم کرنے، موڈ کو بہتر بنانے، اور اینڈورفنز اور دیگر نیوروکیمیکلز کے اخراج کو بڑھا کر جذباتی ضابطے کو فروغ دینے کے لیے دکھایا گیا ہے، ذہنی صحت کو سپورٹ کرنے کے لیے ایک تفریحی اور پرکشش طریقہ فراہم کرتا ہے۔ اس طرح کے پروگرام طلبہ کی زندگی کے لیے زیادہ متوازن انداز کو فروغ دیتے ہیں، جس سے دماغی صحت کے مسائل پیدا ہونے کے امکانات کو کم کیا جا سکتا ہے۔

13.5.3 کلیدی دماغی صحت کی معاونت کی خدمات

کیمپس میں مشاورت: بہت سے اسکول اہل مشیروں اور معالجین کے ساتھ مفت، خفیہ اندرون خانہ خدمات فراہم کرتی ہیں۔

24/7 ہیلپ لائنز: Tele-MANAS جیسی وقف خدمات متعدد زبانوں میں فوری مدد فراہم کرتی ہیں۔

اساتذہ کی رہنمائی: ادارے روزمرہ کے مسائل میں طلباء کی مدد کے لیے اساتذہ کے سرپرستوں کو تفویض کرتے ہیں۔

ہم مرتبہ اور ہم سبق کی مدد: طلبہ یونینز اور ہم مرتبہ گروپ تنہائی کے احساسات کو کم کرنے کے لیے غیر رسمی مدد فراہم کرتے ہیں جو کہ "معقول ایڈجسٹمنٹ" کے لیے سپورٹ دیتے ہیں (مثال کے طور پر، امتحان کا اضافی وقت، آخری تاریخ میں توسیع)۔

کامن سپورٹ میکانزمز اینڈ کرائسز سپورٹ: ہنگامی حالات کے لیے فوری مدد۔

ورکشاپس اور سیمینار: تناؤ کے انتظام، ذہن سازی، اور یوگا پر پروگرام۔

آن لائن وسائل / ایپس: خود مدد اور مشاورت کے لیے ڈیجیٹل ٹولز۔ اینٹی ریگنگ / ہراسمنٹ سیل: ہراساں کیے جانے والے افراد کے لیے مشاورت۔

کلیدی وسائل اور تنظیمیں۔

ٹیلی مانس: قومی ہیلپ لائن (14416) حکومت ہند نے شروع کی ہے۔

منودرپن: رہنمائی اور نفسیاتی مدد فراہم کرتا ہے، بشمول ایک قومی ہیلپ لائن (844-844-0632)۔

طلباء کے ذہن: برطانیہ میں مقیم چیریٹی طلباء کی ذہنی صحت پر مرکوز ہے۔

سپورٹ تک کیسے رسائی حاصل کریں۔

یونیورسٹی کی ویب سائٹ: کونسلنگ یا طالب علم کی بہبود کے سیکشن کو چیک کریں۔

استاد / ٹیوٹر: حوالہ جات کے لیے کسی سرپرست یا استاد سے رابطہ کریں۔

طلباء یونینز: ہم مرتبہ کی زیر قیادت خدمات کے لیے رابطہ کریں۔ مدد کے حصول سے وابستہ بدنما داغ پر قابو پانا ضروری ہے، کیونکہ ان خدمات تک رسائی کمزوری کی بجائے لچک کی علامت ہے۔

ان اقدامات کی کامیابی کی کلید ان کی موافقت اور جامع نوعیت میں مضمر ہے۔ تعلیمی، ہم مرتبہ، ڈیجیٹل، اور پیشہ ورانہ تعاون کو یکجا کرکے، یونیورسٹیاں ایک زیادہ لچکدار اور ذہنی طور پر صحت مند طلبہ کا ادارہ بنا سکتی ہیں۔ آگے بڑھتے ہوئے، یونیورسٹیوں کو ان کامیاب پروگراموں کو بڑھانا جاری رکھنا چاہیے، انہیں اپنی متنوع طلباء کی آبادی کی منفرد ضروریات کو پورا کرنے کے لیے تیار کرتے ہوئے ذہنی صحت کو تعلیمی کامیابی کی بنیاد کے طور پر فروغ دینا چاہیے۔

13.5.4 دماغی صحت کی مؤثر مدد میں رکاوٹیں۔

یونیورسٹی کے طلباء میں ذہنی صحت کو ایک اہم مسئلہ کے طور پر تسلیم کرنے کے باوجود، رکاوٹیں موجود ہیں جو ضرورت مندوں تک پہنچنے میں مؤثر مدد کو روکتی ہیں۔ ان رکاوٹوں کے نتیجے میں اکثر طلباء یا تو مدد نہیں لیتے یا ناکافی دیکھ بھال حاصل کرتے ہیں، جس سے ان کی ذہنی صحت کی جدوجہد بڑھ جاتی ہے۔ سب سے اہم رکاوٹوں میں سے ایک بدنامی ہے۔ دماغی صحت سے متعلق آگاہی میں ترقی کے باوجود، بہت سے طلباء اب بھی اپنی جدوجہد پر شرمندہ یا پشیمان ہیں، جس کی وجہ سے وہ مدد لینے سے گریز کرتے ہیں۔ ساتھیوں، فیکلٹی، یا مستقبل کے آجروں کی طرف سے فیصلہ کیے جانے کا خوف اکثر حمایت کی خواہش سے زیادہ ہوتا ہے۔ یہ بدنامی خاص طور پر ان ثقافتوں میں ظاہر ہوتی ہے جہاں ذہنی صحت کو کمزوری یا ناکامی کی علامت کے طور پر دیکھا جاتا ہے۔ ایک اور بڑی رکاوٹ ذہنی صحت کے وسائل کی محدود دستیابی ہے۔ بہت سی یونیورسٹیاں، خاص طور پر جو طلباء کی بڑی آبادی والی ہیں، کافی مشاورتی خدمات فراہم کرنے کے لیے جدوجہد کرتی ہیں۔ تقرریوں کے انتظار کے اوقات ممنوعہ طور پر طویل ہو سکتے ہیں، بعض اوقات ہفتوں تک بڑھ سکتے ہیں، جس سے طلباء کو اپنی ذہنی صحت کو مؤثر طریقے سے منظم کرنے کے لیے درکار مداخلت میں تاخیر ہوتی ہے۔ کچھ

معاملات میں، طلباء کو کسی ایسے مشیر تک رسائی حاصل نہیں ہو سکتی جو انہیں درپیش مسائل میں مہارت رکھتا ہو۔ بروقت اور مناسب دیکھ بھال کا یہ فقدان طالب علموں کو یا تو مدد حاصل کرنے کی کوششوں کو ترک کرنے یا غیر موثر متبادل، جیسے کہ خود دوائی یا غیر صحت بخش طریقے سے نمٹنے کے طریقہ کار کی طرف رجوع کرنے کا باعث بن سکتا ہے۔ ان رکاوٹوں کو دور کرنے کے لیے کثیر جہتی نقطہ نظر کی ضرورت ہے۔ یونیورسٹیوں کو تعلیم کے ذریعے بدنامی کو کم کرنے، دماغی صحت کی خدمات کے لیے فنڈنگ بڑھانے، اور اس بات کو یقینی بنانا چاہیے کہ وسائل تمام طلبہ کے لیے قابل رسائی ہوں۔ مزید برآں، فیکلٹی اور عملے کی تربیت کو ترجیح دی جانی چاہیے تاکہ وہ ضرورت مند طلبا کی شناخت اور مدد کر سکیں۔ صرف ان رکاوٹوں سے نمٹ کر ہی یونیورسٹیاں اس بات کو یقینی بنا سکتی ہیں کہ ذہنی صحت کی معاونت مؤثر اور جامع دونوں طرح کی ہے، طلباء کو وہ اوزار فراہم کرتے ہیں جن کی انہیں ترقی کرنے کی ضرورت ہے۔

چونکہ اسکول فکری نشوونما اور ذاتی نشوونما کے لیے اہم حصوں کے طور پر کام کرتے ہیں اس لیے ذہنی صحت کی معاونت کی اہمیت کبھی زیادہ واضح نہیں ہوئی۔ یونیورسٹی کے طلباء کے درمیان ذہنی صحت کے چیلنجز محض تعلیمی تناؤ کا نتیجہ نہیں ہیں بلکہ وہ پیچیدہ مسائل ہیں جو وسیع تر معاشرتی دباؤ اور انفرادی عوامل کی عکاسی کرتے ہیں۔ ان چیلنجوں اور مشکلوں سے نمٹنے کے لیے ایک جامع، کثیر جہتی نقطہ نظر کی اشد ضرورت ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں(Check your progress)
1. اسکول کے طلباء کو درپیش ذہنی صحت کے چیلنجز کی وضاحت کریں۔

13.6 طلبہ کی مشاورت میں اساتذہ کا کردار(Role of Teachers in Student Counselling)

جدید تعلیمی نظام میں اساتذہ کا کردار صرف نصابی مواد پڑھانے تک محدود نہیں رہا بلکہ وہ طلبہ کی جذباتی، سماجی اور نفسیاتی نشوونما میں بھی اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ آج کے دور میں طلبہ کو تعلیمی دباؤ، ذاتی مسائل اور سماجی تبدیلیوں کا سامنا ہوتا ہے، اس لیے کاؤنسلنگ تعلیم کا ایک لازمی حصہ بن چکی ہے۔ اساتذہ طلبہ کے ساتھ روزمرہ کے رابطے کی وجہ سے ان کی رہنمائی اور مدد کے لیے بہترین پوزیشن میں ہوتے ہیں۔

طلبہ کی کاؤنسلنگ کی وضاحت

طلبہ کی کاؤنسلنگ سے مراد وہ عمل ہے جس کے ذریعے طلبہ کو خود کو سمجھنے، مسائل حل کرنے، درست فیصلے کرنے اور زندگی کے بارے میں مثبت رویہ اپنانے میں مدد دی جاتی ہے۔ اس میں تعلیمی رہنمائی، جذباتی مدد، کیریئر سے متعلق مشورہ اور رویوں کی بہتری شامل ہوتی ہے۔ اگرچہ پیشہ ور کاؤنسلرز کا اپنا ایک خاص کردار ہوتا ہے، لیکن اساتذہ طلبہ کی ضروریات کو پہچاننے اور ابتدائی مدد فراہم کرنے میں اولین کردار ادا کرتے ہیں۔

13.6.1 طلبہ کی کاؤنسلنگ میں اساتذہ کے اہم کردار

اساتذہ فرنٹ لائن اسٹوڈنٹ کونسلرز کے طور پر کام کرتے ہیں۔ جذباتی، علمی، اور طرز عمل کے مسائل کی جلد شناخت کرنا، ایک قابل اعتماد ماحول کو فروغ دینا، اور رہنمائی پیش کرنا. وہ تعلیمی رہنمائی فراہم کرنے، خود کو سمجھنے کو فروغ دینے، ذہنی تندرستی کو بہتر بنانے، اور جب پیشہ ورانہ مداخلت کی ضرورت ہو تو والدین اور ماہرین کے ساتھ تعاون کر کے طالب علم کی کامیابی کی حمایت کرتے ہیں۔

طلباء کی مشاورت کے لیے اساتذہ کے کلیدی کردار میں شامل ہیں:

شناخت اور تشخیص: اساتذہ طرز عمل اور تعلیمی تبدیلیوں کا مشاہدہ کرتے ہیں، ایسے ٹولز جیسے کہ کہانیوں کے ریکارڈ، کلاس روم کی کارکردگی، اور ذاتی تعاملات کا استعمال کرتے ہوئے طلباء کی مدد کی ضرورت ہے۔ ایک معاون اور غیر فیصلہ کن ماحول بنا کر اساتذہ طلباء کو خوف اور چیلنجز کا اظہار کرنے کی ترغیب دیتے ہیں، فوری جذباتی مدد فراہم کرتے ہیں۔

طلبہ کے مسائل کی نشاندہی: اساتذہ کلاس روم اور دیگر سرگرمیوں میں طلبہ کا مسلسل مشاہدہ کرتے ہیں، جس سے وہ ذہنی دباؤ، بے چینی، سیکھنے میں مشکلات یا رویے کے مسائل کی ابتدائی علامات کو پہچان سکتے ہیں۔ بروقت نشاندہی مسائل کو بڑھنے سے روک سکتی ہے۔

جذباتی معاونت فراہم کرنا: طلبہ اکثر اپنے قابلِ اعتماد اساتذہ کے ساتھ اپنے مسائل شیئر کرنے میں زیادہ آسانی محسوس کرتے ہیں۔ ایک ہمدرد استاد طلبہ کی بات توجہ سے سنتا ہے، ان کے جذبات کو سمجھتا ہے اور انہیں مختلف مسائل جیسے ہم جماعتوں کا دباؤ، خاندانی مسائل یا تعلیمی دباؤ سے نمٹنے میں مدد دیتا ہے۔

تعلیمی رہنمائی فراہم کرنا: اساتذہ طلبہ کو بہتر مطالعہ کی عادت، وقت کے مؤثر استعمال اور اہداف کے تعین کے بارے میں رہنمائی دیتے ہیں۔ وہ طلبہ کی صلاحیتوں اور کمزوریوں کو پہچاننے میں مدد دیتے ہیں جس سے ان کی تعلیمی کارکردگی بہتر ہوتی ہے۔

تعلیمی اور ذاتی رہنمائی: اساتذہ طلبہ کو مستقبل کے کیریئر کے انتخاب میں اہم مشورے دیتے ہیں۔ وہ طلبہ کی دلچسپیوں اور صلاحیتوں کو مدنظر رکھتے ہوئے مضامین کے انتخاب اور اعلیٰ تعلیم کے بارے میں رہنمائی فراہم کرتے ہیں۔ وہ طلبہ کے مطالعہ کی مہارت، کیریر کاؤنسلنگ، گول سیٹنگ، اور ٹائم مینیجمنٹ میں مدد کرتے ہیں، جس سے طلباء کو ان کی طاقتوں اور کمزوریوں کو سمجھنے میں مدد ملتی ہے۔

فلاح و بہبود کا فروغ: لچک اور ذہنی صحت کو فروغ دینے کے لیے اساتذہ تناؤ کے انتظام، ذہن سازی، اور سماجی جذباتی سیکھنے (SEL) کو نصاب میں شامل کرتے ہیں۔

مثبت رویوں کو فروغ دینا: کاؤنسلنگ کے ذریعے اساتذہ طلبہ میں نظم و ضبط، ذمہ داری اور اخلاقی اقدار کو فروغ دیتے ہیں۔ وہ طلبہ کو درست فیصلے کرنے اور تنازعات کو پرامن طریقے سے حل کرنے کی ترغیب دیتے ہیں۔

خود اعتمادی پیدا کرنا* اساتذہ کی حوصلہ افزائی اور تعمیری تنقید طلبہ میں خود اعتمادی پیدا کرتی ہے۔ کاؤنسلنگ طلبہ کو اپنی صلاحیتوں پر یقین رکھنے اور اپنے مقاصد حاصل کرنے کے لیے متحرک کرتی ہے۔

پیشہ ور کاؤنسلرز سے رجوع کروانا: اگر کسی طالب علم کا مسئلہ زیادہ پیچیدہ ہو تو اساتذہ انہیں ماہر نفسیات یا پیشہ ور کاؤنسلر کے پاس بھیجتے ہیں تاکہ انہیں مناسب مدد مل سکے۔ اساتذہ اپنے کردار کی حدود کو پہچانتے ہیں اور اس بات سے بخوبی واقف ہوتے ہیں کہ شدید جذباتی یا نفسیاتی مسائل سے نمٹنے کے دوران طلباء کو پیشہ ورانہ مشیروں، ماہر نفسیات یا منتظمین کی اشد ضرورت ہوتی ہے۔

والدین اور اسکول کے درمیان رابطہ: اساتذہ طلبہ کی کارکردگی اور ضروریات کے بارے میں والدین کو آگاہ کرتے ہیں۔ وہ والدین کے ساتھ مل کر طلبہ کی بہتر نشوونما کے لیے معاون ماحول فراہم کرتے ہیں۔ اساتذہ والدین اور سرپرستوں کے ساتھ مل کر طلباء کے ذاتی یا تعلیمی خدشات پر تبادلہ خیال کرتے ہوئے ایک مکمل سپورٹ نیٹ ورک کو فروغ اور شراکت داری کی تعمیر کو ہیں۔

ان کرداروں کے ذریعے، اساتذہ تعلیمی سیکھنے اور ذاتی ترقی کے درمیان فرق کو ختم کرنے میں مدد کرتے ہیں، جو طالب علم کی مجموعی بہبود میں حصہ ڈالتے ہیں۔

13.6.2 مشاورت کے لیے درکار مہارتیں

تعلیم محض کتابی علم تک محدود نہیں بلکہ طلبہ کی ذہنی، جذباتی اور سماجی نشوونما بھی اس کا اہم حصہ ہے۔ اس سلسلے میں استاد کا کردار ایک رہنما اور مشیر (Counselor) کے طور پر نہایت اہم ہوتا ہے۔ مؤثر مشاورت کے لیے استاد کو مختلف مہارتوں سے آراستہ ہونا ضروری ہے تاکہ وہ طلبہ کے مسائل کو سمجھ کر ان کی درست رہنمائی کر سکے۔ ساتھ ہی ساتھ انہیں طلبہ کے لیے ایک محفوظ اور غیر جانبدار ماحول فراہم کرنا چاہیے۔

اہم مہارتیں:

فعال سننے کی مہارت: استاد کو چاہیے کہ وہ طلبہ کی بات پوری توجہ سے سنے اور ان کے جذبات کو سمجھے۔ اس سے طلبہ کو یہ احساس ہوتا ہے کہ ان کی بات اہم ہے۔

ہمدردی: طلبہ کے احساسات اور مسائل کو محسوس کرنا اور ان کے نقطہ نظر کو سمجھنا کاؤنسلنگ کا بنیادی جز ہے۔ یہ اعتماد سازی میں مدد دیتا ہے۔

موثر ابلاغ: واضح، نرم اور مثبت انداز میں بات کرنا ضروری ہے تاکہ طلبہ آسانی سے بات کو سمجھ سکیں اور کھل کر اظہار کر سکیں۔

صبر و تحمل: ہر طالب علم مختلف مزاج رکھتا ہے، اس لیے استاد کو صبر کے ساتھ ان کی بات سننی اور رہنمائی کرنی چاہیے تاکہ کسی کے ساتھ زیادتی یا دل شکنی نہ ہو۔

حوصلہ افزائی: طلبہ کی حوصلہ افزائی ان کی خود اعتمادی بڑھاتی ہے اور انہیں بہتر کارکردگی دکھانے پر آمادہ کرتی ہے۔

ثقافتی حساسیت: طلبہ کے ثقافتی پس منظر کو مد نظر رکھتے ہوئے ان سے برتاؤ کرنا ضروری ہے۔ ہر طلبہ الگ تہذیب اور ثقافت سے تعلق رکھتا ہے لہذا ضروری ہے کہ استاد ان کی حساسیت اور ان کی ثقافتی وراثت کا احترام کرے۔

پیشہ ورانہ تربیت: یہ بات لازم ہیکہ استاد کاؤنسلنگ کے بارے میں پوری واقفیت رکھتا ہو۔ اور اس کیلئے کسی بہترین اور معیاری ادارے سے ان کی تربیت ہوئی ہو کیونکہ کاؤنسلنگ کے اصولوں اور تعلیمی نفسیات کا علم استاد کو زیادہ مؤثر بناتا ہے۔

آخر میں یہ کہا جا سکتا ہے کہ ایک کامیاب استاد وہی ہوتا ہے جو نہ صرف علم فراہم کرے بلکہ طلبہ کی رہنمائی اور کاؤنسلنگ بھی مؤثر انداز میں کرے۔ ان مہارتوں کے ذریعے استاد طلبہ کی شخصیت سازی میں اہم کردار ادا کر سکتا ہے اور انہیں زندگی کے مختلف چیلنجز کا مقابلہ کرنے کے قابل بنا سکتا ہے۔

13.6.3 اساتذہ کو مشاورت میں درپیش اہم چیلنجز اور ان کا حل

اساتذہ صرف علم منتقل کرنے والے نہیں بلکہ طلبہ کی رہنمائی اور مشاورت میں بھی اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ تاہم، طلبہ کی ذاتی، تعلیمی اور جذباتی ضروریات کو سمجھنا اور مناسب رہنمائی فراہم کرنا ہمیشہ آسان نہیں ہوتا۔ اس عمل میں استاد کو کئی چیلنجز کا سامنا کرنا پڑتا ہے، جنہیں پہچاننا اور ان کا حل تلاش کرنا ضروری ہے۔

اساتذہ کو مشاورت میں درپیش چیلنج:

- طلبہ میں اعتماد کی کمی: بہت سے طلبہ اپنے مسائل استاد کے ساتھ شیئر کرنے میں ہچکچاتے ہیں۔
- ممکنہ حل: دوستانہ ماحول پیدا کرنا اور رازداری کی ضمانت دینا۔
- وقت کی کمی: تعلیمی مصروفیات اور کلاسز کے دباؤ کی وجہ سے طلبہ کے ساتھ کافی وقت گزارنا مشکل ہوتا ہے۔
- ممکنہ حل: ہفتہ وار مختصر ملاقاتیں اور مخصوص مشاورتی سیشنز کا اہتمام۔
- طلبہ کی متنوع ضروریات: ہر طالب علم کی تعلیمی، جذباتی اور سماجی ضروریات مختلف ہوتی ہیں۔
- ممکنہ حل: فرداً فرداً رہنمائی اور طلبہ کی بنیاد پر حکمت عملی اپنانا۔
- پیشہ ورانہ تربیت کمی: بعض اساتذہ کو مشاورت کی جدید تکنیکوں اور اصولوں کا علم نہیں ہوتا۔
- ممکنہ حل: ورکشاپس اور تربیتی پروگرامز میں حصہ لینا۔
- ثقافتی اور سماجی حساسیت کے مسائل: طلبہ کے مختلف پس منظر اور ثقافتوں کو سمجھنا کبھی کبھار مشکل ہوتا ہے۔
- ممکنہ حل: ثقافتی آگاہی اور احترام پر زور دینا۔
- مشکل یا شدید مسائل: بعض اوقات طلبہ کے مسائل بہت پیچیدہ یا نفسیاتی نوعیت کے ہوتے ہیں۔
- ممکنہ حل: ماہر نفسیات یا اسکول کونسلر کی مدد لینا۔

خلاصہ یہ ہیکہ مشاورت کے چیلنجز استاد کے لیے آسان نہیں ہوتے، لیکن مناسب تربیت، صبر، مؤثر رابطہ اور طلبہ کے ساتھ اعتماد سازی کے ذریعے ان پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ اساتذہ کی یہ کوششیں طلبہ کی شخصیت کی ترقی اور مثبت تعلیمی ماحول کی تشکیل میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔

اساتذہ طلبہ کی مشاورت میں بنیادی کردار ادا کرتے ہیں۔ وہ طلبہ کی رہنمائی، حوصلہ افزائی اور تربیت کے ذریعے انہیں ایک کامیاب اور متوازن شخصیت بنانے میں مدد دیتے ہیں۔ اگر اساتذہ کو مناسب تربیت اور وسائل فراہم کیے جائیں تو وہ طلبہ کی فلاح و بہبود میں مزید مؤثر کردار ادا کرسکتے ہیں۔ آخر میں یہ کہا جاسکتا ہے کہ ایک کامیاب استاد وہی ہوتا ہے جو نہ صرف علم فراہم کرے بلکہ طلبہ کی رہنمائی اور مشاورت بھی مؤثر انداز میں کرے۔ ان مہارتوں کے ذریعے استاد طلبہ کی شخصیت سازی میں اہم کردار ادا کرسکتا ہے اور انہیں زندگی کے مختلف چیلنجز کا مقابلہ کرنے کے قابل بناسکتا ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)

1. مشاورت کے لیے کیا مہارتیں ضروری ہیں؟
2. اساتذہ کو مشاورت فراہم کرنے میں کیا چیلنج درپیش آتے ہیں؟

13.7 خلاصہ (Summary)

اس اکائی میں اسکولی رہنمائی اور مشاورت کی اہمیت، مقاصد اور عملی افادیت کو جامع انداز میں بیان کیا گیا ہے۔ موجودہ تعلیمی نظام میں مشاورت کا کردار صرف تعلیمی مسائل کے حل تک محدود نہیں رہا بلکہ یہ طلبہ کی ذہنی، جذباتی، سماجی اور شخصی نشوونما کا ایک لازمی جزو بن چکا ہے۔ اسکول کونسلرز طلبہ کو مؤثر انداز میں تعلیم حاصل کرنے، وقت کی منصوبہ بندی، امتحانات کی تیاری، ذاتی مسائل کے حل اور مستقبل کے تعلیمی و پیشہ ورانہ انتخاب میں رہنمائی فراہم کرتے ہیں۔ کیریئر کاؤنسلنگ طلبہ کو ان کی دلچسپیوں، صلاحیتوں اور رجحانات کے مطابق مناسب شعبۂ تعلیم اور پیشہ اختیار کرنے میں مدد دیتی ہے، جبکہ تعلیمی مشاورت ان کی تعلیمی کارکردگی کو بہتر بنانے اور سیکھنے کے عمل کو زیادہ مؤثر بنانے میں معاون ثابت ہوتی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ طلبہ میں خود اعتمادی، مثبت سوچ، فیصلہ سازی اور مسئلہ حل کرنے کی صلاحیتوں کو فروغ دینا بھی مشاورت کے اہم مقاصد میں شامل ہے۔ یونٹ میں سیکھنے کی معذوریوں، جیسے ڈسلیکسیا، ڈسگرافیا اور ڈسکلکولیا، کی نوعیت اور ان کے تعلیمی و نفسیاتی اثرات پر بھی روشنی ڈالی گئی ہے۔ ایسے طلبہ کو اکثر تعلیمی مشکلات، کم خود اعتمادی، مایوسی اور سماجی مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے، لہٰذا ان کی بروقت تشخیص، مناسب مشاورت اور انفرادی معاونت نہایت ضروری ہے۔ انفرادی اور گروہی مشاورت، ہم مرتبہ معاونتی پروگرام، معاون ٹیکنالوجی، آڈیو بکس، ٹیکسٹ ٹو اسپیچ سافٹ ویئر اور کاگنیٹو بیہیویئرل تھراپی (CBT) جیسے جدید طریقے طلبہ کی تعلیمی اور نفسیاتی ضروریات پوری کرنے میں مؤثر کردار ادا کرتے ہیں۔ چھوٹے بچوں کے لیے کھیل، تخلیقی سرگرمیوں اور رول پلے پر مبنی مشاورتی حکمتِ عملیاں ان کی شخصیت کی متوازن نشوونما اور جذباتی اظہار میں مددگار ثابت ہوتی ہیں۔ مزید، یونٹ اس حقیقت کو اجاگر کرتا ہے کہ طلبہ کی ذہنی صحت کی حفاظت موجودہ دور کی ایک اہم تعلیمی ضرورت ہے، کیونکہ ذہنی دباؤ، بے چینی اور ڈپریشن جیسے مسائل میں مسلسل اضافہ ہو رہا ہے۔ اس لیے اسکولوں اور جامعات میں کونسلنگ مراکز، ہیلپ لائنز، آگاہی پروگرام اور تربیتی ورکشاپس کا قیام انتہائی ضروری ہے تاکہ طلبہ کو بروقت رہنمائی اور نفسیاتی معاونت فراہم کی جاسکے۔ اساتذہ، والدین اور اسکول کونسلرز کے درمیان قریبی تعاون طلبہ کی مؤثر رہنمائی اور ہمہ جہتی ترقی کی بنیاد ہے۔ اساتذہ طلبہ کے رویے اور تعلیمی کارکردگی کا مسلسل مشاہدہ کرکے مسائل کی ابتدائی نشاندہی کرسکتے ہیں، جبکہ والدین بچوں کی دلچسپیوں اور صلاحیتوں کو سمجھ کر ان کی بہتر رہنمائی کرسکتے ہیں۔ مؤثر مشاورت کے لیے ہمدردی، صبر، فعال انداز میں سننے کی صلاحیت، مؤثر ابلاغ اور اعتماد پر مبنی ماحول بنیادی شرائط ہیں۔ مجموعی طور پر، ایک مضبوط اور منظم مشاورتی نظام طلبہ کی تعلیمی کامیابی، ذہنی صحت، شخصیت سازی، سماجی ہم آہنگی اور مستقبل کی کامیاب زندگی کے لیے مضبوط بنیاد فراہم کرتا ہے اور انہیں زندگی کے مختلف چیلنجز کا اعتماد، حوصلے اور مثبت اندازِ فکر کے ساتھ سامنا کرنے کے قابل بناتا ہے۔

13.8 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

اس اکائی کا مطالعہ کرنے کے بعد آپ نے درجہ ذیل باتیں سیکھیں:

- آج کے دور میں اسکول کونسلنگ صرف تعلیمی رہنمائی تک محدود نہیں رہی بلکہ یہ طلبہ کی ذہنی، جذباتی اور سماجی نشوونما کے لیے بھی بہت ضروری سمجھی جاتی ہے۔ اسکول کونسلر طلبہ کو ان کے تعلیمی مسائل، ذاتی پریشانیوں اور مستقبل کے کیریئر کے انتخاب میں رہنمائی فراہم کرتے ہیں۔
- کونسلرز طلبہ کو بہتر انداز میں پڑھائی کرنے، وقت کی منصوبہ بندی کرنے اور امتحانات کی تیاری میں مدد دیتے ہیں۔ طلبہ کی ذہنی صحت پر خصوصی توجہ دینا آج کے تعلیمی نظام کی اہم ضرورت بن چکی ہے۔ اسکول کونسلرز طلبہ میں خود اعتمادی پیدا کرنے اور مثبت سوچ کو فروغ دینے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔
- کیریئر کاؤنسلنگ طلبہ کو اپنی دلچسپیوں، صلاحیتوں اور اہداف کے مطابق درست شعبہ منتخب کرنے میں مدد دیتی ہے۔ تعلیمی مشورے طلبہ کو یہ سکھاتے ہیں کہ وہ اپنی پڑھائی کو زیادہ مؤثر اور منظم انداز میں کیسے جاری رکھ سکتے ہیں۔ سیکھنے کی معذوری ایسے مسائل ہیں جو بچے کی پڑھنے، لکھنے، سننے یا حساب کرنے کی صلاحیت کو متاثر کرتے ہیں۔
- ڈسلیکسیا، ڈسگرافیا اور ڈسکلکولیا سیکھنے کی معذوری کی عام اقسام ہیں۔ سیکھنے کی معذوری والے طلبہ اکثر مایوسی، کم خود اعتمادی اور سماجی مشکلات کا سامنا کرتے ہیں۔ ایسے طلبہ کے لیے بروقت تشخیص اور مناسب مشاورت بہت ضروری ہوتی ہے تاکہ وہ اپنی صلاحیتوں کو بہتر انداز میں استعمال کر سکیں۔
- مشاورت کے ذریعے طلبہ کو اپنی کمزوریوں کو سمجھنے اور ان پر قابو پانے کے طریقے سکھائے جاتے ہیں۔ انفرادی اور گروہی مشاورت دونوں طلبہ کی شخصیت اور تعلیمی ترقی میں مددگار ثابت ہوتی ہیں۔ ہم جماعت معاونتی گروپس طلبہ میں احساسِ تنہائی کو کم کرتے ہیں اور ان میں اعتماد پیدا کرتے ہیں۔ اساتذہ، والدین اور کونسلرز کا باہمی تعاون طلبہ کی بہتر رہنمائی کے لیے نہایت ضروری ہے۔
- معاون ٹیکنالوجی جیسے آڈیو بکس اور ٹیکسٹ ٹو اسپیچ سافٹ ویئر سیکھنے کے عمل کو آسان بناتے ہیں۔ کاگنیٹو بیہیویئرل تھراپی (CBT) طلبہ کو منفی سوچ سے نکل کر مثبت اندازِ فکر اپنانے میں مدد دیتی ہے۔ کھیل، تخلیقی سرگرمیاں اور رول پلے چھوٹے بچوں کی مشاورت میں مؤثر طریقے سمجھے جاتے ہیں۔ کیریئر کاؤنسلنگ طلبہ کو مستقبل کے تعلیمی اور پیشہ ورانہ مواقع کے بارے میں آگاہی فراہم کرتی ہے۔
- تعلیمی مشوروں کے ذریعے طلبہ اپنی دلچسپی اور صلاحیت کے مطابق مضامین کا انتخاب کر سکتے ہیں۔ ذہنی دباؤ، بے چینی اور ڈپریشن جیسے مسائل آج طلبہ میں تیزی سے بڑھ رہے ہیں، اس لیے ذہنی صحت کی معاونت بہت اہم ہو گئی ہے۔ اسکولوں اور یونیورسٹیوں میں کونسلنگ سروسز، ہیلپ لائنز اور ورکشاپس طلبہ کی ذہنی صحت کو بہتر بنانے میں مدد کرتی ہیں۔ ہم مرتبہ سپورٹ پروگرام طلبہ کو ایک دوسرے کی مدد کرنے اور اپنے مسائل شیئر کرنے کا موقع فراہم کرتے ہیں۔

- اساتذہ طلبہ کے رویے اور کارکردگی کا مشاہدہ کرکے ان کے مسائل کی ابتدائی نشاندہی کرسکتے ہیں۔ ایک اچھا استاد صرف پڑھاتا نہیں بلکہ طلبہ کی رہنمائی اور حوصلہ افزائی بھی کرتا ہے۔ مؤثر مشاورت کے لیے ہمدردی، صبر، فعال سننے کی صلاحیت اور اچھا ابلاغ بہت ضروری ہے۔
- بعض اوقات طلبہ اپنے مسائل بتانے میں ہچکچاہٹ محسوس کرتے ہیں، اس لیے دوستانہ اور اعتماد پر مبنی ماحول بنانا ضروری ہوتا ہے۔ والدین کو چاہیے کہ وہ بچوں پر اپنی خواہشات مسلط کرنے کے بجائے ان کی دلچسپیوں اور صلاحیتوں کو سمجھیں۔ ایک مضبوط مشاورتی نظام طلبہ کی تعلیمی کامیابی کے ساتھ ساتھ ان کی شخصیت سازی میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔ رہنمائی اور مشاورت طلبہ کو زندگی کے چیلنجز کا اعتماد کے ساتھ سامنا کرنے کے قابل بناتی ہے۔

13.9 فرہنگ (Glossary)

اسکول کونسلر	ایسا تربیت یافتہ فرد جو طلبہ کی تعلیمی، جذباتی اور سماجی رہنمائی کرتا ہے۔
تعلیمی رہنمائی	طلبہ کو پڑھائی، مضامین کے انتخاب اور امتحانی تیاری میں مدد فراہم کرنے کا عمل۔
کیریئر کاؤنسلنگ	طلبہ کو ان کی دلچسپی اور صلاحیت کے مطابق مستقبل کے پیشے کے انتخاب میں رہنمائی دینا۔
سیکھنے کی معذوری	ایسی دشواری جو بچے کی پڑھنے، لکھنے یا سیکھنے کی صلاحیت کو متاثر کرے۔
ڈسلیکسیا	پڑھنے اور الفاظ کو سمجھنے میں دشواری پیدا کرنے والی سیکھنے کی معذوری۔
ڈسگرافیا	لکھنے، ہجے کرنے اور خیالات کو تحریر میں ظاہر کرنے میں مشکل۔
ڈسکلکولیا	ریاضی اور اعداد کو سمجھنے میں دشواری۔
علمی رویاتی تھراپی (CBT)	منفی سوچ کو مثبت انداز میں تبدیل کرنے کا مشاورتی طریقہ۔
پلے تھراپی	کھیل اور تخلیقی سرگرمیوں کے ذریعے بچوں کے جذبات اور مسائل کو سمجھنے کا طریقہ۔
ہم مرتبہ معاونت	دوستوں یا ہم جماعتوں کی طرف سے جذباتی اور تعلیمی مدد فراہم کرنا۔
معاون ٹیکنالوجی	ایسی ٹیکنالوجی جو سیکھنے میں مشکلات رکھنے والے طلبہ کی مدد کرے۔

13.10 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

معروضی جوابات کے حامل سوالات (Objective Answer Type Questions)

1. اسکول کونسلر کا بنیادی مقصد کیا ہوتا ہے؟

الف) صرف امتحانات لینا ب) طلبہ کی ہمہ جہت رہنمائی کرنا

ج) نصاب تیار کرنا د) کھیلوں کا انتظام کرنا

2. ڈسلیکسیا کس قسم کی مشکل ہے؟

الف) ریاضی کی مشکل ب) سماجی مشکل

ج) پڑھنے کی مشکل د) سننے کی مشکل

3. کیریئر کاؤنسلنگ کا مقصد کیا ہے؟

الف) صرف نوکری دلوانا ب) طلبہ کو مستقبل کے پیشے کے انتخاب میں رہنمائی دینا

ج) کھیلوں کی تربیت دینا د) امتحانی نتائج بنانا

4. CBT سے مراد کیا ہے؟

الف) کھیلوں کی تھراپی ب) علمی رویاتی تھراپی

ج) تدریسی تربیت د) جسمانی مشق

5. سیکھنے کی معذوری والے طلبہ کے لیے کون سی ٹیکنالوجی مددگار ثابت ہوتی ہے؟

الف) آڈیو بکس ب) ویڈیو گیمز

ج) ٹیلی ویژن د) اخبارات

6. ذہنی صحت کے مسائل میں کون سا مسئلہ شامل ہے؟

الف) خود اعتمادی ب) اضطراب

ج) کامیابی د) دلچسپی

7. پلے تھراپی زیادہ تر کن کے لیے استعمال کی جاتی ہے؟

الف) اساتذہ ب) والدین

ج) چھوٹے بچوں د) کالج طلبہ

8. فعال سننے کا مطلب کیا ہے؟

الف) خاموش رہنا ب) دوسروں کی بات توجہ سے سننا

ج) صرف سوال کرنا د) نصیحت کرنا

9. تعلیمی مشورے کا ایک اہم مقصد کیا ہے؟

الف) کھیلوں میں حصہ لینا ب) وقت کا بہتر استعمال سکھانا

ج) صرف امتحان لینا د) سزا دینا

10. اساتذہ طلبہ کی مشاورت میں کس طرح مدد کرتے ہیں؟

الف) صرف حاضری لینے سے ب) طلبہ کے مسائل کو سمجھ کر رہنمائی فراہم کر کے

ج) صرف امتحانات لینے سے د) صرف نصاب مکمل کر کے

مختصر جوابات کے حامل سوالات (Short Answer Type Questions)

1. اسکول کونسلر سے کیا مراد ہے؟
2. کیریئر کاؤنسلنگ کی اہمیت بیان کریں۔
3. ڈسگرافیا کیا ہے؟
4. ذہنی صحت سے کیا مراد ہے؟
5. پلے تھراپی کی وضاحت کریں۔
6. طلبہ کی مشاورت میں اساتذہ کا کردار بیان کریں۔

طویل جوابات کے حامل سوالات (Long Answer Type Questions)

1. جدید تعلیمی نظام میں اسکول کونسلر کے کردار اور اہمیت پر تفصیلی نوٹ لکھیں۔
2. سیکھنے کی معذوری کی مختلف اقسام اور ان کی علامات کی وضاحت کریں۔
3. سیکھنے کی معذوری والے طلبہ کے لیے مشاورتی حکمتِ عملیوں پر تفصیلی بحث کریں۔
4. کیریئر کاؤنسلنگ کے مفہوم، ضرورت اور فوائد بیان کریں۔
5. تعلیمی مشورے کے بنیادی عناصر اور طلبہ کی کامیابی میں اس کی اہمیت پر روشنی ڈالیں۔
6. طلبہ کی ذہنی صحت کے مسائل اور ان کے حل کے مختلف طریقوں کی وضاحت کریں۔
7. طلبہ کی مشاورت میں اساتذہ کے کردار اور درکار مہارتوں پر تفصیلی مضمون لکھیں۔
8. سیکھنے کی معذوری والے طلبہ کی مشاورت میں درپیش چیلنجز اور ان کے ممکنہ حل بیان کریں۔
9. ذہنی صحت کی معاونت میں اسکولوں اور یونیورسٹیوں کے کردار پر تفصیلی گفتگو کریں۔
10. ایک مؤثر مشاورتی نظام طلبہ کی شخصیت سازی اور تعلیمی ترقی میں کس طرح مددگار ثابت ہوتا ہے؟ وضاحت کریں۔

معروضی سوالات کے جوابات:

1. ب) طلبہ کی ہمہ جہت رہنمائی کرنا
2. ج) پڑھنے کی مشکل
3. ب) طلبہ کو مستقبل کے پیشے کے انتخاب میں رہنمائی دینا
4. ب) علمی رویاتی تھراپی

5. الف) آڈیو بکس
6. ب) اضطراب
7. ج) چھوٹے بچوں
8. ب) دوسروں کی بات توجہ سے سننا
9. ب) وقت کا بہتر استعمال سکھانا
10. ب) طلبہ کے مسائل کو سمجھ کر رہنمائی فراہم کرکے

13.11 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)

1. Aziz, R. *Guidance and Counselling*. New Delhi: Atlantic Publishers.
2. Mangal, S. K. *Essentials of Educational Psychology*. New Delhi: PHI Learning Pvt. Ltd.
3. Shukla, R. P. *Guidance and Counselling in Colleges and Universities*. New Delhi: Sarup & Sons.
4. Vernon, A. *Counselling Children and Adolescents*. Denver: Love Publishing Company.
5. Sharf, R. S. *Theories of Counselling and Psychotherapy*. Belmont, CA: Brooks/Cole.
6. Dash, N. *Inclusive Education for Children with Special Needs*. New Delhi: Atlantic Publishers.
7. Silver, L. B. *Learning Disabilities and Related Disorders*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
8. Cooper, H. *Mental Health and Well-Being in Schools*. Oxford: Oxford University Press.
9. Kinra, A. K. *Career Guidance and Counselling*. New Delhi: Pearson Education India.
10. Pandey, V. C. *School Counselling*. New Delhi: Isha Books.

اکائی 14۔ کیریئر مشاورت اور پیشہ جاتی رہنمائی

(Career Counselling and Vocational Guidance)

اکائی کے اجزاء:

14.0 تمہید(Introduction)

14.1 مقاصد(Objectives)

14.2 کیریئر مشاورت اور پیشہ جاتی رہنمائی کا مفہوم اور تصور

(Meaning and Concept of Career Counseling and Vocational Guidance)

14.3 اسکولوں اور کالجوں میں کیریئر مشاورت کی اہمیت

(Importance of Career Counseling in Schools and Colleges)

14.4 کیریئر فیصلہ سازی کے ماڈلز(Career Decision-Making Models)

14.5 کیریئر اسسمنٹ ٹولز اور ٹیسٹس کا استعمال(Use of Career Assessment Tools and Tests)

14.6 مراجعین کو کیریئر کے اہداف اور عملی منصوبے مرتب کرنے میں مدد دینا

(Helping Clients Set Career Goals and Develop Action Plans)

14.7 افرادی قوت کی ترقی اور ملازمت کے حصول میں مشیروں کا کردار

(Role of Counselors in Workforce Development and Employment)

14.8 خلاصہ (Summary)

14.9 اکتسابی نتائج(Learning Outcomes)

14.10 فرہنگ(Glossary)

14.11 نمونہ امتحانی سوالات(Model Examination Questions)

14.12 تجویز کردہ اکتسابی مواد(Suggested Reading Materials)

14.0 تمہید(Introduction)

اکیسویں صدی میں تعلیم، ٹیکنالوجی اور روزگار کے میدان میں تیزی سے تبدیلیاں رونما ہوئی ہیں، جس کے نتیجے میں طلبہ کے لیے کیریئر کے بے شمار نئے مواقع پیدا ہوئے ہیں۔ آج طلبہ کو صرف روایتی پیشوں تک محدود نہیں رہنا پڑتا بلکہ وہ انفارمیشن

ٹیکنالوجی، مصنوعی ذہانت، ڈیجیٹل مارکیٹنگ، ہیلتھ کیئر، میڈیا، کاروبار اور دیگر جدید شعبوں میں بھی اپنا مستقبل بنا سکتے ہیں۔ تاہم مواقع کی اس وسعت نے کیریئر کے انتخاب کو زیادہ پیچیدہ بھی بنا دیا ہے۔ کیریئر کا انتخاب زندگی کے اہم ترین فیصلوں میں سے ایک ہے کیونکہ یہ فرد کی تعلیمی ترقی، پیشہ ورانہ کامیابی، معاشی استحکام اور ذاتی اطمینان پر اثر انداز ہوتا ہے۔ بہت سے طلبہ اپنی صلاحیتوں، دلچسپیوں اور دستیاب مواقع کے بارے میں مکمل معلومات نہ ہونے کی وجہ سے درست فیصلہ کرنے میں مشکلات کا سامنا کرتے ہیں۔ ایسے حالات میں کیریئر مشاورت اور پیشہ ورانہ رہنمائی طلبہ کو اپنی صلاحیتوں کو سمجھنے، مناسب تعلیمی اور پیشہ ورانہ راستوں کا انتخاب کرنے اور مستقبل کے لیے مؤثر منصوبہ بندی کرنے میں مدد فراہم کرتی ہے۔ اس یونٹ میں کیریئر مشاورت اور پیشہ ورانہ رہنمائی کے مفہوم، اہمیت، نظریات، تشخیصی آلات، کیریئر منصوبہ بندی اور روزگار کے فروغ میں مشیروں کے کردار کا مطالعہ کیا جائے گا۔

14.1 مقاصد (Objectives)

اس اکائی کو مکمل کر لینے کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ :

- کیریئر مشاورت اور پیشہ ورانہ رہنمائی کے مفہوم اور تصور کو سمجھ سکیں۔
- اسکولوں، کالجوں اور جامعات میں کیریئر مشاورت کی اہمیت بیان کر سکیں۔
- کیریئر فیصلہ سازی کے اہم ماڈلز اور نظریات کی وضاحت کر سکیں۔
- کیریئر تشخیص (Career Assessment) کے مختلف آلات اور ٹیسٹوں کے استعمال کو سمجھ سکیں۔
- افراد کو کیریئر کے اہداف اور عملی منصوبے بنانے میں مدد دینے کے عمل کی وضاحت کر سکیں۔
- افرادی قوت کی ترقی اور ملازمت کے حصول میں مشیروں کے کردار کا تجزیہ کر سکیں۔
- ذاتی اور سماجی ترقی میں کیریئر رہنمائی کی اہمیت کو سمجھ اور سراہ سکیں۔

14.2 کیریئر مشاورت اور پیشہ جاتی رہنمائی کا مفہوم اور تصور

(Meaning and Concept of Career Counseling and Vocational Guidance)

کیریئر مشاورت (Career Counselling) اور پیشہ جاتی (پیشہ ورانہ) رہنمائی (Vocational Guidance) ایک دوسرے سے قریبی تعلق رکھنے والے تصورات ہیں جو افراد، خصوصاً طلبہ، کو تعلیمی، پیشہ ورانہ اور کیریئر سے متعلق فیصلے کرنے میں مدد فراہم کرتے ہیں۔ اگرچہ اکثر ان اصطلاحات کو ایک ہی مفہوم میں استعمال کیا جاتا ہے، لیکن دونوں کے مقاصد اور دائرۂ کار میں کچھ فرق پایا جاتا ہے۔ کیریئر مشاورت ایک پیشہ ورانہ عمل ہے جس کے ذریعے تربیت یافتہ مشیر طلبہ اور دیگر افراد کو اپنی صلاحیتوں، دلچسپیوں، رجحانات، اقدار، شخصیت اور مستقبل کی خواہشات کو سمجھنے میں مدد دیتے ہیں تاکہ وہ مناسب تعلیمی اور پیشہ ورانہ انتخاب کر سکیں۔ یہ عمل افراد کو اپنی ذاتی خصوصیات کو مختلف تعلیمی اور پیشہ ورانہ مواقع کے ساتھ ہم آہنگ کرنے میں معاونت فراہم کرتا ہے۔ پیشہ ورانہ رہنمائی سے مراد ایسی منظم معاونت ہے جو افراد کو کسی پیشے کے انتخاب، اس کی تیاری، اس میں داخلے اور

پیشہ ورانہ ترقی کے مراحل میں فراہم کی جاتی ہے۔ اس کے ذریعے طلبہ کو مختلف پیشوں، مطلوبہ مہارتوں، تربیتی پروگراموں، ملازمت کے مواقع اور روزگار کے رجحانات کے بارے میں معلومات دی جاتی ہیں۔ تاریخی طور پر پیشہ ورانہ رہنمائی کی ابتدا بیسویں صدی کے اوائل میں صنعتی ترقی کے نتیجے میں ہوئی۔ اس میدان کے اہم بانی Frank Parsons تھے، جنہیں "پیشہ ورانہ رہنمائی کا بانی" کہا جاتا ہے۔ ان کے مطابق کامیاب کیریئر انتخاب تین بنیادی عوامل پر منحصر ہے:

- اپنی صلاحیتوں، دلچسپیوں اور خصوصیات کو سمجھنا؛
- مختلف پیشہ ورانہ مواقع سے آگاہی حاصل کرنا؛
- ذاتی خصوصیات کو پیشے کے تقاضوں کے مطابق ہم آہنگ کرنا۔

یہ اصول آج بھی جدید کیریئر مشاورت کی بنیاد سمجھے جاتے ہیں۔

جدید نقطۂ نظر کے مطابق کیریئر مشاورت صرف کسی ایک پیشے کے انتخاب تک محدود نہیں بلکہ زندگی بھر جاری رہنے والا ترقیاتی عمل ہے۔ یہ طلبہ اور افراد کو تعلیمی انتخاب، کیریئر میں تبدیلی، پیشہ ورانہ ترقی اور روزگار سے متعلق مختلف مراحل میں مؤثر فیصلے کرنے میں مدد دیتی ہے۔ آج کے دور میں کیریئر کو ایک مستقل اور جامد عمل نہیں سمجھا جاتا، کیونکہ ٹیکنالوجی، معاشی حالات اور سماجی تبدیلیوں کی وجہ سے افراد اپنی زندگی میں کئی مرتبہ پیشے تبدیل کر سکتے ہیں۔ اسی لیے جدید کیریئر مشاورت میں کیریئر موافقت (Career Adaptability)، مسلسل سیکھنے (Lifelong Learning) اور فیصلہ سازی کی مہارتوں پر خصوصی توجہ دی جاتی ہے۔

کیریئر مشاورت کے اہم مقاصد درج ذیل ہیں:

- طلبہ اور افراد کو اپنی صلاحیتوں اور دلچسپیوں سے آگاہ کرنا؛
- خود آگاہی (Self-Awareness) کو فروغ دینا؛
- تعلیمی اور پیشہ ورانہ مواقع کی تلاش میں مدد دینا؛
- حقیقت پسندانہ کیریئر انتخاب میں معاونت کرنا؛
- روزگار کے لیے تیاری کروانا؛
- کام کی جگہ پر کامیاب مطابقت پیدا کرنے میں مدد دینا؛
- طویل مدتی پیشہ ورانہ اطمینان حاصل کرنے میں معاونت کرنا۔

اس طرح کیریئر مشاورت اور پیشہ ورانہ رہنمائی طلبہ کی تعلیمی ترقی، پیشہ ورانہ کامیابی، ذاتی نشوونما اور معاشرتی فلاح میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)
1. کیریئر مشاورت اور پیشہ ورانہ رہنمائی کے مفہوم اور تصور بیان کیجیے۔
2. کیریئر مشاورت کے اہم مقاصد بیان کیجیے۔

14.3 اسکولوں اور کالجوں میں کیریئر مشاورت کی اہمیت

(Importance of Career Counseling in Schools and Colleges)

موجودہ دور میں اسکولوں، کالجوں اور جامعات میں کیریئر مشاورت کی اہمیت بہت بڑھ گئی ہے کیونکہ طلبہ کو تیزی سے بدلتی ہوئی تعلیمی اور پیشہ ورانہ دنیا میں متعدد اہم فیصلوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ صرف خاندانی خواہشات یا سماجی حیثیت کی بنیاد پر کیریئر کا انتخاب اب کافی نہیں رہا، بلکہ طلبہ کو اپنی صلاحیتوں، دلچسپیوں اور دستیاب مواقع کے مطابق فیصلہ کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ تعلیمی ادارے طلبہ کے مستقبل کی تشکیل میں بنیادی کردار ادا کرتے ہیں۔ ان کا مقصد صرف علمی تعلیم فراہم کرنا نہیں بلکہ طلبہ کو مستقبل کے پیشہ ورانہ اور سماجی کرداروں کے لیے تیار کرنا بھی ہے۔ کیریئر مشاورت تعلیم اور روزگار کے درمیان موجود خلا کو کم کرتی ہے اور طلبہ کو اپنے تعلیمی تجربات کو مستقبل کے پیشہ ورانہ اہداف سے جوڑنے میں مدد دیتی ہے۔ آج کے طلبہ کو مختلف چیلنجز کا سامنا ہے، مثلاً:

- شدید تعلیمی مقابلہ
- تیزی سے بدلتے ہوئے کیریئر کے مواقع
- ٹیکنالوجی میں مسلسل ترقی
- عالمگیریت(Globalization)
- بے روزگاری کے بڑھتے ہوئے مسائل
- کیریئر سے متعلق معلومات کی کمی
- والدین کی توقعات
- ہم عمروں کا دباؤ۔

پیشہ ورانہ کیریئر مشاورت طلبہ کو ان چیلنجز کا مؤثر انداز میں سامنا کرنے اور بہتر تعلیمی و پیشہ ورانہ فیصلے کرنے میں مدد فراہم کرتی ہے۔

14.3.1 جدید دنیا میں کیریئر مشاورت کی ضرورت

جدید دنیا تیز رفتار تکنیکی ترقی، معاشی تبدیلیوں، عالمگیریت اور روزگار کی بدلتی ہوئی ضروریات سے عبارت ہے۔ نئے پیشے مسلسل سامنے آرہے ہیں جبکہ بعض روایتی پیشے اپنی اہمیت کھو رہے ہیں۔ ایسے حالات میں طلبہ اور نوجوانوں کے لیے درست معلومات اور پیشہ ورانہ رہنمائی کی ضرورت پہلے سے کہیں زیادہ بڑھ گئی ہے۔

- **کیریئر کے مواقع میں اضافہ:** ماضی کے مقابلے میں آج طلبہ کے لیے مختلف شعبوں میں ہزاروں کیریئر کے مواقع موجود ہیں۔ اگرچہ یہ مواقع ترقی کے نئے راستے فراہم کرتے ہیں، لیکن ان کی کثرت طلبہ میں الجھن بھی پیدا کر سکتی ہے۔ کیریئر مشاورت مناسب انتخاب میں مدد دیتی ہے۔

- **ٹیکنالوجی کی ترقی:** مصنوعی ذہانت، سائبر سکیورٹی، روبوٹکس، ڈیجیٹل مارکیٹنگ، ڈیٹا اینالیٹکس اور قابلِ تجدید توانائی جیسے نئے شعبے تیزی سے فروغ پا رہے ہیں۔ کیریئر مشیر طلبہ کو ان جدید مواقع سے آگاہ کرتے ہیں اور مستقبل کے لیے تیاری میں مدد دیتے ہیں۔
- **تعلیمی مواقع میں وسعت:** آج طلبہ کے سامنے پیشہ ورانہ کورسز، مہارت پر مبنی سرٹیفکیٹس، آن لائن تعلیم اور بین الشعبہ جاتی (Interdisciplinary) پروگراموں کے متعدد مواقع موجود ہیں۔ مشیر طلبہ کو ان کی دلچسپیوں اور کیریئر کے مقاصد کے مطابق مناسب تعلیمی راستے منتخب کرنے میں رہنمائی فراہم کرتے ہیں۔
- **روزگار سے متعلق چیلنجز:** بہت سے نوجوان اس وجہ سے بے روزگاری یا جزوی روزگار کا سامنا کرتے ہیں کہ ان کی تعلیم اور مارکیٹ کی ضروریات میں مطابقت نہیں ہوتی۔ کیریئر مشاورت طلبہ کو روزگار کے لیے درکار مہارتیں پیدا کرنے اور بہتر تعلیمی فیصلے کرنے میں مدد دیتی ہے۔
- **ذاتی اور نفسیاتی عوامل:** کیریئر کے فیصلے خود اعتمادی، دلچسپیوں، خاندانی پس منظر، سماجی توقعات اور جذباتی کیفیت سے متاثر ہوتے ہیں۔ مشیر طلبہ کو ان عوامل کو سمجھنے اور بیرونی دباؤ کے بجائے حقیقت پسندانہ خود شناسی کی بنیاد پر فیصلے کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ اس طرح جدید زندگی کی پیچیدگیوں کے پیشِ نظر کیریئر مشاورت تعلیمی اداروں، طلبہ اور معاشرے کے لیے ایک ناگزیر ضرورت بن چکی ہے۔

14.3.2 اسکولی سطح پر کیریئر مشاورت کی اہمیت

کیریئر مشاورت کا آغاز اسکولی سطح ہی سے ہونا چاہیے کیونکہ کیریئر کی منصوبہ بندی اور پیشہ ورانہ نشوونما کا عمل عملی زندگی میں داخل ہونے سے بہت پہلے شروع ہو جاتا ہے۔ اسکول کے سال طلبہ کی شخصیت، شناخت اور مستقبل کے اہداف کی تشکیل کا اہم مرحلہ ہوتے ہیں، اس لیے اس دور میں مناسب رہنمائی ان کے مستقبل پر مثبت اثر ڈالتی ہے۔ اسکولی سطح پر کیریئر مشاورت طلبہ کو اپنی دلچسپیوں، صلاحیتوں، خوبیوں، کمزوریوں، اقدار اور مستقبل کی خواہشات کو سمجھنے میں مدد دیتی ہے۔ یہ خود آگاہی مؤثر کیریئر منصوبہ بندی کی بنیاد فراہم کرتی ہے اور طلبہ کو اپنی صلاحیتوں کے مطابق تعلیمی اور پیشہ ورانہ راستے منتخب کرنے کے قابل بناتی ہے۔ کیریئر مشاورت طلبہ کو یہ سمجھنے میں بھی مدد دیتی ہے کہ مختلف مضامین اور تعلیمی انتخاب مستقبل کے پیشوں سے کس طرح وابستہ ہیں۔ بہت سے طلبہ اس بات سے آگاہ نہیں ہوتے کہ ان کے تعلیمی فیصلے مستقبل کے کیریئر کے مواقع کو کس طرح متاثر کر سکتے ہیں۔ مشیر انہیں مختلف پیشوں کی تعلیمی ضروریات اور مواقع کے بارے میں درست معلومات فراہم کرتے ہیں۔ اسکولی سطح پر طلبہ اکثر سائنس، کامرس، ہیومینٹیز یا پیشہ ورانہ تعلیم جیسے تعلیمی شعبوں کے انتخاب میں الجھن اور بے یقینی کا شکار ہوتے ہیں۔ کیریئر مشاورت ان کی رہنمائی کرتی ہے اور انہیں سوچ سمجھ کر فیصلہ کرنے میں مدد دیتی ہے، جس سے مستقبل کے بارے میں پریشانی اور اضطراب میں کمی آتی ہے۔ کیریئر مشاورت حقیقت پسندانہ کیریئر اہداف کے فروغ میں بھی اہم کردار ادا کرتی ہے۔ بعض اوقات طلبہ میڈیا، سماجی دباؤ یا محدود معلومات کی وجہ سے غیر حقیقی توقعات قائم کر لیتے ہیں۔ مشیر درست معلومات فراہم کر کے انہیں اپنی صلاحیتوں اور

حالات کے مطابق مناسب اہداف طے کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ مزید کیریئر مشاورت مختلف سماجی اور معاشی پس منظر سے تعلق رکھنے والے طلبہ کے لیے یکساں طور پر مفید ہوتی ہے۔ خاص طور پر دیہی یا معاشی طور پر کم وسائل رکھنے والے طلبہ کو مختلف تعلیمی اور پیشہ ورانہ مواقع سے آگاہ کرنے میں یہ اہم کردار ادا کرتی ہے اور ان کے امکانات کو وسیع بناتی ہے۔ اس طرح اسکولی سطح پر کیریئر مشاورت طلبہ کی تعلیمی کامیابی، شخصیت کی نشوونما، بہتر فیصلہ سازی اور مستقبل میں روزگار کے مواقع کے حصول میں اہم معاون ثابت ہوتی ہے۔

14.3.3 کالج اور یونیورسٹی کی سطح پر کیریئر مشاورت کی اہمیت

کالج اور یونیورسٹی کی سطح پر کیریئر مشاورت کی اہمیت مزید بڑھ جاتی ہے کیونکہ اس مرحلے پر طلبہ تعلیم سے روزگار کی دنیا کی طرف منتقل ہونے کے قریب ہوتے ہیں۔ انہیں تخصص (Specialization) ، اعلیٰ تعلیم، پیشہ ورانہ تربیت، مسابقتی امتحانات، کاروبار اور مستقبل کے کیریئر سے متعلق اہم فیصلے کرنے ہوتے ہیں، جو ان کی پیشہ ورانہ زندگی پر طویل المدتی اثرات مرتب کرتے ہیں۔ بہت سے طلبہ اس مرحلے پر اپنے مستقبل کے بارے میں غیر یقینی صورتحال کا شکار ہوتے ہیں۔ وہ یہ فیصلہ کرنے میں مشکل محسوس کرتے ہیں کہ آیا اعلیٰ تعلیم جاری رکھنی چاہیے، ملازمت حاصل کرنی چاہیے، سرکاری امتحانات کی تیاری کرنی چاہیے یا کاروبار کی طرف جانا چاہیے۔ کیریئر مشاورت انہیں اپنی صلاحیتوں، دلچسپیوں اور مستقبل کے اہداف کے مطابق درست انتخاب کرنے میں مدد دیتی ہے۔ کیریئر مشاورت طلبہ کو روزگار کی بدلتی ہوئی ضروریات سے بھی آگاہ کرتی ہے۔ آج کے ادارے اور آجر صرف تعلیمی قابلیت ہی نہیں بلکہ عملی مہارتوں، ابلاغی صلاحیتوں، مسئلہ حل کرنے کی مہارت، ٹیم ورک، موافقت اور ڈیجیٹل مہارتوں کو بھی اہمیت دیتے ہیں۔ مشیر طلبہ کو ان تقاضوں کو سمجھنے اور خود کو اس کے مطابق تیار کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ کالج اور یونیورسٹی کی سطح پر مشیر طلبہ کو نئے اور ابھرتے ہوئے کیریئرز سے بھی متعارف (Introduction) کراتے ہیں۔ ان میں شامل ہیں:

- ڈیٹا سائنس (Data Science)
- مصنوعی ذہانت (Artificial Intelligence)
- سائبر سکیورٹی (Cybersecurity)
- ڈیجیٹل مارکیٹنگ (Digital Marketing)
- بزنس اینالیٹکس (Business Analytics)
- ماحولیاتی نظم ونسق (Environmental Management)
- ہیلتھ کیئر ایڈمنسٹریشن (Healthcare Administration)
- میڈیا اور کمیونیکیشن (Media and Communication)
- سماجی کاروبار (Social Entrepreneurship)
- انسانی وسائل کی ترقی (Human Resource Development)

اس کے علاوہ کیریئر مشاورت طلبہ کو اعلیٰ تعلیم، پیشہ ورانہ سرٹیفیکیشنز، اسکالرشپس، فیلوشپس اور بین الاقوامی تعلیمی مواقع کے بارے میں بھی رہنمائی فراہم کرتی ہے۔ مشیر طلبہ کو انٹرویوز، گروپ ڈسکشنز، ملازمت کے انتخابی مراحل اور مسابقتی امتحانات کی تیاری میں بھی معاونت فراہم کرتے ہیں، جس سے ان کے اعتماد اور روزگار کے امکانات میں اضافہ ہوتا ہے۔ اس طرح کالج اور یونیورسٹی کی سطح پر کیریئر مشاورت تعلیمی زندگی اور کامیاب پیشہ ورانہ مستقبل کے درمیان ایک مضبوط پل کا کردار ادا کرتی ہے۔

14.3.4 طلبہ، والدین اور معاشرے کے لیے کیریئر مشاورت کے فوائد

کیریئر مشاورت صرف طلبہ ہی نہیں بلکہ والدین، تعلیمی اداروں اور پورے معاشرے کے لیے بھی فائدہ مند ثابت ہوتی ہے۔

طلبہ کے لیے فوائد

کیریئر مشاورت طلبہ کو سوچ سمجھ کر اور حقیقت پسندانہ کیریئر فیصلے کرنے میں مدد دیتی ہے۔ اس کے ذریعے طلبہ اپنی صلاحیتوں، دلچسپیوں اور مستقبل کے مواقع کو بہتر طور پر سمجھتے ہیں، جس سے ان کے اعتماد اور خود آگاہی میں اضافہ ہوتا ہے۔

کیریئر مشاورت طلبہ کو:

- کیریئر سے متعلق پریشانی میں کمی لانے
- تعلیمی دلچسپی اور حوصلہ بڑھانے
- حقیقت پسندانہ اہداف مقرر کرنے
- روزگار کے لیے ضروری مہارتیں پیدا کرنے
- تعلیمی اور پیشہ ورانہ تبدیلیوں سے کامیابی سے ہم آہنگ ہونے
- اور کیریئر میں زیادہ اطمینان حاصل کرنے میں مدد دیتی ہے۔

والدین کے لیے فوائد

والدین طلبہ کے کیریئر انتخاب میں اہم کردار ادا کرتے ہیں، لیکن بعض اوقات انہیں جدید تعلیمی اور پیشہ ورانہ مواقع کے بارے میں مکمل معلومات نہیں ہوتیں۔ کیریئر مشاورت والدین کو اپنے بچوں کی صلاحیتوں، دلچسپیوں اور کیریئر خواہشات کو بہتر طور پر سمجھنے میں مدد دیتی ہے۔ مشیر والدین کی اس حوالے سے بھی رہنمائی کرتے ہیں کہ وہ غیر حقیقی توقعات مسلط کرنے کے بجائے بچوں کے رجحانات اور صلاحیتوں کے مطابق ان کی حوصلہ افزائی کریں۔ اس سے خاندانی تعلقات بہتر ہوتے ہیں اور کیریئر منصوبہ بندی زیادہ مؤثر بنتی ہے۔

تعلیمی اداروں کے لیے فوائد

اسکولوں، کالجوں اور جامعات میں کیریئر مشاورت طلبہ کی تعلیمی وابستگی، کارکردگی، کیریئر تیاری اور تعلیمی کامیابی کو بہتر بناتی ہے۔ ایسے تعلیمی ادارے جو کیریئر مشاورت کی خدمات فراہم کرتے ہیں، طلبہ کو مستقبل کے تعلیمی اور پیشہ ورانہ تقاضوں کے

لیے بہتر انداز میں تیار کر سکتے ہیں اور زیادہ کامیاب فارغ التحصیل افراد پیدا کرتے ہیں۔

معاشرے کے لیے فوائد

کیریئر مشاورت انسانی وسائل کے مؤثر استعمال اور قومی ترقی میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ جب افراد اپنی صلاحیتوں اور دلچسپیوں کے مطابق پیشے اختیار کرتے ہیں تو ان کی کارکردگی بہتر ہوتی ہے اور پیشہ ورانہ عدم اطمینان کم ہوتا ہے۔ مؤثر کیریئر رہنمائی درج ذیل مسائل میں کمی لانے میں مدد دیتی ہے:

- بے روزگاری
- جزوی روزگار (Underemployment)
- پیشہ ورانہ عدم مطابقت (Occupational Mismatch)
- تعلیمی وسائل کا ضیاع
- افرادی قوت کی کم کارکردگی۔

اس طرح کیریئر مشاورت طلبہ، والدین، تعلیمی اداروں اور معاشرے سب کے لیے فائدہ مند ثابت ہوتی ہے اور انسانی ترقی کے ساتھ ساتھ معاشی و سماجی بہبود کو بھی فروغ دیتی ہے۔

14.3.5 کیریئر کونسلنگ کے چیلنجز

کیریئر کونسلنگ طلبہ، تعلیمی اداروں اور معاشرے کے لیے نہایت اہم ہے، لیکن موجودہ دور میں اس کے سامنے کئی چیلنجز بھی موجود ہیں۔ تیزی سے بدلتی ہوئی ٹیکنالوجی، نئے پیشوں کا ظہور اور روزگار کے تقاضوں میں مسلسل تبدیلی کی وجہ سے طلبہ کے لیے مناسب کیریئر کا انتخاب پہلے کی نسبت زیادہ پیچیدہ ہو گیا ہے۔ اس صورتحال میں کیریئر کونسلرز کو بھی مسلسل نئی معلومات اور مہارتوں سے خود کو اپ ڈیٹ رکھنا پڑتا ہے۔ اسکولوں، کالجوں اور یونیورسٹیوں میں ایک اہم مسئلہ تربیت یافتہ کیریئر کونسلرز کی کمی ہے۔ بہت سے تعلیمی اداروں میں کیریئر رہنمائی کی خدمات یا تو موجود نہیں ہوتیں یا محدود سطح پر فراہم کی جاتی ہیں، جس سے طلبہ کو درست رہنمائی حاصل نہیں ہو پاتی۔

کیریئر کونسلنگ کے اہم چیلنجز درج ذیل ہیں:

- **روزگار کی منڈی میں تیز رفتار تبدیلیاں:** نئے پیشے سامنے آ رہے ہیں جبکہ بعض روایتی پیشے اپنی اہمیت کھو رہے ہیں، اس لیے تازہ معلومات فراہم کرنا ضروری ہو جاتا ہے۔
- **تربیت یافتہ کیریئر کونسلرز کی کمی:** بہت سے تعلیمی اداروں میں پیشہ ورانہ رہنمائی کے ماہرین دستیاب نہیں ہوتے۔
- **خاندانی اور سماجی دباؤ:** بعض طلبہ اپنی دلچسپی اور صلاحیت کے بجائے والدین یا معاشرتی توقعات کی بنیاد پر کیریئر کا انتخاب کرتے ہیں۔
- **معاشی رکاوٹیں:** مالی مسائل بعض طلبہ کو اپنی پسند کے تعلیمی پروگرامز یا پیشوں کے انتخاب سے روک دیتے ہیں۔

- **غلط یا نامکمل معلومات :** سوشل میڈیا، دوستوں یا غیر مستند ذرائع سے حاصل کردہ معلومات بعض اوقات طلبہ کو غلط فیصلوں کی طرف لے جاتی ہیں۔
- **تعلیمی اور پیشہ ورانہ راستوں کی پیچیدگی :** جدید دور میں تعلیمی پروگرامز، سرٹیفیکیشنز اور کیریئر آپشنز کی بڑھتی ہوئی تعداد رہنمائی کے عمل کو مزید مشکل بنا دیتی ہے۔

لہٰذا مؤثر کیریئر کونسلنگ کے لیے ضروری ہے کہ تعلیمی ادارے تربیت یافتہ کونسلرز، درست معلومات اور منظم رہنمائی کی سہولیات فراہم کریں تاکہ طلبہ اپنی صلاحیتوں، دلچسپیوں اور مستقبل کے مواقع کے مطابق بہتر فیصلے کر سکیں۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)
1. کالج اور یونیورسٹی کی سطح پر کیریئر مشاورت کی اہمیت بیان کیجیے۔
2. طلبہ، والدین اور معاشرے کے لیے کیریئر مشاورت کے فوائد بیان کیجیے۔

14.4 کیریئر فیصلہ سازی کے ماڈلز (Career Decision-Making Models)

کیریئر فیصلہ سازی کیریئر کونسلنگ کا ایک بنیادی شعبہ ہے۔ ہر فرد کو زندگی کے مختلف مراحل میں تعلیمی، پیشہ ورانہ اور ملازمت سے متعلق فیصلے کرنے پڑتے ہیں۔ طلبہ کو مضامین کے انتخاب، اعلیٰ تعلیم، مہارتی کورسز اور مستقبل کے پیشوں کے بارے میں فیصلے کرنا ہوتے ہیں، جبکہ تعلیمی ادارے ان فیصلوں میں رہنمائی کا اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ کیریئر فیصلہ سازی سے مراد وہ عمل ہے جس کے ذریعے افراد اپنی دلچسپیوں، صلاحیتوں، اقدار، شخصیت اور دستیاب مواقع کو مدنظر رکھتے ہوئے تعلیمی اور پیشہ ورانہ راستوں کا انتخاب کرتے ہیں۔ مؤثر فیصلہ سازی کے لیے خود آگاہی اور روزگار کی دنیا کے بارے میں درست معلومات دونوں ضروری ہیں۔ کیریئر کونسلرز طلبہ کو مختلف متبادل راستوں کا جائزہ لینے، مواقع کو سمجھنے اور حقیقت پسندانہ فیصلے کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ اسی مقصد کے لیے مختلف نظریات اور ماڈلز تیار کیے گئے ہیں جو کیریئر انتخاب اور پیشہ ورانہ ترقی کو سمجھنے میں رہنمائی فراہم کرتے ہیں۔

14.4.1 کیریئر فیصلہ سازی کا مفہوم (Meaning of Career Decision-Making)

کیریئر فیصلہ سازی ایک منظم عمل ہے جس میں فرد مختلف تعلیمی اور پیشہ ورانہ متبادلات کا جائزہ لے کر اپنے لیے مناسب راستے کا انتخاب کرتا ہے۔ اس عمل میں معلومات جمع کرنا، مواقع کا تجزیہ کرنا، ذاتی صلاحیتوں کا جائزہ لینا اور مستقبل کی منصوبہ بندی شامل ہوتی ہے۔ کیریئر فیصلے مختلف عوامل سے متاثر ہوتے ہیں، جیسے:

- دلچسپیاں (Interests)
- صلاحیتیں اور رجحانات (Aptitudes and Abilities)
- شخصیت کی خصوصیات
- خاندانی پس منظر

- سماجی اثرات
- تعلیمی تجربات
- معاشی حالات
- روزگار کے مواقع

جدید نظریات کے مطابق کیریئر فیصلہ سازی ایک وقتی عمل نہیں بلکہ زندگی بھر جاری رہنے والا عمل ہے۔ طلبہ اور پیشہ ور افراد وقتاً فوقتاً بدلتے ہوئے حالات، نئی مہارتوں اور روزگار کی ضروریات کے مطابق اپنے کیریئر منصوبوں میں تبدیلی کرتے رہتے ہیں۔ اسی لیے آج کیریئر کونسلنگ میں لچک، موافقت پذیری اور مسلسل سیکھنے کی صلاحیت کو خاص اہمیت دی جاتی ہے۔

14.4.2 کیریئر فیصلوں کو متاثر کرنے والے عوامل

کیریئر کے فیصلے مختلف ذاتی، خاندانی، تعلیمی، سماجی اور معاشی عوامل کے زیرِ اثر ہوتے ہیں۔ ان عوامل کو سمجھنا طلبہ، والدین اور تعلیمی اداروں کے لیے نہایت اہم ہے تاکہ بہتر کیریئر منصوبہ بندی کی جاسکے۔

- **ذاتی عوامل (Personal Factors) :** ذاتی عوامل میں دلچسپیاں، صلاحیتیں، رجحانات، شخصیت، اقدار، رویّے اور مستقبل کی خواہشات شامل ہیں۔ جب طلبہ اپنے کیریئر کا انتخاب اپنی صلاحیتوں اور دلچسپیوں کے مطابق کرتے ہیں تو کامیابی اور اطمینان کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔
- **خاندانی عوامل (Family Factors) :** والدین اور خاندان طلبہ کی تعلیمی اور پیشہ ورانہ ترجیحات پر گہرا اثر ڈالتے ہیں۔ مثبت خاندانی تعاون کیریئر ترقی میں مددگار ثابت ہوتا ہے، جبکہ غیر ضروری دباؤ بعض اوقات نامناسب کیریئر انتخاب کا سبب بن سکتا ہے۔
- **تعلیمی عوامل (Educational Factors) :** طلبہ کی تعلیمی کارکردگی، منتخب مضامین، ادارے کی سہولیات اور کیریئر رہنمائی کی دستیاب خدمات ان کے کیریئر فیصلوں کو متاثر کرتی ہیں۔ اسی لیے اسکولوں اور کالجوں میں مؤثر کیریئر کونسلنگ کی اہمیت بڑھ جاتی ہے۔
- **سماجی عوامل (Social Factors) :** دوستوں، معاشرتی توقعات، ثقافتی اقدار اور بعض پیشوں کی سماجی حیثیت بھی کیریئر انتخاب پر اثر انداز ہوتی ہے۔ کئی طلبہ سماجی دباؤ یا مقبول پیشوں کی کشش کی وجہ سے مخصوص شعبوں کا انتخاب کرتے ہیں۔
- **معاشی عوامل (Economic Factors) :** ملازمت کے مواقع، آمدنی، روزگار کی منڈی کی ضروریات اور معاشی استحکام بھی کیریئر فیصلوں میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ بعض اوقات معاشی حالات طلبہ کے انتخاب کو محدود یا متاثر کرسکتے ہیں۔ کیریئر کونسلرز ان تمام عوامل کا جائزہ لے کر طلبہ کو حقیقت پسندانہ اور مؤثر کیریئر فیصلے کرنے میں مدد فراہم کرتے ہیں۔

14.4.3 پارسنز کا Trait and Factor Theory

کیریئر کونسلنگ کی سائنسی بنیادوں کا آغاز عام طور پر **فرینک پارسنز** Frank Parsons سے منسوب کیا جاتا ہے، جنہیں "والدِ پیشہ ورانہ رہنمائی" کہا جاتا ہے۔ انہوں نے بیسویں صدی کے آغاز میں Trait and Factor Theory پیش کی۔ پارسنز کے مطابق کامیاب کیریئر انتخاب تین بنیادی عناصر پر مشتمل ہے:

- **خود آگہی (Knowledge of Self) :** فرد کو اپنی: دلچسپیوں، صلاحیتوں، رجحانات، مضبوط اور کمزور پہلوؤں اور اقدار کے بارے میں واضح سمجھ ہونی چاہیے۔
- **پیشوں کے بارے میں معلومات (Knowledge of Occupations) :** فرد کو مختلف پیشوں، تعلیمی تقاضوں، کام کے ماحول، ترقی کے مواقع اور مستقبل کے امکانات کے بارے میں درست معلومات حاصل ہونی چاہئیں۔
- **مناسب مطابقت (Logical Matching) :** کیریئر انتخاب کا آخری مرحلہ فرد کی خصوصیات اور پیشے کے تقاضوں کے درمیان مناسب مطابقت پیدا کرنا ہے۔ جب یہ مطابقت موجود ہو تو کامیابی اور اطمینان کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ اس نظریے کی اہمیت آج بھی برقرار ہے کیونکہ جدید کیریئر اسیسمنٹ ٹیسٹس اور کونسلنگ پروگرامز بڑی حد تک انہی اصولوں پر مبنی ہیں۔

14.4.4 ہالینڈ کا نظریۂ کیریئر انتخاب (Holland's Theory of Career Choice)

جان ایل ہالینڈ John L. Holland نے یہ نظریہ پیش کیا کہ کیریئر میں اطمینان اس وقت حاصل ہوتا ہے جب فرد کی شخصیت اور کام کا ماحول ایک دوسرے سے مطابقت رکھتے ہوں۔

انہوں نے شخصیت کی چھ اقسام بیان کیں جنہیں **RIASEC Model** کہا جاتا ہے:

- حقیقت پسند (Realistic)
- تحقیقی (Investigative)
- تخلیقی (Artistic)
- سماجی (Social)
- قیادت پسند (Enterprising)
- منظم اور روایتی (Conventional)

حقیقت پسندی: عملی اور تکنیکی کام پسند کرتے ہیں۔ **مثالیں :** انجینئر، مکینک، ٹیکنیشن

تحقیقی: تحقیق، تجزیے اور سائنسی سرگرمیوں میں دلچسپی رکھتے ہیں۔ **مثالیں :** سائنسدان، محقق، تجزیہ کار

تخلیقی: تخلیقی اظہار اور جدت پسندی کو ترجیح دیتے ہیں۔ **مثالیں :** مصنف، ڈیزائنر، موسیقار

سماجی: دوسروں کی مدد، تعلیم اور رہنمائی میں دلچسپی رکھتے ہیں۔ **مثالیں :** استاد، کونسلر، سوشل ورکر

قیادت پسندی: قیادت، کاروبار اور اثر ورسوخ قائم کرنے والے کام پسند کرتے ہیں۔ **مثالیں :** منیجر، کاروباری شخصیت، سیلز ایگزیکٹو

منظم اور روایتی: منظم، تفصیلی اور ریکارڈ پر مبنی کاموں کو ترجیح دیتے ہیں۔ **مثالیں :** اکاؤنٹنٹ، انتظامی افسر، ڈیٹا منیجر

اس نظریے کی مدد سے اسکولوں، کالجوں اور یونیورسٹیوں میں طلبہ کی دلچسپیوں اور شخصیت کے مطابق مناسب کیریئر راستے تجویز کیے جاسکتے ہیں، جس سے بہتر کیریئر منصوبہ بندی اور مستقبل کی کامیابی کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

14.4.5 سپر کا لائف اسپین، لائف اسپیس ماڈل (Super's Life-Span, Life-Space Model)

کیریئر کونسلنگ کے اہم ارتقائی نظریات میں **ڈونلڈ ای۔ سپر** Donald E. Super کا نظریہ نمایاں حیثیت رکھتا ہے۔ سپر کے مطابق کیریئر کا انتخاب ایک وقتی فیصلہ نہیں بلکہ زندگی بھر جاری رہنے والا عمل ہے۔ انسان کی دلچسپیاں، صلاحیتیں، تجربات اور حالات وقت کے ساتھ بدلتے رہتے ہیں، اسی لیے کیریئر کی ترقی بھی مسلسل جاری رہتی ہے۔

سپر نے **خود تصور (Self-Concept)** پر زور دیا۔ ان کے مطابق افراد ایسے پیشے اختیار کرتے ہیں جو ان کی شخصیت، دلچسپیوں اور خود کے بارے میں تصور کی عکاسی کرتے ہوں۔ چونکہ خود تصور وقت کے ساتھ تبدیل ہوتا ہے، اس لیے کیریئر کے مقاصد اور انتخاب بھی تبدیل ہوسکتے ہیں۔ سپر نے کیریئر ترقی کے پانچ مراحل بیان کیے:

1. **نشوونما کا مرحلہ پیدائش تا 14 سال (Growth Stage):** اس مرحلے میں بچے اپنی دلچسپیوں، اقدار، ضروریات اور خود آگاہی کو فروغ دیتے ہیں۔ خاندان، اسکول اور معاشرہ ان کے کیریئر تصورات کی تشکیل میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اہم خصوصیات:
   - خود آگاہی کی نشوونما
   - مختلف پیشوں سے ابتدائی واقفیت
   - دلچسپیوں کی تشکیل
   - کام کے بارے میں مثبت رویوں کی ترقی
2. **تلاش اور جستجو کا مرحلہ 15 تا 24 سال (Exploration Stage):** یہ مرحلہ طلبہ اور نوجوانوں کے لیے نہایت اہم ہوتا ہے۔ اس دوران وہ اپنی صلاحیتوں، دلچسپیوں اور تعلیمی وپیشہ ورانہ مواقع کا جائزہ لیتے ہیں۔ اہم سرگرمیاں:
   - مضامین کا انتخاب
   - کیریئر کی تلاش
   - تعلیمی منصوبہ بندی
   - مختلف پیشوں کا جائزہ

   اسی مرحلے میں اسکولوں، کالجوں اور یونیورسٹیوں میں کیریئر کونسلنگ کی ضرورت سب سے زیادہ ہوتی ہے۔
3. **استحکام کا مرحلہ 25 تا 44 سال (Establishment Stage):** اس مرحلے میں افراد عملی زندگی میں داخل ہو کر ملازمت حاصل کرتے ہیں، تجربہ حاصل کرتے ہیں اور اپنے پیشے میں مقام بناتے ہیں۔

اہم سرگرمیاں:

- ملازمت حاصل کرنا
- مہارتوں میں اضافہ
- پیشہ ورانہ ترقی
- کیریئر میں استحکام پیدا کرنا

4. **برقرار رکھنے کا مرحلہ 45 تا 64 سال(Maintenance Stage):** اس مرحلے میں افراد اپنی پیشہ ورانہ حیثیت کو برقرار رکھنے اور نئی تبدیلیوں سے ہم آہنگ ہونے کی کوشش کرتے ہیں۔

توجہ کے اہم پہلو:

- کیریئر میں ترقی
- پیشہ ورانہ مہارت برقرار رکھنا
- ادارہ جاتی تبدیلیوں سے مطابقت

5. **سبکدوشی یا علیحدگی کا مرحلہ 65 سال اور اس کے بعد(Decline/Disengagement Stage):** اس مرحلے میں افراد ریٹائرمنٹ کی منصوبہ بندی کرتے ہیں اور زندگی کے نئے کرداروں سے ہم آہنگ ہوتے ہیں۔

سپر کا نظریہ طلبہ اور تعلیمی اداروں کے لیے اس وجہ سے اہم ہے کہ یہ کیریئر ترقی کو ایک مسلسل عمل قرار دیتا ہے اور زندگی بھر سیکھنے اور تبدیلی کے مطابق خود کو ڈھالنے پر زور دیتا ہے۔

14.4.6 کرمبولٹز کا سماجی اکتساب کا نظریہ(Krumboltz's Social Learning Theory)

جان ڈی۔ کرمبولٹز John D. Krumboltz نے کیریئر فیصلہ سازی کے حوالے سے سوشل لرننگ تھیوری پیش کی۔ ان کے مطابق کیریئر کے فیصلے صرف ذاتی صلاحیتوں کی بنیاد پر نہیں ہوتے بلکہ سیکھنے کے تجربات اور ماحول بھی اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ یہ نظریہ بتاتا ہے کہ کیریئر کی ترقی فرد کی خصوصیات، ماحول، سیکھنے کے تجربات اور فیصلہ سازی کی مہارتوں کے باہمی اثر سے وجود میں آتی ہے۔ کرمبولٹز نے کیریئر ترقی پر اثر انداز ہونے والے چار اہم عوامل بیان کیے:

موروثی صلاحیتیں اور خصوصی رجحانات

ہر فرد کچھ پیدائشی خصوصیات اور صلاحیتوں کا حامل ہوتا ہے جو اس کے کیریئر انتخاب کو متاثر کرتی ہیں۔

مثالیں: فنکارانہ صلاحیت ⟵ تخلیقی پیشے، کھیلوں کی مہارت ⟵ اسپورٹس سے متعلق کیریئر

ماحولیاتی حالات اور واقعات

سماجی، معاشی، تعلیمی اور ثقافتی عوامل بھی کیریئر فیصلوں پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

مثالیں: خاندانی آمدنی، تعلیمی مواقع، روزگار کی صورتحال، سماجی توقعات، ٹیکنالوجی میں تبدیلیاں

اکتسابی کے تجربات

مثبت یا منفی تجربات افراد کی پیشہ ورانہ دلچسپیوں کو تشکیل دیتے ہیں۔

مثالیں: سائنس میں کامیابی ⟵ سائنسی کیریئر کی طرف رجحان، قائدانہ سرگرمیوں میں کامیابی ⟵ انتظامی شعبوں میں دلچسپی

کام سے متعلق مہارتیں (Task Approach Skills)

ان میں شامل ہیں: مسئلہ حل کرنے کی صلاحیت، فیصلہ سازی کی مہارت، کام کرنے کی عادات، جذباتی ردعمل، مقصد طے کرنے کی صلاحیت۔ یہ نظریہ طلبہ اور تعلیمی اداروں کے لیے اہم ہے کیونکہ یہ اس بات پر زور دیتا ہے کہ مثبت تعلیمی تجربات اور مناسب رہنمائی مستقبل کے کیریئر انتخاب کو بہتر بنا سکتی ہے۔

14.4.7 سوشل کاگنیٹو کیریئر تھیوری (Social Cognitive Career Theory – SCCT)

رابرٹ ڈبلیو لینٹ، اسٹیون ڈی براؤن اور **گیل ہیکیٹ** Robert W. Lent نے سوشل کاگنیٹو کیریئر تھیوری (SCCT) پیش کی۔ یہ نظریہ **البرٹ بینڈورا** Albert Bandura کے سوشل کاگنیٹو نظریے پر مبنی ہے۔ اس نظریے کے مطابق کیریئر انتخاب فرد کے عقائد، توقعات اور ماحول سے متاثر ہوتا ہے۔ طلبہ کی تعلیمی کامیابی، اعتماد اور مستقبل کے اہداف ان کے کیریئر فیصلوں پر گہرا اثر ڈالتے ہیں۔ SCCT کے مطابق تین اہم عوامل کیریئر فیصلوں کو متاثر کرتے ہیں:

خود افادیت (Self-Efficacy)

خود افادیت سے مراد کسی فرد کا اپنی صلاحیتوں پر اعتماد ہے کہ وہ کسی کام کو کامیابی سے انجام دے سکتا ہے۔ زیادہ Self-Efficacy رکھنے والے طلبہ مشکل کیریئرز کا انتخاب کرتے ہیں، چیلنجز کا مقابلہ کرتے ہیں اور مشکلات کے باوجود کوشش جاری رکھتے ہیں۔

نتائج سے متعلق توقعات (Outcome Expectations)

یہ وہ تصورات ہیں جو افراد کسی پیشے کے ممکنہ نتائج کے بارے میں رکھتے ہیں۔ مثالیں، متوقع آمدنی، ملازمت کا اطمینان، سماجی وقار اور ورک لائف بیلنس۔ یہ توقعات کیریئر ترجیحات کو متاثر کرتی ہیں۔

ذاتی اہداف (Personal Goals)

اہداف افراد کو سمت اور حوصلہ فراہم کرتے ہیں۔ طلبہ اپنی صلاحیتوں اور متوقع نتائج کی بنیاد پر تعلیمی اور پیشہ ورانہ مقاصد مقرر کرتے ہیں۔ SCCT آج کے تعلیمی اداروں میں خاص اہمیت رکھتی ہے کیونکہ یہ وضاحت کرتی ہے کہ طلبہ کے اعتماد، تعلیمی ماحول، خاندانی تعاون اور دستیاب مواقع مل کر ان کے کیریئر انتخاب اور پیشہ ورانہ ترقی کو کس طرح متاثر کرتے ہیں۔

14.5 کیریئر اسسمنٹ ٹولز اور ٹیسٹس کا استعمال (Use of Career Assessment Tools and Tests)

شخصیت (Personality) سے مراد کسی فرد کے سوچنے، محسوس کرنے اور برتاؤ کرنے کے نسبتاً مستقل انداز ہیں۔ کیریئر کونسلنگ میں شخصیت کے جائزے کے اوزار طلبہ کو اپنی ذاتی خصوصیات، رویّوں اور کام کرنے کے انداز کو بہتر طور پر سمجھنے میں مدد دیتے ہیں۔ ان جائزوں کی مدد سے ایسے تعلیمی اور پیشہ ورانہ راستوں کی نشاندہی کی جاسکتی ہے جو فرد کی شخصیت سے زیادہ مطابقت رکھتے ہوں۔ تعلیمی اداروں میں شخصیت کا جائزہ طلبہ کو اپنی صلاحیتوں، قائدانہ رجحانات، سماجی مہارتوں اور پیشہ ورانہ رویّوں کو سمجھنے کا موقع فراہم کرتا ہے۔ اس کے ذریعے طلبہ اپنی شخصیت کے مطابق مناسب تعلیمی مضامین، تربیتی پروگرامز اور کیریئر کے شعبوں کا انتخاب کرسکتے ہیں۔ شخصیت کے جائزوں میں عموماً درج ذیل خصوصیات کا مطالعہ کیا جاتا ہے:

- درونیت (Introversion) اور برونیت (Extroversion)
- قائدانہ صلاحیتیں (Leadership Tendencies)
- جذباتی استحکام (Emotional Stability)
- مطابقت پذیری (Adaptability)
- ذمہ داری اور نظم وضبط (Conscientiousness)
- باہمی تعلقات کی مہارتیں (Interpersonal Skills)

مختلف پیشے مختلف شخصیتی خصوصیات کا تقاضا کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر:

- مشیر (Counsellor) کے لیے ہمدردی اور مؤثر ابلاغ کی مہارت ضروری ہوتی ہے
- منتظمین (Managers) کے لیے قیادت اور فیصلہ سازی کی صلاحیت اہم ہوتی ہے
- محققین (Researchers) کے لیے تجزیاتی سوچ اور مستقل مزاجی درکار ہوتی ہے

کالجوں اور یونیورسٹیوں میں شخصیت کے جائزے طلبہ کو اپنی پیشہ ورانہ تیاری بہتر بنانے میں مدد دیتے ہیں، جبکہ اداروں کو بھی طلبہ کی ضروریات کے مطابق رہنمائی اور کونسلنگ خدمات فراہم کرنے میں سہولت ملتی ہے۔ اس طرح شخصیت کے جائزے کے اوزار طلبہ میں خود آگاہی پیدا کرنے، مناسب کیریئر کے انتخاب میں مدد دینے اور طویل المدتی پیشہ ورانہ اطمینان حاصل کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

14.5.1 کامیابی اور صلاحیت کے امتحانات (Achievement and Ability Tests)

کامیابی (Achievement) اور صلاحیت (Ability) کے امتحانات کیریئر کونسلنگ میں اہم کردار ادا کرتے ہیں کیونکہ یہ طلبہ کے علمی معیار، تعلیمی کارکردگی اور مہارتوں کا جائزہ لینے میں مدد دیتے ہیں۔ اپٹی ٹیوڈ ٹیسٹ مستقبل کی صلاحیت کا اندازہ لگاتے ہیں، جبکہ اچیومنٹ ٹیسٹ یہ ظاہر کرتے ہیں کہ طالب علم نے تعلیم اور تجربے کے ذریعے اب تک کیا سیکھا اور حاصل کیا ہے۔

یہ امتحانات کونسلرز اور تعلیمی اداروں کو طلبہ کی مضبوط اور کمزور تعلیمی جہتوں کو سمجھنے میں مدد فراہم کرتے ہیں۔ان کی بنیاد پر طلبہ کے لیے مناسب تعلیمی پروگرامز، مہارتی کورسز اور کیریئر کے مواقع تجویز کیے جاسکتے ہیں۔عام طور پر یہ امتحانات درج ذیل شعبوں کا جائزہ لیتے ہیں:

- لسانی مہارت(Language Proficiency)
- ریاضیاتی صلاحیت(Mathematical Ability)
- سائنسی فہم(Scientific Understanding)
- تکنیکی معلومات(Technical Knowledge)
- پیشہ ورانہ مہارتیں(Professional Competencies)
- ابلاغی صلاحیتیں(Communication Skills)۔

مثال کے طور پر ریاضی اور سائنس میں اچھی کارکردگی دکھانے والے طلبہ کو انجینئرنگ، ٹیکنالوجی، تحقیق یا ڈیٹا اینالیٹکس کے شعبوں کی طرف رہنمائی دی جاسکتی ہے، جبکہ زبان اور ابلاغی مہارتوں میں نمایاں طلبہ تدریس، صحافت، قانون، تعلقاتِ عامہ یا کونسلنگ جیسے شعبوں میں بہتر کارکردگی دکھاسکتے ہیں۔ تعلیمی اداروں کے لیے یہ امتحانات طلبہ کی تعلیمی پیش رفت کا معروضی جائزہ فراہم کرتے ہیں، جبکہ طلبہ کو اپنی صلاحیتوں اور تعلیمی تیاری کے مطابق حقیقت پسندانہ کیریئر فیصلے کرنے میں مدد ملتی ہے۔ تاہم کیریئر کا انتخاب صرف امتحانی نتائج کی بنیاد پر نہیں ہونا چاہیے بلکہ طلبہ کی دلچسپیوں، شخصیت، اقدار اور مستقبل کے اہداف کو بھی مدنظر رکھنا ضروری ہے۔

14.5.2 تشخیصی نتائج کی تشریح(Interpretation of Assessment Results)

کیریئر اسیسمنٹ میں صرف ٹیسٹ لینا ہی کافی نہیں ہوتا بلکہ ان کے نتائج کی درست تشریح بھی انتہائی اہم ہوتی ہے۔اگر نتائج کو غلط انداز میں سمجھا جائے تو طلبہ میں الجھن پیدا ہوسکتی ہے اور وہ غیر مناسب تعلیمی یا پیشہ ورانہ فیصلے کرسکتے ہیں۔ کیریئر کونسلرز کو چاہیے کہ وہ تشخیصی نتائج کو احتیاط اور پیشہ ورانہ مہارت کے ساتھ سمجھائیں۔ٹیسٹ اسکورز کو کسی فرد کی مکمل صلاحیت کا حتمی پیمانہ سمجھنے کے بجائے رہنمائی کے ایک ذریعہ کے طور پر استعمال کیا جانا چاہیے۔نتائج کی تشریح کرتے وقت ان عوامل کو مدنظر رکھا جاتا ہے: ثقافتی پس منظر، تعلیمی مواقع، سماجی و معاشی حالات، جذباتی کیفیت، انفرادی حالات، سابقہ تجربات۔ اسکولوں اور کالجوں میں کونسلرز کو نتائج کو آسان اور قابلِ فہم زبان میں طلبہ اور والدین کے سامنے پیش کرنا چاہیے تاکہ وہ انہیں کیریئر منصوبہ بندی میں مؤثر انداز سے استعمال کرسکیں۔ تشریح کا مقصد کمزوریوں پر توجہ دینے کے بجائے طلبہ کی صلاحیتوں اور مثبت پہلوؤں کو اجاگر کرنا ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر اگر کسی طالب علم میں ابلاغی اور سماجی مہارتیں مضبوط ہوں لیکن عددی صلاحیت اوسط درجے کی ہو تو کونسلر ایسے پیشوں کی تجویز دے سکتا ہے جن میں انسانی تعلقات اور رابطے کی مہارت زیادہ اہم ہوں۔

موثر تشریح کے ذریعے طلبہ:

- خود آگاہی حاصل کرتے ہیں
- اعتماد میں اضافہ کرتے ہیں
- مختلف کیریئر مواقع تلاش کرتے ہیں
- حقیقت پسندانہ اہداف مقرر کرتے ہیں
- بہتر اور باخبر فیصلے کرتے ہیں۔

اس طرح تشخیصی نتائج کی درست تشریح کیریئر کونسلنگ کے عمل کا ایک بنیادی اور نہایت اہم حصہ ہے۔

14.5.3 کیریئر اسیسمنٹ میں اخلاقی مسائل(Ethical Issues in Career Assessment)

اخلاقیات (Ethics) کیریئر اسیسمنٹ اور کونسلنگ کا ایک نہایت اہم حصہ ہیں۔ چونکہ اسیسمنٹ کے نتائج طلبہ کے تعلیمی اور پیشہ ورانہ فیصلوں پر گہرا اثر ڈال سکتے ہیں، اس لیے کونسلرز کے لیے ضروری ہے کہ وہ انصاف، درستگی، رازداری اور پیشہ ورانہ ذمہ داری کے اصولوں پر عمل کریں۔ اسکولوں، کالجوں اور دیگر تعلیمی اداروں میں اخلاقی اصولوں کی پابندی طلبہ کے اعتماد اور مؤثر رہنمائی کو یقینی بناتی ہے۔ کیریئر اسیسمنٹ میں چند اہم اخلاقی اصول درج ذیل ہیں:

- **رازداری(Confidentiality)** :طلبہ اور افراد کی معلومات اور اسیسمنٹ کے نتائج کو خفیہ رکھا جانا چاہیے۔ ان معلومات کو صرف مشاورتی مقاصد کے لیے استعمال کیا جائے اور فرد کی اجازت کے بغیر کسی دوسرے شخص کو فراہم نہ کیا جائے۔
- **باخبر رضامندی(Informed Consent)** :اسیسمنٹ سے پہلے فرد کو ٹیسٹ کے مقصد، طریقہ کار، نتائج کے استعمال اور اس کی حدود کے بارے میں مکمل معلومات دی جانی چاہئیں۔ شرکت رضاکارانہ ہونی چاہیے اور فرد کی باقاعدہ رضامندی حاصل کی جانی چاہیے۔
- **انصاف اور عدم امتیاز(Fairness and Non-Discrimination)** : تشخیصی اوزار جنس، زبان، ثقافت، مذہب، معذوری یا معاشی حیثیت کی بنیاد پر جانبدار نہیں ہونے چاہئیں۔ تمام طلبہ کو مساوی مواقع فراہم کرنا کونسلر کی ذمہ داری ہے۔
- **پیشہ ورانہ مہارت(Professional Competence)** :نفسیاتی اور کیریئر ٹیسٹ صرف تربیت یافتہ اور مستند ماہرین کے ذریعے ہی لیے اور تشریح کیے جانے چاہئیں۔ غیر تربیت یافتہ افراد کی جانب سے غلط استعمال طلبہ کے لیے نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے۔
- **نتائج کا مناسب استعمال(Appropriate Use of Results)** :اسیسمنٹ کے نتائج کا مقصد طلبہ کی حوصلہ افزائی اور رہنمائی ہونا چاہیے، نہ کہ انہیں محدود کرنا یا کسی خاص پیشے کے لیے نااہل قرار دینا۔ نتائج کو کیریئر ترقی کے معاون ذریعہ کے

طور پر استعمال کیا جانا چاہیے۔ان اخلاقی اصولوں پر عمل کرنے سے کیریئر کونسلنگ کی ساکھ، مؤثریت اور طلبہ کا اعتماد مزید مضبوط ہوتا ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں(Check your progress)
1. شخصیت کے جائزے کے آلات سے کیا مراد ہے؟
2. تشخیصی نتائج کی تشریح کیجیے۔

14.6 کیریئر اہداف اور عملی منصوبہ بندی میں مدد

(Helping Clients Set Career Goals and Action Plans)

کیریئر کونسلر کی ایک اہم ذمہ داری یہ ہے کہ وہ طلبہ اور دیگر افراد کو اپنے خوابوں اور خواہشات کو قابلِ عمل منصوبوں میں تبدیل کرنے میں مدد فراہم کرے۔بہت سے طلبہ اپنے مستقبل کے بارے میں بڑے خواب رکھتے ہیں لیکن انہیں یہ معلوم نہیں ہوتا کہ ان اہداف تک کیسے پہنچا جائے۔ کیریئر اہداف فرد کو سمت، مقصد اور حوصلہ فراہم کرتے ہیں۔ جب طلبہ اپنے مستقبل کے لیے واضح اہداف مقرر کرتے ہیں تو ان کے لیے تعلیمی اور پیشہ ورانہ سرگرمیوں کی منصوبہ بندی آسان ہو جاتی ہے۔ اسی وجہ سے جدید کیریئر کونسلنگ صرف کیریئر کی معلومات فراہم کرنے تک محدود نہیں بلکہ مؤثر منصوبہ بندی اور اہداف کے حصول پر بھی توجہ دیتی ہے۔ کیریئر منصوبہ بندی کے لیے درج ذیل عناصر اہم ہیں:

- خود آگاہی(Self-Understanding)
- پیشوں کے بارے میں معلومات(Occupational Awareness)
- فیصلہ سازی کی مہارت
- حقیقت پسندانہ اہداف کا تعین
- عملی منصوبہ بندی
- مسلسل جائزہ اور بہتری۔

اسکولوں، کالجوں اور یونیورسٹیوں میں کونسلرز طلبہ کو ان تمام مراحل میں رہنمائی فراہم کرتے ہیں تاکہ وہ اپنی صلاحیتوں اور دلچسپیوں کے مطابق کامیاب کیریئر کا انتخاب کر سکیں۔

14.6.1 کیریئر اہداف کا مفہوم(Meaning of Career Goals)

کیریئر اہداف سے مراد وہ پیشہ ورانہ کامیابیاں اور مقاصد ہیں جنہیں کوئی فرد اپنی عملی زندگی میں حاصل کرنا چاہتا ہے۔ یہ اہداف فرد کو اپنی تعلیمی اور پیشہ ورانہ سرگرمیوں کو منظم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

کیریئر اہداف عموماً دو اقسام کے ہوتے ہیں:

قلیل مدتی اہداف(Short-Term Goals)

یہ ایسے مقاصد ہوتے ہیں جو نسبتاً کم وقت میں حاصل کیے جاسکتے ہیں، مثلاً:

- تعلیمی شعبے کا انتخاب
- کسی سرٹیفکیٹ کورس کی تکمیل
- ابلاغی مہارتوں میں بہتری
- داخلہ امتحانات کی تیاری۔

طویل مدتی اہداف(Long-Term Goals)

یہ بڑے پیشہ ورانہ مقاصد ہوتے ہیں جن کے حصول کے لیے زیادہ وقت اور مسلسل محنت درکار ہوتی ہے، مثلاً: استاد بننا، اپنا کاروبار قائم کرنا، پیشہ ورانہ ڈگری حاصل کرنا، اعلیٰ انتظامی عہدے تک پہنچنا۔ واضح کیریئر اہداف طلبہ کو سمت اور مقصد فراہم کرتے ہیں، جبکہ اہداف کے بغیر افراد اکثر الجھن، بے سمتی اور کم حوصلگی کا شکار ہوسکتے ہیں۔

14.6.2 کیریئر کونسلنگ میں ہدف بندی کی اہمیت(Importance of Goal Setting)

ہدف بندی (Goal Setting) کیریئر ترقی کا ایک بنیادی عنصر ہے۔ واضح اور حقیقت پسندانہ اہداف افراد کو اپنی ترجیحات متعین کرنے اور مستقبل کی منصوبہ بندی بہتر انداز میں کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ مؤثر ہدف بندی کے ذریعے طلبہ:

- اپنی توجہ اہم مقاصد پر مرکوز رکھتے ہیں
- زیادہ حوصلہ اور اعتماد حاصل کرتے ہیں
- بہتر فیصلے کرتے ہیں
- اپنی پیش رفت کا جائزہ لیتے ہیں
- مشکلات کا مؤثر انداز میں مقابلہ کرتے ہیں
- اپنے مقاصد کے لیے مستقل مزاجی برقرار رکھتے ہیں۔

تحقیقی مطالعات سے معلوم ہوتا ہے کہ وہ طلبہ جو واضح کیریئر اہداف رکھتے ہیں، عموماً تعلیمی اور پیشہ ورانہ میدان میں زیادہ کامیاب ہوتے ہیں۔ اسی لیے کونسلرز طلبہ کو ایسے اہداف مقرر کرنے کی ترغیب دیتے ہیں جو ان کی صلاحیتوں، دلچسپیوں اور مستقبل کی خواہشات سے مطابقت رکھتے ہوں۔

14.6.3 اسمارٹ ہدف بندی کا طریقہ(SMART Goal Approach)

SMART ماڈل اہداف مقرر کرنے کا ایک مؤثر اور مقبول طریقہ ہے۔ اس کے مطابق ہر ہدف میں درج ذیل خصوصیات ہونی چاہئیں:

- **واضح :** ہدف واضح اور مخصوص ہو۔
- **قابلِ پیمائش :** پیش رفت کو ناپا جاسکے۔
- **قابلِ حصول :** ہدف حقیقت پسندانہ اور قابلِ حصول ہو۔
- **تعلقہ :** ہدف فرد کی دلچسپیوں اور مستقبل کے مقاصد سے مطابقت رکھتا ہو۔
- **وقت کا تعین :** ہدف کے حصول کے لیے مخصوص مدت مقرر ہو۔

مثال کے طور پر "میں ایک اچھا کیریئر بنانا چاہتا ہوں" ایک مبہم ہدف ہے، جبکہ "میں دو سال کے اندر B.Ed. مکمل کر کے سیکنڈری اسکول ٹیچر بننا چاہتا ہوں" ایک SMART ہدف ہے۔

14.6.4 کیریئر منصوبہ بندی کا عمل (Career Planning Process)

کیریئر منصوبہ بندی ایک منظم عمل ہے جس کے ذریعے طلبہ اپنے تعلیمی اور پیشہ ورانہ مستقبل کی تیاری کرتے ہیں۔ اس عمل میں عام طور پر درج ذیل مراحل شامل ہوتے ہیں:

- **خود تشخیص :(Self-Assessment)** اپنی دلچسپیوں، صلاحیتوں، اقدار اور اہداف کا جائزہ لینا۔
- **کیریئر کی تلاش :(Career Exploration)** مختلف پیشوں، تعلیمی مواقع اور روزگار کی معلومات حاصل کرنا۔
- **فیصلہ سازی :(Decision-Making)** مختلف متبادل راستوں کا جائزہ لے کر مناسب انتخاب کرنا۔
- **ہدف بندی :(Goal Setting)** واضح تعلیمی اور پیشہ ورانہ مقاصد مقرر کرنا۔
- **عملی منصوبہ بندی :(Action Planning)** اہداف کے حصول کے لیے حکمتِ عملی تیار کرنا۔
- **نفاذ :(Implementation)** منصوبے کے مطابق عملی اقدامات کرنا۔
- **جائزہ اور بہتری :(Evaluation)** پیش رفت کا مسلسل جائزہ لینا اور ضرورت کے مطابق تبدیلیاں کرنا۔

کونسلرز طلبہ کو ان تمام مراحل میں رہنمائی فراہم کرتے ہیں تاکہ وہ اپنے مستقبل کے لیے مؤثر اور حقیقت پسندانہ کیریئر منصوبہ بندی کر سکیں۔

14.6.5 کیریئر کے لیے عملی منصوبے (Career Action Plans) تیار کرنا

کیریئر اہداف اس وقت زیادہ مؤثر بنتے ہیں جب انہیں عملی اقدامات میں تبدیل کیا جائے۔ بہت سے طلبہ اور نوجوان اپنے مستقبل کے بارے میں واضح خواب تو رکھتے ہیں، لیکن ان خوابوں کو حقیقت بنانے کے لیے مناسب منصوبہ بندی نہیں کرتے۔ اسی لیے کیریئر ایکشن پلان کامیابی کے لیے ایک واضح راستہ فراہم کرتا ہے۔ ایک مؤثر کیریئر ایکشن پلان میں درج ذیل عناصر شامل ہوتے ہیں:

- **تعلیمی ضروریات(Educational Requirements)** :مطلوبہ ڈگریوں، سرٹیفکیٹس، تربیتی پروگرامز اور پیشہ ورانہ قابلیت کی نشاندہی کی جاتی ہے جو منتخب کیریئر کے لیے ضروری ہوں۔
- **مہارتوں کی ترقی(Skill Development)** :طلبہ اپنی ان مہارتوں کی شناخت کرتے ہیں جن میں بہتری کی ضرورت ہو، مثلاً: ابلاغی مہارتیں ،ڈیجیٹل خواندگی ، قائدانہ صلاحیتیں اور تکنیکی مہارتیں۔
- **تجربہ حاصل کرنا(Experience Building)** :انٹرن شپ، رضاکارانہ خدمات، فیلڈ ورک اور عملی تربیت جیسے مواقع کی منصوبہ بندی کی جاتی ہے تاکہ طلبہ عملی تجربہ حاصل کر سکیں۔
- **وسائل کی شناخت(Resource Identification)** :اسکالرشپس، اساتذہ، سرپرستوں(Mentors) ، تعلیمی اداروں اور پیشہ ورانہ نیٹ ورکس جیسے دستیاب وسائل کی نشاندہی کی جاتی ہے۔
- **ٹائم لائن کی تیاری(Timeline Development)** :مختلف سرگرمیوں اور اہداف کے لیے مناسب وقت اور آخری تاریخیں مقرر کی جاتی ہیں۔ کیریئر کونسلرز طلبہ کو حقیقت پسندانہ اور قابلِ عمل منصوبے بنانے میں مدد دیتے ہیں تاکہ وہ اپنے تعلیمی اور پیشہ ورانہ مقاصد کو مؤثر انداز میں حاصل کر سکیں۔

14.6.6 پیش رفت کی نگرانی اور جائزہ(Monitoring and Reviewing Progress)

کیریئر منصوبہ بندی ایک مسلسل عمل ہے، اس لیے صرف منصوبہ بنانا کافی نہیں بلکہ اس پر ہونے والی پیش رفت کا باقاعدہ جائزہ لینا بھی ضروری ہے۔ طلبہ اور دیگر افراد کو وقتاً فوقتاً اپنی تعلیمی اور پیشہ ورانہ ترقی کا جائزہ لینا چاہیے۔ جائزے کے دوران جن پہلوؤں پر توجہ دی جاتی ہے وہ ہیں، تعلیمی کارکردگی، مہارتوں میں ترقی، نئے کیریئر مواقع، دلچسپیوں میں تبدیلی، روزگار کے بدلتے رجحانات۔ اسکولوں، کالجوں اور یونیورسٹیوں میں کونسلرز طلبہ کی رہنمائی کرتے ہیں تاکہ وہ یہ جان سکیں کہ ان کی موجودہ سرگرمیاں ان کے کیریئر اہداف کے مطابق ہیں یا نہیں۔ اگر حالات یا مواقع میں تبدیلی آئے تو منصوبے میں مناسب ترامیم بھی کی جاسکتی ہیں۔ باقاعدہ جائزہ طلبہ میں لچک (Flexibility) اور مطابقت پذیری (Adaptability) پیدا کرتا ہے، جو جدید روزگار کی دنیا میں کامیابی کے لیے نہایت ضروری خصوصیات ہیں۔

14.6.7 کیریئر منصوبہ بندی میں رکاوٹیں(Barriers in Career Planning)

کیریئر کی ترقی کے دوران طلبہ اور نوجوانوں کو مختلف رکاوٹوں کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے، جو ان کے تعلیمی اور پیشہ ورانہ فیصلوں کو متاثر کرتی ہیں۔ چند اہم رکاوٹیں درج ذیل ہیں:

- **خود آگاہی کی کمی(Lack of Self-Awareness)** :بعض طلبہ اپنی صلاحیتوں، دلچسپیوں اور کمزوریوں کو صحیح طور پر نہیں سمجھ پاتے، جس کی وجہ سے مناسب کیریئر کا انتخاب مشکل ہو جاتا ہے۔

- **کیریئر معلومات کی کمی(Inadequate Career Information)** :مختلف تعلیمی پروگرامز اور پیشہ ورانہ مواقع کے بارے میں ناکافی معلومات مؤثر منصوبہ بندی میں رکاوٹ بنتی ہیں۔
- **مالی مشکلات(Financial Constraints)** :معاشی مسائل بعض طلبہ کو مطلوبہ تعلیم، تربیت یاپیشہ ورانہ مواقع حاصل کرنے سے روک سکتے ہیں۔
- **خاندانی اور سماجی دباؤ(Family and Social Pressure)** :بعض اوقات والدین، رشتہ دار یا معاشرہ طلبہ پر مخصوص پیشوں کے انتخاب کے لیے دباؤڈالتے ہیں، جس سے ان کی ذاتی دلچسپی متاثر ہو سکتی ہے۔
- **اعتماد کی کمی(Low Self-Confidence)** :ناکامی کا خوف یاخود اعتمادی کی کمی طلبہ کو اپنے اہداف کے حصول سے دور کر سکتی ہے۔
- **روزگار کی دنیامیں تیز رفتار تبدیلیاں(Rapid Labour Market Changes)** :ٹیکنالوجی اور معیشت میں مسلسل تبدیلیاں بعض پیشوں کے مواقع کو تبدیل کر دیتی ہیں، جس سے کیریئر منصوبہ بندی مزید پیچیدہ ہو جاتی ہے۔ کیریئر کونسلرز ان رکاوٹوں کی نشاندہی کرنے اور مناسب رہنمائی، حوصلہ افزائی اور منصوبہ بندی کے ذریعے ان پر قابو پانے میں طلبہ کی مدد کرتے ہیں۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں(Check your progress)
1. کیریئر اہداف سے کیا مراد ہے؟
2. کیریئر کی ترقی کے دوران طلبہ اور نوجوانوں کو درپیش مختلف رکاوٹوں کو بیان کیجیے۔

14.7 افرادی قوت کی ترقی اور ملازمت کے حصول میں کونسلرز کا کردار

(Role of Counselors in Workforce Development and Job Placement)

جدید دور میں کامیاب معیشت کے لیے ایسی افرادی قوت (Workforce) کی ضرورت ہوتی ہے جو مہارت یافتہ، لچکدار اور پیداواری صلاحیتوں کی حامل ہو۔ افرادی قوت کی ترقی (Workforce Development) سے مراد ایسے اقدامات ہیں جن کے ذریعے افراد کے علم، مہارتوں، قابلیتوں اور ملازمت حاصل کرنے کی صلاحیت (Employability) کو بہتر بنایا جاتا ہے۔ اسکولوں، کالجوں، یونیورسٹیوں اور تربیتی اداروں میں کیریئر کونسلرز اس عمل میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ وہ طلبہ کو نہ صرف تعلیمی رہنمائی فراہم کرتے ہیں بلکہ انہیں عملی زندگی اور روزگار کے لیے بھی تیار کرتے ہیں۔

کونسلرز کی ذمہ داریوں میں شامل ہیں:

- ملازمت کے لیے تیاری(Job Readiness)
- پیشہ ورانہ مہارتوں کی ترقی
- کیریئر کی منصوبہ بندی

- روزگار کے مواقع سے آگاہی
- پیشہ ورانہ تبدیلیوں میں رہنمائی
- ملازمت کے حصول اور پلیسمنٹ میں معاونت۔

اس طرح کیریئر کونسلرز تعلیمی اداروں اور روزگار کی دنیا کے درمیان ایک مؤثر پل کا کردار ادا کرتے ہیں اور طلبہ کو کامیاب پیشہ ورانہ زندگی کے لیے تیار کرنے میں اہم حصہ ڈالتے ہیں۔

14.7.1 افرادی قوت کی ترقی (Workforce Development) کا مفہوم

افرادی قوت کی ترقی (Workforce Development) سے مراد ایسا منظم عمل ہے جس کے ذریعے افراد کے علم، مہارتوں، صلاحیتوں، روزگار کے قابل ہونے (Employability) اور پیشہ ورانہ کارکردگی کو بہتر بنایا جاتا ہے تاکہ وہ مؤثر انداز میں روزگار کے میدان میں حصہ لے سکیں۔ اس عمل میں تعلیمی تیاری، پیشہ ورانہ تربیت، مہارتوں کی ترقی، کیریئر رہنمائی اور ملازمت سے متعلق معاونتی خدمات شامل ہوتی ہیں۔ موجودہ دور کی تیزی سے بدلتی ہوئی معیشت میں افرادی قوت کی ترقی بہت اہم ہو گئی ہے کیونکہ صنعتوں اور اداروں کو ایسے افراد کی ضرورت ہوتی ہے جو صرف تعلیمی اسناد ہی نہ رکھتے ہوں بلکہ عملی مہارتوں، موافقت (Adaptability)، ابلاغی صلاحیتوں، تکنیکی مہارت اور مسئلہ حل کرنے کی صلاحیت سے بھی آراستہ ہوں۔ افرادی قوت کی ترقی افراد، اداروں اور معاشرے تینوں کے لیے فائدہ مند ہے۔ افراد کو بہتر روزگار اور کیریئر کی ترقی کے مواقع ملتے ہیں، اداروں کو ہنر مند کارکن دستیاب ہوتے ہیں، جبکہ معاشرہ زیادہ پیداواریت اور معاشی ترقی سے فائدہ اٹھاتا ہے۔ کیریئر مشیر افرادی قوت کی ترقی میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ وہ افراد کو روزگار کی منڈی کی ضروریات سمجھنے اور کامیاب ملازمت کے لیے خود کو تیار کرنے میں مدد فراہم کرتے ہیں۔

14.7.2 بدلتا ہوا روزگار کا منظر نامہ (Changing Employment Scenario)

گزشتہ چند دہائیوں میں روزگار کے شعبے میں نمایاں تبدیلیاں رونما ہوئی ہیں۔ عالمگیریت، تکنیکی ترقی، خودکار نظام (Automation)، مصنوعی ذہانت (Artificial Intelligence) اور ڈیجیٹل مواصلات نے کام کی نوعیت کو بنیادی طور پر تبدیل کر دیا ہے۔ روایتی پیشے جو پہلے روزگار کا اہم ذریعہ تھے، اب تبدیل ہو رہے ہیں جبکہ بہت سے نئے پیشے وجود میں آ رہے ہیں۔ آج کی بیشتر ملازمتوں میں تکنیکی مہارت، ڈیجیٹل خواندگی اور مسلسل سیکھنے کی صلاحیت ضروری سمجھی جاتی ہے۔ روزگار کے شعبے میں نمایاں رجحانات درج ذیل ہیں:

ٹیکنالوجی پر مبنی پیشوں میں اضافہ

ٹیکنالوجی کی ترقی نے درج ذیل شعبوں میں نئے مواقع پیدا کیے ہیں:

- مصنوعی ذہانت (Artificial Intelligence)

- ڈیٹاسائنس(Data Science)
- سائبر سکیورٹی(Cybersecurity)
- سافٹ ویئرڈویلپمنٹ(Software Development)
- کلاؤڈ کمپیوٹنگ(Cloud Computing)
- ڈیجیٹل مارکیٹنگ(Digital Marketing)
- روبوٹکس(Robotics)
- بزنس اینالیٹکس(Business Analytics)

خدمات کے شعبے میں روزگار کا فروغ

خدمات کا شعبہ دنیا بھر میں روزگار کے سب سے بڑے ذرائع میں شامل ہو چکا ہے۔

اہم شعبے درج ذیل ہیں:

- صحت(Healthcare)
- تعلیم(Education)
- سیاحت(Tourism)
- بینکاری(Banking)
- مشاورت(Counselling)
- مہمان نوازی(Hospitality)
- انفارمیشن ٹیکنالوجی(Information Technology)

کاروباری رجحان (Entrepreneurship) میں اضافہ

بہت سے نوجوان روایتی ملازمتوں کے بجائے کاروبار اور خود روزگاری کو ترجیح دے رہے ہیں۔ اسی لیے کیریئر مشیر اب کاروباری رہنمائی اور کاروبار کے آغاز سے متعلق مشاورت بھی فراہم کرتے ہیں۔

لچکدار کام کے طریقے

ریموٹ ورک، فری لانسنگ، گیگ ورک اور ہائبرڈ ورک ماڈلز میں مسلسل اضافہ ہو رہا ہے۔ اس لیے افراد کو ایسے کیریئر مینجمنٹ ہنر سیکھنے کی ضرورت ہے جو انہیں مختلف کام کے ماحول میں کامیاب بنائیں۔ مشیروں کے لیے ضروری ہے کہ وہ ان بدلتے ہوئے رجحانات سے باخبر رہیں تاکہ طلبہ اور ملازمت کے خواہش مند افراد کو درست اور جدید معلومات فراہم کر سکیں۔

14.7.3 روزگار کے لیے ضروری مہارتوں (Employability Skills) کی ترقی

روزگار کے قابل ہونے(Employability) سے مراد فرد کی وہ صلاحیت ہے جس کے ذریعے وہ ملازمت حاصل

کر سکے، اسے بر قرار رکھ سکے اور اپنے پیشے میں ترقی کر سکے۔ آج کے آجر (Employers) ایسے افراد کو ترجیح دیتے ہیں جو تکنیکی مہارتوں کے ساتھ ساتھ عمومی اور منتقل ہونے والی مہارتیں (Transferable Skills) بھی رکھتے ہوں۔

کیریئر مشیر افراد کو ایسی مہارتیں پیدا کرنے میں مدد دیتے ہیں جو پیشہ ورانہ کامیابی کے امکانات کو بڑھاتی ہیں۔

اہم روزگاری مہارتیں درج ذیل ہیں:

- **ابلاغی مہارتیں(Communication Skills)** :مؤثر ابلاغ تقریباً ہر پیشے میں ضروری ہے۔ افراد کو اپنے خیالات واضح انداز میں بیان کرنے، دوسروں کی بات سننے اور پیشہ ورانہ انداز میں رابطہ قائم کرنے کی صلاحیت ہونی چاہیے۔
- **اجتماعی کام کی مہارت(Teamwork Skills)** جدید اداروں میں باہمی تعاون انتہائی اہم ہے۔ ملازمین کو مختلف پس منظر رکھنے والے افراد کے ساتھ مؤثر انداز میں کام کرنا آنا چاہیے۔
- **مسئلہ حل کرنے کی مہارت(Problem-Solving Skills)** : آجر ایسے افراد کو پسند کرتے ہیں جو مسائل کا تجزیہ کر سکیں، مناسب حل تلاش کر سکیں اور مؤثر فیصلے کر سکیں۔
- **قیادت کی مہارت(Leadership Skills)** : قیادت کی صلاحیت پیشہ ورانہ ترقی اور ادارہ جاتی کامیابی کے لیے اہم سمجھی جاتی ہے۔
- **ڈیجیٹل خواندگی(Digital Literacy)** : ٹیکنالوجی جدید کام کے ماحول کا لازمی حصہ بن چکی ہے۔ اس لیے افراد کو ڈیجیٹل ٹولز، سافٹ ویئر اور آن لائن مواصلاتی نظاموں کے استعمال میں مہارت حاصل ہونی چاہیے۔
- **موافقت پذیری(Adaptability)** :کام کی جگہ پر تیزی سے ہونے والی تبدیلیاں افراد سے لچک اور نئی مہارتیں سیکھنے کی آمادگی کا تقاضا کرتی ہیں۔ مشیر اکثر ورکشاپس، تربیتی پروگراموں اور کیریئر ترقی کی سرگرمیوں کے ذریعے ان مہارتوں کو فروغ دیتے ہیں۔

14.7.4 کیریئر تیاری اور ملازمت کے لیے تیاری(Career Readiness and Job Preparation)

کیریئر تیاری سے مراد وہ آمادگی ہے جو افراد کو کامیابی کے ساتھ روزگار کے میدان میں داخل ہونے کے لیے درکار ہوتی ہے۔ اس میں علم، مہارتوں، رویّوں اور پیشہ ورانہ طرزِ عمل کی ترقی شامل ہوتی ہے۔

کیریئر مشیر مختلف سرگرمیوں کے ذریعے افراد کو ملازمت کے لیے تیار کرتے ہیں۔

کیریئر کی تلاش(Career Exploration)

افراد مختلف پیشوں، کام کے ماحول، تعلیمی تقاضوں اور روزگار کے رجحانات کے بارے میں معلومات حاصل کرتے ہیں۔

- **پیشہ ورانہ مہارتوں کی ترقی:** مشیر افراد کو ان مہارتوں میں بہتری لانے میں مدد دیتے ہیں: ابلاغی مہارتیں، قیادت کی صلاحیت، بین الشخصی تعلقات، فیصلہ سازی، کام کی جگہ کے آداب۔

- **انٹرویو کی تیاری:** بہت سے افراد ملازمت کے انٹرویوز کے دوران پریشانی محسوس کرتے ہیں۔ مشیر فرضی انٹرویوز (Mock Interviews) کا انعقاد کرتے ہیں اور کارکردگی کے بارے میں رہنمائی فراہم کرتے ہیں۔
- **کام کی جگہ سے آگاہی:** افراد کو ادارہ جاتی ماحول، پیشہ ورانہ رویّوں، اخلاقی ذمہ داریوں اور کام کی جگہ کی توقعات سے آگاہ کیا جاتا ہے۔ کیریئر تیاری کے پروگرام افراد کو تعلیم سے روزگار کی طرف کامیاب منتقلی میں مدد دیتے ہیں۔

14.7.5 ریزیومے نویسی اور انٹرویو رہنمائی (Resume Writing and Interview Guidance)

کیریئر مشیروں کی عملی ذمہ داریوں میں سے ایک افراد کو ملازمت کے لیے درخواست دینے کے طریقہ کار میں مدد فراہم کرنا ہے۔ ریزیومے (Resume) فرد کی تعلیمی قابلیت، مہارتوں، کامیابیوں اور تجربات کا مختصر پیشہ ورانہ تمہید (Introduction) ہوتا ہے۔ ایک مؤثر ریزیومے ملازمت حاصل کرنے کے امکانات میں نمایاں اضافہ کرتا ہے۔ مشیر افراد کو ایسا ریزیومے تیار کرنے میں مدد دیتے ہیں جو واضح ہو، درست ہو، پیشہ ورانہ انداز رکھتا ہو، منظم ہو اور ملازمت کی ضروریات سے مطابقت رکھتا ہو۔

ریزیومے سے متعلق رہنمائی میں شامل ہیں:

- مناسب فارمیٹ کا انتخاب
- صلاحیتوں کو نمایاں کرنا
- کامیابیوں کو مؤثر انداز میں پیش کرنا
- عام غلطیوں سے بچنا۔

انٹرویو کی تیاری بھی کیریئر مشاورت کا اہم حصہ ہے۔ مشیر افراد کو مدد دیتے ہیں کہ وہ انٹرویو کے طریقہ کار کو سمجھ سکیں، ابلاغی مہارتوں میں بہتری لا سکیں، اعتماد کے ساتھ سوالات کے جواب دے سکیں گھبراہٹ پر قابو پا سکیں اور خود کو پیشہ ورانہ انداز میں پیش کر سکیں۔ فرضی انٹرویوز افراد کو حقیقی انٹرویوز سے پہلے مشق کا موقع فراہم کرتے ہیں، جس سے ان کا اعتماد اور کارکردگی بہتر ہوتی ہے۔

14.7.6 صنعت اور تعلیمی اداروں کے باہمی روابط (Industry–Institution Linkages)

تعلیمی اداروں اور صنعتوں کے درمیان تعاون ضروری ہے تاکہ فارغ التحصیل طلبہ ایسی مہارتیں حاصل کر سکیں جو روزگار کی منڈی کی ضروریات کے مطابق ہوں۔ کیریئر مشیر اکثر تعلیمی اداروں اور آجر اداروں کے درمیان رابطے کا کردار ادا کرتے ہیں اور دونوں کے درمیان مؤثر تعاون کو فروغ دیتے ہیں۔

اس تعاون کی مختلف صورتیں درج ذیل ہیں:

- انٹرن شپ پروگرامز
- صنعتی دورے

- اپرنٹس شپ پروگرامز
- کیمپس ریکروٹمنٹ
- مہارتوں کی ترقی کی ورکشاپس
- ماہرین کے خصوصی لیکچرز۔

ایسی سرگرمیاں طلبہ کو حقیقی کام کے ماحول سے روشناس کراتی ہیں اور انہیں پیشہ ورانہ تقاضوں کو سمجھنے میں مدد دیتی ہیں۔ یہ روابط تعلیم اور روزگار کے درمیان موجود خلا کو کم کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

14.7.7 ملازمت میں معاونت (Placement Assistance)

ملازمت میں معاونت سے مراد وہ خدمات ہیں جو روزگار کے خواہش مند افراد کو مناسب ملازمت کے مواقع حاصل کرنے میں مدد دیتی ہیں۔ کیریئر مشیر افراد کی درج ذیل امور میں رہنمائی کرتے ہیں:

- مناسب ملازمتوں کی تلاش
- درخواست کے دستاویزات کی تیاری
- انٹرویو کی مہارتوں کی ترقی
- آجروں سے رابطہ
- بھرتی کے طریقہ کار کو سمجھنا۔

کالجوں اور یونیورسٹیوں میں پلیسمنٹ سیلز اکثر کیریئر مشیروں کے ساتھ مل کر فارغ التحصیل طلبہ کو روزگار کے مواقع فراہم کرتے ہیں۔ ملازمت میں معاونت کی سرگرمیوں میں شامل ہیں:

- کیمپس ریکروٹمنٹ ڈرائیوز
- کیریئر میلوں کا انعقاد
- آجر اداروں سے رابطے
- ملازمت کے مطابق امیدواروں کا انتخاب
- روزگار سے متعلق معلوماتی نظام۔

یہ خدمات افراد کو کامیابی کے ساتھ روزگار کے میدان میں داخل ہونے میں مدد دیتی ہیں۔

14.7.8 ڈیجیٹل روزگار کے دور میں کیریئر مشاورت

ڈیجیٹل انقلاب نے کیریئر کی ترقی اور روزگار کے طریقوں کو نمایاں طور پر تبدیل کر دیا ہے۔ آن لائن پلیٹ فارمز، ورچوئل بھرتی کے نظام، پیشہ ورانہ نیٹ ورکنگ ویب سائٹس اور ریموٹ ورک کے مواقع نے ملازمت تلاش کرنے اور کیریئر بنانے

کے انداز کو بدل دیا ہے۔ کیریئر مشیر اب افراد کو ڈیجیٹل روزگار کے ماحول میں کامیابی سے آگے بڑھنے کے لیے رہنمائی فراہم کرتے ہیں۔

اہم رہنمائی کے شعبے درج ذیل ہیں:

- **آن لائن ملازمت کی تلاش:** افراد کو سکھایا جاتا ہے کہ وہ جاب پورٹلز، پیشہ ورانہ نیٹ ورکس اور آن لائن بھرتی پلیٹ فارمز کو مؤثر انداز میں استعمال کریں۔
- **ڈیجیٹل پیشہ ورانہ شناخت:** مشیر افراد کو ایسا پیشہ ورانہ آن لائن پروفائل بنانے میں مدد دیتے ہیں جو ان کی ملازمت کے امکانات کو بہتر بنائے۔
- **ریموٹ ورک کی تیاری:** مشیر افراد کو آن لائن اور ورچوئل کام کے ماحول میں کامیابی کے لیے ضروری مہارتیں سکھاتے ہیں۔
- **ڈیجیٹل نیٹ ورکنگ:** افراد کو آن لائن پیشہ ورانہ روابط قائم کرنے اور انہیں مؤثر طریقے سے برقرار رکھنے کی حکمتِ عملیوں سے آگاہ کیا جاتا ہے۔

ڈیجیٹل روزگار نے جغرافیائی حدود سے باہر بھی روزگار کے مواقع فراہم کیے ہیں، جس سے کیریئر مشاورت کی اہمیت مزید بڑھ گئی ہے۔

14.7.9 کیریئر مشیروں کا مستقبل کا کردار

مستقبل میں کیریئر مشیروں کا کردار مزید اہم ہوتا جائے گا۔ تیزی سے بڑھتی ہوئی تکنیکی ترقی، بدلتے ہوئے پیشے اور جدید تعلیمی نظام پیشہ ورانہ رہنمائی کی ضرورت میں اضافہ کریں گے۔ مستقبل کے کیریئر مشیروں سے توقع کی جائے گی کہ وہ:

- زندگی بھر کیریئر رہنمائی فراہم کریں
- کیریئر کی تبدیلیوں میں مدد کریں
- ڈیجیٹل کیریئر ترقی میں معاونت کریں
- روزگار سے متعلق مہارتوں کو فروغ دیں
- افرادی قوت کی تیاری کو بہتر بنائیں
- کاروباری منصوبوں کی رہنمائی کریں
- کیریئر سے متعلق ذہنی صحت کے مسائل پر توجہ دیں
- ٹیکنالوجی پر مبنی مشاورتی ذرائع استعمال کریں۔

کیریئر مشیر ایسے پیشوں کے لیے بھی افراد کو تیار کریں گے جو شاید آج موجود ہی نہ ہوں۔ مسلسل سیکھنا، موافقت پذیری اور کیریئر لچک (Career Resilience) مستقبل کی مشاورت کے اہم موضوعات ہوں گے۔ لہٰذا کیریئر مشیر مستقبل میں بھی فردی ترقی، افرادی قوت کی کارکردگی اور قومی معاشی ترقی میں اہم کردار ادا کرتے رہیں گے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)
1. افرادی قوت کی ترقی (Workforce Development) سے کیا مراد ہے؟
2. ڈیجیٹل روزگار کے دور میں کیریئر مشاورت کی اہمیت بیان کیجیے۔

14.8 خلاصہ (Summary)

اس اکائی میں کیریئر مشاورت اور پیشہ ورانہ رہنمائی کے بنیادی تصورات، مقاصد، اہمیت اور عملی پہلوؤں کا جامع مطالعہ کیا گیا۔ اس کے ذریعے یہ واضح ہوا کہ کیریئر مشاورت ایک منظم اور مسلسل عمل ہے جو افراد کو اپنی صلاحیتوں، دلچسپیوں، اقدار اور مواقع کے مطابق موزوں تعلیمی اور پیشہ ورانہ فیصلے کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔ اکائی میں اسکولوں، کالجوں اور جامعات میں کیریئر مشاورت کی اہمیت کو اجاگر کیا گیا اور یہ بتایا گیا کہ مؤثر رہنمائی طلبہ کو بہتر مستقبل کی منصوبہ بندی، تعلیمی کامیابی اور پیشہ ورانہ اطمینان حاصل کرنے میں معاون ثابت ہوتی ہے۔ مزید برآں، کیریئر فیصلہ سازی کے مختلف نظریات اور ماڈلز، کیریئر تشخیص کے آلات اور ٹیسٹوں کے استعمال، کیریئر اہداف کے تعین اور عملی منصوبہ سازی کے مراحل کو تفصیل سے بیان کیا گیا۔ اس اکائی میں افرادی قوت کی ترقی، روزگار کے مواقع، ملازمت کے حصول کے لیے ضروری مہارتوں اور مشیروں کے مؤثر کردار پر بھی روشنی ڈالی گئی۔ مجموعی طور پر یہ اکائی اس بات پر زور دیتی ہے کہ کیریئر رہنمائی نہ صرف افراد کو مناسب پیشہ منتخب کرنے میں مدد دیتی ہے بلکہ ان کی ذاتی، سماجی اور پیشہ ورانہ ترقی، خود اعتمادی، ذمہ داری کے احساس اور کامیاب زندگی کی تشکیل میں بھی اہم کردار ادا کرتی ہے۔

14.9 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

اس اکائی کا مطالعہ کرنے کے بعد آپ نے درج ذیل باتیں سیکھیں:

- کیریئر مشاورت اور پیشہ ورانہ رہنمائی کے مفہوم، مقاصد اور بنیادی تصورات کو سمجھا۔
- اسکولوں، کالجوں اور جامعات میں کیریئر مشاورت کی اہمیت اور ضرورت سے آگاہی حاصل کی۔
- کیریئر فیصلہ سازی کے مختلف نظریات اور ماڈلز کو سمجھا اور ان کے عملی اطلاق سے واقفیت حاصل کی۔
- کیریئر تشخیص کے مختلف آلات، پیمانوں اور ٹیسٹوں کے استعمال کا علم حاصل کیا۔
- افراد کی صلاحیتوں، دلچسپیوں اور اقدار کے مطابق کیریئر کے اہداف متعین کرنے اور عملی منصوبہ بندی کے طریقوں کو سیکھا۔

- افرادی قوت کی ترقی (Workforce Development) اور ملازمت کے حصول میں کیریئر مشیروں کے کردار کو سمجھا۔ روزگار کے تقاضوں، پیشہ ورانہ مہارتوں اور مستقبل کے کیریئر کے مواقع سے متعلق ضروری معلومات حاصل کیں۔
- کیریئر رہنمائی کی ذاتی، تعلیمی، سماجی اور پیشہ ورانہ ترقی میں اہمیت کو جانا۔ مؤثر کیریئر منصوبہ بندی کے اصولوں اور کامیاب پیشہ ورانہ زندگی کے لیے ضروری اقدامات سے واقفیت حاصل کی۔ کیریئر مشاورت کے بنیادی اصولوں کو تعلیمی اور عملی زندگی میں بروئے کار لانے کی صلاحیت پیدا کی۔

14.10 فرہنگ (Glossary)

Career Counselling	کیریئر مشاورت؛ تعلیمی اور پیشہ ورانہ فیصلوں میں رہنمائی کا عمل
Vocational Guidance	پیشہ ورانہ رہنمائی؛ مناسب پیشے کے انتخاب اور تیاری میں مدد
Career Development	کیریئر کی ترقی؛ زندگی بھر پیشہ ورانہ نشوونما کا عمل
Career Decision-Making	کیریئر فیصلہ سازی؛ تعلیمی اور پیشہ ورانہ انتخاب کرنے کا عمل
Self-Concept	خود تصور؛ فرد کا اپنے بارے میں ادراک اور رائے
Career Assessment	کیریئر جانچ؛ صلاحیتوں، دلچسپیوں اور شخصیت کا جائزہ
Aptitude Test	استعداد یا رجحان کا امتحان؛ کسی مخصوص کام کو سیکھنے یا انجام دینے کی ممکنہ صلاحیت کی پیمائش
Interest Inventory	دلچسپیوں کا جائزہ؛ فرد کی پسندیدہ سرگرمیوں اور پیشوں کی شناخت کا آلہ
Personality Assessment	شخصیت کا جائزہ؛ رویّوں، خصوصیات اور شخصی اوصاف کی جانچ
SMART Goals	اسمارٹ اہداف؛ واضح، قابلِ پیمائش، قابلِ حصول، متعلقہ اور وقت کے پابند اہداف
Workforce Development	افرادی قوت کی ترقی؛ افراد کی مہارتوں اور قابلیتوں میں بہتری کا عمل
Job Placement	ملازمت میں تقرری؛ افراد کو مناسب روزگار کے مواقع فراہم کرنے کا عمل
Career Readiness	کیریئر آمادگی؛ ملازمت کے لیے درکار علم، مہارتوں اور رویّوں کی تیاری
Entrepreneurship	کاروباریت؛ نیا کاروبار شروع کرنے اور چلانے کی صلاحیت
Occupational Information	پیشہ ورانہ معلومات؛ مختلف پیشوں، ان کی ضروریات اور مواقع سے متعلق معلومات

14.11 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

معروضی جوابات کے حامل سوالات (Objective Answer Type Questions)

1. پیشہ ورانہ رہنمائی (Vocational Guidance) کے بانی کے طور پر کس شخصیت کو جانا جاتا ہے؟

(a) جان ہالینڈ

(b) ڈونلڈ سپر

(c) فرینک پارسنز

(d) البرٹ بینڈورا

2. ہالینڈ کے RIASEC ماڈل میں "S" کس شخصیت کی نمائندگی کرتا ہے؟

(a) سماجی

(b) سائنسی

(c) منظم

(d) حکمتِ عملی پر مبنی

3. SMART Goals میں "M" سے مراد کیا ہے؟

(a) Meaningful

(b) Manageable

(c) Measurable

(d) Motivational

4. کسی فرد کی مخصوص کام سیکھنے کی ممکنہ صلاحیت جانچنے کے لیے کون سا ٹیسٹ استعمال کیا جاتا ہے؟

(a) Achievement Test

(b) Aptitude Test

(c) Personality Test

(d) Interest Inventory

5. سپر (Super) کے مطابق 15 سے 24 سال کی عمر کس مرحلے سے تعلق رکھتی ہے؟

(a) Growth Stage

(b) Exploration Stage

(c) Establishment Stage

(d) Maintenance Stage

6. Career Assessment کا بنیادی مقصد کیا ہے؟

(a) افراد کو مخصوص پیشوں تک محدود کرنا

(b) خود آگاہی اور بہتر فیصلہ سازی میں مدد دینا

(c) صرف ذہانت کی پیمائش کرنا

(d) تعلیمی کارکردگی کا موازنہ کرنا

7. Employability Skills میں درج ذیل میں سے کون سی مہارت شامل ہے؟

(a) ترسیل کی مہارت

(b) ٹیم ورک کی مہارت

(c) مسئلہ حل کرنے کی مہارت

(d) مذکورہ تمام

8. Career Counselling کا ایک اہم مقصد کیا ہے؟

(a) صرف ملازمت دلانا

(b) افراد کو خود شناسی اور کیریئر منصوبہ بندی میں مدد دینا

(c) صرف تعلیمی رہنمائی فراہم کرنا

(d) صرف نفسیاتی علاج کرن

معروضی سوالات کے جوابات:

1. (c) فرینک پارسنز
2. (a) سماجی
3. (c) Measurable
4. (b) Aptitude Test
5. (b) Exploration Stage
6. (b) خود آگاہی اور بہتر فیصلہ سازی میں مدد دینا
7. (d) مذکورہ تمام
8. (b) افراد کو خود شناسی اور کیریئر منصوبہ بندی میں مدد دینا

مختصر جوابات کے حامل سوالات (Short Answer Type Questions)

1. کیریئر مشاورت (Career Counselling) سے کیا مراد ہے؟
2. پیشہ ورانہ رہنمائی (Vocational Guidance) کی دو اہم خصوصیات بیان کریں۔
3. ہالینڈ کے RIASEC ماڈل کے کسی چار شخصیت کے اقسام کے نام لکھیں۔
4. Employability Skills سے کیا مراد ہے؟ اس کی دو مثالیں دیں۔
5. Career Planning Process کے مختلف مراحل مختصراً بیان کریں۔

طویل جوابات کے حامل سوالات (Long Answer Type Questions)

1. کیریئر مشاورت اور پیشہ ورانہ رہنمائی کے مفہوم، مقاصد اور اہمیت کو تفصیل سے بیان کریں۔
2. اسکول، کالج اور یونیورسٹی کی سطح پر کیریئر مشاورت کی اہمیت اور فوائد پر تفصیلی نوٹ لکھیں۔
3. کیریئر فیصلہ سازی کے مختلف نظریات (Parsons, Holland, Krumboltz) اور کا تفصیلی جائزہ پیش کریں۔
4. کیریئر اسسمنٹ کے مختلف آلات اور ٹیسٹوں (Aptitude Tests, Interest Inventories, Personality Assessment Tools, Achievement Tests) کی وضاحت کریں اور ان کی اہمیت بیان کریں۔
5. افرادی قوت کی ترقی (Workforce Development) اور ملازمت میں تقرری (Job Placement) میں کیریئر مشیروں کے کردار پر تفصیلی بحث کریں۔

14.12 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)

1. Brown, D., & Brooks, L. *Career Choice and Development*.
2. Crites, J. O. *Career Counseling: Models, Methods and Materials*.
3. Gibson, R. L., & Mitchell, M. H. *Introduction to Counseling and Guidance*.
4. Gladding, S. T. *Counseling: A Comprehensive Profession*.
5. Kochhar, S. K. *Educational and Vocational Guidance in Secondary Schools*.
6. Krumboltz, J. D. *Career Counseling Techniques*.
7. Niles, S. G., & Harris-Bowlsbey, J. *Career Development Interventions*.
8. Rao, S. N. *Counselling and Guidance*.
9. Sharf, R. S. *Applying Career Development Theory to Counseling*.
10. Super, D. E. *The Psychology of Careers*.
11. Zunker, V. G. *Career Counseling: A Holistic Approach*.

اکائی 15: معاشرتی (کمیونٹی) اور سماجی کام میں مشاورت

(Counselling in Community and Social Work)

اکائی کے اجزاء:

15.0 تمہید (Introduction)

15.1 مقاصد (Objectives)

15.2 پسماندہ اور محروم طبقات کے لیے مشاورت

(Counselling for Marginalized and Underprivileged Groups)

15.3 خاندانی مشاورت اور تنازعات کے حل کی حکمتِ عملیاں

(Family Counselling and Conflict Resolution Strategies)

15.4 منشیات اور مادوں کے استعمال سے متعلق مشاورت (Drugs and Substance Abuse Counselling)

15.5 مشاورت میں صنفی حساسیت (Gender Sensitivity in Counselling)

15.6 بحالی مراکز میں مشاورتی خدمات (Counselling Services in Rehabilitation Centres)

15.7 خلاصہ (Summary)

15.8 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

15.9 فرہنگ (Glossary)

15.10 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examinations)

15.11 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)

15.0 تمہید (Introduction)

مشاورت کو روایتی طور پر ایک تربیت یافتہ پیشہ ور اور مدد کے متلاشی شخص کے درمیان ون ٹو ون بات چیت کے طور پر سمجھا جاتا ہے۔ یہ عموماً کسی کلینک یا نجی ماحول میں ہوتی ہے۔ تاہم، انسانی رویے، سماجی نظام، اور ذہنی صحت میں ہوئی مطالعہ و تحقیق سے، اب یہ واضح ہو گیا ہے کہ نفسیاتی مسائل تنہا پیدا نہیں ہوتے ہیں بلکہ یہ خاندانوں، برادریوں، سماجی اداروں، اور دیگر مختلف امور سے متاثر ہوتے ہیں۔ اسی مطالعہ کے نتیجے میں کمیونٹی مشاورت کا تصور سامنے آیا ہے۔ کمیونٹی مشاورت روایتی مشاورت کے اصولوں کو سماجی کام، صحت عامہ، اور حمایت کی اقدار کے ساتھ جوڑتی ہے۔ یہ اس بات کو تسلیم کرتا ہے کہ غربت، امتیازی سلوک، صنفی عدم

مساوات، منشیات کا استعمال، خاندانی مسائل، اور سماجی اخراج جیسے عوامل ذہنی صحت کو بری طرح متاثر کرتے ہیں۔ لہذا، کمیونٹی یا سماجی کام کے ماحول میں کام کرنے والا ایک مشیر نہ صرف ایک معالج ہوتا ہے بلکہ مشیر ایک معلم، ایک وکیل، ایک ثالث، اور سماجی تبدیلی کے ایجنٹ کے طور پر بھی کام کرتا ہے۔ اس یونٹ کا مقصد آپ کو کمیونٹی اور سماجی کام کے ماحول میں مشاورت کی مختلف شکلوں سے متعارف کرانا ہے۔ اس اکائی میں، آپ یہ سیکھیں گے کہ مشیر کس طرح پسماندہ اور پسماندہ گروہوں کی مدد کرتے ہیں، تنازعات کا سامنا کرنے والے خاندانوں کی مدد کرتے ہیں، نشے کے شکار افراد کی رہنمائی کرتے ہیں، صنف سے متعلق مسائل کو حساسیت کے ساتھ حل کرتے ہیں، اور مختلف اداروں میں بحالی کے عمل میں حصہ لیتے ہیں۔ اس یونٹ میں نظریہ کو عملی حکمتِ عملیوں اور حقیقی مثالوں کے ساتھ پیش کیا گیا ہے، تاکہ آپ صرف نظریاتی علم ہی حاصل نہ کریں بلکہ اسے عملی زندگی میں استعمال کرنے کی صلاحیت بھی پیدا کریں۔

15.1 مقاصد (Objectives)

اس ی اکائی کا مطالعہ کرنے کے بعد، آپ قابل ہو جائیں گے کہ:

- کمیونٹی مشاورت کی تعریف کرتے ہوئے سماجی کام کے وسیع میدان میں اس کی مطابقت کو واضح کر سکیں۔
- پسماندہ طبقات کو درپیش نفسیاتی چیلنجوں کی نشاندہی کرتے ہوئے، ثقافتی طور پر جوابدہ مشاورتی حکمت عملیوں کی وضاحت کر سکیں۔
- خاندانی تنازعات کی حرکیات کی وضاحت کر سکیں اور خاندانی مشاورت اور ثالثی میں استعمال ہونے والے بڑے ماڈلز اور تکنیکوں کا خاکہ بنا سکیں۔
- منشیات اور مادے کے غلط استعمال کی مشاورت کے تناظر میں حوصلہ افزا انٹرویو اور دوبارہ لگنے سے بچاؤ کی حکمت عملیوں کا اطلاق کر سکیں۔
- مشاورت میں صنفی حساسیت کی سمجھ کا مظاہرہ کریں اور صنفی بنیاد پر تشدد اور امتیازی سلوک سے بچ جانے والوں کے ساتھ کام کرتے وقت صنفی جوابی طریقہ کار کا اطلاق کریں۔
- بحالی کی اقسام کا خاکہ بنائیں اور ایک کثیر الشعبہ ٹیم کے اندر کام کرنے والے بحالی مشیر کے لیے درکار صلاحیتوں کی وضاحت کریں۔

15.2 پسماندہ اور محروم طبقات کے لیے مشاورت

(Counselling for Marginalized and Underprivileged Groups)

پسماندہ اور محروم طبقات کے لیے مشاورت (Counselling for Marginalized and Underprivileged Groups) سماجی کام اور کمیونٹی کی ترقی کا ایک اہم حصہ ہے۔ اس سے مراد ایسے افراد اور گروہوں کو رہنمائی اور جذباتی مدد فراہم

کرنا ہے جو سماجی، معاشی، تعلیمی یا ثقافتی وجوہات کی بنا پر مختلف مشکلات کا سامنا کرتے ہیں۔ ان طبقات میں غریب خاندان، خواتین، بچے، معذور افراد، بزرگ، بے روزگار افراد اور سماجی طور پر نظر انداز کیے جانے والے گروہ شامل ہو سکتے ہیں۔ مشاورت کا بنیادی مقصد ان افراد کو اپنے مسائل سمجھنے، دستیاب وسائل سے فائدہ اٹھانے، خود اعتمادی بڑھانے اور زندگی کے بہتر فیصلے کرنے میں مدد دینا ہے

15.2.1 پسماندہ اور محروم طبقات کے مسائل اور ضروریات کی شناخت

(Identification of Problems and Needs of Marginalized and Underprivileged Group)

پسماندہ اور محروم طبقات کے مسائل اور ضروریات کی شناخت (Identification of Problems and Needs) مشاورتی عمل کا پہلا اور اہم مرحلہ ہے۔ اس سے مراد ایسے افراد اور گروہوں کی مشکلات، ضروریات، حالات اور دستیاب وسائل کو سمجھنا ہے جو سماجی، معاشی، تعلیمی یا دیگر وجوہات کی بنا پر مساوی مواقع سے محروم رہتے ہیں۔ ان طبقات میں غریب خاندان، خواتین، بچے، معذور افراد، بزرگ، بے روزگار افراد اور سماجی طور پر نظر انداز کیے جانے والے گروہ شامل ہو سکتے ہیں۔

ایک مشیر کے لیے ضروری ہے کہ وہ کسی فرد کے مسئلے کو صرف ظاہری حالات کی بنیاد پر نہ سمجھے، بلکہ اس کے پس منظر، خاندانی حالات، سماجی ماحول اور ذاتی تجربات کو بھی مد نظر رکھے۔

مسائل کی اہم اقسام

1۔ معاشی مسائل (Economic Problems)

غربت، بے روزگاری، کم آمدنی اور بنیادی ضروریات کی عدم دستیابی پسماندہ طبقات کے اہم مسائل ہیں۔ مالی مشکلات کی وجہ سے افراد کو تعلیم، صحت، رہائش اور روزگار کے مواقع حاصل کرنے میں دشواری پیش آسکتی ہے۔

2۔ تعلیمی مسائل (Educational Problems)

تعلیمی اداروں تک محدود رسائی، تعلیمی اخراجات، اسکول چھوڑنے کی مجبوری اور ڈیجیٹل سہولیات کی کمی ایسے مسائل ہیں جو افراد کی تعلیمی ترقی کو متاثر کر سکتے ہیں۔ مشیر کو یہ معلوم کرنا چاہیے کہ فرد کی تعلیم میں رکاوٹیں کیا ہیں اور انہیں دور کرنے کے لیے کس قسم کی مدد درکار ہے۔

3۔ سماجی مسائل (Social Problems)

امتیازی سلوک، سماجی تنہائی، عدم مساوات اور معاشرے میں قبولیت کی کمی بعض محروم طبقات کے لیے مشکلات پیدا کر سکتی ہے۔ ایسے حالات میں مشاورت افراد کو سماجی معاونت حاصل کرنے اور دستیاب وسائل سے فائدہ اٹھانے میں مدد دیتی ہے۔

4۔ جذباتی اور نفسیاتی مسائل (Emotional and Psychological Problems)

مسلسل مشکلات، عدم تحفظ، تنہائی اور مستقبل کے بارے میں غیر یقینی صورتِ حال بعض افراد میں ذہنی دباؤ اور خود اعتمادی کی کمی کا سبب بن سکتی ہے۔ مشیر کو چاہیے کہ وہ ان کے جذبات کو توجہ سے سنے اور ضرورت کے مطابق مناسب نفسیاتی مدد فراہم کرے یا متعلقہ ماہر کے پاس بھیجے۔

5۔ صحت اور بنیادی سہولیات سے متعلق مسائل (Health and Basic Needs)

صحت کی سہولیات، مناسب خوراک، صاف پانی، محفوظ رہائش اور دیگر بنیادی ضروریات تک رسائی کی کمی بھی محروم طبقات کے مسائل میں شامل ہے۔ ان ضروریات کی شناخت سے یہ طے کرنے میں مدد ملتی ہے کہ فرد کو کن خدمات یا اداروں سے رابطہ کرنے کی ضرورت ہے۔

ضروریات کی شناخت کے طریقے

مشیر مختلف طریقوں سے افراد کے مسائل اور ضروریات کو سمجھ سکتا ہے:

- انٹرویو :(Interview) فرد سے براہِ راست گفتگو کر کے اس کے حالات اور مشکلات کو سمجھنا۔
- مشاہدہ :(Observation) فرد کے رویّے، حالات اور ماحول کا مناسب انداز میں مشاہدہ کرنا۔
- ضروریات کا جائزہ :(Needs Assessment) یہ معلوم کرنا کہ فرد کو تعلیم، روزگار، صحت، مالی مدد یا جذباتی معاونت میں سے کس چیز کی زیادہ ضرورت ہے۔
- متعلقہ افراد سے معلومات : فرد کی رضامندی اور رازداری کا خیال رکھتے ہوئے خاندان یا متعلقہ اداروں سے ضروری معلومات حاصل کرنا۔
- وسائل کی شناخت :(Resource Identification) دستیاب سرکاری اسکیموں، فلاحی اداروں، تعلیمی سہولیات اور دیگر معاون خدمات کا پتا لگانا۔

مسائل اور ضروریات کی شناخت کے دوران مشیر کو غیر جانب دار رہنا چاہیے، کسی فرد کے ساتھ امتیازی سلوک نہیں کرنا چاہیے اور اس کی عزتِ نفس کا احترام کرنا چاہیے۔ معلومات کو خفیہ رکھنا، بغیر کسی پیشگی رائے کے فرد کی بات سننا اور اس کی ضروریات کے مطابق مدد فراہم کرنا بھی مشیر کی اہم ذمہ داریاں ہیں۔

پسماندہ اور محروم طبقات کے مسائل اور ضروریات کی درست شناخت مؤثر مشاورت کی بنیاد ہے۔ جب مشیر کسی فرد کے معاشی، تعلیمی، سماجی اور جذباتی حالات کو سمجھ لیتا ہے تو وہ اس کے لیے مناسب رہنمائی اور معاونت کا منصوبہ تیار کر سکتا ہے۔ اس عمل کا بنیادی مقصد افراد کو دستیاب وسائل تک رسائی، مشکلات سے نمٹنے اور اپنی زندگی بہتر بنانے کے مواقع فراہم کرنا ہے۔

15.2.2 سماجی، تعلیمی اور معاشی مشکلات سے نمٹنے کے لیے مشاورتی خدمات

(Counselling Services for Addressing Social, Educational, and Economic Difficulties)

مشاورتی خدمات (Counselling Services) سے مراد ایسی رہنمائی اور مدد فراہم کرنا ہے جس کے ذریعے افراد اپنی سماجی، تعلیمی اور معاشی مشکلات کو سمجھ سکیں اور ان کے حل کے لیے مناسب اقدامات کر سکیں۔ پسماندہ اور محروم طبقات کے افراد کو اکثر غربت، بے روزگاری، تعلیمی مواقع کی کمی، خاندانی مسائل اور سماجی امتیاز جیسی مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ مشاورت انہیں اپنی صلاحیتوں کو پہچاننے، دستیاب وسائل سے فائدہ اٹھانے اور بہتر فیصلے کرنے میں مدد دیتی ہے۔

1۔ سماجی مشکلات سے نمٹنے کے لیے مشاورت (Counselling for Social Difficulties)

سماجی مشکلات میں امتیازی سلوک، خاندانی تنازعات، سماجی تنہائی، گھریلو مسائل اور معاشرے میں قبولیت کی کمی شامل ہو سکتی ہے۔ مشاورتی خدمات افراد کو ان مسائل کو سمجھنے اور ان سے نمٹنے کے مناسب طریقے اختیار کرنے میں مدد دیتی ہیں۔

مشیر فرد کی بات توجہ سے سنتا ہے، اس کے جذبات کو سمجھتا ہے اور اسے مؤثر گفتگو، تنازعات کے حل اور سماجی تعلقات بہتر بنانے کے طریقے سکھاتا ہے۔ ضرورت پڑنے پر فرد کو متعلقہ سماجی اداروں یا معاون خدمات سے بھی منسلک کیا جا سکتا ہے۔

مثال : اگر کسی طالبہ کو معاشرتی دباؤ یا امتیازی سلوک کی وجہ سے تعلیمی ادارے میں مشکلات پیش آ رہی ہوں تو مشیر اسے جذباتی مدد فراہم کر سکتا ہے اور متعلقہ ادارے سے مدد حاصل کرنے کے طریقے بتا سکتا ہے۔

2۔ تعلیمی مشکلات سے نمٹنے کے لیے مشاورت (Counselling for Educational Difficulties)

تعلیمی مشکلات میں مالی وسائل کی کمی، پڑھائی میں دشواری، تعلیمی ادارے تک رسائی کے مسائل، امتحانات کا دباؤ اور تعلیم ادھوری چھوڑنے کا خطرہ شامل ہیں۔ ان مشکلات کی وجہ سے طلبہ کی تعلیمی کارکردگی اور مستقبل کے مواقع متاثر ہو سکتے ہیں۔

مشیر طلبہ کی تعلیمی ضروریات کو سمجھ کر انہیں مطالعے کی مؤثر عادات، وقت کے بہتر استعمال، امتحان کی تیاری اور تعلیمی منصوبہ بندی کے بارے میں رہنمائی فراہم کرتا ہے۔ وہ طلبہ کو اسکالرشپ، مالی امداد، اوپن اینڈ ڈسٹنس لرننگ اور دیگر دستیاب تعلیمی مواقع کے بارے میں بھی معلومات دے سکتا ہے۔

مثال : اگر کوئی طالب علم مالی مشکلات کی وجہ سے اپنی تعلیم جاری نہیں رکھ پا رہا ہو تو مشیر اسے دستیاب اسکالرشپ، فیس میں رعایت یا دیگر تعلیمی معاونت کے مواقع تلاش کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔

3۔ معاشی مشکلات سے نمٹنے کے لیے مشاورت (Counselling for Economic Difficulties)

معاشی مشکلات میں بے روزگاری، کم آمدنی، مالی عدم تحفظ، روزگار کے محدود مواقع اور پیشہ ورانہ مہارتوں کی کمی شامل ہیں۔ یہ مشکلات افراد کی زندگی کے معیار اور خود انحصاری کو متاثر کر سکتی ہیں۔

مشاورتی خدمات کے ذریعے افراد کو اپنی صلاحیتوں، دلچسپیوں اور مہارتوں کے مطابق روزگار کے مواقع تلاش کرنے میں مدد دی جاتی ہے۔ مشیر انہیں پیشہ ورانہ تربیت، ہنر مندی کے پروگراموں، خود روزگاری، کاروبار شروع کرنے اور متعلقہ سرکاری اسکیموں کے بارے میں رہنمائی فراہم کر سکتا ہے۔

مثال : اگر کوئی نوجوان بے روزگار ہو تو مشیر اس کی دلچسپیوں اور صلاحیتوں کا جائزہ لے کر اسے مناسب ہنر سیکھنے، ریزیومے تیار کرنے اور ملازمت کے لیے درخواست دینے کے طریقے سمجھا سکتا ہے۔

مشاورتی خدمات کے بنیادی اصول

- ہمدردی :(Empathy) فرد کے حالات اور جذبات کو سمجھنا۔
- رازداری :(Confidentiality) فرد کی ذاتی معلومات کی حفاظت کرنا۔
- غیر جانب داری :(Non-judgmental Approach) کسی فرد کے ساتھ امتیازی سلوک نہ کرنا۔
- بااختیار بنانا :(Empowerment) افراد کو اپنے مسائل حل کرنے اور خود فیصلے کرنے کے قابل بنانا۔
- وسائل سے رابطہ :(Referral to Resources) ضرورت کے مطابق افراد کو متعلقہ اداروں، ماہرین اور معاون خدمات سے منسلک کرنا۔

سماجی، تعلیمی اور معاشی مشکلات سے نمٹنے کے لیے مشاورتی خدمات پسماندہ اور محروم طبقات کی ترقی میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ ان خدمات کے ذریعے افراد کو اپنے مسائل سمجھنے، مناسب وسائل تک رسائی حاصل کرنے، اپنی صلاحیتوں کو بہتر بنانے اور خود انحصاری کی طرف بڑھنے میں مدد ملتی ہے۔ مؤثر مشاورت کا مقصد صرف فوری مسائل حل کرنا نہیں بلکہ افراد کو طویل مدت میں بہتر زندگی گزارنے کے قابل بنانا بھی ہے

15.2.3 خود اعتمادی، سماجی شمولیت اور بااختیار بنانے میں مشاورت کا کردار

(Role of Counselling in Self-Confidence, Social Inclusion, and Empowerment)

پسماندہ اور محروم طبقات کے لیے مشاورت (Counselling) ایک اہم ذریعہ ہے، جو افراد کو اپنی صلاحیتوں پہچاننے، خود اعتمادی پیدا کرنے اور معاشرے میں فعال کردار ادا کرنے میں مدد دیتی ہے۔ ایسے افراد کو غربت، امتیازی سلوک، سماجی تنہائی، تعلیمی مواقع کی کمی اور معاشی مشکلات کا سامنا ہو سکتا ہے۔ ان حالات میں مشاورت انہیں اپنی مشکلات کو سمجھنے، دستیاب وسائل سے فائدہ اٹھانے اور اپنی زندگی کے بارے میں بہتر فیصلے کرنے کے قابل بناتی ہے۔

مشاورت کا کردار تین اہم پہلوؤں سے سمجھا جاسکتا ہے۔

1۔ خود اعتمادی کو فروغ دینا (Promoting Self-Confidence)

خود اعتمادی سے مراد اپنی صلاحیتوں، خوبیوں اور فیصلے کرنے کی قابلیت پر یقین رکھنا ہے۔ محروم طبقات کے بعض افراد مسلسل مشکلات، دوسروں کے منفی رویّوں یا امتیازی سلوک کی وجہ سے خود کو کم تر سمجھنے لگتے ہیں۔

مشیر ایسے افراد کو اپنی صلاحیتیں پہچاننے، اپنی کامیابیوں کو اہمیت دینے اور مثبت انداز میں سوچنے میں مدد دیتا ہے۔ وہ انہیں اپنی بات مؤثر طریقے سے بیان کرنے، مشکلات کا سامنا کرنے اور اپنے فیصلوں پر اعتماد کرنے کی ترغیب دیتا ہے۔

مثال : اگر کوئی طالبہ مالی مشکلات کی وجہ سے خود کو دوسرے طلبہ سے کم تر سمجھتی ہو تو مشیر اسے اپنی صلاحیتوں پہچاننے، تعلیمی مواقع تلاش کرنے اور اپنے مقاصد کے حصول کے لیے منصوبہ بندی کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔

2۔ سماجی شمولیت کو فروغ دینا (Promoting Social Inclusion)

سماجی شمولیت سے مراد معاشرے کے تمام افراد کو، ان کے سماجی یا معاشی پس منظر سے قطع نظر، تعلیم، روزگار، صحت اور دیگر سماجی سرگرمیوں میں حصہ لینے کے مساوی مواقع فراہم کرنا ہے۔

مشاورت افراد کو سماجی تنہائی اور امتیازی سلوک سے نمٹنے، دوسروں کے ساتھ بہتر تعلقات قائم کرنے اور کمیونٹی کی سرگرمیوں میں حصہ لینے کی ترغیب دیتی ہے۔ مشیر ضرورت کے مطابق افراد کو تعلیمی اداروں، فلاحی تنظیموں اور کمیونٹی سپورٹ گروپس سے بھی منسلک کر سکتا ہے۔

اس عمل سے افراد میں اپنائیت کا احساس پیدا ہوتا ہے اور وہ معاشرے میں اپنے کردار اور حقوق کو بہتر طور پر سمجھ پاتے ہیں۔

مثال : اگر کسی معذور فرد کو کمیونٹی کی سرگرمیوں میں حصہ لینے میں مشکلات پیش آ رہی ہوں تو مشیر اسے دستیاب معاون خدمات کے بارے میں آگاہ کر سکتا ہے اور متعلقہ اداروں سے رابطہ قائم کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔

3۔ بااختیار بنانے میں مشاورت کا کردار (Role of Counselling in Empowerment)

بااختیار بنانے (Empowerment) سے مراد افراد کو اپنے حقوق، صلاحیتوں اور دستیاب وسائل سے آگاہ کرنا، تاکہ وہ اپنی زندگی کے بارے میں آزادانہ اور باخبر فیصلے کر سکیں۔

مشاورت افراد کو اپنے مسائل کا تجزیہ کرنے، مختلف حل تلاش کرنے اور مناسب فیصلے کرنے کی صلاحیت پیدا کرنے میں مدد دیتی ہے۔ اس کے علاوہ، مشیر انہیں تعلیم، روزگار، ہنرمندی کی تربیت، مالی معاونت اور سرکاری فلاحی اسکیموں کے مواقع سے آگاہ کر سکتا ہے۔

بااختیار بنانے کا مقصد افراد کو دوسروں پر مکمل انحصار کرنے کے بجائے خود انحصاری، ذمہ داری اور فعال شرکت کی طرف لے جانا ہے۔

مثال : اگر کوئی خاتون معاشی طور پر خود مختار ہونا چاہتی ہو تو مشیر اسے اپنی مہارتوں کے مطابق روزگار یا خود روزگاری کے مواقع تلاش کرنے اور متعلقہ تربیتی پروگراموں سے فائدہ اٹھانے میں رہنمائی فراہم کر سکتا ہے۔

مشیر کی اہم ذمہ داریاں

- افراد کے ساتھ عزت اور احترام سے پیش آنا۔
- ان کی بات توجہ اور ہمدردی سے سننا۔
- ذاتی معلومات کی رازداری برقرار رکھنا۔
- امتیازی رویّوں سے گریز کرنا۔

- افراد کو اپنے فیصلے خود کرنے کی ترغیب دینا۔
- ضرورت کے مطابق متعلقہ اداروں اور معاون خدمات سے رابطہ کروانا۔

خود اعتمادی، سماجی شمولیت اور بااختیار بنانے میں مشاورت کا کردار نہایت اہم ہے۔ یہ افراد کو اپنی صلاحیتوں پر یقین کرنے، معاشرے میں فعال طور پر حصہ لینے اور اپنی زندگی کے بارے میں بہتر فیصلے کرنے میں مدد دیتی ہے۔ مؤثر مشاورت نہ صرف فرد کی ذاتی ترقی کو فروغ دیتی ہے بلکہ ایک زیادہ مساوی، شمولیتی اور بااختیار معاشرے کی تشکیل میں بھی معاون ثابت ہوتی ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں(Check your progress)

1. پسماندگی کی تعریف کریں۔ ہندوستانی سماجی تناظر سے دو مثالیں دیں۔
2. کسی بھی تین نفسیاتی چیلنجوں کی فہرست بنائیں جن کا سامنا عام طور پر پسماندہ آبادیوں کو ہوتا ہے اور ان میں سے ایک کی مختصر وضاحت کریں۔
3. آپ 'ثقافتی طور پر جوابدہ مشاورت' سے کیا سمجھتے ہیں؟ کمیونٹی مشاورت میں حمایت کا کردار کیوں اہم ہے؟

15.3 خاندانی مشاورت اور تنازعات کے حل کی حکمتِ عملیاں

(Family Counselling and Conflict Resolution Strategies)

خاندان انسان کی زندگی کا سب سے اہم اور قریبی نظام ہوتا ہے۔ یہ محبت، تحفظ، شناخت اور تعلق کا بنیادی ذریعہ ہے۔ لیکن اسی کے ساتھ، خاندان میں بعض اوقات شدید اور نقصان دہ تنازعات بھی پیدا ہو جاتے ہیں۔ خاندانی مشاورت (Family Counselling) کا مقصد ان مسائل کو سمجھنا اور حل کرنا ہے جو تعلقات میں خرابی پیدا کرتے ہیں، جیسے غلط فہمیاں، کمزور رابطہ (communication)، اور خاندانی نظام کی خرابیاں۔ یہ مشاورت خاندان کے افراد کو بہتر اور صحت مند تعلقات قائم کرنے میں مدد دیتی ہے۔

15.3.1 خاندانی حرکیات اور تنازعات کے ذرائع

خاندانی حرکیات (Family Dynamics) سے مراد وہ طریقے ہیں جن کے ذریعے خاندان کے افراد ایک دوسرے کے ساتھ تعامل کرتے ہیں۔ اس میں کردار (roles)، حدود (boundaries)، رابطہ (communication)، اور طاقت کے تعلقات شامل ہوتے ہیں۔

یہ حرکیات وقت کے ساتھ بنتی ہیں اور دو طرح کی ہو سکتی ہیں:

- مثبت: (Functional) جو ترقی، سکون اور خوشحالی کو فروغ دیتی ہیں
- منفی: (Dysfunctional) جو تناؤ اور تنازعات پیدا کرتی ہیں

خاندانی تنازعات کے عام اسباب

- رابطے کی خرابی(Communication Problems) :ایک دوسرے کو نہ سننا، زیادہ تنقید کرنا، دفاعی رویہ اختیار کرنا، یا حقارت دکھانا
- کردار اور حدود کے مسائل(Roles & Boundaries) :ذمہ داریوں کا واضح نہ ہونا، حد سے زیادہ مداخلت، یا دوری
- مالی مسائل(Financial Stress) :پیسے، قرض اور معاشی عدم تحفظ پر جھگڑے
- والدین کے اختلافات(Parenting Conflicts) :بچوں کی تربیت، نظم وضبط اور توقعات میں فرق
- نسلی / نسلیاتی تناؤ(Generational Gap) :پرانی اور نئی اقدار کے درمیان ٹکراؤ
- گھریلو تشدد(Domestic Violence) :جسمانی، جذباتی یا جنسی بدسلوکی اور زبردستی کنٹرول
- ذہنی بیماری اور نشہ(Mental Illness & Substance Abuse) :ایک فرد کی حالت پورے خاندان کو متاثر کرتی ہے
- غم اور نقصان(Grief & Loss) :کسی عزیز کی موت یا نقصان کے بعد مختلف طریقوں سے غم منانا، جس سے اختلاف پیدا ہوتا ہے

خاندانی نظام کا نظریہ(Family Systems Theory)

خاندانی مشاورت میں ایک اہم تصور جنرل سسٹمز تھیوری(General Systems Theory) ہے، جسے Ludwig von Bertalanffy نے پیش کیا اور بعد میں Murray Bowen نے اسے خاندان پر لاگو کیا۔

اس نظریے کے مطابق:

- خاندان ایک مربوط نظام (system) ہے۔
- ایک فرد میں ہونے والی تبدیلی پورے خاندان کو متاثر کرتی ہے۔
- کسی ایک فرد کے مسائل دراصل پورے خاندانی نظام کی خرابی کی نشاندہی کر سکتے ہیں۔

اسی لیے خاندانی مشیر صرف ایک فرد پر نہیں بلکہ پورے خاندان کے تعلقات اور تعاملات پر توجہ دیتے ہیں۔

15.3.2 فیملی مشاورت کے ماڈلز

خاندانی مسائل کو سمجھنے اور حل کرنے کے لیے مختلف نظریاتی ماڈلز استعمال کیے جاتے ہیں۔ ذیل میں اہم ماڈلز کا خلاصہ دیا گیا ہے:

ماڈل	اہم تصورات	توجہ(Focus)
Bowenian (Bowen)	خود کی پہچان(Differentiation)، مثلث (Triangles)، نسل در نسل اثرات	جذباتی ردِ عمل کو کم کرنا اور خود کی پہچان کو مضبوط بنانا

ساختی(Minuchin)	خاندانی ڈھانچہ، ذیلی نظام، حدود، درجہ بندی	غیر صحت مند تعلقات کو درست کرنا اور مناسب نظام قائم کرنا
اسٹریٹجک(Haley)	رابطے کے انداز، مسئلے کو برقرار رکھنے والے رویے	مخصوص ہدایات دے کر مسئلے کے چکر کو توڑنا
بیانیہ (White &Epston)	کہانیاں(Narratives) ، مسئلے کو الگ دیکھنا (Externalizing)	منفی کہانیوں کو بدل کر مثبت سوچ پیدا کرنا
حل پر مبنی(De Shazer)	طاقتیں، مثبت استثنائی حالات، مستقبل پر توجہ	جو چیزیں پہلے سے درست کام کر رہی ہیں ان کو بڑھانا

15.3.3 ثالثی اور تنازعات کے حل کی تکنیکیں

خاندانی مشیر مختلف طریقے استعمال کرتے ہیں تاکہ بات چیت بہتر ہو، تنازعات کم ہوں، اور تعلقات مضبوط ہوں۔

1. **فعال سننا اور عکاس جواب(Active Listening & Reflection) :** تنازعہ حل کرنے سے پہلے ضروری ہے کہ ہر فرد خود کو سنا ہوا محسوس کرے۔ مشیر یہ سکھاتا ہے کہ پوری توجہ سے سننا، بات کو اپنے الفاظ میں دہرانا، جذبات کو سمجھ کر ظاہر کرنا۔ اس سے دفاعی رویہ کم ہوتا ہے اور گفتگو آسان ہو جاتی ہے۔
2. **ریفریمنگ(Reframing) :** اس میں کسی منفی رویے کو مثبت انداز میں سمجھایا جاتا ہے۔ مثلاً کسی نوجوان کی "بغاوت" کو "اپنی پہچان اور آزادی کی تلاش" کے طور پر دیکھا جا سکتا ہے۔ اس سے الزام کم ہوتا ہے اور ہمدردی پیدا ہوتی ہے۔
3. **قانون سازی(Enactment) :** اس تکنیک میں خاندان کے افراد سے کہا جاتا ہے کہ وہ سیشن میں اپنے عام جھگڑے کو عملی طور پر دکھائیں۔ اس سے مشیر کو اصل مسئلہ سمجھنے اور فوری رہنمائی دینے میں مدد ملتی ہے۔
4. **مواصلاتی مہارت کی تربیت(Communication Skills Training) :** کئی خاندانوں میں درست انداز سے بات کرنے کی مہارت نہیں ہوتی۔ مشیر سکھاتا ہے:
   - "I" Statements اپنے جذبات بیان کرنا بغیر الزام کے
   - واضح اور پُر اعتماد بات چیت
   - ایک وقت میں ایک مسئلے پر گفتگو
5. **مسئلہ حل کرنا اور گفت وشنید(Problem Solving & Negotiation) :** مشیر ایک منظم طریقہ سکھاتا ہے:
   - مسئلے کو واضح کرنا
   - ممکنہ حل سوچنا
   - سب آپشنز پر بات کرنا
   - ایک حل پر اتفاق کرنا
   - نتیجہ دیکھنا

یہ عمل تعاون اور مشترکہ ذمہ داری کو بڑھاتا ہے۔

6. ثالثی (Mediation)

شدید تنازعات جیسے طلاق، علیحدگی یا جائیداد کے مسائل میں، مشیر ایک غیر جانبدار ثالث کے طور پر کام کرتا ہے۔

- دونوں فریقوں کے درمیان بات چیت کرواتا ہے
- حل تلاش کرنے میں مدد دیتا ہے

ثالثی کی خاص بات یہ ہے کہ:

- یہ رضاکارانہ ہوتی ہے
- رازدارانہ ہوتی ہے
- اور باہمی رضامندی پر مبنی حل تلاش کرتی ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)
1. 'خاندانی حرکیات' سے کیا مراد ہے؟ خاندانی تنازعہ کے چار مشترکہ ذرائع کی فہرست بنائیں۔
2. خاندانی مشاورت کے کسی بھی دو ماڈلز اور ہر ایک کی کلیدی توجہ کو مختصراً بیان کریں۔
3. روزمرہ کی زندگی سے ایک مناسب مثال کے ساتھ ریفریمنگ کی تکنیک کی وضاحت کریں۔

15.4 منشیات اور نشہ آور مادوں کے استعمال سے متعلق مشاورت

(Drug and Substance Abuse Counselling)

نشہ آور مادہ کا غلط استعمال (Substance Abuse) یعنی الکحل، تمباکو اور غیر قانونی منشیات کا نقصان دہ استعمال، آج کے دور میں ایک بڑا صحت عامہ کا مسئلہ ہے۔ یہ نہ صرف فرد کی زندگی کو متاثر کرتا ہے بلکہ خاندان اور پوری کمیونٹی پر بھی منفی اثر ڈالتا ہے۔ اس شعبے میں کام کرنے والے مشیروں کے لیے ضروری ہے کہ وہ نشے کی نفسیات، تشخیص کے سائنسی طریقوں، حوصلہ بڑھانے کی تکنیکوں، اور دوبارہ نشہ کرنے سے بچاؤ (relapse prevention) کے طریقوں کو اچھی طرح سمجھیں۔

15.4.1 نشے کی نفسیات اور اس کا چکر

نشہ ایک دائمی (chronic) اور بار بار ہونے والا دماغی عارضہ ہے، جس میں انسان نقصان دہ نتائج کے باوجود بھی مادہ استعمال کرنے پر مجبور ہوتا ہے۔ American Psychiatric Association کے مطابق، مادہ سے متعلقہ عوارض کو ہلکے سے شدید درجوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔ اس کی بنیاد کچھ علامات پر ہوتی ہے، جیسے:

- برداشت (Tolerance) کا بڑھنا
- نشہ چھوڑنے پر تکلیف (Withdrawal)

- خود پر کنٹرول کا کم ہونا
- مسائل کے باوجود استعمال جاری رکھنا

دماغی (Neurobiological) بنیاد

نشہ آور مادے دماغ کے **reward system** پر اثر ڈالتے ہیں، خاص طور پر ڈوپامین (dopamine) کے نظام پر۔ یہ نظام عام طور پر خوشی اور بقا سے جڑے رویوں کو مضبوط بناتا ہے۔ بار بار نشہ کرنے سے:

- دماغ اس مادے کا عادی ہو جاتا ہے
- قدرتی خوشی (natural pleasure) کم محسوس ہوتی ہے
- مادہ لینے کی خواہش (craving) بڑھ جاتی ہے

اسی لیے نشے کو صرف اخلاقی کمزوری نہیں بلکہ ایک **طبی مسئلہ** سمجھا جاتا ہے۔

نشے کا چکر (Cycle of Addiction)

نشہ عام طور پر ایک مخصوص چکر میں ہوتا ہے:

- **خواہش اور سوچ: (Craving)** مادہ کے بارے میں بار بار سوچنا اور شدید خواہش ہونا
- **زیادہ استعمال: (Binge/Intoxication)** نشہ آور مادہ کا زیادہ مقدار میں استعمال
- **واپسی کی حالت: (Withdrawal)** نشہ ختم ہونے پر جسمانی اور ذہنی تکلیف
- **دوبارہ نشہ: (Relapse)** کچھ عرصہ چھوڑنے کے بعد دوبارہ استعمال شروع کرنا، جو اکثر تناؤ یا منفی جذبات کی وجہ سے ہوتا ہے۔ یہ چکر ظاہر کرتا ہے کہ صرف قوتِ ارادی کافی نہیں ہوتی، بلکہ **مکمل** اور **مسلسل** علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔

عام مادے اور ان کے اثرات

- **الکحل: (Alcohol)** دماغی نظام کو سست کرتا ہے، فیصلے کی صلاحیت کم کرتا ہے، اور انحصار پیدا کرتا ہے۔
- **اوپیئڈز (Opioids)** جیسے ہیروئن، درد کش ادویات: (شدید خوشی کے بعد سخت جسمانی تکلیف (withdrawal)
- **بھنگ: (Cannabis)** سوچ اور احساس میں تبدیلی، زیادہ استعمال سے ذہنی مسائل کا خطرہ۔
- **محرکات (Stimulants)** جیسے کوکین، ایمفیٹامائن: (زیادہ توانائی، جوش، اور بعض اوقات شک (paranoia)
- **سانس کے ذریعے لی جانے والی اشیاء: (Inhalants)** جلدی نشہ، لیکن دماغ اور اعصاب کو شدید نقصان۔

15.4.2 تشخیص اور تحریکی انٹرویو (Motivational Interviewing) کی تکنیکیں

تشخیص: نشہ آور مادہ کے غلط استعمال کی مؤثر مشاورت ہمیشہ ایک **مکمل** اور غیر جانبدار (non-judgmental) تشخیص سے شروع ہوتی ہے۔

اس کا مقصد کلائنٹ کی حالت کو اچھی طرح سمجھنا ہوتا ہے۔ تشخیص کے اہم پہلو یہ ہیں:

- نشہ آور مادہ کے استعمال کی تاریخ) کون سا نشہ آور مادہ، کتنی بار، کتنی مقدار، کتنے عرصے سے
- اس کے اثرات) صحت، تعلقات، کام، قانونی مسائل
- ذہنی صحت کے مسائل) اگر ساتھ موجود ہوں
- سماجی تعاون family اور friends کی مدد
- پہلے علاج کی تاریخ
- تبدیلی کے لیے تیاری (readiness to change)

چند اہم معیاری ٹولز بھی استعمال کیے جاتے ہیں، جیسے:

- AUDIT الکحل کے استعمال کی جانچ
- DAST منشیات کے استعمال کی جانچ
- ASI نشے کی شدت کو جانچنے کا طریقہ

یہ ٹولز مشیر کو درست اور منظم معلومات فراہم کرتے ہیں، جس سے بہتر علاج کی منصوبہ بندی کی جا سکتی ہے۔

تحریکی انٹرویو (Motivational Interviewing – MI)

تحریکی انٹرویو ایک خاص مشاورتی طریقہ ہے جو کلائنٹ کی اندرونی حوصلہ افزائی کو بڑھانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ اسے William R. Miller اور Stephen Rollnick نے تیار کیا۔ یہ طریقہ اس بات کو تسلیم کرتا ہے کہ:

- تبدیلی کے بارے میں تذبذب (confusion) عام بات ہے
- مشیر کا کام زبردستی تبدیلی لانا نہیں بلکہ کلائنٹ کو خود تبدیلی کے لیے تیار کرنا ہے

MI کے بنیادی اصول (PACE)

- **شراکت داری:** (Partnership) مشیر اور کلائنٹ مل کر کام کرتے ہیں، نہ کہ مشیر حکم دینے والا ہوتا ہے
- **قبولیت:** (Acceptance) کلائنٹ کو بغیر کسی شرط کے قبول کرنا اور احترام دینا
- **ہمدردی:** (Compassion) کلائنٹ کی بھلائی کے لیے مخلصانہ فکر رکھنا
- **ابھارنا:** (Evocation) کلائنٹ کے اندر موجود تبدیلی کی خواہش اور صلاحیت کو سامنے لانا

اہم مہارتیں (OARS)

- **کھلے سوالات:** (Open Questions) کلائنٹ کو کھل کر بات کرنے کا موقع دینا
- **تعریف:** (Affirmation) کلائنٹ کی خوبیوں اور کوششوں کو سراہنا
- **عکاس سننا:** (Reflective Listening) کلائنٹ کی بات اور جذبات کو سمجھ کر واپس بیان کرنا
- **خلاصہ:** (Summarising) اہم باتوں کو دہرا کر گفتگو کو آگے بڑھانا

تبدیلی کے مراحل (Stages of Change)

James Prochaska اور Carlo DiClemente کے مطابق، لوگ تبدیلی کے مختلف مراحل سے گزرتے ہیں:

1. **Precontemplation:** تبدیلی کے بارے میں نہیں سوچنا
2. **Contemplation:** سوچنا شروع کرنا
3. **Preparation:** تیاری کرنا
4. **Action:** عملی قدم اٹھانا
5. **Maintenance:** تبدیلی کو برقرار رکھنا

مؤثر مشاورت وہی ہے جو کلائنٹ کے موجودہ مرحلے کو سمجھ کر اسی کے مطابق حکمتِ عملی اپنائے۔

15.4.3 مداخلت، نشے سے نجات کی حکمتِ عملیاں اور دوبارہ لگنے سے بچاؤ

مداخلت کے طریقے (Intervention Approaches): نشہ آور مادہ کے استعمال سے متعلق مشاورت مختلف سائنسی (evidence-based) طریقوں پر مبنی ہوتی ہے:

- **سنجشتھانا تمک سلوک تھراپی (CBT):** اس میں اُن خیالات اور رویّوں کو پہچانا اور بدلا جاتا ہے جو نشہ کرنے کی طرف لے جاتے ہیں۔
- **12 مرحلہ پروگرام جیسے (Alcoholics Anonymous):** اس میں ہم عمر افراد کی مدد اور ایک منظم بحالی کا طریقہ شامل ہوتا ہے۔
- **ہنگامی انتظام (Contingency Management):** نشہ نہ کرنے پر انعام دیا جاتا ہے تاکہ مثبت رویّہ مضبوط ہو۔
- **خاندانی برتاؤ کی تھراپی (Family Behaviour Therapy):** علاج میں خاندان کو شامل کیا جاتا ہے تاکہ بہتر عادات کو فروغ دیا جاسکے۔
- **ادویات کے ساتھ علاج (Medication-Assisted Treatment – MAT):** اس میں دواؤں جیسے میتھاڈون، نالٹریکسون کو مشاورت کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے۔

دوبارہ لگنے سے بچاؤ (Relapse Prevention)

نشہ چھوڑنے کے بعد دوبارہ نشہ کرنا (Relapse) ایک عام بات ہے۔ یہ ناکامی نہیں بلکہ بحالی کے عمل کا ایک حصہ سمجھا جاتا ہے۔ G. Alan Marlatt اور Judith R. Gordon کے مطابق، کچھ حالات ایسے ہوتے ہیں جہاں دوبارہ نشہ کرنے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے، جیسے:

- منفی جذبات (غم، غصہ، تناؤ)
- دوستوں یا ماحول کا دباؤ
- تعلقات میں تنازعات

اہم حکمتِ عملیاں

- **محرکات کو پہچاننا:** اُن حالات یا جذبات کو سمجھنا جو نشے کی خواہش پیدا کرتے ہیں
- **خواہش کو کنٹرول کرنا:** مختلف تکنیکوں کے ذریعے خواہش کو سنبھالنا
- **ذاتی منصوبہ بنانا:** مشکل حالات میں کیا کرنا ہے، اس کی پہلے سے تیاری کرنا
- **سپورٹ سسٹم بنانا:** ایسے دوستوں اور افراد کا ساتھ رکھنا جو نشہ نہ کرتے ہوں
- **منفی سوچ کو چیلنج کرنا":** اب تو ایک بار ہو گیا، سب ختم ہو گیا" جیسے خیالات کو بدلنا
- **ذہن سازی کی مشق:** خواہش کو بغیر عمل کیے صرف دیکھنا اور گزرنے دینا
- یہ تمام حکمتِ عملیاں کلائنٹ کو مضبوط بناتی ہیں اور انہیں طویل عرصے تک نشے سے دور رہنے میں مدد دیتی ہیں۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں(Check your progress)

1. نشے کی اعصابی بنیاد کی وضاحت کریں۔ نشے کو اخلاقی ناکامی کے بجائے طبی حالت کیوں سمجھا جاتا ہے؟
2. تبدیلی کے ماڈل کے پروچاسکا اور ڈیکلیمینٹ کے پانچ مراحل کیا ہیں؟ آپ ہر مرحلے پر اپنے مشاورتی انداز کو کیسے اپنائیں گے؟
3. دوبارہ لگنے سے بچاؤ کی کوئی بھی تین حکمت عملیوں کی وضاحت کریں جو ایک مشیر الکحل پر انحصار سے صحت یاب ہونے والے کلائنٹ کے ساتھ استعمال کر سکتا ہے۔

15.5 مشاورت میں صنفی حساسیت(Gender Sensitivity in Counselling)

صنف(Gender) سماجی زندگی کا ایک بہت اہم اصول ہے۔ یہ اس بات کو متاثر کرتی ہے کہ لوگوں سے کیا توقعات رکھی جاتی ہیں، انہیں کون سے مواقع ملتے ہیں، ان کی شناخت کیسے بنتی ہے، ان کے تعلقات کیسے ہوتے ہیں، اور انہیں وسائل تک کتنی رسائی حاصل ہوتی ہے۔ مشاورت کے عمل میں صنف کئی سطحوں پر اثر انداز ہوتی ہے:

- کلائنٹ کے مسائل پیش کرنے کے انداز میں
- مشیر اور کلائنٹ کے درمیان تعلق میں
- اور وسیع سماجی ماحول میں

اس لیے صنفی حساس مشاورت کوئی اضافی چیز نہیں بلکہ ہر مشیر کے لیے ایک **اخلاقی ذمہ داری** ہے۔

15.5.1 ذہنی صحت میں صنفی حساسیت اور صنفی کردار

صنفی حساسیت سے مراد وہ آگاہی، علم اور مہارتیں ہیں جو مشیر کو یہ سمجھنے میں مدد دیتی ہیں کہ صنف کس طرح کلائنٹ کے تجربات، سوچ اور ذہنی صحت کو متاثر کرتی ہے۔ یہ "صنفی غیر جانبداری" (یعنی سب کے ساتھ ایک جیسا سلوک) سے مختلف ہے، کیونکہ صنفی حساسیت فرق کو پہچانتی ہے اور خاص طور پر طاقت کے عدم توازن کو بھی سمجھتی ہے۔

صنفی کردار اور ذہنی صحت

روایتی صنفی کردار (GenderRoles) یعنی وہ توقعات جو معاشرہ مردوں اور عورتوں سے رکھتا ہے، افراد پر دباؤ ڈالتے ہیں اور ذہنی مسائل پیدا کر سکتے ہیں:

- **خواتین:** انہیں اکثر رشتوں اور دوسروں کی دیکھ بھال کو ترجیح دینے کی تربیت دی جاتی ہے۔ اس کی وجہ سے وہ اپنی ضروریات کو نظر انداز کرتی ہیں، جس سے ڈپریشن، اضطراب اور خود کو دبانے کا رجحان بڑھتا ہے۔
- **مرد:** انہیں مضبوط، خود مختار اور جذبات نہ دکھانے والا بنایا جاتا ہے ("مضبوط اور خاموش")۔ اس کا نتیجہ یہ ہو سکتا ہے کہ وہ اپنے مسائل ظاہر نہیں کرتے، جس سے ڈپریشن، نشے کی عادت اور خودکشی کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔
- **صنفی اقلیتیں Transgender اور GenderNon-conforming افراد:** انہیں امتیاز، تشدد اور سماجی دباؤ کا زیادہ سامنا کرنا پڑتا ہے، جس سے ذہنی صحت کے مسائل بڑھ جاتے ہیں۔ ایک صنفی حساس مشیر ان کرداروں کو بڑھاوا نہیں دیتا بلکہ کلائنٹس کو ان کو سمجھنے، سوال کرنے اور اپنی مرضی کے مطابق زندگی گزارنے میں مدد دیتا ہے۔

15.5.2 صنفی بنیاد پر تشدد اور امتیاز

صنفی بنیاد پر تشدد (GBV) سے مراد وہ نقصان دہ عمل ہیں جو کسی فرد کے ساتھ اس کی جنس کی بنیاد پر کیے جاتے ہیں۔ اس میں گھریلو تشدد، جنسی حملہ، جنسی طور پر ہراساں کرنا، جبری شادی، غیرت کے نام پر قتل، خواتین کے جنسی اعضاء کو مسخ کرنا اور اسمگلنگ شامل ہیں۔ ہندوستان میں یہ ایک بڑا مسئلہ ہے اور اس کے متاثرین کی ذہنی صحت پر گہرے اثرات پڑتے ہیں۔

- **GBV کے نفسیاتی اثرات**
- **PTSD:** ڈراؤنے خواب، فلیش بیکس، خوف، بے حسی
- **ڈپریشن:** مایوسی، بے کار ہونے کا احساس، خودکشی کے خیالات
- **اضطراب:** مسلسل پریشانی، گھبراہٹ کے دورے
- **پیچیدہ صدمہ (PTSD-C):**

جب تشدد طویل عرصے تک ہو تو یہ شناخت، جذبات اور تعلقات کو متاثر کرتا ہے

متاثرین کی مشاورت کے اصول

- **یقین اور تصدیق:** متاثرہ فرد پر کبھی شک نہ کریں یا الزام نہ دیں
- **پہلے حفاظت:** خطرے کا جائزہ لیں اور حفاظتی اقدامات کریں
- **صدمے کو سمجھنا:** بعض رویے (جیسے شکایت نہ کرنا) کمزوری نہیں بلکہ حالات کا ردعمل ہوتے ہیں
- **بااختیار بنانا:** کلائنٹ کو خود فیصلے کرنے کی طاقت دینا
- **رازداری:** حدود واضح رکھنا، خاص طور پر قانونی معاملات میں

کام کی جگہ پر صنفی امتیاز

خواتین اور صنفی اقلیتوں کو تعلیم، ملازمت اور صحت کے شعبوں میں امتیاز کا سامنا کرنا پڑتا ہے، جیسے جنسی ہراسانی، ترقی میں ناانصافی، مسائل کو نظر انداز کرنا۔ ایسے حالات میں مشیر کلائنٹ کو جذباتی مدد دیتا ہے، قانونی مدد اور شکایتی نظام کے بارے میں رہنمائی کرتا ہے، سپورٹ نیٹ ورک سے جوڑتا ہے۔

15.5.3 صنفی جوابدہ مشاورت کا طریقہ

صنفی جوابدہ مشاورت میں صنف کو ہر مرحلے میں شامل کیا جاتا ہے تشخیص سے لے کر علاج کے اختتام تک۔

تشخیص(Assessment)

مشیر کلائنٹ کے صنف سے متعلق تجربات کو سمجھتا ہے، جیسے:

- بچپن میں صنف کے بارے میں سیکھے گئے خیالات
- امتیاز یا مراعات کے تجربات
- تعلقات کی نوعیت
- موجودہ مسئلے میں صنف کا کردار

مداخلت(Interventions)

- **فیمنسٹ تھراپی:** ذاتی مسائل کو سماجی اور سیاسی تناظر میں سمجھنا
- **صنفی کردار کا تجزیہ:** یہ دیکھنا کہ صنفی توقعات مسائل کو کیسے بڑھاتی ہیں
- **طاقت پر مبنی نقطہ نظر:** افراد کی مضبوطی اور برداشت (resilience) کو اجاگر کرنا
- **گروپ کاؤنسلنگ:** سپورٹ گروپس کے ذریعے تنہائی کم کرنا اور مشترکہ طاقت پیدا کرنا

مشیر کی خود عکاسی(Reflection-Self)

ایک اچھا مشیر خود بھی مسلسل اپنے رویّوں اور خیالات کا جائزہ لیتا ہے:

- اپنے تعصبات کو پہچانتا ہے
- یہ دیکھتا ہے کہ کہیں وہ غیر ارادی طور پر صنفی اصولوں کو فروغ تو نہیں دے رہا
- نگرانی (supervision) اور ساتھیوں سے مشورہ لیتا ہے

یہ تمام پہلو مل کر صنفی حساس مشاورت کو مؤثر، اخلاقی اور عملی بناتے ہیں۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں(Check your progress)
1. مشاورتی مشق میں 'صنفی حساسیت' اور 'صنف غیر جانبداری' کے درمیان فرق کریں۔ یہ فرق کیوں اہم ہے؟ 2. لواحقین پر صنفی بنیاد پر تشدد کے کسی بھی تین نفسیاتی اثرات کی وضاحت کریں۔

3. گیمنسٹھراپی کے کلیدی اصول کیاہیں؟ یہ روایتی مشاورت کے طریقوں سے کیسے مختلف ہے؟

15.6 بحالی مراکز میں مشاورتی خدمات (Counselling Services in Rehabilitation Centres)

بحالی ایک ایسا عمل ہے جس کے ذریعے اُن افراد کی مدد کی جاتی ہے جنہوں نے معذوری، بیماری، نشہ، یاقید کا تجربہ کیا ہو، تاکہ وہ اپنی جسمانی، ذہنی، سماجی اور پیشہ ورانہ صلاحیتوں کو زیادہ سے زیادہ بہتر بنا سکیں۔ بحالی کی مشاورت ایک خاص پیشہ ورانہ شعبہ ہے، جس میں مشیر مختلف حالات اور ضروریات کے مطابق کلائنٹس کے ساتھ کام کرتا ہے۔ اس میدان میں نفسیاتی، طبی، سماجی اور قانونی پہلو ایک دوسرے سے جڑے ہوتے ہیں۔

15.6.1 بحالی کی مختلف سیٹنگ

1. جسمانی معذوری کی بحالی: یہ مراکز اُن افراد کے لیے ہوتے ہیں جنہیں حادثے، بیماری یاپیدائشی وجہ سے جسمانی معذوری ہو جاتی ہے۔

ان افراد کو نئی صورتحال کے مطابق خود کو ڈھالنے، نئی مہارتیں سیکھنے، اور دوبارہ سماج میں شامل ہونے کی ضرورت ہوتی ہے۔

ایسے افراد میں عام مسائل:

- غم (Grief)
- ڈپریشن
- جسمانی شکل (BodyImage) کے مسائل
- شناخت کا بحران

ان کے لیے ماہر مشاورت ضروری ہوتی ہے۔

2. نفسیاتی بحالی (PsychiatricRehabilitation)

یہ اُن افراد کے لیے ہوتی ہے جو شدید اور طویل ذہنی بیماریوں میں مبتلا ہوتے ہیں، جیسے:

- شیزوفرینیا
- بائی پولر ڈس آرڈر
- شدید ڈپریشن

اس کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ فرد ایک باوقار اور خود مختار زندگی گزار سکے۔

اہم توجہ:

- سماجی مہارتوں کی ترقی
- بیماری کو سنبھالنا
- ادویات کا باقاعدہ استعمال

- زندگی کو بہتر بنانا

3. نشہ آور مادہ کے استعمال کی بحالی

ڈی ایڈکشن مراکز میں نشے کے مریضوں کا علاج کیا جاتا ہے، جس میں شامل ہیں:

- میڈیکل ڈیٹاکسیفیکیشن (Detox)
- مشاورت
- گروپ سپورٹ
- پیشہ ورانہ تربیت

مشیر کا کردار:

- انفرادی تھراپی
- گروپ سیشنز
- فیملی کونسلنگ
- دوبارہ نشہ سے بچاؤ کی منصوبہ بندی

4. جیل / اصلاحی بحالی (CorrectionalRehabilitation)

جیلوں میں بھی اب بحالی پروگرام شامل کیے جارہے ہیں تاکہ قیدی دوبارہ جرم نہ کریں اور معاشرے میں بہتر طریقے سے واپس آ سکیں۔

مشیر ان افراد کے ساتھ کام کرتا ہے جن میں:

- صدمہ (Trauma)
- نشے کی عادت
- ذہنی بیماری
- سماجی مسائل

یہاں ایک مشکل یہ ہوتی ہے کہ:

- ایک طرف سیکیورٹی ضروری ہے
- دوسری طرف بحالی بھی ضروری ہے

مشیر کو ان دونوں میں توازن رکھنا ہوتا ہے۔

5. پیشہ ورانہ بحالی (VocationalRehabilitation)

اس کا مقصد افراد کو روزگار کے قابل بنانا ہے، خاص طور پر وہ لوگ جو معذوری یا محرومی کا شکار ہوں۔

مشیر کے کام:

- صلاحیتوں اور دلچسپیوں کا جائزہ لینا
- کیریئر پلاننگ میں مدد دینا
- نوکری حاصل کرنے میں مدد کرنا
- کام کی جگہ پر سہولیات فراہم کروانا

15.6.2 بحالی کے مشیر کا کردار اور اہلیت

بحالی کا مشیر ایک اہم اور کثیر جہتی کردار ادا کرتا ہے۔

CommissiononRehabilitationCounselorCertification کے مطابق، ایک مشیر کو مختلف شعبوں میں مہارت حاصل ہونی چاہیے۔

اہم کردار

- **کونسلر:** انفرادی، گروہی اور خاندانی مشاورت فراہم کرنا
- **کیس مینیجر:** مختلف خدمات اور اداروں کے درمیان رابطہ قائم کرنا
- **پیشہ ورانہ مشیر:** صلاحیتوں کا جائزہ لے کر روزگار کے مواقع فراہم کرنا
- **وکیل:** کلائنٹس کے حقوق کے لیے آواز اٹھانا
- **کنسلٹنٹ:** اداروں، اسکولوں اور کمپنیوں کو رہنمائی دینا
- **معلم:** کلائنٹس اور ان کے خاندان کو آگاہی فراہم کرنا

ضروری مہارتیں

- معذوری سے متعلق قوانین اور پالیسی کا علم مثلاً RightsofPersonswithDisabilitiesAct, 2016
- نفسیاتی تشخیص اور بحالی کی منصوبہ بندی
- طبی معلومات (مختلف معذوریوں کے بارے میں)
- جدید مشاورتی تکنیکوں میں مہارت
- ثقافتی حساسیت
- اخلاقی اصولوں کی پابندی (خاص طور پر رازداری اور کلائنٹ کی خود مختاری)

یہ تمام عناصر مل کر بحالی کے عمل کو مؤثر بناتے ہیں اور کلائنٹس کو ایک بہتر، باوقار اور خود مختار زندگی کی طرف لے جاتے ہیں۔

15.6.3 بحالی میں کثیر الشعبہ ٹیم ورک

موثر بحالی عام طور پر کسی ایک فرد کا کام نہیں ہوتی۔ اس کے لیے مختلف شعبوں کے ماہرین پر مشتمل ایک ٹیم کی مشترکہ کوشش ضروری ہوتی ہے۔ اسے **کثیر الشعبہ ٹیم** کہا جاتا ہے، جہاں سب افراد مل کر ایک ہی کلائنٹ کے فائدے کے لیے کام کرتے ہیں۔

ٹیم کے اہم ارکان اور ان کے کردار

ٹیم ممبر	بحالی میں کردار
ماہر نفسیات / معالج(Psychiatrist/Physician)	بیماری کی تشخیص، علاج، اور ادویات کی نگرانی
ماہر نفسیات(Psychologist)	نفسیاتی ٹیسٹ، تھراپی، اور تحقیق
بحالی مشیر(Rehabilitation Counsellor)	پیشہ ورانہ رہنمائی، نفسیاتی و سماجی مشاورت، اور حمایت
سماجی کارکن(Social Worker)	خاندان کی مدد، کمیونٹی سے رابطہ، اور فلاحی سہولیات تک رسائی
پیشہ ورانہ معالج(Occupational Therapist)	روزمرہ زندگی کی مہارتیں سکھانا اور کام کرنے کی صلاحیت بہتر بنانا
فزیوتھراپسٹ(Physiotherapist)	جسمانی بحالی اور حرکت میں بہتری
نرس(Nurse)	طبی دیکھ بھال، ادویات دینا، اور صحت کی تعلیم
پیر سپورٹ اسپیشلسٹ(Peer Support Specialist)	ذاتی تجربے کی بنیاد پر رہنمائی، حوصلہ افزائی، اور مثال قائم کرنا

کثیر الشعبہ ٹیم ورک میں مسائل(Challenges)

- **کردار کا ابہام:** جب مختلف افراد کی ذمہ داریاں واضح نہ ہوں
- **مواصلات کی کمی:** ٹیم کے ارکان کے درمیان معلومات کا صحیح تبادلہ نہ ہونا
- **طاقت کا فرق:(Power Imbalance)** بعض پیشوں کو زیادہ اہمیت دینا اور دوسروں کو نظر انداز کرنا
- **قدروں کا ٹکراؤ:** مختلف پیشہ ور افراد کے مقاصد میں فرق ہونا مثلاً: صرف دوا پر زور دینا یا مکمل بحالی پر توجہ دینا

بحالی مشیر کا کردار: بحالی کا مشیر ٹیم میں ایک اہم کردار ادا کرتا ہے کیونکہ وہ کلائنٹ کو مکمل طور پر (holistic) دیکھتا ہے، یعنی ذہنی، سماجی، اور عملی ضروریات کو ساتھ لے کر چلتا ہے۔

موثر ٹیم ورک کے لیے ضروری عناصر

- باہمی احترام (Mutual Respect)
- واضح اور کھلی بات چیت (Clear Communication)
- باقاعدہ میٹنگز (Case Conferences)
- کلائنٹ کی فلاح و بہبود کے لیے مشترکہ مقصد

یہ تمام عناصر مل کر بحالی کے عمل کو کامیاب بناتے ہیں اور کلائنٹ کو بہتر زندگی کی طرف لے جاتے ہیں۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں(Check your progress)
1. سیٹنگ کی کسی بھی چار اقسام کی فہرست بنائیں اور ہر ایک میں پیش کی جانے والی آبادی کو مختصراً بیان کریں۔
2. مشیر کے لیے درکار تین بنیادی اہلیتوں کی وضاحت کریں۔
3. کثیر الشعبہ ٹیم کیا ہے؟ ایسی ٹیموں کو عام طور پر کون سے دو چیلنج کا سامنا کرنا پڑتا ہے، اور ایک مشیر ان سے کیسے نمٹ سکتا ہے؟

15.7 خلاصہ (Summary)

اس اکائی میں کمیونٹی مشاورت، خاندانی مشاورت، منشیات اور مادے کے غلط استعمال کی مشاورت، صنفی حساسیت اور بحالی (Rehabilitation) سے متعلق بنیادی تصورات، اصولوں اور عملی پہلوؤں کا تفصیلی مطالعہ کیا گیا۔ اس کے ذریعے یہ واضح ہوا کہ کمیونٹی مشاورت افراد، خاندانوں اور معاشرے کو درپیش سماجی، نفسیاتی اور جذباتی مسائل کے حل میں نہایت اہم کردار ادا کرتی ہے۔ اکائی میں پسماندہ اور محروم طبقات کی ضروریات کو مدنظر رکھتے ہوئے ثقافتی طور پر جوابدہ مشاورتی حکمت عملیوں کی اہمیت پر روشنی ڈالی گئی، تاکہ مختلف سماجی و ثقافتی پس منظر رکھنے والے افراد کو مؤثر اور منصفانہ رہنمائی فراہم کی جاسکے۔ مزید برآں، خاندانی تنازعات کی نوعیت، خاندانی مشاورت اور ثالثی کے مختلف ماڈلز اور تکنیکوں، نیز منشیات اور مادے کے غلط استعمال سے نمٹنے کے لیے حوصلہ افزا انٹرویو (Motivational Interviewing) اور دوبارہ نشے کی طرف رجحان سے بچاؤ (Relapse Prevention) کی حکمت عملیوں کو بھی تفصیل سے بیان کیا گیا۔ اس اکائی میں مشاورت کے عمل میں صنفی حساسیت، صنفی مساوات اور صنفی بنیاد پر تشدد یا امتیازی سلوک کا شکار افراد کے ساتھ ہمدردانہ، محفوظ اور مؤثر انداز میں کام کرنے کے اصولوں کو بھی واضح کیا گیا۔ آخر میں بحالی (Rehabilitation) کی مختلف اقسام، اس کے مقاصد اور ایک کثیر الشعبہ ٹیم میں بحالی مشیر کے کردار، ذمہ داریوں اور مطلوبہ صلاحیتوں پر جامع بحث کی گئی۔ مجموعی طور پر یہ اکائی اس حقیقت کو اجاگر کرتی ہے کہ مؤثر کمیونٹی کونسلنگ اور بحالی کی خدمات نہ صرف افراد اور خاندانوں کی فلاح و بہبود میں معاون ثابت ہوتی ہیں بلکہ ایک صحت مند، مساوی اور بااختیار معاشرے کی تشکیل میں بھی بنیادی کردار ادا کرتی ہیں۔

15.8 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

اس اکائی کا مطالعہ کرنے کے بعد آپ نے درجہ ذیل باتیں سیکھیں:

- کمیونٹی مشاورت لوگوں کی زندگی کے سماجی، معاشی اور ثقافتی حالات کو مدنظر رکھتے ہوئے نفسیاتی مدد فراہم کرتی ہے۔ اس میں مشیر صرف معالج نہیں بلکہ ایک وکیل (advocate) اور سماجی تبدیلی کا ذریعہ بھی ہوتا ہے۔
- محروم افراد کو مخصوص نفسیاتی چیلنجز کا سامنا ہوتا ہے، جیسے دائمی تناؤ، صدمہ، اندرونی جبر اور سماجی اخراج۔ اس لیے ثقافتی طور پر حساس مشاورت ضروری ہے، جو کلائنٹ کی زبان، اقدار اور حالات کے مطابق ہو۔

- خاندانی مشاورت: یہ نظامی نظریے (systemstheory) پر مبنی ہے اور مسائل کو صرف فرد کا مسئلہ نہیں بلکہ خاندانی تعلقات کا نتیجہ سمجھتی ہے۔ اس میں ریفریمنگ، ایکٹمنٹ اور ثالثی جیسی تکنیکیں استعمال کی جاتی ہیں۔
- نشہ ایک دائمی دماغی عارضہ ہے جس میں خواہش، استعمال، واپسی اور دوبارہ لگنے کا چکر شامل ہوتا ہے۔

تحریکی انٹرویو (ivationalInterviewingMot) اور تبدیلی کے مراحل (StagesofChange) اس کے علاج میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

- صنفی حساسیت مؤثر اور اخلاقی مشاورت کا لازمی حصہ ہے۔ مشیر کو یہ سمجھنا چاہیے کہ صنف، تشدد اور امتیاز کلائنٹ کی ذہنی صحت کو کیسے متاثر کرتے ہیں، اور اس کے مطابق مدد فراہم کرنی چاہیے۔
- بحالی (Rehabilitation) کی مشاورت، مختلف حالات میں افراد کی مدد کرتی ہے، جیسے جسمانی معذوری، ذہنی بیماری، نشہ، جیل، اور روزگار۔ اس میں مشیر ایک کثیر الشعبہ ٹیم کا اہم رکن ہوتا ہے اور کلائنٹ کی مکمل (holistic) دیکھ بھال میں حصہ لیتا ہے۔

15.9 فرہنگ (Glossary)

نشہ	ایک دائمی دماغی عارضہ جس میں فرد نقصان کے باوجود نشہ آور مادہ استعمال کرتا رہتا ہے۔
حمایت	افراد یا گروہوں کے حقوق کے لیے آواز اٹھانا اور ان کی مدد کرنا۔
ایلوسٹیٹک بوجھ	طویل عرصے کے تناؤ کی وجہ سے جسم اور دماغ پر پڑنے والا مجموعی اثر۔
ثقافتی طور پر حساس مشاورت	ایسی مشاورت جو کلائنٹ کی ثقافت، اقدار اور تجربات کو مدنظر رکھتی ہے۔
نشہ ختم کرنا	نشے سے چھٹکارا حاصل کرنے کا عمل۔
خود کی تفریق	اپنے خیالات اور جذبات کو دوسروں سے الگ رکھتے ہوئے متوازن تعلق قائم رکھنا۔
قانون سازی	فیملی تھراپی کی تکنیک جس میں خاندان کے افراد سیشن میں اپنے رویے کو عملی طور پر ظاہر کرتے ہیں۔
فیمینسٹ تھراپی	ایک طریقہ جو صنف، طاقت اور سماجی حالات کے اثرات کو سمجھتا ہے۔
صنفی بنیاد پر تشدد	جنس کی بنیاد پر ہونے والا نقصان، جیسے گھریلو تشدد یا ہراسانی۔
صنفی جوابدہ مشاورت	ایسی مشاورت جو صنفی فرق اور عدم مساوات کو مدنظر رکھتی ہے۔
صنفی حساسیت	صنف کے اثرات کو سمجھنے اور مناسب ردِ عمل دینے کی صلاحیت۔

15.10 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

معروضی جوابات کے حامل سوالات (Objective Answer Type Questions)

1. درج ذیل میں سے کون سا بیان "ایلوسٹیٹک لوڈ" کی بہترین وضاحت کرتا ہے؟

(a)نشہ آور اشیاء کے لیے دماغ کا انعامی ردِ عمل

(b)طویل مدتی تناؤ کے نتیجے میں جسم اور دماغ پر مجموعی دباؤ اور نقصان

(c)مشاورت میں ثقافتی موافقت کی سطح

(d)خاندانی تنازعات کو حل کرنے کا ایک طریقہ

2. موٹیویشنل انٹرویو (Motivational Interviewing) کس نے تیار کیا؟

(a)کارل راجرز اور ابراہم مسلو

(b)مرے بوون اور ورجینیا ستیر

(c) William R. Miller اور Stephen Rollnick

(d)البرٹ ایلس اور آرون بیک

3. دوبارہ لگنے کی روک تھام میں "پرہیز کی خلاف ورزی کے اثر" سے کیا مراد ہے؟

(a)جسم کو صاف کرنے کا ایک طبی طریقہ

(b)یہ خیال کہ ایک چھوٹی سی لغزش مکمل ناکامی ہے اور سب کچھ دوبارہ شروع کرنا پڑے گا

(c)ڈی ایڈکشن مراکز میں استعمال ہونے والی گروپ تھراپی

(d)نشہ چھوڑنے کے بعد جسمانی علامات

4. ساختی فیملی تھراپی بنیادی طور پر کس نے تیار کی؟

(a)جے ہیلی

(b)Salvador Minuchin

(c)مرے بوون

(d)مائیکل وائٹ

5. صنفی بنیاد پر تشدد (Gender-Based Violence) سے کیا مراد ہے؟

(a)تشدد جو صرف گھر کے اندر ہوتا ہے

(b)کسی فرد کے خلاف اس کی جنس کی بنیاد پر کی جانے والی کوئی بھی نقصان دہ کارروائی

(c)تشدد جو صرف خواتین کے خلاف ہوتا ہے

(d)وہ تشدد جس کی وجہ صرف حیاتیاتی یا جینیاتی ہو

6. خاندانی مشاورت کا کون سا ماڈل "غالب کہانیوں" اور "دوبارہ تشکیل" پر توجہ دیتا ہے؟

(a)ساختی ماڈل

(b)بووبین ماڈل

(c) بیانیہ ماڈل

(d) اسٹریٹجک ماڈل

7. ہندوستان میں "معذور افراد کے حقوق کا قانون" کب نافذ کیا گیا؟

1995 (a)

2005 (b)

2016 (c)

2020 (d)

8. "اندرونی جبر" سے کیا مراد ہے؟

(a) امتیازی سلوک کے خلاف قانونی شکایت درج کرنا

(b) وہ عمل جس میں پسماندہ افراد اپنے بارے میں منفی خیالات کو خود قبول کر لیتے ہیں

(c) ریاست کی طرف سے اقلیتوں کو دبانا

(d) صدمے کے علاج کی ایک تکنیک

9. تبدیلی کے مراحل کے ماڈل کے مطابق "Precontemplation" مرحلے میں فرد کی کیا حالت ہوتی ہے؟

(a) اس نے حال ہی میں تبدیلی کے لیے عملی قدم اٹھایا ہے

(b) وہ تبدیلی کی ضرورت سے لاعلم ہوتا ہے یا اس پر غور نہیں کر رہا ہوتا

(c) وہ طویل عرصے سے اپنی تبدیلی برقرار رکھے ہوئے ہے

(d) وہ تبدیلی کے لیے منصوبہ بنا رہا ہے

10. درج ذیل میں سے کون سی مہارت موٹیویشنل انٹرویو (OARS) کا حصہ نہیں ہے؟

(a) کھلے سوالات پوچھنا

(b) حوصلہ افزائی (اثبات) کرنا

(c) مزاحمت کو چیلنج کرنا

(d) خلاصہ پیش کرنا

مختصر جوابات کے حامل سوالات (Short Answer Type Questions)

1. کمیونٹی کونسلنگ کی تعریف کریں اور واضح کریں کہ یہ روایتی انفرادی (کلینیکل) مشاورت سے کس طرح مختلف ہے۔
2. پسماندہ طبقات کے ساتھ کام کرتے ہوئے حمایت کا کیا کردار ہوتا ہے؟ ہندوستانی تناظر سے ایک مناسب مثال پیش کریں۔
3. نشے کے چکر کی وضاحت کریں اور بیان کریں کہ "تبدیلی کے مراحل کا ماڈل ہر مرحلے میں مشیر کی حکمتِ عملی کو کیسے رہنمائی فراہم کرتا ہے۔

4. صنفی جوابدہ مشاورت کیا ہے؟ صنفی بنیاد پر تشدد سے متاثرہ افراد کے ساتھ کام کرتے وقت مشیر کی چار اہم حکمتِ عملیاں بیان کریں۔
5. بحالی کے مشیر کے کردار کو مختصراً بیان کریں اور وضاحت کریں کہ بحالی کے مراکز میں کثیر الشعبہ ٹیم ورک کیوں ضروری ہوتا ہے۔

طویل جوابات کے حامل سوالات (Long Answer Type Questions)

1. ہندوستان میں پسماندہ اور پسماندہ کمیونٹیز کو درپیش نفسیاتی چیلنجوں پر تبادلہ خیال کریں۔ ایک مشیر کو ثقافتی طور پر جوابدہ اور حمایت پر مبنی مدد فراہم کرنے کے لیے اپنے نقطہ نظر کو کیسے اپنانا چاہیے؟ ہندوستانی سماجی تناظر سے مخصوص مثالیں استعمال کریں۔
2. منشیات اور مادے کے استعمال کی بحالی کے مرکز میں ایک مشیر کے کردار کی جانچ کریں۔ فرضی کیس کی مثال کا استعمال کرتے ہوئے، بیان کریں کہ آپ تبدیلی کے لیے کلائنٹ کی تیاری کا اندازہ کیسے لگائیں گے، موٹیویشنل انٹرویو کی تکنیکوں کو استعمال کریں گے، اور دوبارہ لگنے سے بچاؤ کا ایک جامع منصوبہ تیار کریں گے۔
3. صنفیحساسیت کو اخلاقی مشاورت کی مشق کی ایک غیر گفت وشنید جہت کے طور پر بیان کیا گیا ہے۔ اس بیان کے حوالے سے تنقیدی طور پر جائزہ لیں: (a) ذہنی صحت پر صنفی کردار کے اثرات، (b) صنفی بنیاد پر تشدد سے بچ جانے والوں کے لیے مشیر کا نقطہ نظر، اور (c) صنفی جوابی مشاورتی فریم ورک کی ترقی۔ اپنے جواب کو کیس کے منظر نامے سے واضح کریں۔

معروضی سوالات کے جوابات:

1. (b) طویل مدتی تناؤ کے نتیجے میں جسم اور دماغ پر مجموعی دباؤ اور نقصان
2. (c) William R. Miller اور Stephen Rollnick
3. (b) یہ خیال کہ ایک چھوٹی سی لغزش مکمل ناکامی ہے اور سب کچھ دوبارہ شروع کرنا پڑے گا
4. (b) Salvador Minuchin
5. (b) کسی فرد کے خلاف اس کی جنس کی بنیاد پر کی جانے والی کوئی بھی نقصان دہ کارروائی
6. (c) بیانیہ ماڈل
7. (c) 2016
8. (b) وہ عمل جس میں پسماندہ افراد اپنے بارے میں منفی خیالات کو خود قبول کر لیتے ہیں
9. (b) وہ تبدیلی کی ضرورت سے لاعلم ہوتا ہے یا اس پر غور نہیں کر رہا ہوتا
10. (c) مزاحمت کو چیلنج کرنا

15.11 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)

1. Corey, G. (2017). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (10th ed.). Boston: Cengage Learning.
2. Gibson, R. L., & Mitchell, M. H. (2008). *Introduction to Counseling and Guidance* (7th ed.). New Delhi: Pearson Education.
3. Gladding, S. T. (2018). *Family Therapy: History, Theory, and Practice* (6th ed.). New Delhi: Pearson Education.
4. Ministry of Social Justice and Empowerment, Government of India. (2016). *Rights of Persons with Disabilities Act, 2016*. New Delhi: Government of India.
5. Ministry of Health and Family Welfare, Government of India. (2014). *National Mental Health Policy of India*. New Delhi: Government of India.
6. National Crime Records Bureau (NCRB). *Annual Reports on Crime in India*. New Delhi: Ministry of Home Affairs, Government of India.
7. Bhattacharya, S. (2004). *Psychiatric Social Work in India*. Bengaluru: NIMHANS Publications.
8. World Health Organization (WHO) – Mental Health Resources
9. National Institute of Mental Health and Neurosciences (NIMHANS)
10. iCALL – TISS Counselling Services
11. American Counseling Association (ACA)

اکائی 16۔ مشاورت کے ابھرتے ہوئے رجحانات اور مستقبل

(Emerging Trends and Future of Counselling)

اکائی کے اجزاء:

16.0 تمہید(Introduction)

16.1 مقاصد(Objectives)

16.2 مشاورت کا مفہوم اور بدلتی ہوئی نوعیت(Meaning and Changing Nature of Counselling)

16.3 مشاورت میں ٹیکنالوجی کا استعمال(Use of Technology in Counselling)

16.4 مشاورت میں مصنوعی ذہانت اور چیٹ بوٹس

(Artificial Intelligence and Chatbots in Counselling)

16.5 مشاورت اور ذہنی صحت کے عالمی تناظرات

(Global Perspectives on Counselling and Mental Health)

16.6 رہنمائی اور مشاورت میں تحقیق اور اختراعات

(Research and Innovations in Guidance and Counselling)

16.7 مشیروں کے لیے مستقبل کے پیشہ ورانہ مواقع

(Future Professional Opportunities for Counsellors)

16.8 خلاصہ (Summary)

16.9 اکتسابی نتائج(Learning Outcomes)

16.10 فرہنگ(Glossary)

16.11 نمونہ امتحانی سوالات(Model Examination Questions)

16.12 تجویز کردہ اکتسابی مواد(Suggested Reading Materials)

16.0 تمہید (Introduction)

موجودہ دور میں مشاورت (Counseling) انسانی زندگی کا ایک نہایت اہم شعبہ بن چکا ہے، کیونکہ لوگ مختلف نفسیاتی، جذباتی، سماجی اور تعلیمی مسائل کا سامنا کر رہے ہیں۔ جدید ٹیکنالوجی نے مشاورت کے طریقوں میں بڑی تبدیلی پیدا کی ہے، جس کے

نتیجے میں آن لائن مشاورت، ٹیلی تھراپی، مصنوعی ذہانت (AI) اور چیٹ بوٹس کا استعمال بڑھتا جارہا ہے۔ دنیا بھر میں ذہنی صحت کے حوالے سے شعور میں اضافہ ہوا ہے اور مختلف ممالک مشاورتی خدمات کو فروغ دے رہے ہیں۔ تحقیق اور نئی ایجادات نے بھی مشاورت کے شعبے کو زیادہ مؤثر اور جدید بنایا ہے۔ اسی طرح اس شعبے میں روزگار کے مواقع بھی تیزی سے بڑھ رہے ہیں۔ اس یونٹ میں مشاورت کے بدلتے ہوئے رجحانات، ٹیکنالوجی کے استعمال، مصنوعی ذہانت، عالمی نظریات، تحقیق اور مستقبل کے پیشہ ورانہ مواقع پر تفصیل سے گفتگو کی جائے گی۔

16.1 مقاصد (Objectives)

اس یونٹ کے مطالعہ کے بعد طلبہ اس قابل ہو جائیں گے کہ:

- مشاورت کی بدلتی ہوئی نوعیت اور اس کے مستقبل کے رجحانات کو سمجھ سکیں۔
- مشاورتی خدمات میں ٹیکنالوجی کے کردار کی وضاحت کر سکیں۔
- آن لائن مشاورت اور ٹیلی تھراپی کے تصور کو بیان کر سکیں۔
- مشاورت میں مصنوعی ذہانت (AI) اور چیٹ بوٹس کے استعمال کا جائزہ لے سکیں۔
- مشاورت اور ذہنی صحت کے عالمی تناظرات کو سمجھ سکیں۔
- مشاورت میں جدید تحقیق اور اختراعات کا تجزیہ کر سکیں۔
- مشیروں کے لیے مستقبل میں دستیاب پیشہ ورانہ مواقع کی نشاندہی کر سکیں۔
- جدید معاشرے میں مشاورت کی بڑھتی ہوئی اہمیت کو محسوس کر سکیں۔

16.2 مشاورت کا مفہوم اور اس کی بدلتی ہوئی نوعیت

(Meaning and Changing Nature of Counselling)

مشاورت ایک باقاعدہ اور پیشہ ورانہ عمل ہے جس کے ذریعے تربیت یافتہ مشیر طلبہ اور دیگر افراد کی مدد کرتے ہیں تاکہ وہ اپنے مسائل کو بہتر انداز میں سمجھ سکیں، درست فیصلے کر سکیں اور اپنی شخصیت کی مثبت نشوونما کر سکیں۔ مشاورت طلبہ کو تعلیمی دباؤ، امتحانی پریشانی، جذباتی مسائل، خود اعتمادی کی کمی اور مستقبل کے کیریئر کے انتخاب جیسے مسائل سے نمٹنے میں رہنمائی فراہم کرتی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ مشاورت ہسپتالوں، صنعتی اداروں، بحالیاتی مراکز اور دیگر سماجی اداروں میں بھی اہم کردار ادا کر رہی ہے۔ ماضی میں مشاورت زیادہ تر تعلیمی رہنمائی اور پیشہ ورانہ انتخاب تک محدود تھی، لیکن جدید دور میں اس کی نوعیت میں بہت تبدیلی آچکی ہے۔ اب مشاورت صرف بالمشافہ ملاقات تک محدود نہیں رہی بلکہ آن لائن مشاورت، ویڈیو تھراپی، موبائل ایپس اور مصنوعی ذہانت پر مبنی معاونتی نظام بھی استعمال کیے جارہے ہیں۔ جدید مشاورت کا مقصد صرف مسائل حل کرنا نہیں بلکہ طلبہ اور افراد کی ذہنی صحت، جذباتی مضبوطی، شخصیت سازی اور بہتر طرزِ زندگی کو فروغ دینا بھی ہے۔ مشاورت کی بدلتی ہوئی نوعیت کو درج ذیل نکات کے ذریعے

سمجھا جاسکتا ہے:

- **مسئلہ پر مبنی طریقے سے فلاح و بہبود کی طرف توجہ:** پہلے مشاورت کا مقصد صرف نفسیاتی یا جذباتی مسائل کا حل فراہم کرنا تھا، لیکن اب اس میں ذہنی سکون، خود اعتمادی، جذباتی مضبوطی اور شخصیت کی مثبت نشوونما پر بھی توجہ دی جاتی ہے۔ تعلیمی اداروں میں مشیر طلبہ کو امتحانی دباؤ، ذہنی تناؤ اور مستقبل کی منصوبہ بندی میں رہنمائی فراہم کرتے ہیں تاکہ وہ متوازن اور کامیاب زندگی گزار سکیں۔
- **ٹیکنالوجی کا استعمال:** جدید دور میں ٹیکنالوجی مشاورت کا اہم حصہ بن چکی ہے۔ آن لائن مشاورت، ویڈیو کالز، موبائل ایپس اور ورچوئل سیشنز کے ذریعے طلبہ اور دیگر افراد آسانی سے مشیروں سے رابطہ کر سکتے ہیں۔ اس سے خاص طور پر دور دراز علاقوں کے طلبہ اور مصروف افراد کو فائدہ پہنچا ہے۔
- **ذہنی صحت کے بارے میں بڑھتا ہوا شعور:** اب لوگوں میں ذہنی صحت کے مسائل جیسے بے چینی، افسردگی اور ذہنی دباؤ کے بارے میں شعور بڑھ رہا ہے۔ تعلیمی ادارے بھی طلبہ کی ذہنی صحت پر توجہ دے رہے ہیں، اسی وجہ سے پیشہ ور مشیروں کی ضرورت میں اضافہ ہو رہا ہے۔
- **مختلف شعبوں میں مشاورت کا فروغ:** آج مشاورت صرف اسکولوں اور کالجوں تک محدود نہیں رہی بلکہ ہسپتالوں، صنعتوں، بحالیاتی مراکز اور سماجی اداروں میں بھی اس کی اہمیت بڑھ گئی ہے۔ تعلیمی اداروں میں طلبہ کی تعلیمی، جذباتی اور پیشہ ورانہ رہنمائی کے لیے مشاورتی خدمات فراہم کی جارہی ہیں۔
- **کثیر الثقافتی مشاورت:** عالمگیریت کی وجہ سے مختلف ثقافتوں اور زبانوں سے تعلق رکھنے والے افراد ایک دوسرے کے قریب آرہے ہیں۔ اس لیے مشیروں کے لیے ضروری ہے کہ وہ طلبہ اور دیگر افراد کے ثقافتی پس منظر کو سمجھتے ہوئے حساس اور مناسب رہنمائی فراہم کریں۔
- **شواہد پر مبنی مشاورت:** جدید مشاورت میں سائنسی تحقیق اور آزمودہ طریقوں کو اہمیت دی جاتی ہے۔ مشیر تحقیقی نتائج اور نفسیاتی اصولوں کی مدد سے طلبہ اور دیگر افراد کی بہتر رہنمائی کرتے ہیں تاکہ مشاورت زیادہ مؤثر اور فائدہ مند ثابت ہو۔ اس طرح مشاورت ایک جدید، متحرک اور اہم پیشہ بن چکی ہے جو طلبہ اور معاشرے کے دیگر افراد کی ذہنی، جذباتی اور سماجی ضروریات کو پورا کرنے میں اہم کردار ادا کر رہی ہے۔

16.3 مشاورت میں ٹیکنالوجی کا استعمال (Use of Technology in Counseling)

ٹیکنالوجی نے مشاورت کے شعبے میں انقلابی تبدیلیاں پیدا کی ہیں۔ ڈیجیٹل ذرائع ابلاغ، انٹرنیٹ، موبائل ایپلی کیشنز اور ورچوئل پلیٹ فارمز کے استعمال نے مشاورتی خدمات کے دائرے کو بہت وسیع کر دیا ہے۔ آج مشاورت صرف کسی دفتر یا کلینک تک محدود نہیں رہی بلکہ طلبہ، اساتذہ اور دیگر افراد گھر بیٹھے بھی آسانی سے مشاورتی خدمات حاصل کر سکتے ہیں۔ تعلیمی اداروں میں بھی اب طلبہ کی ذہنی صحت، تعلیمی دباؤ اور جذباتی مسائل کے حل کے لیے ٹیکنالوجی پر مبنی مشاورت کو اہمیت دی جارہی ہے۔ ٹیکنالوجی پر

مبنی مشاورت خاص طور پر ان حالات میں بہت مفید ثابت ہوئی ہے جہاں بالمشافہ ملاقات ممکن نہ ہو یا مشکل ہو۔ مثال کے طور پر دور دراز علاقوں میں رہنے والے طلبہ، جسمانی معذوری رکھنے والے افراد، مصروف ملازمین یا وہ لوگ جو براہِ راست ملاقات میں جھجھک محسوس کرتے ہیں، اب آن لائن ذرائع کے ذریعے مشاورت حاصل کر سکتے ہیں۔ کووڈ-19 کے دوران بھی اسکولوں، کالجوں اور یونیورسٹیوں میں طلبہ کی ذہنی و جذباتی معاونت کے لیے ٹیکنالوجی نے اہم کردار ادا کیا۔ جدید دور میں ٹیکنالوجی کے ذریعے فراہم کی جانے والی مشاورتی خدمات کی کئی شکلیں موجود ہیں، جن میں شامل ہیں:

- آن لائن مشاورت
- ٹیلی تھراپی
- ویڈیو مشاورت
- موبائل مشاورتی ایپلی کیشنز
- ای میل کے ذریعے مشاورت
- چیٹ پر مبنی مشاورت
- ذہنی صحت کی نگرانی کرنے والی ایپس
- ورچوئل سپورٹ گروپس

ٹیکنالوجی نے مشاورت کو زیادہ آسان، لچکدار اور قابلِ رسائی بنا دیا ہے۔ اب تعلیمی اداروں میں طلبہ اور مشیر اپنی سہولت کے مطابق مختلف ڈیجیٹل ذرائع استعمال کر سکتے ہیں۔ اس سے نہ صرف وقت کی بچت ہوتی ہے بلکہ زیادہ سے زیادہ لوگوں تک ذہنی صحت اور تعلیمی رہنمائی کی خدمات پہنچانا بھی ممکن ہو گیا ہے۔

16.3.1 آن لائن مشاورت

آن لائن مشاورت سے مراد ایسی مشاورتی خدمات ہیں جو انٹرنیٹ کے ذریعے فراہم کی جاتی ہیں۔ اس میں مشیر اور مشاورت حاصل کرنے والے فرد کے درمیان رابطہ مختلف ڈیجیٹل ذرائع جیسے ویڈیو کال، ای میل، میسجنگ ایپلی کیشنز یا آن لائن چیٹ سسٹمز کے ذریعے قائم کیا جاتا ہے۔ جدید دور میں انٹرنیٹ اور اسمارٹ فونز کے بڑھتے ہوئے استعمال نے آن لائن مشاورت کو بہت مقبول بنا دیا ہے، خاص طور پر طلبہ کے درمیان۔ خاص طور پر کووڈ-19 کے دوران جب اسکولوں، کالجوں اور یونیورسٹیوں میں براہِ راست ملاقات ممکن نہیں رہی، اس وقت آن لائن مشاورت ذہنی صحت اور تعلیمی رہنمائی فراہم کرنے کا ایک اہم ذریعہ بن گئی۔ اس کے ذریعے طلبہ کو گھر بیٹھے ذہنی، جذباتی اور تعلیمی معاونت حاصل کرنے کا موقع ملا۔ آن لائن مشاورت کی مختلف صورتیں درج ذیل ہیں:

i. **ویڈیو مشاورت:** ویڈیو مشاورت میں مشیر اور فرد ویڈیو کانفرنسنگ پلیٹ فارمز کے ذریعے براہِ راست ایک دوسرے سے گفتگو کرتے ہیں۔ یہ طریقہ روایتی بالمشافہ مشاورت سے کافی مشابہ ہوتا ہے کیونکہ اس میں طلبہ اور مشیر ایک دوسرے کے تاثرات اور جذبات کو بہتر انداز میں سمجھ سکتے ہیں۔ اسی وجہ سے تعلیمی اداروں میں بھی اس طریقے کو مؤثر سمجھا جاتا ہے۔

ii. **چیٹ پر مبنی مشاورت:** اس طریقے میں فرد مشیر سے ٹیکسٹ میسجز یا آن لائن چیٹ کے ذریعے رابطہ کرتا ہے۔ بعض طلبہ اپنے مسائل زبانی طور پر بیان کرنے میں ہچکچاہٹ محسوس کرتے ہیں، اس لیے ان کے لیے یہ طریقہ زیادہ آسان اور آرام دہ ثابت ہوتا ہے۔ چیٹ پر مبنی مشاورت نوجوانوں میں خاص طور پر مقبول ہے۔

iii. **ای میل مشاورت:** ای میل مشاورت میں فرد اپنے مسائل، جذبات یا پریشانیوں کو ای میل کے ذریعے تفصیل سے بیان کرتا ہے اور مشیر اس کے جواب میں پیشہ ورانہ رہنمائی فراہم کرتا ہے۔ اس طریقے میں طلبہ کو اپنے خیالات سکون سے لکھنے اور بیان کرنے کا موقع ملتا ہے۔

iv. **موبائل ایپلی کیشنز کے ذریعے مشاورت:** آج کل کئی موبائل ایپلی کیشنز ایسی موجود ہیں جو ذہنی صحت اور جذباتی سکون کے لیے مختلف خدمات فراہم کرتی ہیں۔ ان ایپس کے ذریعے طلبہ اور دیگر افراد مشاورتی معاونت، ذہنی سکون کی مشقیں، مراقبہ (Meditation)، تناؤ کم کرنے کی سرگرمیاں اور جذباتی صحت سے متعلق رہنمائی حاصل کر سکتے ہیں۔ ان ایپلی کیشنز نے ذہنی صحت کی خدمات کو زیادہ آسان اور ہر وقت دستیاب بنا دیا ہے۔

16.3.2 ٹیلی تھراپی

ٹیلی تھراپی سے مراد ایسی نفسیاتی یا مشاورتی خدمات ہیں جو ٹیلی کمیونیکیشن ٹیکنالوجی، جیسے فون کالز یا ویڈیو کانفرنسنگ کے ذریعے فراہم کی جاتی ہیں۔ اس میں مشیر اور فرد مختلف ڈیجیٹل ذرائع کے ذریعے رابطہ قائم کرتے ہیں اور ذہنی و جذباتی مسائل پر گفتگو کرتے ہیں۔ تعلیمی اداروں میں بھی طلبہ کی ذہنی صحت اور جذباتی مسائل کے حل کے لیے ٹیلی تھراپی کا استعمال بڑھ رہا ہے۔ ٹیلی تھراپی کی اہمیت خاص طور پر وبائی دور میں بہت زیادہ بڑھ گئی تھی، کیونکہ اس نے جسمانی فاصلے کو برقرار رکھتے ہوئے ذہنی صحت کی خدمات کو جاری رکھنے میں مدد دی۔ آج ٹیلی تھراپی ہسپتالوں، اسکولوں، کالجوں، نجی کلینکس اور ذہنی صحت کے مراکز میں وسیع پیمانے پر استعمال کی جا رہی ہے۔ ٹیلی تھراپی ان افراد کے لیے خاص طور پر مفید ہے جو دیہی یا دور دراز علاقوں میں رہتے ہیں، جنہیں جسمانی معذوری یا نقل و حرکت میں دشواری ہو، جو سماجی بے چینی (Social Anxiety) کا شکار ہوں، جو بار بار سفر نہیں کر سکتے یا جنہیں فوری جذباتی مدد کی ضرورت ہو۔ ٹیلی تھراپی نے ذہنی صحت کی خدمات کو زیادہ قابلِ رسائی بنا دیا ہے اور طلبہ سمیت بہت سے لوگوں کو بروقت مدد حاصل کرنے کا موقع فراہم کیا ہے۔

16.3.3 ٹیکنالوجی پر مبنی مشاورت کے فوائد

ٹیکنالوجی پر مبنی مشاورت کے کئی اہم فوائد ہیں، جنہوں نے طلبہ، اساتذہ اور دیگر افراد کے لیے مشاورتی خدمات کو زیادہ مؤثر

اور آسان بنادیا ہے۔ جن کی تفصیل درج ذیل ہے۔

- **آسان رسائی:** دور دراز علاقوں میں رہنے والے طلبہ اور دیگر افراد بھی اب بغیر طویل سفر کیے آسانی سے مشاورتی خدمات حاصل کر سکتے ہیں۔ اس سے خاص طور پر ان تعلیمی اداروں کو فائدہ ہوا ہے جہاں ذہنی صحت کی سہولیات محدود ہیں۔
- **سہولت:** افراد اپنے گھر، دفتر یا تعلیمی ادارے میں بیٹھ کر مشاورت حاصل کر سکتے ہیں۔ اس سے طلبہ کے وقت اور توانائی دونوں کی بچت ہوتی ہے اور وہ اپنی تعلیم کے ساتھ آسانی سے رہنمائی حاصل کر سکتے ہیں۔
- **ماجی بدنامی میں کمی:** بعض طلبہ اور افراد ذہنی صحت کے مراکز جانے میں ہچکچاہٹ محسوس کرتے ہیں کیونکہ وہ سماجی تنقید یا بدنامی سے ڈرتے ہیں۔ آن لائن مشاورت انہیں رازداری اور اطمینان فراہم کرتی ہے، جس کی وجہ سے وہ زیادہ اعتماد کے ساتھ مدد حاصل کر سکتے ہیں۔
- **کم خرچ:** آن لائن مشاورت میں سفر کے اخراجات کم ہو جاتے ہیں اور بعض صورتوں میں تعلیمی اداروں اور تنظیموں کے انتظامی اخراجات بھی کم ہوتے ہیں، جس سے یہ نسبتاً کم خرچ طریقہ ثابت ہوتا ہے۔
- **لچک:** مشیر اور فرد اپنی سہولت کے مطابق سیشن کا وقت طے کر سکتے ہیں۔ اس سے طلبہ، اساتذہ اور مصروف افراد کے لیے مشاورت حاصل کرنا آسان ہو جاتا ہے۔
- **فوری معاونت:** ڈیجیٹل پلیٹ فارمز کے ذریعے ہنگامی حالات میں فوری جذباتی مدد فراہم کی جاسکتی ہے۔ بعض ایپس اور آن لائن خدمات چوبیس گھنٹے دستیاب ہوتی ہیں، جو طلبہ کو ذہنی دباؤ کے وقت فوری مدد فراہم کرتی ہیں۔
- **بہتر ریکارڈ محفوظ کرنا:** ٹیکنالوجی کی مدد سے مشاورتی سیشنز، نوٹس اور پیش رفت کا محفوظ ریکارڈ رکھا جاسکتا ہے۔ اس سے طلبہ کی بہتری کا جائزہ لینے اور مستقبل کی تعلیمی و جذباتی رہنمائی میں آسانی ہوتی ہے۔

16.3.4 ٹیکنالوجی پر مبنی مشاورت کے چیلنجز اور اخلاقی مسائل

اگرچہ ٹیکنالوجی پر مبنی مشاورت نے طلبہ اور دیگر افراد کے لیے ذہنی صحت کی خدمات کو زیادہ آسان اور قابلِ رسائی بنا دیا ہے، لیکن اس کے ساتھ کچھ اہم چیلنجز اور اخلاقی مسائل بھی وابستہ ہیں۔ ان مسائل کو سمجھنا اور ان کا مناسب حل تلاش کرنا ضروری ہے تاکہ مشاورتی خدمات محفوظ، مؤثر اور قابلِ اعتماد رہیں۔

- **رازداری اور نجی معلومات کا تحفظ:** ڈیجیٹل مشاورت میں سب سے اہم مسئلہ رازداری اور نجی معلومات کے تحفظ کا ہے۔ آن لائن سیشنز، ای میلز اور چیٹ سسٹمز کے ذریعے طلبہ اور دیگر افراد کی ذاتی معلومات کے افشا ہونے یا ہیکنگ کا خطرہ موجود رہتا ہے۔ اسی لیے تعلیمی اداروں اور مشیروں کے لیے ضروری ہے کہ وہ محفوظ ڈیجیٹل پلیٹ فارمز استعمال کریں۔
- **ذاتی رابطے کی کمی:** روایتی مشاورت میں مشیر اور فرد آمنے سامنے گفتگو کرتے ہیں، جس سے جذبات اور باڈی لینگویج کو بہتر انداز میں سمجھا جاسکتا ہے۔ لیکن آن لائن مشاورت میں بعض اوقات یہ جذباتی تعلق کمزور محسوس ہوتا ہے، جس سے طلبہ کے احساسات کو مکمل طور پر سمجھنا مشکل ہو سکتا ہے۔

- **تکنیکی مسائل:** آن لائن مشاورت میں انٹرنیٹ کی کمزور رفتار، بجلی کی خرابی یا سافٹ ویئر کے مسائل مشاورتی عمل میں رکاوٹ پیدا کر سکتے ہیں۔ سیشن کے دوران رابطہ منقطع ہونے سے گفتگو متاثر ہوتی ہے اور فرد کو پریشانی محسوس ہو سکتی ہے۔
- **اخلاقی خدشات:** ڈیجیٹل مشاورت میں مشیروں کو پیشہ ورانہ اخلاقیات پر خاص توجہ دینی پڑتی ہے۔ انہیں طلبہ اور دیگر افراد کی رضامندی حاصل کرنا، معلومات کو خفیہ رکھنا اور پیشہ ورانہ حدود کا خیال رکھنا ضروری ہوتا ہے۔
- **ڈیجیٹل سہولیات میں عدم مساوات:** ہر فرد کے پاس انٹرنیٹ، اسمارٹ فون یا کمپیوٹر جیسی سہولیات دستیاب نہیں ہوتیں۔ خاص طور پر دیہی علاقوں اور معاشی طور پر کمزور طلبہ ڈیجیٹل مشاورتی خدمات سے مکمل فائدہ نہیں اٹھا پاتے۔ لہٰذا ضروری ہے کہ مشیر اور تعلیمی ادارے ٹیکنالوجی کا استعمال ذمہ داری، احتیاط اور اخلاقی اصولوں کے مطابق کریں تاکہ طلبہ اور دیگر افراد کی بھلائی، رازداری اور اعتماد کو یقینی بنایا جا سکے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)
1. ٹیکنالوجی پر مبنی مشاورت کے چیلنج اور اس کے اخلاقی پہلوؤں کی وضاحت کریں۔
2. مشاورت کا مفہوم اور بدلتی ہوئی نوعیت پر مختصر میں روشنی ڈالیے۔

16.4 مشاورت میں مصنوعی ذہانت اور چیٹ بوٹس

(Artificial Intelligence and Chatbots in Counselling)

اکیسویں صدی میں مصنوعی ذہانت نے تعلیم، صحت اور ذہنی صحت کے شعبوں میں نمایاں ترقی کی ہے۔ جدید دور میں بڑھتے ہوئے ذہنی دباؤ، تعلیمی مسائل اور جذباتی مشکلات کے باعث مشاورت میں AI پر مبنی نظام اور چیٹ بوٹس کا استعمال بڑھتا جا رہا ہے، خاص طور پر طلبہ اور تعلیمی اداروں میں۔ مصنوعی ذہانت سے مراد ایسی کمپیوٹر ٹیکنالوجی ہے جو سیکھنے، معلومات کو سمجھنے، مسائل حل کرنے اور انسانی جذبات یا رویّوں کا تجزیہ کرنے کی صلاحیت رکھتی ہو۔ مشاورت کے میدان میں AI کا استعمال ذہنی معاونت، جذباتی کیفیت کی نگرانی، ابتدائی رہنمائی اور ذہنی صحت سے متعلق آگاہی فراہم کرنے کے لیے کیا جا رہا ہے۔ اگرچہ AI انسانی مشیروں کی ہمدردی، جذباتی وابستگی اور ذاتی فہم کا مکمل متبادل نہیں بن سکتی، لیکن یہ ایک معاون ذریعہ ضرور ہے۔ تعلیمی اداروں اور دیگر شعبوں میں AI سسٹمز طلبہ اور افراد کو فوری جذباتی مدد، ذہنی صحت سے متعلق معلومات اور ابتدائی رہنمائی فراہم کرنے میں مدد دیتے ہیں، خاص طور پر وہاں جہاں پیشہ ور مشیر آسانی سے دستیاب نہ ہوں۔

16.4.1 مشاورت میں مصنوعی ذہانت کا مفہوم اور تصور

مشاورت میں مصنوعی ذہانت (AI) سے مراد ذہین کمپیوٹر سسٹمز، مشین لرننگ پروگرامز اور ڈیجیٹل ٹیکنالوجیز کا استعمال ہے جو ذہنی صحت اور مشاورتی خدمات کو بہتر بنانے میں مدد دیتے ہیں۔ یہ سسٹمز افراد، خاص طور پر طلبہ، کے جذباتی رویّوں، ذہنی دباؤ اور نفسیاتی کیفیت کا تجزیہ کر کے مناسب رہنمائی فراہم کرتے ہیں۔ AI سسٹمز گفتگو، سوالناموں، آواز کے انداز، ٹائپنگ کے طریقے

اور جذباتی ردِ عمل کی بنیاد پر معلومات حاصل کرتے ہیں اور اسی کے مطابق مشورے یا معاونت فراہم کرتے ہیں۔ بعض AI پروگرام مثبت سوچ، جذباتی توازن، تناؤ پر قابو پانے اور ضرورت کے وقت پیشہ ورانہ مدد لینے کی ترغیب بھی دیتے ہیں۔ مشاورت میں استعمال ہونے والی جدید AI ٹیکنالوجیز میں شامل ہیں:

- ذہنی صحت کے چیٹ بوٹس
- موڈ ٹریکنگ ایپس
- جذبات کو پہچاننے والے سافٹ ویئر
- AI سے معاونت یافتہ تھراپی پلیٹ فارمز
- ذہنی صحت کی پیش گوئی کرنے والے نظام
- ورچوئل تھراپی اسسٹنٹس
- ڈیجیٹل فلاح و بہبود کی ایپلی کیشنز

یہ ٹیکنالوجیز تعلیمی اداروں، ہسپتالوں، مشاورتی مراکز اور آن لائن ذہنی صحت کی خدمات میں تیزی سے استعمال ہو رہی ہیں۔ AI کے بڑھتے ہوئے استعمال کی ایک اہم وجہ ذہنی مسائل جیسے افسردگی، بے چینی، تناؤ اور جذباتی دباؤ میں اضافہ ہے، جبکہ تربیت یافتہ مشیروں کی تعداد نسبتاً کم ہے۔ اسی لیے AI پر مبنی نظام طلبہ اور دیگر افراد کو فوری اور آسان جذباتی معاونت فراہم کرنے میں مددگار ثابت ہو رہے ہیں۔ اس کے علاوہ بہت سے لوگ ذہنی مسائل کے بارے میں دوسروں سے بات کرنے میں ہچکچاہٹ محسوس کرتے ہیں۔ AI سسٹمز رازداری اور گمنامی فراہم کرتے ہیں، جس کی وجہ سے افراد نسبتاً زیادہ اطمینان کے ساتھ اپنے مسائل بیان کر سکتے ہیں۔ نوجوان نسل چونکہ ٹیکنالوجی سے زیادہ وابستہ ہے، اس لیے AI پر مبنی مشاورتی ذرائع انہیں زیادہ آسان اور قابلِ قبول محسوس ہوتے ہیں۔ تاہم، مصنوعی ذہانت انسانی مشیروں کا مکمل متبادل نہیں بن سکتی، کیونکہ مؤثر مشاورت کے لیے ہمدردی، جذباتی فہم، اخلاقی شعور اور انسانی تعلق بہت اہم ہوتے ہیں۔ اسی لیے AI کو ایک معاون اور مددگار نظام کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔

16.4.2 ذہنی صحت کی معاونت میں چیٹ بوٹس کا کردار

مشاورت میں مصنوعی ذہانت کے اہم استعمالات میں سے ایک ذہنی صحت کے چیٹ بوٹس ہیں۔ یہ ایسے کمپیوٹر پروگرامز ہوتے ہیں جو افراد، خاص طور پر طلبہ، سے تحریری پیغامات یا آواز کے ذریعے گفتگو کر کے جذباتی معاونت، نفسیاتی رہنمائی اور ذہنی دباؤ کم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ یہ چیٹ بوٹس نیچرل لینگویج پروسیسنگ (NLP) ٹیکنالوجی استعمال کرتے ہیں، جس کی مدد سے وہ انسانی زبان اور جذباتی اظہار کو سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں۔ بہت سے چیٹ بوٹس کو Cognitive Behaviour Therapy (CBT)، مائنڈ فلنیس اور مثبت نفسیات کے اصولوں کی بنیاد پر تیار کیا جاتا ہے۔ یہ افراد کو سانس کی مشقیں، مثبت سوچ، ذہنی سکون کی سرگرمیاں اور جذباتی توازن برقرار رکھنے کی تکنیکیں سکھاتے ہیں۔ مثال کے طور پر اگر کوئی طالبِ علم امتحانات کے دباؤ یا بے چینی

کا اظہار کرے تو چیٹ بوٹ اسے حوصلہ افزائی، آرام کی مشقیں اور مفید مشورے فراہم کر سکتا ہے۔ بعض چیٹ بوٹس روزانہ موڈ اور جذباتی کیفیت پر بھی نظر رکھتے ہیں۔ حالیہ برسوں میں ذہنی صحت کے بارے میں بڑھتی ہوئی آگاہی اور ٹیکنالوجی تک آسان رسائی کی وجہ سے چیٹ بوٹس کی اہمیت میں اضافہ ہوا ہے۔ تعلیمی اداروں اور دیگر شعبوں میں یہ چیٹ بوٹس فوری جذباتی مدد، ذہنی صحت سے متعلق معلومات اور ابتدائی رہنمائی فراہم کرنے میں مددگار ثابت ہو رہے ہیں۔ تاہم، یہ انسانی مشیروں کا مکمل متبادل نہیں بلکہ ایک معاون ذریعہ ہیں جو مشاورتی خدمات کو زیادہ آسان اور قابلِ رسائی بناتے ہیں۔

1. **فوری جذباتی معاونت:** بہت سے افراد، خاص طور پر طلبہ، رات کے اوقات، امتحانات کے دباؤ یا ہنگامی حالات میں ذہنی پریشانی محسوس کرتے ہیں جب فوری پیشہ ورانہ مدد دستیاب نہیں ہوتی۔ ایسے مواقع پر چیٹ بوٹس دن یا رات کسی بھی وقت فوری جواب اور جذباتی معاونت فراہم کر سکتے ہیں۔ ان کی مسلسل دستیابی افراد کو یہ احساس دلاتی ہے کہ وہ اکیلے نہیں ہیں۔ مثال کے طور پر امتحانات سے پہلے گھبراہٹ کا شکار طالبِ علم چیٹ بوٹ کے ذریعے ذہنی سکون کی مشقیں، حوصلہ افزائی اور دباؤ کم کرنے کی تجاویز حاصل کر سکتا ہے۔ اسی طرح تنہائی یا اداسی محسوس کرنے والے افراد بھی ڈیجیٹل گفتگو کے ذریعے کچھ حد تک جذباتی سکون حاصل کر سکتے ہیں۔
2. **موڈ کی نگرانی اور جذباتی کیفیت کا جائزہ:** کچھ جدید ذہنی صحت کی ایپلی کیشنز افراد کی جذباتی کیفیت پر مسلسل نظر رکھتی ہیں۔ یہ سسٹمز روزانہ موڈ، ذہنی دباؤ، نیند اور جذباتی تجربات سے متعلق سوالات کرتے ہیں اور حاصل شدہ معلومات کی بنیاد پر جذباتی تبدیلیوں کا تجزیہ کرتے ہیں۔ اگر افسردگی، بے چینی یا ذہنی دباؤ کی علامات زیادہ محسوس ہوں تو یہ سسٹمز فرد کو خبردار کرتے ہیں اور پیشہ ورانہ مدد لینے کی ترغیب دیتے ہیں۔ اس طرح یہ نظام ذہنی مسائل کی ابتدائی شناخت میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔
3. **مسائل سے نمٹنے کی حکمتِ عملیاں سکھانا:** چیٹ بوٹس افراد کو ذہنی دباؤ اور جذباتی مسائل سے نمٹنے کی مختلف تکنیکیں بھی سکھاتے ہیں۔ ان میں شامل ہیں:
   - گہری سانس لینے کی مشقیں
   - مائنڈفلنیس مراقبہ
   - سکون حاصل کرنے کے طریقے
   - غصے پر قابو پانے کی حکمتِ عملیاں
   - مثبت خود کلامی
   - جذباتی توازن برقرار رکھنے کی تکنیکیں

   ان سرگرمیوں اور مشقوں کو بار بار اپنانے سے طلبہ اور دیگر افراد میں مثبت اور صحت مند جذباتی عادات پیدا ہونے لگتی ہیں، جو ذہنی سکون اور خود اعتمادی میں اضافہ کرتی ہیں۔
4. **ذہنی صحت سے متعلق بدنامی میں کمی:** بہت سے معاشروں میں لوگ ذہنی مسائل کے بارے میں بات کرنے یا مشیر سے رابطہ کرنے میں ہچکچاہٹ محسوس کرتے ہیں کیونکہ انہیں تنقید یا شرمندگی کا خوف ہوتا ہے۔ چیٹ بوٹس ایک نجی، محفوظ اور غیر

جانبدار ماحول فراہم کرتے ہیں جہاں افراد کھل کر اپنے جذبات بیان کر سکتے ہیں۔ خاص طور پر طلبہ اور نوجوانوں کے لیے یہ سہولت مفید ثابت ہوتی ہے کیونکہ وہ بغیر خوف یا دباؤ کے اپنی پریشانیوں کے بارے میں بات کر سکتے ہیں۔ اس سے ذہنی صحت کے حوالے سے شعور اور مدد حاصل کرنے کا رجحان بڑھتا ہے۔

5. **پیشہ ورانہ مشاورت میں معاونت:** چیٹ بوٹس کا مقصد انسانی مشیروں کی جگہ لینا نہیں بلکہ ان کی معاونت کرنا ہے۔ یہ سسٹمز معلومات جمع کرنے، جذباتی کیفیت کی نگرانی کرنے اور مشاورتی نشستوں کے درمیان فالو اپ معاونت فراہم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ بعض تعلیمی اداروں اور مشاورتی مراکز میں مشیر AI ٹولز کی مدد سے طلبہ کے موڈ اور رویّوں میں ہونے والی تبدیلیوں کا جائزہ لیتے ہیں۔ اس سے مشیروں کو فرد کی ذہنی کیفیت کو بہتر انداز میں سمجھنے اور زیادہ مؤثر رہنمائی فراہم کرنے میں آسانی ہوتی ہے۔

16.4.3 مشاورت میں مصنوعی ذہانت کے فوائد

مصنوعی ذہانت نے تعلیمی اداروں، طلبہ، ہسپتالوں اور دیگر سماجی شعبوں میں مشاورتی خدمات کو زیادہ مؤثر، آسان اور قابلِ رسائی بنا دیا ہے۔ خاص طور پر اسکولوں، کالجوں اور یونیورسٹیوں میں AI پر مبنی نظام طلبہ کو ذہنی دباؤ، تعلیمی پریشانی، جذباتی مسائل اور کیریئر رہنمائی میں فوری معاونت فراہم کر رہے ہیں۔ جدید دور میں یہ ٹیکنالوجی ذہنی صحت کی خدمات کو وسیع پیمانے پر عام کرنے میں اہم کردار ادا کر رہی ہے۔

1. **آسان رسائی اور ہر وقت دستیابی:** AI پر مبنی مشاورتی نظام دن رات ہر وقت دستیاب رہتے ہیں۔ طلبہ، اساتذہ اور دیگر افراد کسی بھی وقت فوری رہنمائی حاصل کر سکتے ہیں، خاص طور پر امتحانات، تعلیمی دباؤ یا جذباتی پریشانی کے دوران۔ یہ سہولت دور دراز علاقوں کے تعلیمی اداروں اور ایسے افراد کے لیے بھی مفید ہے جہاں پیشہ ور مشیر آسانی سے دستیاب نہیں ہوتے۔
2. **کم خرچ اور سہل خدمات:** روایتی مشاورت بعض اوقات مہنگی ہوتی ہے، جبکہ AI پر مبنی ایپلی کیشنز نسبتاً کم خرچ یا مفت خدمات فراہم کرتی ہیں۔ اس سے تعلیمی اداروں کے لیے زیادہ طلبہ تک ذہنی صحت کی سہولیات پہنچانا آسان ہو جاتا ہے۔
3. **ذہنی مسائل کی ابتدائی شناخت:** سسٹمز طلبہ اور دیگر افراد کے رویّوں، گفتگو اور جذباتی کیفیت کا تجزیہ کر کے ذہنی دباؤ، بے چینی یا افسردگی کی ابتدائی علامات کو پہچان سکتے ہیں۔ بروقت شناخت سے مشیر جلد مدد فراہم کر سکتے ہیں اور سنگین مسائل سے بچاؤ ممکن ہوتا ہے۔
4. **ذاتی نوعیت کی رہنمائی:** جدید AI سسٹمز ہر فرد کی ضروریات، دلچسپیوں اور جذباتی حالت کے مطابق مختلف مشورے اور سرگرمیاں تجویز کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر طلبہ کو امتحانی دباؤ کم کرنے، توجہ بڑھانے اور مثبت سوچ اپنانے سے متعلق رہنمائی دی جا سکتی ہے۔
5. **مشیروں کے کام کے بوجھ میں کمی:** اسکولوں، کالجوں اور ہسپتالوں میں مشیروں کو اکثر بہت زیادہ افراد کے ساتھ کام کرنا

پڑتا ہے۔ AI ٹولز ریکارڈ محفوظ کرنے، سیشنز ترتیب دینے اور جذباتی پیش رفت کی نگرانی جیسے کاموں میں مدد دیتے ہیں، جس سے مشیر زیادہ توجہ حقیقی مشاورتی عمل پر دے سکتے ہیں۔

6. **ذہنی صحت کے شعور میں اضافہ:** AI ایپلی کیشنز اور ڈیجیٹل پلیٹ فارمز ذہنی صحت، جذباتی سکون اور تناؤ کے بارے میں آگاہی پھیلانے میں مدد دیتے ہیں۔ تعلیمی اداروں میں یہ ٹیکنالوجی طلبہ کو ذہنی صحت کی اہمیت سمجھنے اور بروقت مدد حاصل کرنے کی ترغیب دیتی ہے۔
7. **فوری جذباتی معاونت:** بعض اوقات طلبہ یا دیگر افراد اچانک ذہنی دباؤ، خوف یا جذباتی پریشانی محسوس کرتے ہیں۔ AI پر مبنی چیٹ بوٹس اور ڈیجیٹل سسٹمز فوری جذباتی معاونت، سکون بخش مشقیں اور ابتدائی رہنمائی فراہم کر سکتے ہیں، جس سے فرد کو وقتی اطمینان حاصل ہوتا ہے۔

16.4.4 مشاورت میں مصنوعی ذہانت کی حدود اور اخلاقی خدشات

اگرچہ مصنوعی ذہانت نے تعلیمی اداروں، طلبہ اور ذہنی صحت کے شعبے میں کئی سہولیات فراہم کی ہیں، لیکن اس کے ساتھ کچھ اہم حدود اور اخلاقی مسائل بھی موجود ہیں۔ مشاورت صرف معلومات فراہم کرنے کا عمل نہیں بلکہ اس میں ہمدردی، اعتماد اور انسانی تعلق بھی بہت اہم ہوتے ہیں، جنہیں مشینیں مکمل طور پر پیدا نہیں کر سکتیں۔

1. **انسانی ہمدردی کی کمی:** انسانی مشیر جذبات، آواز کے انداز، خاموشی اور چہرے کے تاثرات کو سمجھ کر ہمدردی فراہم کرتے ہیں، جبکہ AI سسٹمز صرف معلومات کا تجزیہ کرتے ہیں۔ شدید ذہنی دباؤ یا جذباتی صدمے کا شکار طلبہ اور افراد کو اکثر حقیقی انسانی تعاون کی ضرورت ہوتی ہے۔
2. **غلط تشریح کا خطرہ:** بعض اوقات AI سسٹمز انسانی جذبات یا مسائل کو درست انداز میں نہیں سمجھ پاتے اور نامناسب جواب دے سکتے ہیں۔ اگر کسی جذباتی طور پر کمزور فرد کو غلط رہنمائی ملے تو اس کی ذہنی حالت مزید متاثر ہو سکتی ہے۔
3. **رازداری اور معلومات کا تحفظ:** AI پر مبنی مشاورتی نظام افراد کی ذاتی اور نفسیاتی معلومات محفوظ کرتے ہیں۔ اگر یہ معلومات لیک ہو جائیں یا غلط استعمال ہوں تو افراد کی رازداری متاثر ہو سکتی ہے۔ اسی لیے تعلیمی اداروں اور مشیروں کے لیے محفوظ ڈیجیٹل نظام استعمال کرنا ضروری ہے۔
4. **ٹیکنالوجی پر حد سے زیادہ انحصار:** زیادہ تر وقت چیٹ بوٹس یا ڈیجیٹل سسٹمز پر انحصار بعض افراد کو حقیقی سماجی تعلقات سے دور کر سکتا ہے۔ مشاورت کا مقصد صرف فوری سکون دینا نہیں بلکہ افراد میں بہتر انسانی تعلقات اور سماجی مہارتیں پیدا کرنا بھی ہے۔
5. **اخلاقی اور پیشہ ورانہ مسائل:** اگر AI سسٹم کسی سنگین ذہنی مسئلے، جیسے خودکشی کے رجحان یا شدید نفسیاتی دباؤ کو بروقت نہ پہچان سکے تو خطرناک صورتحال پیدا ہو سکتی ہے۔ اس لیے AI کو صرف معاون ذریعہ سمجھا جانا چاہیے، جبکہ انسانی مشیروں کی نگرانی ہمیشہ ضروری رہتی ہے۔

6. **ثقافتی حدود:** بہت سے AI سسٹمز مخصوص معاشروں کے مطابق تیار کیے جاتے ہیں، اس لیے وہ ہر ثقافت، زبان اور سماجی ماحول کو مکمل طور پر نہیں سمجھ پاتے۔ مشاورت میں طلبہ اور افراد کے ثقافتی پس منظر اور مقامی اقدار کو مدِ نظر رکھنا ضروری ہوتا ہے۔

اس طرح کہا جا سکتا ہے کہ مصنوعی ذہانت مشاورت میں ایک مفید معاون ٹیکنالوجی ہے، لیکن مؤثر اور محفوظ مشاورت کے لیے انسانی ہمدردی، اخلاقی ذمہ داری اور پیشہ ورانہ نگرانی ہمیشہ اہم رہتی ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)
1. مشاورت میں مصنوعی ذہانت کا مفہوم اور تصور کو واضح کریں۔
2. مشاورت میں مصنوعی ذہانت کی حدود اور اخلاقی خدشات کو بیان کریں۔

16.5 مشاورت اور ذہنی صحت کے عالمی تناظرات

(Global Perspectives on Counselling and Mental Health)

موجودہ دور میں ذہنی صحت دنیا بھر میں ایک اہم مسئلہ بن چکی ہے۔ شہری آبادی میں اضافہ، تعلیمی مقابلہ، بے روزگاری، خاندانی مسائل، تکنیکی تبدیلیاں اور مصروف طرزِ زندگی نے طلبہ اور دیگر افراد میں ذہنی دباؤ اور نفسیاتی مسائل کو بڑھا دیا ہے۔ اسی وجہ سے تعلیمی اداروں، ہسپتالوں اور سماجی تنظیموں میں مشاورت اور ذہنی صحت کی خدمات کی اہمیت مسلسل بڑھ رہی ہے۔ ماضی میں ذہنی صحت کو اکثر نظر انداز کیا جاتا تھا، لیکن جدید تحقیق اور شعور نے یہ واضح کیا ہے کہ ذہنی صحت بھی جسمانی صحت کی طرح ضروری ہے۔ اب اسکولوں، کالجوں اور یونیورسٹیوں میں طلبہ کی جذباتی، تعلیمی اور سماجی رہنمائی کے لیے مشاورتی خدمات کو اہمیت دی جا رہی ہے۔ مشاورت کے عالمی تناظرات سے مراد مختلف ممالک میں ذہنی صحت کے نظام، مشاورتی طریقوں اور ثقافتی رویّوں کو سمجھنا ہے۔ مختلف معاشروں کے سماجی، ثقافتی اور معاشی حالات مشاورت کے طریقوں کو متاثر کرتے ہیں، اس لیے مشیروں کے لیے مختلف ثقافتوں اور طلبہ کے پس منظر کو سمجھنا ضروری ہوتا ہے۔ عالمگیریت (Globalization)، انٹرنیٹ اور جدید تعلیم نے مختلف ممالک کے درمیان ذہنی صحت اور مشاورت کے میدان میں تعاون کو بڑھایا ہے۔ آج مختلف ممالک تحقیق، تربیت، آن لائن مشاورت اور ذہنی صحت سے متعلق آگاہی پروگراموں میں ایک دوسرے کے تجربات سے فائدہ اٹھا رہے ہیں۔

16.5.1 مختلف ممالک میں مشاورت اور ذہنی صحت کی خدمات

دنیا کے مختلف ممالک میں مشاورتی نظام ان کی ثقافت، تعلیمی نظام، سماجی اقدار اور معاشی حالات کے مطابق مختلف ہوتے ہیں۔ بعض ممالک میں مشاورت کو تعلیمی اور صحت کے نظام کا اہم حصہ سمجھا جاتا ہے، جبکہ بعض ترقی پذیر معاشروں میں ابھی بھی ذہنی صحت کے بارے میں مکمل آگاہی پیدا ہو رہی ہے۔ ترقی یافتہ ممالک جیسے United States، Canada، United Kingdom اور Australia میں اسکولوں، یونیورسٹیوں، ہسپتالوں اور دیگر اداروں میں تربیت یافتہ مشیر خدمات انجام دیتے ہیں۔ ان ممالک میں

طلبہ کی تعلیمی رہنمائی، کیریئر پلاننگ، ذہنی دباؤ اور جذباتی مسائل کے حل کے لیے باقاعدہ مشاورتی مراکز قائم کیے جاتے ہیں۔ مثال کے طور پر United States میں اسکولی مشاورت کو طلبہ کی مجموعی ترقی کا اہم حصہ سمجھا جاتا ہے۔ یونیورسٹیوں میں بھی طلبہ کے لیے ذہنی صحت اور جذباتی معاونت کے مراکز موجود ہوتے ہیں۔ اسی طرح Canada اور United Kingdom میں حکومتیں ذہنی صحت کو عوامی صحت کی ایک اہم ذمہ داری تصور کرتی ہیں۔ دوسری طرف بہت سے ترقی پذیر ممالک میں تربیت یافتہ مشیروں کی کمی، محدود وسائل اور ذہنی صحت سے متعلق سماجی بدنامی جیسے مسائل موجود ہیں۔ بعض معاشروں میں ذہنی بیماری کو اب بھی کمزوری یا غلط فہمی سے جوڑا جاتا ہے، جس کی وجہ سے لوگ مدد حاصل کرنے میں ہچکچاہٹ محسوس کرتے ہیں۔

ہندوستان میں بھی مشاورتی خدمات تیزی سے فروغ پا رہی ہیں۔ آج اسکولوں، کالجوں، ہسپتالوں، NGOs اور آن لائن پلیٹ فارمز پر طلبہ اور دیگر افراد کے لیے ذہنی صحت اور جذباتی معاونت کی خدمات فراہم کی جا رہی ہیں۔ تعلیمی دباؤ، بے روزگاری اور نوجوانوں کے جذباتی مسائل نے پیشہ ور مشیروں کی ضرورت میں اضافہ کر دیا ہے۔ اس طرح اگرچہ مختلف ممالک میں مشاورت کے طریقے مختلف ہیں، لیکن دنیا بھر میں ذہنی صحت اور مشاورتی خدمات کی اہمیت مسلسل بڑھتی جا رہی ہے۔

16.5.2 مشاورت اور ذہنی صحت پر ثقافتی اثرات

ثقافت انسانی سوچ، جذبات، رویّوں اور تعلقات پر گہرا اثر ڈالتی ہے، اسی لیے مشاورت کے عمل میں ثقافتی فہم بہت ضروری ہوتی ہے۔ مختلف معاشروں میں لوگ اپنے جذبات، ذہنی دباؤ اور مسائل کا اظہار مختلف انداز میں کرتے ہیں۔ بعض افراد آسانی سے اپنے احساسات بیان کر دیتے ہیں جبکہ کچھ لوگ سماجی دباؤ یا شرمندگی کی وجہ سے اپنے مسائل چھپاتے ہیں۔ تعلیمی اداروں میں طلبہ مختلف ثقافتی، خاندانی اور سماجی پس منظر سے تعلق رکھتے ہیں، اس لیے مشیروں اور اساتذہ کے لیے ضروری ہے کہ وہ طلبہ کی ثقافتی اقدار، زبان اور خاندانی ماحول کو سمجھتے ہوئے رہنمائی فراہم کریں۔ India جیسے معاشروں میں خاندان اور سماجی تعلقات کو بہت اہمیت دی جاتی ہے، اس لیے طلبہ کے فیصلوں اور جذبات پر بھی ان عوامل کا اثر ہوتا ہے۔ اس کے برعکس بعض مغربی معاشروں میں ذاتی آزادی اور خود مختاری کو زیادہ اہمیت دی جاتی ہے۔ اسی لیے مختلف ممالک میں مشاورت کے طریقے بھی مختلف ہوتے ہیں۔ زبان بھی مشاورت میں اہم کردار ادا کرتی ہے کیونکہ طلبہ اکثر اپنی مادری زبان میں اپنے جذبات بہتر انداز میں بیان کر پاتے ہیں۔ کامیاب مشاورت کے لیے ضروری ہے کہ مشیر ثقافتی حساسیت اختیار کریں، تعصبات سے گریز کریں، طلبہ کے عقائد اور روایات کا احترام کریں اور ہر فرد کی ضروریات کے مطابق رہنمائی فراہم کریں۔ اس طرح کثیر الثقافتی مشاورت تعلیمی اداروں اور معاشرے میں بہتر ذہنی صحت اور مثبت تعلقات کو فروغ دیتی ہے۔

16.5.3 بین الاقوامی ذہنی صحت کی تحریکیں اور عالمی شعور

گزشتہ چند دہائیوں میں دنیا بھر میں ذہنی صحت کے بارے میں شعور میں نمایاں اضافہ ہوا ہے۔ اب ذہنی صحت کو صرف ذاتی مسئلہ نہیں بلکہ عوامی صحت اور انسانی فلاح کا اہم حصہ سمجھا جاتا ہے۔ مختلف بین الاقوامی تنظیمیں، خصوصاً World Health

Organization، ذہنی صحت اور مشاورتی خدمات کی اہمیت پر مسلسل زور دے رہی ہیں۔ دنیا کے کئی ممالک میں اسکولوں، کالجوں اور یونیورسٹیوں میں ذہنی صحت کے پروگرامز، جذباتی معاونت کی سرگرمیاں اور مشاورتی خدمات کو فروغ دیا جارہا ہے تاکہ طلبہ ذہنی دباؤ، بے چینی اور تعلیمی مسائل کا بہتر انداز میں سامنا کر سکیں۔ عالمی ذہنی صحت کی تحریکوں کا مقصد ذہنی بیماری سے وابستہ بدنامی کو کم کرنا، مشاورتی خدمات کو بہتر بنانا، خودکشی کی روک تھام کرنا اور جذباتی سکون کو فروغ دینا ہے۔ کووڈ-19 کے بعد آن لائن مشاورت، ٹیلی تھراپی، ہیلپ لائن سروسز اور ذہنی صحت سے متعلق آگاہی مہمات میں بھی نمایاں اضافہ ہوا۔ آج اساتذہ، ماہرینِ نفسیات، سماجی تنظیمیں اور تعلیمی ادارے طلبہ اور معاشرے میں ذہنی صحت کے بارے میں مثبت شعور پیدا کرنے میں اہم کردار ادا کر رہے ہیں۔ ان بین الاقوامی کوششوں کی وجہ سے دنیا بھر میں مشاورت کی اہمیت اور ضرورت مسلسل بڑھ رہی ہے۔

16.5.4 عالمگیریت اور ذہنی صحت پر اس کے اثرات

عالمگیریت (Globalization) نے دنیا کے مختلف ممالک، ثقافتوں اور معاشروں کو ایک دوسرے کے قریب کر دیا ہے۔ ٹیکنالوجی، تعلیم، مواصلات اور روزگار کے بڑھتے ہوئے مواقع نے انسانوں کی زندگی میں کئی مثبت تبدیلیاں پیدا کی ہیں، لیکن اس کے ساتھ ذہنی دباؤ اور جذباتی مسائل میں بھی اضافہ ہوا ہے۔ آج طلبہ اور نوجوان شدید تعلیمی مقابلہ، سوشل میڈیا کے دباؤ، مستقبل کی فکر، شناخت کے مسائل اور غیر حقیقی توقعات کا سامنا کر رہے ہیں، جس سے بے چینی، احساسِ کمتری اور ذہنی تھکن بڑھ رہی ہے۔ اسی طرح ہجرت، ثقافتی اختلافات اور تنہائی بھی بہت سے افراد کی ذہنی صحت کو متاثر کرتے ہیں۔ تعلیمی اداروں اور مشیروں کے لیے ضروری ہو گیا ہے کہ وہ طلبہ کے بدلتے ہوئے سماجی اور عالمی حالات کو سمجھتے ہوئے رہنمائی فراہم کریں۔ عالمگیریت کی وجہ سے آن لائن مشاورت اور ٹیلی تھراپی کی اہمیت بھی بڑھ گئی ہے، کیونکہ یہ مختلف شہروں اور ممالک میں موجود افراد کو مسلسل جذباتی معاونت فراہم کرنے میں مدد دیتی ہیں۔ اس طرح عالمگیریت نے ذہنی صحت پر مثبت اور منفی دونوں اثرات ڈالے ہیں، اسی لیے جدید مشاورتی خدمات کو عالمی اور ثقافتی تبدیلیوں کے مطابق خود کو ڈھالنے کی ضرورت ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)
1. بین الاقوامی ذہنی صحت کی تحریکیں اور عالمی شعور پر مختصر میں روشنی ڈالیے۔
2. مشاورت اور ذہنی صحت کے عالمی تناظرات کہ بیان کریں۔

16.6 رہنمائی اور مشاورت میں تحقیق اور نئی اختراعات

(Research and Innovations in Guidance and Counselling)

تحقیق جدید مشاورت کی ایک اہم بنیاد ہے کیونکہ مشاورت ایک سائنسی اور شواہد پر مبنی عمل ہے۔ تحقیق اساتذہ، مشیروں اور تعلیمی اداروں کو طلبہ کے جذبات، رویّوں، ذہنی دباؤ اور تعلیمی مسائل کو بہتر طور پر سمجھنے میں مدد دیتی ہے۔ جدید دور میں طلبہ کو نئے نفسیاتی اور جذباتی مسائل کا سامنا ہے، اسی لیے مشاورت کے شعبے میں مسلسل نئی اختراعات اور جدید طریقے متعارف کروائے جا

رہے ہیں۔ تحقیق اور اختراعات مشیروں اور اداروں کو درج ذیل امور میں مدد فراہم کرتی ہیں:

1. مشاورتی طریقوں کو بہتر بنانا
2. مؤثر نفسیاتی علاج تیار کرنا
3. طلبہ کے ذہنی صحت کے رجحانات کو سمجھنا
4. خطرے کے عوامل کی نشاندہی کرنا
5. مشاورتی نتائج کا جائزہ لینا
6. ذہنی صحت کے حفاظتی پروگرام تیار کرنا۔

اسی لیے جدید تعلیمی اداروں میں تحقیق پر مبنی مشاورت کی اہمیت مسلسل بڑھ رہی ہے تاکہ طلبہ کی ذہنی صحت، جذباتی سکون اور تعلیمی ترقی کو بہتر بنایا جاسکے۔

16.6.1 مشاورت میں تحقیق کی اہمیت

مشاورت کے شعبے کو مؤثر اور سائنسی بنانے میں تحقیق بنیادی کردار ادا کرتی ہے۔ تحقیق کی مدد سے مشیر، اساتذہ اور تعلیمی ادارے طلبہ کے جذبات، رویّوں، ذہنی دباؤ اور تعلیمی مسائل کو بہتر انداز میں سمجھ سکتے ہیں۔ انسانی جذبات اور رویّے پیچیدہ ہوتے ہیں، اسی لیے تحقیق مختلف نفسیاتی، سماجی اور تعلیمی عوامل کا منظم انداز میں جائزہ لیتی ہے۔ تحقیق کے ذریعے درج ذیل امور کو بہتر طور پر سمجھا جاتا ہے:

- بے چینی اور افسردگی کی وجوہات
- بچپن کے ذہنی صدمات کے اثرات
- ذہنی دباؤ اور تعلیمی کارکردگی کا تعلق
- خاندانی تنازعات کے جذباتی اثرات
- مختلف مشاورتی طریقوں کی مؤثریت

شواہد پر مبنی تحقیق یہ جاننے میں بھی مدد دیتی ہے کہ کون سی مشاورتی تکنیکیں طلبہ اور مختلف ذہنی مسائل کے لیے زیادہ مؤثر ہیں۔ اس کے علاوہ تحقیق ذہنی مسائل کی ابتدائی شناخت اور روک تھام میں بھی مدد دیتی ہے، جس سے اسکولوں، کالجوں اور دیگر اداروں میں بروقت معاونت فراہم کرنا آسان ہو جاتا ہے۔ اس طرح تحقیق مشاورت کے معیار، پیشہ ورانہ ترقی اور طلبہ کی ذہنی و جذباتی فلاح کے لیے نہایت ضروری ہے۔

16.6.2 رہنمائی اور مشاورت میں حالیہ اختراعات

حالیہ برسوں میں رہنمائی اور مشاورت کے شعبے میں نمایاں تبدیلیاں آئی ہیں۔ ٹیکنالوجی، سائنسی تحقیق، عالمگیریت اور ذہنی

صحت کے بارے میں بڑھتی ہوئی آگاہی نے مشاورتی خدمات کو پہلے سے زیادہ جدید، مؤثر اور قابلِ رسائی بنا دیا ہے۔ تعلیمی اداروں میں بھی طلبہ کی ذہنی صحت، جذباتی سکون اور تعلیمی مسائل کے حل کے لیے جدید مشاورتی طریقے استعمال کیے جا رہے ہیں۔ ماضی میں مشاورت زیادہ تر بالمشافہ گفتگو تک محدود تھی، لیکن اب آن لائن مشاورت، ڈیجیٹل پلیٹ فارمز، ذہنی صحت کی ایپلی کیشنز اور جدید نفسیاتی تکنیکوں نے مشاورت کے دائرے کو وسیع کر دیا ہے۔ ان اختراعات کا مقصد طلبہ اور دیگر افراد کو جذباتی، سماجی، تعلیمی اور پیشہ ورانہ مسائل میں فوری اور مؤثر معاونت فراہم کرنا ہے۔ جدید مشاورتی اختراعات مختلف عوامل سے متاثر ہیں، جیسے:

- ٹیکنالوجی میں ترقی
- نیوروسائنس کی تحقیق
- ڈیجیٹل مواصلاتی نظام
- بدلتے ہوئے سماجی ڈھانچے
- ذہنی صحت کے بارے میں بڑھتی ہوئی آگاہی
- مشاورتی خدمات کی بڑھتی ہوئی ضرورت۔

اسی وجہ سے جدید تعلیمی اداروں اور مشاورتی مراکز میں نئی ٹیکنالوجیز اور تحقیق پر مبنی طریقوں کو تیزی سے اپنایا جا رہا ہے۔ رہنمائی اور مشاورت میں ہونے والی چند اہم جدید اختراعات درج ذیل ہیں:

1. آن لائن اور ڈیجیٹل مشاورتی پلیٹ فارمز

مشاورت کے میدان میں آن لائن اور ڈیجیٹل پلیٹ فارمز ایک اہم جدید اختراع کے طور پر سامنے آئے ہیں۔ انٹرنیٹ، اسمارٹ فونز اور ڈیجیٹل ٹیکنالوجی کی مدد سے اب طلبہ، اساتذہ اور دیگر افراد آسانی سے مشاورتی خدمات حاصل کر سکتے ہیں۔ اسکولوں، کالجوں اور یونیورسٹیوں میں بھی آن لائن مشاورتی نظام متعارف (Introduction) کرائے جا رہے ہیں تاکہ طلبہ کو تعلیمی، جذباتی اور پیشہ ورانہ رہنمائی بروقت فراہم کی جا سکے۔

- آن لائن مشاورت میں مختلف ذرائع استعمال کیے جاتے ہیں، جیسے:
- ویڈیو کانفرنسنگ
- موبائل ایپلی کیشنز
- ای میلز
- آن لائن چیٹ سسٹمز
- ٹیلی فونک مشاورت

کووڈ-19 کے بعد آن لائن مشاورت کی اہمیت میں مزید اضافہ ہوا، کیونکہ طلبہ اور اداروں کے لیے بالمشافہ ملاقات ہمیشہ ممکن نہیں رہتی۔ یہ طریقہ خاص طور پر دور دراز علاقوں کے طلبہ، جسمانی معذوری رکھنے والے افراد، مصروف ملازمین اور سماجی بے چینی کا شکار افراد کے لیے بہت مفید ثابت ہو رہا ہے۔ ڈیجیٹل مشاورتی پلیٹ فارمز رازداری اور آسان رسائی فراہم کرتے ہیں، جس

سے افراد زیادہ اعتماد کے ساتھ مدد حاصل کر سکتے ہیں۔ تاہم تعلیمی اداروں اور مشیروں کے لیے ضروری ہے کہ وہ معلومات کے تحفظ، رازداری اور پیشہ ورانہ اخلاقیات کا مکمل خیال رکھیں۔

2. موبائل ذہنی صحت کی ایپلی کیشنز

جذباتی سکون اور ذہنی صحت سے متعلق موبائل ایپلی کیشنز آج کل بے حد مقبول ہو چکی ہیں۔ یہ ایپس افراد کو ذہنی اور جذباتی معاونت فراہم کرنے کے لیے مختلف سہولیات مہیا کرتی ہیں، جیسے:

- موڈ کی نگرانی؛
- ذہنی دباؤ کم کرنے کی مشقیں؛
- مراقبے کے پروگرام؛
- سانس کی مشقیں؛
- نیند کی نگرانی؛
- جذباتی ڈائری لکھنے کی سہولت؛
- حوصلہ افزا رہنمائی۔

بہت سی ذہنی صحت سے متعلق ایپلی کیشنز کو(CBT) Cognitive Behaviour Therapy ، مائنڈفلنیس (Mindfulness)اور مثبت نفسیات (Positive Psychology) کے اصولوں کی بنیاد پر تیار کیا جاتا ہے۔ یہ ایپس افراد کو روزمرہ کے ذہنی دباؤ کو کم کرنے، جذباتی توازن برقرار رکھنے اور مثبت سوچ پیدا کرنے میں مدد دیتی ہیں۔ طلبہ، ملازمت پیشہ افراد اور نوجوان نسل ان ایپلی کیشنز کو تیزی سے استعمال کر رہی ہے کیونکہ اسمارٹ فونز آسانی سے دستیاب ہیں اور یہ ایپس استعمال میں بھی سہل ہوتی ہیں۔ بعض ایپلی کیشنز ہنگامی ذہنی معاونت اور بحرانی صورتحال (Crisis Intervention) میں ابتدائی رہنمائی بھی فراہم کرتی ہیں، جس سے افراد کو فوری جذباتی سہارا حاصل ہو جاتا ہے۔

3. ورچوئل ریئلٹی تھراپی

ورچوئل ریئلٹی Virtual Reality) یا (VR تھراپی مشاورت اور نفسیاتی علاج کے میدان میں ایک اہم جدید اختراع ہے۔ ورچوئل ریئلٹی میں کمپیوٹر کے ذریعے مصنوعی ماحول تیار کیا جاتا ہے جو حقیقی زندگی کے حالات کی مشابہت رکھتا ہے۔ اس ٹیکنالوجی کی مدد سے افراد کو محفوظ اور کنٹرول شدہ ماحول میں مختلف تجربات کروائے جاتے ہیں۔

VR تھراپی خاص طور پر درج ذیل مسائل کے علاج میں مفید ثابت ہو رہی ہے:

- مختلف قسم کے خوف(Phobias)
- بے چینی کے امراض
- بعد از صدمہ ذہنی دباؤ(PTSD)
- سماجی بے چینی

- خوف سے متعلق دیگر نفسیاتی مسائل

مثال کے طور پر اگر کوئی فرد بلندی سے خوف محسوس کرتا ہو تو ورچوئل ریئلٹی تھراپی کے ذریعے اسے مصنوعی طور پر بلندی کے ماحول کا تجربہ کروایا جاتا ہے۔ پیشہ ورانہ نگرانی میں فرد آہستہ آہستہ اپنے خوف پر قابو پانا سیکھتا ہے۔ اسی طرح سماجی بے چینی کا شکار افراد ورچوئل ماحول میں لوگوں سے گفتگو اور میل جول کی مشق کرتے ہیں تاکہ وہ حقیقی سماجی حالات کا اعتماد کے ساتھ سامنا کر سکیں۔ ورچوئل ریئلٹی تھراپی افراد کو ایک محفوظ ماحول میں تدریجی تجربات فراہم کرتی ہے، جس سے وہ خوف، اضطراب اور جذباتی دباؤ پر قابو پانے میں کامیاب ہوتے ہیں۔

4. مصنوعی ذہانت سے معاونت یافتہ مشاورت

مصنوعی ذہانت (Artificial Intelligence) جدید مشاورت اور ذہنی صحت کی خدمات میں ایک اہم اختراع بن چکی ہے۔ AI پر مبنی نظام مشیروں کی مدد کرتے ہیں تاکہ وہ افراد کی جذباتی کیفیت، ذہنی تبدیلیوں اور نفسیاتی مسائل کو بہتر انداز میں سمجھ سکیں۔

AI سے معاونت یافتہ مشاورتی ذرائع میں شامل ہیں:

- ذہنی صحت کے چیٹ بوٹس
- جذباتی نگرانی کے نظام
- ذہنی صحت کے پیش گوئی کرنے والے تجزیاتی نظام
- خودکار مشاورتی معاونت کے پروگرام

یہ ٹیکنالوجیز درج ذیل امور میں مدد فراہم کرتی ہیں:

- نفسیاتی مسائل کی ابتدائی شناخت؛
- جذباتی کیفیت کی مسلسل نگرانی؛
- فوری جذباتی معاونت فراہم کرنا؛
- مشیروں کے کام کے دباؤ میں کمی۔

اگرچہ AI پر مبنی نظام بہت مفید ثابت ہو رہے ہیں، لیکن وہ انسانی ہمدردی، جذباتی فہم اور انسانی تعلق کا مکمل متبادل نہیں بن سکتے۔ اسی لیے انہیں زیادہ تر پیشہ ور مشیروں کی نگرانی میں معاون ذرائع کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔

5. مائنڈ فلنیس پر مبنی مشاورت

مائنڈ فلنیس (Mindfulness) جدید مشاورت کی سب سے مؤثر اور اہم اختراعات میں شمار کی جاتی ہے۔ مائنڈ فلنیس سے مراد موجودہ لمحے پر مکمل توجہ مرکوز رکھنا اور بغیر کسی منفی فیصلہ سازی کے اپنے خیالات، جذبات اور تجربات کو قبول کرنا ہے۔

مائنڈ فلنیس پر مبنی مشاورتی تکنیکیں افراد کو درج ذیل امور میں مدد دیتی ہیں:

- ذہنی دباؤ کم کرنا؛

- جذباتی توازن بہتر بنانا؛
- بے چینی پر قابو پانا؛
- غصے کو منظم کرنا؛
- خود آگاہی میں اضافہ کرنا؛
- توجہ اور ارتکاز بہتر بنانا۔

مائنڈ فلنیس کی مشقوں میں شامل ہیں:

- سانس لینے کی مشقیں؛
- مراقبہ (Meditation)؛
- جسمانی احساسات پر توجہ دینا؛
- سکون حاصل کرنے کی تکنیکیں؛
- تخیلاتی رہنمائی (Guided Imagery)۔

تحقیقی مطالعات سے معلوم ہوا ہے کہ مائنڈ فلنیس پر مبنی طریقے بے چینی، افسردگی اور ذہنی دباؤ کو کم کرنے میں بہت مؤثر ثابت ہوتے ہیں۔ آج کل مائنڈ فلنیس کو وسیع پیمانے پر درج ذیل مقامات پر استعمال کیا جارہا ہے:

- اسکولوں میں؛
- کالجوں میں؛
- ہسپتالوں میں؛
- بحالیاتی مراکز میں؛
- کارپوریٹ فلاحی پروگرامز میں۔

6. مثبت نفسیات پر مبنی مداخلتیں

روایتی مشاورت زیادہ تر جذباتی مسائل اور نفسیاتی بیماریوں پر توجہ دیتی تھی، لیکن مثبت نفسیات (Positive Psychology) نے مشاورت کے میدان میں ایک نئی سوچ متعارف (Introduction) کروائی۔ اس نظریے میں صرف مسائل پر توجہ دینے کے بجائے انسان کی صلاحیتوں، خوشی، امید، مضبوطی اور ذاتی ترقی کو اہمیت دی جاتی ہے۔ مثبت نفسیات پر مبنی مداخلتیں افراد کو درج ذیل امور میں مدد فراہم کرتی ہیں:

- اپنی صلاحیتوں کو پہچاننا؛
- خود اعتمادی پیدا کرنا؛
- جذباتی مضبوطی میں اضافہ کرنا؛
- صحت مند تعلقات قائم کرنا؛

- زندگی سے اطمینان حاصل کرنا۔

اب مشیر صرف افراد کے مسائل حل کرنے تک محدود نہیں رہتے بلکہ انہیں ذاتی ترقی، مثبت سوچ اور بہتر زندگی کی طرف بھی رہنمائی فراہم کرتے ہیں۔

مثبت نفسیات کی اہم تکنیکوں میں شامل ہیں:

- شکر گزاری کی مشقیں؛
- ذاتی صلاحیتوں کی شناخت؛
- مثبت جملوں اور خیالات کا استعمال؛
- اہداف کا تعین؛
- جذباتی مضبوطی کی تربیت۔

اس اختراع نے مشاورت کو زیادہ ترقی پسند، حوصلہ افزا اور بااختیار بنانے والا عمل بنادیا ہے۔

7. نیورونفسیاتی اور دماغی بنیادوں پر مبنی طریقے

جدید نیوروسائنس کی تحقیق نے اس بات کو بہتر انداز میں سمجھنے میں مدد دی ہے کہ انسانی دماغ جذبات، یادداشت، سیکھنے، ذہنی دباؤ اور رویّوں کو کس طرح متاثر کرتا ہے۔ دماغی بنیادوں پر مبنی مشاورتی طریقے مشیروں کو درج ذیل امور سمجھنے میں مدد دیتے ہیں:

- جذباتی توازن؛
- ذہنی صدمات پر ردِ عمل؛
- ذہنی دباؤ کے دماغ پر اثرات؛
- رویّوں پر اعصابی نظام کے اثرات۔

نیورونفسیاتی اختراعات خاص طور پر درج ذیل شعبوں میں بہت اہم ثابت ہو رہی ہیں:

- ذہنی صدمات سے متعلق مشاورت؛
- بحالیاتی مشاورت؛
- سیکھنے کی مشکلات سے متعلق مداخلتیں؛
- بچوں کی مشاورت۔

دماغی افعال سے متعلق تحقیق نے مشیروں کو زیادہ مؤثر نفسیاتی طریقۂ علاج تیار کرنے میں مدد دی ہے، جن کے ذریعے جذباتی بحالی اور مثبت رویّوں میں تبدیلی پیدا کی جاسکتی ہے۔

8. جامع اور امتزاجی مشاورتی طریقے

جدید دور میں مشیر زیادہ تر جامع (Integrative) طریقے اختیار کرتے ہیں جن میں مختلف مشاورتی نظریات اور تکنیکوں کو

فرد کی ضروریات کے مطابق یکجا کیا جاتا ہے۔ اب مشیر صرف ایک نظریے یا طریقۂ علاج پر انحصار نہیں کرتے بلکہ مختلف طریقوں کو ملا کر استعمال کرتے ہیں، جیسے:

- ادراکی علاج (Cognitive Therapy)؛
- رویّاتی علاج (Behavioural Therapy)؛
- شخصی مرکزیت پر مبنی مشاورت؛
- مائنڈ فلنیس تکنیکیں؛
- خاندانی مشاورت؛
- حل پر مبنی طریقے۔

یہ لچک مشیروں کو زیادہ ذاتی نوعیت کی اور مؤثر معاونت فراہم کرنے کے قابل بناتی ہے۔ جامع مشاورت اس جدید سوچ کی عکاسی کرتی ہے کہ انسانی مسائل نہایت پیچیدہ ہوتے ہیں اور ان کے حل کے لیے کثیر جہتی طریقوں کی ضرورت ہوتی ہے۔

16.6.3 شواہد پر مبنی مشاورت

شواہد پر مبنی مشاورت (Evidence-Based Counselling) سے مراد ایسی مشاورتی خدمات ہیں جو سائنسی تحقیق، کلینیکل شواہد اور منظم جائزوں کی بنیاد پر فراہم کی جائیں۔ جدید مشاورت میں یہ ضروری سمجھا جاتا ہے کہ پیشہ ورانہ مداخلتیں ذاتی اندازوں یا غیر آزمودہ طریقوں کے بجائے مستند تحقیقی نتائج پر مبنی ہوں۔ شواہد پر مبنی مشاورت اس لیے بھی بہت اہم ہے کیونکہ مشاورت براہِ راست افراد کی جذباتی صحت، رویّوں اور زندگی کے فیصلوں پر اثر انداز ہوتی ہے۔ اسی لیے مشیروں کے لیے ضروری ہے کہ وہ ایسے سائنسی طور پر ثابت شدہ طریقے استعمال کریں جو افراد کے نفسیاتی مسائل کو مؤثر انداز میں حل کر سکیں۔

شواہد پر مبنی مشاورت تین اہم عناصر پر مشتمل ہوتی ہے:

1. سائنسی تحقیق اور شواہد؛
2. مشیر کی پیشہ ورانہ مہارت؛
3. فرد کی ذاتی ضروریات اور ترجیحات۔

یہ طریقہ اس بات کو یقینی بناتا ہے کہ مشاورتی مداخلتیں نہ صرف سائنسی طور پر مؤثر ہوں بلکہ فرد کی ذاتی ضروریات کے مطابق بھی ہوں۔

شواہد پر مبنی مشاورت کی اہمیت

شواہد پر مبنی مشاورت مشاورتی خدمات کے معیار اور اعتبار کو بہتر بناتی ہے۔ یہ مشیروں کو اس بات کی شناخت میں مدد دیتی ہے کہ مخصوص نفسیاتی مسائل کے لیے کون سے علاجی طریقے زیادہ مؤثر ہیں۔ مثال کے طور پر:

- Cognitive Behaviour Therapy (CBT) بے چینی اور افسردگی کے علاج میں مؤثر سمجھی جاتی ہے؛

- Behaviour Therapy خوف اور رویّوں میں تبدیلی کے لیے فائدہ مند ہے؛
- Family Therapy خاندانی تنازعات اور تعلقات کے مسائل میں مددگار ثابت ہوتی ہے؛
- Mindfulness-Based Interventions ذہنی دباؤ اور جذباتی بے چینی کو کم کرنے میں مفید ہیں۔

سائنسی شواہد مشیروں کو افراد کی ضروریات کے مطابق مناسب طریقۂ علاج منتخب کرنے میں مدد فراہم کرتے ہیں۔ شواہد پر مبنی مشاورت پیشہ ورانہ ذمہ داری اور معیار کو بھی فروغ دیتی ہے۔ آج کل تعلیمی ادارے، ہسپتال اور ذہنی صحت سے متعلق تنظیمیں مشیروں سے یہ توقع کرتی ہیں کہ وہ سائنسی بنیادوں پر ثابت شدہ طریقے استعمال کریں۔

شواہد پر مبنی مشاورت کی خصوصیات: شواہد پر مبنی مشاورت کی چند اہم خصوصیات درج ذیل ہیں:

1. **سائنسی بنیاد:** مشاورتی طریقے نفسیاتی تحقیق اور کلینیکل مطالعات کی بنیاد پر تیار کیے جاتے ہیں۔
2. **منظم جائزہ:** مشیر کسی بھی مداخلت سے پہلے فرد کی جذباتی اور نفسیاتی کیفیت کا تفصیلی جائزہ لیتے ہیں۔
3. **قابلِ پیمائش نتائج:** مشاورتی عمل کے نتائج کا باقاعدہ جائزہ لیا جاتا ہے تاکہ یہ معلوم ہو سکے کہ مشاورت مؤثر ثابت ہو رہی ہے یا نہیں۔
4. **مسلسل بہتری:** مشیر نئی تحقیق اور جدید معلومات کے مطابق اپنی پیشہ ورانہ مہارت اور علم کو مسلسل بہتر بناتے رہتے ہیں۔
5. **اخلاقی عمل:** شواہد پر مبنی مشاورت ذمہ دارانہ، محفوظ اور اخلاقی طریقۂ علاج کو فروغ دیتی ہے۔

شواہد پر مبنی مشاورتی طریقوں کی مثالیں

بہت سے مشاورتی طریقے ایسے ہیں جن کی مؤثریت سائنسی تحقیق کے ذریعے ثابت ہو چکی ہے۔

Cognitive Behaviour Therapy (CBT)

یہ طریقہ افراد کو منفی خیالات اور غیر صحت مند رویّوں کی شناخت اور تبدیلی میں مدد دیتا ہے۔ اسے خاص طور پر درج ذیل مسائل میں استعمال کیا جاتا ہے:

- بے چینی
- افسردگی
- ذہنی دباؤ
- مختلف قسم کے خوف۔

Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)

یہ طریقہ غیر منطقی عقائد اور منفی جذباتی ردِ عمل کو تبدیل کرنے پر توجہ دیتا ہے۔

- **Solution-Focused Brief Therapy:** اس طریقے میں ماضی کے مسائل پر زیادہ توجہ دینے کے بجائے عملی حل اور مستقبل کے اہداف پر زور دیا جاتا ہے۔
- **Mindfulness-Based Therapy:** یہ طریقے جذباتی توازن بہتر بنانے اور ذہنی دباؤ کم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

- **Behaviour Therapy:** رویّاتی علاج افراد کو reinforcement اور conditioning کی تکنیکوں کے ذریعے مثبت اور صحت مند رویّے سیکھنے میں مدد دیتا ہے۔

یہ تمام طریقے سائنسی طور پر آزمائے جا چکے ہیں اور ان کے مثبت علاجی نتائج سامنے آئے ہیں۔

16.6.4 مشاورتی تحقیق کے مستقبل کے رجحانات

مشاورتی تحقیق کا مستقبل نہایت متحرک، ترقی پذیر اور امید افزا نظر آتا ہے۔ تیزی سے بدلتے ہوئے سماجی حالات، ٹیکنالوجی میں ترقی، عالمگیریت اور ذہنی صحت کے بارے میں بڑھتی ہوئی آگاہی نے رہنمائی اور مشاورت کے شعبے میں تحقیق کے نئے دروازے کھول دیے ہیں۔ مستقبل میں مشاورتی تحقیق کا زیادہ زور ایسی ذہنی صحت کی مداخلتوں کی تیاری پر ہو گا جو زیادہ قابلِ رسائی، ثقافتی طور پر حساس، تکنیکی طور پر جدید اور سائنسی بنیادوں پر مؤثر ہوں۔ مشاورتی تحقیق کے چند اہم مستقبل کے رجحانات درج ذیل ہیں:

1. **مصنوعی ذہانت سے متعلق ذہنی صحت کی تحقیق:** مصنوعی ذہانت (Artificial Intelligence) مستقبل میں بھی مشاورتی تحقیق پر گہرا اثر ڈالتی رہے گی۔ محققین اس بات کا مطالعہ کر رہے ہیں کہ AI سسٹمز کس طرح درج ذیل شعبوں میں مدد فراہم کر سکتے ہیں:
   - جذباتی تجزیہ؛
   - خودکشی کی روک تھام؛
   - موڈ کی پیش گوئی؛
   - ذہنی بیماریوں کی ابتدائی تشخیص۔

   مستقبل میں AI پر مبنی نظام ممکنہ طور پر زیادہ جذباتی فہم رکھنے والے اور ثقافتی طور پر زیادہ موافق بن جائیں گے۔ تاہم اس کے ساتھ ساتھ محققین کو رازداری، معلومات کے تحفظ اور ٹیکنالوجی پر انسانی انحصار سے متعلق اخلاقی مسائل کا بھی مطالعہ کرنا ہو گا۔
2. **ڈیجیٹل ذہنی صحت کی مداخلتیں:** آنے والے وقت میں تحقیق کا ایک بڑا حصہ درج ذیل موضوعات پر مرکوز ہو گا:
   - ٹیلی تھراپی کی مؤثریت؛
   - آن لائن مشاورتی ماڈلز؛
   - ڈیجیٹل علاجی پروگرامز؛
   - موبائل ذہنی صحت کی ایپلی کیشنز۔

   محققین یہ جاننے کی کوشش کریں گے کہ ڈیجیٹل مداخلتوں کے ذریعے کس طرح زیادہ لوگوں تک ذہنی صحت کی خدمات پہنچائی جا سکتی ہیں جبکہ مشاورت کے معیار اور اخلاقی اصولوں کو بھی برقرار رکھا جائے۔
3. **کثیر الثقافتی اور بین الثقافتی مشاورت:** عالمگیریت کے باعث مختلف ثقافتوں کے افراد کے درمیان رابطے میں اضافہ ہوا ہے۔ اسی لیے مستقبل کی مشاورتی تحقیق درج ذیل موضوعات پر زیادہ توجہ دے گی:

- ثقافتی طور پر حساس مشاورتی طریقے؛
- مہاجرین اور پناہ گزینوں کے لیے مشاورت؛
- زبان اور جذباتی اظہار؛
- کثیر الثقافتی شناخت کی تشکیل۔

مستقبل میں بین الثقافتی مشاورتی مہارت (Cross-Cultural Counselling Competence) کی اہمیت مزید بڑھ جائے گی۔

4. **صدمے سے متعلق آگاہ مشاورت:** موجودہ دور میں جنگوں، قدرتی آفات، تشدد، بدسلوکی، وباؤں اور سماجی تنازعات کے باعث لوگوں میں ذہنی صدمات میں اضافہ ہو رہا ہے۔ اسی لیے مستقبل کی مشاورتی تحقیق ان طریقوں پر توجہ دے گی جو ذہنی صدمات سے متاثرہ افراد کو جذباتی بحالی اور نفسیاتی مضبوطی فراہم کر سکیں۔ تحقیق کا مقصد ایسے مشاورتی طریقے تیار کرنا ہو گا جو افراد کو خوف، غم اور ذہنی دباؤ سے نکلنے میں مدد دے سکیں۔
5. **ذہنی صحت کے حفاظتی پروگرامز:** مستقبل میں مشاورت کا زور صرف علاج پر نہیں بلکہ مسائل کی روک تھام پر بھی ہو گا۔ محققین درج ذیل موضوعات سے متعلق حفاظتی پروگرامز کا مطالعہ کر رہے ہیں:
   - اسکولی ذہنی صحت؛
   - جذباتی تعلیم؛
   - ذہنی دباؤ کا انتظام؛
   - جذباتی مضبوطی کی نشوونما؛
   - خودکشی کی روک تھام؛
   - کام کی جگہ پر ذہنی فلاح۔

حفاظتی مشاورتی طریقے طویل مدتی نفسیاتی مسائل کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔

6. **نیوروسائنس اور جذباتی نظم وضبط**

نیوروسائنس سے متعلق مستقبل کی تحقیق انسانی دماغ اور جذبات کو مزید بہتر انداز میں سمجھنے میں مدد دے گی۔ یہ تحقیق درج ذیل امور پر توجہ دے گی:

- دماغی افعال؛
- جذباتی عمل؛
- یادداشت؛
- ذہنی صدمات پر ردِ عمل؛
- سیکھنے سے متعلق رویّے۔

یہ معلومات مشیروں کو زیادہ سائنسی بنیادوں پر مؤثر علاجی طریقے تیار کرنے میں مدد فراہم کریں گی۔

7. ذاتی نوعیت کی مشاورتی خدمات

مستقبل میں مشاورت زیادہ ذاتی نوعیت اختیار کر سکتی ہے۔ مشاورتی خدمات افراد کی مخصوص خصوصیات کے مطابق تیار کی جائیں گی، جیسے:

- شخصیت کی خصوصیات؛
- جذباتی ضروریات؛
- ثقافتی پس منظر؛
- رویّاتی انداز؛
- اعصابی خصوصیات۔

ٹیکنالوجی اور نفسیاتی جانچ کے جدید ذرائع مشیروں کو ہر فرد کے لیے انفرادی نوعیت کے علاجی منصوبے تیار کرنے میں مدد دیں گے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)
1. مشاورتی تحقیق کے مستقبل کے رجحانات پر روشنی ڈالیے۔
2. شواہد پر مبنی مشاورت کی خصوصیات کو بیان کریں۔

16.7 مشیروں کے لیے مستقبل کے پیشہ ورانہ مواقع

(Future Professional Opportunities for Counselors)

گزشتہ چند دہائیوں میں مشاورت کے پیشے میں غیر معمولی وسعت پیدا ہوئی ہے۔ ماضی میں مشاورت زیادہ تر اسکولوں اور ذہنی ہسپتالوں تک محدود سمجھی جاتی تھی، لیکن آج کے دور میں تقریباً ہر شعبے میں مشیروں کی ضرورت محسوس کی جا رہی ہے کیونکہ ذہنی صحت، جذباتی سکون اور ذہنی دباؤ کے انتظام کو عالمی سطح پر اہمیت حاصل ہو چکی ہے۔ جدید زندگی دن بہ دن زیادہ پیچیدہ اور دباؤ سے بھرپور ہوتی جا رہی ہے۔ تعلیمی دباؤ، بے روزگاری، خاندانی تنازعات، سماجی تنہائی، نشے کی عادت، کام کی جگہ پر مقابلہ، جذباتی عدم استحکام اور ٹیکنالوجی پر بڑھتا ہوا انحصار ایسے عوامل ہیں جنہوں نے پیشہ ور مشاورتی خدمات کی ضرورت میں نمایاں اضافہ کیا ہے۔ جیسے جیسے ذہنی صحت کے بارے میں آگاہی بڑھ رہی ہے، ویسے ویسے سرکاری اور نجی دونوں شعبوں میں مشیروں کے لیے روزگار کے مواقع بھی تیزی سے بڑھ رہے ہیں۔ اسی وجہ سے مشاورت کا مستقبل نہایت روشن اور امید افزا سمجھا جاتا ہے۔

16.7.1 اسکولی اور تعلیمی مشاورت

اسکولی اور تعلیمی مشاورت مشاورت کے پیشے کے تیزی سے ترقی کرنے والے شعبوں میں سے ایک ہے۔ آج تعلیمی ادارے اس حقیقت کو تسلیم کر رہے ہیں کہ طلبہ کو صرف تعلیمی تعلیم ہی نہیں بلکہ جذباتی، سماجی، رویّاتی اور پیشہ ورانہ رہنمائی کی بھی ضرورت

ہوتی ہے۔ جدید دور کے طلبہ کو مختلف مسائل کا سامنا رہتا ہے، جیسے امتحانات کا دباؤ، ہم عمروں کا دباؤ، بُلیئنگ، خاندانی تنازعات، احساسِ کمتری، سماجی بے چینی، جذباتی عدم استحکام اور مستقبل کے کیریئر کے بارے میں الجھن۔ اسی وجہ سے اسکولوں، کالجوں، یونیورسٹیوں اور کوچنگ اداروں میں تربیت یافتہ مشیروں کی تقرری میں مسلسل اضافہ ہو رہا ہے۔ تعلیمی مشیروں کا کردار نہایت وسیع اور کثیر جہتی ہوتا ہے۔ وہ طلبہ کی تعلیمی کارکردگی بہتر بنانے، جذباتی ہم آہنگی پیدا کرنے، فیصلہ سازی کی صلاحیت بڑھانے، باہمی تعلقات مضبوط کرنے اور مستقبل کی منصوبہ بندی میں مدد فراہم کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ وہ سیکھنے کی مشکلات، رویّاتی مسائل، جذباتی بے چینی اور تعلیمی ایڈجسٹمنٹ کے مسائل کی نشاندہی بھی کرتے ہیں۔

تعلیمی مشیر مختلف اہم ذمہ داریاں انجام دیتے ہیں، جیسے:

- تعلیمی رہنمائی؛
- کیریئر مشاورت؛
- رویّاتی مشاورت؛
- جذباتی معاونت؛
- ذہنی دباؤ کا انتظام؛
- امتحانی مشاورت؛
- تنازعات کا حل؛
- والدین کی رہنمائی۔

اسکولوں میں مشیر اکثر اساتذہ اور والدین کے ساتھ مل کر طلبہ کی مجموعی نشوونما کے لیے کام کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر اگر کوئی طالب علم جذباتی دباؤ یا خاندانی مسائل کی وجہ سے تعلیمی کارکردگی میں کمزوری دکھا رہا ہو تو مشیر اس مسئلے کی بنیادی وجوہات کو سمجھنے کی کوشش کرتا ہے اور مناسب حکمتِ عملی تیار کرتا ہے۔ کیریئر رہنمائی بھی تعلیمی مشیروں کی ایک اہم ذمہ داری بن چکی ہے۔ آج طلبہ کے سامنے تعلیمی اور پیشہ ورانہ مواقع کی بے شمار صورتیں موجود ہیں، جس کی وجہ سے اکثر الجھن اور بے چینی پیدا ہوتی ہے۔ مشیر طلبہ کو ان کی دلچسپیوں، صلاحیتوں، رجحانات اور مختلف پیشہ ورانہ مواقع کو سمجھنے میں مدد دیتے ہیں۔ تعلیمی مشاورت کی اہمیت میں اضافے کی چند بڑی وجوہات درج ذیل ہیں:

- تعلیم میں بڑھتا ہوا مقابلہ
- طلبہ میں ذہنی صحت کے مسائل میں اضافہ
- تعلیمی کامیابی کا دباؤ
- ٹیکنالوجی سے پیدا ہونے والی توجہ کی کمی
- خاندانی نظام میں تبدیلیاں

دنیا کے کئی ممالک میں حکومتیں اور تعلیمی بورڈز اب اسکولی ذہنی صحت کے پروگرامز اور جذباتی فلاح و بہبود کی تعلیم پر خصوصی توجہ دے رہے ہیں۔ India میں بھی تعلیمی مشاورت آہستہ آہستہ جدید تعلیمی نظام کا ایک اہم حصہ بنتی جارہی ہے۔ مستقبل میں اسکولی مشیروں کی ضرورت میں مزید اضافہ متوقع ہے کیونکہ تعلیمی ادارے اب صرف تعلیمی کامیابی پر نہیں بلکہ طلبہ کی ہمہ جہتی شخصیت سازی پر بھی توجہ دے رہے ہیں۔

16.7.2 کلینیکل اور ذہنی صحت کی مشاورت

کلینیکل اور ذہنی صحت کی مشاورت پیشہ ور مشیروں کے لیے ایک اور اہم پیشہ ورانہ میدان ہے۔ کلینیکل مشیر ایسے افراد کے ساتھ کام کرتے ہیں جو نفسیاتی، جذباتی، رویّاتی اور ذہنی مسائل کا سامنا کر رہے ہوتے ہیں۔ جدید معاشرے میں درج ذیل مسائل میں تیزی سے اضافہ دیکھنے میں آیا ہے:

- بے چینی کے امراض
- افسردگی
- ذہنی دباؤ سے متعلق مسائل
- ذہنی صدمات
- منشیات کا استعمال
- تعلقات میں تنازعات
- خودکشی کے رجحانات
- جذباتی عدم استحکام

اسی وجہ سے ہسپتالوں، نفسیاتی مراکز، بحالیاتی اداروں، نجی کلینکس اور کمیونٹی صحت کے اداروں میں ذہنی صحت کے ماہرین کی ضرورت مسلسل بڑھ رہی ہے۔ کلینیکل مشیر افراد کو اپنے جذبات سمجھنے، نفسیاتی مشکلات پر قابو پانے اور جذباتی سکون بہتر بنانے میں مدد دیتے ہیں۔ وہ مختلف علاجی طریقے استعمال کرتے ہیں، جیسے:

- Cognitive Behaviour Therapy (CBT)
- Behaviour Therapy
- Family Therapy
- Person-Centred Counselling
- Mindfulness-Based Therapy
- Solution-Focused Therapy

کلینیکل مشیر شدید ذہنی صدمے، غم، نشے کی عادت اور دائمی ذہنی بیماریوں کا سامنا کرنے والے افراد کے ساتھ بھی کام

کرتے ہیں۔ وہ افراد کو مسائل سے نمٹنے کی صلاحیت، جذباتی مضبوطی، خود آگاہی اور صحت مند رویّے پیدا کرنے میں مدد فراہم کرتے ہیں۔ کووڈ-19 وبا کے بعد ذہنی صحت کی مشاورت کی اہمیت میں نمایاں اضافہ ہوا کیونکہ اس دوران بہت سے افراد نے درج ذیل مشکلات کا سامنا کیا:

- تنہائی؛
- خوف؛
- غیر یقینی صورتحال؛
- غم؛
- بے چینی؛
- جذباتی تھکن۔

دنیا بھر کے صحت کے نظام اب ذہنی صحت کو مجموعی صحت کا ایک لازمی حصہ تسلیم کر رہے ہیں۔ کلینیکل مشیر درج ذیل اداروں میں کام کر سکتے ہیں:

- سرکاری ہسپتال؛
- نفسیاتی ادارے؛
- بحالیاتی مراکز؛
- غیر سرکاری تنظیمیں(NGOs) ؛
- بحرانی مداخلتی مراکز؛
- ذہنی صحت کے کلینکس؛
- نجی پریکٹس۔

جذباتی سکون اور ذہنی صحت کے بارے میں بڑھتی ہوئی آگاہی کے باعث مستقبل میں ذہنی صحت کے مشیروں کی طلب دنیا بھر میں مسلسل بڑھنے کی توقع ہے۔

16.7.3 کارپوریٹ اور صنعتی مشاورت

جدید دفاتر اور صنعتی ادارے پہلے کے مقابلے میں زیادہ مسابقتی اور دباؤ سے بھرپور ہو چکے ہیں۔ ملازمین اکثر کام کے دباؤ، جذباتی تھکن، باہمی تنازعات، ملازمت کے عدم تحفظ، ذہنی تھکاوٹ اور ذہنی دباؤ سے متعلق صحت کے مسائل کا سامنا کرتے ہیں۔ اسی لیے تنظیمیں اب ملازمین کی ذہنی صحت اور جذباتی سکون کی اہمیت کو زیادہ سنجیدگی سے سمجھنے لگی ہیں۔ کارپوریٹ مشاورت سے مراد ایسی مشاورتی خدمات ہیں جو اداروں اور دفاتر میں ملازمین کی نفسیاتی اور جذباتی ہم آہنگی کے لیے فراہم کی جاتی ہیں۔ کارپوریٹ مشیر ملازمین کو ذہنی سکون برقرار رکھنے، کارکردگی بہتر بنانے، ذہنی دباؤ کم کرنے اور صحت مند پیشہ ورانہ تعلقات قائم کرنے میں مدد دیتے

ہیں۔کارپوریٹ مشیروں کی اہم ذمہ داریوں میں شامل ہیں:

- ذہنی دباؤ کا انتظام؛
- تنازعات کا حل؛
- جذباتی معاونت؛
- ذہنی تھکن سے بچاؤ؛
- کام اور ذاتی زندگی میں توازن سے متعلق رہنمائی؛
- حوصلہ افزار ہنمائی؛
- مواصلاتی مہارتوں کی تربیت؛
- بحرانی مشاورت۔

آج بہت سی بین الاقوامی کمپنیاں اور صنعتی ادارے (Employee Assistance Programmes (EAPs فراہم کر رہے ہیں، جن کے تحت پیشہ ور مشیر ملازمین کو ان کے ذاتی اور پیشہ ورانہ مسائل کے حل میں خفیہ اور محفوظ انداز میں مدد فراہم کرتے ہیں۔ کارپوریٹ مشیر درج ذیل سرگرمیوں کا بھی انعقاد کرتے ہیں:

- فلاح و بہبود سے متعلق ورکشاپس؛
- ذہنی صحت سے آگاہی پروگرامز؛
- قائدانہ صلاحیتوں کی تربیت؛
- جذباتی ذہانت سے متعلق سیشنز؛
- ٹیم سازی کی سرگرمیاں۔

کام کی جگہ پر ذہنی صحت کی بڑھتی ہوئی اہمیت نے صنعتی اور تنظیمی مشاورت میں پیشہ ورانہ مواقع کو نمایاں طور پر بڑھا دیا ہے۔ مستقبل میں یہ توقع کی جارہی ہے کہ مختلف صنعتیں اور ادارے ملازمین کی فلاح و بہبود کے پروگرامز پر مزید سرمایہ کاری کریں گے، کیونکہ جذباتی طور پر صحت مند ملازمین:

- زیادہ بہتر کارکردگی دکھاتے ہیں؛
- ٹیم ورک کو مضبوط بناتے ہیں؛
- غیر حاضری میں کمی لاتے ہیں؛
- ادارے کے مثبت ماحول کو فروغ دیتے ہیں۔

اسی لیے کارپوریٹ مشاورت مشیروں کے لیے مستقبل کے سب سے امید افزا پیشہ ورانہ شعبوں میں ابھر رہی ہے۔

16.7.4 بحالیاتی اور کمیونٹی مشاورت

بحالیاتی اور کمیونٹی مشاورت ایسے افراد کی مدد پر توجہ دیتی ہے جو سماجی، جذباتی، جسمانی یا نفسیاتی مشکلات کا سامنا کر رہے ہوں اور جن کی وجہ سے ان کی معمول کی سماجی زندگی متاثر ہو رہی ہو۔ کمیونٹی مشیر مختلف طبقات کے افراد کے ساتھ کام کرتے ہیں، جیسے:

- منشیات کے عادی افراد؛
- قدرتی آفات سے متاثرہ لوگ؛
- معذور افراد؛
- پسماندہ طبقات؛
- قیدی؛
- بزرگ افراد؛
- ذہنی صدمے سے گزرنے والے افراد؛
- پناہ گزین؛
- سماجی طور پر محروم گروہ۔

بحالیاتی مشاورت کا بنیادی مقصد افراد کو دوبارہ خود اعتمادی، خود مختاری، جذباتی استحکام اور سماجی ہم آہنگی حاصل کرنے میں مدد دینا ہے۔ بحالیاتی مشیر عموماً درج ذیل اداروں میں کام کرتے ہیں:

- بحالیاتی مراکز
- اصلاحی ادارے
- غیر سرکاری تنظیمیں (NGOs)
- کمیونٹی فلاحی ادارے
- معذور افراد کے معاونتی مراکز
- منشیات سے نجات کے مراکز۔

مثال کے طور پر، نشے کی عادت سے بحالی حاصل کرنے والے افراد کو جذباتی معاونت، رویّاتی علاج، خاندانی مشاورت اور سماجی بحالی کی ضرورت ہوتی ہے۔ مشیر ایسے افراد کی خود اعتمادی بحال کرنے اور انہیں دوبارہ معاشرے میں شامل ہونے میں مدد فراہم کرتے ہیں۔ اسی طرح آفات سے متعلق مشاورت کی اہمیت بھی بڑھتی جا رہی ہے کیونکہ قدرتی آفات، وبائیں، حادثات، جنگیں اور سماجی تشدد اکثر لوگوں پر گہرے ذہنی اور جذباتی اثرات چھوڑتے ہیں۔ کمیونٹی مشیر ایسے حالات میں فوری نفسیاتی مدد اور جذباتی معاونت فراہم کرتے ہیں۔ کمیونٹی مشاورت درج ذیل امور کو بھی فروغ دیتی ہے:

- سماجی شعور
- ذہنی صحت کی تعلیم
- جذباتی مضبوطی
- کمیونٹی معاونتی نظام

مستقبل میں بحالیاتی اور کمیونٹی مشاورت کے دائرۂ کار میں مزید وسعت متوقع ہے کیونکہ معاشرے اب سماجی انصاف، شمولیت اور جذباتی فلاح کو زیادہ اہمیت دینے لگے ہیں۔

16.7.5 ڈیجیٹل اور آن لائن مشاورت میں پیشہ ورانہ مواقع

ٹیکنالوجی نے مشاورت کے میدان میں بالکل نئے پیشہ ورانہ مواقع پیدا کیے ہیں۔ ڈیجیٹل مشاورت اور ٹیلی تھراپی جدید ذہنی صحت کی خدمات کا ایک اہم حصہ بن چکے ہیں۔ آن لائن مشاورت سے متعلق مختلف پیشہ ورانہ مواقع میں شامل ہیں:

- ٹیلی کونسلرز
- آن لائن تھراپسٹس
- ذہنی صحت سے متعلق مواد تیار کرنے والے ماہرین
- جذباتی فلاح و بہبود کے کوچز
- ڈیجیٹل تھراپی کنسلٹنٹس
- AI سے معاونت یافتہ مشاورتی نگرانی کرنے والے ماہرین
- آن لائن ذہنی صحت کے اساتذہ

ڈیجیٹل مشاورتی پلیٹ فارمز مختلف ذرائع کے ذریعے جذباتی معاونت فراہم کرتے ہیں، جیسے:

- ویڈیو کانفرنسنگ
- موبائل ایپلی کیشنز
- چیٹ پر مبنی مشاورت
- ٹیلی فونک تھراپی
- آن لائن سپورٹ گروپس

بہت سے افراد آن لائن مشاورت کو ترجیح دیتے ہیں کیونکہ یہ آسان، لچکدار اور نجی نوعیت کی ہوتی ہے۔ ڈیجیٹل مشاورت خاص طور پر درج ذیل افراد کے لیے مفید ثابت ہوتی ہے:

- دور دراز علاقوں میں رہنے والے لوگ
- مصروف پیشہ ور افراد

- طلبہ
- جسمانی نقل و حرکت میں مشکلات رکھنے والے افراد
- سماجی بے چینی کا شکار افراد

آن لائن ذہنی صحت کے پلیٹ فارمز کی ترقی نے عالمی سطح پر روزگار کے مواقع پیدا کیے ہیں کیونکہ اب مشیر جغرافیائی حدود سے بالاتر ہو کر خدمات فراہم کر سکتے ہیں۔ ڈیجیٹل ماحول میں کام کرنے والے مشیروں کے لیے درج ذیل مہارتوں کا ہونا ضروری ہے:

- تکنیکی مہارت؛
- آن لائن رابطے کی صلاحیت؛
- ڈیجیٹل اخلاقیات سے آگاہی؛
- رازداری اور معلومات کے تحفظ کی مہارت۔

آن لائن مشاورت کا مستقبل نہایت روشن نظر آتا ہے کیونکہ دنیا بھر میں ٹیکنالوجی اور انٹرنیٹ کی رسائی مسلسل بڑھ رہی ہے۔

16.7.6 مشاورت میں تحقیقی اور تدریسی پیشے

مشیروں کے لیے ایک اور اہم پیشہ ورانہ میدان تحقیق اور تدریس کا شعبہ ہے۔ یونیورسٹیاں، کالجز، ٹیچر ایجوکیشن ادارے اور تحقیقی تنظیمیں ایسے ماہرین کی ضرورت محسوس کرتی ہیں جو مشاورتی نظریات کی تدریس، نفسیاتی تحقیق اور ذہنی صحت کی تعلیم میں کردار ادا کر سکیں۔ تعلیمی مشیر اور محققین درج ذیل کام انجام دیتے ہیں:

- مشاورتی نصاب کی تیاری
- نفسیاتی تحقیق
- تحقیقی مقالات کی اشاعت
- مستقبل کے مشیروں کی تربیت
- مشاورتی پروگرامز کا جائزہ
- مداخلتی ماڈلز کی تیاری

مشاورت میں تحقیق کی اہمیت اس لیے بھی زیادہ ہے کیونکہ ذہنی صحت سے متعلق مسائل مسلسل بدل رہے ہیں۔ محققین درج ذیل موضوعات کا مطالعہ کرتے ہیں:

- جذباتی رویّے
- مشاورت کی مؤثریت
- ذہنی صحت کے رجحانات

- تکنیکی مداخلتیں
- کثیر الثقافتی مشاورت
- نفسیاتی مضبوطی

تعلیمی ادارے اب مشاورتی نفسیات، رہنمائی خدمات، جذباتی تعلیم اور رویّاتی علوم کے ماہرین کی بڑھتی ہوئی ضرورت محسوس کر رہے ہیں۔ اعلیٰ تعلیم کے فروغ اور ذہنی صحت سے متعلق آگاہی میں اضافے نے مشاورتی تعلیم اور تحقیق کے شعبے میں روزگار کے مواقع کو مزید وسیع کر دیا ہے۔

16.7.7 نجی پریکٹس اور آزاد مشاورتی خدمات

بہت سے تجربہ کار مشیر اپنے ذاتی مشاورتی مراکز یا نجی کلینکس قائم کرتے ہیں۔ نجی پریکٹس مشیروں کو یہ موقع فراہم کرتی ہے کہ وہ اپنی مہارت کے مطابق خصوصی خدمات فراہم کر سکیں۔ نجی مشیر مختلف شعبوں میں تخصص اختیار کر سکتے ہیں، جیسے:

- ازدواجی مشاورت
- بچوں کی مشاورت
- نوعمر افراد کی مشاورت
- خاندانی تھراپی
- نشے سے متعلق مشاورت
- کیریئر مشاورت
- ذہنی صدمے سے متعلق تھراپی
- تعلقات سے متعلق مشاورت

نجی پریکٹس مشیروں کو پیشہ ورانہ آزادی اور لچک فراہم کرتی ہے۔ وہ درج ذیل خدمات پیش کر سکتے ہیں:

- بالمشافہ مشاورت
- آن لائن تھراپی
- ورکشاپس
- ذہنی صحت کی تربیتی پروگرامز
- جذباتی فلاح و بہبود کے سیشنز

نجی مشاورتی خدمات کی طلب میں مسلسل اضافہ ہو رہا ہے کیونکہ لوگ اب پیشہ ور نفسیاتی معاونت حاصل کرنے کے لیے پہلے کے مقابلے میں زیادہ آمادہ ہو رہے ہیں۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)

1. مشیروں کے لیے مستقبل کے پیشہ ورانہ مواقع کیا کیا ہیں؟

16.8 خلاصہ (Summary)

مشاورت کا شعبہ تیزی سے تبدیلی کے عمل سے گزر رہا ہے۔ ٹیکنالوجی میں ترقی، عالمگیریت، ذہنی صحت کے بارے میں بڑھتی ہوئی آگاہی اور بدلتے ہوئے سماجی حالات نے مشاورت کی نوعیت اور طریقۂ کار کو نمایاں طور پر تبدیل کر دیا ہے۔ آج مشاورت کا مستقبل جدت، تحقیق، ڈیجیٹل ٹیکنالوجی اور کثیر الثقافتی فہم سے گہرا تعلق رکھتا ہے۔ ٹیکنالوجی پر مبنی مشاورتی طریقوں، جیسے آن لائن مشاورت اور ٹیلی تھراپی، نے ذہنی صحت کی خدمات تک رسائی کو زیادہ آسان اور وسیع بنا دیا ہے۔ اب دور دراز علاقوں میں رہنے والے افراد بھی ذہنی اور جذباتی معاونت حاصل کر سکتے ہیں۔ اسی طرح مصنوعی ذہانت (Artificial Intelligence) اور ذہنی صحت سے متعلق چیٹ بوٹس جذباتی معاونت، موڈ کی نگرانی اور ذہنی دباؤ کے انتظام کے لیے معاون ذرائع کے طور پر ابھر رہے ہیں۔ اگرچہ یہ ٹیکنالوجیز انسانی ہمدردی، جذباتی وابستگی اور ذاتی تعلق کا مکمل متبادل نہیں بن سکتیں، لیکن جدید مشاورتی نظام میں ان کا کردار دن بہ دن اہم ہوتا جا رہا ہے۔ مشاورت کے عالمی نقطۂ نظر سے یہ بات واضح ہوتی ہے کہ ذہنی صحت، ثقافتی حساسیت اور بین الاقوامی تعاون کی اہمیت میں مسلسل اضافہ ہو رہا ہے۔ مختلف ممالک اپنی سماجی، ثقافتی اور معاشی ضروریات کے مطابق مشاورتی نظام تیار کر رہے ہیں، جبکہ عالمی ادارے، خصوصاً World Health Organization، دنیا بھر میں ذہنی صحت سے متعلق آگاہی اور معاونتی پروگرامز کو فروغ دے رہے ہیں۔ تحقیق اور جدت نے بھی مشاورت کے شعبے کو زیادہ مؤثر اور سائنسی بنیادوں پر مضبوط بنایا ہے۔ جدید اختراعات، جیسے Virtual Reality Therapy، Mindfulness-Based Interventions، AI-Assisted Counselling، Positive Psychology اور Evidence-Based Therapeutic Approaches، مشاورتی خدمات کو زیادہ مؤثر، آسان اور جدید بنا رہی ہیں۔ مشیروں کے لیے مستقبل کے پیشہ ورانہ مواقع بھی نہایت روشن اور وسیع ہیں۔ آج اسکولوں، کالجوں، ہسپتالوں، صنعتی اداروں، بحالیاتی مراکز، آن لائن پلیٹ فارمز، غیر سرکاری تنظیموں اور تحقیقی اداروں میں تربیت یافتہ مشیروں کی ضرورت تیزی سے بڑھ رہی ہے۔ جیسے جیسے معاشرہ جذباتی سکون اور نفسیاتی صحت کی اہمیت کو زیادہ سمجھنے لگا ہے، ویسے ویسے پیشہ ور مشیروں کی مانگ بھی عالمی سطح پر بڑھتی جا رہی ہے۔ اس طرح مشاورت جدید دور کے اہم ترین معاون پیشوں میں شامل ہو چکی ہے، جو انسانی ترقی، جذباتی سکون اور سماجی ہم آہنگی کے فروغ میں نہایت اہم کردار ادا کر رہی ہے۔

16.9 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

اس اکائی کا مطالعہ کرنے کے بعد آپ نے درجہ ذیل باتیں سیکھیں:

- آپ نے مشاورت کے مفہوم، اس کی اہمیت اور بدلتے ہوئے سماجی، تعلیمی اور پیشہ ورانہ تقاضوں کے مطابق اس کی ارتقائی نوعیت کو سمجھا۔
- آپ نے مشاورت میں ٹیکنالوجی کے استعمال، خصوصاً آن لائن مشاورت اور ٹیلی تھراپی کے طریقوں سے آگاہی حاصل کی۔

- آپ نے ٹیکنالوجی پر مبنی مشاورت کے فوائد، محدودات، چیلنجز اور اس سے متعلق اخلاقی مسائل کو جانا۔
- آپ نے مشاورت میں مصنوعی ذہانت (AI) کے تصور اور اس کے عملی استعمال کو سمجھا۔
- آپ نے ذہنی صحت کی معاونت میں چیٹ بوٹس کے کردار، افادیت اور ان کے استعمال کے مختلف پہلوؤں کا مطالعہ کیا۔
- آپ نے مشاورت میں مصنوعی ذہانت کے فوائد کے ساتھ ساتھ اس کی حدود اور اخلاقی خدشات سے بھی واقفیت حاصل کی۔
- آپ نے مختلف ممالک میں مشاورت کے نظام اور ذہنی صحت کے فروغ کے مختلف عالمی ماڈلز کا جائزہ لیا۔
- آپ نے ذہنی صحت پر ثقافتی عوامل کے اثرات اور مختلف معاشروں میں مشاورتی خدمات کی نوعیت کو سمجھا۔
- آپ نے ذہنی صحت سے متعلق بین الاقوامی تحریکوں اور عالمی سطح پر باہمی تعاون کی ضرورت کا ادراک حاصل کیا۔
- آپ نے رہنمائی اور مشاورت میں تحقیق کی اہمیت اور شواہد پر مبنی مشاورتی عمل کے بنیادی اصولوں کو سیکھا۔
- آپ نے مشاورتی طریقہ کار میں جدید اختراعات اور مستقبل کے تحقیقی رجحانات سے آگاہی حاصل کی۔
- آپ نے مشیروں کے لیے اسکولی، تعلیمی، کلینیکل، ذہنی صحت، کارپوریٹ، صنعتی، بحالی، سماجی اور ڈیجیٹل و آن لائن مشاورت کے شعبوں میں دستیاب پیشہ ورانہ مواقع کو سمجھا۔
- آپ نے مستقبل میں مشاورت کے شعبے میں ٹیکنالوجی، تحقیق، اختراع اور عالمی تعاون کی بڑھتی ہوئی اہمیت کا جامع ادراک حاصل کیا۔

16.10 فرہنگ (Glossary)

مصنوعی ذہانت	انسانی ذہانت سے متعلق کام انجام دینے والی ٹیکنالوجی۔
چیٹ بوٹ	صارفین کے ساتھ خودکار تحریری یا صوتی گفتگو کرنے والا پروگرام۔
ٹیلی تھراپی	ڈیجیٹل ذرائع کے ذریعے دور سے مشاورتی یا علاجی خدمات فراہم کرنا۔
آن لائن مشاورت	انٹرنیٹ کے ذریعے مشاورتی خدمات فراہم کرنے کا عمل۔
کثیر الثقافتی مشاورت	مختلف ثقافتی پس منظر رکھنے والے افراد کو ثقافتی حساسیت کے ساتھ مشاورت فراہم کرنا۔
شواہد پر مبنی مشاورت	سائنسی تحقیق اور معتبر شواہد کی بنیاد پر مشاورت فراہم کرنا۔
ورچوئل ریئیلٹی تھراپی	ورچوئل ریئیلٹی کے ذریعے علاجی تجربات فراہم کرنا۔
جذباتی فلاح و بہبود	فرد کی جذبات کو سمجھنے اور مثبت انداز میں منظم کرنے کی کیفیت۔
ڈیجیٹل ذہنی صحت	ڈیجیٹل ٹیکنالوجی کے ذریعے ذہنی صحت سے متعلق خدمات فراہم کرنا۔

16.11 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

معروضی جوابات کے حامل سوالات (Objective Answer Type Questions)

1. آن لائن مشاورت (Online Counselling) میں کون سا ذریعہ استعمال کیا جاتا ہے؟

(a) صرف خط و کتابت

(b) انٹرنیٹ اور ڈیجیٹل پلیٹ فارمز

(c) صرف اخبارات

(d) صرف کلاس روم تدریس

2. ٹیلی تھراپی (Teletherapy) سے کیا مراد ہے؟

(a) کتابوں کے ذریعے علاج

(b) کھیلوں کے ذریعے علاج

(c) فون یا ویڈیو کے ذریعے مشاورتی خدمات

(d) صرف گروپ ڈسکشن

3. ذہنی صحت کے چیٹ بوٹس کس ٹیکنالوجی پر کام کرتے ہیں؟

(a) نیچرل لینگویج پروسیسنگ (Natural Language Processing)

(b) پرنٹنگ ٹیکنالوجی

(c) سیٹلائٹ سسٹم

(d) روبوٹک انجینئرنگ

4. مشاورت میں مصنوعی ذہانت (AI) کا ایک اہم فائدہ کیا ہے؟

(a) فوری جذباتی معاونت

(b) امتحانات لینا

(c) کھیلوں کی تربیت

(d) مالی منصوبہ بندی

5. کثیر الثقافتی مشاورت (Multicultural Counselling) میں کس چیز کو اہمیت دی جاتی ہے؟

(a) صرف زبان

(b) ثقافتی حساسیت

(c) صرف ٹیکنالوجی

(d) صرف مذہبی تعلیم

6. شواہد پر مبنی مشاورت (Evidence-Based Counselling) کس پر مبنی ہوتی ہے؟

(a) اندازوں پر

(b)روایات پر

(c)سائنسی تحقیق اور تجرباتی شواہد پر

(d)ذاتی خیالات پر

7. آن لائن مشاورت (Online Counselling) کا ایک بڑا فائدہ کیا ہے؟

(a)وقت اور سفر کی بچت

(b)اخراجات میں اضافہ

(c)تعلیمی دباؤ میں اضافہ

(d)سماجی تنہائی میں اضافہ

8. عالمی ادارۂ صحت (World Health Organization) ذہنی صحت کے حوالے سے کس چیز پر زور دیتا ہے؟

(a)صرف جسمانی صحت

(b)ذہنی صحت اور جذباتی فلاح و بہبود

(c)صرف صنعتی ترقی

(d)صرف معاشی ترقی

مختصر جوابات کے حامل سوالات(Short Answer Type Questions)

1. مشاورت کی بدلتی ہوئی نوعیت سے کیا مراد ہے؟
2. آن لائن مشاورت طلبہ کے لیے کس طرح مفید ہے؟
3. ذہنی صحت کے چیٹ بوٹس کیا خدمات فراہم کرتے ہیں؟
4. مشاورت میں تحقیق کی اہمیت بیان کریں۔
5. ثقافتی حساسیت (Cultural Sensitivity) مشاورت میں کیوں ضروری ہے؟

طویل جوابات کے حامل سوالات(Long Answer Type Questions)

1. مشاورت میں ٹیکنالوجی کے استعمال، فوائد اور چیلنجز پر تفصیل سے روشنی ڈالیں۔
2. مشاورت میں مصنوعی ذہانت (AI) اور چیٹ بوٹس کے کردار کی وضاحت کریں۔
3. مختلف ممالک میں مشاورت اور ذہنی صحت کی خدمات کا تقابلی جائزہ پیش کریں۔
4. عالمگیریت (Globalization) کے ذہنی صحت اور مشاورت پر اثرات بیان کریں۔
5. رہنمائی اور مشاورت میں تحقیق اور نئی اختراعات کی اہمیت پر تفصیلی نوٹ لکھیں۔

معروضی سوالات کے جوابات:

1. (b)انٹرنیٹ اور ڈیجیٹل پلیٹ فارمز

2. (c) فون یا ویڈیو کے ذریعے مشاورتی خدمات
3. (a) نیچرل لینگویج پروسیسنگ (Natural Language Processing)
4. (a) فوری جذباتی معاونت
5. (b) ثقافتی حساسیت
6. (c) سائنسی تحقیق اور تجرباتی شواہد پر
7. (a) وقت اور سفر کی بچت
8. (b) ذہنی صحت اور جذباتی فلاح و بہبود

16.12 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)

1. Barki, B. G., & Mukhopadhyay, B. (1989). *Guidance and counselling: A manual*. Sterling Publishers Pvt. Ltd.
2. Egan, G. (2019). *The skilled helper: A problem-management and opportunity-development approach to helping* (11th ed.). Cengage Learning.
3. Frankl, V. E. (2006). *Man's search for meaning*. Beacon Press.
4. Geldard, K., & Geldard, D. (2015). *Counselling adolescents: The proactive approach for young people* (4th ed.). SAGE Publications.
5. Gladding, S. T. (2018). *Counseling: A comprehensive profession* (8th ed.). Pearson.
6. Greenberger, D., & Padesky, C. A. (2016). *Mind over mood: Change how you feel by changing the way you think* (2nd ed.). Guilford Press.
7. Kochhar, S. K. (2007). *Educational and vocational guidance in secondary schools*. Sterling Publishers Pvt. Ltd.
8. Ranganathan, N., & Wadhwa, T. (2024). *Guidance and counselling in schools: Theory and practice*. Routledge.
9. Rogers, C. R. (1995). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.

10. Yalom, I. D.（2017）. *The gift of therapy: An open letter to a new generation of therapists and their patients*. Harper Perennial.