**DDGC103CCT**

# مشاورت کے نظریات اور تکنیکیں

## (Counselling Theories and Techniques)

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 © 2025, 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 : 978-81-68324-52-7
Course : Counselling Theories and Techniques
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. Mushahid (Member)
Professor, Dept. of Edu &Training, MANUU

Prof. Viqar 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. Mohd. Talib Ather Ansari
Associate Professor, MANUU CTE, Bidar
(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 رہنمائی اور مشاورت ) | | 7 |
| اکائی نمبر | اکائی کا نام | مصنف | صفحہ نمبر |
| **بلاک I: مشاورتی نظریات کی بنیادیں (Foundations of Counselling Theories)** | | | |
| 1۔ | مشاورتی نظریات کا تعارف<br>(Introduction to Counselling Theories) | ڈاکٹر شاہین پروین<br>اسسٹنٹ پروفیسر<br>مانو سی ٹی ای، اورنگ آباد<br>Dr. Shaheen Parveen<br>Assistant Professor<br>MANUU CTE, Aurangabad | 9 |
| 2۔ | نفسی تجزیاتی نقطہ نظر ( فرائڈ اور جنگ)<br>(Psychoanalytic Approach (Freud, Jung) | | 41 |
| 3۔ | طرز عمل کا نقطہ نظر (پاولو، اسکنر)<br>(Behavioural Approach (Pavlov, Skinner)) | ڈاکٹر آفتاب عالم<br>اسسٹنٹ پروفیسر<br>مانو، سی ٹی ای، دربھنگہ<br>Dr. Aftab Alam<br>Assistant Professor<br>MANUU CTE, Darbhanga | 63 |
| 4۔ | وقوفی نقطہ نظر (بیک، ایلس)<br>(Cognitive Approach (Beck, Ellis)) | | 96 |
| **بلاک II: مشاورت کا انسانیت پسندانہ اور انضمامی نقطہ نظر**<br>**(Humanistic and Integrative Approaches of Counselling)** | | | |
| 5۔ | انسانیت پسندانہ نقطۂ نظر ( راجرز، میسلو)<br>(Humanistic Approach (Rogers, Maslow)) | پروفیسر وی ایس سومی<br>پروفیسر<br>مرکز برائے فاصلاتی و آن لائن تعلیم، مانو<br>Prof. V. S. Sumi<br>Professor<br>CDOE, MANUU | 138 |
| 6۔ | گیسٹالٹ اور وجودی معالجہ<br>(Gestalt and Existential Therapy) | | 158 |
| 7۔ | انضمامی اور امتزاجی نقطۂ نظر<br>(Integrative and Eclectic Approaches) | ڈاکٹر جرار احمد<br>اسسٹنٹ پروفیسر | 175 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 8- | بین الثقافتی اور کثیر الثقافتی مشاورت<br>(Cross-Cultural and Multicultural Counselling) | شعبہ تعلیم وتربیت، مانو<br>Dr. Jarrar Ahamad<br>Assistant Professor<br>Dept. of Education & Training, MANUU | 191 |
| **بلاک III: مشاورت کی بنیادی تکنیکیں اور مہارتیں<br>(Core Counselling Techniques and Skills)** | | | |
| 9- | مشاورتی تعلق کی تعمیر<br>(Building the Counselling Relationship) | اعراج فاطمہ<br>تعلیمی مشیر<br>Ms. Aeraj Fatima<br>Educational Counsellor | 209 |
| 10- | مواصلات اور مداخلت کی مہارتیں<br>(Communication and Intervention Skills) | | 222 |
| 11- | حوصلہ افزا انٹرویو اور حل پر مبنی مشاورت<br>(Motivational Interviewing and Solution-Focused Counselling) | | 237 |
| 12- | بحرانی اور صدمہ آگاہ مشاورت<br>(Crisis and Trauma-Informed Counselling) | | 260 |
| **بلاک IV: مختلف تناظرات میں مشاورت کا اطلاق<br>(Application of Counselling in Various Settings)** | | | |
| 13- | کیس کی تشکیل اور مشاورتی منصوبہ بندی<br>(Case Formulation and Counselling Plans) | ڈاکٹر رابعہ اسماعیل<br>اسسٹنٹ پروفیسر<br>شعبہ تعلیم وتربیت، مانو<br>Dr. Rabia Ismail<br>Assistant Professor<br>Dept. of Education & Training, MANUU | 282 |
| 14- | اسکولوں اور اعلیٰ تعلیم میں مشاورت<br>(Counselling in Schools and Higher Education) | | 301 |
| 15- | کام کی جگہ اور تنظیمی مشاورت<br>(Workplace and Organisational Counselling) | | 321 |
| 16- | مشاورت میں اختراعات اور ٹیکنالوجی<br>(Innovations and Technology in Counselling) | | 342 |
| | **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 طلباء 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 طلباء 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 طلباء 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 اٹھارہے 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 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 طلباء 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 کرایا گیا جس کا خود اکتسابی مواد (Self Learning Materials) یو جی سی کے قوانین اور کریڈٹ فریم کے مطابق نئے سرے سے تیار کیے 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 طلباء کو آنرز ڈگری حاصل کرنے میں مدد ملے گی۔ سال 2025-2026 سے ایم بی اے پروگرام او ڈی ایل موڈ میں متعارف کرایا گیا ہے۔

مانو نے طلباء 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 طلباء 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۔

طلباء 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 طلباء 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، رہنمائی اور مشاورت ، امتحانات وغیرہ کے بارے میں مطلع کیا جاتا ہے۔ باقاعدہ رہنمائی اور مشاورت کے علاوہ گزشتہ دو برسوں سے طلباء کے تعلیمی معیار کو بہتر بنانے کے لیے زائد تدارکی (Remedial) آن لائن رہنمائی اور مشاورت 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

ڈپلومہ اِن گائیڈینس اینڈ کاؤنسلنگ کے کورس "مشاورت کے نظریات اور تکنیکیں (Counselling Theories and Techniques) "کا مقصد طلبہ کو مشاورت کے بنیادی تصورات، اہم نظریاتی نقطہ ہائے نظر اور مؤثر مشاورتی تکنیکوں سے واقف کرانا ہے۔

مشاورتی نظریات مشیر کو انسانی رویّوں، خیالات، جذبات اور مسائل کو سمجھنے کے لیے ایک منظم فریم ورک فراہم کرتے ہیں۔ ان نظریات کی مدد سے مشیر مناسب طریقۂ کار اور تکنیک کا انتخاب کرتا ہے اور مشاورت حاصل کرنے والے فرد کی ضروریات، عمر، شخصیت، حالات اور ثقافتی پس منظر کو مدنظر رکھتے ہوئے معاونت فراہم کرتا ہے۔ اس کورس میں طلبہ یہ بھی سمجھیں گے کہ ہدایتی اور غیر ہدایتی مشاورت میں کیا فرق ہے، مختلف نظریات کو عملی مشاورت میں کس طرح استعمال کیا جاسکتا ہے، اور ضرورت کے مطابق مختلف نقطہ ہائے نظر کو یکجا کرنے کی اہمیت کیا ہے۔

مکمل کورس کو چار بلاکس میں تقسیم کیا گیا ہے: بلاک اوّل "مشاورتی نظریات کی بنیادیں" میں مشاورتی نظریات کا تعارف، نفسی تجزیاتی نقطۂ نظر، طرزِ عمل کا نقطۂ نظر اور وقوفی نقطۂ نظر شامل ہیں۔ ان موضوعات کے ذریعے طلبہ فرائڈ اور جنگ، پاولووا اور اسکنر، نیز بیک اور ایلس سے وابستہ نظریاتی تصورات سے واقف ہوں گے اور سمجھ سکیں گے کہ مختلف نظریات انسانی رویّے اور مشکلات کی وضاحت کس طرح کرتے ہیں۔

بلاک دوم "مشاورت کے انسانیت پسندانہ اور انضمامی نقطہ ہائے نظر" میں راجرز اور میسلو کے انسانیت پسندانہ نظریات، گیسٹالٹ اور وجودی معالجہ، انضمامی اور امتزاجی نقطہ ہائے نظر، نیز بین الثقافتی اور کثیر الثقافتی مشاورت کا مطالعہ کیا جائے گا۔ یہ بلاک طلبہ کو فرد کی خود آگاہی، ذاتی نشوونما، انتخاب، ثقافتی شناخت اور انفرادی ضروریات کو اہمیت دینے کی ترغیب دیتا ہے۔

بلاک سوم "مشاورت کی بنیادی تکنیکیں اور مہارتیں" مشاورتی عمل کے عملی پہلوؤں پر توجہ مرکوز کرتا ہے۔ اس میں مشاورتی تعلق کی تعمیر، مواصلات اور مداخلت کی مہارتیں، حوصلہ افزا انٹرویو، حل پر مبنی مشاورت، اور بحرانی و صدمہ آگاہ مشاورت شامل ہیں۔ ان موضوعات کے مطالعے سے طلبہ مؤثر سماعت، ہمدردانہ ابلاغ، مسئلے کی وضاحت، مناسب سوالات، معاون مداخلت اور بحران کی صورتِ حال میں حساس و ذمہ دارانہ رویّے کی اہمیت کو سمجھ سکیں گے۔

بلاک چہارم "مختلف تناظرات میں مشاورت کا اطلاق" نظریاتی علم اور عملی مہارتوں کو مختلف ماحول سے مربوط کرتا ہے۔ اس میں کیس کی تشکیل اور مشاورتی منصوبہ بندی، اسکولوں اور اعلیٰ تعلیم میں مشاورت، کام کی جگہ اور تنظیمی مشاورت، اور مشاورت میں اختراعات و ٹیکنالوجی کا مطالعہ شامل ہے۔ اس بلاک کے ذریعے طلبہ مختلف ادارہ جاتی اور سماجی حالات میں مشاورت کی ضروریات کو سمجھنے اور مناسب منصوبہ بندی کرنے کے قابل ہوں گے۔

مجموعی طور پر، یہ کورس طلبہ میں مشاورتی نظریات کی تفہیم، مناسب تکنیکوں کے انتخاب، مؤثر ابلاغ، پیشہ ورانہ اخلاقیات اور عملی مسئلہ حل کرنے کی صلاحیتوں کو فروغ دینے کے لیے ترتیب دیا گیا ہے۔ کورس کی تکمیل کے بعد طلبہ مختلف مشاورتی نظریات کی وضاحت کر سکیں گے، ان کے عملی استعمال میں فرق کر سکیں گے، مشاورتی تعلق قائم کرنے کی اہمیت کو سمجھ سکیں گے اور فرد کی ضروریات و حالات کے مطابق مناسب مشاورتی طریقہ اختیار کرنے کی بنیاد حاصل کریں گے۔

**پروفیسر شیخ وسیم**

پروگرام کوآرڈینیٹر

# اکائی 1۔ مشاورتی نظریات کا تعارف

(Introduction to Counselling Theories)

اکائی کے اجزاء:


1.0 تمہید (Introduction)

1.1 مقاصد (Objectives)

1.2 مشاورتی نظریات کا تعارف (Introduction to Counselling Theories)

1.2.1 مشاورتی نظریات کا مقصد اور اہمیت

(Purpose and significance of Counselling Theories)

1.2.2 ہدایتی اور غیر ہدایتی مشاورت (Directive and Non-Directive Counselling)

1.2.3 مشاورت کے نظریات کے انضمام کو عملی صورت میں نافذ کرنا

(Integration of Counselling theories into practice)

1.2.4 مشاورتی طریقہ کار کے انتخاب پر اثر انداز ہونے والے عوامل

(Factors influencing of Counselling approaches)

1.2.5 مشاورت کے ثقافتی اور اخلاقی پہلو (Cultural and ethical consideration in counselling)

1.3 خلاصہ (Summary)

1.4 اکتسابی نتائج (Learning Outcome)

1.5 فرہنگ (Glossary)

1.6 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

1.7 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)


## 1.0 تمہید (Introduction)

مشاورت محض عام بات چیت کا نام نہیں، بلکہ یہ ایک منظم، سائنسی اور نفسیاتی عمل ہے۔ اس عمل میں کم از کم دو افراد شامل رہتے

ہیں: ایک مشاورت فراہم کرنے والا (مشیر) اور دوسرا مشاورت حاصل کرنے والا (مدعی) ان دونوں کے درمیان ایک بامقصد اور بامعنی تعامل قائم ہوتا ہے، جس کا بنیادی مقصد یہ ہوتا ہے کہ مشیر، مدعی کو اس کی شخصیت اور اس کے ماحول میں مثبت تبدیلی لانے کے لیے مؤثر رہنمائی فراہم کرے۔ مشیر کے مشاورتی نظریات اس پورے عمل میں ریڑھ کی ہڈی کی حیثیت رکھتے ہیں۔ یہ نظریات مشیر کو انسانی رویوں کو سمجھنے اور ان میں مؤثر تبدیلی لانے کے طریقوں کے بارے میں ایک واضح اور منظم رہنمائی فراہم کرتے ہیں۔

مشیر کے ان نظریات کا بنیادی مقصد فرد (مدعی) کی ذہنی، جذباتی، سماجی اور تعلیمی مشکلات کو سمجھنا اور اسکی رہنمائی کرنا ہے۔ مشاورتی نظریات کی اہمیت اس لیے بھی ہے کہ یہ مشیر کو ایک منظم طریقہ کار فراہم کرتے ہیں جسکی مدد سے وہ مختلف حالات میں مناسب فیصلہ کر سکتا ہے۔ مشاورتی نظریہ کو صرف سمجھنا ہی کافی نہیں بلکہ انہیں عملی زندگی میں استعمال کرنا بھی ضروری ہوتا ہے۔ عملی میدان میں مشیر مختلف نظریات کو ملا کر فرد کے مسئلے، اسکی عمر اور شخصیت کے مطابق مناسب طریقہ اختیار کرتا ہے اس اکائی کے مطالعے کے دوران آپ مشاورتی نظریات سے آگاہ ہوں سکیں گے اور یہ سیکھ سکیں گے کہ مختلف حالات کے مطابق مناسب طریقۂ کار کا انتخاب کیسے کیا جائے۔ آپ کو یہ بھی سمجھ آئے گی کہ مشاورت کے عمل میں ثقافتی اور اخلاقی پہلوؤں کو کس طرح ملحوظِ خاطر رکھا جائے۔ ایک مؤثر مشیر کے لیے ضروری ہے کہ وہ فرد کے مذہب، زبان، رسم و رواج اور اقدار کا احترام کرے، تاکہ اعتماد اور باہمی ہم آہنگی کا ماحول قائم ہو سکے۔ اس کے ساتھ ساتھ، مشاورت کے دوران راز داری، دیانت داری، احترام اور غیر جانبداری جیسے بنیادی اخلاقی اصولوں کی پابندی کرنا ایک اچھے مشیر کی اہم ذمہ داری ہوتی ہے۔

## 1.1 مقاصد (Objectives)

اس اکائی کو پڑھنے کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ:

- طلباء کو مشاورت (Counselling) کے بنیادی تصور اور اس کی اہمیت سے آگاہ ہو سکیں۔
- مشاورت کے مختلف نظریات اور ان کے عملی مقاصد کو سمجھنے میں مدد حاصل کر ہو سکیں۔
- ہدایتی (Directive) اور غیر ہدایتی (Non-Directive) مشاورت کے درمیان فرق واضح کر ہو سکیں۔
- مشاورت کے مختلف مراحل اور ان کے عملی استعمال کی وضاحت کر ہو سکیں۔
- نظریات کے انضمام (Integration of Theories) کی اہمیت کو اجاگر کر سکیں۔
- مشاورت پر اثر انداز ہونے والے اہم عوامل کی نشاندہی کر سکیں۔
- طلباء میں ثقافتی اور اخلاقی اقدار کی اہمیت کو سمجھنے اور ان کے اطلاق کی صلاحیت پیدا کر سکی۔ں
- مؤثر مشاورتی تکنیکوں کے انتخاب اور استعمال کی مہارت پیدا کر سکیں۔
- مدعی (Client) کے مسائل کو سمجھنے اور مناسب رہنمائی فراہم کرنے کی صلاحیت کو فروغ دے سکیں۔
- حاصل شدہ علم کو عملی زندگی اور پیشہ ورانہ میدان میں بروئے کار لانے کی ترغیب دے سکیں۔

## 1.2 سماجی مشاورتی نظریات کا تعارف (Introduction to Counselling Theories)

### 1.2.1 مشاورتی نظریات کا مقصد اور اہمیت (Purpose and significance of counselling theories)

رہنمائی کا کام فرد کو اپنی نفسی، جسمانی، استعداد اور اہلیتوں کا علم کرا کے اسے اپنی مشکلات کو حل کرنے قابل بنانا ہوتا ہے۔ مشاورت میں مشیر (مشاورت فراہم کرنے والا) فرد کو اپنی استعداد اور صلاحیتوں کو استعمال کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے ہم کہہ سکتے کہ مشاورت رہنمائی کے بعد فراہم کی جاتی ہے۔ ان دونوں میں ایک فرق یہ بھی ہے کہ رہنمائی تو انفرادی اور گروہی دونوں صورت میں دی جاسکتی ہے لیکن مشاورت ہمیشہ انفرادی صورت میں ہی فراہم کی جاتی ہے۔

i. **مشاورت کے اجزا (Elements of Counselling)**

- مشیر (Counsellor) مشاورت دینے والے
- مدعی (Counselee) مشاورت لینے والے

ii. **مشاورت کا مفہوم (Meaning of Counselling)**

مشاورت ایک پیشہ وارانہ امدادی عمل ہے جس میں ایک ترتیب یافتہ مشیر کسی فرد، گروہ یا خاندان کی مدد کرتا ہے۔ تاکہ وہ اپنے مسائل کو سمجھ سکے، جذبات کو جان سکے، صحیح فیصلہ لے سکیں اور اپنے رویے میں بہتری لاسکے کے عمل کو مشاورت کہتے ہیں جس کے معنی رائے، صلاح، مشورہ اور سجھاو دینے کے ہیں۔ جہاں تک تعلیمی نفسیات کا تعلق ہے تو مشاورت کو انگریزی زبان میں (Counselling) کہتے ہیں جس کا تعلق سے ہے، مشاورت ایک ایسا عمل ہے جس میں کم از کم دو افراد شامل رہتے ہیں۔ مشاورت لینے والا اور مشاورت دینے والا، جن کے درمیان ایک بامقصد تعامل ہوتا ہے۔ جس کا مقصد مشاورت دینے والے کے ذریعے مشاورت لینے والے کو اس کی شخصیت اور اس کے ماحول میں تبدیلی کے لیے صلاح دینا ہے۔

iii. **مشاورت کی خصوصیات (Characteristic of counselling)**

- مقصد پر مبنی ہوتی ہے۔
- رازداری پر قائم ہوتی ہے۔
- اعتماد اور موثر ابلاغ پر مبنی ہوتی ہے۔
- نشوونما اور مسئلہ حل کرنے پر مرکوز ہوتی ہے۔

iv. **مشاورت کی تعریفیں (Definition of Counselling)**

مشاورت کا سلسلہ قدیم زمانے سے چلے آرہا ہے۔ ہندوستان میں بزرگوں کے جانب سے رہنمائی مشاورت کرنے کی ایک روایت رہی ہے۔ رہنمائی عام طور پر ایسے شخص کے جانب سے کی جاتی ہے جس کو معلومات اور تجربات حاصل ہو، بلکہ مشاورت ایسے شخص کے

جانب سے کی جاتی ہے جو مشورہ دینے کے لیے اہلیت رکھتا ہو۔ یعنی یہ ایک ایسا عمل ہے جسکے ذریعے ایک شخص دوسرے کی مدد کرتا ہے تا کہ وہ اپنے مسائل کو سمجھنے اور ان کا حل تلاش کرے۔

According to CV Good **سی وی گوڈ** کے مطابق، مشاورت ایک انفرادی اور ذاتی مدد ہے مشاورت کے ذریعے تمام تعلیمی اور پیشہ ورانہ مسائل کا مطالعہ کیا جاتا ہے، تجزیہ کیا جاتا ہے اور مسائل کا حل تلاش کیا جاتا ہے۔ یہ مشاورت ایک مشیر کے جانب سے دیا جاتا ہے۔

Counselling is the individual and personalized assistance for personal, Educational, Vocational Problems in which all pertinent facts are studies and analysed and a solution is sought often with the assistance of specialists.

(Karl Rogers)کارل روجرس کے مطابق:

"مشاورت کسی فرد کے ساتھ مسلسل براہ راست تعامل ہے جس کا مقصد فرد کو اسکے رویوں اور طرز عمل میں تبدیلی لانے کے لیے مدد فراہم کرنا ہے"

Counselling may be defined as a series of direct contact with the individual which aims to offer him assistance in changing his attitude and behaviour.

**(Shostron & Braimmer)شوسٹرن اور بریمر** کے مطابق "مشاورت کو خود مطابقت کا ایسا عمل مانا جاسکتا ہے جس میں مشاورت لینے والے کو اسطرح سے مدد فراہم کی جاتی ہے کہ وہ پہلے سے زیادہ خود شناس اور خود ذمہ دار بن سکے"

Counselling is a self-adjusting process which helps the client become more self-directed and self-responsible.

مندرجہ بالا تعریفات کی بنیاد پر ہم مشاورت کے مفہوم اور نوعیت کو ہم یوں واضح طور پر سمجھ سکتے ہیں کہ

- مشاورت کے نظریات انسانی رویہ اور جذباتی مسائل کو سمجھنے کے لیے ایک منظم فریم ورک فراہم کرتے ہیں۔
- مشاورت ایک ایسا عملی شغل ہے جس میں کم از کم دو فرد شامل ہوتے ہیں یا جو کسی مسائل پر دو اشخاص کے درمیان گفتگو ہے۔
- گفتگو کے ذریعے ہی مسائل واضح ہوتے ہیں۔ مشیر گفتگو اور سوالات کے ذریعے مسئلہ کے تہہ تک پہنچنے کی کوشش کرتا ہے۔
- دونوں افراد کے درمیان آپس میں بے تکلف تعلق ہونا بے حد ضروری ہے اس تعلق کے بنیاد یقین، سچائی اور ایک دوسرے کے تئیں وفاداری پر مبنی ہوتی ہے۔
- مشاورت کو رہنمائی کا ایک اہم حصہ تصور کیا جاتا ہے۔
- مشاورت ایک مخصوص مقام پر دی جاتی ہے مشاورت لینے والے کو ایسا ماحول اور سہولیات فراہم ہونا چاہیے کہ وہ اپنے مسئلے کو کھل کر مشیر کے سامنے رکھ سکے۔
- مشاورت دینے اور مشاورت لینے کے لیے براہ راست تعلق ہونا بے حد ضروری ہے۔

- مشاورت کا بنیادی مقصد یہ ہوتا ہے کہ فرد کو اپنے آپ کے ساتھ ہم آہنگ کیا جائے۔ اس مقصد کے حصول کے لیے مشاورت کے عمل میں کئی نشستیں اور مسلسل کوششیں درکار ہوتی ہیں۔ ان کوششوں کے نتیجے میں فرد بتدریج اس قابل ہو جاتا ہے کہ وہ اپنے فیصلے خود کرے اور اپنی رائے کا آزادانہ انتخاب کر سکے۔ اس طرح وہ مکمل طور پر خود مختار بن جاتا ہے۔

مشاورت کے نظریات انسانی رویے اور جذباتی مسائل کو سمجھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے مشاورت کے عمل کے ذریعے مشاورت لینے والے فرد کے رجحانات، دلچسپیاں اور طرز عمل میں اس طرح کی معقول تبدیلی لانے کی ترکیب کی جاتی ہے کہ فرد اپنی اہلیتوں اور صلاحیتوں کا مناسب استعمال کر کے اپنی دشواریوں کا حل تلاش کریں تاکہ وہ خود اپنی اور سماج کی بہبودی کر سکیں۔

### v. مشاورت کے نظریات کے مقاصد (Purpose of Counselling Theories)

مشاورت کے نظریات مشیر کی رہنمائی کرتے ہیں تاکہ وہ یہ بہتر طور پر سمجھ سکے کہ افراد اپنے مسائل کے بارے میں کیا سوچتے ہیں، کیا محسوس کرتے ہیں، اور دوسروں کے ساتھ کس طرح کا برتاؤ کرتے ہیں۔ یہ نظریات مشیر کو اس قابل بناتے ہیں کہ وہ جذباتی اور رویہ جاتی مسائل کی وجوہات کی درست نشاندہی کرے اور ان کے حل کے لیے مناسب طریقۂ کار اور تکنیک کا انتخاب کرے۔

اس کے ذریعے مشیر نہ صرف مشاورت لینے والے کے ردِ عمل کی پیشن گوئی کر سکتا ہے بلکہ اس کی پریشانیوں کو سمجھ کر ان کے حل میں مدد بھی فراہم کرتا ہے، تاکہ وہ اپنے مسائل سے بہتر طور پر ہم آہنگی پیدا کر سکے۔

مشاورت کا بنیادی مقصد فرد کو اس کے مسائل سے نجات دلانا، اس میں خود مختاری اور ذمہ داری کا شعور پیدا کرنا، اور اس کی صلاحیتوں کو فروغ دینا ہے۔ اس لحاظ سے مشاورت ایک آفاقی خدمت ہے جو ہر فرد کی فلاح و بہبود کے لیے اہم کردار ادا کرتی ہے۔

### vi. مشاورت کے نظریات کی اہمیت (Significance of counselling theories)

امریکن سائیکولوجیکل ایسوسیشن (APA- American Psychological Association) نے مشاورت کی تین خصوصیات بیان کی ہیں :

- مشیر سے مشاورت حاصل کرنے والے فرد کی سماجی، اقتصادی اور معاشی کامیابیوں میں مناسب ہم آہنگی ہونی چاہیے۔
- مشاورت کا دائرہ کار وسیع ہونا چاہیے، تاکہ یہ نہ صرف انفرادی اختلافات کو سمجھنے اور حل کرنے میں مدد دے بلکہ سماجی قبولیت کو بھی فروغ دے۔ اس کے ساتھ ساتھ مشاورت کا استعمال برادری اور سماج میں ہم آہنگی پیدا کرنے، پیشہ ورانہ زندگی میں رہنمائی فراہم کرنے، اور دیگر مختلف شعبوں میں مسائل کے مؤثر حل کے لیے بھی کیا جانا چاہیے.
- مشاورت فرد کی حقیقت پسندانہ اعتراف اور اس کی اپنی صلاحیتوں، محرکات و خود کے عادات کے سمجھنے پر مبنی ہونا چاہیے۔

اوپر دی گئی خصوصیات سے یہ واضح ہوتا ہے کہ مشاورت ایک سنجیدہ اور ذمہ دارانہ عمل ہے، جسے صرف ایک تربیت یافتہ اور ماہر شخص ہی مؤثر طریقے سے انجام دے سکتا ہے۔ اس عمل کے لیے منظم تجربات، مناسب تکنیکوں، اور پیشہ ورانہ مہارتوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسی وجہ سے ایک مشیر کو صبر و تحمل، سمجھداری، اور عملی مہارتوں سے آراستہ ہونا نہایت ضروری ہے، تاکہ وہ مشاورت حاصل کرنے والے فرد کو مؤثر اور بروقت مدد فراہم کر سکے۔

**درجہ ذیل مشاورت کے نظریات کی مذید اہمیت واضح کی گئی۔**

- مشاورت کی مہارتوں کو شامل رکھنا اور اصل مقصد حاصل کرنا۔
- مشاورت حاصل کرنے والے فرد کے ساتھ یقین اور گہرے تعلق قائم کرنا۔
- ہوشمندانہ سماعت کرنا جو غیر ہوشمندانہ سماعت سے مختلف ہوتی ہے۔
- مسئلہ کو ہمدردی کے ساتھ سمجھنا اور محسوس کرنا جسطرح مشاورت حاصل کرنے والے نے محسوس کیا۔
- مشاورت حاصل کرنے والے کا بامقصد مشاہدہ کرنا۔
- اس شخص کے اندر مقابلہ کرنے، حوصلہ سے مسئلہ کا سامنا کرنے کی صلاحیت پیدا کرنا۔
- مزید اس شخص کے اندر مسئلے سے تعلق رکھتے ہوئے مثبت تحلیلی تبدیلی لانا۔
- مشاورت کے لیے مناسب تعلیمی قابلیت ہونی چاہیے تاکہ وہ منظم اور سائنسی طریقہ کار پر مبنی موئثر مشاورت کر سکے۔

مثال کے طور پر مدعی کو منفی خیالات کی وجہ سے بے چینی ہو تو دراکی (Cognitive) نظریہ کا استعمال کر، مشیر ان منفی خیالات کو بدلنے پر توجہ دیں اسی طرح اگر کسی مدعی کو بچپن کے تجربات کی وجہ سے مسائل ہوں تو سائیکوڈائنامک (Psychodynamic) استعمال کرے، ماضی کے تجربات کو دریافت کرے اور مسئلہ کا حل نکالے۔

آخر میں یہ کہا جاسکتا ہے کہ مشاورت کے نظریات فرد کی شخصیت، رویے اور جذبات کو بہتر طور پر سمجھنے اور سنوارنے میں بنیادی کردار ادا کرتے ہیں۔ یہ نہ صرف مسائل کے حل میں مدد دیتے ہیں بلکہ فرد کو خود مختار، ذمہ دار اور باصلاحیت بنانے میں بھی معاون ثابت ہوتے ہیں۔ یوں مشاورت ایک ایسی ہمہ گیر خدمت ہے جو فرد اور معاشرے دونوں کی فلاح و بہبود کو یقینی بناتی ہے۔

**اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)**

سوال: مشاورت کی معنی، تعریف اور نوعیت کو بیان کیجیے۔

سوال : وضاحت کریں کہ مشیر ماضی کے تجربات کو دریافت کرنے کے لیے کون سی تکنیکیں استعمال کرتا ہے؟

---

---

---

### 1.2.2 ہدایتی اور غیر ہدایتی مشاورت (Directive and Non- Directive Counselling)

مشاورت دینے یا لینے کے عمل میں مشیر اور مدعی کی الگ الگ حیثیت اور کردار ہوتے ہیں مشاورت کے عمل میں مشیر اور مدعی کی حیثیت اور کردار کی بنیاد پر مشاورت کو درجہ ذیل زمروں میں تقسیم کیا گیا۔

I. ہدایتی مشاورت Directive Counselling

II. غیر ہدایتی مشاورت Non-Directive Counselling

## I. ہدایتی مشاورت Directive Counselling

اس نظریہ کو ای جی ولیمسن(E.G Williamson)نے پیش کیاہیں۔اس طریقہ میں مشیر کا کردار اہم ہوتا ہے۔مشیر اور مشاورت لینے والے کے درمیان تعامل میں مشیر کا کردار زیادہ اہمیت کا حامل ہوتا ہے۔اس لیے اس طریقے کو مشیر مرکوز طریقہ بھی کہتے ہیں۔اس میں مشیر مرکزی کردار ادا کرتا ہے وہ گفتگو کی قیادت کرتا ہے، مشورے دیتا ہے اور مدعی کو درپیش مسائل کے حل تجویز کرتا ہے۔

### i. ہدایتی مشاورت کی اہم خصوصیات (Key Features of Directive Counselling)

- مشیر کا متحرک کردار:۔اس عمل میں مشیر فعل ہوتا ہے جبکہ مدعی اسکی ہدایت سننے والا ہوتا ہے۔
- رہنمائی کی پیروی:-مدعی سے توقع کی جاتی ہیکہ وہ مشیر کی دی گئی تجاویز رہنمائی پر عمل کریں۔
- مسئلہ حل کرنے پر توجہ:۔اس طریقے کار کا بنیادی مقصد جذباتی گہرائی کے بجائے براہ راست مسئلے کا حل تلاش کرنا فوری حل پر زور دیتاہے۔
- موزوں حالات:۔ یہ طریقہ کار اس وقت سب سے زیادہ کارگر ہوتا ہے جب مدعی شدید ذہنی الجھن کا شکار ہو، فیصلہ لینے کی صلاحیت نہ رکھتا ہو یا اسے فوری ماہرانہ مشورے کی ضرورت ہو۔

### ii. ہدایتی مشاورت کے مراحل(Stages of Directive Counselling)

ہدایتی مشاورت ایک منظم اور مرحلہ وار عمل ہے جس کے ذریعے مشیر، مشاورت لینے والے فرد کے مسئلے کو سمجھ کر اس کا مناسب حل تجویز کرتا ہے۔ اس عمل میں مختلف مراحل شامل ہوتے ہیں جو مسئلے کے تجزیہ سے لے کر اس کے حل اور اس پر عمل درآمد تک رہنمائی فراہم کرتے ہیں۔

- **مسئلہ کا تجزیہ (Analysis):** مشیر مشیرت حاصل کرنے والے کے مسئلے کی مکمل معلومات حاصل کرتا ہے۔
- تشخیص(Diagnosis)مسئلے کی اصل وجہ معلوم کی جاتی ہے۔
- پیشن گوئی (Prognosis) : یہ اندازلگایا جاتا ہے کہ مسئلہ کس طرح حل ہو سکتا ہے۔
- رہنمائی(Counselling) مشیر حل تجویز کرتا ہے اور مدعی کو عمل کرنے کی ہدایت دیتا ہے۔
- فالواپFollow-up: یہ دیکھا جاتا ہے کہ مدعی نے ہدایات پر عمل کیا یا نہیں۔

**طریقہ کار:۔** اس طریقے میں مشیر سب کچھ اپنے ہاتھ میں لے لیتا ہے سب سے پہلے اس مسئلہ پر اپنی توجہ مرکوز کرتا ہے مسئلے کا تجزیہ کرکے یہ معلوم کرنے کی کوشش کرتا ہیکہ حقیقت میں مدعی کا مسئلہ کیا ہے کن طرز عمل کے ذریعے اسکا مسئلہ واضح ہو رہا ہے مسئلہ کتنا سنجیدہ ہے؟ اس کے بعد مشیر اپنے علم اور تجربہ کی بنیاد پر اس کو حل کرنے کا منصوبہ تیار کرتا ہے اور پھر اس منصوبہ کی بنیاد پر وہ مدعی کو اپنے ذریعے

متعین کیے گئے راستے پر چلنے کے لیے ا ٓمادہ کرتا ہے۔ مشیر یہ بھی دیکھتا ہیکہ اس کے مسئلے کو حل کرنے سے تدابیر کس حد تک معاون ثابت ہو رہا ہے۔ تمام مشکلات کے بارے میں سوچتا رہتا ہے اور اسے وقت بہ وقت مناسب رہنمائی فراہم کرتا ہے یہ عمل مسلسل چلتا رہتا ہے جب تک مدعی اپنے مسئلے کا حل حاصل نہ کرلیں۔

**مثال:**۔ ایک طالب علم امتحان میں بار بار ناکام ہو رہا ہے مشیر اسکی پڑھائی کا شیڈول چیک کرتا ہے اسے وقت کا بہتر استعمال کرنا سکھاتا ہے۔ روزانہ کا ٹائم ٹیبل بنا کر دیتا ہے۔ اس طریقے میں مشیر خود حل دے رہا ہے اس لیے یہ ہدایتی مشاورت ہے۔

iii. **ہدایتی مشاورت کے فوائد** (Advantages of directive counseling)

- مشیر کے ذریعے اپنے مکمل علم و تجربات کا فائدہ مشاورت حاصل کرنے والے کو فوراحاصل ہو جاتا ہے۔
- مشیر کے ذریعے کی جانے والی بے جا ٓزمائش یا کوششوں میں جو وقت درکار ہوتا ہے وہ بچ جاتا یعنی وقت کی بچت ہوتی ہے۔
- یہ طریقہ ہنگامی حالات میں موئثر ہوتا ہے
- یہ طریقہ الجھے ہوئے افراد کے لیے مفید ہوتا ہے۔
- قسم کی شخصیت والے فرد کے لیے مفید ہوتا ہے۔ (Introvert)5 یہ طریقہ کار دوران بین

iv. **ہدایتی مشیر کے نقصانات:۔**

- مدعی مشیر پر مکمل انحصار کرنے لگتا ہے۔
- خود سے سوچنے کی صلاحیت کم ہو سکتی ہے۔
- جذباتی اظہار کے موقع کم ہوتے ہیں۔

**مثال:** ہنگامی حالات: اگر کوئی شخص شدید مالی نقصان کی وجہہ سے صدمے میں ہے اسے سمجھ نہیں ا ٓرہا کہ پہلا قدم کیا اٹھائے تو مشیر اسے براہ راست ہدایت دیتا ہے پہلے ا ٓپ اپنے بینک سے رابطہ کریں اور یہ کاغذات جمع کرائیں تا کہ مزید نقصان سے بچا جا سکے۔

II. **غیر ہدایتی مشاورت**(Non-directive counseling)

اس نظریہ کو کارل روجرس (Karl Rogers) نے پیش کیا ہے اس طریقے کے مطابق مشیر کو مدعی کو رہنمائی فراہم کرکے ان پر عمل کرنا نہیں ہوتا بلکہ ایسے حالات کی تعمیر کرنا اور تکنیکوں کا استعمال کرنا ہے جن سے مدعی کو اپنی راہ کا خود انتخاب کرنے اور اس پر عمل کرنے اور اپنے مسئلے کو حل کرنے میں زیادہ سے زیادہ خود انحصار حاصل ہو سکے۔ اس میں مشیر مرکزی نہیں ہوتا بلکہ یہ طریقہ مدعی مرکوز ہوتا ہے۔ اس طریقے میں مدعی کو مکمل آزادی دی جاتی ہے کہ وہ اپنے خیالات اور جذبات کا اظہار کرے اور خود اپنے مسائل کا حل تلاش کریں۔

i. **غیر ہدایتی مشاورت کی اہم خصوصیات** (Key features of non-directive counseling)

- اس طریقے میں مشیر کے ذریعے کیئے جانے والے کام کی جگہ پر مدعی کے ذریعے جو معاونت مشاورتی عمل میں فراہم کی جاتی ہے اس کی اہمیت ہمیشہ ہی زیادہ مانی جانی چاہیے۔

- مشیر صرف سننے اور سمجھنے کا کام کرتا ہے۔
- اس طریقے میں کوئی مشورہ یا فیصلہ مدعی پر مسلط نہیں کیا جاتا۔
- اس میں مدعی کی ضرورتوں، دلچسپیوں، صلاحیتوں اور اہلیتوں کو دھیان میں رکھ کر عمل میں لائی جاتی ہے۔
- مشیر کو مسئلے کی تہہ تک جانے یا تحقیق کرنے میں وقت ضائع نہ کرکے مدعی کے موجودہ طرز عمل ضروریات اور جذبات پر ہی زیادہ توجہ مرکوز کرنا چاہیے تاکہ مدعی اسے اچھی طرح ہم آہنگی قائم کرتے ہوئے اسے مشاورتی عمل میں سرگرم اور پہل کرنے والا بنایا جاسکے۔

ii. **غیر ہدایتی مشاورت کے مراحل (Stages of non-directive counseling)**

(Carl Rogers) کے مطابق غیر ہدایتی مشاورت ایک تدریجی عمل ہے جس میں مدعی آہستہ آہستہ آگاہی حاصل کرتا (Step by Step) اور مسئلہ کا حل خود تلاش کرتا ہے۔ انھوں نے درج ذیل مراحل پیش کئے،

- **مسئلے کا اظہار** (Expression of Problem): اس مرحلے میں مدعی اپنے خیالات، جذبات اور مسائل کو کھل کر بیان کرتا ہے۔ اس میں اسکو مکمل آزادی دی جاتی ہے کہ وہ بغیر کسی خوف کے بات کرے۔ اور مشیر صرف توجہ سے سنتا ہے اسکے طرف سے کوئی تنقید یا مداخلت نہیں کی جاتی۔

**مثال:** سمجھ میں نہیں آرہا کہ میں اپنی پڑھائی کیسے بہتر کروں۔

- **جذبات کا اظہار** Expression of Feelings): اس مرحلہ میں مدعی اپنے اندر کے جذبات، خواہشات، آرزوں، غم، غصہ، خوف، در ظاہر کرتا ہے، مشیر، ہمدردی کے ساتھ سنتا ہے۔

**مثال:** میں بہت پریشان ہوں مجھے لگتا ہے میں ناکام ہو جاوں گا۔

- **احساسات کی وضاحت** (Clarification of Feelings): مشیر مدعی کے جذبات کو سمجھ کر انہیں واضح کرنے میں مدد کرتا ہے۔ اسکی بات کو دہرا کر آسان لفظوں میں بیان کرتا ہے۔ اس سے مدعی کو اپنی بات سمجھنے میں مدد ملتی ہے۔

**مثال:** مشیر کہتا ہے آپ کو ناکامی کا خوف ہے اس وجہ سے آپ پریشان ہیں۔

- **بصیرت پیدا ہونا** (Development of Insight): اس مرحلہ میں مدعی اپنے مسئلے کی اصل وجہ کو سمجھنے لگتا ہے اور خود یہ جان لیتا ہے کہ مسئلہ کہاں ہے اس سے خود آگاہی پیدا ہوتی ہے۔

**مثال:** اصل میں وقت ضائع کرتا ہوں اس لیے پریشان ہوں۔

- **فیصلہ سازی** :(Decision Making) مدعی خود اپنے مسئلہ کا حل تلاش کرتا ہے اور اپنی صلاحیت کے مطابق فیصلہ کرتا ہے۔

**مثال:** میں روزانہ 3 گھنٹے باقاعدگی سے پڑھائی کرونگا۔

- **عمل اور بہتری**(Action & Positive Changes): آخری مرحلہ میں مدعی اپنے فیصلے پر عمل کرتا ہے اور مثبت تبدیلی لاتا ہے اپنے رویہ میں اور اسکے اندر خود اعتمادی میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔

**مثال:** طالب علم باقاعدہ پڑھائی شروع کر دیتا ہے اور اسکے نتائج بہتر ہونے لگتے ہیں۔

**طریقہ کار:** اس طریقے میں مشیر مدعی کو مشورہ دینے کے بجائے مدعی کو بولنے یا اپنے مسئلے کو اظہار کرنے کا موقع پہلے دیتا ہے۔ اسکے لیے مشیر حالات اور کیفیت کا اسطرح نظم کرتا ہے کہ مدعی کے شبہات، جھجک اور خوف ختم ہو جائیں۔ اس کے بعد وہ مسئلہ کو کھل کر اظہار کرنے کو کہا جاتا ہے۔ مدعی اپنے جذبات احساسات خواہشات اور آرزوں کو باہر نکال کر کافی حد تک تناو سے آزاد پر سکون محسوس / احساس کرنے لگتا ہے اور اپنے مسئلے کا تجزیاتی طوپر مشاہدہ کرکے مناسب لائحہ عمل اپنا تا ہے خود کا احتساب اور دشواریوں سے چھٹکارا پانے کی خواہش اور مسئلے سے متعلق حقیقی سوجھ بوجھ کو آگے بڑھانے کا کام مشیر کے ذریعے کیا جاتا ہے مدعی کو نئی تحریک ملتی ہے خود اپنے مسئلے کے مناسب حل کی جانب گامزن ہوتا ہے اپنے طرز عمل اور رجحانات میں جب ضرورت اصلاح کرتا اسطرح منظم طریقے سے اپنی صلاحیتوں اور اہلیتوں کے مطابق مسئلہ کا حل تلاش کرلیتا ہے۔

iii. **غیر ہدایتی مشاورت کے فوائد (Advantages of Non Directive Counselling)**

- اسطرح کے مشاورت میں مدعی کو سرگرم کردار ادا کرنے کا مکمل موقع ملتا ہے۔
- مدعی میں خود اعتمادی میں اضافہ ہوتا ہے۔
- مشیر مدعی کو مکمل معونت فراہم کرتا ہے ایک دوسرے کو سمجھتے ہیں اور آپسی اعتماد سے مشاورت کے عمل میں بہتری فراہم کرتا ہے۔
- مدعی کو آزادانہ اظہار کرنے کا موقع ملتا ہے مشیر فرد مخصوص کو خود مختار، خود رہنما باشعور اور ترقی کے موزوں راستے پر چلنا سکھاتا ہے۔
- یہ طریقہ مدعی مرکوز ہوتا ہے مشاورت کے عمل میں مدعی کا کردار زیادہ ہوتا ہے۔
- (Extrovert) قسم کے شخصیت والے فرد کے لیے مشاورت کا یہ طریقہ سب سے زیادہ بہتر ہوتا ہے، جس سے اس کی خود آگاہی (Self-Awareness) بڑھتی ہیں۔
- انفرادی مسائل کو حل کرنے اور طرز عمل سے متعلق برائیوں سے پیچھا، چھڑانے میں یہ طریقہ بہت زیادہ موضوع ہوتا ہے۔

iv. **غیر ہدایتی مشاورت کے نقصانات:-**

- زیادہ وقت درکار ہوتا ہے
- شدید مسائل یا ہنگامی حالات میں یہ طریقہ کم موثر ہوتا ہے۔

v. ہدایتی اور غیر ہدایتی مشاورت کا مفہوم سمجھنے کے بعد ان دونوں کے درمیان فرق کو آسانی سے سمجھا جاسکتا ہے۔

| بنیادیں | ہدایتی مشاورت | غیر ہدایتی مشاورت |
|---|---|---|
| نوعیت | مشیر مرکوز ہوتا ہے | مدعی مرکوز ہوتا ہے |
| کردار | رہنما اور مشورہ دینے والا | سننے والا اور سہولت کار |

| | | |
|---|---|---|
| فیصلہ سازی | مشیر کرتا ہے | مدعی خود کرتا ہے |
| وقت | کم وقت درکار ہوتا ہے | زیادہ وقت درکار ہوتا ہے |
| مقصد | مسئلہ کا فوری حل | خود آگاہی اور ذاتی نشوونما |
| شخصیت | یہ طریقہ درون بین ہوتا ہے | یہ بیرون بین ہوتا ہے |
| عملی موازنہ: مسئلہ<br>طالب علم کیریئر کے بارے میں پریشان | تمہیں سائنس لینا چاہیے کیوں کہ تمہارے نمبر اچھے ہیں | تمہیں کس مضمون میں دلچسپی ہے؟ تم کیا بننا چاہتے ہو؟ |

درج بالا وضاحت سے یہ نتیجہ اخذ کیا جا سکتا ہے کہ ہدایتی مشاورت میں مشیر ایک فعال اور رہنما کردار ادا کرتا ہے، جبکہ مدعی کو بھی اپنے جذبات اور مسائل کے اظہار کا بھرپور موقع دیا جاتا ہے۔ اس عمل کے ذریعے مدعی نہ صرف اپنے مسئلے کو بہتر طور پر سمجھتا ہے بلکہ مناسب رہنمائی کے تحت اس کا مؤثر حل تلاش کرنے کے قابل بھی ہو جاتا ہے۔

**اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)**

سوال: ہدایتی اور غیر ہدایتی مشاورت کی خصوصیات اور خامیاں لکھیے۔

---

---

---

## 1.2.3 مشاورت کے نظریات کے انضمام کو عملی صورت میں نافذ کرنا

(Integration of Counselling theories into practice)

کبھی کبھی ہم سوچتے ہیں کہ مشاورت کہاں سے شروع کی جائے اور کہاں پر ختم کی جائے تو یہ کہا جائے گا کہ جب سے انسان پیدا ہوا اور دشواریوں کا سامنا کیا تب سے مشاورت شروع ہوئی۔ ہم مشاورت سے ایک انفرادی شخصیت یا فرد کی نشوونما کو سماج کی فلاح کے زاویہ میں رکھ کر دیکھتے ہیں چونکہ سماج انفرادی شخصیتوں کی جملہ بناوٹ ہے اور یہ انہیں کے لیے بنا ہے۔ اگر ہم انفرادی زندگی کے معیار کو اونچا اٹھائیں گے تو ہم پورے سماج کو عروج تک پہنچا سکتے ہیں۔ اس مقصد کے لیے ہم مشاورت کے متعلق معلومات حاصل کریں کہ اس کا ہم کس طرح اطلاق کر سکتے ہیں جس سے ہم ایک فرد کی فلاح کر سکیں اس فرد کے ساتھ ساتھ پورے سماج کی فلاح و بہبود کر سکے اور یہ فرد سماج کی نشوونما میں اپنا کردار ادا کر سکے۔ زندگی کا سفر عام روزمرہ کی زندگی پر مبنی نہیں ہوتا ہے ہر شخص اپنی زندگی کے کسی نہ کسی مقام پر اونچ نیچ اتار چڑھاو دیکھتا ہے۔ جس کے لیے وہ تیار اور تربیت یافتہ نہیں ہوتا اور اس دشواری کے تعلق سے کوئی مہارت بھی نہیں رکھتا۔ اس دشواری سے نجات پانے میں اسے کئی روکاوٹوں اور دشواریوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ جیسے نجی مہارتیں، علم کی کمی، ناکافی مہارت، ذاتی تنازعہ، جذباتی

صدمہ اور ایسے ماحول جس میں اسے مدد یا مشاورت درکار ہوتی ہے کچھ ایسے ہی علاقہ درج ذیل ہیں:۔

- تعلیمی مشاورت Educational Counselling
- پیشہ وارانہ مشاورت Vocational Counselling
- ذاتی ترقی و نشوونما کی مہارت میں مشاورت Personal & Self Development Counselling
- کام اور مشاورت Work & Counselling
- سماجی ترقی میں Social Welfar
- طبعی نفسیات اور مشاورت Clinical Psychology & Counselling
- خاندانی زندگی سے ہم آہنگی Family Life adjustment
- مافوق الفطرت عناصر کی نفسیات اور مشاورت Abnormal Psychology and Counselling
- سائیکٹری اور مشاورت Psychiatry & Counselling
- سماجی کام اور مشاورت Social work & Counselling

مشاورت ایک بہت ہی حساس عمل ہے اس لیے یہاں بہت احتیاط سے کام کرنا پڑتا ہے۔ مشاورتی پروگرام لچکدار اور ضرورت پر مبنی ہونے چاہیے۔ جب سے انفرادی ضروریات اور شخصیت میں اختلافات سامنے آیا ہے تب سے مشاورت کی نوعیت بھی بدل گئی ہے۔ فرد کے سامنے درپیش مسئلہ کے مطابق اسے مدد فراہم کی جاتی ہے مشیر اس فرد کے اثاثوں اور ذمہ داریوں کو سمجھ کر درپیش مسئلہ کے حل تک پہنچتا ہے۔ یہ کام کارکردگی پر مبنی ہوتا ہے اس کے لیے مشیر میں کچھ مہارتیں ہوتی ہیں۔ کچھ مخصوص مہارتیں جیسے توجہ سے سننے کی مہارت، عکاسی کی مہارت، بھروسہ قائم کرنا، ہمدردی کا جذبہ، مقاصد کا مشاہدہ، منفی مہارت کو مسترد کرنے کی مہارت، خلاصہ کرنے کی مہارت، ترجمانی کرنے کی مہارت، معلومات و مدد فراہم کرنے کی مہارت، فیصلہ سازی کی مہارت اور مسئلہ حل کرنے کی مہارت وغیرہ شامل ہیں مشاورت کا دائرہ وسیع ہیں اس لیے مشاورت کی خدمت کو صرف ان لوگوں تک محدود نہیں رکھیں جو مدد کے خواشمند ہیں بلکہ تمام ضرورت مندوں تک اسکی رسائی فراہم کرنی چاہیے اور اسکا استعمال لوگوں کے احتیاطی اور ترقیاتی زاویوں جیسے خود اعتمادی، جنسی تعلیم و ازواجی زندگی کے لیے مشاورتی مدد فراہم کرنا چاہیے۔

### i. مشاورت کا عمل (Process of Counselling)

مشاورت ایک ایسا عمل ہے جس کا مقصد فرد کی مدد کرنا ہے تاکہ فرد خود اپنی مدد کرسکے، بہتر فیصلے کریں اور صحیح انتخاب کرنے کی صلاحیت پیدا کریں۔ مشاورت کے دوران مدعی کو اس کے جذبات اور ضروریات کو واضح کرنے میں مدد دی جاتی ہے دونوں یعنی مشاورت دینے والا اور لینے والا ملکر حقیقت پسندانہ اہداف طے کرتے ہیں اور دستیاب متبادل تلاش کرتے ہیں ساتھ ہی اختیارات پر غور کرتے ہیں، جیسے جیسے مدعی اپنے آپ میں تبدیلی لانے کے طریقے سیکھتا ہے وہ اپنے فیصلوں کی بہتر رہنمائی کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔

مشاورت ایک حرکیاتی عمل ہے جو نہ صرف زندگی کی نشستوں کے دوران بلکہ ان کے باہر بھی جاری رہتا ہے کیوں کہ مدعی نئی مہارتیں اور

بصیرت حاصل کر کے انہیں اپنی عملی زندگی اور پیشہ میں استعمال کرتا ہے۔ مشاورت ایک ایسا منظم عمل ہے جو تین مراحل پر مشتمل ہوتا ہے۔

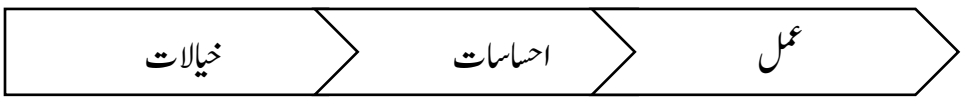
آغاز مرحلہ، درمیانی مرحلہ اور اختتامی مرحلہ اس عمل میں مشیر فرد کو اسکی زندگی کی مختلف پہلوئوں پر غور کرنے میں مدد دیتا ہے تاکہ وہ مطلوبہ تبدیلی لاسکے۔ مشاورت کا بنیادی مقصد یہ ہے کہ مدعی کو اپنی مشکلات اور پریشانیوں کو سمجھنے اور ان کا مؤثر جائزہ لینے کے قابل بنایا جائے۔ مشیر کی رہنمائی میں مدعی اپنی صورتحال کو بہتر طریقے سے سمجھتا ہے اور فیصلے خود کرنے کے قابل بنتا ہے کہ اسے زندگی میں پریشانیوں کو دور کر کے کیسے آگے بڑھے۔

### ii. مشاورت کے عمل کے مراحل (Steps in Counselling Process)

مشاورت کے بنیادی مراحل میں فرد کی درج ذیل امور میں رہنمائی شامل ہوتی ہے۔

- اپنی مہارتوں اور تجربات کی پہچان Recognition for their skill & experience
- ایک ہمدردانہ انداز میں اپنے رویوں اور اس طریقے کا سامنا کرنا جس سے وہ خود کو اور دوسروں کو اہم سمجھتے رہے ہیں۔
- ماضی کے متعلقہ واقعات کو دور حاضر میں دوبارہ محسوس کروانا تاکہ فرد اپنے ان جذبات اور عقائد سے آزاد ہو سکے جو اس کی ترقی اور مسائل کے فوری حل میں رکاوٹ بن رہے ہیں۔
- (Thought) اور خیالات (Felling) مشاورت میں فرد کے احساسات کو تبدیلی کے عمل کی بنیاد پر سمجھا جاتا ہے۔

اسلیے جب ان میں مثبت تبدیلی آتی ہے یہ دونوں عناصر فرد کے رویئے Behavior کو متاثر کرتے ہیں تو عمل بھی بدل جاتے ہیں یعنی انسان جو سوچتا ہے ویسا ہی محسوس کرتا ہے اور جیسا محسوس کرتا ہے ویسا ہی عمل کرتا ہے یعنی




اگر خیالات منفی ہوں تو احساسات بھی منفی ہوں گے۔

مثال: ایک طالب علم سوچتا ہے میں امتحان میں ناکام ہو جائوں گا

نتیجہ: احساس خوف اور پریشانی

عمل: پڑھائی سے گریز

اگر مشیر اسکا خیال بدل دے کہ اگر میں محنت کروں گا تو کامیاب ہو سکتا ہوں۔

نتیجہ: احساس: اعتماد

عمل: باقاعدہ پڑھائی

### iii. مؤثر مشیر کی خصوصیات Characteristics of a good counselor :۔

مشیر بننا یہ آسان کام نہیں ہے چونکہ مشاورت ایک مشکل کام ہے جس میں ایک فرد، ایک مسئلہ اور ایک مشیر شامل رہتا ہے یہ ان تینوں کا ایک مجسمہ ہے جو مشاورت کے

نشستوں کو مکمل بناتا ہے، درجہ ذیل صفات کا ذکر کیا جارہا ہے جو ایک موئثر مشیر کے اندر ہونا اشد ضروری ہیں۔ مدعی کے ساتھ مضبوط تعلقات قائم کرنے کے لیے ذاتی اور پیشہ ورانہ اوصاف بے حد اہم ہوتے ہیں۔ اوکون (Okun-1992) کے مطابق ایک مشیر میں درج ذیل مخصوص خصوصیات کا ہونا ضروری ہے۔

- خود آگاہی Self-Awareness
- ایمانداری / امانت داری Honesty / Trustworthiness
- موافقت Congruence
- بات چیت کرنے کی صلاحیت Ability to communicate
- علم Knowledge
- مناسب مہارتیں رکھنے والا شخصیت Skill
- اپنی ذمہ داری اور فرائض سے واقف ہو Responsibility
- مناسب تعلیمی قابلیت رکھتا ہو Educational Qualification

مدعی عموماً اپنی ثقافت کے مطابق ایسے مشیر کے ساتھ کام کرنا پسند کرتے ہیں جو ماہر، خوش اخلاق اور قابلِ اعتماد ہوں، ایماندار ہو اور اچھا برتاؤ کرتا ہو، اچھے برتاؤ سے مراد یہ ہے کہ مدعی کو مشیر کے ساتھ گفتگو کرتے وقت اپنائیت اور مماثلت کا احساس ہو۔ مدعی آسان اور واضح انداز میں بات کر کے اور مناسب حد تک اپنے خیالات کا اظہار کر کے اس تعلق کو مضبوط بنا سکتا ہے۔ امانت داری رکھتا ہو، امانت داری سے مراد یہ ہے کہ مشیر سچا، مخلص اور مستقل مزاج ہو، اور واقعی مدعی کی بھلائی چاہتا ہو۔

"لہٰذا ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ ایک اچھا مشیر وہ ہوتا ہے جو علم رکھنے کے ساتھ نرم مزاج، مخلص اور قابلِ اعتماد بھی ہو۔

### iv. ایک موئثر مشیر کی شخصیت (Personality of effective counselor)

مشاورت مسئلہ کے انجام تک پہنچنے کا ایک عمل ہے۔ اس میں جن فرد کو مدد درکار ہوتی ہے اس کی شخصیت کی ایک تصویر کھینچی جاتی ہے جس سے تمام تصورات کے مثبت اور منفی پہلوئوں کو سمجھ کر فرد کو مدد فراہم کی جاسکے۔ ایک موئثر مشیر کی صفت ایک بانٹنے والے کی طرح ہوتی ہے جو ہر مثبت حالات اور منفی حالات کو الگ الگ زاویوں میں رکھ کر واضح کر سکے۔ چونکہ یہ شخصی کچھ خصلتوں کا مالک ہوتا ہے جو اسے بانٹنے پر گامزن کرتی ہیں۔ مشاورت ایک عالمی ضرورت ہے جس میں سبھی ذات اور عقائد کے لوگ سبھی عمر کے اور مختلف مرحلوں کے لوگ شامل رہتے ہیں اور اپنے مسائل جو پیدائش سے شروع ہو کر گھر سے اسکول کا سفر، بلاغت، نوکری کی تلاش، ازواجی زندگی، بچوں کی پرورش پیشہ سے سبکدوشی اور آخر میں موت واقع ہونے تک مسلسل چلتی رہتی ہے۔ مشاورت میں افراد کی مسائلوں کی مختلف قسموں کو رکھا جاتا ہے جس کی وجہ سے ایک مشیر کا کام بہت ہی حساس، تصوراتی، بصیراتی و مشکل ہو جاتا ہے۔ ایک مشیر مشاورت کے عمل میں بہت سے کام انجام دیتا ہے۔ جس کے لیے سائنٹفک نظریہ اور لچیلاپن ہونا ضروری ہے۔ اس لیے ایک موئثر مشیر کی شخصیت کو ان پابندیوں کے مطابق ہونا ضروری ہوتا ہے۔

- شخصیت کی تفہیمUnderstanding :۔ فرد کے احساسات کو ہمدردانہ طور پر سمجھتا ہے۔
- شخصیت کی تشریح(Interpretation)
- حمایت (Support)
- تفتیش (Probing)
- تعین قدر(Evaluation)
- خلوص اور گرمجوشی Genuineness & warmth
- رازداری Confidentiality
- تجزیہ Experience
- صبر اور قبولیت Patience & acceptance
- دستیاب Available
- کھلا اور شفاف Open & Transparent
- ایماندار Honest
- حساس Sensitive
- جواب دہی Accountability
- پیشہ سے وابستگی رکھنے والا

1990 میں جورج اور کرشچنی George & Christaini نے مشیر کی شخصیت کے عنصر کو واضح کیا کہ وہ ایک کھلا ذہن رکھے اور اپنے خود کے احساسات و تجربات کو قبول کرے، خود کے اقدار اور عقائد سے باخبر رہے اور اس قابل ہوں کہ گرم جوشی کے ساتھ دوسروں سے تعلق قائم کر سکے، اپنے عادتوں اور روایات سے وہ اپنی ذمہ داریوں کو قبول کرے اور ہدف کو اپنے لیے اور مدعی کے لیے معین کر سکے۔ ایک مؤثر مشیر وہی ہوتا ہے جو اپنی شخصیت میں توازن، خود آگاہی، کشادہ ذہنی صلاحیتوں اور دوسروں کے ساتھ مثبت تعلق قائم کرنے کی صلاحیت رکھتا ہو، تاکہ وہ مدعی کی بہتر رہنمائی کر سکے اور مطلوبہ اہداف کے حصول میں مدد فراہم کرے۔

### v. مشیر کی بنیادی مہارتیں (Basic Counselling Skills)

ہم نے یہ دیکھا کہ ایک مشیر کے اندر کون سی تشخیصی خصوصیات ہونی چاہئیں اور ان خصوصیات کو مشاورت کے عمل میں کس طرح مؤثر انداز میں استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ، مشاورت کو کامیاب بنانے کے لیے کچھ مخصوص مہارتوں کا ہونا بھی نہایت ضروری ہے۔ درج ذیل مہارتیں ایک مؤثر مشیر کے لیے لازمی سمجھی جاتی ہیں۔

- **ذہنی مدد کی مہارت یعنی سمجھنے کی مہارت:**۔ یہ مہارت مسئلہ کو سمجھنے میں مدد کرتی ہے۔
- **مطمئن کرنے کی مہارت** : یہ جذبات سے تعلق رکھتی ہے: یہ مہارت کشیدگی اور دباو کو کم کرتی ہے

- **رسٹنے کی مہارت:** جو کارکردگی کی واقفیت پر مبنی ہے یہ مہارت مدعی کی کرداروں و عادات میں تبدیلی لانے اور خوشگوار زندگی کی طرف راغب کرواتی ہے۔

اسکے علاوہ ہم یہ بھی کہہ سکتے کہ ایک مشیر میں سماعت کی مہارت جس میں توجہ سے سننا، خلاصہ کرنا سوالات کرنا، جذبات کو ظاہر کرنا اور خیالات کو واضح کرنا یہ مہارتیں بھی ہونی چاہیے۔

### vi. موئثر مشیر کے لیے تعلیمی قابلیت(Qualification required for an effective counselor):

مشیر کی ذاتی خصوصیات اور پیشہ ورانہ کارکردگی کے ساتھ ساتھ اس کے لیے مناسب تعلیمی قابلیت اور باقاعدہ تربیت بھی نہایت ضروری ہوتی ہے۔ ایک مشیر کے پاس مشاورت کرنے کی مستند سند ہونی چاہیے، جبکہ دیگر پیشہ ور مشیروں کے لیے لائسنس کا حصول بھی اہم سمجھا جاتا ہے۔ عموماً ایک مشیر کو نفسیات میں ماسٹر ڈگری حاصل کرنی چاہیے تاکہ وہ باقاعدہ طور پر لائسنس حاصل کر سکے۔ تاہم، نفسیات کی ڈگری کے ساتھ ساتھ مشاورت میں ڈپلومہ رکھنے والے افراد کو بھی زیادہ ترجیح دی جاتی ہے، کیوں کہ یہ ان کی عملی مہارتوں کو مزید مضبوط بناتا ہے۔

- **مشاورت کا نصاب** عموماً آٹھ اہم حصوں پر مشتمل ہوتا ہے، جن میں انسانی بالیدگی اور نشوونما، سماجی و ثقافتی عوامل، باہمی تعلقات، گروپ اور سماجی عمل، کیریئر کی ترقی، پیمائش و تشخیص، تحقیق، اور پروگرام کی منصوبہ بندی و پیشہ ورانہ شناخت شامل ہیں۔ ایک تسلیم شدہ مشاورت ڈگری پروگرام عام طور پر تقریباً 60 کریڈٹ گھنٹوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ طلباء کے لیے عملی تربیت، مشاہدہ، اور فیلڈ ورک کا مرحلہ بھی لازمی ہوتا ہے، تاکہ وہ عملی تجربہ حاصل کر سکیں اور اپنی پیشہ ورانہ مہارتوں کو بہتر بنا سکیں۔

مختصراً، ایک کامیاب مشیر بننے کے لیے نہ صرف تعلیمی قابلیت بلکہ عملی تربیت، پیشہ ورانہ مہارتیں اور ذاتی خصوصیات بھی بے حد اہم ہوتی ہیں۔ مناسب تعلیم، لائسنس، اور عملی تجربہ مل کر مشیر کو موثر اور ذمہ دارانہ انداز میں خدمات انجام دینے کے قابل بناتے ہیں۔ اب ہم یہ جائزہ لیں گے کہ مشیر مشاورت کے عمل میں کون سی تکنیکیں استعمال کرتا ہے۔

### vii. مشاورت میں انضمامی طریقہ کار (Integrative Approach in Counselling Practice)

مشاورت میں عموماً ایسا نہیں ہوتا کہ مشیر صرف ایک ہی نظریہ استعمال کرے، کیوں کہ حقیقی زندگی میں ہر مدعی منفرد ہوتا ہے۔ اسی لیے ایک موثر مشیر مختلف نظریات اور طریقہ کار کو یکجا کر کے استعمال کرتا ہے۔ اس عمل کو مدعی کی ضروریات کے مطابق مختلف نفسیاتی نظریات اور تکنیکوں کو ملا کر اپنانا کہا جاسکتا ہے۔ یوں مشاورت مدعی کی منفرد شخصیت، مسائل، اور ثقافتی پس منظر کو مد نظر رکھتے ہوئے فراہم کی جاتی ہے، جس سے زیادہ موثر اور بامعنی نتائج حاصل ہوتے ہیں۔

### انضمامی نظریات کی ضرورت (Why Integration is needed)

- **ہر مدعی مختلف ہوتا ہے:**۔ ہر فرد کی شخصیت مسائل اور حالات الگ ہوتے ہیں اس لیے ایک ہی طریقہ سب پر لاگو نہیں ہو سکتا۔

**مثال:** ایک طالب علم کو صرف رہنمائی کی ضرورت ہوتی ہے جبکہ دوسرے کو جذباتی سپورٹ کی۔ جذباتی سپورٹ سے مراد وہ مدد ہے جو کسی فرد کو اس کے احساسات کو سمجھنے، قبول کرنے اور بہتر انداز میں اظہار کرنے میں دی جاتی ہے۔ مشاورت کے عمل میں جذباتی

سپورٹ نہایت اہم ہوتی ہے، کیوں کہ اس سے مدعی کو یہ احساس ہوتا ہے کہ اسے سنا جارہا ہے، سمجھا جارہا ہے اور اس کی قدر کی جارہی ہے۔ ایک مؤثر مشیر ہمدردی، توجہ اور مثبت رویے کے ذریعے مدعی کو جذباتی طور پر مضبوط بناتا ہے، جس سے وہ اپنے مسائل کا بہتر مقابلہ کر سکتا ہے۔

- **ایک نظریہ ہر مسئلہ کی وضاحت نہیں کرتا:۔** کوئی بھی ایک نظریہ تمام نفسیاتی مسائل کو مکمل طور پر نہیں سمجھا سکتا۔

مثال: سائیکوڈائنامک (Psycho Dynamic) نظریہ موجودہ پر زور دیتا ہے جبکہ رویئے Behavirourl نظریہ ماضی پر ,اسلیے دونوں کو ملا کر بہتر نتائج حاصل کیئے جاسکتے ہیں۔

**مختلف حالات مختلف طریقہ:۔** ہر مسئلہ الگ نوعیت کا ہوتا ہے اس لیے مختلف تکنک کی ضرورت ہوتی ہے۔

**مثال:۔** ڈپریشن میں جذباتی سپورٹ ضروری ہے۔

ذہنی دباؤ میں جذباتی معاون ضروری ہے جبکہ عادت بدلنے کے لیے تکنیکیں موئثر ہوتی ہے۔

## انضمامی نظریات کی مثالیں (Example of integration Counselling)

- **کارل راجرز** Carl Rogers نے 1940 میں Humanistic شخصیتی نقطہ نظر کو متعارف کروایا تھا اس کے مطابق مشاورت کسی شخص پر مبنی ہونی چاہیے۔ مطلب ہے کہ انسان میں خود کو بہتر بنانے اور اپنی مشکلات پر قابو پانے کی فطری صلاحیت موجود ہے ہر انسان میں ا ٓگے بڑھنے اور اپنی صلاحیتوں کو مکمل طور پر استعمال کرنے کی فطری خواہش ہوتی ہے، جسے ایک مشیر ہی ظاہر کرواسکتا ہے۔
- **علمی سلوک (Cognitive Behavioral Counselling):**

1960 کی دہائی میں نفسیات میں ایک بڑی تبدیلی ا ٓئی جسے عملی انقلاب کہا جاتا ہے دراصل یہ دو طریقہ کا مجموعہ ہے علمی اور سلوک دونوں اس بات پر زور دیتا ہے کہ انسانی خیالات جذبات اور رویے ایک دوسرے سے جڑے ہوتے ہیں۔ اس طریقہ کار میں اس بات پر خاص زور دیا جاتا ہے کہ انسان کی سوچ اس کے جذبات اور اعمال کو متاثر کرتی ہے۔ یعنی ہم جیسا سوچتے ہیں، ویسا ہی محسوس کرتے ہیں اور اسی کے مطابق ہمارا رویہ بنتا ہے۔

مثال کے طور پر، اگر کوئی فرد یہ سوچتا ہے کہ "میں ناکام ہوں" تو وہ اداسی محسوس کرے گا اور کام سے دوری اختیار کرے گا

## انضمامی نظریات کو عملی طور پر استعمال کرنے کی مراحل (Steps in integrating theory & practice)

مشاورت کے عمل میں سب سے پہلا اور اہم مرحلہ مدعی کے مسئلے کو درست طور پر سمجھنا ہوتا ہے۔ اسی لیے مشیر کے لیے ضروری ہے کہ وہ پوری توجہ، ہمدردی اور غیر جانبداری کے ساتھ مدعی کی بات سنے تاکہ مسئلے کی نوعیت کو اچھی طرح سمجھ سکے۔

- مسئلہ کو سمجھنا Understand the clients problem

مشیر سب سے پہلے مدعی کے مسئلے، جذبات اور حالات کو غور سے سمجھتا ہے۔

مثال: طالب علم کیوں پریشان ہے؟ کیا وجہ ہے۔

- **مناسب نظریہ منتخب کرنا (Select the most suitable theory)**

مشیر فیصلہ کرتا ہے کہ کون سا نظریہ اس مسئلے کے لیے زیادہ مناسب ہے۔

- مختلف تکنک کا استعمال ضرورت کے مطابق ایک سے زیادہ نظریات کی تکنک کا استعمال کیا جاتا ہے۔
- **نتائج کا جائزہ لینا: (Review whether the methods are helping)**

مشیر دیکھتا ہے کہ استعمال کئے گئے طریقے فائدہ مند ہیں یا نہیں اس میں مدعی کی مسلسل پیش رفت دیکھا جاتا ہے اگر بہتری نہ ہو تو طریقہ تبدیل کیا جاتا ہے اور Feedback کی بنیاد پر نئی حکمت عملی اپنائی جاتی ہے۔ انضمامی نظریہ ایک منظم اور موثر عمل ہے جس کے ذریعے مختلف نظریات کو عملی زندگی میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اس میں مشاورت لینے والے کے مسئلے کو سمجھنا، مناسب نظریہ منتخب کرنا، ضرورت کے مطابق مختلف تکنیکوں کو یکجا کرنا اور نتائج کا مسلسل جائزہ لینا شامل ہے یہ طریقہ کار نہ صرف مسائل کے حل کو آسان بناتا ہے بلکہ زیادہ موثر نتائج فراہم کرتا ہے۔

| **اپنی پیش رفت کی جانچ کریں(Check your progress)** |
|---|
| سوال:۔ مسئلہ کو سمجھنے کے لیے مشیر میں کون سی خصوصیات ہونی چاہئیں؟<br>سوال :۔ مشاورت کے ابتدائی مرحلے میں مسئلہ کو سمجھنے کی کیا اہمیت ہے؟<br>---<br>---<br>---<br>--- |

1.2.4 مشاورتی طریقہ کار کے انتخاب پر اثر انداز ہونے والے عوامل

(Factors influencing of Counselling approaches)

i. **مشاورت کے طریقہ کار کو متاثر کرنے والے عوامل(Factors affecting the consultation process)**

مشاورت کا عمل کئی عوامل سے متاثر ہوتا ہے۔ مشیر کے لیے ضروری ہے کہ وہ ان عوامل کو سمجھے تاکہ وہ مشاورت کے وقت مدعی اور خود اپنے لیے مفید اور موثر بنا سکے مشاورت کو متاثر کرنے والے اہم عوامل درج ذیل ہے۔

- **ساخت (Structure)**

مشاورت میں ساخت سے مراد مشیر اور مدعی کے درمیان ایک مشترکہ سمجھ بوجھ ہے جس میں مشاورت کی خصوصیات، حالات طریقہ کار اور اصول شامل شامل رہتے ہیں۔ Day & Sparacio نے 1980 میں مدعی کے مسئلے کو ایک نئے اور مثبت زاویے سے دیکھنے کی ساخت پیش کی ہے، جس میں:

a. مشاورت کی ساخت دونوں کے درمیان تعلق کو واضح کرتی ہے۔
b. مشاورت کی ساخت مشیر کو ایک واضح سمت دیتی ہے۔
c. مشاورت کی ساخت مشاورت کے عمل میں دونوں، یعنی مشیر اور مدعی کے حقوق، کردار اور ذمہ داریوں کی حفاظت کرتی ہے اور مشیر کی کامیابی کو یقینی بنانے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ یہ اس بات کو بھی واضح کرتی ہے کہ مشاورت کا باقاعدہ عمل کس طرح انجام پائے گا۔ اس کے ساتھ ساتھ، ساخت میں عملی رہنما اصول بھی شامل ہوتے ہیں جو مشاورت کے عمل کو منظم اور مؤثر بناتے ہیں۔ عام طور پر اسے تین مراحل میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

مرحلہ 1: موجود صورت حال کا جائزہ: مدعی اپنے مسائل کو بیان کرتا ہے اور انھیں سمجھنے کی کوشش کرتا ہے۔

مرحلہ 2: نئی صورت حال کی تشکیل: مدعی یہ طے کرتا ہے کہ وہ کیا چاہتا ہے اور اسے کیا تبدیلی لانی ہے۔

مرحلہ 3: عمل:۔ مدعی عملی اقدامات کرتا ہے تاکہ مسئلہ حل ہو سکے۔

مشاورت کی ساخت، مشاورت کے عمل کو ایک واضح اور منظم شکل فراہم کرتی ہے، جس سے یہ ایک باقاعدہ اور قابلِ فہم عمل نظر آتا ہے۔ اس میں عملی رہنما اصول شامل ہوتے ہیں، جیسے سیشن کے وقت کی حد، عمل کی حدود، کن رویوں سے پرہیز کرنا ہے، تحفظ کے اصول، کردار کی حد بندی، اور طریقہ کار کی پابندیاں۔ مشاورت کی ساخت، مشاورت کے تمام مراحل میں موجود رہتی ہے، لیکن اس کی اہمیت خاص طور پر ابتدائی مرحلے یا مشاورت کے آغاز میں زیادہ ہوتی ہے۔ یہ اس وقت مزید اہم ہو جاتی ہے جب مدعی غیر حقیقی توقعات کے ساتھ آتا ہے یا اسے بالکل معلوم نہیں ہوتا کہ مشاورت سے کیا توقع رکھنا چاہیے۔ ایسے میں مشیر کو چاہیے کہ وہ مناسب وضاحت فراہم کرے، لچکدار رویہ اختیار کرے، اور ساخت کی نوعیت کو مدعی کے ساتھ باہمی طور پر طے کرے۔ مشاورت کے طریقہ کار کو متاثر کرنے والے مزید عوامل درج ذیل ہیں:

ہر انسان کی شخصیت مختلف ہوتی ہے اس لیے مشاورت کا طریقہ بھی مختلف ہوتا ہے جیسے

- مدعی کی شخصیت: (Personality)

مثال:۔ شیر میلا، نرم مزاج، پر اعتماد، خود فیصلے کرنی کی صلاحیت

- مسئلے کی نوعیت (Nature of Problem)
- عمرAge

مثال: مشاورت میں مختلف تکنیکیں استعمال ہوتی ہے۔ بچوں، نوجواں اور بڑوں بزرگ کے لیے زبان اور معاشرتی ماحول اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

- ثقافت اور سماجی پس منظر (Cultural & Social background)۔

مثال: مذہبی یا خاندانی اقدار کو مد نظر رکھنا ضروری ہوتا ہے۔

- مشیر کی مہارت اور تجربہ (Counsellor skill & Experience)

مثال: تربیت اور تجربہ بھی طریقہ کار پر اثر انداز ہوتا ہے۔

- مدعی کے توقعات (Expectations)
- وقت اور وسائل (Time & Resources)

مثال: وقت کی کمی یا وسائل کی دستیابی بھی طریقہ بدل دیتی ہے

- آمادگی Readiness
- مشاورت کا ماحول Counselling setting : جگہ اور حالات بھی اثر انداز ہوتے ہیں۔
- ترسیل Communication

لوگ سمجھتے ہیں کہ لگاتار بولتے رہنا ہی ترسیلی مہارت ہے تو یہ غلط ہے۔ بلکہ مدعی کی جسمانی حرکات، چہرے کے اشاروں تاثرات کا مشاہدہ بھی ترسیل ہے جو غیر زبانی مواصلات ہوتے ہیں ان کو سمجھنا بھی نہایت ضروری ہے۔ اسی طرح مؤثر ترسیل کے ساتھ ساتھ مشاورت کے عمل میں پہل کا بھی اہم کردار ہوتا ہے، کیوں کہ صرف بات چیت کافی نہیں ہوتی بلکہ تبدیلی کے لیے عملی قدم اٹھانا بھی ضروری ہوتا ہے۔

- **پہل Initiation**

پہل سے مراد تبدیلی کی ترغیب دینا ہے۔ اکثر مدعی جو مشیر کے پاس آتے ہیں، کسی نہ کسی حد تک ہچکچاہٹ کا شکار ہوتے ہیں اور خود سے قدم اٹھانے یا فیصلہ کرنے میں کمزوری محسوس کرتے ہیں۔ ایسے حالات میں بعض مشیر ان کے ساتھ کام کرتے ہوئے بے صبر، چڑچڑے اور غیر حساس ہو جاتے ہیں، اور بعض اوقات ان کے ساتھ کام کرنا بھی چھوڑ دیتے ہیں۔ کچھ مواقع پر مشیر خود کو یا مدعی کو قصوروار ٹھہرانے لگتے ہیں، جو کہ ایک غیر مؤثر رویہ ہے۔

- **کردار کی تبدیلی** Role Reversal

ایسے حالات میں کردار کی تبدیلی کی مشق نہایت مفید ثابت ہوتی ہے۔ اس تکنیک کے ذریعے مشیر مدعی کی جگہ خود کو رکھ کر اس کے احساسات، خیالات اور مشکلات کو بہتر انداز میں سمجھنے کی کوشش کرتا ہے۔ اس سے مشیر میں ہمدردی، برداشت اور سمجھ بوجھ میں اضافہ ہوتا ہے، اور وہ ہچکچاہٹ یا مزاحمت کا سامنا کرنے والے مدعی کے ساتھ زیادہ مؤثر انداز میں کام کر سکتا ہے۔

- **ہچکچاہٹ Reluctant**

ہچکچاہٹ والا مدعی وہ ہوتا ہے جسے کسی تیسرے شخص (مثلاً والدین، استاد وغیرہ) کے ذریعے مشاورت کے لیے بھیجا گیا ہو اور وہ خود مدد لینے میں زیادہ دلچسپی نہ رکھتا ہو۔ اس وجہ سے ایسے مدعی مشاورت کے عمل میں پوری طرح شامل نہیں ہو پاتے اور اکثر مزاحمت کا رویہ ظاہر کرتے ہیں۔ اسی تناظر میں دیکھا جائے تو بہت سے ہچکچاہٹ والے مدعی مشاورت کے عمل کو وقت سے پہلے ہی ختم کر دیتے ہیں اور اس سے عدم اطمینان کا اظہار بھی کرتے ہیں۔ لہٰذا، مشیر کے لیے ضروری ہے کہ وہ صبر، ہمدردی اور مناسب حکمتِ عملی کے ذریعے ایسے مدعی کو آہستہ آہستہ مشاورت کے عمل میں شامل کرے اور اس کی دلچسپی کو بڑھانے کی کوشش کرے۔

- **مزاحمت کرنے والا Resistant**

مزاحمت کرنے والا مدعی وہ ہوتا ہے جو تبدیلی کے لیے تیار نہیں ہوتا یا اسکی مخالفت کرتا ہے ایسا فرد بظاہر مشاورت لینے آتا ہے لیکن اندرونی طور پر تبدیلی کے عمل سے گزرنا نہیں چاہتا کیوں کہ وہ اس کے ساتھ آنے والی مشکلات اور تکلیف سے بچنا چاہتا ہے

- **مشیر کا کردار** Counsellors Role

مشیر مختلف طریقوں سے مدعی کی مدد کرسکتے ہیں تاکہ وہ مشیرت میں کامیابی سے پیروی کرسکے۔ اس کے لیے اسے مدعی کے غصے، مایوسی کے اسباب اور دفاعی رویے کو سمجھنا اور پہلے سے ان کا اندازلا گانا ساتھ ہی ساتھ مدعی کے ساتھ قبولیت صبر اور سمجھداری کا مظاہرہ کرنا بغیر کسی تنقید کے مشیر کا رویہ یا برتاو ایسا ہونا کہ اسے قائل کرے اور مناسب طریقے سے حقیقت کا سامنا کروانا تاکہ وہ حقیقت کو سمجھ سکے۔ پہل مشاورت میں بہت اہم ہے کیوں کہ یہی مدعی کو تبدیلی کی طرف لے جاتی ہے۔ مشیر کا فرض ہے کہ وہ مدعی کی ہچکچاہٹ اور مزاحمت کو سمجھ کر صبر اور حکمت کے ساتھ اسکی رہنمائی کرے۔

- **زبانی اور غیر زبانی ترسیل (Non -verbal communication)**

تحقیقاتی مطالعات بیان کرتے ہیں کہ صرف 30 فی صد ترسیل زبانی ہوتی بقیہ 70 فیصد فطرت میں غیر زبانی ہوتی ہے، بہت سارے غیر زبانی ترسیلی الفاظ ہمارے احساسات و جذبات سے اخذ ہوتے ہیں ہمارا جسم ہمارے الفاظ سے زیادہ بیان کرتا ہے۔ کرشچینی 1990 نے کہا غیر زبانی روایات کی اہمیت مشاورت میں بہت زیادہ ہوتی ہے۔ اسکا علم مشاورت کے نظریات اور طرز عمل سے ظاہر ہوتا ہے۔ اسلیے مشیر کو غیر زبانی ترسیل میں مہارت رکھنی چاہیے جس سے وہ مدعی کا مشاہدہ اور ردعمل کے پیغام کو سمجھ کر مشاورت کے نشستوں کی اہمیت کو برقرار رکھ سکے نشست کہیں بھی ہوسکتی ہے لیکن ماحول اور جسمانی طور پر آرام دہ بیٹھنا اس عمل کو زیادہ موثر بناتے ہیں سب سے اہم بات یہ ہے کہ وہ جگہ جہاں مشاورت ہورہی ہے آرام دہ اور خوش گوار ہو۔ کمرہ میں مناسب روشنی ہو، کمرے میں ہلکے رنگ ہو صاف صفائی ہو اور مناسب فرنیچر موجود ہونا چاہیے۔ دونوں کے درمیان فاصلہ تقریباً 30 تا 39 انچ ہونا چاہیے۔ جو دونوں کے لیے آرام دہ سمجھا جاتا ہے۔ جب مشیر مدعی کے ساتھ کام کرتا ہے تو اسے زبانی اور غیر زبانی دونوں طریقوں سے یہ ظاہر کرنا چاہے کہ وہ مدعی کی بات غور سے سن رہا ہے اور اس میں دلچسپی رکھتا ہے۔

**زبانی مشاورت:۔** جب مدعی کو مسائل کا سامنا ہوتا ہے تو اس کے لیے مشیر کی ہمدردانہ سماعت نہایت ضروری ہوتی ہے۔ مشیر کو چاہیے کہ وہ پوری توجہ اور دلچسپی کے ساتھ مدعی کی بات سنے، تاکہ وہ خود کو سمجھا ہوا محسوس کرے۔ مؤثر سوالات کرنے سے مدعی کے جذبات، خیالات اور تجربات کو بہتر طور پر سمجھنے میں مدد ملتی ہے۔ اسی عمل میں سننے اور بولنے دونوں مہارتوں پر خاص زور دیا جاتا ہے۔ بہ غور سماعت کے ذریعے مشیر مدعی کے احساسات کو سمجھتا ہے، جبکہ مناسب اور سوچ سمجھ کر کیے گئے سوالات مدعی کو اپنے خیالات کے اظہار اور مسئلے کی گہرائی تک پہنچنے میں مدد دیتے ہیں۔

غیر زبانی مشاورت کو بہتر بنانے کے لیے SOLER کا استعمال کیا جاتا ہے یہ تکنک مشیر کے ذریعے مدعی کی توجہ، احترام اور دلچسپی کا احساس دلانے موثر طریقے سے سمجھنے میں مدد کرتی ہے۔

**S**: Sit Squarely ۔ مدعی کے سامنے سیدھا بیٹھیں یعنی ایسا انداز اختیار کریں جس سے ظاہر ہو کہ آپ پوری توجہ سے سن رہے ہیں۔

**O**: Open posture :۔ آرام دہ انداز اپنائیں یعنی دونوں پائوں زمین پر رکھیں ہاتھ نہ باندھیں بلکہ کھلے رکھیں یہ انداز دلچسپی اور شمولیت ظاہر کرتا ہے۔

**L**: Lean toward the client:۔ مدعی کی طرف تھوڑا سا جھکیں لیکن اسکی ذاتی حدود کا خیال رکھیں یہ ہمدردی اور توجہ کی علامت ہے ۔

**E**: Eye Contact : چہرے میں آنکھ سب سے زیادہ اہمیت کی حامل ہوتی ہے آنکھیں کچھ اسطرح پیش کی جاسکتی ہیں نیچے دیکھنا نظریں چرانا، پوری آنکھیں کھولنا، آنکھوں میں آنسو بھرے ہونا، پلکیں جھکانا وغیرہ یہ ایک مدعی کی کیفیت ہوتی ہے مشیر کو چاہیے کہ آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر بات کریں بار بار نظریں ہٹانا اس بات کی نشانی ہے کہ آپ دلچسپی نہیں رکھتے ہیں آنکھوں کا مناسب رابط یہ ظاہر کرتا ہے کہ آپ سنجیدہ اور مخلص ہیں۔

**R**: Relax ۔ پر سکون اور آرام دہ رہیں، جب مشیر خود پر سکون ہوتا ہے تو مدعی بھی خود کو محفوظ اور آرام دہ محسوس کرتا ہے۔ ہم نے دیکھا سولر تکنیک غیر زبانی ترسیل کو بہتر بنانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہیں۔

یہ تکنیک مشاورت میں باڈی لینگویج کو بہتر بنانے کا ایک اہم طریقہ ہے جس کے ذریعے مشاورت وجہ دیتا ہے، دلچسپی ظاہر کرتا، اعتماد قائم کرتا ہے۔ مشاورت میں کسی بھی ترسیلی مواصلات سے پہلے مشیر کو اس ترسیل کا مقصد پہچاننا ہو گا کہ، مواصلات کیوں کر رہے ہیں؟ کس سے کر رہے ہیں؟ کیوں؟ اور کب کر رہے ہیں؟ مشیر کو ترسیل کے موضوع اور اسکا مرکزی خیال سمجھنا ضروری ہے۔ اسکے بعد مشیر اس بات کا بھی خیال رکھیں کہ جس ماحول میں آپ مشاورت کر رہے ہیں اگر مدعی رازداری چاہتا ہے تو اپنے آس پاس کا جائزہ لے اگر لوگ آجا رہے ہیں تو مشاورت کو روک دیں اور ایسی جگہ تلاش کریں جہاں پوری رازداری ہو۔ مشاورت کے دوران حرکات وسکنات لب ولہجہ، جسمانی زبان، چہرے کے تاثرات اور غیر زبانی اشارے کا بھی علم رکھیں کیوں کہ یہ مدعی کے بہت کچھ بیان کرتے ہیں سب سے اہم یہ کہ مشاورت مدعی کے مستقبل کی فلاح کے لیے بنی ہے اس لیے دیکھے کہ آپ کے مواصلات آج کے نقط نظر میں ہی نہیں بلکہ مستقبل کا بھی خیال رکھتے ہیں۔

### ii. مدعی کی خصوصیات Client Qualities

مشاورت کا تعلق، پہلی ملاقات کے تاثر سے شروع ہوتا ہے دونوں ایک دوسرے کو جس انداز سے سمجھتے اور دیکھتے ہیں وہ ایک موثر تعلق قائم کرنے کے لیے بہت اہم ہوتا ہے۔ عام طور پر مشیر ان مشاورت لینے والوں کے ساتھ کام کرنا پسند کرتے ہیں جن سے وہ خود کو زیادہ ہم آہنگ محسوس کرتے ہیں۔ مشاورت کا عمل اس وقت بہتر انداز میں آگے بڑھتا ہے جب مشیر اور مشاورت دونوں ایک دوسرے سے وابستگی، توقعات

کو سمجھتے ہوں اس پر عمل کرتے ہوں۔ مشاورت دینے اور لینے والا دونوں کے حدود مشاورت حاصل کرنے والے کی ظاہری خصوصیات پر بھی اثر انداز ہوتی ہیں۔

- **مدعی کی ظاہری خصوصیات:**

مدعی ہر طرح کے ہوتے ہیں یعنی انکی شکل، قد، شخصیت اور خوبصورتی سب مختلف ہوتی ہے ہر انسان اپنی الگ خصوصیات کے ساتھ مشاورت کے لیے آتا ہے۔ تحقیق کے مطابق کچھ مدعی ایسے ہوتے ہیں جن کے ساتھ مشاورت کا عمل زیادہ آسان اور کامیاب رہتا ہے ان مدعی کی چند خصوصیات کو YAVIS کہا جاتا ہے جس کو 1964 میں Sanofield نے ظاہر کیا۔ جس کے مطابق:

Young-Y نوجوان

Attractive-A پرکشش

Verbal – V بات چیت میں ماہر

Intelligent- I ذہین

Successful-S کامیاب

جبکہ کم کامیاب مدعی کو HOUND کے طور پر بیان کیا جاتا ہے، جسے Allen نے 1977 میں ظاہر کیا۔ جس کے مطابق

Homely – H

Old-O عمر رسیدہ

Unintelligent –U کم بولنے والے

Non-Verbal – N

Disadvantaged – D محروم طبقہ سے تعلق رکھنے والے کہا جاتا ہے

آخر میں یہ کہا جا سکتا ہے کہ ایک مؤثر مشیر وہی ہوتا ہے جو نہ صرف مدعی کی زبانی باتوں کو سمجھتا ہے بلکہ اس کی غیر زبانی علامات پر بھی گہری نظر رکھتا ہے، کیوں کہ یہی عناصر مدعی کے اصل جذبات اور کیفیت کو بہتر انداز میں ظاہر کرتے ہیں اور مشاورت کو زیادہ مؤثر بناتے ہیں۔

مشاورت کا طریقہ کار مزید مختلف عوامل سے متاثر ہوتا ہے جن میں اہم درج ذیل کو شامل کرتے ہیں۔

- مدعی کی خصوصیات۔ عمر، شخصیت، ذہانت اور پس منظر مشاورت کے انداز کو متاثر کرتے ہیں۔
- مشیر کی خصوصیات۔ مہارت، تجربہ، رویہ اور مواصلات، ترسیل کی صلاحیت اہم کردار ادا کرتے ہیں۔
- ثقافتی پس منظر۔ دونوں کی ثقافت، اقدار اور زبان اثر انداز ہوتی ہیں۔
- مسئلے کی نوعیت۔ مسئلہ جتنا پیچیدہ ہو گا طریقہ مشاورت بھی مختلف ہو گا۔
- مشاورت کا ماحول۔ جگہ، وقت، جسمانی حرکات اور رازداری بھی اہم ہیں۔

مشاورت کی کامیابی کسی ایک طریقہ کار پر منحصر نہیں ہوتی بلکہ یہ مختلف عوامل کے باہمی تعامل کا نتیجہ ہوتی ہے۔ جب مشیر مدعی کی ضروریات، ثقافتی پس منظر اور مسئلے کی نوعیت کو سمجھتے ہوئے لچکدار انداز اپناتا ہے تو مشاورت زیادہ مؤثر اور نتیجہ خیز ہو جاتی ہے۔ اس عمل پر اثر انداز ہونے والے اہم عناصر میں سیشن کی ساخت، مناسب ترتیب، مدعی کے معیارات اور مشیر کی ذاتی و پیشہ ورانہ خوبیاں شامل ہوتی ہیں۔ مزید یہ کہ مشاورت کے مختلف مراحل سے منظم انداز میں گزرنا ضروری ہوتا ہے تاکہ سیشن کے طے شدہ اہداف کامیابی سے حاصل کیے جاسکیں۔

**اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)**

سوال:۔ مشاورت کے عمل میں ساخت فراہم کرنے کی اہمیت کو وضاحت کے ساتھ بیان کریں؟

---

---

---

---

## 1.2.5 مشاورت کے ثقافتی اور اخلاقی پہلو (Cultural and ethical consideration in counselling)

### i. مشاورت میں ثقافتی اور اخلاقی پہلو Cultural and ethical aspects in counseling

مشاورت ایک ایسا حساس عمل ہے جس میں مدعی کی ثقافت، اقدار اور عزت نفس کا احترام کرنا نہایت ضروری ہوتا ہے اگر مشیر اسے نظر انداز کریں تو مشاورت موئثر نہیں رہتی۔ مشاورت کوئی غیر جانبدار کام نہیں ہے بلکہ یہ ایک ایسا پیشہ ہے جو اقدار پر مبنی ہوتا ہے یعنی مشیر یہ سمجھتا ہے کہ کیا اچھا ہے اور اسے کیسے حاصل کیا جاسکتا ہے اور اسی بنیاد پر وہ اپنے فیصلے کرتا ہے۔ مشاورت کے دوران مشیر اور مدعی دونوں اپنی اقدار کے مطابق رہنمائی دیتے اور لیتے ہیں اور فیصلے بھی کرتے ہیں۔ ایک اچھا مشیر اپنے کام میں اخلاقی اقدار، پیشہ ورانہ اصول، ذاتی اخلاقیات اور قانونی قاعدوں کو مد نظر رکھتا ہے اور ان کا پابند رہتا ہے۔ اگر مشیر اپنی ذمہ داریوں اور اخلاقیات اور قوانین سے واقف نہ ہو تو وہ اچھے اور نیک ارادوں کے باوجود اپنے مدعی کو نقصان پہنچا سکتا ہے اس لیے مشیروں کے لیے ضروری ہے کہ وہ مشاورت کے پیشہ ورانہ اصولوں اور رہنمائی ہدایات سے اچھی طرح واقف ہوں ایک اخلاقی مشیر اپنے کام میں احتیاط اور سمجھداری کا مظاہرہ کرتا ہے۔
اکثر اخلاقیات اور اقدار کو ایک جیسا سمجھا جاتا ہے کیوں کہ دونوں اچھے اور بُرے (Good & Bad) سے متعلق ہیں لیکن ان کے معنی مختلف ہوتے ہیں۔

کچنر Kilchener (1986) کے مطابق اخلاقیات کا مطلب ہے لوگوں اور معاشرے میں ان کے تعلقات کے بارے میں صحیح اور غلط کے فیصلے کرنا۔ وان ہوز Van Hoose (1985) کے مطابق اخلاقیات ایک ایسا فلسفیانہ علم ہے جو انسانی اصولوں اور اخلاقی فیصلوں سے متعلق ہوتا ہے۔ اخلاقیات غیر وضاحتی نوعیت کی ہوتی ہیں اور یہ اصولوں اور معیارت پر توجہ دیتی ہے جو مشیر اور مدعی کے درمیان

تعلق کو **Ethics** کنٹرول کرتی ہیں۔یعنی یہ بتاتی ہیں کہ مشیر اور مدعی کے تعلق میں کون سے اصول اور معیار اہم ہیں تا کہ دونوں کے درمیان ایک محفوظ اور قابل اعتماد رشتہ قائم ہو سکے۔

ii. **اخلاقی اصول کے وجوہات** Reasons for ethical codes

اخلاقی اصول ہونے کے کئی وجوہات ہوتی ہیں ان کا مقصد یہ ہے کہ وہ پیشہ وارانہ افراد کے برتاو کے لیے کچھ رہنمائی فراہم کریں۔ اخلاقی اصول کی ایک بنیادی وجہ یہ ہے کہ اگر کوئی اخلاقی ضابط نہ ہو تو ایک جیسی دلچسپی رکھنے والے لوگوں کا گروہ پیشہ ور تنظیم کے طور پر نہیں مانا جاسکتا۔ اخلاقی معیارات پیشہ ورانہ حفاظت بھی کرتا ہے۔ اخلاقی اصول پیشے کے اندر جھگڑوں اور اختلافات کو کم کرتے ہیں اسطرح یہ پیشے میں استحکام اور نظم وضبط پیدا کرتے ہیں۔ اخلاقی اصول پیشہ ور افراد کو عوام کی طرف سے تحفظ فراہم کرتے ہیں خاص طور پر جب کچھ غلط معاملات سامنے آجائیں اگر پیشہ ور افراد اخلاقی اصولوں کے مطابق کام کریں تو، ان کے رویے کو درست اور معیار کے مطابق سمجھا جاتا ہے۔

iii. **مشاورت کے اخلاقی اصول Ethical Principles of Counselling**

Kilchener (1984) نے پانچ اخلاقی اصولوں کی نشاندہی کی ہے جو اکثر کسی بھی صورت حال میں شامل مسائل کو واضح کرنے میں مدد کرتے ہیں۔

- قابل اعتماد ہونا(وفاداری) Being trust worthy (Fidelity)

اس اصول کا مطلب ہے کہ مشیر ایماندار اور سچا ہو۔ اپنے وعدے پورے کرے اور مدعی کا اعتماد قائم رکھے۔ مدعی کی دی گئی معلومات کو راز میں رکھنا بہت ضروری ہے۔ اگر معلومات کو شئیر کرنی پڑے تو صرف اسی مقصد کے لیے ہو جس کے لیے وہ حاصل کی گئی تھی۔یعنی مشیر کو ایسا رویہ رکھنا جس سے مدعی کو یقین اور تحفظ کا احساس ہو۔

- خود مختاری Autonomy

اس اصول کے مطابق ہر فرد کو اپنی زندگی کے فیصلے خود کرنے کا حق ہے۔ مشیر کا کام ہے کہ مدعی کو اس قابل بنائے کہ وہ اپنی سوچ اور اقدار کے مطابق فیصلے کرے۔ ساتھ ہی یہ بھی ضروری ہے کہ مدعی اپنے فیصلوں کے نتائج کو سمجھے اور یہ دیکھے کہ اسکا فیصلہ دوسروں پر منفی اثر نہ ڈالیں۔ مشیر کو زبردستی یا دباوڈال کر فیصلے نہیں کروانا چاہیں۔

- فائدہ(بھلائی) Beneficence

اس اصول کا مطلب مشیر ہمیشہ مدعی کی بہتری اور فائدے کے لیے کام کرے اس میں اچھا کرنا، نقصان سے بچانا اور ہر وقت مدد فراہم کرنا شامل ہے مشیر کو اپنی مہارت اور علم کے دائرے میں رہ کر کام کرنا چاہیے اور اپنی پیشہ ورانہ صلاحیت کو تجربہ کی بنیاد پر بہتر بنانا چاہیے تا کہ مدعی کو بہتر رہنمائی فراہم کر سکے۔

- عدم نقصان Non-maleficence

اس اصول کا مطلب ہے دوسروں کو نقصان نہ پہنچانا اسے اکثر اس جملے سے بیان کیا جاتا ہے۔

سب سے آگے بڑھ کر نقصان نہ پہنچاؤ یہ اصول بہت اہم سمجھا جاتا ہے اگر چہ نظریاتی طور پر یہ تمام اصول برابر اہمیت رکھتے ہیں۔ یہ اصول اس بات کی عکاسی کرتا ہے کہ دوسروں کو جان بوجھ کر نقصان نہ پہنچایا جائے اور ایسے کاموں سے بچا جائے جو دوسروں کو نقصان پہنچا سکتے ہوں ۔اس میں جنسی مالی یا جذباتی استحصال سے بچنا شامل ہے نیز نااہلی یا غلط مشاورت سے بھی بچنا ضروری ہے۔پیشہ ور کی یہ اخلاقی ذمہ داری ہے کہ اگر وہ بیماری، نفسیاتی، ذاتی مسائل یا حالات، نشے کی وجہ سے خدمات فراہم کرنے کے قابل نہ ہو تو اسے خدمات نہیں دینی چاہیے تا کہ وہ مدعی کو کسی طرح کا کوئی نقصان نہ پہنچا پائیں۔

- انصاف Justice

انصاف کے اصول کے مطابق تمام مدعی کے ساتھ منصفانہ اور برابری کا سلوک کرنا ضروری ہے اور ان کے انسانی حقوق اور عزت کا احترام کرنا چاہیے انصاف کا مطلب یہ نہیں کہ ہر ایک کے ساتھ بالکل ایک جیسا سلوک کیا جائے بلکہ حالات کے مطابق مناسب اور منصفانہ سلوک کیا جائے۔ Kitchener کے مطابق انصاف کا مطلب ہے کہ برابر اور غیر برابر افراد کے ساتھ انکے حالات کے مطابق مختلف سلوک برتا جائے۔یہ اصول اس بات پر بھی زور دیتا ہے کہ قانونی تقاضوں اور اخلاقی ذمہ داریوں کے درمیان ممکنہ تفاوات پر غور کیا جائے۔ پیشہ ور افراد کی ذمہ داری ہے کہ وہ مشاورت اور نفسیاتی خدمات کو منصفانہ طریقے سے فراہم کریں جو مدعی کی ضرورت کے مطابق ہوں۔اگر کسی فرد کے ساتھ مختلف سلوک کیا جائے تو مشیر کے پاس اس کی مناسب اور معقول وجہ ہونی چاہیے تا کہ اس فیصلے کی ضرورت اور درستگی واضح ہو سکے۔

### iv. مشاورت میں ثقافتی اور اخلاقی پہلو Cultural & ethical consideration

مشاورت میں ثقافتی اور اخلاقی پہلو نہایت اہمیت کے حامل ہیں کیوں کہ مشیر کا سامنا مختلف پس منظر عقائد اور اقدار رکھنے والے افراد سے ہوتا ہے۔ذیل میں ان دونوں پہلوؤں کا ذکر کیا گیا ہے۔

- **مشاورت میں ثقافتی پہلو** Cultural Consideration

ثقافتی قابلیت کا مطلب ہے کہ مشیر مدعی کی ثقافت، زبان، مذہب ار روایات کو سمجھنے انکے سماجی پس منظر کو مد نظر رکھتے ہوئے انکے خیالات، رویوں اور فیصلوں کا احترام کریں اس لیے ایک اچھے مشیر کو درج ذیل باتوں کا خیال رکھنا چاہیے۔

- **ثقافتی آگاہی** Cultural awareness

مشیر کو سب سے پہلے اپنی ذاتی ثقافتی اقدار اور تعصبات کا علم ہونا چاہیے تا کہ وہ لاشعوری طور پر مدعی پر اپنے خیالات مسلط نہ کرے۔

- **تنوع کا احترام** Respect for diversity

ہر مدعی کا تعلق مختلف نسل، طبقہ یا مذہب سے ہو سکتا ہے مشیر کو انکے طرز زندگی کو تنقیدی نظر سے دیکھنے کے بجائے ان کے تناظر میں سمجھنا چاہیے۔ مذہب، زبان رسم ورواج اور روایات کا احترام کر ان پر تنقید نہ کرے۔

- تعصب اور دقیانوسی سوچ سے گریز کریں کیوں کہ یہ مشیر کے عمل کو متاثر کرتے ہیں۔

### v. مشیر کے اخلاقی اصول Ethical Principles in Counselling

مشاورت میں کچھ بنیادی اخلاقی اصول ہوتے ہیں جن پر عمل کرنا لازمی ہے۔

- **رازداری** Confidentiality:۔ معلومات کو خفیہ رکھنا مشیر کی ذمہ داری ہے اور بغیر اجازات کسی کو معلومات دینا بھی غلط ہے۔
- **رضامندی** Consent:۔ مدعی کو یہ معلوم ہونا چاہیے کہ مشاورت کا مقصد کیا ہے اور کونسا طریقہ کار اپنانا چاہیے تاکہ وہ اپنی مرضی سے اس عمل میں شامل ہو۔
- **خود مختاری کا احترام** Respect for Autonomy: ۔ مشیر صرف رہنمائی فراہم کرتا ہے فیصلہ مسلط نہیں کرتا۔
- **بھلائی** Beneficence:۔ مدعی کی بہتر اور فلاح کے لیے کام کرنا چاہیے۔
- **نقصان سے بچاؤ** Non-Maleficence:۔ مشیر کو ایسے عمل سے بچنا چاہیے جس سے مدعی کو جسمانی یا ذہنی نقصان ہو۔
- **انصاف** Justice:۔ تمام افراد کے ساتھ برابری اور منصفانہ سلوک کیا جانا چاہئے چاہے ان کا پس منظر کچھ بھی ہو۔
- **پیشہ ورانہ مہارت** Professional Competence:۔ مشیر کو صرف ان ہی مسائل پر کام کرنا چاہیے جن میں وہ تربیت یافتہ ہو اور مہارت رکھتا ہو

### vi. مشیر میں اخلاقی مسائل Ethical Problems

اگر مشیر اصولوں پر عمل نہ کرے تو کئی مسائل پیدا ہو سکتے ہیں

- **رازداری کی خلاف ورزی:**۔ معلومات دوسروں کو بتانا اعتماد کو ختم کر دیتا ہے۔
- **ذاتی مشورہ دینا:**۔ اپنی ذاتی رائے یا فیصلے مسلط نہیں کرنی چاہیے۔
- **جذباتی طور پر زیادہ شامل ہو جانا:**۔ اگر حد سے زیادہ جذباتی ہو جائے تو پیشہ ورانہ تعلق متاثر ہو سکتے ہیں۔
- **امتیازی سلوک:**۔ کسی بھی بنیاد پر (مذہب، جنس، زبان وغیرہ) فرق کرنا غیر اخلاقی ہے۔

ایک کامیاب مشیر وہی ہے جو مدعی کے ثقافتی پس منظر کو سمجھنے اور اخلاقی حدود کے اندر رہتے ہوئے اسے ذہنی و نفسیاتی مدد فراہم کرے ان پہلوؤں کو نظر انداز کرنے سے مشیر کا عمل نہ صرف ناکام ہو سکتا ہے بلکہ مدعی کے لیے نقصاندہ بھی ثابت ہو سکتا ہے۔ اس لیے مشیر کو علمی و عملی آگاہی ہونا لازمی ہے کہ وہ اخلاقیات کے بارے میں مکمل واقفیت رکھے تاکہ وہ مدعی کی بہبود اور مفاد کا تحفظ یقینی بنا سکے اور اپنے پیشہ ورانہ دیانت داری کے ساتھ ایک محفوظ اور قابل اعتماد ماحول فراہم کرے۔

**اختتامی خلاصہ:** اس یونٹ میں مشاورت کا تعارف، اس کے نظریات، ہدایتی اور غیر ہدایتی طریقہ کار، مشاورت کا جامعہ نقطہ نظریات، اس پر اثر انداز ہونے والے عوامل اور ثقافتی و اخلاقی پہلوؤں کو تفصیل سے بیان کیا گیا۔ یہ تمام موضوعات اس بات کی وضاحت کرتے ہیں کہ مشاورت ایک منظم، سائنسی اور انسانی ہمدردی پر مبنی عمل ہے جو فرد کی ذاتی، جذباتی اور سماجی بہتری میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اس کے

ذریعے فرد اپنی صلاحیتوں کو بہتر طور پر استعمال کرتے ہوئے مسائل کا مؤثر حل تلاش کر سکتا ہے اور ایک متوازن زندگی گزار سکتا ہے۔

| اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress) |
| --- |
| سوال: مشیر کو اخلاقی مسائل سے کیسے بچنا چاہیے؟ وضاحت کریں۔<br>---<br>---<br>---<br>--- |

## 1.3 خلاصہ (Summary)

مشاورت کا سلسلہ قدیم زمانے سے چلے آرہا ہے۔ ہندوستان میں بزرگوں کے جانب سے رہنمائی یا مشاورت کرنے کی ایک روایت رہی ہے۔ رہنمائی عام طور پر ایسے شخص کے جانب سے کی جاتی ہے جس کو معلومات اور تجربات حاصل ہو، بلکہ مشاورت ایسے شخص کے جانب سے کی جاتی ہے جو مشورہ دینے کے لیے اہلیت رکھتا ہو۔ یہ ایک ایسا عمل ہے جسکے ذریعے ایک شخص دوسرے کی مدد کرتا ہے تاکہ وہ اپنے مسائل کو سمجھنے اور ان کا حل تلاش کرے۔ مشاورت کا بنیادی مقصد فرد کو اس کے مسائل سے نجات دلانا، اس میں خود مختاری اور ذمہ داری کا شعور پیدا کرنا، اور اس کی صلاحیتوں کو فروغ دینا ہے۔ ہدایتی مشاورت میں مشیر ایک حرکیاتی اور رہنما کردار ادا کرتا ہے، جبکہ مدعی کو بھی اپنے جذبات اور مسائل کے اظہار کا بھرپور موقع دیا جاتا ہے۔ غیر ہدایتی عمل کے ذریعے مدعی نہ صرف اپنے مسئلے کو بہتر طور پر سمجھتا ہے بلکہ مناسب رہنمائی کے تحت اس کا مؤثر حل تلاش کرنے کے قابل بھی ہو جاتا ہے۔ ایک مؤثر مشیر وہی ہوتا ہے جو اپنی شخصیت میں توازن، خود آگاہی، کشادہ ذہنی اور دوسروں کے ساتھ مثبت تعلق قائم کرنے کی صلاحیت رکھتا ہو، تاکہ وہ مدعی کی بہتر رہنمائی کر سکے اور مطلوبہ اہداف کے حصول میں مدد فراہم کرے۔ انضمامی نظریہ ایک منظم اور موثر عمل ہے جس کے ذریعے مختلف نظریات کو عملی زندگی میں استعمال کیا جاتا ہے۔ ایک کامیاب مشیر وہی ہے جو مدعی کے ثقافتی پس منظر کو سمجھنے اور اخلاقی حدود کے اندر رہتے ہوئے اسے ذہنی ونفسیاتی مدد فراہم کرے۔

## 1.4 اکتسابی نتائج (Learning Outcome)

اس اکائی کو پڑھنے کے بعد اب آپ اس قابل ہو چکے ہیں کہ:

- .مشاورت (Counselling) کے بنیادی تصور اور اس کی اہمیت کو سمجھ چکے ہیں۔
- مشاورت کے مختلف نظریات اور ان کے مقاصد کی وضاحت کر چکے ہیں۔
- ہدایتی (Directive) اور غیر ہدایتی (Non-Directive) مشاورت میں فرق بیان کر سکتے ہیں۔

- مشاورت کے مراحل اور ان کے عملی استعمال کو سمجھ چکے ہیں۔
- مشاورت کی انضمامی نظریات (Integration of Theories) کی اہمیت کو واضح کر سکتے ہیں۔
- مشاورت پر اثر انداز ہونے والے عوامل کی نشاندہی کر سکتے ہیں۔
- ثقافتی اور اخلاقی پہلوؤں کی اہمیت کو سمجھنا اور ان کا اطلاق کر سکتے ہیں۔
- مشاورت کے عمل میں مؤثر طریقوں اور تکنیکوں کا انتخاب کر سکتے ہیں۔
- مدعی کے مسائل کو بہتر انداز میں سمجھ کر مناسب رہنمائی فراہم کر سکتے ہیں۔
- حاصل شدہ علم کو عملی زندگی اور پیشہ ورانہ میدان میں استعمال کر سکتے ہیں۔

## 1.5 فرہنگ (Glossary)

| | |
|---|---|
| مشاورت (Counselling) | ایک منظم عمل جس میں مشیر، فرد کی ذاتی، جذباتی اور سماجی مسائل کے حل میں رہنمائی فراہم کرتا ہے۔ |
| مدعی (Client) | وہ شخص جو اپنے مسائل کے حل کے لیے مشاورت حاصل کرتا ہے۔ |
| غیر ہدایتی مشاورت (Non-Directive Counselling) | وہ طریقہ جس میں مدعی کو زیادہ آزادی دی جاتی ہے تاکہ وہ خود اپنے مسئلے کا حل تلاش کرے |
| ثقافتی عوامل (Cultural Factors) | روایات، اقدار، زبان اور رسم و رواج جو فرد کے رویے پر اثر ڈالتے ہیں |
| اخلاقی اصول (Ethical Consideration) | وہ ضوابط اور اصول جو مشیر کو پیشہ ورانہ دیانتداری اور ذمہ داری کے ساتھ کام کرنے کی رہنمائی دیتے ہیں۔ |
| جذباتی مسائل (Emotional Problems) | وہ مسائل جو فرد کے احساسات اور جذبات سے متعلق ہوتے ہیں، جیسے پریشانی، خوف یا دباؤ |
| دقیانوسی خیالات (Stereotypes) | کسی گروہ کے بارے میں عمومی اور غیر درست تصورات |
| امتیازی سلوک (Discrimination) | کسی کے ساتھ مذہب، جنس یا زبان کی بنیاد پر فرق کرنا |

## 1.6 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

### معروضی جوابات کے حامل سوالات (Objective Type Questions)

1۔ مشاورت کا بنیادی مقصد کیا ہے؟

(a) سزا دینا (b) رہنمائی اور مدد فراہم کرنا (c) تنقید کرنا (d) فیصلہ مسلط کرنا

2۔ ہدایتی مشاورت میں مرکزی کردار کون ادا کرتا ہے؟

(a) مدعی (b) معاشرہ (c) مشیر (d) دوست

3۔ غیر ہدایتی مشاورت کس پر زور دیتی ہے؟

(a) مشیر کی رائے (b) مدعی کی خود مختاری (c) قوانین (d) سزا

4۔ مشاورت کے نظریات کس چیز میں مدد دیتے ہیں؟

(a) تعلیم چھوڑنے میں (b) انسانی رویہ سمجھنے میں (c) سزا دینے میں (d) تنقید میں

5۔ ثقافتی پہلو کا مطلب کیا ہے؟

(a) صرف زبان (b) رسم و رواج اور اقدار (c) صرف مذہب (d) صرف تعلیم

6۔ مشاورت کتنے طریقہ کی ہوتی ہے؟

(a) ہدایتی اور غیر ہدایتی (b) رسمی و رواج (c) صرف مذہبی (d) صرف تعلیمی

7۔ مشاورت کی خصوصیات ہوتی ہیں؟

(a) مقصد پر مبنی (b) رازداری پر قائم (c) نشوونما اور مسئلہ حل کرنے پر مرکوز (d) سبھی

8۔ مشاورت کے کتنے مراحل ہوتے ہیں؟

(a) پانچ (b) چار (c) تین (d) نہیں ہوتے

9۔ مشاورت عام طور پر دی جاتی ہے ؟

(a) تعلیمی (b) جذباتی (c) مذہبی (d) سبھی

10۔ YAVIS کو کس سن عیسوی میں ایجاد کیا گیا؟

(a) 1922 (b) 1978 (c) 1964 (d)

## مختصر جوابات کے حامل سوالات (Short Answer Type Questions)

1. مشاورت کی تعریف کیا ہے؟
2. ہدایتی مشاورت کیا ہے؟
3. غیر ہدایتی مشاورت کی خصوصیات بیان کریں۔
4. مشاورت کے نظریات کی اہمیت کیا ہے؟

5. ثقافتی عوامل مشاورت کو کیسے متاثر کرتے ہیں؟
6. اخلاقی اصولوں کی ضرورت کیوں ہوتی۔
7. Ethical Problems کی اقسام بیان کریں اور مثال دیں۔
8. ایک کامیاب مشیر کے اخلاقی کردار پر روشنی ڈالیں۔
9. مشیر کو اخلاقی مسائل سے کیسے بچنا چاہیے؟ وضاحت کریں۔
10. مشیر کی تعلیمی لیاقتیں واضح کریں؟

**طویل جوابات کے حامل سوالات** (Long Answer Type Questions)

1. مشاورت کا تعارف اور اس کی اہمیت تفصیل سے بیان کریں۔
2. مشاورت کے نظریات کے مقاصد اور افادیت پر تفصیلی نوٹ لکھیں۔
3. ہدایتی اور غیر ہدایتی مشاورت کا تقابلی جائزہ پیش کریں۔
4. مشاورت کے انضمامی نظریات (Integration of Theories) کی وضاحت کریں۔
5. مشاورت پر اثر انداز ہونے والے عوامل اور ثقافتی و اخلاقی پہلوؤں کی وضاحت کریں۔

| معروضی سوالات کے جوابات | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1-b | 2-c | 3-b | 4-b | 5-b |
| 6-a | 7-d | 8-a | 9-d | 10-d |

## 1.7 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)


1. Corey, Gerald (2017). Theory and practice of counselling and psychotherapy (10th ed.). Cengage Learning.
2. Patterson, C. H. (1973). Theories of counselling and psychotherapy (2nd ed.). Harper & Row.
3. Sharf, Richard S. (2016). Theories of psychotherapy and counselling: Concepts and cases (6th ed.). Cengage Learning.
4. American Counselling Association (2014). ACA code of ethics. Author.
5. McLeod, John (2013). An introduction to counselling (5th ed.). Open University Press.

6. Mujibul Hasan Siddiqui (2016). Guidance & Counselling, APH Publishing Corp.New Delhi
7. Yogendra Sharma (2012) Principles of Educational & Vocational Guidance, Kanishka Pub, New Delhi
8. K.K Shrivastava (2011) Principle of Guidance & Counselling Kanishka Pub, New Delhi
9. Rashmi Agrawal (2017) Educational Vocational Guidance & Counselling Shipra Pub, New Delhi
10. American Psychological Association (APA), https://www.apa.org
11. Open Textbook Library, https://open.umn.edu
12. NCBI & Psychology Resources, https://www.ncbi.nlm.nih.gov/
13. ڈاکٹر آفاق ندیم، سید معاذ حسین ( 2017)، تعلیمی نفسیات کے پہلو، ایجوکیشنل بک ہاوس، علی گڑھ
14. ڈاکٹر محمد طالب اطہر انصاری (2016) تعلیم میں رہنمائی اور مشاورت، عرشیہ پبلی کیشنز، دہلی

# اکائی2۔ نفسی تجزیاتی نقطہ نظر ( فرائڈ اور جنگ)

(Psychoanalytic Approach (Freud and Jung)

اکائی کے اجزاء:


2.0 تمہید (Introduction)

2.1 مقاصد(Objectives)

2.2 نفسی تجزیاتی نقطہ نظر ( فرائڈ اور جنگ) (Psychoanalytic Approach (Freud and Jung)

2.2.1 نفسی تجزیاتی نقطہ نظر کا تعارف (Introduction of Psychoanalytic Theory)

2.2.2 فرائڈ کے تصورات: لاشعوری، نفس، انا، فوق الانا

(Freud's Concepts: Unconscious, Id, Ego, Superego)

2.2.3 آزادانہ وابستگی / فری ایسوسی ایشن اور خوابوں کا تجزیہ (Free Association & Dream Analysis)

2.2.4 جنگ کے علامتی نمونے اور اجتماعی بے ہوشی

(Jung's archetypes & Collective Unconscious)

2.2.5 دفاعی طریقہ کار، طویل مدتی تھراپی میں استعمال

(Defence Mechanism, use in long term therapy)

2.2.6 حد بندی اور جدید سائیکوڈائنامک نظر ثانی

(Limitation and Modern Psychodynamic revisions)

2.3 خلاصہ (Summary)

2.4 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

2.5 فرہنگ (Glossary)

2.6 نمونہ امتحانی سوالات(Model Examination Questions)

2.7 تجویز کردہ اکتسابی مواد(Suggested Reading Materials)

## 2.0 تمہید (Introduction)

مشاورتی نظریات کی بنیاد انسانی رویے، شخصیت اور جذباتی عمل کے منظم مطالعہ میں مضمر ہے، جس کا مقصد یہ سمجھنا ہے کہ انسان زندگی کے مختلف حالات میں کیسے سوچتا ہے، کیا محسوس کرتا ہے اور عمل کیا کرتا ہے۔ مشاورت کے نظریات ایک منظم فریم ورک فراہم کرتے ہیں جو مسائل کا اندازہ لگانے، پریشانی کی وجوہات کو سمجھنے، اور انسان کی ذاتی ترقی اور ہم آہنگی کو حاصل کرنے میں مدد کرنے کے لیے مناسب تکنیکوں کے انتخاب میں مشیروں کی رہنمائی کرتا ہے۔ یہ نظریات مختلف نفسیاتی تناظر میں جڑے ہوئے ہیں، جن میں نفسیاتی، طرز عمل، انسان دوستی، اور علمی نقطہ نظر شامل ہیں، ہر ایک انسانی فطرت اور تبدیلی کے عمل میں منفرد بصیرت پیش کرتا ہے۔ سائنسی علم کو عملی اطلاق کے ساتھ مربوط کرنے سے، مشاورتی نظریات کی بنیادیں مشیروں کو مؤثر علاج کے تعلقات استوار کرنے، خود آگاہی کو فروغ دینے، اور مدعی میں مثبت رویے اور جذباتی نتائج کی سہولت فراہم کرتے ہیں۔ اس اکائی میں ہم سگمنڈ فرائڈ کے "سائکو اینالیٹک" نقطہ نظر سے نفسیات اور کونسلنگ کے اہم نظریات کا مطالعہ کریں گے، جس کی بنیاد Sigmund Freud نے رکھی۔ اس نظریے کے مطابق انسان کے رویے، جذبات اور خیالات کا بڑا حصہ لاشعوری ذہن (Unconscious Mind) سے متاثر ہوتا ہے۔ فرائڈ کا خیال تھا کہ انسان کی بہت سی ذہنی اور جذباتی مشکلات کی جڑیں اس کے بچپن کے تجربات اور دبی ہوئی خواہشات میں چھپی ہوئی ہوتی ہیں۔ یہ دبی ہوئی یادیں اور احساسات براہِ راست نظر نہیں آتے، لیکن انسان کے رویے پر گہرا اثر ڈالتے ہیں۔ اس نظریے میں یہ بھی بتایا گیا ہے کہ انسان کے اندر مختلف نفسیاتی قوتیں ہوتی ہیں جیسے Id ، Ego اور Superego جو آپس میں کشمکش پیدا کرتی ہیں، جس کی وجہ سے انسان کو ذہنی دباؤ اور مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

بعد میں Carl Jung نے Freud کے نظریات کو مزید وسعت دی اور Analytical Psychology کا نظریہ پیش کیا۔ Jung نے Collective Unconscious اور Archetypes جیسے نئے تصورات متعارف کروائے، جن کے مطابق کچھ خیالات اور تجربات تمام انسانوں میں مشترک ہوتے ہیں۔

## 2.1 مقاصد (Objectives)

اس اکائی کو پڑھنے کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ:

- مشاورت (Counselling) کے بنیادی تصور اور اس کی اہمیت سے آگاہ ہو سکیں۔
- سائیکو اینالٹک نظریہ (Psychoanalytic Theory) کے بنیادی تصورات کو سمجھ سکیں۔
- Sigmund Freud کے نظریات جیسے **لاشعوری، نفس، انا، فوق الانا** کی وضاحت کر سکیں۔
- Carl Jung کے نظریہ اور Collective Unconscious کو سمجھ سکیں۔
- Free Association اور Dream Analysis کی تکنیکوں کو بیان کر سکیں۔
- Defence Mechanisms دفاعی طریقہ کار کی اقسام اور ان کے استعمال کو سمجھ سکیں۔

- Psychoanalytic Theory کی حدود(limitations)اور جدید تبدیلیوں(modern revisions)کا جائزہ لے سکیں۔

## 2.2 نفسی تجزیاتی نقطہ نظر ( فرائڈ اور جنگ) Psychoanalytic Approach (Freud and Jung)

### 2.2.1 نفسی تجزیاتی نقطہ نظر کا تعارف (Introduction of Psychoanalytic Theory)

مشاورتی نظریات کی بنیاد کو سگمنڈ فرائڈ اور کارل گسٹاو جنگ کی شراکت کے ذریعے دیکھا جائے تو زیادہ گہرائی سے سمجھا جا سکتا ہے، جن کے نظریات نے جدید علاج کرنے والا ہ کے طریقوں کی بنیاد رکھی۔ فرائڈ کا نفسیاتی نظریہ مشاورت کے ابتدائی اور سب سے زیادہ اثر انگیز بنیادی نظریے میں سے ایک ہے۔ انہوں نے اس بات پر زور دیا کہ انسانی رویے کا تعین زیادہ تر لاشعوری محرکات، تنازعات اور ابتدائی بچپن کے تجربات سے ہوتا ہے۔ سائیکو اینالٹک بنیادی طور پر :

- انسان کے رویے کا بڑا حصہ لاشعوری عوامل سے متاثر ہوتا ہے
- بچپن کے تجربات شخصیت پر گہرا اثر ڈالتے ہیں
- اندرونی کشمکش(conflicts)جذباتی مسائل کا سبب بنتی ہے

مشاورت کے تناظر میں، یہ نقطہ نظر انسان کے ماضی، خاص طور پر حل نہ ہونے والے بچپن کے تنازعات، دبے ہوئے جذبات اور پوشیدہ خواہشات کو تلاش کرنے کی اہمیت کو اجاگر کرتا ہے۔ لاشعوری کیفیت میں موجود مواد کو شعوری بیداری میں لانے کے لیے آزادانہ وابستگی(Free Association) ، خوابوں کا تجزیہ (Dream Analysis)، اور دفاعی طریقہ کار کی تشریح جیسی تکنیکوں کا استعمال کیا جاتا ہے۔ فرائڈ کا نقطہ نظر اس بات کی نشاندہی کرتا ہے کہ نفسیاتی پریشانی اکثر لاشعوری، نفس، انا، فوق الانا کے درمیان اندرونی تنازاعات سے پیدا ہوتی ہے اور ان تنازعات کی بصیرت جذباتی شفایابی اور طرز عمل میں تبدیلی کا باعث بن سکتی ہے۔

### 2.2.2 فرائڈ کے تصورات: لاشعوری، نفس، انا، فوق الانا

(Freud's Concepts: Unconscious, Id, Ego, Superego)

فرائڈ کے نظریات کی تعمیر اور توسیع کرتے ہوئے، جنگ نے اپنے تجزیاتی نفسیات کے نظریہ کے ذریعے مشاورت کے لیے ایک وسیع اور زیادہ جامع بنیادی نظریہ متعارف کرایا۔ جب فرائڈ نے لاشعور کے کردار کو قبول کیا، جنگ نے اجتماعی لاشعور کے تصور کو شامل کرنے کے لیے اسے وسیع کیا، جس میں علامتی نمونے ہیں جنہیں علامتی نمونے یا آرکی ٹائپس(archetypes) کے نام سے جانا جاتا ہے۔ مشاورت میں، یہ نقطہ نظر نہ صرف ذاتی تجربات کی تلاش کی حوصلہ افزائی کرتا ہے بلکہ خوابوں، افسانوں اور ثقافتی اظہار میں پائے جانے والے علامتی معانی کی بھی حوصلہ افزائی کرتا ہے۔ جنگ نے انفرادیت کے عمل پر بہت زور دیا، جس میں شخصیت کے مختلف پہلوؤں جیسے کہ شخصیت، سایہ، اندرونی نفس کو ایک متوازن مجموعی شخصیت میں ضم کرنا شامل ہے۔ یہ نقطہ نظر صرف ماضی کے تنازعات کو حل کرنے سے

خود شناسی اور نفسیاتی پختگی کے حصول کی طرف توجہ مرکوز کرتا ہے۔

فرائڈ اور جنگ نے لاشعوری اثرات کی گہرائی اور شخصیتی ترقی کی وسیع تر جستجو، دونوں کو حل کر کے نظریاتی مشاورت کے لیے ایک جامع بنیاد فراہم کرتے ہیں۔ فرائڈ کا نظریہ ایک طبی، مسئلہ پر مرکوز نقطہ نظر کا حصہ ہے جس کا مرکز چھپے ہوئے تنازعات کو ظاہر کرنے پر مرکوز ہے، جبکہ جنگ کا نقطہ نظر ایک ترقیاتی اور روحانی جہت کا اضافہ کرتا ہے جو معنی، خود کی دریافت اور شخصیت کے انضمام پر زور دیتا ہے۔ عصری مشاورت میں، دونوں نظریات کے عناصر کو اکثر ایک زیادہ لچکدار اور جامع نقطہ نظر پیدا کرنے کے لیے شامل کیا جاتا ہے، جس سے مشیروں کو نہ صرف ان کے ماضی کے تجربات کے لحاظ سے بلکہ ان کی اندرونی صلاحیت کے حوالے سے اور شناخت کی تلاش کے حوالے سے بھی سمجھنے میں مدد ملتی ہے۔

### i. سگمنڈ فرائڈ کا شخصیت کا نظریہ (Sigmund Freud's theory of personality)

فرائڈ کا نظریہ شخصیت، جسے نفسیاتی تجزیہ کے نام سے جانا جاتا ہے، در حقیقت آپس میں جڑے عوامل کا ایک پیچیدہ جال ہے جس میں دماغ کی ساخت نفس، انا، فوق الانا (id، ego، superego)، کے نفسیاتی مراحل، اور دفاعی طریقہ کار شامل رہتے ہیں۔ تاہم، یہ دو بنیادی مفروضوں پر بنایا گیا ہے جو اس فریم ورک کی بنیاد کے طور پر کام کرتے ہیں:

- **نفسیاتی عزم اور شعوری لاشعوری جہت (ٹپوگرافیکل ماڈل)(Topographical model):جس میں نفسیاتی عزم اور شعوری لاشعوری جہت (Psychic determination & The Conscious unconscious dimension) شامل رہتی ہے اور جو** نفسیاتی عزم کے اصول پر زور دیتا ہے کہ تمام انسانی رویے، خیالات اور احساسات کا تعین ماضی کے ذہنی واقعات اور اندرونی قوتوں کی وجہ سے ہوتا ہے، فرائڈ کا خیال تھا کہ ہماری ذہنی زندگی میں کچھ بھی اتفاقیہ یا حادثاتی طور پر نہیں ہوتا۔ بظاہر بے ترتیب حرکتیں، جیسے "فرائڈین سلپس" (زبان کی پھسلن)، خواب، یا نام بھول جانا، در حقیقت لاشعوری ذہن (Unconscious Mind) میں جڑا ایک بنیادی مقصد ہوتا ہے، شخصیت آزادانہ نہیں ہوتی۔ یہ پوشیدہ، اکثر غیر شعوری، محرکات اور تنازعات کا مظہر ہوتا ہے، بیرونی دنیا اور فرد کی نجی نفسیاتی زندگی یکجا ہے۔ رویے کے تمام پہلوؤں کا تعین کرنے کے لیے ایک طبی پریکٹیشنر کے طور پر فرائڈ نے نفسیاتی عوامل کی شناخت کرنے کی کوشش کی اور پھر رویہ کو تبدیل کیا یا پھر اُسے ختم کر کے ناپسندیدہ رویے میں ترمیم کیا۔

فرائڈ نے فرض کیا کہ ہر انسان میں ذہنی واقعات جیسے خیالات اور تصورات مختلف ہوتے ہیں اور اِس بات سے وہ واقف بھی رہتا ہے یا اُس کے شعور میں رہتا ہے۔ مثال کے طور پر، انسان کے ذہنی پہلوؤں جو اس وقت شعوری (Conscious) کے عالم میں ہے در حقیقت میں وہ اُس کے لاشعور (Unconscious Mind) میں شامل ہے اور اگر ذہنی مواد جو شعوری میں فی الحال موجود نہیں ہے وہ با آسانی شعوری ہو سکتے ہیں کیوں کہ وہ تحت الشعور میں موجود رہتے ہیں۔ ذہنی مواد جو بہت مشکل سے شعور میں لائے جاسکتے ہیں لاشعور میں موجود رہتے ہیں۔ فرائڈ کی زیادہ تر دلچسپی لاشعوری کیفیت میں ذہنی مواد کس طرح انسانی رویہ کو اثر انداز کرتا ہے اس پر رہا ہے۔

### ii. فرائڈ کے نفسیاتی تعین کے کلیدی پہلو: لاشعوری کیفیت کی وجہ (Unconscious Causation)

فرائڈ نے تجویز پیش کی کہ انسانی دماغ بڑی حد تک لاشعوری کیفیت میں رہتا ہے، اور یہ کہ پوشیدہ خواہشات، خوف، یادیں اور

تنازعات ہمارے رویے پر فعال طور پر اثر انداز ہوتے ہیں جب تک ہمیں اس کا احساس نہ ہو۔ ہم ہمیشہ یہ نہیں جانتے کہ ہم کیوں سوچتے ہیں، کیا محسوس کرتے ہیں، یا جس طرح سے ہم سوچتے ہیں اس پر عمل کیوں کرتے ہیں-کیوں کہ اصل وجوہات لاشعوری ذہن میں ہوتی ہیں، فرائڈ نے ذہن کو تین حصوں میں تقسیم کیا:

- باشعور Conscious Mind- جس سے ہم واقف ہیں۔
- تحت الشعور (نیم شعور) Preconscious Mind- آسانی سے بازیافت کی جانے والی یادیں۔
- لاشعور- Unconscious Mind پوشیدہ خواہشات اور تنازعات

فرائڈین سائکوانالٹکس کا مرکزی مفروضہ اس بات پر ہے کہ انسانی ذہن کی لاشعوری حرکات اُس کے شعوری رویہ کو معین کرتے ہیں، جیسا کی ہم نے اُپر ذکر کیا ہے کی تمام دماغی عمل اور اعمال بشمول بظاہر معمولی غلطیاں حادثاتی نہیں ہوتی ہیں، بلکہ ان کا تعین لاشعوری، بنیادی نفسیاتی وجوہات سے جڑا ہوا ہوتا ہے۔ فرائیڈ کے خیال میں، اتفاق سے کچھ نہیں ہوتا ہے۔ غلطیاں، جیسے زبان کا پھسلنا (parapraxes)، نام بھول جانا، یا اشیاء کا کھو جانا دبی ہوئی خواہشات، تنازعات، یا خوف ان تمام کا ایک معنی خیز اظہار ہے۔

- **ابتدائی بچپن کا اثر: Early childhood influence :**

طرز عمل ابتدائی بچپن کے تجربات سے بہت زیادہ متاثر ہوتے ہیں جو لاشعوری ذہن کو تشکیل دیتے ہیں، فرائڈ کا پختہ یقین تھا کہ زندگی کے پہلے 5-6 سال شخصیت کی تشکیل میں بہت اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ بالغ عمر میں نشو نما ہونے والی شخصیت بہت حد تک بچپن میں ہونے والے تجربات اور واقعات سے متاثر ہوتی ہیں ان واقعات کو اکثر شعوری بیداری سے باہر ڈھکیل دیا جاتا ہے کیوں کہ یہ تکلیف دہ، سماجی طور پر ناقابل قبول، یا پریشانی پیدا کرنے والے ہوتے ہیں۔ تاہم، جبر اً انہیں ختم نہیں کیا جاسکتا ہے اس کے بجائے، وہ لاشعوری طور پر متحرک رہتے ہیں اور بالواسطہ اثر ڈالتے رہتے ہیں- اس کے علاوہ والدین کے ساتھ انکے جذباتی رشتے بھی گہری نفسیاتی نقوش چھوڑتے ہیں- مثال کے طور پر، ایک شخص جس نے بچپن والدین کی سخت پابندیوں میں گزارا ہو وہ لاشعوری طور پر خوف یا احساس کمتری میں رہتا ہے اور یہی ڈر یا خوف اُس کے بالغ ہونے پر تشویش، احساس کمتری، فیصلا لینے میں دشواری، وغیرہ ذہنی مسائل میں مبتلہ کر دیتا ہے۔

iii. **فرائڈ کے نظریہ شخصیت کا ساختی تصور Structural concept of Freud's theory of personality**

فرائڈ کے نظریہ شخصیت کا ساختی تصور "نفس' (Id)، " انا "(Ego) اور "فوق الانا (Superego) " پر مشتمل ہے۔

نفس (Id) پیدائش کے وقت موجود ہر چیز پر مشتمل ہوتی ہے، بشمول جبلت۔ ego یا انا شخصیت کو عمل درآمد کرتا ہے، اڈ یا نفس مکمل طور پر غیر شعوری ذہن میں کام کرتی ہے اور لطف یا مزے کے اصول سے چلتا ہے، جو بنیادی ضروریات، خواہشات اور جذبات جیسے بھوک، پیاس، جارحیت اور جنسیت کی فوری تسکین کی کوشش کرتا ہے، یہ حقیقت، اخلاقیات، یا نتائج پر غور نہیں کرتا؛ اس کی واحد تشویش تناؤ کو کم کرنا اور خوشی حاصل کرنا ہوتا ہے، مثال کے طور پر، جب کوئی شخص بھوک محسوس کرتا ہے، تو id نفس شناخت سماجی اصولوں یا عملی حدود کی پرواہ کیے بغیر فوری اطمینان کا مطالبہ کرتا ہے۔ اڈ یا نفس متاثر کن، غیر معقول اور خود غرض ہوتا ہے، یہ خیالات، تصورات اور خوابوں میں مدہوش رہتا ہے۔ فرائڈ کا خیال تھا کہ اِڈ نفسیاتی توانائی (لبیڈو) کا ذریعہ ہے اور تمام انسانی رویوں کے پیچھے محرک قوت ہے،

حالانکہ اس کے خام جذبات اکثر شخصیت کے دوسرے حصوں کے ذریعہ قابو میں کیے جاسکتے ہیں۔

اس کے برعکس، انا (ego) کی نشوونما انسان کی بڑھتی عمر کے ساتھ ہوتی جاتی ہے، جب وہ بیرونی دنیا کے ساتھ تعامل شروع کرتا ہے۔ یہ حقیقت کے اصول پر کام کرتا ہے، جس کا مطلب ہے کہ یہ حقیقت پسندانہ، عملی اور سماجی طور پر قابل قبول طریقوں سے id کی خواہشات کو پورا کرنے کی کوشش کرتا ہے، انا جزوی طور پر شعوری ذہن میں کام کرتی ہے، لیکن اس میں غیر شعوری عناصر بھی ہوتے ہیں۔ اس کا بنیادی کردار id کے غیر معقول مطالبات، superego کی اخلاقی پابندیوں اور حقیقت کی رکاوٹوں کے درمیان ثالث کے طور پر کام کرنا ہے، مثال کے طور پر، اگر اِڈ نفس فوری طور پر کھانے کا مطالبہ کرتا ہے، تو انا یا ego کھانے کے لیے مناسب وقت اور جگہ طے کرتا ہے اور اس بات کو یقینی بناتے ہوئے کہ سماجی قواعد کی خلاف ورزی کیے بغیر کیسے ضرورت پوری کی جائے، انا ان مسابقتی تقاضوں کو متوازن کرنے کے لیے منطقی سوچ، مسئلہ حل کرنے اور فیصلہ سازی کا استعمال کرتی ہے۔ یہ اضطراب کو منظم کرنے اور فرد کو نفسیاتی پریشانی سے بچانے کے لیے جبراً، انکار، اور منطقی ت پسندی جیسے دفاعی طریقہ کار کو بھی استعمال کرتا ہے۔ اس لحاظ سے، انا شخصیت کا انتظامی حصہ ہے، کنٹرول اور ہم آہنگی کے احساس کو برقرار رکھتا ہے۔

"فوق الانا" Superego سپر ایگو معاشرے کی روایتی اقدار، نظریات اور اخلاقی معیارات کا اندرونی نمائندہ ہے اور اس میں بہتری بلکہ فضیلات لانے کی لیے کوشاں رہتا ہے۔ سپر ایگو یا "فوق الانا" شخصیت کا اخلاقی اور اخلاقیاتی جزو ہے، جو سماجی کاری کے ذریعے، خاص طور پر والدین کی رہنمائی اور ثقافتی اصولوں سے تیار ہوتا ہے۔ یہ اندرونی نظریات، اقدار اور طرز عمل کے معیارات کی نمائندگی کرتا ہے، اور زیادہ تر لاشعور میں کام کرتا ہے، حالانکہ کچھ پہلو باشعور ہوتے ہیں، سپر ایگو یا "فوق الانا" اخلاقیات کے اصول کے مطابق کام کرتا ہے، کامیابی کے لیے کوشش کرتا ہے اور اعمال کو صحیح یا غلط کا فیصلہ کرتا ہے۔ یہ دو حصوں پر مشتمل ہے: ضمیر، جو جرم اور اضطراب کے جذبات کے ساتھ غلط کام کی سزا دیتا ہے، اور انا (ego ideal)، جو فخر اور اطمینان کے جذبات کے ساتھ اچھے سلوک کا بدلہ دیتا ہے، مثال کے طور پر، اگر کوئی شخص دھوکہ دہی یا جھوٹ بولنا سمجھتا ہے، تو superego اس طرح کے رویے کی حوصلہ شکنی کرتے ہوئے، جرم یا اخلاقی تکلیف کا احساس پیدا کر سکتا ہے۔ جبکہ id خوشی کی تلاش کرتی ہے اور انا حقیقت کی تلاش کرتی ہے، superego اخلاقی درستگی کی تلاش کرتا ہے، اکثر ایسے سخت معیارات نافذ کرتا ہے جن کا حصول مشکل ہو سکتا ہے۔

**اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)**

سوال: فرائڈ کے نظریہ شخصیت کے ساختی تصور (Id, Ego, Superego) کی تفصیل سے وضاحت کریں۔

---

---

---

---

### 2.2.3 آزادانہ وابستگی / فری ایسوسی ایشن اور خوابوں کا تجزیہ (Free Association & Dream Analysis)

آزادیہ وابستگی نفسیاتی علاج کی ایک اہم تکنیک ہے جسے Sigmund Freud نے متعارف کروایا جس کا استعمال مشاورتی خدمات میں کیا جاتا ہے۔ اس طریقے میں مدعی کو کہا جاتا ہے کہ وہ بغیر کسی روک ٹوک اور سنسر شپ کے اپنے ذہن میں آنے والے خیالات، احساسات اور یادوں کو آزادانہ طور پر بیان کرے۔ سگمنڈ فرائڈ نے انسانی ذہن کی پوشیدہ تہوں کو تلاش کرنے کے لیے کئی اہم طریقے وضع کیے، جن میں "آزادانہ وابستگی اور خوابوں کا تجزیہ" (Free Association & Dream Analysis) سب سے اہم ہیں۔ یہ تکنیکیں نفسیاتی علاج کا بنیادی حصہ ہیں اور ان کا مقصد انسانی رویے پر اثر انداز ہونے والے لاشعوری خیالات، احساسات اور تنازعات کو اجاگر کرنا ہے۔ فرائڈ کا آزادانہ وابستگی کا طریقہ اس بنیادی مفروضے پر مبنی ہے کہ لاشعوری ذہن مسلسل شعوری سوچ اور طرز عمل کو متاثر کرتا ہے۔ اس تکنیک میں کسی زیر علاج شخص سے کہا جاتا ہے کہ وہ جو بھی ذہن میں آئے اس کے بارے میں بغیر کسی لحاظ کے یا ہچکچاہٹ کے، یا منطق، مطابقت یا سماجی قبولیت کے بارے میں تشویش کے بغیر آزادانہ طور پر بات کرے۔ اُس فرد سے کہا جاتا ہے کی وہ کسی خاص لفظ، یادداشت، یا خیال سے شروعات کر سکتا ہے اور پھر خیالات کو بے ساختہ بہنے دے سکتا ہے، ایک وابستگی سے دوسرے میں منتقل ہوتا ہے۔ فرائڈ کا خیال تھا کہ خیالات کا یہ بظاہر بے ترتیب سلسلہ حادثاتی نہیں ہے۔ بلکہ، اس کی رہنمائی لاشعوری عمل سے ہوتی ہے۔ پوشیدہ خواہشات، دبی ہوئی یادیں اور حل نہ ہونے والے تنازعات اس مسلسل زبانی اظہار کے ذریعے آہستہ آہستہ ابھرتی ہے۔

i. **آزادانہ وابستگی کی مقصد:**

- لاشعوری خیالات کو سامنے لانا
- دبی ہوئی یادوں اور جذبات کو ظاہر کرنا
- ذہنی مسائل کی اصل وجوہات کو سمجھنا

i. **آزادانہ وابستگی کی اہمیت:**

شعوری ذہن کے دفاعی طریقہ کار کو نظر انداز کرنے کی صلاحیت میں ہے، جیسے جبراً انکار، جو عام طور پر تکلیف دہ یا ناقابل قبول خیالات کو بیداری تک پہنچنے سے روکتا ہے۔ جیسے ہی ایک فرد اپنے خیالات پر قابو پاتا ہے، لاشعوری مواد بالواسطہ سطح پر آنا شروع ہو جاتا ہے۔

**مثال:** مثال کے طور پر، ایک غیر جانبدار موضوع پر گفتگو کرنے والا شخص اچانک بچپن کی یادداشت یا جذباتی مسئلے کی طرف منتقل ہو سکتا ہے، جس سے گہرے نفسیاتی خدشات ظاہر ہوتے ہیں۔ یعنی اگر مدعی کسی موجودہ مسئلے کے بارے میں بات کرتے ہوئے اچانک اپنے بچپن کی کسی یاد کا ذکر کرے، تو یہ اس بات کی نشاندہی کر سکتا ہے کہ موجودہ مسئلہ ماضی کے کسی تجربے سے جڑا ہوا ہے۔

فرائڈ نے آزادانہ رفاقت کے دوران ایک مخصوص نقوش، واقع کو بار بار دوہرانا، جذبات کو قابو کرنا اور اُس پر رد عمل کرنا وغیرہ کو اندرونی تنازعات کی نشاندہی قرار دیا ہے، اس طرح، آزاد رفاقت لاشعور تک رسائی اور نفسیاتی مسائل کی بنیادی وجوہات کو سمجھنے کے لیے ایک طاقتور ذریعہ کے طور پر کام کرتی ہے۔ اس سے قریبی تعلق فرائڈ کی خوابوں کے تجزیے کی تکنیک سے ہے، جسے اس نے "لاشعور کی جانب شاہراہ"

کے نام سے مشہور کیا ہے۔ فرائڈ کا خیال تھا کہ خواب لاشعوری خواہشات اور خواہشات کا براہ راست اظہار ہے، خاص طور پر وہ جو باشعوری کیفیت میں دبائے جاتے ہیں۔ تاہم یہ خواہشات خوابوں میں سیدھے سادھے انداز میں نظر نہیں آتے۔ اس کے بجائے، وہ حلیہ بدل کر ایک ایسے عمل کے ذریعے علامت بنتے ہیں جسے خواب کا کام کہا جاتا ہے، جو خواب کے پوشیدہ معنی کو زیادہ قابل قبول شکل میں بدل دیتا ہے۔

ii. **آزادانہ وابستگی نظریہ کی حدود:**

- یہ طریقہ وقت طلب ہوتا ہے
- بعض مؤکل کو کھل کر بات کرنے میں مشکل پیش آتی ہے

iii. **خوابوں کا تجزیہ** **Dream Analysis**

اس نظریہ میں فرائڈ نے خوابوں کو "بے ہوشی کی شاہی سڑک"".royal road to the unconscious" کہا ہے۔ چونکہ "خوابوں کا تجزیہ" میں خواب پوشیدہ خواہشات اور حل نہ ہونے والے تنازعات کو ظاہر کرتے ہیں۔

**خوابوں کے مواد کی قسمیں** **Types of Dream Content**

فرائڈ نے خواب کے تجزیہ کی دو سطحوں کے درمیان رکھ کر فرق واضح کرنے کی کوشش کی ہے جس میں:

- **ظاہری مواد** **Manifest Content**:۔ ظاہری مواد سے مراد خواب کے حقیقی واقعات، تصاویر اور کہانی جیسا کہ خواب دیکھنے والے کو یاد ہے شامل رہتے ہیں۔
- **پوشیدہ مواد** **Latent Content** :۔ میں بنیادی لاشعوری کی نمائندگی کرتا ہے، جس میں دبی ہوئی خواہشات، خوف اور تنازعات شامل رہتے ہیں۔ ماہر نفسیات کا کام ظاہری مواد کی تشریح کرنا اور اس کے پیچھے چھپے ہوئے معنی کو ظاہر کرنا ہے۔ خوابوں کے تجزیہ میں کئی عمل شامل ہوتے ہیں، جیسے کی عمل کثافت (جہاں ایک سے زیادہ خیالات کو ایک تصویر میں ملایا جاتا ہے)، نقل مکانی (جہاں جذباتی اہمیت اہم سے معمولی عناصر میں منتقل ہوتی ہے)، اور علامت (جہاں تجریدی خیالات کا اظہار علامتوں کے ذریعے کیا جاتا ہے)۔ مثال کے طور پر، سفر کے بارے میں ایک خواب زندگی کی منتقلی کی علامت ہو سکتا ہے، جبکہ ایک خواب جس میں بزرگ شخصیت شامل ہے وہ والدین کے تئیں غیر حل شدہ احساسات کی عکاسی کر سکتے ہیں۔ ان علامتوں اور وابستگی کے محتاط تجزیہ کے ذریعے، فرائڈ کا خیال تھا کہ لاشعور کے پوشیدہ پیغامات کو ظاہر کیا جا سکتا ہے۔

**"خوابوں کا تجزیہ " کے مقاصد:**

- چھپے ہوئے جذبات اور خواہشات کو سمجھنا
- ذہنی تنازعات (conflicts) کو ظاہر کرنا
- مدعی کے مسائل کی گہرائی تک پہنچنا

**"خوابوں کا تجزیہ " کی مثالیں:**

**مثال:** اگر کوئی شخص ٹرین کے گم ہونے کا خواب دیکھتا ہے تو اس کا پوشیدہ مطلب ناکامی یا موقع کھونے کا خوف ہو سکتا ہے۔

**مثال :** اگر کوئی شخص خواب میں بار بار امتحان میں ناکامی دیکھے، تو اس کا مطلب ہو سکتا ہے کہ وہ حقیقت میں ناکامی کے خوف یا دباؤ کا شکار ہے۔

**"خوابوں کا تجزیہ" کی اہمیت:**

- جذبات کو سمجھنے میں مدد دیتی ہے
- خوف اور خواہشات کو ظاہر کرتی ہے
- طویل مدتی مشاورت میں مفید

"آزاد انہ وابستگی" اور "خوابوں کا تجزیہ" دونوں ایک دوسرے سے جڑے ہوئے طریقے ہیں۔ اکثر، ایک خواب کو بیان کرنے کے بعد، مریض کو آزادانہ طور پر اس کے عناصر کے ساتھ منسلک کرنے کے لیے کہا جاتا ہے، جس سے مطلب آسانی سے سمجھنے میں مدد ملتی ہے. یہ تکنیکیں نہ صرف لاشعوری ذہن میں بصیرت فراہم کرتی ہیں بلکہ افراد کو ان کے اندرونی تنازعات سے آگاہ کرنے میں بھی مدد کرتی ہیں، جس سے جذباتی راحت اور نفسیاتی علاج ہوتا ہے۔

**"خوابوں کا تجزیہ " کی حدود:**Limitations

- خوابوں کی تعبیر ہر فرد کے لیے مختلف ہو سکتی ہے۔
- سائنسی طور پر مکمل طور پر ثابت نہیں ہیں۔

آخر میں، فرائڈ کے "آزاد انہ وابستگی" اور "خوابوں کا تجزیہ" کے طریقے انسانی نفسیات کو سمجھنے کے لیے بنیادی نقطہ نظر کی نمائندگی کرتے ہیں۔ وہ اس بات پر زور دیتے ہیں کہ شعوری بیداری کے نیچے پوشیدہ خیالات اور خواہشات کی ایک پیچیدہ دنیا ہے جو رویے کو نمایاں طور پر تشکیل دیتی ہے۔ ان لاشعوری عناصر کو ہوش میں لا کر، نفسیاتی تجزیہ کا مقصد اندرونی تنازعات کو حل کرنا اور ذہنی صحت کو فروغ دینا ہے۔ یہ تکنیکیں جدید نفسیات پر اثر انداز ہوتی رہتی ہیں، جو انسانی ذہن کے مطالعہ میں فرائڈ کے دیرپا تعاون کو اجاگر کرتی ہیں۔

**اپنی پیش رفت کی جانچ کریں(Check your progress)**

i. سوال: خوابوں کے تجزیے کو فرائڈ نے کیوں اہم سمجھا؟

---

---

---

---

## 2.2.4 جنگ کے "علامتی نمونے" اور "اجتماعی لاشعوری" (Jung's archetypes & Collective Unconscious)

کارل گستاو جنگ (Carl Gustav Jung) نے اپنے "اجتماعی لاشعوری" اور "علامتی نمونے" کے نظریہ کے ذریعے نفسیات میں کچھ انتہائی گہرے اور بااثر تصورات کو متعارف کروایا۔ ابتدائی طور پر سگمنڈ فرائڈ کے پیروکار ہوتے ہوئے، جنگ نے بعد میں اپنا نظامِ فکر الگ تیار کیا، جسے تجزیاتی نفسیات کے نام سے جانا جاتا ہے، جس میں اس نے لاشعور کی تفہیم کو انفرادی تجربے سے آگے بڑھا کر انسانی نفسیات کے عالمگیر، وراثت میں ملے ہوئے نفس کو شامل کیا۔

### 2.2.4.1 جنگ کے "اجتماعی لاشعوری" کا نظریہ (Jung's Collective Unconscious)

جنگ نے تجویز پیش کی کہ انسانی ذہن اجتماعی لاشعوری میں تین سطحوں پر مشتمل رہتا ہے جس میں باشعور (Conscious)، ذاتی لاشعور (Individual Conscious) اور اجتماعی لاشعور (Collective Unconscious) کے زاویہ شامل رہتے ہیں :

| i | ii | iii |
|---|---|---|
| **باشعور** | **ذاتی لاشعور** | **اجتماعی لاشعور** |

باشعور ذہن میں خیالات اور تاثرات شامل ہوتے ہیں جن سے ہم واقف رہتے ہیں۔ ذاتی لاشعور، فرائڈ کے تصور کی طرح، بھولی ہوئی یادوں، دبے ہوئے تجربات، اور فرد کے لیے منفرد جذباتی خیالات پر مشتمل ہوتا ہے۔ تاہم، جنگ کی سب سے اصل شراکت اجتماعی لاشعور کا خیال ہے، جو کہ ثقافت یا پس منظر سے قطع نظر تمام انسانوں کے اشتراک کردہ لاشعور کی ایک گہری تہہ کا حوالہ دیتا ہے۔ یہ ذاتی تجربے سے نہیں بنتا بلکہ وراثت سے ملا ہوتا ہے اور فطرت میں ہر طرف پایا جاتا ہے۔

#### i. **اجتماعی لاشعور کا تصور (Concept of Collective Unconscious)**

اجتماعی لاشعور (Collective Unconscious) کا تصور Carl Jung نے پیش کیا۔ یہ ان کے نظریہ Analytical Psychology کا ایک اہم حصہ ہے۔ جنگ کے مطابق انسانی ذہن صرف ذاتی تجربات تک محدود نہیں ہوتا بلکہ اس میں ایک ایسا حصہ بھی شامل ہوتا ہے جو تمام انسانوں میں مشترک ہوتا ہے۔ اسی مشترکہ حصے کو **اجتماعی لاشعور** کہا جاتا ہے۔

**"اجتماعی لاشعور" نظریہ کی تعریف:** اجتماعی لاشعور سے مراد وہ ذہنی ذخیرہ ہے جس میں

- قدیم انسانی تجربات
- آبائو اجداد کی یادیں
- بنیادی انسانی تصورات

شامل ہوتے ہیں، جو نسل در نسل منتقل ہوتے ہیں اور تمام انسانوں میں پائے جاتے ہیں۔ اجتماعی لاشعور میں علامتی نمونے ہوتے ہیں، جو بنیادی، علامتی نمونے یا تصاویر ہیں جو مختلف ثقافتوں، خرافات، مذاہب اور خوابوں میں دہرائے جاتے ہیں۔ یہ علامتی نمونے مخصوص یادیں نہیں ہیں بلکہ بعض طریقوں سے دنیا کو سمجھنے اور اس کا جواب دینے کے فطری رجحانات ہیں۔ وہ تنظیمی اصولوں کے طور پر کام کرتے ہیں

جو انسانی خیالات، جذبات اور طرز عمل کو تشکیل دیتے ہیں۔ جنگ کا خیال تھا کہ علامتی نمونے اپنے آپ کو خوابوں، تصورات، ادب، آرٹ اور مذہبی علامتوں میں ظاہر کرتے ہیں، اس طرح افراد کو مشترکہ انسانی ورثے سے جوڑتے ہیں۔

ii. **"اجتماعی لاشعور" نظریہ کی اہم خصوصیات (Characteristics)**

- مشترکہ نوعیت (Universal Nature):۔ یہ تمام انسانوں میں یکساں پایا جاتا ہے، چاہے ان کی ثقافت یا ماحول مختلف ہو۔
- پیدائشی ہونا (Innate) :۔ یہ انسان کے ساتھ پیدائشی طور پر موجود ہوتا ہے، سیکھا ہوا نہیں ہوتا۔
- لاشعوری ہونا (Unconscious) :۔ یہ شعوری سطح پر نظر نہیں آتا لیکن رویے پر اثر انداز ہوتا ہے۔
- علامتی اظہار (Symbolic Expression) :۔ یہ خوابوں، کہانیوں، اساطیر (myths) اور فنون کے ذریعے ظاہر ہوتا ہے۔

### 2.2.4.2 جنگ کے "علامتی نمونے" کا نظریہ (Jung's archetypes)

جنگ Jung کے مطابق اجتماعی لاشعوری حالات میں کچھ بنیادی "علامتی تصورات" موجود ہوتے ہیں جنہیں "علامتی نمونہ" (Archetypes) کہا جاتا ہے۔ جنگ کی طرف سے شناخت کردہ بہت سے علامتی نمونوں میں سے، کچھ خاص طور پر اہم ہیں۔ نفس مرکزی آرکیٹائپ ہوتا ہے، جو شخصیت کی مجموعی اور وحدت کی نمائندگی کرتا ہے۔ یہ شعوری اور لاشعوری عناصر کے انضمام کی علامت ہے اور نفسیاتی ترقی کا حتمی مقصد بھی، جسے جنگ نے انفرادیت قرار دیا۔ Persona (شخصیت کا) ایک سماجی چھپا ہوا نقاب یا ماسک ہے جسے افراد عوام کے سامنے پہنتے ہیں تاکہ وہ اپنے آپ کو معاشرے کے لیے قابل قبول انداز میں پیش کر سکیں۔ اگرچہ سماجی تعامل کے لیے یہ ضروری بھی ہے، مگر شخصیت کے ساتھ حد سے زیادہ شناخت حقیقی خودی کے نقصان کا باعث بن سکتی ہے۔ علامتی نظریہ میں ایک اور اہم بنیادی سانچہ "پرچھائی" Shadow یا سایا ہے، جو شخصیت کے گہرے، چھپے ہوئے پہلوؤں کی نمائندگی کرتا ہے، جس میں دبی ہوئی خواہشات، کمزوریاں اور جبلتوں کو قابو کرتا ہے۔ ذاتی ترقی کے لیے خود کے سائے کا مقابلہ اور انضمام ضروری ہے، کیوں کہ اسے نظر انداز کرنا اندرونی تنازعات اور دوسروں پر خود نمائی کا باعث بن سکتا ہے۔

اندرونی نفس (Anima) اور بغض (Animus) بھی بنیادی سانچے کا حصہ ہے جو بالترتیب مردوں کے اندر نسوانی پہلو اور عورتوں کے اندر مردانہ پہلو کی نمائندگی کرتا ہے۔ یہ بنیادی سانچہ باہمی تعلقات کو متاثر کرتا ہے اور نفسیاتی توازن میں اپنا حصہ ڈالتا ہے۔ جنگ نے اس بات پر زور دیا کہ بنیادی سانچے کا اظہار اکثر علامتی طور پر کیا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر، ہیرو، عقلمند بوڑھا آدمی، عظیم ماں، اور چالباز دنیا بھر میں افسانوں اور کہانیوں میں پائی جانے والی عام قدیم شخصیات ہیں۔ یہ اس بات کی بھی غمازی کرتا ہے کی تمام انسان ایک مشترکہ نفسیاتی فریم ورک کا اشتراک کرتے ہیں۔ خوابوں کو، خاص طور پر، بنیادی سانچے کے اہم نمائندے کے طور پر دیکھا جاتا ہے، جو نفسیات کے ذاتی اور اجتماعی دونوں پہلوؤں کی بصیرت پیش کرتا ہے۔

اجتماعی لاشعوری کا تصور اس خیال کو اجاگر کرتا ہے کہ انسان کوئی علیحدہ مخلوق نہیں ہے بلکہ مشترکہ نفسیاتی وراثت کے ذریعے گہرائی سے جڑے ہوا ہے اور یہ ظاہر ہے کہ مختلف ثقافتوں اور تاریخی ادوار میں ایک جیسے افسانے، علامتیں اور موضوعات کیوں ظاہر ہوتے

ہیں۔ یہ آفاقیت بنیادی سانچہ کی موجودگی کی عکاسی کرتی ہے جو انسانی تجربے اور تفہیم کی رہنمائی کرتی ہے۔ عملی اصطلاحات میں، جنگ کا نظریہ نفسیات، مشاورت اور تعلیم کے لیے اہم مضمرات رکھتا ہے۔ یہ افراد کی حوصلہ افزائی کرتا ہے کہ وہ اپنی اندرونی دنیا کو تلاش کریں، علامتی معنی کو سمجھیں، اور خود انضمام کے لیے کوشش کریں۔ اپنی زندگی میں بنیادی سانچے کے نمونوں کو پہچان کر، انسان زیادہ سے زیادہ خود آگاہی اور ذاتی ترقی حاصل کر سکتا ہے۔ مندرجہ بالا خصوصیات کی بنیاد پر جنگ نے اہم قسمیں بیان کی،

i. **آرکی ٹائپ Archetypes نظریہ کے اہم اقسام:**

- **ذات(Self):** مکمل شخصیت کی نمائندگی کرتا ہے :: شعور اور لاشعور کے درمیان توازن ۔
- **سایہ** (Shadow): شخصیت کا منفی یا چھپا ہوا حصہ:: جیسے غصہ، حسد، خوف۔
- انیما اور انیمس Animus/Anima: Anima: مرد کے اندر نسوانی خصوصیات ,Animus: عورت کے اندر مردانہ خصوصیات۔
- **نقاب** Persona : وہ کردار جو ہم معاشرے کے سامنے پیش کرتے ہیں۔

آخر میں، جنگ کے بنیادی سانچہ اور اجتماعی لاشعور کے تصورات انسانی نفسیات کے گہری پہلوئوں کو سمجھنے کے لیے ایک بھرپور اور جامع فریم ورک فراہم کرتا ہے۔ وہ لاشعور کے مطالعہ کو ذاتی تجربے سے آگے بڑھاتا ہے تاکہ پوری انسانیت کے اشتراک کردہ آفاقی حقیقت کو شامل کیا جاسکے۔ ان خیالات کے ذریعے، جنگ انسانی ذہن کا ایک ایسا وژن پیش کرتا ہے جو گہرا انفرادی اور اجتماعی مطالعہ پیش کرتا ہے جو تمام انسانوں کے باہم مربوط ہونے اور ہماری زندگیوں پر بنیادی سانچے کے پائیدار اثر پر زور دیتا ہے۔

ii. **آرکی ٹائپ Archetypes نظریہ کی اہمیت**(Importance in Counselling)

اجتماعی لاشعور کا تصور کونسلنگ میں بہت اہم ہے کیوں کہ:

- مؤکل کے خوابوں اور خیالات کو بہتر سمجھنے میں مدد ملتی ہے
- انسانی رویے کی گہرائی تک رسائی حاصل ہوتی ہے
- مختلف ثقافتوں کے افراد کو سمجھنا آسان ہو جاتا ہے

**اجتماعی لاشعور پر تنقید(Criticism)**

- اس نظریے کو سائنسی طور پر مکمل ثابت کرنا مشکل ہے۔
- یہ زیادہ تر فلسفیانہ (philosophical) سمجھا جاتا ہے
- اس کی پیمائش(measurement) ممکن نہی

| اپنی پیش رفت کی جانچ کریں(Check your progress) |
| --- |
| سوال: اجتماعی لاشعور کی اہم خصوصیات بیان کیجیے؟<br>---<br>---<br>---<br>--- |

## 2.2.5 دفاعی طریقہ کار، طویل مدتی تھراپی میں استعمال (Defence Mechanism, use in long term therapy)

**تعارف:**

دفاعی ترکیب (Defence Mechanisms) وہ نفسیاتی طریقے (psychological strategies) ہیں جن کے ذریعے انسان اپنے آپ کو ذہنی دباؤ( Stress) ،اضطراب (anxiety) اور اندرونی کشمکش(conflicts)سے بچانے کی کوشش کرتا ہے۔ یہ عمل زیادہ تر لاشعوری(unconscious) سطح پر ہوتا ہے،یعنی انسان کو خود اس کا شعور نہیں ہوتا۔ دفاعی ترکیب کا تصور نفسیاتی نظریہ میں مرکزی مقام رکھتا ہے، جو اصل میں سگمنڈ فرائڈ نے تیار کیا تھا اور بعد میں اُن کی بیٹی اینا فرائڈ نے اس کی وضاحت کی۔ دفاعی ترکیب لاشعوری نفسیاتی حکمت عملی ہے جو انا(ego) کے ذریعے فرد کو اضطراب، اندرونی کشمکش اور جذباتی پریشانی سے بچانے کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔ وہ خود بخود کام کرتا ہے اور اکثر حقیقت کو کسی نہ کسی طریقے سے مسخ کر دیتا ہے جس سے انسان کو ایسے حالات کا مقابلہ کرنے کی اجازت ملتی ہے جو بصورت دیگر بے پناہ یا ناقابل قبول ہو سکتا ہے۔

فرائڈ کے شخصیت کے ساختی ماڈل کے بنیادی حصے "نفس' (Id)،" انا "(Ego)اور "فوق الانا(Superego) " پر مشتمل ہے-جبلی خواہشات، اخلاقی معیارات اور حقیقت کے درمیان مسلسل تصادم ہوتا ہے۔ نفس تسلسل کی فوری تسکین چاہتا ہے، سپر ایگو یا"فوق الانا(Superego) " اخلاقی پابندیاں عائد کرتا ہے، اور انا بیرونی حقیقت سے نمٹنے کے دوران دونوں کے درمیان ثالثی کرتا ہے۔ جب یہ تنازعات اضطراب پیدا کرتے ہیں، تو انا دفاعی طریقہ کار کو حفاظتی آلات کے طور پر استعمال کرتا ہے۔ اگرچہ یہ میکانزم مختصر مدت میں موافقت پذیر ہو سکتے ہیں، لیکن ان پر زیادہ انحصار خرابی اور نفسیاتی مشکلات کا باعث بن سکتا ہے۔ اسی طرح کئی اہم دفاعی میکانزم موجود ہیں جن میں سے ہر ایک مخصوص کام کرتا ہے۔ جبر سب سے بنیادی چیز ہے، جس میں دردناک یا دھمکی آمیز خیالات اور یادوں کو لاشعوری طور پر روکنا شامل رہتا ہے۔ مثال کے طور پر، ایک شخص جس کا بچپن میں صدمے سے گزرا ہوا ہو، تو ہو سکتا ہے کہ اس واقعے کی کوئی شعوری یاد نہ موجود ہو، پھر بھی یہ رویے پر اثر انداز ہوتا رہتا ہے۔ انکار میں حقیقت یا حقائق کو قبول کرنے سے انکار شامل ہے، اس طرح پریشان کن سچائیوں سے گریز کرنا۔

مثال کے طور پر، ایک سنگین بیماری میں مبتلا شخص، تشخیص پر یقین کرنے سے انکار کر سکتا ہے۔ منظر عام پر اس وقت آتا ہے جب انسان اپنے

ناقابل قبول خیالات یا احساسات کو دوسروں سے منسوب کرتا ہے۔ بغض رکھنے والا کوئی دوسروں پر دشمنی کا الزام لگا سکتا ہے۔ انخلا میں جذبات کو دھمکی آمیز ہدف سے محفوظ متبادل کی طرف موڑنا شامل ہے، جیسے افسر کے بجائے ماتحت پر غصہ نکالنا شامل ہے۔

### i. دفاعی ترکیبوں کی اہم خصوصیات

- یہ لاشعوری طور پر کام کرتی ہیں
- انسان کو وقتی سکون فراہم کرتی ہیں
- حقیقت کو بدل کر پیش کرتی ہیں
- بعض اوقات مسئلہ حل کرنے کے بجائے اسے چھپا دیتی ہیں

دیگر میکانزم میں منطقی ت سازی شامل ہے، جہاں انسان اپنے رویے کو منطقی لیکن غلط وضاحتوں کے ساتھ درست ثابت کرتا ہے۔ رد عمل کی تشکیل، جہاں ناقابل قبول تحریکیں اپنے مخالف میں تبدیل ہو جاتی ہیں۔(مثال کے طور پر، بغض کو چھپانے کے لیے ضرورت سے زیادہ مہربانی کا اظہار کرنا)؛ اور سربلندی، جسے سب سے زیادہ پختہ دفاع میں سے ایک سمجھا جاتا ہے، جہاں سماجی طور پر ناقابل قبول تحریکوں کو تعمیری سرگرمیوں جیسے آرٹ، کھیل، یا دانشورانہ حصول میں منتقل کیا جاتا ہے۔ ان میں سے ہر ایک طریقہ کار انا کی نفسیاتی توازن برقرار رکھنے اور اضطراب کو کم کرنے کی کوشش کی عکاسی کرتا ہے۔

### ii. دفاعی ترکیبوں کی اقسام(Types of Defence Mechanisms)

- دبانا( Repression ):۔ ناپسندیدہ خیالات یا یادوں کو لاشعور میں دبا دینا: مثال: بچپن کے کسی تکلیف دہ واقعے کو بھول جانا۔
- انکار(Denial ):۔ حقیقت کو تسلیم نہ کرنا: مثال: بیماری ہونے کے باوجود ماننے سے انکار۔
- الزام دینا(Projection ):۔ اپنے جذبات کو دوسروں پر تھوپ دینا: مثال: خود غصے میں ہونا لیکن دوسروں کو غصہ دلانا۔
- پسپائی(Regression):۔ دباؤ میں بچگانہ رویہ اختیار کرنا: مثال: بڑا شخص رونا شروع کر دے۔
- جواز پیش کرنا(Rationalization) :۔ اپنی غلطی کو درست ثابت کرنے کے لیے بہانے بنانا: مثال: ناکامی کو قسمت پر ڈال دینا۔
- منتقلی(Displacement ):۔ غصہ کسی اور پر نکالنا : مثال: دفتر کا غصہ گھر والوں پر نکالنا۔
- تبدیلیِ مثبت(Sublimation) :۔ منفی جذبات کو مثبت کام میں بدل دینا: مثال: غصہ کھیل یا فن میں استعمال کرنا۔

### iii. طویل مدتی علاج(Long-Term Therapy)

طویل مدتی تھراپی کے تناظر میں میں دفاعی ترکیبوں کا استعمال میں فرائڈ کے سائیکو انالیٹک Psychoanalytic اور Psychodynamic Therapy میں دفاعی ترکیبوں کا بہت اہم کردار ہوتا ہے، خاص طور پر طویل مدتی علاج میں۔ طویل مدتی تھراپی کے تناظر میں، خاص طور پر نفسیاتی یا نفسیاتی علاج، دفاعی طریقہ کار کو سمجھنا اور اس کے ذریعے کام کرنا علاج کے عمل کا ایک اہم پہلو بن جاتا ہے۔ علاج کرنے والا اکثر دفاع کے مظبوطی سے جڑے ہوئے نمونوں کے ساتھ تھراپی میں داخل ہوتا ہے جو کئی سالوں کی تحقیق اور مطالعہ

سے تیار ہوتا ہے، یہ عام طور پر بچپن کے ابتدائی واقعات سے شروع ہوتا ہے۔ اور یہ دفاع بھی کرتا ہے، کبھی کبھی جذباتی نشوونما، خود آگاہی اور صحت مند تعلقات میں رکاوٹ بن سکتا ہے۔ علاج کرنے والا کا کردار فوری طور پر ان دفاعوں کو ختم کرنا نہیں ہے بلکہ دھیرے دھیرے مؤکل کو ان کے بارے میں آگاہ کرنے میں مدد کرنا ہے۔ اس عمل کے لیے صبر، اعتماد، اور موثر علاج کے کی ضرورت ہوتی ہے۔ آزادانہ وابستگی، تشریح، اور منتقلی کے تجزیہ جیسی تکنیکوں کے ذریعے، علاج کرنے والا کے خیالات، طرز عمل اور جذباتی رد عمل میں بار بار آنے والے مسائل کی نشاندہی کرتا ہے۔ مثال کے طور پر، ایک علاج کرنے والا جو مسلسل دوسروں کو ذاتی مشکلات کا ذمہ دار ٹھہراتا ہے وہ وضاحت کر سکتا ہے، جبکہ جو تکلیف دہ موضوعات پر بات کرنے سے گریز کرتا ہے وہ جبراً یا انکار پر انحصار کر سکتا ہے۔

طویل مدتی تھراپی میں، دفاعی طریقہ کار کا بتدریج انکشاف مدعی یا علاج کرنے والا کو ان بنیادی تنازعات اور جذبات کو سمجھنے کی اجازت دیتا ہے جن سے وہ بچنے کی کوشش کر رہا ہے۔ جیسے جیسے بصیرت تیار ہوتی ہے، انسان یہ پہچاننا شروع کر دیتا ہے کہ یہ لاشعوری حکمت عملی ان کے رویے اور تعلقات کو کس طرح تشکیل دیتی ہے۔ یہ آگاہی تبدیلی کی جانب ایک اہم قدم ہے، کیوں کہ یہ مدعی یا علاج کرنے والا کو اس قابل بناتا ہے کہ وہ صحت مند مقابلہ کرنے کی حکمت عملیوں کے ساتھ خراب دفاعی نظام کو تبدیل کر سکیں۔ مثال کے طور پر، کسی مسئلے سے بچنے کے لیے انکار کا استعمال کرنے کے بجائے، ایک مدعی اس کا براہ راست سامنا کرنا سیکھ سکتا ہے۔ غصے کو دور کرنے کے بجائے، وہ مواصلت کی مضبوط صلاحیتیں پیدا کر سکتا ہے۔ اس عمل کا ایک اہم پہلو کام کرنے کا تصور ہے، جہاں مدعی وقت کے ساتھ ساتھ اپنے دفاع اور بنیادی تنازعات کا بار بار جائزہ لیتا ہے اور ان پر کارروائی کرتا ہے۔ یہ تکرار سخت دفاعی اجزاء کو کمزور کرنے میں مدد دیتی ہے اور گہرے جذباتی انضمام کو فروغ دیتی ہے۔ مقصد تمام دفاعی قوتوں کو ختم کرنا نہیں ہے، چونکہ یہ نفسیاتی کام کا ایک قدرتی حصہ ہے بلکہ زیادہ پختہ اور موافق میکانزم کے استعمال کی حوصلہ افزائی کرنا ہے، جیسے کہ سربلندی اور منطقی مسئلہ حل کرنا۔ طویل مدتی علاج میں دفاعی ترکیبوں کا بہت اہم کردار کو درج ذیل مختصر اظاہر کیا۔

- **دفاعی رویوں کی پہچان**- مشیر مدعی کے رویوں کو دیکھ کر یہ سمجھتا ہے کہ وہ کون سی دفاعی ترکیب استعمال کر رہا ہے۔
- **لاشعور کو شعور میں لانا**- آہستہ آہستہ مدعی کو اس کے دبی ہوئی احساسات اور دفاعی رویوں کا شعور دلایا جاتا ہے۔
- **حقیقت کا سامنا کروانا**- مشیر مدعی کو اس قابل بناتا ہے کہ وہ اپنی مشکلات کو تسلیم کرے اور ان کا حقیقت پسندانہ حل تلاش کرے۔
- **جذباتی توازن پیدا کرنا**- مدعی کو سکھایا جاتا ہے کہ وہ غیر صحت مند دفاعی طریقوں کی بجائے اور صحت مند طریقے اپنائے۔
- **شخصیت میں مثبت تبدیلی**- طویل عرصے میں، مؤکل زیادہ خود آگاہ (self-aware) ہو جاتا ہے اور بہتر فیصلے کرنے لگتا ہے۔

## طویل مدتی علاج میں دفاعی ترکیبوں کی اہمیت(Importance in Counselling)

- مؤکل کے رویے کو سمجھنے میں مدد
- ذہنی مسائل کی اصل وجہ تک پہنچنا
- علاج کو مؤثر بنانا

مزید یہ کہ دفاعی طریقے اکثر علاج کے دوران ہی سامنے آتے ہیں۔ اسے منتقلی کہا جاتا ہے۔ اس میں مدعی لاشعوری طور پر اپنے ماضی کے اہم لوگوں (جیسے والدین وغیرہ) سے جڑے جذبات علاج کرنے والا پر ظاہر کرنے لگتا. جب علاج کرنے والا ان ردِ عمل کو سمجھ کر ان پر بات کرتا ہے تو وہ مؤکل کو اپنے پرانے مسائل اور تعلقات کے انداز کو بہتر طریقے سے سمجھنے میں مدد دیتا ہے۔ اس سے تھراپی ایک مؤثر اور تبدیلی لانے والا عمل بن جاتی ہے۔ آخر میں، دفاعی طریقے انسان کو پریشانی اور اندرونی الجھن سے بچانے میں مدد دیتے ہیں، لیکن اگر ان کا زیادہ یا سخت استعمال ہو تو یہ ذاتی ترقی میں رکاوٹ بھی بن سکتے ہیں۔ طویل مدتی تھراپی میں، ان دفاعی طریقوں کو آہستہ آہستہ سمجھا اور واضح کیا جاتا ہے، جس سے مؤکل اپنے لاشعوری خیالات کو پہچانتا ہے، پرانے مسائل حل کرتا ہے، اور بہتر طریقے سے حالات کا مقابلہ کرنا سیکھتا ہے۔ اس طرح تھراپی نہ صرف وقتی مسائل کو کم کرتی ہے بلکہ انسان کی شخصیت میں مثبت اور دیرپا تبدیلی بھی لاتی ہے، اور اسے جذباتی طور پر مضبوط بناتی ہے۔

**اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)**

سوال: defence Mechanisms کس طرح مریض کے لاشعوری تنازعات (Unconscious Conflicts) کو ظاہر کرتے ہیں؟ وضاحت کریں۔

---

---

---

---

## 2.2.6 حد بندی اور جدید سائیکوڈائنامک نظر ثانی (Limitation and Modern Psychodynamic revisions)

### جدید نفسی حرکی نظریہ (Modern Psychodynamic Theory) برائے رہنمائی ومشاورت

جدید نفسی حرکی نظریہ (Modern Psychodynamic Theory) سگمنڈ فرائڈ کے نفسی تجزیاتی نظریے کی جدید اور ترقی یافتہ شکل ہے۔ اس نظریے کے مطابق انسان کے موجودہ خیالات، جذبات اور رویّوں پر لاشعوری ذہنی عوامل، بچپن کے تجربات اور ابتدائی تعلقات گہرا اثر ڈالتے ہیں۔ مشاورت (Counselling) میں اس نظریے کا مقصد فرد کو اپنی پوشیدہ نفسیاتی کشمکش، دفاعی طریقہ کار (Defence Mechanisms) اور جذباتی مسائل کو سمجھنے میں مدد دینا ہے تاکہ وہ خود آگاہی حاصل کرے، صحت مند تعلقات قائم کرے اور اپنی زندگی کے مسائل کا مؤثر انداز میں سامنا کر سکے۔ جدید نفسی حرکی مشاورت (Counsellor–Client) کے درمیان اعتماد پر مبنی تعلق کو بنیادی اہمیت دیتی ہے، جس کے ذریعے فرد میں مثبت اور دیرپا نفسیاتی تبدیلی پیدا ہوتی ہے۔

| جدید نفسی حرکی نظریہ کے اہم پہلو | وضاحت |
|---|---|
| لاشعوری ذہن | دبے ہوئے خیالات اور محرکات رویے پر اثر انداز ہوتے ہیں |
| بچپن کے تجربات | شخصیت سازی اور تعلقات پر دیرپا اثر |
| Id, Ego, Superego | خواہشات، حقیقت پسندی، اور اخلاقی ضمیر کا توازن |
| مشاورت میں فائدہ | خود آگاہی، تنازعات کا حل، جذباتی صحت |
| جدید توسیع | کارل جنگ اور ایڈلر نے شخصیت کے مختلف پہلوؤں کو یکجا کرنے پر زور دیا |

### i. حدبندیاں (Limitations of Psychodynamic Approach)

سائیکوڈائنامک نظریہ، جو زیادہ تر سگمنڈ فرائڈ کے خیالات پر مبنی ہے، انسانی رویے کو سمجھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے، لیکن اس میں کچھ خامیاں بھی پائی جاتی ہیں جیسے

- **سائنسی ثبوت کی کمی:**۔ اس نظریے کے تصورات جیسے لاشعور اور دفاعی میکانزم کو سائنسی طور پر مکمل طور پر ثابت کرنا مشکل ہے۔
- **بہت زیادہ ماضی پر زور:**۔ یہ نظریہ زیادہ تر بچپن کے تجربات پر توجہ دیتا ہے اور حال کے مسائل یا موجودہ حالات کو کم اہمیت دیتا ہے۔
- **علاج کا طویل اور مہنگا ہونا:**۔ سائیکوڈائنامک تھراپی عام طور پر طویل عرصے تک چلتی ہے، جو ہر شخص کے لیے وقت اور مالی لحاظ سے ممکن نہیں ہوتی۔
- **علاج کرنے والا کی تشریح پر انحصار:** اس طریقۂ علاج میں علاج کرنے والا کی ذاتی رائے اور تشریح کا عمل شامل ہوتا ہے، جس سے بعض اوقات تعصب (bias) پیدا ہو سکتا ہے۔
- **ثقافتی حدود:** یہ نظریہ زیادہ تر مغربی معاشروں پر مبنی ہے، اس لیے ہر ثقافت میں یکساں طور پر مؤثر نہیں ہو سکتا۔

### ii. جدید سائیکوڈائنامک نظر ثانی Modern Psychodynamic Revisions

وقت کے ساتھ سائیکوڈائنامک نظریے میں کئی تبدیلیاں اور بہتریاں کی گئی ہیں تاکہ اسے زیادہ مؤثر اور عملی بنایا جا سکے

- نئی تھیوریز کا اضافہ: ماہرین جیسے جنگ اور ایرکسن نے اس نظریے میں نئی جہتیں شامل کیں، جیسے اجتماعی لاشعور اور نفسیاتی و سماجی ترقی کے مراحل۔
- مختصر مدتی تھراپی: جدید دور میں سائیکوڈائنامک تھراپی کو مختصر اور ہدف پر مبنی بنایا گیا ہے تاکہ کم وقت میں بہتر نتائج حاصل کیے جا سکیں۔
- موجودہ تعلقات پر توجہ: اب صرف ماضی نہیں بلکہ حالیہ تعلقات اور روزمرہ مسائل پر بھی توجہ دی جاتی ہے۔
- سائنسی تحقیق کی شمولیت: جدید تحقیق کے ذریعے اس نظریے کو مزید مضبوط اور قابلِ اعتماد بنانے کی کوشش کی گئی ہے۔

- دوسرے نظریات کے ساتھ انضمام: آج کل سائیکوڈائنامک نظریہ کو Cognitive Behavioural Therapy جیسے دیگر طریقوں کے ساتھ ملا کر استعمال کیا جاتا ہے تا کہ بہتر نتائج حاصل ہوں۔

نتیجہ: سائیکوڈائنامک نظریہ انسانی ذہن کو سمجھنے میں ایک اہم بنیاد فراہم کرتا ہے، لیکن اس کی کچھ حدود بھی ہیں۔ جدید دور میں کی گئی نظر ثانیوں نے اس نظریے کو زیادہ مؤثر، مختصر اور عملی بنا دیا ہے، جس سے یہ آج بھی مشاورت اور نفسیاتی علاج میں ایک اہم کردار ادا کر رہا ہے۔

**اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)**

سوال: فرائڈ کے نظریہ پر تنقید کیوں کی جاتی ہے؟

سوال: کیا جدید نظریات میں لاشعور کی اہمیت کم ہوئی ہے؟

---

---

---

---

## 2.3 خلاصہ (Summary)

سائکو اینالیٹک نقطہ نظر نفسیات اور کونسلنگ کے اہم نظریات میں سے ایک ہے، جس کی بنیاد سگمنڈ فرائڈ نے رکھی۔ فرائڈ کا خیال تھا کہ انسان کی بہت سی ذہنی اور جذباتی مشکلات کی جڑیں اس کے بچپن کے تجربات اور دبی ہوئی خواہشات میں ہوتی ہیں۔ یہ دبی ہوئی یادیں اور احساسات براہِ راست نظر نہیں آتے، لیکن انسان کے رویے پر گہرا اثر ڈالتے ہیں۔ اس نظریے میں یہ بھی بتایا گیا ہے کہ انسان کے اندر مختلف نفسیاتی قوتیں ہوتی ہیں جیسے Id ، Ego اور Superego آپس میں کشمکش پیدا کرتی ہیں، جس کی وجہ سے انسان کو ذہنی دباؤ اور مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ فرائڈ نے تجویز پیش کی کہ انسانی دماغ بڑی حد تک لاشعوری کیفیت میں رہتا ہے، فرائڈ نے ذہن کو تین حصوں میں تقسیم کیا: باشعور Conscious Mind جس سے ہم واقف ہیں, تحت الشعور (نیم شعور) Preconscious Mind آسانی سے بازیافت کی جانے والی یادیں لاشعور Unconscious Mind - پوشیدہ خواہشات اور تنازعات فرائڈ کے آزادانہ وابستگی اور خوابوں کے تجزیے کے طریقے انسانی نفسیات کو سمجھنے کے لیے بنیادی نقطہ نظر کی نمائندگی کرتے ہیں۔ ایک اور اہم بنیادی سانچہ پر چھائی یا سایا ہے، جو شخصیت کے گہرے، چھپے ہوئے پہلوؤں کی نمائندگی کرتا ہے، Archetypes دفاعی ترکیبیں وہ نفسیاتی طریقے (psychological strategies) ہیں جن کے ذریعے انسان اپنے آپ کو: ذہنی دباؤ (Stress) ، اضطراب (anxiety) اور اندرونی کشمکش (conflicts) سے بچانے کی کوشش کرتا ہے۔

## 2.4 اکتسابی نتائج (Learning Outcome)

اس اکائی کو پڑھنے کے بعد اب آپ اس قابل ہو چکے ہیں کہ:

- Freudکے Psychoanalytic نظریہ کو سمجھ چکے ہیں۔
- شعوری، قبل از شعور اور لاشعوری ذہن کے درمیان فرق بیان کر سکتے ہیں۔
- Id، Egoاور Superego کے کردار کو مثالوں کے ساتھ واضح کر سکتے ہیں ۔
- Free Associationاور Dream Analysis کی تکنیکوں کی وضاحت کر سکتے ہیں۔
- Carl Jungکے Collective Unconscious اور Archetypes کو سمجھ چکے ہیں۔
- Defence Mechanismsاور ان کے علاج میں استعمال کو بیان کر سکتے ہیں ۔
- Psychoanalytic Theory کی حدود اور جدید تبدیلیوں کا تجزیہ کر سکتے ہیں ۔

## 2.5 فرہنگ (Glossary)

| | |
|---|---|
| Psychoanalysis (سائیکو اینالیسس) | نفسیاتی نظریہ جو لاشعوری ذہن پر زور دیتا ہے۔ |
| unconscious Mind (لاشعوری ذہن) | ذہن کا وہ حصہ جہاں دبی ہوئی یادیں اور خواہشات موجود ہوتی ہیں۔ |
| Cconscious Mind (شعوری ذہن) | وہ خیالات اور احساسات جن سے ہم واقف ہوتے ہیں۔ |
| Id (اڈ) "نفس" | شخصیت کا بنیادی حصہ جو فوری خواہشات پر عمل کرتا ہے۔ |
| Ego (ایگو) انا | حقیقت کے مطابق فیصلے کرنے والا حصہ۔ |
| Superego (سپر ایگو) "فوق الانا" | اخلاقی اقدار اور اصولوں کا نمائندہ حصہ۔ |
| collective Unconscious (اجتماعی لاشعور) | مشترکہ انسانی تجربات کا ذخیرہ جو تمام انسانوں میں پایا جاتا ہے۔ |
| Archetypes (علامتی نمونے) | بنیادی ذہنی تصورات جو اجتماعی لاشعور میں موجود ہوتے ہیں۔ |
| defence Mechanisms (دفاعی ترکیبیں) | ذہنی دباؤ سے بچنے کے لاشعوری طریقے۔ |
| Psychodynamic Theory (سائیکوڈائنامک نظریہ) | فرائڈ کے نظریات پر مبنی جدید نفسیاتی نظریہ۔ |

## 2.6 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

معروضی جوابات کے حامل سوالات (Objective Type Questions)

1. Psychoanalysisکا بانی کون ہے؟

Rogers (d) Adler (c) Freud (b) Fung (a)

2. لاشعوری ذہن کا کون سا حصہ سب سے بڑا ہوتا ہے

None (d) Unconscious (c) Preconscious (b) Conscious (a)

3. فرائڈ کے مطابق شخصیت کے ساختی اجزاء کتنے ہیں؟

5 (d) 4 (c) 3 (b) 2 (a)

4. اڈ نفس کا تعلق کس ذہنی سطح سے ہے؟

a)شعور b) لاشعور c)نیم شعور d) ادراک

5. سپر ایگو کس چیز کی نمائندگی کرتا ہے؟

a)خواہشات b) حقیقت c) اخلاقیات d)جبلت

6. سائیکوڈائنامک تھیوری کے بانی کون ہیں؟

a)کارل جنگ b) سگمنڈ فرائڈ c ) الفریڈ ایڈلر d)ایرکسن

7. سائیکوڈائنامک تھیوری کے مطابق شخصیت کے تین حصے کون سے ہیں؟

(a Conscious, Subconscious, Unconscious (b Id, Ego, Superego

(c Thinking, Feeling, Acting (d Past, Present, Future

8. مشاورت میں "ٹرانسفرینس (Transference) "کا مطلب کیا ہے؟

(a مریض کا اپنے جذبات کو دبانا (b مریض کا ماضی کے تعلقات کے جذبات کو علاج کرنے والا پر منتقل کرنا

(c مریض کا حقیقت کو قبول کرنا (d مریض کا دفاعی طریقے اپنانا

9. سائیکوڈائنامک تھیوری کے مطابق بچپن کے تجربات کا اثر کہاں زیادہ ہوتا ہے؟

(a تعلیمی کارکردگی پر (b شخصیت اور تعلقات پر (c جسمانی صحت پر (d معاشی حالات پر

10. مشاورت میں "ڈیفنس میکنزمز (Defense Mechanisms) "کا مقصد کیا ہے؟

(a مریض کو حقیقت سے دور رکھنا (b مریض کو جذباتی دباؤ سے بچانا

(c مریض کو فوری علاج دینا (d مریض کو سماجی تعلقات بہتر بنانا

## مختصر جوابات کے حامل سوالات (Short Answer Type Questions)

1. لاشعوری ذہن (Unconscious Mind) کیا ہے؟
2. Idاور Ego میں فرق بیان کریں۔
3. Free Association کیا ہے؟
4. Dream Analysis کی دو اقسام لکھیں۔

5. Archetypes کیا ہوتے ہیں؟
6. Id کی خصوصیات اور اس کے کردار کو مثالوں کے ساتھ بیان کریں۔
7. Manifest content کیا ہوتا ہے؟
8. Latent content کیا ہوتا ہے؟
9. S igmund Freud کے مطابق Free Association کیا ہے۔
10. خوابوں کے تجزیے کو فرائڈ نے کیوں اہم سمجھا؟

طویل جوابات کے حامل سوالات (Long Answer Type Questions)

1. Freud کے مطابق شخصیت کے مختلف حصے انسانی رویے کو کیسے متاثر کرتے ہیں؟
2. Id، Ego اور Superego کی تفصیلی وضاحت کریں۔
3. Free Association اور Dream Analysis کی اہمیت بیان کریں۔
4. Jung کے Collective Unconscious اور Archetypes پر تفصیلی نوٹ لکھیں۔
5. Defence Mechanisms اور ان کے طویل مدتی علاج میں استعمال کی وضاحت کریں

| معروضی سوالات کے جوابات | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1- b | 2-c | 3-c | 4-b | 5-c |
| 6-b | 7-b | 8-b | 9-b | 10-b |

## 2.7 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)


1. Mujibul Hasan Siddiqui (2016). Guidance & Counselling, APH Publishing Corp.New Delhi
2. Yogendra Sharma (2012) Principles of Educational & Vocational Guidance, Kanishka Pub, New Delhi
3. K.K Shrivastava (2011) Principle of Guidance & Counselling Kanishka Pub, New Delhi
4. American Psychological Association (APA), https://www.apa.org
5. Open Textbook Library, https://open.umn.edu

6. NCBI & Psychology Resources, https://www.ncbi.nlm.nih.gov/
7. ڈاکٹر آفاق ندیم، سید معاذ حسین (2017)، تعلیمی نفسیات کے پہلو، ایجوکیشنل بک ہاوس، علی گڑھ
8. ڈاکٹر محمد طالب اطہر انصاری (2016) تعلیم میں رہنمائی اور مشاورت، عرشیہ پبلی کیشنز، دہلی
9. Corey, Gerald (2017). Theory and practice of counselling and psychotherapy (10th ed.). Cengage Learning.
10. Patterson, C. H. (1973). Theories of counselling and psychotherapy (2nd ed.). Harper & Row.
11. Sharf, Richard S. (2016). Theories of psychotherapy and counselling: Concepts and cases (6th ed.). Cengage Learning.
12. American Counselling Association (2014). ACA code of ethics. Author.
13. McLeod, John (2013). An introduction to counselling (5th ed.). Open University Press.

# اکائی 3۔ طرز عمل کا نقطہ نظر (پاولو، اسکنر)

(Behavioural Approach (Pavlov, Skinner)

اکائی کے اجزاء:


3.0 تمہید (Introduction)

3.1 مقاصد (Objectives)

3.2 طرز عمل کا نقطہ نظر (پاولو، اسکنر) (Behavioural Approach (Pavlov, Skinner)

3.2.1 کلاسیکی مشروطیت / التزام (پاولو) (Classical conditioning (Pavlov)

3.2.2 عملی مشروطیت / التزام (اسکنر) (Operant conditioning (Skinner)

3.2.3 تقویت اور سزا (Reinforcement and punishment)

3.2.4 منظم حساسیت زدائی اور نمائش (Systematic desensitisation and exposure)

3.2.5 نشے اور فوبیا کا علاج (Application to phobias and addictions)

3.3 خلاصہ (Summary)

3.4 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

3.5 فرہنگ (Glossary)

3.6 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

3.7 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)


## 3.0 تمہید (Introduction)

پچھلی اکائیوں میں آپ مشاورت کے نظریات کے تعارف اور نفسیاتی تحلیلی نقطہ نظر (Psychoanalytic Approach) سے روشناس ہوئے۔ فرائڈ اور جنگ جیسے عظیم ماہرین نفسیات نے انسانی شخصیت کے اندرونی محرکات، لاشعوری ذہن اور ابتدائی بچپن کے تجربات پر زور دیا۔ ان کے مطابق، انسانی رویہ غیر محسوس قوتوں، داخلی کشمکش اور علامتی تعبیرات کا نتیجہ ہوتا ہے۔ اگرچہ اس نقطہ نظر نے نفسیات کو گہرائی عطا کی لیکن یہ اکثر قابلِ مشاہدہ ثبوتوں کی بجائے تشریحات پر مبنی تھا۔ اب اس اکائی میں ہم ایک بالکل مختلف فکری روایت کا مطالعہ کریں گے جسے روایاتی نقطہ نظر (Behavioural Approach) کہا جاتا ہے۔ یہ نقطہ نظر صرف اُس رویے پر توجہ مرکوز کرتا ہے

جسے دیکھا، ماپا اور تجرباتی طور پر ثابت کیا جاسکتا ہے۔ اس کے مطابق، تمام رویے (معمول کے ہوں یا غیر معمولی) سیکھے جاتے ہیں۔ اس لیے ناپسندیدہ رویوں کو نئے اکتساب کے ذریعہ تبدیل کیا جاسکتا ہے۔ اس اکائی میں ہم روایاتی نقطہ نظر کے دو بانیوں (ایوان پاولو اور بی ایف اسکنر) کے کام کا تفصیلی جائزہ لیں گے۔ پہلے پاولو کے کلاسیکی مشروطیت / التزام (Classical Conditioning) کے اصول سمجھیں گے، جس میں غیر جانب دار محرکات کو قدرتی محرکات کے ساتھ جوڑ کر نیا مشروط ردِ عمل پیدا کیا جاتا ہے۔ اس کے بعد اسکنر کے عملی مشروطیت / التزام کے نظریے کا مطالعہ کریں گے، جس میں رویے کے نتائج (انعام یا سزا) اس بات کا تعین کرتے ہیں کہ وہ رویہ دہرایا جائے گا یا نہیں۔ ہم یہ بھی جانیں گے کہ تقویت اور سزا کی مختلف اقسام کیا ہیں اور تقویت کے نظام الاوقات (schedules of reinforcement) کیسے اکتسابی رفتار کو متاثر کرتے ہیں۔ اس کے بعد ہم ان نظریات کے عملی اطلاقات پر غور کریں گے۔ خاص طور پر منظم حساسیت زدائی (Systematic Desensitization) اور نمائش تھراپی (Exposure Therapy) جیسی مؤثر تکنیک کو سمجھیں گے، جو فوبیا اور اضطرابی عوارض کے علاج میں استعمال ہوتی ہیں۔ مزید اس پر بھی تفصیلی روشنی ڈالی جائے گی کہ نشے (addictions) کے علاج میں روایاتی اصولوں کا کس طرح اطلاق کیا جاتا ہے۔ آخر میں ہم رہنمائی اور مشاورت (رہنمائی اور مشاورت) میں ان تمام تصورات کی اہمیت کا جائزہ لیں گے۔ یہ اکائی آپ کو رہنمائی اور مشاورت کے ایک عملی، قابلِ پیمائش اور شواہد پر مبنی نقطہ نظر سے آراستہ کرے گی جو آج کے دور میں انتہائی اہمیت رکھتا ہے۔

## 3.1 مقاصد (Objectives)

اس اکائی کو پڑھنے کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ:

- عملی مشروطیت / التزام کے اصولوں کو پاولو کے تجربات کی روشنی میں بیان کر سکیں۔
- عملی مشروطیت / التزام کے بنیادی تصورات (مثبت / منفی تقویت، مثبت / منفی سزا، نظام الاوقات) کو سمجھ سکیں۔
- پاولو اور اسکنر کے نظریات میں فرق واضح کر سکیں۔
- کلاسیکی اور عملی مشروطیت / التزام کے مضمرات و اطلاق سمجھ سکیں اور استعمال کر سکیں۔
- منظم حساسیت زدائی (Systematic Desensitization) اور نمائش تھراپی (Exposure Therapy) کی تکنیکوں کو سمجھ سکیں اور استعمال کے قابل ہو سکیں۔
- فوبیا اور نشے (Addictions) کے علاج میں روایاتی اصولوں کے استعمال کی مثالیں دے سکیں۔
- مشاورت کی ترتیب میں روایاتی تشخیص اور مداخلت کے بنیادی مراحل کی نشاندہی کر سکیں۔

## 3.2 طرز عمل کا نقطہ نظر (پاولو، اسکنر) (Behavioural Approach (Pavlov, Skinner)

### 3.2.1 کلاسیکی مشروطیت / التزام (پاولو) (Classical conditioning (Pavlov)

#### i. ایوان پیٹرووچ پاولو (Ivan Petrovich Pavlov) : حیات و تجربات

ایوان پیٹرووچ پاولو ایک روسی فعلیات دان (Physiologist) تھے، جو بنیادی طور پر کلاسیکی مشروطیت / التزام (Classical conditioning) پر اپنے کام کے لیے مشہور ہیں۔ بچپن ہی سے پاولو نے غیر معمولی ذہانت کے ساتھ ایک انوکھی توانائی کا مظاہرہ کیا، جسے انہوں نے "تحقیق کی جبلت (Instinct of Research) "کا نام دیا۔ ترقی پسند نظریات سے متاثر ہو کر، 1860 کی دہائی کے روس کے ممتاز ادبی نقاد ڈی۔ آئی۔ پیسار یف (D. I. Pisarev) اور روسی فعلیات کے بانی آئی۔ ایم۔ سیچینو (I. M. Sechenov) ان نظریات کو پھیلا رہے تھے۔ پھر پاولو نے اپنے مذہبی کیریئر کو ترک کر دیا اور اپنی زندگی سائنس کے لیے وقف کرنے کا فیصلہ کیا۔ 1870 میں انہوں نے سینٹ پیٹرزبرگ یونیورسٹی کی طبیعیات اور ریاضی کی فیکلٹی میں قدرتی علوم (نیچرل سائنس) کی تعلیم حاصل کرنے کے لیے داخلہ لیا۔ ایوان پاولو نے اپنی زندگی فعلیات اور سائنس کے مطالعہ کے لیے وقف کر دی، جس میں انہوں نے کئی قابلِ ذکر دریافتیں اور نظریات پیش کیے جو نسل در نسل منتقل ہوتے رہے۔ انہیں 1904 میں طب یا فعلیات کا نوبل انعام ملا۔

ایوان پیٹرووچ پاولو ڈاکٹریٹ مکمل کرنے کے بعد، پاولو جرمنی چلے گئے جہاں انہوں نے لیپزگ (Leipzig) میں کارل لوڈوگ (Carl Ludwig) کے ساتھ اور بریسلاو کے ہائیڈن ہائن لیبارٹریز (Heidenhain laboratories) میں تعلیم حاصل کی۔ وہ 1884 سے 1886 تک وہاں رہے۔ ہائیڈن ہائن کتوں میں ہاضمے کا مطالعہ کر رہے تھے، جس کے لیے وہ معدے کے ایک باہر نکالے گئے حصے (exteriorized section) کا استعمال کرتے تھے۔ تاہم، پاولو نے بیرونی اعصابی فراہمی (external nerve supply) کو برقرار رکھنے کے مسئلے پر قابو پا کر اس تکنیک کو مکمل کیا۔ یہ باہر نکالا گیا حصہ "ہائیڈن ہائن پاؤچ" یا "پاولو پاؤچ" کے نام سے جانا جانے لگا۔ پاولو کو 1891 میں تجرباتی طب کے انسٹی ٹیوٹ میں شعبۂ فعلیات کے انتظام اور ہدایت کے لیے مدعو کیا گیا۔ 45 سال کے عرصے میں، ان کی زیرِ نگرانی یہ ادارہ فعلیاتی تحقیق کے اہم ترین مراکز میں سے ایک بن گیا۔ جب پاولو اس انسٹی ٹیوٹ میں شعبۂ فعلیات کے ڈائریکٹر تھے، تو وہ میڈیکل ملٹری اکیڈمی میں فعلیات کے ذمہ داری پر منتقل ہو گئے۔ اکیڈمی میں عہدوں کی یہ تبدیلی 1895 میں ہوئی۔ انہوں نے اکیڈمی میں شعبۂ فعلیات کی سربراہی مسلسل تین دہائیوں تک کی۔ نیز، 1901 سے شروع کرتے ہوئے، پاولو کو لگاتار چار سال تک طب یا فعلیات کے نوبل انعام کے لیے نامزد کیا گیا۔ تاہم، وہ نہیں جیت سکے کیوں کہ ان کی نامزدگیاں کسی ایک دریافت کے لیے مخصوص نہیں تھیں بلکہ مختلف لیبارٹری کے نتائج پر مبنی تھیں۔ بالآخر 1904 میں، پاولو کو نوبل انعام سے نوازا گیا "ہاضمے کی فعلیات (physiology of digestion) پر ان کے کام کے اعتراف میں، جس کے ذریعہ اس موضوع کے اہم پہلوؤں سے متعلق علم بدل اور وسیع ہو گیا ہے۔"

#### ii. کلاسیکی مشروطیت / التزام (Classical Conditioning)

پاولو (1902) نے اس خیال سے آغاز کیا کہ کچھ ایسی چیزیں ہیں جو کتے کو سیکھنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ مثال کے طور پر، کتے جب

بھی کھانا دیکھتے ہیں تو لعاب (تھوک) خارج کرنا نہیں سیکھتے۔ یہ Reflex کتے کی فطرت میں پہلے سے موجود (Hard-wired) ہوتی ہے۔ روایاتی (Behaviorist) اصطلاحات میں، اسے غیر مشروط ردِ عمل (Unconditioned Response) کہتے ہیں (یعنی ایک محرک اور ردِ عمل کا تعلق جس کے لیے سیکھنے کی ضرورت نہیں)۔ روایاتی اصطلاحات میں ہم لکھتے ہیں: غیر مشروط محرک (Unconditioned Stimulus) جیسے کھانا ⟶ غیر مشروط ردِ عمل (Unconditioned Response) جیسے لعاب خارج کرنا۔ پاولو نے ایک کتے کے سامنے کھانے کا پیالہ رکھ کر اور اس کے لعاب کے اخراج کی پیمائش کر کے غیر مشروط ردِ عمل کے وجود کو ظاہر کیا۔ تاہم، جب پاولو نے دریافت کیا کہ کوئی بھی چیز یا واقعہ جسے کتے کھانے سے جوڑنا سیکھ لیتے ہیں (جیسے لیب اسسٹنٹ) ایک جیسا ردِ عمل پیدا کرتا ہے، تو انہیں احساس ہوا کہ انہوں نے ایک اہم سائنسی دریافت کر لی ہے اور انہوں نے اپنی باقی کی زندگی اسی قسم کی اکتسابی مطالعے کے لیے وقف کر دی۔

پاولو جانتے تھے کہ کسی طرح ان کی لیب میں موجود کتوں نے کھانے کو لیب اسسٹنٹ (lab assistant) کے ساتھ جوڑنا سیکھ لیا تھا۔ یہ ضرور سیکھا گیا تھا، کیوں کہ ایک وقت تھا جب کتے ایسا نہیں کرتے تھے اور پھر وہ وقت آیا جب انہوں نے یہ کرنا شروع کیا، لہٰذا ان کے رویے میں تبدیلی آئی۔ اس قسم کی روایاتی تبدیلی کا نتیجہ سیکھنے کے علاوہ کچھ نہیں ہو سکتا۔ روایاتی اصطلاحات میں، لیب اسسٹنٹ دراصل ایک غیر جانب دار محرک (Neutral Stimulus) تھا۔ اسے غیر جانب دار اس لیے کہا جاتا ہے کہ یہ کوئی ردِ عمل پیدا نہیں کرتا۔ دراصل یہ ہوا تھا کہ غیر جانب دار محرک (لیب اسسٹنٹ) غیر مشروط محرک (کھانے) کے ساتھ منسلک ہو گیا تھا۔

اپنے تجربے میں، پاولو نے اپنے غیر جانب دار محرک کے طور پر ایک گھنٹی استعمال کی۔ جب بھی وہ اپنے کتوں کو کھانا دیتے، وہ گھنٹی بھی بجاتے۔ اس عمل کو کئی بار دہرانے کے بعد، انہوں نے صرف گھنٹی بجا کر دیکھی۔ جیسا کہ آپ توقع کریں گے، اب صرف گھنٹی بجانے سے بھی لعاب کے اخراج میں اضافہ ہونے لگا۔ اس طرح کتے نے گھنٹی اور کھانے کے درمیان ایک تعلق سیکھ لیا تھا اور ایک نیا ردِ عمل سیکھ لیا گیا تھا۔ چونکہ یہ ردِ عمل سیکھا گیا تھا (یا مشروط کیا گیا تھا)، اس لیے اسے مشروط ردِ عمل (Conditioned Response) کہا جاتا ہے۔ غیر جانب دار محرک ایک مشروط محرک (Conditioned Stimulus) بن گیا ہے۔ پاولو نے پایا کہ تعلق قائم ہونے کے لیے، دونوں محرکات کو وقت کے لحاظ سے قریب قریب پیش کیا جانا چاہیے۔ انہوں نے اسے قانونِ زمانی قربت (Law of Temporal Contiguity) کا نام دیا۔ اگر مشروط محرک (گھنٹی) اور غیر مشروط محرک (کھانے) کے درمیان وقت کا فرق بہت زیادہ ہو، تو سیکھنا عمل میں نہیں آئے گا۔ پاولو اور کلاسیکی مشروطیت / التزام (Classical Conditioning) کے ان کے مطالعے 1890-1930 کے درمیان ان کے ابتدائی کام کے بعد سے مشہور ہو گئے ہیں۔ کلاسیکی مشروطیت / التزام "کلاسیکی" اس لیے کہلاتی ہے کہ یہ سیکھنے / شرطی سازی کے بنیادی قوانین کا پہلا منظم مطالعہ ہے۔

### iii. کلاسیکی مشروطیت / التزام کے مضمرات و اطلاق

**Implications and application of classical conditionality/commitment**

### شخصیت کی سمجھ بوجھ (Understanding personality)

- **جذباتی ردِ عمل کی کنڈیشننگ Conditioning of emotional reactions :۔** واٹسن اور ریز (Watson and

Rayner)کے مشہور تجربے "لٹل البرٹ" میں 11 ماہ کے بچے میں چوہے سے خوف پیدا کیا گیا، جو بعد میں دیگر روئیں دار چیزوں (خرگوش، کتے، روئی) پر بھی عام ہو گیا۔ اس سے ثابت ہوا کہ غیر معقول خوف گہرے نفسیاتی پیچیدگیوں کی بجائے محض وقتی تعلق (temporal association)سے پیدا ہوتا ہے۔

- **سماجی رویوں(Social Attitudes) :** گریگوری رازران(Gregory Razran)نے ظاہر کیا کہ کھانے(مفت لنچ) کے ساتھ کسی تصویر یا شخص کا مثبت تعلق نسلی یا سماجی تعصبات کو نمایاں طور پر کم کر سکتا ہے۔ اسے "لنچن تکنیک(luncheon technique)" کہا جاتا ہے جو کاروباری معاملات میں استعمال ہوتی ہے۔
- **نفسیاتی امراض (Psychopathology) کی تشریح :** پاولو نے تجرباتی نیوروسس (کتوں میں) کو تحریکی اور بازدارانہ رجحانات کے تصادم سے سمجھایا۔ کلاسیکی مشروطیت / التزام سے فوبیا، بے اختیار پیشاب (enuresis) اور somatoform درد کی وضاحت کی جا سکتی ہے۔ مثال کے طور پر، مثانہ بھرنے پر جاگنے کی شرطی سازی نہ ہونا بے اختیار پیشاب کا سبب بن سکتا ہے۔

**نفسیاتی علاج(سائیکوتھراپی) Psychotherapy**

- **منظم حساسیت زدائی :(Systematic Desensitisation)** جوزف وولپے کی تکنیک۔ فوبیا کے مریض کو خوف زدہ چیز کے ساتھ بتدریج (مرحلہ وار) ختم کیا جاتا ہے، جیسے پہلے تصویر، پھر ماڈل، پھر حقیقی جانور دور سے اور رفتہ رفتہ قریب لایا جاتا ہے۔ اس دوران مریض کو پرسکون رکھا جاتا ہے اور خوشگوار محرکات (جیسے کینڈی) کے ساتھ بھی جوڑا جاتا ہے۔ اس طرح معدومیت (extinction) اور ضدی شرطی سازی (counter conditioning) کے اصول استعمال ہوتے ہیں۔

اس طرح ہم کہہ سکتے ہیں کہ کلاسیکی مشروطیت / التزام کے اصول نہ صرف شخصیت، جذبات اور سماجی رویوں کو سمجھنے میں مدد دیتے ہیں بلکہ فوبیا اور دیگر اضطرابی عوارض کے علاج میں بھی مؤثر طریقے سے استعمال کیے جاسکتے ہیں۔

| **اپنی پیش رفت کی جانچ کریں(Check your progress)** |
| --- |
| سوال: کلاسیکی مشروطیت / التزام کے مضمرات کی وضاحت پیش کریں؟ |
| ---------- |
| ---------- |
| ---------- |
| ---------- |

## 3.2.2 عملی مشروطیت / التزام(اسکنر) (Operant conditioning (Skinner)

- **برہس فریڈرک اسکنر (Burrhus Frederic Skinner) : حیات و تجربات**

برہس فریڈرک اسکنر، جنہیں بی ایف اسکنر کے نام سے جانا جاتا ہے، 20 مارچ 1904 کو امریکہ میں پیدا ہوئے اور 18 اگست

1990 کو انتقال کر گئے۔ وہ ایک امریکی ماہر نفسیات، روایاتی سائنس دان(behaviorist) ، مصنف اور سماجی فلسفی تھے۔ انہیں اکثر "عملی مشروطیت / التزام"(Operant conditioning) کا موجد کہا جاتا ہے۔ وہ 1958 سے 1974 میں اپنی پیشہ ورانہ سبکدوشی تک ہارورڈ یونیورسٹی میں نفسیات کے پروفیسر رہے۔ اسکنر نے اکتساب کے شعبے میں متعدد تجربات کیے اور یہ نتیجہ اخذ کیا کہ محرک (motivation) سے پیدا ہونے والا عمل ہی سیکھنے کے لیے ذمہ دار ہوتا ہے۔ ان کے مطابق، رویے کے نتائج اس بات پر اثر انداز ہوتے ہیں کہ آیا وہ رویہ دوبارہ ہو گا یا نہیں۔ ایک خوشگوار محرک کے بعد آنے والے رویے کے دوبارہ ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے، جبکہ سزا دینے والے محرک کے بعد آنے والے رویے کے دوبارہ ہونے کا امکان کم ہو جاتا ہے۔

اسکنر نے رویے کو تقویت دینے کے لیے "تقویت (reinforcement) "کے استعمال کو "عملی مشروطیت / التزام" ) (Operant conditioning کا نام دیا۔ اس نظریے کا مرکزی خیال یہ ہے کہ ہمارے اعمال کے نتائج ہی یہ طے کرتے ہیں کہ آیا ہم ان اعمال کو دہرائیں گے یا نہیں۔ اپنی تحقیق کے لیے اسکنر نے ایک خاص آلہ ایجاد کیا جسے "عملی مشروطیت / التزام چیمبر" یا "اسکنر باکس" کہا جاتا ہے۔ یہ ایک خودکار مشین ہوتی تھی جس میں عام طور پر ایک چوہا یا کبوتر رکھا جاتا تھا۔ اس باکس میں ایک لیور (lever) ہوتا تھا جسے دبانے سے جانور کو خوراک کی گولی مل جاتی تھی۔ ابتدا میں چوہا بے ترتیب حرکت کرتے ہوئے غلطی سے لیور دبا دیتا تھا، لیکن جب اسے معلوم ہو گیا کہ لیور دبانے سے خوراک ملتی ہے، تو وہ جان بوجھ کر ایسا کرنے لگتا تھا۔ اس طرح اسکنر نے یہ ثابت کیا کہ رویے کو تقویت دے کر اسے تشکیل دیا جا سکتا ہے۔ اسکنر نے رویوں کی تشکیل کے لیے " تشکیل (shaping) "کی تکنیک بھی تیار کی، جس میں مطلوبہ رویے کے قریب قریب اقدامات کو تقویت دی جاتی ہے۔ ان کا ماننا تھا کہ رویے کو تبدیل کرنے کا بہترین طریقہ ماحول کو تبدیل کرنا ہے۔

- **عملی مشروطیت / التزام(Operant Conditioning)**

عملی مشروطیت / التزام(Operant Conditioning) ایک ایسا اکتسابی عمل ہے جس میں رویے کو اس کے نتائج کے ذریعہ تشکیل دیا جاتا ہے۔ یہ روایاتی نفسیات کا ایک بنیادی اصول ہے۔ اس نظریے کے مطابق:

- **تقویت :(Reinforcement)** یہ کسی رویے کے دوبارہ ہونے کے امکانات کو بڑھاتی ہے۔
  - ❖ **مثبت تقویت :(Positive Reinforcement)** رویے کے بعد ایک خوشگوار محرک (انعام) دیا جاتا ہے، جس سے وہ رویہ دہرانے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔ مثال: بچے کو اچھے نمبر لانے پر چاکلیٹ دینا۔
  - ❖ **منفی تقویت :(Negative Reinforcement)** رویے کے بعد ایک ناخوشگوار محرک کو ہٹا دیا جاتا ہے، جس سے وہ رویہ دہرانے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔
- **سزا :(Punishment)** یہ کسی رویے کے دوبارہ ہونے کے امکانات کو کم کرتی ہے۔
  - ❖ **مثبت سزا :(Positive Punishment)** رویے کے بعد ایک ناخوشگوار محرک دیا جاتا ہے۔
  - ❖ **منفی سزا :(Negative Punishment)** رویے کے بعد ایک خوشگوار محرک کو چھین لیا جاتا ہے۔
- اسکنر کے مطابق، "محرک ⟵ ردعمل ⟵ نتیجہ "کا یہ سلسلہ رویے کی تشکیل میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

- **کلاسیکی مشروطیت اور عملی مشروطیت کے درمیان فرق:**

**(Difference between Classical Conditionality and Operant Conditionality)**

پاولو کے کلاسیکی مشروطیت / التزام میں، ایک غیر جانب دار محرک (جیسے گھنٹی) کو قدرتی محرک (جیسے کھانا) کے ساتھ جوڑا جاتا ہے، جس سے ایک نیا مشروط ردعمل پیدا ہوتا ہے۔ یہ ایک غیر ارادی (involuntary) ردعمل ہوتا ہے۔ جبکہ اسکنر کے عملی مشروطیت / التزام میں، رویہ اس کے نتائج (انعام یا سزا) کی بنیاد پر تشکیل پاتا ہے اور یہ ایک ارادی (voluntary) عمل ہوتا ہے۔ کلاسیکی مشروطیت / التزام میں رویہ محرک سے پہلے آتا ہے، جبکہ عملی مشروطیت / التزام میں رویہ نتیجہ سے پہلے آتا ہے۔

- **عملی مشروطیت / التزام کے مضمرات واطلاق (Implications of practical conditionality)**

عملی مشروطیت / التزام کے اصولوں کو مشاورت میں بڑے پیمانے پر استعمال کیا جاتا ہے، خاص طور پر رویوں میں تبدیلی (behaviour modification) کے لیے۔ یہ تکنیک مندرجہ ذیل شعبوں میں کارآمد ہیں:

- **روایاتی مشاورت (Behaviouristic Counselling) :** یہ مشاورت کی وہ شکل ہے جو قابلِ مشاہدہ رویے پر توجہ مرکوز کرتی ہے اور ماحول کو رویے کی تشکیل میں کلیدی عنصر مانتی ہے۔ اس میں مندرجہ ذیل تکنیک استعمال ہوتی ہیں:
  - ❖ **رویے کی تشخیص :(Behaviour Assessment)** مشیر مؤکل کے مسئلے والے رویوں اور ان کے اسباب کو سمجھنے کے لیے مشاہدہ اور انٹرویو جیسے طریقے استعمال کرتا ہے۔
- **رویوں میں تبدیلی کی تکنیکیں:(Behaviour Modification Techniques)**
  - ❖ **مثبت تقویت :(Positive Reinforcement)** مطلوبہ رویے کو انعام دے کر اس کے دوبارہ ہونے کے امکانات بڑھانا۔ مثال: بچے کو وقت پر ہوم ورک کرنے پر تعریف کرنا یا انعام دینا۔
  - ❖ **منفی تقویت :(Negative Reinforcement)** مطلوبہ رویے کے بعد ناخوشگوار صورتحال کو ختم کر کے اس رویے کو بڑھانا۔
  - ❖ **سزا :(Punishment)** غیر مطلوبہ رویے کے بعد ناخوشگوار نتائج دے کر اسے کم کرنا۔ تاہم، سزا کے استعمال میں احتیاط برتی جاتی ہے کیوں کہ اس کے منفی اثرات ہوسکتے ہیں۔
  - ❖ **معدومیت کا عمل :(Extinction)** غیر مطلوبہ رویے کو تقویت نہ دے کر اسے ختم کرنا۔
  - ❖ **مہارتوں کی تربیت :(Behavioural Skills Training)** مؤکل کو مسائل حل کرنے کی حکمت عملی، سماجی مہارتیں اور خود اعتمادی جیسی مہارتیں سکھانا۔
  - ❖ **ہدف بندی :(Goal Setting)** واضح اور قابلِ پیمائش اہداف طے کرنا جو رویے میں تبدیلی کی بنیاد بنیں۔
- **کمرہ جماعت کا نظم ونسق: (Classroom Management):**

اسکنر کا ماننا تھا کہ نفسیات کا مقصد تعلیم کو تمام طلباء کے لیے پر لطف اور موثر بنانے کے طریقے تلاش کرنا ہونا چاہیے۔ ان کے

نظریات کا کمرہ جماعت کے نظم ونسق پر گہرا اثر ہوا ہے۔ عملی مشروطیت / التزام کے اصولوں کو استعمال کرتے ہوئے اساتذہ:

- ❖ **مطلوبہ رویوں کو تقویت** دیتے ہیں (مثلاً: توجہ سے پڑھنے والے طلباء کی تعریف کرنا)۔
- ❖ **ٹوکن اکانومی** (Token Economy) کا استعمال کرتے ہیں، جس میں طلباء کو اچھے رویے پر ٹوکن یا سکے دیے جاتے ہیں جو بعد میں کسی انعام یا مراعات کے بدلے دیے جاسکتے ہیں۔ اسکنر اسکولوں میں سزا کے استعمال کے حق میں نہیں تھے اور اپنی تحقیق کی بنیاد پر اسے غیر موثر قرار دیتے تھے۔

- **فوبیا اور اضطراب کے مسائل کا علاج (Treatment of phobias and anxiety problems)**

کلاسیکی مشروطیت / التزام کے ساتھ ساتھ، عملی مشروطیت / التزام کے اصولوں کو بھی فوبیا اور اضطراب کے مسائل کے علاج میں استعمال کیا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر، "منظم حساسیت زدائی (Systematic Desensitization) " کی تکنیک میں مریض کو خوف زدہ چیز کے ساتھ بتدریج قریب لایا جاتا ہے اور اسے نرمی (relaxation) کی تکنیک سکھائی جاتی ہیں، جس سے خوف کا ردعمل کم ہوتا ہے۔ ان تمام اطلاقات سے یہ واضح ہوتا ہے کہ اسکنر کا نظریہ "عملی مشروطیت / التزام" نہ صرف سیکھنے کے عمل کو سمجھنے میں مدد دیتا ہے، بلکہ عملی زندگی میں رویوں کو بہتر بنانے اور مختلف مسائل کے حل کے لیے ایک موثر خاکہ بھی فراہم کرتا ہے۔

| **اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)** |
| --- |
| سوال: عملی مشروطیت / التزام کے مضمرات کی وضاحت پیش کریں؟ |
| ---------- |
| ---------- |
| ---------- |
| ---------- |

## 3.2.3 تقویت اور سزا (Reinforcement and punishment)

### i. تقویتیں (Reinforcements)

پہلے آپ (کلاسیکی مشروطیت / التزام) (Classical Conditioning) میں آپ تقویت (reinforcement) کے تصور سے آشنا ہو چکے ہیں۔ اسے ان واقعات کے طور پر پیش کیا جاتا ہے جو اپنی موجودگی یا غیر موجودگی کے ذریعہ ہدف والے رویے کے امکانات کو بڑھاتے ہیں۔ عملی مشروطیت / التزام Operant Conditioning کے تناظر میں بھی تقویت کا اہم کردار ہے۔ تاہم، کلاسیکی اور عملی مشروطیت / التزام میں تقویت کا مفہوم کسی حد تک مختلف ہے۔ کلاسیکی مشروطیت / التزام میں، تقویت کا تعلق غیر مشروط محرک (UCS) سے ہوتا ہے۔ پاولو کے کتے کے لیے خوراک UCS اور مثبت تقویت دینے والا عنصر تھا، جبکہ بجلی کا جھٹکا UCS اور منفی تقویت دینے والا عنصر تھا۔ لیکن عملی مشروطیت / التزام میں، مشروط محرک (CS) اور غیر مشروط محرک (UCS) کے تصورات کا اطلاق نہیں ہوتے، کیوں کہ

ہمارا تعلق ہدف والے رویے کی تشکیل (shaping) سے ہوتا ہے۔ یہاں تقویت مطلوبہ رویے کے نتیجے کے طور پر الگ سے آتی ہے۔ یہ محض ردِ عمل کو مضبوط کرنے کا کام کرتی ہے۔ خوراک کی گولی صرف اس وقت ملتی ہے جب لیور دبایا جائے، ورنہ نہیں۔ لہٰذا یہ اوپیرنٹ رویے پر منحصر (contingent) ہے اور اسی کو مضبوط کرتی ہے۔

- **مثبت اور منفی تقویت (Positive and Negative Reinforcement)**

جیسا کہ کلاسیکی مشروطیت / التزام میں تھا، عملی مشروطیت / التزام میں بھی تقویت مثبت اور منفی ہو سکتی ہے۔ مثبت تقویت وہ خوشگوار نتائج ہیں جو رویے کو زیادہ ممکن بناتے ہیں۔ مثال:169 کا مربع بتانے کے بعد استاد کی طرف سے تعریف۔ منفی تقویت وہ ناخوشگوار نتائج ہیں جو ہدف والے رویے کو پیدا نہ کرنے کی صورت میں سامنے آتے ہیں، جس سے وہ رویہ زیادہ ممکن ہو جاتا ہے۔ مثال: استاد آپ سے 169 کا مربع پوچھتا ہے اور آگ بگولہ نظروں سے دیکھتا ہے۔ وہ یہ اس وقت تک کرتا رہے گا جب تک آپ صحیح جواب نہیں دیتے۔ مطلوبہ ردِ عمل دے کر آپ اس نظر (منفی تقویت) کو ختم کراتے ہیں۔

- **بنیادی اور ثانوی تقویت :(Primary and Secondary Reinforcement)**

تقویت بنیادی ہو سکتی ہے یعنی اس کا تعلق ہماری بنیادی ضروریات سے ہے۔ یا یہ ثانوی (مشروط) ہو سکتی ہے، جو اپنی تقویتی قدر صرف بنیادی تقویت کے ساتھ تعلق کے ذریعہ حاصل کرتی ہے۔ خوراک ایک بنیادی تقویت ہے۔ لیکن اگر آپ مجھے پیسے یا میٹھے الفاظ کے لیے کام کروائیں، تو آپ ثانوی یا مشروط تقویت استعمال کر رہے ہیں۔ ہم نہ تو پیسے کھا سکتے ہیں، نہ پی سکتے ہیں، نہ اس پر سو سکتے ہیں؛ پھر بھی ہم سب پیسوں سے تقویت پاتے ہیں کیوں کہ تعلق کے ذریعہ اس کی علامتی قدر ہے۔ کنگ مائڈاس کی مشہور کہانی دراصل ثانوی تقویت (سونے) پر بنیادی تقویت (خوراک اور پانی) کی اہمیت کو اجاگر کرتی ہے۔

- **تقویت کی ترتیب / کے نظام الاوقات (Schedules of Reinforcement)**

آپ سوچ رہے ہوں گے کہ کیا عملی مشروطیت / التزام میں ہم ہمیشہ 'صحیح' رویے کو تقویت دیتے ہیں؟ کیا یہ صحیح طریقے سے کام کرتا ہے؟ اگر ہم اسے روکنے کا فیصلہ کر لیں تو کیا ہو گا؟ واقعی، آپ اپنے بیٹے کے بارے میں سوچ سکتے ہیں جسے آپ 'اچھا لڑکا بننے' پر ٹافی سے تقویت دیتے ہیں، اور چند دنوں بعد اس کی کینڈی میں دلچسپی ختم ہو جاتی ہے۔ وہ نہ تو اچھا لڑکا بنے گا اور نہ ہی آپ کے رشوت پر توجہ دے گا۔ کیا یہی چوہوں اور کبوتروں کے ساتھ نہیں ہو سکتا؟ اسکنرین نے بھی اس مسئلے پر توجہ دی اور تجویز دی کہ مناسب کنڈیشننگ کا انحصار تقویت کی ذہین نظامت (scheduling) پر ہے۔

- ❖ آپ اپنے عملی مشروطیت / التزام تجربے کے لیے تقویت کے مختلف طریقوں سے نظام الاوقات بنا سکتے ہیں۔ بنیادی طور پر، یہ **مسلسل (Continuous)** یا **وقفہ دار (Intermittent)** ہو سکتا ہے۔ مسلسل تقویت میں، ہدف والے رویے کو ہر بار جب یہ واقع ہو تقویت دی جاتی ہے۔ بالکل جیسے آپ اپنے بیٹے کو ہر بار جب وہ اچھا برتاؤ کرتا ٹافی دیتے تھے۔ وقفہ دار یا جزوی تقویت کا مطلب ہے کہ آپ ہدف والے رویے کو کبھی کبھار تقویت دیں، ہمیشہ نہیں۔
- ❖ وقفہ دار تقویت کی بنیاد کیا ہو گی؟ یہ وقت کے وقفے (interval) یا ردِ عمل کی تعداد (ratio) پر مبنی ہو سکتی ہے۔ ان میں سے ہر

ایک کو پھر **مقررہ** (fixed) یا **متغیر** (variable) نظام الاوقات میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔

آیئے اب وقفہ دار تقویت کے ہر ذیلی قسم کی نوعیت اور مثال دیکھتے ہیں:

- **وقفی نظام الاوقات** :(Interval Schedule) وقفی نظام الاوقات کا مطلب ہے کہ ہدف والے رویے کے بعد ایک مقررہ وقت گزرنے پر تقویت دی جائے گی۔ **مقررہ وقفہ** (Fixed Interval) میں، مثال کے طور پر، آپ ہر پندرہ منٹ کے بعد چوہے کی لیور دبانے والی پہلی حرکت کو تقویت دینے کا فیصلہ کرسکتے ہیں۔ ممکن ہے کہ پندرہ منٹ کے اندر چوہے نے دوبار لیور دبا دیا ہو۔ لیکن آپ پندرہ منٹ گزرنے کا انتظار کریں گے اور پندرہ منٹ کے بعد ہونے والی پہلی حرکت پر ہی خوراک کی گولی دیں گے۔ پھر چوہے کے رویے سے قطع نظر آپ دوبارہ پندرہ منٹ انتظار کریں گے اور پندرہ منٹ گزرنے کے بعد ہونے والی پہلی مطلوبہ حرکت کو دوبارہ انعام دیں گے۔
- **متغیر وقفہ** (Variable Interval) میں، خوراک کی گولی کی فراوانی اوسط وقت کے وقفے کے ارد گرد بے ترتیب طور پر مختلف کی جاتی ہے۔ مثال کے طور پر، آپ اوسطاً 12 منٹ کے وقفے سے اپنے مضمون کے ہدف کے رویے کو مضبوط کرنے کا فیصلہ کرسکتے ہیں۔ آپ 5، 12، 7، 20 اور 16 منٹ کے بے ترتیب نظام الاوقات پر تقویت دے سکتے ہیں، ان کی اوسط 12 بنتی ہے۔ تو آپ پہلے مطلوبہ ردِ عمل کو انعام دیں، پھر 5 منٹ انتظار کریں اور اگلے فوری مطلوبہ ردِ عمل کو تقویت دیں۔ پھر 12 منٹ انتظار کریں اور دوبارہ اگلے فوری مطلوبہ ردِ عمل کو تقویت دیں، وغیرہ۔ اگر آپ چاہیں تو مکمل طور پر مختلف بے ترتیب تغیرات استعمال کرسکتے ہیں۔
- **نسبتی نظام الاوقات** :(Ratio Schedule) نسبتی نظام الاوقات سے مراد ہدف والے رویے کو ایک مخصوص تعداد میں رویوں کے بعد تقویت دینا ہے۔ **مقررہ نسبت** (Fixed Ratio) میں، آپ ہر پانچ صحیح ردِ عمل کے بعد ہدف والے ردِ عمل کو تقویت دیتے ہیں، خواہ کتنا بھی وقت گزر گیا ہو۔ **متغیر نسبت** (Variable Ratio) میں، جیسا کہ متغیر وقفہ میں، آپ ہدف والے رویے کو ردِ عمل کی غیر متوقع تعداد کے بعد تقویت دیتے ہیں لیکن ردِ عمل کی اوسط تعداد کے گرد۔

- **مختلف نظام الاوقات میں سیکھنے کی شرح** (Learning rates in different schedules)

مختلف نظام الاوقات میں سیکھنے کی شرح مختلف ہوتی ہے۔ مقررہ وقفہ میں، نظام الاوقات کے اختتام کے قریب زیادہ ہدف والا رویہ دیکھا جاتا ہے لیکن انعام کی فراوانی کے فوراً بعد شرح گر جاتی ہے۔ متغیر وقفہ سے ردِ عمل کی سست لیکن مستحکم شرح پیدا ہوتی ہے۔ عام طور پر، نسبتی نظام الاوقات وقفی نظام الاوقات سے بہتر ردِ عمل پیدا کرتے ہیں۔ مقررہ نسبت کے نتیجے میں ردِ عمل کی مستحکم اور بلند شرح ہوتی ہے۔ متغیر نسبت کو بہترین پایا گیا ہے کیوں کہ یہ توقع کی اعلیٰ سطح کو برقرار رکھتا ہے اور اس طرح ردِ عمل کی بہت بلند اور مستحکم شرح پیدا کرتا ہے۔

- **حقیقی زندگی سے مختلف نظام الاوقات کی مثالیں** (Examples of different schedules from real life)

آیئے اپنے اسکول کے دنوں کی کچھ مثالوں پر غور کریں تاکہ انسانی زندگی میں مختلف نظام الاوقات کے اطلاق کو سمجھ سکیں۔ ہر روز اور ہر بار جب آپ کسی استاد کو 'گڈ مارننگ، ٹیچر' کہتے ہیں، تو آپ کو جواب ملتا ہے 'گڈ مارننگ'۔ یہ مسلسل تقویت ہے۔ آپ جانتے ہیں

کہ یہ خوشگوار تعامل ہمیشہ آپ کے لیے موجود ہے اگر آپ اچھا برتاؤ کریں۔ اب وقفہ دار یا جزوی تقویت کی چند مثالیں دیکھتے ہیں۔ کلاس کے آخری دس منٹ میں جو خوشی آپ کو محسوس ہوتی تھی وہ یاد ہے؟ کلاس ختم ہونے کی گھنٹی ہر ایک گھنٹے بعد بجتی تھی اور آپ چھٹی کے لیے آزاد ہو جاتے تھے۔ یہ مقررہ وقفہ کی مثال ہے۔ فرض کریں آپ میڈم بی کی کلاسوں سے محبت کرتے ہیں، لیکن وہ آپ کی کلاس صرف اس وقت لیتی ہیں جب کوئی مستقل استاد غیر حاضر ہو۔ تاہم، ہر ہفتے عام طور پر دو مستقل اساتذہ غیر حاضر ہوتے ہیں اور آپ کو اوسطاً ہفتے میں 2 سے 3 بار میڈم بی کی کلاس ملتی ہے۔ یہ متغیر وقفہ ہے۔ اب نسبت کے نظام الاوقات کے لیے اپنے امتحان کے وقت پر غور کریں۔ آپ کے پاس کچھ سوالات ہوتے ہیں جن میں جزوی نمبر نہیں ملتے۔ آپ کو سوال کے تمام تین حصوں کے جواب دینے ہوتے ہیں اور آپ کو یا تو 1 نمبر ملتا ہے یا 0، اس پر منحصر ہے کہ آپ نے سب صحیح کیا یا نہیں۔ تو ہر تین صحیح ردِ عمل پر آپ ایک نمبر کی تقویت کماتے ہیں۔ یہ مقررہ نسبت ہے۔

متغیر نسبت کے لیے، اپنے سب سے زیادہ جاننے والے لیکن سخت مزاج استاد کو یاد کریں۔ بعض مواقع پر، اگر آپ صحیح جواب دیتے تو وہ صرف بڑبڑاتے۔ لیکن کبھی کبھی، جب آپ کسی شاندار خیال سے انہیں مطمئن کر دیتے، تو وہ پوری طرح کھل اٹھتے اور آپ کی تعریفوں کے پل باندھ دیتے۔ ان سے تعریف کا ایک لفظ پانا آپ کو اس دن خاص محسوس کراتا تھا۔ چونکہ ان کی تعریف آپ کے لیے بہت اہمیت رکھتی ہے اور آپ کبھی نہیں جانتے کہ کون سا جواب انہیں سب سے زیادہ مطمئن کرے گا، آپ ہمیشہ انہیں اپنی بہترین دینے کی کوشش کرتے تھے۔ اسکول کے احاطے سے باہر اور بالغوں کی دنیا میں، جوئے بازی (gambling) متغیر نسبت کی ایک مثال ہے۔ اسی طرح غیر متوقع حالات میں مہم جوئی (adventures) بھی۔ کیا آپ نے چارلی کیپلن کو 'گولڈ رش(Gold rush)' میں یا عمر شریف کو 'میکیناز گولڈ(Mackenna's Gold)' میں دیکھا ہے؟ کیا آپ نے کبھی سوچا کہ لوگ ایسے غیر یقینی امکانات کے لیے کیوں جاتے تھے؟ اس کا جواب متغیر نسبت کے نظام الاوقات کی تاثیر میں پنہاں ہے۔ آپ جانتے ہیں کہ ہزاروں میں سے کچھ کھدائیاں سونے کے ڈھیروں سے نوازی جاتی ہیں۔ اور چونکہ کوئی مقررہ قاعدہ نہیں، کون جانے، آپ ہی چنے گئے شخص ہوں۔

### ii. سزا (Punishment)

ہم سب کو اسکول میں کبھی نہ کبھی لاپروائی یا نافرمانی پر سزا دی گئی ہوگی۔ وہ سزائیں بے قابو رویے پر قابو پانے میں کتنی کامیاب رہی ہیں؟ عملی مشروطیت / التزام کی زبان میں، سزا وہ واقعہ یا حالت ہے جو اگر کسی ردِ عمل کے بعد مسلسل دی جائے، تو اس ردِ عمل کے وقوع پذیر ہونے کے امکانات کو کم کر دے گی۔ ہر بار جب آپ کلاس کے دوران اپنے دوست سے بات کریں گے، آپ کو پانچ منٹ تک کھڑے رہنے کی سزا دی جائے گی۔ استاد توقع کرتا ہے کہ اس سے کلاس جاری رہتے ہوئے آپ کے دوست سے بات چیت کرنے کے امکانات کم ہو جائیں گے۔ لہٰذا سزا ناپسندیدہ رویے کا ایک ناخوشگوار نتیجہ ہے۔ تقویت کی طرح، سزا بھی مثبت یا منفی ہو سکتی ہے۔

- **مثبت سزا (Positive Punishment)** وہ صورت حال ہے جب کوئی ناخوشگوار چیز، کسی رویے کے نتیجے کے طور پر پیش کی جائے، تو اس رویے کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔ اگر آپ اپنے بچے کو اس کی بدتمیزی پر ڈانٹتے ہیں، تو یہ مثبت سزا ہے۔
- **منفی سزا (Negative Punishment)** اس وقت ہوتی ہے جب کسی مخصوص رویے کے نتیجے میں کسی خوشگوار چیز کو واپس لینے یا

ہٹانے سے اس رویے کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔ اگر آپ اپنے بچے کی بد تمیزی کی وجہ سے اسے اپنے معمول کے مسکراتے ہوئے انداز میں سلام نہیں کرتے، تو یہ منفی سزا ہے۔

آپ منفی تقویت (negative reinforcement) کے بارے میں پہلے ہی سیکھ چکے ہیں، جس میں بھی ناخوشگوار محرکات استعمال ہوتے ہیں۔ کیا منفی تقویت اور سزا ایک ہی چیز ہیں؟ منفی تقویت کا استعمال مطلوبہ رویے کو حاصل کرنے کے لیے کیا جاتا ہے۔ پاولو چاہتے تھے کہ کتا پنجہ واپس کھینچنا سیکھے۔ ایک ناخوشگوار محرک کے طور پر جھٹکا دیا گیا اور کتے نے پنجہ کھینچنا سیکھ لیا۔ اس صورت میں جھٹکا ایک منفی تقویت دینے والا عنصر تھا کیوں کہ اس نے پنجہ کھینچنے کے امکانات بڑھا دیے۔ دوسری طرف سزا کا استعمال ناپسندیدہ رویے کو روکنے کے لیے کیا جاتا ہے۔ اگر ہم فرض کریں کہ لیبارٹری میں کتے کا چلنا ایک ناپسندیدہ رویہ ہے اور جب بھی کتا چلنا شروع کرے ہم جھٹکا دیں، تو توقع ہے کہ کتے کے چلنے کے امکانات کم ہو جائیں گے۔ اس مثال میں جھٹکا سزا ہو گا۔ دوسرے الفاظ میں، جب منفی تقویت دینے والا عنصر دیا جاتا ہے، تو آپ ناخوشگوار حالت کو روکنے کے لیے مطلوبہ طریقے سے عمل کرتے ہیں۔ جب سزا دی جاتی ہے، تو آپ اسے اپنے پہلے کیے گئے ناپسندیدہ عمل سے جوڑتے ہیں اور اسے دہرانے سے گریز کرتے ہیں۔ یاد رکھیں کہ منفی تقویت اور سزا اپنے مقصد کے لحاظ سے مختلف ہوتی ہیں۔ بجلی کا ایک ہی ناخوشگوار جھٹکا ایک مقصد کے لیے منفی تقویت اور دوسرے مقصد کے لیے سزا کے طور پر استعمال کیا جا سکتا ہے۔

اس بارے میں اختلافِ رائے ہے کہ سزا کتنی مؤثر ہے۔ بچوں کی پرورش کے روایتی طریقے اکثر سزا پر مبنی ہوتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں "چھڑی چھوڑو، بچہ بگاڑو (Spare the rod and spoil the child)"۔ لیکن کیا ہم اکثر یہ نہیں دیکھتے کہ مار کھایا ہوا بچہ پٹائی کا عادی ہو جاتا ہے اور وہ تباہ کن رویہ جاری رکھتا ہے؟ اسکنر خود سزا کے زیادہ حق میں نہیں تھے۔ وہ مثبت تقویت کو تربیت کے لیے بہترین تکنیک سمجھتے تھے اور سزا کے بہت زیادہ منفی اثرات (side effects) ہونے کا خیال رکھتے تھے۔ تاہم کچھ حالیہ محققین نے رپورٹ کیا ہے کہ بغیر دشمنی کے، متعین مقدار میں اور مستقل انداز میں دی گئی سزا بغیر زیادہ نقصان کے مطلوبہ نتیجہ لا سکتی ہے۔

### iii. تقویت اور سزا کے مضمرات و اطلاق (Implications and application of reinforcement and punishment)

عملی مشروطیت / التزام کے اصول، خاص طور پر تقویت اور سزا رویوں میں تبدیلی (behavior modification) کے لیے وسیع پیمانے پر استعمال ہوتے ہیں۔ یہ تکنیک بچوں، نوعمروں اور حتیٰ کہ بالغوں کے مسائل حل کرنے میں بہت مؤثر ثابت ہوئی ہیں۔

### i. تقویت (Reinforcement) کا اطلاق

#### مثبت تقویت کا استعمال (Using positive reinforcement)

مثبت تقویت کا مطلب ہے مطلوبہ رویے کے بعد ایک خوشگوار محرک دینا تاکہ وہ رویہ دہرانے کے امکانات بڑھ جائیں:

**مثالیں:**

- **تعریف اور حوصلہ افزائی:** جب کوئی مؤکل (مثلاً ایک طالب علم) کوئی اچھا کام کرے، جیسے وقت پر ہوم ورک جمع کرانا یا کسی عادت پر قابو پانا، تو مشیر کو فوراً اس کی تعریف کرنی چاہیے۔ "شاباش، تم نے آج واقعی بہت اچھا کیا" جیسے الفاظ مثبت تقویت کا کام کریں گے۔
- **انعامات کا استعمال:** چھوٹے بچوں کے لیے اسٹیکرز، ستارے، یا پسندیدہ سرگرمی کا وقت انعام کے طور پر دیا جا سکتا ہے۔ مثال کے طور پر،

ایک بچہ جو کلاس میں بولنے سے ڈرتا ہے، جب وہ ایک بار بولے تو اسے ایک اسٹیکر دیا جائے۔

- **مراعات :(Privileges)** نوعمروں کے لیے، مطلوبہ رویے پر اضافی اسکرین ٹائم، باہر جانے کی اجازت، یا پسندیدہ کھانا بطور تقویت دی جاسکتی ہے۔
- **توجہ :(Attention)** بعض اوقات مشیر کی توجہ ہی ایک طاقتور مثبت تقویت ہوتی ہے۔ جب مؤکل مثبت رویہ دکھائے تو مشیر کو مکمل توجہ دے کر سننا چاہیے۔

**منفی تقویت کا استعمال(Using negative reinforcement)**

منفی تقویت میں مطلوبہ رویے کے بعد ایک ناخوشگوار محرک کو ہٹا دیا جاتا ہے۔ یہ سزا نہیں ہے، رویے کو بڑھانے کا ایک طریقہ ہے۔

**مثالیں:**

- ایک طالب علم جو ہمیشہ ڈانٹ سننے سے بچنے کے لیے (ناخوشگوار محرک) وقت پر کلاس میں آتا ہے۔ مشیر اس رویے کو تقویت دے سکتا ہے کہ جب وہ وقت پر آئے تو اسے ڈانٹنے سے گریز کیا جائے۔
- ایک بچہ جو گھبراہٹ کی وجہ سے بولتا نہیں، جب وہ ذرا سی آواز نکالے تو اس پر دباؤ کم کر دیا جائے (ناخوشگوار محرک کو ہٹایا جائے) تاکہ وہ مزید بولنے کی کوشش کرے۔

ii. **سزا (Punishment) کا اطلاق**

سزا کا مقصد ناپسندیدہ رویے کے امکانات کو کم کرنا ہے۔ تاہم، رہنمائی اور مشاورت میں سزا کو بہت احتیاط سے استعمال کیا جاتا ہے کیوں کہ اس کے منفی ضمنی اثرات ہو سکتے ہیں۔ زیادہ تر ماہرین مثبت تقویت کو ترجیح دیتے ہیں، لیکن بعض حالات میں معتدل اور مستقل سزا کارآمد ہو سکتی ہے۔

**مثبت سزا(Positive punishment)**

ناپسندیدہ رویے کے بعد ایک ناخوشگوار چیز پیش کرنا۔

**مثالیں**

- اگر کوئی طالب علم کلاس میں خلل ڈالے تو اسے تھوڑی دیر کے لیے الگ بٹھا دینا (ٹائم آؤٹ)۔
- کسی نوعمر کو اس کے نامناسب رویے پر سمجھانا یا اس کی غلطی بتانا (لیکن ذلت آمیز طریقے سے نہیں)۔
- مراعات واپس لینے کا انتباہ دینا، مثلاً "اگر تم نے یہ کام دہرایا تو کل تمہارا کھیلنے کا وقت منسوخ ہو جائے گا"۔

**منفی سزا (Negative sentence)**

ناپسندیدہ رویے کے بعد ایک خوشگوار چیز کو چھین لینا۔

**مثالیں:**

- ❖ بچے کی بدتمیزی پر اس کا پسندیدہ کھلونا کچھ دیر کے لیے واپس لے لینا۔
- ❖ نوعمر کو موبائل فون یا انٹرنیٹ کی سہولت سے محروم کر دینا جب وہ قواعد توڑے۔
- ❖ "اگر تم نے اپنا ہوم ورک نہ کیا تو شام کو پارک نہیں جانے دوں گا"۔

### iv. ماہرین نفسیات اور مشیر کے لیے عملی رہنما اصول (Practical guidelines for psychologists and counsellors)

ماہرین نفسیات اور مشیر س رہنمائی اور مشاورت میں درج ذیل باتوں کا خیال رکھتے ہیں:

- **فوری تقویت یا سزا:** جتنی جلدی تقویت یا سزا دی جائے گی، اتنا ہی بہتر اثر ہو گا۔ رویے کے فوراً بعد نتیجہ دینا چاہیے۔
- **مستقل مزاجی (Consistency):** ہر بار جب مطلوبہ رویہ آئے، تقویت دی جائے۔ ناپسندیدہ رویے پر ہر بار سزا دی جائے (اگر سزا کا استعمال کر رہے ہیں)۔
- **واضح قواعد:** مؤکل کو یہ معلوم ہونا چاہیے کہ کس رویے پر کیا نتیجہ ملے گا۔
- **سزا سے پہلے مثبت تقویت کو ترجیح:** جہاں ممکن ہو، سزا کے بجائے مثبت تقویت استعمال کریں۔ اچھے رویے کو انعام دیں، برے رویے کو نظر انداز کریں (بجھانے کا عمل)۔
- **سزا کو ذاتی نہ بنائیں:** سزا دیتے وقت بچے کو ذلیل یا شرمندہ نہ کریں۔ رویے کو برا کہیں، بچے کو نہیں۔

**مثال: مخصوص مسائل میں اطلاق**

| مسئلہ | تجویز کردہ طریقہ |
|---|---|
| کلاس میں توجہ نہ دینا | جب بچہ توجہ دے، فوری تعریف (مثبت تقویت)۔ بے توجہی کو نظر انداز کریں (بجھانا)۔ |
| ہوم ورک نہ کرنا | ہوم ورک کرنے پر چھوٹا انعام (اسٹیکر، تعریف)۔ نہ کرنے پر مراعات واپس لینا (منفی سزا)۔ |
| جارحانہ رویہ | جارحیت پر ٹائم آؤٹ (مثبت سزا)۔ پرامن رویے پر تعریف اور اضافی مراعات (مثبت تقویت)۔ |
| شرمیلا پن / بولنے سے گریز | چھوٹی کامیابیوں پر بہت زیادہ حوصلہ افزائی۔ بولنے پر دباؤ کم کرنا (منفی تقویت)۔ |
| لت یا بری عادت (مثلاً ناخن چبانا) | جب بچہ عادت سے بچ جائے، انعام۔ عادت کرنے پر ناخوشگوار لیکن بے ضرر نتیجہ (جیسے تلخ لگنے والی چیز)۔ |

### iii. احتیاطیں اور حدود (Precautions and limitations)

- ❖ **سزا کے نقصانات:** سزا سے خوف، غصہ، یا انتقامی جذبات پیدا ہو سکتے ہیں۔ یہ صرف عارضی طور پر رویہ روکتی ہے، جبکہ مثبت تقویت طویل مدتی تبدیلی لاتی ہے۔
- ❖ **فرد کی خصوصیات:** ہر بچہ مختلف ہوتا ہے۔ ایک کے لیے تعریف بڑی تقویت ہے، دوسرے کے لیے کوئی چھوٹا انعام۔ مشیر کو

مؤکل کی پسند ناپسند جاننی چاہیے۔

❖ **ثقافتی حساسیت :** کچھ ثقافتوں میں کھلے عام تعریف شرمندگی کا باعث ہو سکتی ہے۔ اسی طرح سزا کے طریقے بھی ثقافت کے مطابق ہونے چاہیے۔

خلاصہ کلام یہ ہے کہ تقویت اور سزا کے اصولوں کا اطلاق رویوں کو بہتر بنانے، تعلیمی کارکردگی بڑھانے، اور ذہنی صحت کے مسائل جیسے فوبیا، اضطراب، اور بے قابو رویوں کے علاج میں کامیابی سے کیا جا سکتا ہے۔ تاہم، مثبت تقویت کو ہمیشہ پہلی ترجیح ہونی چاہیے۔ سزا کو صرف اس وقت استعمال کیا جائے جب دیگر طریقے ناکام ہو جائیں، اور وہ بھی نرمی، مستقل مزاجی، اور بغیر دشمنی کے۔ ایک اچھا مشیر اسکنر کے اس قول کو یاد رکھتا ہے" *: مطلوبہ رویے کو تقویت دیں، ناپسندیدہ رویے کو نظر انداز کریں، اور سزا صرف انتہائی ضرورت کے وقت استعمال کریں۔"*

**اپنی پیش رفت کی جانچ کریں(Check your progress)**

سوال: منفی تقویت اور مثبت تقویت کی وضاحت پیش کریں؟

---

---

---

---

## 3.2.4 منظم حساسیت زدائی اور نمائش (Systematic desensitisation and exposure)

منظم حساسیت زدائیSystematic desensitization ایک روایاتی علاج (behavioural therapy) کی تکنیک ہے جو لوگوں کو بے چینی (anxiety) اور خوف کے ردِ عمل کو کم کرنے میں مدد دیتی ہے۔ اس میں لوگوں کو بتدریج بے چینی پیدا کرنے والے محرکات کے سامنے لایا جاتا ہے جبکہ ساتھ ہی انہیں نرمی (relaxation) پیدا کرنے میں مدد دی جاتی ہے۔ منظم حساسیت زدائی میں ایک شخص کو بتدریج کسی بے چینی پیدا کرنے والے خیال یا شے کے سامنے لایا جاتا ہے، جبکہ وہ بیک وقت نرمی کی تکنیک استعمال کرتا ہے تاکہ بے چینی کی علامات کو کم کیا جا سکے۔ یہ ایک انتہائی شواہد پر مبنی علاج ہے جو مقام خوف(agoraphobia) ، بعد از صدمے کے تناؤ (posttraumatic stress)، سماجی بے چینی (social anxiety) کے ساتھ ساتھ مکڑیوں اور سانپوں کے "سادہ" خوف میں مبتلا افراد کی مدد کر سکتا ہے۔ اگرچہ یہ علاج بہت مؤثر ہے، لیکن یہ وقت طلب، پیچیدہ اور مالی طور پر کم اجرت والا ہے۔ کیا آپ اب بھی دلچسپی رکھتے ہیں؟ براہِ کرم دلچسپی رکھیں— منظم حساسیت زدائی آپ کے بہت سے مریضوں کی زندگیاں بدل سکتی ہے۔

منظم حساسیت زدائی کو جنوبی افریقی ماہر نفسیات جوزف وولپے (Joseph Wolpe) نے تیار کیا تھا۔ 1950 کی دہائی میں وولپے نے دریافت کیا کہ وٹس یونیورسٹی کی بلیلاں بتدریج اور منظم نمائش کے ذریعہ اپنے خوف پر قابو پا سکتی ہیں۔ اگرچہ آج یہ تصور بالکل نیا نہیں

ہے، لیکن حساسیت زدائی کا خیال اس دور کی روایتی نفسیاتی تحلیلی فضا (psychoanalytic zeitgeist) کے لیے بہت اجنبی تھا۔ اس میں نشستوں کی تعداد فوبیا کی شدت پر منحصر ہوتی ہے۔ عام طور پر 4-6 نشستیں، شدید فوبیا کے لیے 12 تک ہو سکتی ہیں۔ اعلاج اس وقت مکمل ہوتا ہے جب طے شدہ علاجی اہداف حاصل ہو جائیں (ضروری نہیں کہ جب شخص کے خوف مکمل طور پر ختم ہو چکے ہوں)۔

**i. منظم حساسیت زدائی (Systematic desensitization) کیسے کام کرتا ہے؟**

- ایک علاج کرنے والا (تھراپسٹ) مریض کے خوف کا ایک درجہ بندی کا ڈھانچہ (hierarchy) تیار کرتا ہے۔
- مریض نرمی کی تکنیک سیکھتا ہے جیسے پٹھوں کو نرم کرنا (muscle relaxation)۔
- مریض کو بتدریج ان کے خوف کے سامنے لایا جاتا ہے، جس کا آغاز سب سے کم خوف والی صورت حال سے ہوتا ہے۔
- مریض کو ہدایت دی جاتی ہے کہ وہ نوٹ کرے جب وہ بے چینی محسوس کرے اور پھر دوبارہ سکون حاصل کرنے کے لیے نرمی کی تکنیک کا استعمال کرے۔
- یہ سلسلہ جاری رہتا ہے جب تک کہ مریض بغیر بے چینی کے تمام محرکات کو برداشت کرنے کے قابل نہ ہو جائے۔

**ii. منظم حساسیت زدائی (Systematic desensitization) کو کب استعمال کیا جاتا ہے؟**

- **فوبیا: (Phobias)** منظم حساسیت زدائی فوبیا میں مبتلا لوگوں کی مدد کر سکتی ہے، جیسے پرواز کا خوف یا جراثیم سے آلودگی کا خوف۔
- **امتحان کی بے چینی: (Test Anxiety)** بچے اور کالج کے طلباء امتحان کی بے چینی کم کرنے کے لیے منظم حساسیت زدائی کا استعمال کر سکتے ہیں۔
- **وسواسی اجباری اضطراب: (OCD = Obsessive compulsive disorder)** منظم حساسیت زدائی OCD کے مریضوں کو گھر سے باہر بیت الخلا استعمال کرنے سے وابستہ بے چینی اور گھبراہٹ پر قابو پانے میں مدد دے سکتی ہے۔

**مثال اول: کتوں کا خوف**

**کیس:** جینا، 25 سال، کو کتوں سے شدید خوف ہے۔ وہ پارکوں، پالتو جانوروں کی دکانوں اور یہاں تک کہ سڑک پر کتے کے سامنے سے گزرنے سے بھی بچتی ہے۔

**منظم حساسیت زدائی کے عمل کا استعمال:**

مرحلہ 1: نرمی کی تربیت (Relaxation Training)

- جینا گہری سانس لینے، پٹھوں کی نرمی اور تصور نگاری (visualization) کی تکنیک سیکھتی ہے تاکہ پر سکون رہ سکے۔

**مرحلہ 2: خوف کا درجہ بندی کا ڈھانچہ بنانا**

- علاج کرنے والا جینا کی مدد کرتا ہے کہ وہ اپنے خوف کو کم سے زیادہ بے چینی پیدا کرنے والے ترتیب میں درجہ بندی کرے:
  - ❖ کتوں کی تصاویر دیکھنا
  - ❖ کتوں کی ویڈیوز دیکھنا

- ❖ کتے کو بہت فاصلے سے دیکھنا
- ❖ ایک پر سکون کتے کے قریب کھڑا ہونا
- ❖ ایک دوستانہ کتے کو پالنا (پالتو جانور)

**مرحلہ 3: نرمی برقرار رکھتے ہوئے بتدریج نمائش**

- جینا سب سے کم خوف والے مرحلے (تصاویر دیکھنا) سے شروع کرتی ہے، جبکہ نرمی کی مشق کرتی رہتی ہے۔
- جب وہ آرام محسوس کرنے لگتی ہے، تو وہ اگلے مرحلے (ویڈیو دیکھنا) کی طرف بڑھتی ہے۔
- یہ سلسلہ اس وقت تک جاری رہتا ہے جب تک وہ کامیابی سے بغیر خوف کے ایک حقیقی کتے کو نہ پال لے۔

**دوسری مثال: عوامی تقریر کا خوف**

**کیس :** جوائے، 30 سال، شدید بے چینی کی وجہ سے میٹنگز میں بولنے سے گریز کرتا ہے۔

**مرحلہ وار نمائش: (Step-by-Step Exposure)**

- لوگوں کے سامنے تقریر کرنے کا تصور کرنا۔
- اکیلے آئینے کے سامنے بولنے کی مشق کرنا۔
- خود کو بولتے ہوئے ریکارڈ کرنا اور اسے سننا۔
- کسی دوست یا خاندانی رکن کے سامنے بولنا۔
- ایک چھوٹے گروپ میں پیش کرنا۔
- بڑے سامعین کے سامنے تقریر کرنا۔

علاج کے اختتام تک، جوائے بغیر بے چینی کے اعتماد کے ساتھ عوامی طور پر بول سکتا ہے۔

### iii. نمائش (Exposure)

نمائش تھراپی علمی روایاتی تھراپی (CBT) کی ایک قسم ہے اور ایک نفسیاتی علاج ہے جو لوگوں کو ان کے خوف کا سامنا کرنے میں مدد دینے کے لیے تیار کیا گیا تھا۔ جب لوگ کسی چیز سے خوفزدہ ہوتے ہیں، تو وہ خوف زدہ اشیاء، سرگرمیوں یا حالات سے بچتے ہیں۔ اگرچہ یہ بچاؤ قلیل مدتی طور پر خوف کے احساسات کو کم کرنے میں مدد دے سکتا ہے، طویل مدتی میں یہ خوف کو اور بھی بدتر بنا سکتا ہے۔ ایسی صورتوں میں، ایک ماہر نفسیات بچاؤ اور خوف کے اس نمونے کو توڑنے میں مدد کے لیے نمائش تھراپی کا پروگرام تجویز کر سکتا ہے۔ اس تھراپی کی شکل میں، ماہرین نفسیات ایک محفوظ ماحول پیدا کرتے ہیں جس میں وہ افراد کو ان چیزوں کے "سامنے لاتے ہیں" جن سے وہ ڈرتے اور جن سے وہ بچتے ہیں۔ ایک محفوظ ماحول میں خوف زدہ اشیاء، سرگرمیوں یا حالات کے سامنے آنے سے خوف کم ہوتا ہے اور بچنے کے رویے میں کمی آتی ہے۔

نمائش تھراپی کو سائنسی طور پر مسائل کی ایک رینج کے لیے ایک مددگار علاج یا علاج کے جزو کے طور پر ثابت کیا گیا ہے جس میں

- فوبیا(Phobias)
- گھبراہٹ کا عارضہ(Panic Disorder)
- سماجی اضطرابی عارضہ(Social Anxiety Disorder)
- اضطرابی عوارض(anxiety disorders)
- وسواسی اجباری اضطراب(OCD)

**نمائش کی رفتار(Pacing):**

نمائش تھراپی کو مختلف طریقوں سے بھی رفتار دی جاسکتی ہے۔ان میں شامل ہیں:

- **درجہ بند نمائش :(Graded exposure)** ماہر نفسیات مؤکل کی مدد کرتا ہے کہ وہ نمائش کا ایک خوفناک درجہ بندی کا ڈھانچہ (fear hierarchy) بنائے، جس میں خوف زدہ اشیاء، سرگرمیوں یا حالات کو مشکل کے لحاظ سے ترتیب دیا جاتا ہے۔ وہ ہلکی یا درمیانی مشکل والی نمائشوں سے شروع کرتے ہیں، پھر زیادہ مشکل والی نمائشوں کی طرف بڑھتے ہیں۔
- **سیلاب :(Flooding)** نمائش کے خوفناک درجہ بندی کے ڈھانچے کا استعمال کرتے ہوئے سب سے مشکل کاموں سے نمائش شروع کرنا۔
- **منظم حساسیت زدائی :(Systematic desensitization)** بعض صورتوں میں، نمائش کو نرمی کی مشقوں کے ساتھ ملایا جاسکتا ہے تاکہ انہیں زیادہ قابلِ انتظام بنایا جاسکے اور خوف زدہ اشیاء، سرگرمیوں یا حالات کو نرمی کے ساتھ منسلک کیا جاسکے۔

**یہ کیسے کام کرتا ہے؟**

- نمائش تھراپی میں، ایک علاج کرنے والا (تھراپسٹ) مریض کو بتدریج ایک محفوظ ماحول میں ان کے خوف کے سامنے لاتا ہے۔
- مقصد مریضوں کو یہ سیکھنے میں مدد دینا ہے کہ ان کے خوف خطرناک نہیں ہیں اور وہ ان کا مقابلہ کرسکتے ہیں۔
- مریض اپنے خوف کے ساتھ نئے، زیادہ حقیقت پسندانہ عقائد کو منسلک کرنا سیکھتے ہیں۔

نمائش تھراپی کے نفسیاتی میکانزم کی وضاحت کرنے والے چار بڑے اصول ہیں:

- عادی بننا(Habituation)
- کم کرنا(Extinction)
- جذباتی پروسیسنگ(Emotional Processing)
- خود افادیتی(Self-Efficacy)

**یہ کیا علاج کرسکتا ہے؟**

- **اضطرابی عوارض :(Anxiety disorders)** نمائش تھراپی کا استعمال اضطرابی عوارض کی ایک رینج کے علاج کے لیے کیا جاتا ہے، بشمول گھبراہٹ کا عارضہ (panic disorder) ، سماجی اضطرابی عارضہ (social anxiety disorder) ، اور عام اضطرابی

عارضہ (generalized anxiety disorder)۔

- **فوبیا :(Phobias)** نمائش تھراپی لوگوں کو مخصوص فوبیا پر قابو پانے میں مدد دے سکتی ہے، جیسے اونچائی یا سوئی کا خوف۔
- **:OCD** نمائش تھراپی وسواسی اجباری اضطراب میں مبتلا لوگوں کی مدد کر سکتی ہے۔
- **:PTSD** نمائش تھراپی بعد از صدمے کے تناؤ کے عارضے میں مبتلا لوگوں کی مدد کر سکتی ہے۔

**یہ کیسے انجام دیا جاتا ہے؟**

- نمائش تھراپی میں درجہ بند نمائش (graded exposure) ، منظم حساسیت زدائی (systematic desensitization) ، یا سیلاب (flooding) شامل ہو سکتا ہے۔
- علاج کرنے والا مریضوں کو زیادہ آرام محسوس کرنے میں مدد دینے کے لیے مراقبہ یا گہرے سانس لینے جیسی نرمی کی مشقیں استعمال کر سکتے ہیں۔

**مثال اول: پرواز کے خوف (Aviophobia) کا علاج**

**کیس :** رونی، 35 سال، کو پرواز کا شدید خوف ہے۔ وہ ہوائی سفر سے گریز کرتا ہے، جس سے اس کی نوکری اور ذاتی زندگی متاثر ہوتی ہے۔

**نمائش تھراپی کا عمل:**

- **تخیلاتی نمائش :(Imaginal Exposure)** رونی نرمی کی تکنیکوں کی مشق کرتے ہوئے خود کو ہوائی جہاز میں سوار ہونے کا تصور کرتا ہے۔
- **مجازی نمائش :(Virtual Exposure)** وہ پروازوں کی ویڈیوز دیکھتا ہے اور ہوائی جہاز کی آوازیں سنتا ہے۔
- **بتدریج حقیقی زندگی میں نمائش :** وہ بغیر پرواز کیے ہوائی اڈے کا دورہ کرتا ہے۔
- **ہوائی جہاز کے اندر بیٹھنا :** رونی ایک اسٹیشنری (کھڑے) ہوائی جہاز میں سوار ہوتا ہے اور کچھ دیر اندر رہتا ہے۔
- **ایک مختصر پرواز کرنا :** آخر کار، وہ اپنے علاج کرنے والا کی مدد سے ایک مختصر، حقیقی پرواز کرتا ہے۔

**نتیجہ :** وقت گزرنے کے ساتھ، رونی کا خوف کم ہو جاتا ہے اور وہ شدید بے چینی کے بغیر پرواز کر سکتا ہے۔

**مثال ثانی OCD :(وسواسی اجباری اضطراب) کا علاج**

**کیس :** سارہ، 28 سال، کو ہاتھ دھونے سے متعلق OCD ہے۔ جراثیم کے خوف کی وجہ سے وہ دن میں 100 سے زیادہ بار اپنے ہاتھ دھوتی ہے۔

**نمائش تھراپی کا عمل:(Exposure & Response Prevention – ERP)**

**مرحلہ 1 :** سارہ ایک صاف سطح کو چھوتی ہے لیکن فوراً اپنے ہاتھ نہیں دھوتی۔

**مرحلہ 2 :** وہ ایک دروازے کے ہینڈل کو چھوتی ہے اور دھونے سے پہلے زیادہ انتظار کرتی ہے۔

**مرحلہ 3 :** وہ ایک عوامی جگہ پر ایک میز کو چھوتی ہے اور دھونے کے خلاف مزاحمت کرتی ہے۔

**مرحلہ 4 :** وہ آہستہ آہستہ روزانہ ہاتھ دھونے کی تعداد کم کرتی ہے۔

## نمائش تھراپی کس طرح مدد کرتی ہے؟

خیال کیا جاتا ہے کہ نمائش تھراپی کئی طریقوں سے مدد کرتی ہے، جس مکں عام طور پر شامل رہتے ہیں:

- **عادی بننا :(Habituation)** وقت گزرنے کے ساتھ، لوگ پاتے ہیں کہ خوف زدہ اشیاء یا حالات کے بارے میں ان کے ردِ عمل کم ہو جاتے ہیں۔
- **کم کرنا/ ختم کرنا :(Extinction)** نمائش خوف زدہ اشیاء، سرگرمیوں یا حالات اور برے نتائج کے درمیان پہلے سے سیکھی گئی منسلکات (associations) کو کمزور کرنے میں مدد کر سکتی ہے۔
- **خود افادیتی :(Self-efficacy)** نمائش مؤکل کو یہ دکھانے میں مدد کر سکتی ہے کہ وہ اپنے خوف کا مقابلہ کرنے کے قابل ہے اور وہ بے چینی کے احساسات پر قابو پا سکتا ہے۔
- **جذباتی پروسیسنگ :(Emotional processing)** نمائش کے دوران، مؤکل خوف زدہ اشیاء، سرگرمیوں یا حالات کے بارے میں نئے، زیادہ حقیقت پسندانہ عقائد منسلک کرنا سیکھ سکتا ہے اور خوف کے تجربے کے ساتھ زیادہ آرام محسوس کر سکتا ہے۔

## نمائش تھراپی کی مختلف اقسام Different types of exposure therapy

نمائش تھراپی کی کئی اقسام ہیں۔ آپ کا ماہر نفسیات یہ طے کرنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے کہ آپ کے لیے کون سی حکمت عملی بہترین ہے۔ ان میں شامل ہیں:

- In vivo **نمائش (حقیقی زندگی میں نمائش ) :** حقیقی زندگی میں کسی خوف زدہ شے، صورت حال یا سرگرمی کا براہِ راست سامنا کرنا۔ مثال کے طور پر، سانپوں کے خوف میں مبتلا کسی شخص کو سانپ کو سنبھالنے کی ہدایت دی جا سکتی ہے، یا سماجی اضطراب میں مبتلا کسی شخص کو سامعین کے سامنے تقریر کرنے کی ہدایت دی جا سکتی ہے۔
- **تخیلاتی نمائش (Imaginal exposure) :** خوف زدہ شے، صورت حال یا سرگرمی کو واضح طور پر تصور کرنا۔ مثال کے طور پر، بعد از صدمے کے تناؤ کے عارضے (PTSD= Post-Traumatic Stress Disorder) میں مبتلا کسی شخص کو اپنے تکلیف دہ تجربے کو یاد کرنے اور بیان کرنے کے لیے کہا جا سکتا ہے تا کہ خوف کے احساسات کو کم کیا جا سکے۔
- **مجازی حقیقت نمائش :(Virtual reality exposure)** بعض صورتوں میں، جب in vivo نمائش عملی نہ ہو تو مجازی حقیقت (VR) ٹیکنالوجی استعمال کی جا سکتی ہے۔ مثال کے طور پر، پرواز کے خوف میں مبتلا کوئی شخص ماہر نفسیات کے دفتر میں، ایسے آلات کا استعمال کرتے ہوئے ایک مجازی پرواز کر سکتا ہے جو ہوائی جہاز کے مناظر، آوازیں اور بو فراہم کرتے ہیں۔
- **اندرونی جسمانی نمائش :(Interoceptive exposure)** جان بوجھ کر ان جسمانی احساسات کو پیدا کرنا جو بے ضرر لیکن خوف زدہ ہوں۔ مثال کے طور پر، گھبراہٹ کے عارضے میں مبتلا کسی شخص کو جگہ پر دوڑنے کی ہدایت دی جا سکتی ہے تا کہ اس کے دل کی دھڑکن تیز ہو جائے اور اس طرح وہ سیکھے کہ یہ احساس خطرناک نہیں ہے۔

| اپنی پیش رفت کی جانچ کریں(Check your progress) |
| --- |
| سوال: نمائش تھراپی کا استعمال کس طرح کیا جا سکتا ہے؟<br>---<br>---<br>---<br>--- |

## 3.2.5 نشے اور فوبیا کا علاج (Application to phobias and addictions)

فوبیا ایک ایسی غیر معقول اور شدید خوفناک کیفیت ہے جو کسی مخصوص شے، سرگرمی یا صورت حال سے منسلک ہوتی ہے۔ مثلاً: بلندیوں کا خوف، مکڑیوں کا خوف، کتوں کا خوف، بند جگہوں کا خوف، یا سماجی حالات کا خوف۔ روایاتی مشاورت کے مطابق، فوبیا کلاسیکی مشروطیت / التزام کے ذریعے سیکھا جاتا ہے (جیسے لٹل البرٹ کا تجربہ) اور عملی مشروطیت / التزام کے ذریعہ برقرار رہتا ہے (بچنے کا رویہ جس سے خوف میں مزید اضافہ ہوتا ہے)۔

**فوبیا کے علاج میں استعمال ہونے والی اہم تکنیک:**

i. **منظم حساسیت زدائی(Systematic Desensitization)**

یہ جوزف وولپے کی تیار کردہ سب سے مشہور تکنیک ہے۔ اس میں تین مراحل ہوتے ہیں:

- **نرمی کی تربیت :(Relaxation Training)** مریض کو پٹھوں کو نرم کرنے، گہرے سانس لینے، اور تصور نگاری کی تکنیکیں سکھائی جاتی ہیں۔
- **خوف کی درجہ بندی :(Fear Hierarchy)** مریض اور علاج کرنے والا مل کر خوفناک حالات کی ایک فہرست بناتے ہیں جس میں سب سے کم خوفناک سے لے کر انتہائی خوفناک تک کی ترتیب ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر کتوں کے خوف کے لیے:
  - ❖ کتے کی تصویر دیکھنا
  - ❖ کتے کی ویڈیو دیکھنا
  - ❖ کتے کو 50 میٹر دور سے دیکھنا
  - ❖ کتے کو 10 میٹر دور سے دیکھنا
  - ❖ پٹے پر بندھے کتے کے پاس سے گزرنا
  - ❖ کتے کو چھونا
  - ❖ کتے کو پالنا

- **بتدریج نمائش :**(Gradual Exposure) مریض نرمی کی حالت میں سب سے کم خوفناک صورت حال کا تصور کرتا ہے یا حقیقت میں اس کا سامنا کرتا ہے۔ جب وہ بغیر بے چینی کے اسے برداشت کر لیتا ہے تو اگلے درجے پر چلا جاتا ہے۔

ii. **سیلاب** (Flooding) **یا امپلوزن**(Implosion)

اس تکنیک میں مریض کو ایک ہی بار میں انتہائی خوفناک صورت حال کا سامنا کرایا جاتا ہے جبکہ اسے نقصان پہنچنے کا کوئی حقیقی خطرہ نہیں ہوتا۔ مثلاً: سانپوں کے خوف میں مبتلا شخص کو ایک کمرے میں زہر سے پاک سانپوں کے ساتھ چھوڑ دیا جاتا ہے۔ شروع میں بے چینی عروج پر ہوتی ہے لیکن وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ خوف ختم(extinction) ہو جاتا ہے۔ یہ تکنیک تیز رفتار ہے لیکن مریض کے لیے بہت تکلیف دہ ہو سکتی ہے۔

iii. **ماڈلنگ** (Modelling) **یا مشارکتی نمائش**(Participant Modelling)

اس میں مریض دیکھتا ہے کہ کوئی دوسرا شخص (علاج کرنے والا یا رضاکار) بغیر خوف کے اس شے یا صورت حال کے ساتھ تعامل کر رہا ہے۔ پھر مریض خود اس کی نقل کرتا ہے۔ مثال کے طور پر، علاج کرنے والا پہلے خود مکڑی کو ہاتھ میں لیتا ہے، پھر مریض کو ایسا کرنے کی ترغیب دیتا ہے۔

iv. **حقیقت کی جانچ** (Reality Testing) **اور علمی از سر نو تشکیل**(Cognitive Restructuring)

یہ علمی روایاتی تھراپی (CBT) کی تکنیک ہے جس میں مریض کو یہ سمجھایا جاتا ہے کہ اس کے خوفناک خیالات حقیقت پر مبنی نہیں ہیں۔ مثلاً: "کتا ہر شخص کو کاٹ لیتا ہے" جیسے خیال کو چیلنج کیا جاتا ہے۔

v. **فوبیا کے علاج میں روایاتی اصولوں کا اطلاق**(Behavioural principles in the treatment of phobias:)

- **کم کرنا/ختم کرنا :**(Extinction) جب خوف زدہ شے بار بار بغیر کسی برے نتیجے کے پیش آتی ہے تو خوف ختم ہو جاتا ہے۔
- **ضدی شرطی سازی :**(Counter Conditioning) خوف زدہ شے کو نرمی یا خوشگوار تجربات کے ساتھ جوڑنا۔
- **تقویت :**(Reinforcement) جب مریض بہادری سے خوف کا سامنا کرے تو اسے انعام دینا (مثبت تقویت)۔

vi. **نشے کا علاج** Addiction treatment

نشہ (Addiction) ایک پیچیدہ حالت ہے جس میں کوئی شخص کسی مادہ (جیسے نیکوٹین، الکحل، منشیات) یا رویے (جیسے جوئے بازی، سوشل میڈیا، گیمنگ) کا عادی ہو جاتا ہے۔ روایاتی مشاورت کے مطابق، نشہ سیکھے ہوئے رویوں کا نتیجہ ہے، جسے درج ذیل تکنیکوں کے استعمال سے دور کیا جا سکتا ہے:

- **کلاسیکی مشروطیت / التزام :** کچھ محرکات دیکھ کر نشہ آور شے کے استعمال کی خواہش پیدا کر دیتے ہیں، جسے روکا جا سکتا ہے۔
- **عملی مشروطیت / التزام :** نشہ آور شے کا استعمال فوری خوشگوار اثر (مثبت تقویت) دیتا ہے (جیسے نیکوٹین کی لذت، شراب سے عارضی سکون)۔ جب استعمال بند کیا جائے تو منفی تقویت (وِتھ ڈراول یا تکلیف دہ علامات) کام کرتی ہے، یعنی نشہ استعمال کرنے سے تکلیف دور ہوتی ہے۔

- **مشروط محرکات :(Conditioned Cues)** وہ ماحول، لوگ، یا اشیاء جو استعمال کے ساتھ منسلک ہو جاتے ہیں، بعد میں خواہش (craving) پیدا کرتے ہیں۔

**نشوں کے علاج میں استعمال ہونے والی روایاتی تکنیک Behavioural techniques used in addiction treatment**

i. **محرک پر قابو(Stimulus Control) :۔** اس میں مشروط محرکات کو تبدیل کیا جاتا ہے۔ مریض کو ہدایت دی جاتی ہے کہ

- نشہ سے منسلک اشیاء کو گھر سے ہٹادیں (شراب کی بوتلیں، سگریٹ، ڈرگز)۔
- ان جگہوں اور لوگوں سے بچیں جو استعمال کی یاد دلاتے ہیں (بار، کیفے، وہ دوست جو سگریٹ پیتے ہیں)۔
- نئے، صحت مند معمولات بنائیں۔

ii. **رویوں کی تبدیلی کی تکنیک(Behavioral Techniques)**

- **ناپسندیدہ رویے کا خاتمہ :** استعمال کرنے والے رویے کو تقویت نہ دی جائے۔ مثال کے طور پر، گھر والے مریض کی شکایات پر توجہ نہ دیں (منفی تقویت کو روکنا)۔
- **متبادل رویوں کی تعمیر :** جب بھی خواہش (craving) ہو، مریض کوئی اور سرگرمی کرے (مثلاً ورزش، پانی پینا، کسی دوست کو فون کرنا)۔ ان متبادل رویوں کو تقویت دی جائے۔

iii. **محرک حساسیت زدائی(Cue Exposure and Response Prevention) :۔** اس تکنیک میں مریض کو مشروط محرکات (جیسے شراب کی بوتل، سگریٹ کا پیکٹ) کے سامنے بار بار لایا جاتا ہے **لیکن** اسے استعمال کرنے سے روکا جاتا ہے۔ وقت گزرنے کے ساتھ، یہ محرکات خواہش پیدا کرنا بند کر دیتے ہیں۔ مثال:

- شرابی مریض کو بار بار شراب کی بوتل دکھائی جائے اور اسے کھولنے اور سونگھنے دیا جائے، لیکن پینے نہ دیا جائے۔
- تمباکو نوش کو سگریٹ پکڑائے، سلگایا جائے، لیکن منہ تک نہ لے جانے دیا جائے۔

iv. **اتفاقی انتظام(Contingency Management) :۔** یہ ایک طاقتور عملی مشروطیت / التزام تکنیک ہے۔ مریض کو نشہ سے پاک رہنے پر ٹھوس انعامات دیے جاتے ہیں:

- پیشاب کے ٹیسٹ میں منفی آنے پر واؤچرز، چھوٹی رقم، یا مراعات۔
- علاج کے پروگرام میں باقاعدگی سے شرکت پر اسٹیکرز یا انعامات۔
- مثبت تقویت کو فوری اور مستقل رکھا جاتا ہے۔

v. **سماجی مہارتوں کی تربیت(Social Skills Training) :۔** نشے کے مریضوں میں اکثر سماجی دباؤ (peer pressure) یا جذباتی مسائل سے نمٹنے کی مہارتوں کی کمی ہوتی ہے۔ انہیں سکھایا جاتا ہے:

- "نہ" کہنے کی مشق (assertiveness training)
- تناؤ سے نمٹنے کی حکمت عملی (coping strategies)

- تنازعات کو حل کرنے کے طریقے

vi. **بیزاری تھراپی(Aversion Therapy)** :۔اس میں نشہ آور شے کے استعمال کو کسی ناخوشگوار چیز کے ساتھ جوڑ کر کلاسیکی مشروطیت / التزام کی جاتی ہے:

- شراب میں ایسی دوا ملادی جائے جو پینے پر قے کرائے۔
- سگریٹ نوشی کے فوراًبعد ناخوشگوار جھٹکا یا بدبودار سانس دی جائے۔
- یہ تکنیک متنازع ہے اور اس کے طویل مدتی اثرات محدود ہیں.

vii. **عادت الٹنے کی تربیت(Habit Reversal Training)** :۔یہ خاص طور پر روایاتی نشوں (جیسے ناخن چبانا، بال نوچنا، جوئے بازی) کے لیے مفید ہے۔ مریض کو سکھایا جاتا ہے:

- پہلے یہ پہچانے کہ عادت کب شروع ہوتی ہے (محرکات کی نشاندہی)۔
- ایک متضاد رویہ (competing response) اختیار کرے جو عادت کے ساتھ مطابقت نہ رکھتا ہو۔ مثال: جوئے بازی کی خواہش پر فوراً چہل قدمی شروع کردے۔

**فوبیا اور نشوں کے علاج میں مشترکہ روایاتی اصول**

| اصول | نشے میں اطلاق | فوبیا میں اطلاق |
|---|---|---|
| ختم کرنا (Extinction) | مشروط محرکات کا بغیر استعمال کے سامنا | بار بار خوف زدہ شے کا بغیر برے نتیجے کے سامنا |
| ضدی شرطی سازی | نشہ آور شے کو ناخوشگوار چیز سے جوڑنا (بیزاری تھراپی) | خوف زدہ شے کو نرمی / خوشی سے جوڑنا |
| مثبت تقویت | نشہ سے پاک رہنے پر انعام | خوف کا سامنا کرنے پر انعام |
| منفی تقویت | وِتھ ڈراول کی تکلیف کو کم کرنے کے لیے متبادل طریقے | بچنے کے رویے کو روک کر خوف کو کم کرنا |
| محرک پر قابو | نشہ کی یاد دلانے والے محرکات سے مکمل بچنا | خوف زدہ حالات سے ابتدائی طور پر بچنا (مگر بتدریج سامنا) |

**عملی مثال: فوبیا (اونچائی کا خوف) کا کیس** A case of phobia (fear of heights)

**مریض :** علی، 30 سال، 10 ویں منزل سے نیچے نہیں دیکھ سکتا، لفٹ استعمال نہیں کرتا۔

**روایاتی مشاورتی منصوبہ (12 سیشن):**

1. **تشخیص :** خوف کی شدت، محرکات، بچنے کے رویے۔

2. **نرمی کی تربیت :** ڈایافرامیٹک سانس، ترقی پسند پٹھوں کی نرمی۔

3. **خوف کی درجہ بندی** (1) **:** پہلی منزل کی کھڑکی سے دیکھنا← (2) تیسری منزل← (3) پانچویں منزل← (4) لفٹ میں دسویں منزل تک جانا← (5) چھت پر کھڑے ہو کر نیچے دیکھنا۔

4. **بتدریج نمائش :** ہر مرحلے پر نرمی کی مشق کے ساتھ، علی جب آرام محسوس کرے تو اگلا مرحلہ۔

5. **ہوم ورک :** روزانہ کم خوفناک حالات میں خود نمائش۔

6. **تقویت :** ہر کامیاب نمائش پر علی خود کو انعام دیتا ہے (پسندیدہ کھانا یا فلم)۔

**نتیجہ: 10** سیشن کے بعد علی بغیر بے چینی کے بلند عمارتوں میں کام کر سکتا ہے۔

## 2۔ عملی مثال: نشہ (تمباکو نوشی) کا کیس

**مریض :** سعدیہ، 35 سال، روزانہ 20 سگریٹ پیتی ہے، پچھلی کئی بار چھوڑنے کی ناکام کوششیں۔

**روایاتی مشاورتی منصوبہ:**

1. **محرکات کی نشاندہی :** سعدیہ نوٹ کرتی ہے کہ وہ چائے کے ساتھ، دباؤ میں اور دوستوں کے ساتھ بیٹھ کر سگریٹ پیتی ہے۔

2. **محرک پر قابو :** چائے کی جگہ جوس، دوستوں سے ملاقات پارک میں (جہاں سگریٹ کی اجازت نہیں)۔

3. **متبادل رویہ :** جب بھی خواہش ہو، 5 منٹ کی واک یا پانی پینا۔

4. **اتفاقی انتظام :** سعدیہ ہر سگریٹ نہ پینے والے دن کے لیے 100 روپے ایک ڈبے میں جمع کرتی ہے۔ ہفتے کے آخر میں وہ رقم کسی پسندیدہ چیز پر خرچ کرتی ہے۔

5. **محرک نمائش اور ردِ عمل روکنا :** علاج کرنے والا کے ساتھ، سعدیہ سگریٹ سلگاتی ہے، اسے دیکھتی ہے، سونگھتی ہے، لیکن پیتی نہیں۔ بار بار مشق سے خواہش کم ہوتی ہے۔

6. **وِتھ ڈراول کے لیے مدد :** نکوٹین ریپلیسمنٹ تھراپی (گم یا پیچ) کے ساتھ۔

**نتیجہ** 3 **:** ماہ میں سعدیہ مکمل طور پر سگریٹ سے پاک ہو جاتی ہے، اور اس نے متبادل عادات کو اپنا لیا ہے۔

| **اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)** |
| --- |
| سوال: فوبیا سے کس طرح بچا جا سکتا ہے؟ وضاحت پیش کریں؟<br>---<br>---<br>---<br>--- |

## 3.3 خلاصہ (Summary)

اس اکائی میں ہم نے روایاتی نقطہ نظر کے بنیادی تصورات کا مکمل اور تفصیلی مطالعہ کیا۔ ہم نے دیکھا کہ یہ نقطہ نظر فرائڈ اور جنگ کے نفسیاتی تحلیلی نظریات سے یکسر مختلف ہے، کیوں کہ یہ صرف قابلِ مشاہدہ رویے اور ماحولیاتی عوامل پر توجہ دیتا ہے۔ پہلے حصے میں **پاولو کی کلاسیکی مشروطیت / التزام** کا تجزیہ کیا گیا۔ پاولو نے ثابت کیا کہ اگر ایک غیر جانب دار محرک (جیسے گھنٹی) کو بار بار قدرتی محرک (جیسے کھانا) کے ساتھ پیش کیا جائے، تو غیر جانب دار محرک مشروط محرک بن جاتا ہے اور ایک نیا مشروط ردِ عمل (گھنٹی پر لعاب آنا) پیدا ہوتا ہے۔ اس کے بعد ہم نے واٹسن اور ریز کے مشہور "لٹل البرٹ" تجربے کا جائزہ لیا، جس سے یہ ثابت ہوا کہ خوف اور جذباتی ردِ عمل بھی کلاسیکی مشروطیت / التزام کے ذریعے سیکھے جا سکتے ہیں۔ دوسرے حصے میں **اسکنر کی عملی مشروطیت / التزام** کا تفصیلی جائزہ لیا گیا۔ اسکنر کے مطابق، رویے کے نتائج (انعام یا سزا) اس بات کا تعین کرتے ہیں کہ آیا وہ رویہ دہرایا جائے گا۔ **مثبت تقویت** (رویے کے بعد خوشگوار چیز دینا) اور **منفی تقویت** (ناخوشگوار محرک کو ہٹانا) رویے کے امکانات بڑھاتے ہیں، جبکہ **مثبت سزا** (ناخوشگوار چیز دینا) اور **منفی سزا** (خوشگوار چیز چھیننا) رویے کے امکانات کم کرتے ہیں۔ ہم نے **تقویت کے نظام الاوقات** (مقررہ وقفہ، متغیر وقفہ، مقررہ نسبت، متغیر نسبت) کا بھی مطالعہ کیا۔ متغیر نسبت (VR) کو سب سے زیادہ مستحکم اور بلند شرحِ ردِ عمل دینے والا پایا گیا۔ تیسرے حصے میں ہم نے **رہنمائی اور مشاورت میں اطلاقات** پر روشنی ڈالی۔ کلاس روم نظم و نسق، ٹوکن اکانومی، روایاتی تشخیص اور مہارتوں کی تربیت میں مثبت تقویت کو ترجیح دی جاتی ہے۔ سزا کو احتیاط سے استعمال کرنے کا مشورہ دیا گیا ہے۔ چوتھے حصے میں **منظم حساسیت زدائی** (وولپے) کی تکنیک کو تفصیل سے بیان کیا گیا، جس میں نرمی کی تربیت، خوف کی درجہ بندی اور بتدریج نمائش شامل ہیں۔ اس کے بعد **نمائش تھراپی** کی مختلف اقسام (In vivo)، تخیلاتی، مجازی حقیقت، اندرونی جسمانی (کا تعارف کرایا گیا۔ پانچویں اور آخری حصے میں **فوبیا اور نشوں کے علاج** میں روایاتی تکنیکوں کے اطلاق کو مثالوں کے ساتھ سمجھایا گیا۔ فوبیا کے لیے منظم حساسیت زدائی، سیلاب، ماڈلنگ اور علمی از سرِ نو تشکیل جیسی تکنیکیں کارآمد ہیں۔ نشوں کے لیے محرک پر قابو، اتفاقی انتظام، سماجی مہارتوں کی تربیت، بیزاری تھراپی اور عادت الٹنے کی تربیت مؤثر ثابت ہوئی ہیں۔ اس طرح روایاتی مشاورت ایک عملی، تجرباتی اور نتائج پر مبنی نقطہ نظر ہے جو کلاسیکی اور عملی مشروطیت / التزام کے اصولوں کو استعمال کرتے ہوئے افراد کو ان کے مسائل سے نجات دلانے میں مدد فراہم کرتی ہے۔=

## 3.4 اکتسابی نتائج (Learning Outcome)

اس اکائی کو پڑھنے کے بعد اب آپ اس قابل ہو چکے ہیں کہ:

- پاولو اور اسکنر کے اہم تجربات اور ان کے نظریاتی شراکتوں کو بیان کر سکتے ہیں۔
- کلاسیکی مشروطیت / التزام (UCS, UCR, CS, CR) اور عملی مشروطیت / التزام (تقویت، سزا، نظام الاوقات) کی اصطلاحات کی صحیح تعریف اور تمیز کر سکتے ہیں۔

- روزمرہ کی زندگی اور مشاورت کی ترتیب میں ان اصولوں کی شناخت اور اطلاق کر سکتے ہیں۔
- منظم حساسیت زدائی اور نمائش تھراپی کے اقدامات کی وضاحت کر سکتے ہیں۔
- فوبیا اور نشے کے لیے روایاتی علاج کے منصوبے کی مثال دے کر سکتے ہیں۔
- مشاورت میں سزا کے استعمال کے فوائد اور نقصانات کا تنقیدی جائزہ کر سکتے ہیں۔
- مختلف تقویت کے نظام الاوقات کے اثرات کی پیش گوئی کر سکتے ہیں۔

---

## 3.5 فرہنگ (Glossary)

| اصطلاحات | تشریح |
|---|---|
| کلاسیکی مشروطیت / التزام (Classical Conditioning) | ایسا اکتسابی عمل جس میں ایک غیر جانب دار محرک کو بار بار قدرتی محرک کے ساتھ پیش کیا جاتا ہے، جس سے ایک نیا سیکھا ہوا ردِ عمل پیدا ہوتا ہے۔ |
| عملی مشروطیت / التزام (Operant Conditioning) | ایسا اکتسابی عمل جس میں رویے کے بعد آنے والے نتائج (انعام یا سزا) اس بات کا تعین کرتے ہیں کہ آیا وہ رویہ دہرایا جائے گا۔ |
| غیر مشروط محرک (Unconditioned Stimulus - UCS) | وہ قدرتی محرک جو بغیر سیکھے ہی خود بخود ردِ عمل پیدا کرتا ہے، جیسے کھانا۔ |
| غیر مشروط ردِ عمل (Unconditioned Response - UCR) | وہ قدرتی، غیر سیکھا ہوا ردِ عمل جو غیر مشروط محرک پر ظاہر ہوتا ہے، جیسے کھانا دیکھ کر لعاب آنا۔ |
| مشروط محرک (Conditioned Stimulus - CS) | وہ محرک جو ابتدا میں غیر جانب دار ہوتا ہے، لیکن بار بار غیر مشروط محرک کے ساتھ جوڑے جانے کے بعد مشروط ردِ عمل پیدا کرنے لگتا ہے، جیسے پاولو کی گھنٹی۔ |
| مشروط ردِ عمل (Conditioned Response - CR) | وہ سیکھا ہوا ردِ عمل جو مشروط محرک کے پیش کیے جانے پر ظاہر ہوتا ہے، جیسے صرف گھنٹی سن کر لعاب آنا۔ |
| مثبت تقویت (Positive Reinforcement) | رویے کے بعد ایک خوشگوار محرک دینا، جس سے اس رویے کے دوبارہ ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں، جیسے تعریف یا انعام۔ |
| منفی تقویت (Negative Reinforcement) | رویے کے بعد ایک ناخوشگوار محرک کو ہٹا دینا، جس سے اس رویے کے دوبارہ ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں، جیسے ڈانٹ بچنے کے لیے وقت پر کام کرنا۔ |
| مثبت سزا (Positive Punishment) | رویے کے بعد ایک ناخوشگوار محرک دینا، جس سے اس رویے کے دوبارہ ہونے کے امکانات کم ہو جاتے ہیں، جیسے بد تمیزی پر ڈانٹنا۔ |

| | |
|---|---|
| منفی سزا (Negative Punishment) | رویے کے بعد ایک خوشگوار محرک کو چھین لینا، جس سے اس رویے کے دوبارہ ہونے کے امکانات کم ہو جاتے ہیں، جیسے خراب رویے پر موبائل فون واپس لینا۔ |
| ختم کرنا (Extinction) | کسی مشروط ردِ عمل کو تقویت نہ دینے کے باعث اس کا آہستہ آہستہ ختم ہو جانا۔ |
| تقویت کا نظام الاوقات (Schedule of Reinforcement) | وہ قواعد جو یہ طے کرتے ہیں کہ کسی مطلوبہ رویے کے بعد کتنی بار، کب اور کس وقفے سے تقویت دی جائے گی۔ |
| مقررہ وقفہ (Fixed Interval – FI) | تقویت کا وہ نظام جس میں ایک مقررہ وقت گزرنے کے بعد پہلے درست ردِ عمل پر تقویت دی جاتی ہے، جیسے ہر گھنٹے بعد گھنٹی بجنا۔ |
| متغیر وقفہ (Variable Interval – VI) | تقویت کا وہ نظام جس میں اوسطاً ایک خاص وقت کے بعد تقویت دی جاتی ہے لیکن وقت بدلتا رہتا ہے (مثلاً 5، 12، 7 منٹ)۔ |
| مقررہ نسبت (Fixed Ratio – FR) | تقویت کا وہ نظام جس میں ایک مقررہ تعداد میں ردِ عمل کے بعد تقویت دی جاتی ہے، جیسے ہر پانچ صحیح جواب پر ایک نمبر۔ |
| متغیر نسبت (Variable Ratio – VR) | تقویت کا وہ نظام جس میں اوسطاً ایک خاص تعداد میں ردِ عمل کے بعد تقویت دی جاتی ہے، لیکن تعداد بدلتی رہتی ہے، جیسے جوئے بازی۔ |
| منظم حساسیت زدائی (Systematic Desensitization) | فوبیا کے علاج کی ایک روایاتی تکنیک جس میں مریض کو پہلے نرمی کی تربیت دی جاتی ہے، پھر خوف کی درجہ بندی بنائی جاتی ہے، اور بتدریج نمٹایا جاتا ہے۔ |
| نمائش تھراپی (Exposure Therapy) | ایک نفسیاتی علاج جس میں مریض کو محفوظ ماحول میں خوف زدہ چیز کا بتدریج سامنا کرایا جاتا ہے تاکہ خوف اور بچاؤ کے رویے کم ہوں۔ |
| فوبیا (Phobia) | کسی مخصوص شے، سرگرمی یا صورت حال سے شدید، غیر معقول اور مستقل خوف جو روزمرہ کی زندگی میں خلل ڈالتا ہے، جیسے اونچائی یا مکڑی کا خوف۔ |
| نشہ/لت (Addiction) | ایک پیچیدہ حالت جس میں کوئی شخص کسی مادہ (جیسے نیکوٹین، شراب) یا رویے (جیسے جوئے) کا عادی ہو جاتا ہے۔ |
| سیلاب (Flooding) | نمائش تھراپی کی ایک تکنیک جس میں مریض کو ایک ہی بار میں سب سے زیادہ خوفناک صورت حال کا سامنا کرایا جاتا ہے (محفوظ ماحول میں)۔ |
| اتفاقی انتظام (Contingency Management) | نشوں کے علاج کی ایک عملی مشروطیت / التزام تکنیک جس میں نشہ سے پاک رہنے پر ٹھوس انعامات دیے جاتے ہیں۔ |

| | |
|---|---|
| ماڈلنگ (Modeling) | ایک روایاتی تکنیک جس میں مریض کسی دوسرے شخص کو خوف زدہ شے کے ساتھ بغیر خوف کے تعامل کرتے ہوئے دیکھتا ہے اور پھر اس کی نقل کرتا ہے۔ |
| بیزاری تھراپی (Aversion Therapy) | کلاسیکی مشروطیت / التزام پر مبنی تکنیک جس میں ناپسندیدہ رویے کو ناخوشگوار محرک کے ساتھ جوڑ دیا جاتا ہے۔ |
| عادت الٹنے کی تربیت (Habit Reversal Training) | روایاتی نشوں کے لیے تکنیک جس میں مریض محرکات کی نشاندہی کر کے عادت کے برعکس ایک متضاد رویہ اختیار کرتا ہے۔ |
| ٹوکن اکانومی (Token Economy) | ایک نظام جس میں مطلوبہ رویے پر ٹوکن (ستارے، سکے) دیے جاتے ہیں جو بعد میں انعام یا مراعات کے بدلے دیے جاسکتے ہیں۔ |
| شیپنگ (Shaping) | رویے کی تشکیل کی تکنیک جس میں حتمی مطلوبہ رویے کے قریب قریب اقدامات کو تقویت دی جاتی ہے۔ |
| عادی بننا (Habituation) | وقت گزرنے کے ساتھ کسی بار بار آنے والے محرک کے لیے ردِ عمل میں کمی آنا۔ |
| خود افادیت (Self-Efficacy) | اپنی صلاحیت پر اعتماد کہ وہ کسی خاص صورت حال کا کامیابی سے سامنا کر سکتا ہے۔ |
| جذباتی پروسیسنگ (Emotional Processing) | نمائش تھراپی کے دوران مریض کا خوف زدہ اشیاء کے بارے میں نئے، حقیقت پسندانہ عقائد اپنانے کا عمل۔ |
| تخیلاتی نمائش (Imaginal Exposure) | نمائش تھراپی کی وہ قسم جس میں مریض خوف زدہ صورت حال کا تصور کرتا ہے، حقیقت میں سامنا نہیں کرتا۔ |
| مجازی حقیقت نمائش (Virtual Reality Exposure) | نمائش تھراپی کی تکنیک جس میں کمپیوٹر سے تیار کردہ مجازی ماحول میں مریض کو خوف زدہ صورت حال کا سامنا کرایا جاتا ہے۔ |
| اندرونی جسمانی نمائش (Interoceptive Exposure) | نمائش تھراپی کی وہ قسم جس میں مریض میں جان بوجھ کر وہ جسمانی احساسات پیدا کیے جاتے ہیں جن سے وہ ڈرتا ہے (مثلاً دل کی دھڑکن تیز کرنا)۔ |

## 3.6 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

معروضی جوابات کے حامل سوالات (Objective Type Questions)

سوال 1 : پاولو کے مشہور تجربے میں گھنٹی کیا تھی؟

a) غیر مشروط محرک (UCS)

b) غیر مشروط ردِ عمل (UCR)

c) مشروط محرک(CS)

d) مشروط ردِ عمل(CR)

سوال2 : عملی مشروطیت / التزام کے مطابق، جب کسی رویے کے بعد ایک خوشگوار چیز دی جائے تو اسے کیا کہتے ہیں؟

a) مثبت سزا b) منفی سزا c) مثبت تقویت d) منفی تقویت

سوال3 : منظم حساسیت زدائی (Systematic Desensitization) کی تکنیک کس نے تیار کی؟

a) پاولو b) اسکنر c) جوزف وولپے d) واٹسن

سوال4 : منفی تقویت (Negative Reinforcement) کا مقصد کیا ہے؟

a) کسی رویے کے امکانات کو کم کرنا

b) کسی رویے کے امکانات کو بڑھانا

c) رویے کو سزا دینا

d) رویے کو نظر انداز کرنا

سوال5" :لٹل البرٹ"کا تجربہ کس نے کیا؟

a) اسکنر اور پاولو b) واٹسن اور ریز c) وولپے اور رازران d) پاولو اور اسکنر

سوال6 : تقویت کے کس نظام الاوقات (schedule) میں سب سے زیادہ مستحکم اور بلند شرحِ ردِ عمل دیکھی گئی ہے؟

a) مقررہ وقفہ(FI)

b) متغیر وقفہ(VI)

c) مقررہ نسبت(FR)

d) متغیر نسبت(VR)

سوال7 : نشوں کے علاج میں "اتفاقی انتظام (Contingency Management) "کی بنیاد کس اصول پر ہے؟

a) کلاسیکی مشروطیت / التزام

b) عملی مشروطیت / التزام

c) منظم حساسیت زدائی

d) تخیلاتی نمائش

سوال8 : جب کوئی بچہ بد تمیزی کرے اور آپ اس کا پسندیدہ کھلونا واپس لے لیں، تو یہ کہلائے گا:

a) مثبت تقویت b) منفی تقویت c) مثبت سزا d) منفی سزا

سوال9 :پاولو کو نوبل انعام کس شعبے میں ملا؟

a) نفسیات b) طب یافعلیات c) کیمسٹری d) لٹریچر

سوال10 :نمائش تھراپی (Exposure Therapy) کی کون سی قسم حقیقی زندگی میں خوف زدہ شے کا براہِ راست سامنا کرتی ہے؟

a) تخیلاتی نمائش

b) مجازی حقیقت نمائش

c) In vivo نمائش

d) اندرونی جسمانی نمائش

مختصر جواب کے حامل سوالات (Short Answer Type Questions)

1. کلاسیکی مشروطیت / التزام کی تعریف کریں۔
2. غیر مشروط محرک (UCS) اور مشروط محرک (CS) میں فرق واضح کریں۔
3. مثبت تقویت اور منفی تقویت میں کیا فرق ہے؟ ایک مثال دیں۔
4. اسکنر باکس کیا تھا؟ اس کا استعمال کیسے ہوتا تھا؟
5. تقویت کے چار بنیادی نظام الاوقات (schedules) کے نام لکھیں۔
6. منظم حساسیت زدائی کے تین مراحل کون سے ہیں؟
7. نمائش تھراپی کی چار اقسام کیا ہیں؟
8. فوبیا کے علاج میں "ماڈلنگ (Modeling) "تکنیک کیا ہے؟
9. نشوں کے علاج میں "محرک پر قابو (Stimulus Control) "سے کیا مراد ہے؟
10. لٹل البرٹ کے تجربے نے کیا ثابت کیا؟

طویل جوابات کے حامل سوالات (Long Answer Type Questions)

1. پاولو کے کلاسیکی مشروطیت / التزام کے تجربے کی تفصیل لکھیے۔ اس نظریے کے رہنمائی اور مشاورت میں اطلاقات بیان کیجیے۔
2. اسکنر کے عملی مشروطیت / التزام کے نظریے کی وضاحت کریں۔ مثبت / منفی تقویت اور مثبت / منفی سزا کو مثالوں کے ساتھ سمجھائیے۔
3. تقویت کے مختلف نظام الاوقات (Fixed Interval, Variable Interval, Fixed Ratio, Variable Ratio) کی تعریف، مثالیں اور سیکھنے کی شرح پر ان کے اثرات تحریر کریں۔
4. منظم حساسیت زدائی (Systematic Desensitization) کیا ہے؟ اس کے مراحل بیان کریں اور فوبیا کے علاج میں اس کے استعمال کی کوئی ایک تفصیلی مثال دیں۔

5. نمائش تھراپی (Exposure Therapy) کی مختلف اقسام (In vivo، Imaginal، Virtual reality، Interoceptive) کی وضاحت کریں۔ ہر قسم کی کم از کم ایک مثال دیں۔

| معروضی سوالات کے جوابات | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1-c | 2-c | 3-c | 4-b | 5-b |
| 6-d | 7-b | 8-d | 9-b | 10-c |

## 3.7 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)


1 ڈاکٹر آفاق ندیم خان وسید معاذ حسین (2017)۔ تعلیمی نفسیات کے پہلو۔ ایجوکیشن بک ہاوس، علی گڑھ۔

2 طلعت عزیز (2017)۔ تعلیمی نفسیات۔ قومی کونسل برائے فروغ اردو زبان، نئی دہلی۔

3 Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Penguin.

4 Beck, J. S. (2020). Cognitive behavior therapy: Basics and beyond (3rd ed.). Guilford Press.

5 Burns, D. D. (1999). *Feeling Good: The New Mood Therapy*. Harper.

6 Capuzzi, D., & Stauffer, M. D. (2020). *Foundations of counselling and psychotherapy: Evidence-based practices for a diverse world (2nd ed.).* Pearson.

7 Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.

8 Dryden, W. (2009). *Rational emotive behaviour therapy: Distinctive features*. Routledge.

9 Ellis, A. (2010). *Overcoming destructive beliefs, feelings, and behaviors: New directions for rational emotive behavior therapy*. Prometheus Books.

10 Gladding, S. T. (2018). *Counseling: A comprehensive profession* (8th ed.). Pearson Education.

11 Leahy, R. L. (2017). *Cognitive Therapy Techniques: A Practitioner's Guide* (2nd ed.). The Guilford Press.

12 Mangal, S. K. (1984). *Psychological foundations of education*. Ludhiana: Prakash

Publishers.

13 Nelson-Jones, R. (2014). *Theory and practice of counselling and therapy* (6th ed.). Sage Publications.

14 Nirmala, R. (2017). *Counselling: Skills for social work*. Atlantic Publishers.

15 Pestonjee, D. M. (1992). *Stress and coping: The Indian experience*. Sage Publications India.

16 Rao, S. N. (2013). *Counselling and guidance* (2nd ed.). Tata McGraw-Hill.

17 Sahu, F. M. (2013). *Guidance and counselling*. Kalyani Publishers.

18 Skinner, E. C. (1984). *Educational psychology* (4th ed.). New Delhi: Prentice Hall of India Pvt. Ltd.

# اکائی 4۔ وقوفی نقطہ نظر (بیک، ایلس)

(Cognitive Approach (Beck, Ellis)

اکائی کے اجزاء:


4.0 تمہید (Introduction)

4.1 مقاصد (Objectives)

4.2 وقوفی نقطہ نظر (بیک، ایلس) Cognitive Approach (Beck, Ellis)

4.2.1 منطقی جذباتی روایاتی تھراپی ABC - (REBT) ماڈل

(Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) – ABC model)

4.2.2 بیک کے وقوفی تھراپی-وقوفی تحریفات (Beck's Cognitive Therapy – cognitive distortions)

4.2.3 خودکار خیالات اور اسکیما/خاکہ (Automatic thoughts and schema)

4.2.4 وقوفی تنظیم نو (Cognitive restructuring)

4.2.5 افسردگی اور اضطراب میں استعمال (Use in depression and anxiety)

4.3 خلاصہ (Summary)

4.4 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

4.5 فرہنگ (Glossary)

4.6 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

4.7 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)


## 4.0 تمہید (Introduction)

پچھلی اکائی وں میں ہم نے روایاتی نقطہ نظر (پاولو اور سکنر) کا مطالعہ کیا، جس میں صرف قابلِ مشاہدہ رویے اور ماحولیاتی عوامل پر توجہ مرکوز کی گئی۔ اس نقطہ نظر نے اکتسابی اصولوں (کلاسیکل اور اوپیرنٹ کنڈیشننگ) کے ذریعہ رویوں کی تشکیل اور تبدیلی کی وضاحت کی۔ تاہم، اس نے انسانی ذہن کے اندرونی سرگرمیاں جیسے خیالات، عقائد اور تشریحات کو نظر انداز کر دیا۔ اس کے بعد وقوفی نقطہ نظر (Cognitive Approach) کی ضرورت محسوس ہوئی۔ اس اکائی میں ہم دو عظیم مفکرین، آرون بیک (Aaron Beck) اور البرٹ

ایلس (Albert Ellis) کے نظریات کا تفصیلی جائزہ لیں گے۔ ان دونوں نے یہ ثابت کیا کہ ہمارے جذبات اور رویے براہِ راست واقعات سے پیدا نہیں ہوتے، بلکہ ان واقعات کی ہماری سوچ، تشریح اور عقائد سے پیدا ہوتے ہیں۔ ایلس نے منطقی جذباتی روایاتی تھراپی (REBT- Rational Emotive Behavior Therapy) پیش کی، جس کا مرکز ABC ماڈل ہے۔ اس کے مطابق، کوئی واقعہ (A) براہِ راست جذباتی نتیجہ (C) پیدا نہیں کرتا، بلکہ اس کے درمیان فرد کا عقیدے کا نظام (B) حائل ہوتا ہے۔ غیر منطقی عقیدے (جیسے "لازماً"، "چاہیئے") جذباتی پریشانی کا سبب بنتے ہیں۔ ایلس نے بارہ غیر منطقی عقیدوں کی نشاندہی کی اور انہیں چیلنج کرنے کے لیے علمی، جذباتی اور روایاتی تکنیک وضع کیں۔ دوسری طرف بیک نے وقوفی تھراپی (Cognitive Therapy) تیار کی، جو خاص طور پر ڈپریشن اور اضطراب کے علاج میں مؤثر ہے۔ بیک کے مطابق، منفی خودکار خیالات (Automatic Thoughts) اور گہرے بنیادی عقائد (Core Beliefs یا Schema) جذباتی عوارض کے جزو ہیں۔ انہوں نے وقوفی تحریفات (Cognitive Distortions) کی نشاندہی کی جیسے انتخابی تجرید، من مانا قیاس آرائی، تباہی پھیلانا، دوشاخہ سوچ وغیرہ جو منفی سوچ کو برقرار رکھتی ہیں۔

اس اکائی میں ہم خودکار خیالات اور اسکیما/خاکہ کے تصورات کو گہرائی میں سمجھیں گے، نیز وقوفی تشکیل نو (Cognitive Restructuring) کے تین مراحل، غیر مددگار خیالات کی نشاندہی، شواہد جمع کرنا اور متوازن سوچ تیار کرنا، کا عملی اطلاق سیکھیں گے۔ آخر میں ہم دیکھیں گے کہ یہ تکنیک ڈپریشن، اضطراب اور دیگر عوارض میں کس طرح استعمال ہوتی ہیں۔ یہ اکائی آپ کو مشاورت میں علمی نقطہ نظر کی بنیادی مہارتوں سے آراستہ کرے گی۔

## 4.1 مقاصد (Objectives)

اس اکائی کو پڑھنے کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ:

- وقوفی نقطہ نظر کے بنیادی مفروضوں کو بیان کر سکیں۔
- ایلس کے ABC ماڈل کی وضاحت کر سکیں اور منطقی اور غیر منطقی عقیدوں میں فرق بتا سکیں۔
- ایلس کے بارہ غیر منطقی عقیدوں کی فہرست دے سکیں گے اور انہیں چیلنج کرنے کے طریقے سمجھ سکیں۔
- REBT میں استعمال ہونے والی علمی، جذباتی اور روایاتی تکنیک کی مثالیں دے سکیں۔
- بیک کے وقوفی ماڈل کے تحت خودکار خیالات، بنیادی عقائد (اسکیما) اور وقوفی تحریفات کی تعریف اور پہچان کر سکیں۔
- خودکار خیالات کی نشاندہی اور ترمیم کے لیے خیالات کی ڈائری اور سقراطی سوالات کا استعمال کر سکیں۔
- اسکیما (بنیادی عقائد) کی اقسام (بے بسی، ناقابلِ محبت، بے وقعتی) اور ان کے عوارض سے تعلق کو سمجھ سکیں۔
- وقوفی تشکیل نو (Cognitive Restructuring) کے تین مراحل (غیر مددگار خیالات کی نشاندہی، شواہد جمع کرنا، متوازن سوچ) کی عملی مشق کر سکیں۔
- ڈپریشن اور اضطراب کے عوارض میں وقوفی تھراپی کے استعمال کی وضاحت کر سکیں۔

- خودکشی سے بچاؤ، مدد حاصل کرنے کے طریقوں اور علاج کرنے والا تلاش کرنے کے عملی نکات کو بیان کر سکیں۔

## 4.2 وقوفی نقطہ نظر (بیک، ایلس) (Cognitive Approach (Beck, Ellis)

منطقی جذباتی روایاتی تھراپی (REBT-- Rational Emotive Behavior Therapy) کے (ABC model کو اصل میں منطقی تھراپی (Rational Therapy) کہا جاتا تھا، جلد ہی اسے بدل کر منطقی جذباتی تھراپی (Rational-Emotive Therapy) کر دیا گیا اور پھر 1990 کی دہائی کے اوائل میں اسے "منطقی جذباتی روایاتی تھراپی (Rational Emotive Behaviour Therapy) "کا نام دیا گیا۔ منطقی جذباتی روایاتی تھراپی کا بنیادی نظریہ اور عملی طریقہ کار البرٹ ایلس (Albert Ellis) نے 1962 میں وضع کیا۔ REBT کی مشق بنیادی طور پر انسانوں کے جذباتی-روایاتی کام کرنے کے طریقے اور اس بات پر توجہ مرکوز کرتی ہے کہ ضرورت پڑنے پر ان میں کیسے تبدیلی لائی جاسکتی ہے۔ اس کا مرکزی خیال کا تصور ہے کہ لوگوں کو جذباتی اور روایاتی ردِ عمل کا سامنا کرنے پر مجبور واقعات خود نہیں کرتے، بلکہ یہ ہوتا ہے کہ فرد ان واقعات کی تشریح کیسے کرتا ہے۔ REBT یہ بھی بتاتا ہے کہ ایک شخص کی حیاتیات (biology) بھی اس کے احساسات اور رویوں کو متاثر کرتی ہے، کیوں کہ افراد میں واقعات پر مخصوص نمونوں میں ردِ عمل ظاہر کرنے کی فطری رجحانات inborn) (tendencies ہوتی ہیں جن پر ماحولیاتی عوامل کا ضروری طور پر اثر نہیں ہوتا۔ فرد کے عقیدے کے نمونے یا نظام کو اس کی حیاتیاتی وراثت کے ساتھ ساتھ تاحیات اکتساب سے متاثر سمجھا جاتا ہے۔

### 4.2.1 منطقی جذباتی روایاتی تھراپی ABC - (REBT) ماڈل

(Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) – ABC model)

ایلس نے رویے اور جذبات پر ادراک (cognition) کے کردار کو واضح کرنے کے لیے ABC ماڈل پیش کیا۔ اس ماڈل میں اس نے وضاحت کی کہ جذباتی یا روایاتی علامات نتائج (Consequences - C) ہوتے ہیں جو کسی خاص محرک تجربے یا واقعات (Activating events - A) کے بارے میں فرد کے عقیدے کے نظام (Belief systems - B) سے طے پاتے ہیں۔ کسی فرد کا عقیدے کا نظام یا تو "منطقی (rational) "ہو سکتا ہے یا "غیر منطقی (irrational) "۔ منطقی عقیدہ اور رویہ مؤثر اور ممکنہ طور پر مفید سمجھا جاتا ہے، جبکہ غیر منطقی عقیدہ ناخوشی اور غیر نافع ہونے کا سبب بنتا ہے اور بہت سی قسم کے جذباتی مسائل کو جنم دیتا ہے اور فرد کی زندگی کے اہداف اور مقاصد کے حصول میں رکاوٹ بنتا ہے۔ غیر منطقی سوچ / عقیدے میں مضمر ہیں "میرا لازماً یہ ہونا چاہیے "اور "میرا یہ کرنا چاہیے" جیسے جملے جو جذباتی پریشانی پیدا کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر ایک شخص مسلسل سوچ سکتا ہے "میرا ہر کام میں مکمل طور پر قابل اور ماہر ہونا چاہیے "۔ اس طرح کی سوچ شخص کو منفی طور پر متاثر کر سکتی ہے اور ایسے رویوں اور جذبات کو جنم دے سکتی ہے جو خود تباہ کن-self) (defeating اور خود کو کم قدر کرنے والے (self-devaluating) ہوتے ہیں۔

ذیل میں جذبات اور رویے پر منطقی اور غیر منطقی عقیدے کے اثر کی مثال دی گئی ہے:

| غیر منطقی عقیدہ(Irrational Belief) | منطقی عقیدہ(Rational Belief) |
|---|---|
| A) محرک واقعہ–کیاہوا؟<br>مس، نفسیات کے امتحان میں فیل ہو جاتی ہے۔ | A) محرک واقعہ–کیاہوا؟<br>مس، نفسیات کے امتحان میں فیل ہو جاتی ہے۔ |
| A (Bکے بارے میں عقیدے :مجھے امتحان میں A لازماً لانا تھا؛ میں بیکار انسان ہوں کیوں کہ مجھے A نہیں ملا۔ | A (Bکے بارے میں عقیدے : یہ بد قسمتی ہے؛ میں اگلی بار بہتر کروں گی۔ |
| (Cردِ عمل :جذبات : گہری مایوسی، بے وقعتی کا احساس۔ رویہ :مزید مطالعہ نہ کرنے کا انتخاب کر سکتی ہے۔ | (Cردِ عمل :جذبات :کارکردگی سے مایوسی۔ رویہ :اگلے امتحان کے لیے سخت مطالعہ کرنے کا انتخاب کرتی ہے۔ |

مندرجہ بالا جدول میں دیکھا جاسکتا ہے کہ Cبراہِ راست Aکا نتیجہ نہیں ہے، بلکہ Bنے بھی روایاتی اور جذباتی نتائج کو متحرک کرنے میں اہم کردار ادا کیا ہے۔

i. **غیر منطقی عقیدے (Irrational Beliefs) :** ایلس نے درج ذیل غیر منطقی عقیدوں کی نشاندہی کی جو زیادہ تر نفسیاتی بدہم آہنگی (psychological maladjustment) کی بنیاد ہو سکتے ہیں:

- مجھے اپنے لیے اہم لوگوں سے محبت اور منظوری کی ضرورت ہے–اور مجھے کسی بھی ذریعہ سے ناپسندیدگی سے بچنا چاہیے۔
- ایک قابل قدر شخص ہونے کے لیے میں جو کچھ بھی کروں اس میں کامیابی حاصل کرنی چاہیے اور مجھے کوئی غلطی نہیں کرنی چاہیے۔
- لوگوں کو صحیح کام کرنا چاہیے، جب وہ غیر منصفانہ یا خود غرضانہ رویہ اختیار کریں، تو ان پر الزام ٹھہرا کر سزا دی جانی چاہیے۔
- چیزیں ویسی ہی ہونی چاہئیں جیسی میں چاہتا ہوں، ورنہ زندگی ناقابلِ برداشت ہو جائے گی۔
- میری ناخوشی ان چیزوں کی وجہ سے ہوتی ہے جو میرے قابو سے باہر ہیں، اس لیے میں اپنے کام کو کم کرتا ہوں۔
- مجھے ان چیزوں کے بارے میں فکر کرنی چاہیے جو خطرناک، ناخوشگوار یا خوفناک ہو سکتی ہیں–ورنہ وہ واقع ہو سکتی ہیں۔
- چونکہ یہ برداشت نہیں کیا جاسکتا، اس لیے مجھے زندگی کی مشکلات، ناخوشگواریوں اور ذمہ داریوں سے بچنا چاہیے۔
- ہر ایک کو اپنے سے زیادہ مضبوط کسی شخص پر انحصار کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔
- میرے ماضی کے واقعات میرے مسائل کی وجہ ہیں اور وہ میرے احساسات اور رویوں کو اب بھی متاثر کرتے رہتے ہیں۔
- جب دوسرے لوگوں کو مسائل ہوں تو مجھے پریشان ہو جانا چاہیے اور جب وہ اداس ہوں تو میں بھی اداس محسوس کروں۔
- مجھے تکلیف اور درد محسوس نہیں کرنا چاہیے–میں انہیں برداشت نہیں کر سکتا اور مجھے ہر قیمت پر ان سے بچنا چاہیے۔
- ہر مسئلے کا کوئی مثالی حل ہونا چاہیے اور جب کوئی نہ ملے تو یہ ناقابلِ برداشت ہے۔

ایلس نے ہر قسم کے "لازماً (must)" والے جملوں کے لیے اصطلاح "مصطربیٹنگ (musturbation)" وضع کی۔ مصطربیٹنگ غیر منطقی عقیدے پیدا کرتی ہے اور جذباتی پریشانی کا باعث بنتی ہے۔

ii. **اہداف(Goals)** منطقی جذباتی سلوک کی تھراپی **REBT- Rational Emotive Behavior Therapy** کا ہدف جذباتی پریشانیوں کو کم سے کم کرنا، خود تباہ کن رویوں میں کمی لانا، افراد کو عقیدے کے نظام اور خود تشخیص(self-evaluation) کی از سرِ نو تشکیل کے ذریعہ زیادہ واضح اور منطقی طور پر سوچنے میں مدد دینا ہے، خاص طور پر ان غیر منطقی "چاہیئے(should)"، "لازماً" (musts) اور "ضرور ہے(ought's)" کے حوالے سے جو خود قدر کے مثبت احساس اور جذباتی طور پر اطمینان بخش زندگی میں رکاوٹ بنتے ہیں۔

iii. **علاج کرنے والا اتی تعلق(Therapeutic Relationship)** منطقی جذباتی سلوک کی تھراپی میں ہمدردی(empathy)، مؤکل کی غیر مشروط قبولیت(unconditional acceptance)، حوصلہ افزائی (encouragement) جیسی تکنیک کا استعمال علاج کرنے والا اتی تعلق کو بڑھانے کے لیے کیا جاتا ہے۔ علاج کرنے والا کو یہ بھی یقینی بنانا ہوتا ہے کہ علاج کے عمل کے دوران مؤکل علاج کرنے والا پر منحصر (dependent) نہ ہو جائے۔ منطقی جذباتی سلوک کی تھراپی میں علاج علاج کرنے والا اتی تعلق کو علاج کا ایک اہم پہلو سمجھا جاتا ہے۔ علاج کرنے والا ایک حرکیاتی اور رہنمائی کرنے والا (active and directive) کردار ادا کرتا ہے اور مؤکل کو سکھاتا ہے کہ سوچ، جذبات اور رویے کس طرح ایک دوسرے سے مربوط ہیں، اور وہ مؤکل کے غیر منطقی عقیدوں کو حرکیاتی طور پر چیلنج، ابھارتا اور ان کا مقابلہ کرتا ہے(actively challenge, provoke and dispute)۔ علاج علاج کرنے والا اتی تعلق باہمی تعاون پر مبنی (collaborative) بھی ہوتا ہے۔ علاج کرنے والا اور مؤکل مل کر گھر کے کام اور مفروضات ڈیزائن کرتے ہیں اور سوچنے کے نئے طریقے تیار کرتے ہیں۔

iv. **علاج وعلاج کرنے والا ہ کا عمل(Therapeutic Process)** منطقی جذباتی سلوک کی تھراپی کا مرکز مؤکل کے مسئلے پر ABC فلسفے کا اطلاق ہے۔ اس فلسفے کی پیروی کرتے ہوئے، REBT کا عمل اپنے علاجی سیشنز میں ایک مخصوص ترتیب کی پیروی کرتا ہے: جیسے

- سیشن کے لیے ایک ہدف کے مسئلے (target problem) کی تعریف اور اس پر اتفاق کرنا۔
- مسئلے سے متعلق محرک واقعہ (A) کا اندازہ لگانا۔ اسے دو حصوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے: اصل میں کیا ہوا اور مؤکل نے کیا سمجھا۔ علاج کرنے والا واضح تصویر حاصل کرنے میں مدد کے لیے تفصیلات کے بارے میں پوچھتا ہے تاکہ محرک واقعے کی تصدیق ہو سکے۔ مثال کے طور پر ایک محرک واقعہ مؤکل اس طرح پیش کر سکتا ہے کہ نفصیات کے امتحان میں میرے نمبر بہت خراب ہیں'، جو دراصل ادراک اور تشخیص کا مرکب ہوتا ہے۔ واضح تصویر حاصل کرنے کے لیے علاج کرنے والا پوچھ سکتا ہے 'نفسیات میں تمہارے اصل نمبر کیا ہیں؟'
- نتیجے کے جذبات (C) کا اندازہ لگانا۔ مددگار اور خود تباہ کن جذباتی پریشانی کے درمیان فرق کرنا۔
- ثانوی جذباتی مسئلے کی نشاندہی اور اندازہ لگانا۔
- عقیدوں (B) کا اندازہ لگانا، خاص طور پر غیر منطقی عقیدوں کا۔ غیر منطقی عقیدے (IB) جو ناپسندیدہ ردِ عمل کا سبب بن رہے

ہوتے ہیں۔

- مؤکل کو غیر منطقی عقیدوں (IBs) اور خود تباہ کن نتیجے کے جذبات کے درمیان تعلق (IB-C connection) سکھانا، اس بات کو یقینی بنانا کہ مؤکل دیکھ لے کہ ان کا ناپسندیدہ ردِ عمل ان کے اپنے خیالات کا نتیجہ تھا۔
- ABC فارمیٹ میں 'D' (Disputing – غیر منطقی عقیدوں کا مقابلہ کرنا(، 'E' (Effect – وہ اثر جو مؤکل حاصل کرنا چاہتا ہے(، اور 'F' (Further actions – مزید اقدامات (بھی شامل کیے جاتے ہیں۔
- غیر منطقی عقیدوں (IBs) کا مقابلہ کرنا('D' Disputing) ۔ مؤکل کی مدد کرنا کہ وہ مختلف تکنیکوں کے استعمال سے اپنے غیر منطقی عقیدوں کا مقابلہ کرے۔ ان عقیدوں کو بدلنا جن پر غیر منطقی ہونے پر اتفاق ہو جائے۔
- IBs کے منطقی متبادل (Rational Beliefs – RBs) پر یقین کو گہرا کرنا۔
- اثر ('Effect 'E) ایک بار جب غیر منطقی عقیدوں کا مقابلہ کر کے انہیں منطقی خیالات سے بدل دیا جائے، تو یہ منفی جذبات کو کم سے کم کرتا ہے جبکہ زیادہ اطمینان بخش اور خوشگوار احساس پیدا کرتا ہے۔
- مؤکل وں کو گھر کے کام اور مفوضات تیار کر کے منطقی عقیدوں پر عمل درآمد ('F') میں مدد دینا۔ ہوم ورک کی تکمیل میں کسی بھی ممکنہ رکاوٹ کی نشاندہی اور اس سے ختم کرنا۔

v. منطقی جذباتی سلوک کی تھراپی **میں استعمال ہونے والی تکنیکیں** (Techniques Used in REBT) جیسا کہ نام سے ظاہر ہے، REBT مؤکل کے ادراک (Cognition)، رویے (Behaviour) اور جذبات (Emotions) پر توجہ مرکوز کرتی ہے۔ ان تینوں کو ایک دوسرے سے مربوط سمجھا جاتا ہے اور یہ ایک دوسرے پر اثر انداز ہو سکتے ہیں۔ آیئے اب ان تکنیک پر بحث کرتے ہیں جو ان تینوں پہلوؤں کے حوالے سے استعمال کی جا سکتی ہیں۔

vi. **ذہنی یا علمی تکنیک** (Cognitive techniques) منطقی جذباتی سلوک کی تھراپی **میں** REBT میں استعمال ہونے والی علمی تکنیک درج ذیل ہیں:

- **مقابلہ (Disputation) :** اس میں بعض براہِ راست سوالات، منطقی استدلال اور ترغیب کا استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ مؤکل کی طرف سے ظاہر کیے گئے غیر منطقی عقیدوں کو چیلنج کرنے اور ان کا مقابلہ کرنے کے لیے استعمال ہوتے ہیں۔
- **خود بیانات کا مقابلہ کرنا (Coping Self-Statements) :** یہ تکنیک منطقی عقیدوں کو مضبوط کرنے کے لیے استعمال کی جا سکتی ہے۔ مثال کے طور پر ایک شخص جو اپنے امتحان میں امتیازی نمبرات (distinction) سے کم کچھ نہیں لینا چاہتا، وہ لکھ سکتا ہے اور دہرا سکتا ہے "میں امتیازی نمبرات لانا چاہتا ہوں لیکن اگر نہیں لاتا تو کوئی بات نہیں"۔
- **از سرِ نو تشکیل (Reframing) :** اس میں منفی واقعات کا از سرِ نو جائزہ لیا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر عوام میں بولنے سے قاصر ہونا "خوفناک" کہنے کی بجائے اسے "تکلیف دہ" کہا جاتا ہے۔ اس سے مؤکل کو یہ سمجھنے میں مدد ملے گی کہ منفی واقعات کو بھی مثبت انداز میں دیکھا جا سکتا ہے۔ یہ بنیادی طور پر مؤکل سے کسی منفی واقعے کے مثبت پہلوؤں کے بارے میں پوچھ کر کیا جاتا ہے۔ مثال

کے طور پر اگر منفی واقعہ مؤکل کا عوام میں بولنے سے قاصر ہونا ہے، تو مؤکل اس منفی واقعے کے فوائد کی فہرست بنائے گا، جیسے؛ مؤکل کہہ سکتا ہے کہ کم از کم وہ یہ جان گیا کہ اسے کن شعبوں میں بہتری لانی ہے۔

- **دوہرے معیار کا مقابلہ (Double-standard dispute) :** جیسا کہ نام سے ظاہر ہے، یہ مؤکل کو اس کے عقائد کے بارے میں اس کے دوہرے معیار کا احساس دلاتا ہے۔ مثال کے طور پر، اگر مؤکل محسوس کرتا ہے کہ دفتر میں ایک اچھی پیشکش میں اس کی ناکامی اس بات کا ثبوت ہے کہ وہ قابلِ رحم اور ناکارہ ہے، تو اس سے پوچھا جاتا ہے کہ اگر اس کے دوست نے بھی ایسا ہی کام کیا ہو؟ تو وہ کیا کہتا؟ کیا وہ اپنے دوست کو قابلِ رحم اور ناکارہ کہتا؟ اگر جواب 'نہیں' ہے تو مؤکل کو اس کے دوہرے معیار کے بارے میں آگاہ کر دیا جاتا ہے۔ یہ خاص طور پر مؤکل کی طرف سے ظاہر کیے جانے والے بعض مزاحمتی عقائد کے ساتھ مؤثر طریقے سے استعمال کیا جا سکتا ہے۔
- **تباہی کا پیمانہ (Catastrophe scale) :** یہ خوفناک بنانے (awfulizing) کو تناظر میں لانے کے لیے ایک مفید تکنیک ہے۔ کاغذ کی ایک شیٹ پر ایک عمودی لکیر کھینچی جاتی ہے اور اوپر 100٪، نیچے 0٪، اور درمیان میں 10٪ کے وقفے نشان زد کیے جاتے ہیں۔ یہ کرنے کے بعد، مؤکل کو اس صورت حال، شے، چیز وغیرہ کی درجہ بندی کرنی ہوتی ہے جس کے بارے میں وہ تباہی کا تصور (catastrophising) کر رہا ہے اور ان اشیاء کو چارٹ پر مناسب جگہ پر رکھنا ہوتا ہے۔ ایسی مشق دوسری اشیاء کے ساتھ بھی دہرائی جاتی ہے۔ مثال کے طور پر، 0٪ پر- 'گھر میں آرام سے ایک کپ کافی پینا'، 20٪ پر- 'جب ٹیلی ویژن پر کرکٹ میچ چل رہا ہو تو گھر کی صفائی کرنا'، 70٪ پر- چوری ہو جانا، 90٪ پر- کینسر کی تشخیص ہونا، 100٪ پر- زندہ جل جانا، وغیرہ۔ پھر مؤکل خوف زدہ شے کی درجہ بندی کا موازنہ دوسری اشیاء کی درجہ بندی سے کرتا ہے اور اسے احساس ہو سکتا ہے کہ وہ خوف زدہ شے میں شامل برائی کو بڑھا چڑھا کر پیش کر رہا تھا۔ اس کے بعد مؤکل اس شے کو فہرست میں نیچے لے جاتا ہے جب تک کہ وہ دوسری اشیاء کے تناظر میں مناسب مقام پر نہ آ جائے۔
- **شیطان کا وکیل :(Devil's advocate)** اسے الٹا کردار ادا کرنا (reverse role-playing) بھی کہا جاتا ہے۔ اس میں علاج کرنے والا مؤکل کے عقیدے کا کردار ادا کرتا ہے اور زوردار طریقے سے اس کے حق میں دلائل دیتا ہے جبکہ مؤکل علاج کرنے والا کو 'قائل' کرنے کی کوشش کرتا ہے کہ یہ عقیدہ غیر فعال (dysfunctional) ہے۔ یہ تکنیک اس وقت مفید ہوتی ہے جب مؤکل نے یہ سمجھ تو لیا ہو کہ عقیدہ غیر فعال ہے، لیکن اس تفہیم کو مضبوط کرنے کے لیے مدد کی ضرورت ہو۔

### vii. جذباتی تکنیکیں (Emotive techniques)

- **وقتی تصور :(Time projection)** یہ تکنیک مؤکل وں کو یہ سمجھانے اور دکھانے کے لیے استعمال کی جاتی ہے کہ ایک شخص کی زندگی اور عام طور پر دنیا، خوف زدہ یا ناپسندیدہ واقعہ پیش آنے کے بعد بھی جاری رہتی ہے۔ مؤکل وں کو کہا جاتا ہے کہ وہ ناپسندیدہ واقعہ پیش آنے کا تصور کریں، پھر وقت میں آگے بڑھتے ہوئے ایک ہفتہ، ایک مہینہ، چھ ماہ، پھر ایک سال، دو سال وغیرہ کا تصور کریں اور ان وقت کے ہر نقطے پر وہ کیسا محسوس کریں گے اس پر غور کریں۔ یہ مؤکل کو یہ سمجھنے کے قابل بناتا ہے کہ زندگی چلتی رہتی ہے،

چاہے انہیں کچھ تطبیق کرنے کی ضرورت ہی کیوں نہ ہو۔

- **منطقی جذباتی تصویر کشی** :(Rational-emotive imagery) اسے ذہنی مشق کی ایک قسم کہا جاسکتا ہے۔ اس میں مؤکل سے کہا جاتا ہے کہ وہ اس صورت حال کا تصور کرے جسے وہ منفی طور پر سمجھتا ہے اور جو اس میں منفی جذبات پیدا کرے گی۔ ایک بار جب یہ جذبات مؤکل کو محسوس ہو جائیں تو انہیں زیادہ مثبت اور مناسب جذبات میں بدل دیا جاتا ہے۔ مؤکل ایسے طریقہ کار کی مشق "چند ہفتوں تک ہفتے میں کئی بار" کرتا رہتا ہے اور پھر اس مقام پر پہنچ جاتا ہے جہاں وہ واقعے سے مزید پریشان نہیں ہوتا۔

**طریقہ کار:**

| مثال | مرحلہ |
|---|---|
| آپ کو ایک ساتھی کارکن کو یہ اطلاع دینی ہے کہ اس کی پروموشن کی درخواست مسترد کر دی گئی ہے۔ | اس واقعہ یا صورت حال کو واضح اور روشن طور پر تصور کریں جس سے آپ کو پریشانی ہے۔ |
| بے چینی (Anxiety) وہ پریشان ہو گا۔ میں ذمہ دار محسوس کرنا برداشت نہیں کر سکتا۔ مجھے کوئی ایسا طریقہ ضرور تلاش کرنا ہے کہ اسے بتاؤں اور وہ پریشان نہ ہو۔ | اپنے آپ کو اس خود تباہ کن جذبات کو شدت سے محسوس کرنے دیں جو اس کے بعد آتا ہے۔ |
| منطقی مشاہدہ: | اس جذبات کو پیدا کرنے والے خیالات کو نوٹ کریں۔ |
| فکر مندی:(Concern) یہ تکلیف دہ ہو گا، لیکن یہ مجھے مارے گا نہیں۔ جبکہ میں ترجیح دوں گا کہ وہ پریشان نہ ہو، اس کے جذبات اس کی اپنی ذمہ داری ہیں - میں اس کے جذبات پر قابو نہیں رکھ سکتا اور نہ ہی ان کے لیے ذمہ دار ہوں۔ | جذبات کو مزید فعال (لیکن حقیقت پسندانہ) احساس میں بدلنے پر مجبور کریں۔ یہ کرنا ممکن ہے، اگرچہ تھوڑی دیر کے لیے ہی سہی۔ |

**روایاتی تکنیک(Behavioural techniques)**

- **نمائش-(Exposure): منطقی جذباتی روایاتی تھراپی** REBT میں نمائش سب سے زیادہ استعمال ہونے والی روایاتی تکنیک میں سے ایک ہے۔ اس میں مؤکل کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کہ وہ اس صورت حال کا سامنا کرے یا اس کا تجربہ کرے جس سے وہ سب سے زیادہ ڈرتا ہے اور جس سے وہ بہ صورت دیگر بچتا ہے۔ نمائش کی منصوبہ بندی کی جاتی ہے اور اس میں علمی اور مقابلہ کرنے کی مہارتوں کا استعمال شامل ہوتا ہے۔ یہ تکنیک مؤکل کے خوف کے صحیح ہونے کو جانچنے، خوف کو خوفناک بنانے سے روکنے (de-awfulizing)، مؤکل کا اپنی مقابلہ کرنے کی مہارتوں پر اعتماد پیدا کرنے اور مؤکل کی طرف سے محسوس کی جانے والی تکلیف کو بڑھانے کے مقصد سے انجام دی جاتی ہے۔
- **شرم کی حوصلہ شکنی کی مشقیں** (Shame-attacking exercises) :اس تکنیک میں مؤکل کا اپنے شرم کے خوف کا سامنا کرنا شامل ہے۔ اس میں مؤکل اس طرح کا رویہ اختیار کرتا ہے جو ناپسندیدگی (disapproval) کو اپنی طرف مبذول کرائے۔ اس تکنیک کے استعمال سے تکلیف کو برداشت کرنے کی صلاحیت میں اضافہ ہو گا۔ یہ ناپسندیدگی کی فکر میں کمی کا باعث بھی بنے گا اور مؤکل کی خطرہ

مول لینے کی صلاحیت میں اضافہ کرے گا۔ مثال کے طور پر: شوخ یا بے جوڑ کپڑے پہننا (اگر مؤکل لباس یا ظاہری شکل کا جنونی ہو)، لیکچر کے دوران ایک احمقانہ سوال پوچھنا (بیوقوف سمجھے جانے کے خوف کا سامنا کرنا)۔ اس کے ذریعے مؤکل سیکھتا ہے کہ دنیا رکتی نہیں ہے چاہے کوئی غلطی ہو جائے اور ہر چیز کا کامل ہونا ضروری نہیں ہے۔

- **متضاد رویہ :(Paradoxical behaviour)** یہ تکنیک اکثر غیر فعال رجحانات (dysfunctional tendencies) کو ختم یا ان میں ترمیم کرنے کے لیے استعمال ہوتی ہے۔ اس میں مؤکل کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کہ وہ اس رجحان کے برعکس رویہ اختیار کرے۔ مثال کے طور پر، ایک کمال پسند (perfectionist) شخص جان بوجھ کر کچھ ایسے کام کر سکتا ہے جو اس کے معمول کے معیار سے کم تر ہوں۔
- **اطمینان کو ملتوی کرنا :(Postponing gratification)** یہ خاص تکنیک کم مایوسی برداشت کرنے کی صلاحیت (low frustration tolerance) کو ختم کرنے کے لیے مؤثر طریقے سے استعمال کی جاسکتی ہے۔ یہ اس اطمینان میں تاخیر کر کے کیا جاتا ہے جو ایک شخص مثال کے طور پر سگریٹ نوشی، میٹھائیاں کھانے، شراب نوشی وغیرہ سے حاصل کر سکتا ہے۔
- **کتابی علاج :(Bibliotherapy)** اس میں مؤکل کو ایک خود مدد (self-help) کتاب پڑھنے کے لیے کہا جاتا ہے۔
- **سرگرمی ہوم ورک :(Activity Homework)** علاج کرنے والا مؤکل وں کو ان کے 'مطالبوں' اور 'لازماً' کا مقابلہ کرنے اور ان کے غیر منطقی عقیدوں کو کم کرنے کے لیے ہوم ورک سرگرمیاں تفویض کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر نوکری چھوڑنے کے بجائے ایک مؤکل غیر معقول باس کے ساتھ کام کرنا جاری رکھ سکتا ہے اور غیر منصفانہ تنقید سن سکتا ہے اور ذہنی طور پر اس تنقید کا مقابلہ کر سکتا ہے اور باس کے عقیدے کو اپنے غیر منطقی عقیدے کے طور پر قبول نہیں کر سکتا ہے۔ ابتدائی طور پر مؤکل بے چین یا خود باشعور (self-conscious) محسوس کر سکتے ہیں لیکن اپنے جذبات کے پیچھے موجود غیر منطقی عقیدوں کو سمجھنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔

| **اپنی پیش رفت کی جانچ کریں(Check your progress)** |
| --- |
| سوال: منطقی جذباتی روایاتی تھراپی ABC - (REBT) ماڈل کی وضاحت کریں؟<br>---<br>---<br>---<br>--- |

### 4.2.2 بیک کے وقوفی تھراپی-وقوفی تحریفات (Beck's Cognitive Therapy – cognitive distortions)

#### i. وقوفی تھراپی (Cognitive Therapy)

وقوفی تھراپی کو آرون بیک (Aaron Beck) نے 1960 کی دہائی میں تیار کیا تھا۔ اس نے ذہنی دباؤ (ڈپریشن) کے لیے ایک نفسیاتی علاج تیار کیا جو انتہائی منظم، مختصر مدتی اور زمانہ حال پر مرکوز تھا۔ یہ نفسیاتی علاج موجودہ مسائل سے نمٹنے اور غیر حرکیاتی رویے اور سوچ کے عمل میں ترمیم کرنے کے لیے تیار کیا گیا تھا۔ تاہم، اس کے بعد سے وقوفی تھراپی کو کامیابی کے ساتھ مختلف قسم کے طبی مسائل کے لیے استعمال کیا جانے لگا، جیسے – اضطراب اور فوبیا میں، مادہ کا غلط استعمال، شیزوفرینیا، وسواسی اجباری اضطراب (OCD- Obsessive-compulsive disorder)، بعد از صدمے کا تناؤ کا عارضہ (PTSD- Post-traumatic stress disorder)، صحت سے متعلق اضطراب، دائمی درد، دو قطبی عارضہ (bipolar disorder)، دائمی تھکاوٹ کا سنڈروم، کھانے کے عارضے، اور جوڑوں اور خاندانوں، گروہوں، نفسیاتی مریضوں، شخصیت کے عوارض، بچوں اور نوجوانوں اور بوڑھے لوگوں کے ساتھ کام کرنا وغیرہ میں بھی استعمال کیا جانے لگا۔

وقوفی تھراپی میں مداخلت ایک وقوفی تشکیل (cognitive formulation)، عقائد اور روایاتی حکمت عملی پر مبنی ہوتی ہے جو انسانی شخصیت کے کسی مخصوص عارضے کی خصوصیت ہوتی ہیں۔ مثال کے طور پر گھبراہٹ کے عارضے (panic disorder) کے لیے علمی روایاتی تھراپی میں مریض کی جسمانی یا ذہنی احساسات کی تباہ کن غلط تعبیرات (catastrophic misinterpretations) (عام طور پر زندگی یا عقل کو خطرہ لاحق ہونے والی غلط پیش گوئیاں) کی جانچ ہوتی ہے۔ کشودا (Anorexia) میں ذاتی قدر اور کنٹرول کے بارے میں عقائد میں ترمیم کی ضرورت ہوتی ہے۔ مادہ کے غلط استعمال کا علاج خود کے بارے میں منفی عقائد اور مادہ کے استعمال کے بارے میں سہولت فراہم کرنے یا اجازت دینے والے عقائد پر توجہ مرکوز کرتا ہے۔

#### ii. وقوفی تھراپی ماڈل (The Cognitive Model)

**وقوفی تھراپی ماڈل کے** علمی نمونہ یہ مفروضہ پیش کرتا ہے کہ افراد کے جذبات، رویے اور جسمانی حالت ان کے واقعات کے ادراک (perception) سے متاثر ہوتی ہے۔ صورت حال خود افراد کے ردِ عمل اور احساس کا تعین نہیں کرتی، بلکہ اس کا تعلق اس بات سے ہے کہ وہ صورت حال کو کس طرح سمجھتے اور اس کی تشریح کرتے ہیں، جو "خودکار خیالات (Automatic Thoughts)" میں ظاہر ہوتا ہے۔

- **خودکار خیالات (Automatic thoughts)** : خودکار خیالات غور و فکر یا استدلال کا نتیجہ نہیں ہوتے۔ یہ تیزی سے، خودکار اور غیر ارادی طور پر ذہن میں آتے ہیں اور صورت حال کے ساتھ مخصوص ہوتے ہیں۔ یہ بیرونی واقعات (مثال کے طور پر میٹنگ میں دیر ہونا: 'وہ میرے بارے میں برا سوچیں گے۔ میری رائے کی کوئی اہمیت نہیں ہوگی۔ میں ان کا احترام کھو دوں گا') اور / یا اندرونی واقعات (مثال کے طور پر دل کی دھڑکن تیز ہونا: 'مجھے دل کا دورہ پڑ رہا ہے۔ میں مرنے والا ہوں۔ اے خدا!') سے متحرک ہو سکتے ہیں۔ خودکار خیالات صرف نفسیاتی پریشانی میں مبتلا لوگوں کے لیے مخصوص نہیں ہیں اور یہ عام طور پر کسی بھی فرد میں ہو سکتے ہیں، مثال کے طور پر ایک طالب علم جب کوئی باب پڑھ رہا ہوتا ہے تو اس کا خودکار خیال ہو سکتا ہے، "میں یہ نہیں سمجھ رہا ہوں،" اور وہ ہلکی

سی بے چینی محسوس کر سکتا ہے۔ تاہم وہ خود بخود (یعنی شعوری آگاہی کے بغیر) تعمیری طریقے سے خیال کا جواب دے سکتا ہے: "میں باب کے کچھ حصے کو سمجھ رہا ہوں؛ مجھے باب دوبارہ پڑھنے دو۔" خود کار حقیقت کی جانچ اور منفی خیالات کا جواب دینا ایک عام تجربہ ہے۔

- **بنیادی عقائد (Core beliefs)** : بنیادی عقائد وہ بنیادی عقائد ہوتے ہیں جو افراد اپنے بارے میں، دوسروں کے بارے میں اور دنیا کے بارے میں قائم کرتے ہیں۔ یہ عقائد مختلف حالات میں ابتدائی اکتسابی تجربات، بعض انفرادی خصلتوں کی طرف جینیاتی رجحان، اور دوسروں کے ساتھ تعامل کے ذریعے تشکیل پاتے ہیں۔ بنیادی عقائد اتنے گہرے طور پر پیوست ہوتے ہیں کہ افراد انہیں بیان بھی نہیں کرتے اور ان خیالات کو مطلق سچائی سمجھتے ہیں۔ زیادہ تر لوگ مثبت اور حقیقت پسندانہ بنیادی عقائد رکھتے ہیں (مثال کے طور پر، "میں کافی حد تک قابو میں ہوں"؛ "میں زیادہ تر کام قابلِ اعتماد طریقے سے کر سکتا ہوں"؛ "میں ایک فعال انسان ہوں"؛ "میں قابلِ پسند ہوں"؛ "میں قابلِ قدر ہوں")۔ منفی بنیادی عقائد بنیادی طور پر جذباتی پریشانی کے دوران فعال ہوتے ہیں اور ان کی خصوصیت یہ ہوتی ہے کہ یہ عام افراد کے بنیادی عقائد سے زیادہ سخت، غیر لچکدار اور ٹھوس ہوتے ہیں۔ منفی بنیادی عقائد کی مثالیں–اپنے بارے میں ('میں کمزور ہوں')، دوسروں کے بارے میں (دوسرے لوگ ناقابلِ اعتبار ہیں') اور دنیا کے بارے میں ("دنیا ایک بوسیدہ جگہ ہے") ہیں۔
- جوڈتھ بیک (Judith Beck) بتاتی ہیں کہ ایک فرد کے اپنی ذات کے بارے میں منفی بنیادی عقائد کو مزید تین وسیع اقسام میں درجہ بند کر سکتا ہے – بے بسی (helplessness) ("میں کوئی بھی کام صحیح نہیں کر سکتا۔"، "میں قابو سے باہر ہوں")، ناقابلِ محبت (unlovability) ("میں ناقابلِ پسند ہوں"، "میں ضرور چھوڑ دیا جاؤں گا") اور بے وقعتی (worthlessness) ("میں ناقابلِ قبول ہوں"، "میں جینے کا مستحق نہیں ہوں")۔ مزید یہ کہ بنیادی عقائد کا مواد کسی خاص عارضے کے لیے مخصوص ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر:
- **ڈپریشن سے منسلک بنیادی عقائد :** بے بسی، ناکامی، نااہلی، اور ناقابلِ محبت۔
  - خود: "میں نااہل / ناقابلِ محبت ہوں"
  - دوسرے: "لوگ میری پرواہ نہیں کرتے"
  - مستقبل: "مستقبل اداس ہے"
- **اضطراب سے منسلک بنیادی عقائد :** خطرہ، خوفناکی اور ناقابلِ قابو پن۔
  - خود: "میں اپنی حفاظت کرنے سے قاصر ہوں"
  - دوسرے: "لوگ مجھے ذلیل کریں گے"
  - مستقبل: "شرمندہ ہونے میں بس وقت کی بات ہے"

### iii. علمی جانب داریاں / تحریفات (Cognitive biases/ distortions)

ایک بار جب منفی بنیادی عقیدہ قائم ہو جاتا ہے تو موصول ہونے والی معلومات کو منفی یا جانب دارانہ طریقے سے پروسیس کیا جاتا

ہے۔ ان جانب داریوں کو علمی تحریفات (cognitive distortions) کہا جاتا ہے جو واقعات کی تشریح کو اس طرح متاثر کرتی ہیں جو بنیادی عقیدے کے مواد سے ہم آہنگ ہو، اس طرح بنیادی عقیدے کو برقرار رکھتی ہیں اور کسی بھی متضاد ثبوت کی تردید کرتی ہیں۔ مثال کے طور پر، اپنی نوکری چھوڑنے کے بعد ڈپریشن کا شکار ایک شخص یقین کرے گا 'میں کسی کام کا نہیں ہوں' (قسمت گوئی) کیوں کہ وہ یقین رکھتا ہے کہ وہ کافی اچھا نہیں ہے (بنیادی عقیدہ)۔ آیئے اب کچھ عام معلوماتی پروسیسنگ کی تحریفات یا جانب داریوں کو دیکھتے ہیں:

- **انتخابی تجرید :(Selective Abstraction)** انتخابی تجرید میں، توجہ پوری معلومات کی بجائے منفی پہلو پر ہوتی ہے:

**مثال :** کیوں کہ مجھے ایک اسائنمنٹ میں کم نمبر ملے، میں ایک ناکام انسان ہوں۔ حالانکہ اس شخص نے دوسری اسائنمنٹ میں بہت بہتر نمبر حاصل کیے ہوں گے۔ لیکن وہ صرف اس اسائنمنٹ پر توجہ مرکوز کرے گا جس میں اس نے کم نمبر حاصل کیے تھے۔

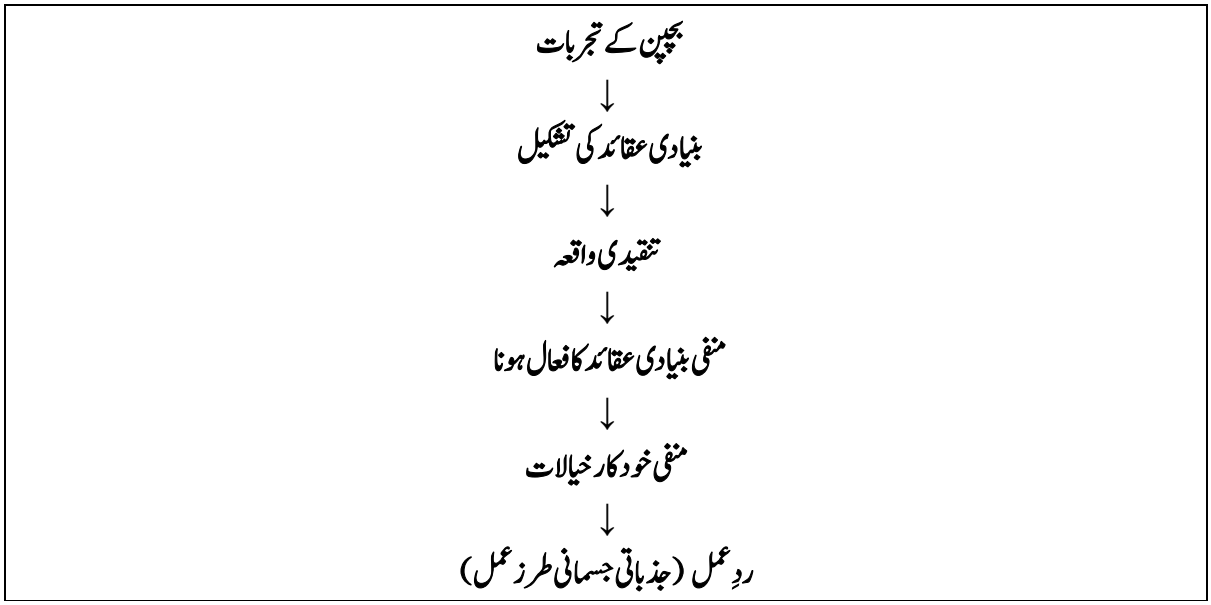
- **من مانا قیاس آرائی :(Arbitrary Inference)** ثبوت کی عدم موجودگی میں نتائج اخذ کرنا۔ من مانا قیاس آرائی دو اقسام کی ہوتی ہے۔ ذہن خوانی (mind reading) اور منفی پیش گوئیاں (negative predictions) ۔: **ذہن خوانی** میں ایک شخص فرض کر لیتا ہے کہ وہ جانتا ہے کہ دوسرے اس کے بارے میں کیا سوچ رہے ہیں، اور دوسرے، زیادہ ممکنہ امکانات پر غور کرنے میں ناکام رہتا ہے۔ مثال: "وہ سوچتا ہے کہ مجھے اس پروجیکٹ کے بارے میں کچھ بھی نہیں معلوم"۔ **منفی پیش گوئی** میں ایک فرد، بغیر کسی ٹھوس ثبوت کے، یقین کر لیتا ہے کہ کچھ منفی واقع ہونے والا ہے۔ مثال: "میں جانتا ہوں کہ میں امتحان میں فیل ہونے والا ہوں"۔ امتحان اچھا دینے کے باوجود بھی ایسی سوچ موجود رہے گی۔
- **تباہی پھیلانا :(Catastrophizing)** مستقبل کے واقعات کی دوسرے زیادہ ممکنہ نتائج پر غور کیے بغیر منفی پیش گوئی کی جاتی ہے۔ **مثال** "میں اتنا پریشان ہو جاؤں گا؛ میں بالکل کام نہیں کر پاؤں گا"
- **دو طرفہ سوچ :(Dichotomous Thinking)** (جسے سب کچھ یا کچھ نہیں والی سوچ بھی کہا جاتا ہے): حالات کو ایک تسلسل پر دیکھنے کی بجائے صرف زمروں میں دیکھا جاتا ہے۔ دوسرے لفظوں میں کوئی سوچتا ہے کہ یا تو کسی چیز کا بالکل ویسا ہی ہونا ضروری ہے جیسا وہ چاہتا ہے ورنہ وہ ناکامی ہے۔ **مثال" :** اگر میں مکمل طور پر کامیاب نہیں ہوں، تو میں ناکام ہوں"
- **سرنگ بینی :(Tunnel Vision)** صورت حال کے صرف منفی پہلوؤں پر غور کیا جاتا ہے۔ **مثال" :** میرا بوس کوئی کام صحیح نہیں کر سکتا۔ وہ تنقید کرنے والا، بے حس اور اپنے کام میں نااہل ہے۔"
- **ضرورت سے زیادہ عمومیت :(Overgeneralisation)** ضرورت سے زیادہ عمومیت میں ایک فرد ایک واقعے کی بنیاد پر انتہائی عقائد پیدا کر لیتا ہے جسے وہ پھر نامناسب طور پر دوسرے واقعات پر لاگو کرتا ہے۔ **مثال" :** کیوں کہ میں میٹنگ میں بے چین تھا، اس لیے میرے اندر دوست بنانے کی صلاحیت نہیں ہے۔"
- **طمغہ لگانا اور غلط طمغہ لگانا :(Labelling and Mislabelling)** اس میں اپنے آپ کو اور دوسروں کو ایک طمغہ لیبل لگائے جاتے ہیں۔ یہ لیبل منفی اور مقررہ ہوتے ہیں اور ان کی تائید میں ثبوت نہیں ہوتے۔ ایک شخص اپنے آپ کو اور دوسروں کو ناکام، بیکار، غیر ذمہ دار وغیرہ جیسے طمغہ لگا سکتا ہے اور غلط لیبل یا طمغہ دے سکتا ہے۔ **مثال' :** میں ترقی حاصل کرنے میں ناکام رہا، اس لیے میں ناکام

ہوں۔'

- **بڑھا چڑھا کر پیش کرنا یا کم کرنا :(Magnification or Minimisation)** اس قسم کی علمی تحریف اس وقت ہوتی ہے جب کوئی فرد خامیوں کو بڑھا چڑھا کر پیش کرتا ہے اور خوبیوں کو کم کرتا ہے، اور یہ پھر اس نتیجے کی طرف لے جاتا ہے جو کم تری اور ڈپریشن کے احساس کے عقیدے کی تائید کرتا ہے۔ **مثال" :** اوسط درجے کی تشخیص حاصل کرنا ثابت کرتا ہے کہ میں کتنا ناکافی ہوں۔ اعلیٰ نمبر حاصل کرنے کا مطلب یہ نہیں کہ میں ذہین ہوں۔"
- **ذاتی کاری :(Personalisation)** اس میں ایک فرد کسی بیرونی واقعے کو خود سے جوڑتا ہے یہاں تک کہ جب اس تعلق کی کوئی بنیاد نہ ہو۔ **مثال" :** ریستوران میں اگلی میز پر بیٹھے شخص نے مجھے سختی سے دیکھا کیوں کہ میں نے کچھ غلط کیا۔"
- **ردِ عمل کے نمونے پر سوچ کا اثر(Impact of Thought on Reaction Pattern)**

کسی مخصوص صورت حال میں، افراد کے سوچ کے (perceptions) بنیادی عقائد (underlying beliefs) سے متاثر ہوتے ہیں۔ مزید یہ کہ یہ ادراکات صورت حال کے مخصوص خودکار خیالات (situation-specific automatic thoughts) کے ذریعے ظاہر ہوتے ہیں۔ یہ خیالات، بدلے میں، فرد کے جذباتی، روایاتی اور جسمانی ردِ عمل کو متاثر کرتے ہیں۔ نیچے دی گئی تصویر 4.1 واضح کرتی ہے کہ ادراک (cognition) کا درجہ بندی ڈھانچہ (hierarchy) ردِ عمل کے نمونوں یعنی: جذباتی، روایاتی اور جسمانی کو کس طرح متاثر کرتا ہے۔

**(Fig- 4.1)**




تصویر 4.2 ایک طالب علم کی علمی تصوراتی تشکیل (cognitive conceptualisation) کو واضح کرتی ہے کہ کس طرح اس کے عقائد اس کی سوچ کو متاثر کرتے ہیں، جو بدلے میں اس کے ردِ عمل کو متاثر کرتی ہے۔

(Fig. 4.2)

بنیادی عقیدہ:" میں نااہل ہوں۔

↓

صورت حال : نیا متن پڑھنا

↓

خودکار خیالات :"یہ بہت مشکل ہے، میں بہت احمق ہوں۔، میں یہ کبھی نہیں سیکھ پاؤں گا۔ میں کبھی ڈاکٹر نہیں بن پاؤں گا۔"

↓

ردِ عمل:

- جذباتی:حوصلہ شکنی
- جسمانی : جسم میں بوجھ پن
- روایاتی :کام سے بچنا اور اس کے بجائے ٹیلی ویژن دیکھنا

- **علاج کرنے والا اتی تعلق(Therapeutic Relationship):** وقوفی تھراپی(cognitive therapy)کے حوالے سے، مؤکل اور علاج کرنے والا کے درمیان علاج کرنے والا اتی تعلق باہمی تعاون پر مبنی**(collaborative in nature)** ہوتا ہے۔ علاج کرنے والا نفسیاتی عمل کے بارے میں اپنی مہارتیں اور علم استعمال میں لاتا ہے، تاکہ وہ مؤکل کی رہنمائی کر سکے کہ تھراپی کے لیے کیا اہداف مقرر کیے جائیں اور ان اہداف تک پہنچنے کے کیا ذرائع ہیں۔ مؤکل تبدیلی کے لیے اپنے تجربات (خیالات اور احساسات) پیش کرتے ہیں۔ مؤکل اہداف کے انتخاب میں حصہ لیتے ہیں اور تبدیلی کی ذمہ داری میں شریک رہتے ہیں اور علاج کرنے والا کے ساتھ مل کر تبدیلی کی حکمت عملیوں کی کھوج کرتے ہیں۔ اس طرح علاج کرنے والا ایک عمل انگیز **(catalyst)** کا کردار ادا کرتا ہے جس کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ مؤکل اپنے مسائل میں بہتری کا سہر اعلاج کرنے والا کے ساتھ تعاون میں اپنی کوششوں کو دیں۔
- **علاج کرنے والا اتی عمل(Therapeutic Process) :** وقوفی تھراپی ایک منظم طریقہ کار کی پیروی کرتی ہے۔ علاج کے دوران، ابتدائی سیشن مسئلے کی تشخیص(assessment) ، باہمی تعاون پر مبنی تعلق قائم کرتے ہیں، علمی نمونے پر مبنی کیس کی تصوراتی تشکیل (case conceptualisation)اور سماجی کاری (socialisation) پر توجہ مرکوز کرتے ہیں۔ جیسے جیسے تھراپی آگے بڑھتی ہے، منفی خودکار خیالات اور عقائد کی نشاندہی اور ان میں ترمیم پر زیادہ زور دیا جاتا ہے۔ غیر ضروری خیالات اور عقائد کی نشاندہی اور ترمیم کرنے کے لیے علمی اور روایاتی تکنیک کی ایک وسیع رینج استعمال کی جاتی ہے۔
- **سماجی کاری (Socialisation)** ایک ایسی تکنیک ہے جس میں مؤکل کو علمی تھراپی کے بارے میں تعلیم دینا، تھراپی میں مؤکل کے کردار کے ساتھ ساتھ علاج کرنے والا کے کردار پر بات چیت کرنا اور کیس کی تصوراتی تشکیل پیش کرنا شامل ہے، جس میں ادراک(cognition) ، جذبات (emotion) اور رویے (behaviour) کے درمیان تعلق کی وضاحت کی جاتی ہے۔ اگر سماجی کاری کو نظر انداز کر دیا جائے تو، مؤکل علاج کرنے والا کے سوالات اور رویے سے پریشان ہو سکتے ہیں اور معمول سے زیادہ طبی مداخلتوں کے

خلاف مزاحمت کا مظاہرہ کر سکتے ہیں۔

- **خودکار خیالات کو حاصل کرنے کی تکنیکیں(Techniques to elicit automatic thoughts)** :مؤکل سے خودکار خیالات حاصل کرنے کے لیے ایک بنیادی سوال پوچھا جاتا ہے:

**"اس وقت آپ کے ذہن میں کیا خیالات تھے؟"**

علاج کرنے والا یہ سوال اس وقت پوچھتا ہے جب:

- مؤکل کوئی پریشان کن صورت حال یا وقت بیان کرتا ہے۔
- سیشن کے دوران اثر (affect) میں تبدیلی (یا شدت) دیکھی جائے۔

اگر مؤکل براہِ راست اس سوال کا جواب دینے سے قاصر ہیں ("آپ کے ذہن میں ابھی کیا گزر رہا تھا؟")، تو سوال ان کے درج ذیل میں سے کسی ایک کے جواب دینے کے بعد پوچھا جاتا ہے:

- ان سے پوچھا جائے کہ وہ کیسا محسوس کر رہے تھے / ہیں اور انہوں نے جذبات کو اپنے جسم میں کہاں محسوس کیا۔
- پریشان کن صورت حال کی تفصیلی وضاحت حاصل کی جائے۔
- مؤکل سے کہا جائے کہ وہ پریشان کن صورت حال کا تصور (visualize) کرے۔
- مؤکل کو علاج کرنے والا کے ساتھ مخصوص تعامل کا کردار ادا کرنے (role-play) کے لیے کہا جائے) اگر پریشان کن صورت حال باہمی تعلق (interpersonal) تھی۔
- مؤکل سے کہا جائے کہ وہ تصویر کشی (imagery) کا استعمال کرتے ہوئے مخصوص صورت حال بیان کرے۔

- **غیر ضروری خیالات کا ریکارڈ** (DTRs) **(DTRs- Dysfunctional Thought Records)** : اس کا استعمال ان خودکار خیالات کو ریکارڈ کرنے کے لیے کیا جاتا ہے جو تھراپی سیشن کے دوران اور بعد میں یا باہر وقوع پذیر ہوتے ہیں۔ یہ علاج کرنے والا کو منفی خودکار خیالات کے مواد کے بارے میں معلومات فراہم کرے گا۔ DTR فارم میں کالم فراہم کیے جاتے ہیں جن میں مؤکل بعض پریشان کن حالات / واقعات، خودکار خیالات، اور خودکار خیالات کے نتیجے میں پیدا ہونے والے مزاج (moods) کی تفصیلات ریکارڈ کر سکتا ہے۔ مزید یہ کہ خودکار خیال کے خلاف اور اس کے حق میں ثبوت بھی ریکارڈ کیے جا سکتے ہیں۔ متوازن خیالات کی تشکیل اور اس کے بعد مزاج میں ہونے والی تبدیلیوں کو بھی ریکارڈ کیا جا سکتا ہے۔ DTR ریکارڈ مؤکل کو ان محرکات (triggers) کی شناخت کرنے میں مدد کر سکتا ہے جو خودکار خیالات کا باعث بنتے ہیں اور خودکار خیالات اور مزاج و جذبات کے درمیان تعلق پیدا کر سکتا ہے۔ اس طرح یہ خودکار خیالات کے مؤثر جائزے میں مدد کرے گا تاکہ مؤکل انہیں باقاعدگی سے سیاق و سباق میں رکھ کر زیادہ سے زیادہ آگاہ ہوتا جائے۔

- **غیر ضروری خیالات / عقائد میں ترمیم کرنے کی تکنیک**

**(Techniques to modify dysfunctional thoughts/beliefs)**

وقوفی تھراپی میں علمی تبدیلی (cognitive change) کے ذریعہ کے طور پر علمی اور روایاتی حکمت عملیوں کی ایک وسیع اقسام استعمال کی جاتی ہیں۔ **اصطلاحات کی تعریف اور عملی شکل دینا (Defining and operationalizing terms) :** منفی خودکار خیالات میں ترمیم کرنے کا پہلا قدم ان تشخیصات (appraisals) کے معنی کو سمجھنا ہے جو مؤکل ان سے منسوب کرتا ہے، کیوں کہ بعض الفاظ کا مختلف لوگوں کے لیے مختلف معنی ہوسکتے ہیں۔ مثال کے طور پر ایک مؤکل اپنے بنیادی خوف کو 'کنٹرول کھونا (losing control) 'قرار دے سکتا ہے۔ خوف روایاتی کنٹرول کھونے، ذہنی کنٹرول کھونے اور اس کے تشخیص شدہ نتائج کا ہو سکتا ہے۔ اصطلاحات کو عملی شکل دینے کے لیے کچھ مفید سوالات یہ ہیں:

- جب آپ کہتے ہیں کہ آپ (کنٹرول کھو دیں گے، مقابلہ نہیں کر سکیں گے) تو آپ کا کیا مطلب ہے؟
- اگر آپ (کنٹرول، مقابلہ وغیرہ) نہ کر سکے تو سب سے برا کیا ہو سکتا ہے؟
- (مقابلہ نہ کر سکنا، کنٹرول کھونا وغیرہ) کیسا لگے گا؟

- **رہنمائی کے سوالات (Guided Discovery and Socratic Questioning):** رہنمائی والی دریافت ایک ایسا عمل ہے جس میں علاج کرنے والا ایک رہنما کا کردار ادا کرتا ہے تا کہ وہ مؤکل وں کو ان کے غیر موافقت پذیر (maladaptive) خیالات اور عقائد کو دریافت کرنے اور جانچنے میں مدد کرے، ان سے سوالات کا ایک سلسلہ پوچھ کر تا کہ انہیں فاصلہ حاصل کرنے (یعنی اپنے ادراکات کو حقائق کی بجائے خیالات کے طور پر دیکھنے)، اپنے ادراکات کی درستگی اور افادیت کا جائزہ لینے، اور / یا اپنے خوفوں کو بے اثر کرنے اور سوچنے اور برتاؤ کرنے کے نئے طریقے دریافت کرنے میں مدد ملے۔ سوالات کے اس سلسلے کو سقراطی سوالات (Socratic questions) کہا جاتا ہے ۔بیک وغیرہ (1993) کہتے ہیں کہ سقراطی سوالات 'اس طرح وضع کیے جانے چاہئیں کہ وہ سوچ کو تحریک دیں اور آگاہی کو بڑھائیں، بجائے اس کے کہ درست جواب کی ضرورت ہو'۔ آیئے اب سقراطی سوالات کی مثالوں کو دیکھتے ہیں:
  - اس خیال کی تائید میں کیا ثبوت ہے؟ اور اس خیال کے خلاف کیا ثبوت ہے؟
  - کیا کوئی متبادل وضاحت یا نقطہ نظر ہے؟
  - سب سے برا کیا ہو سکتا تھا؟ اگر ایسا ہو جاتا، تو آپ کیسے مقابلہ کرتے؟ سب سے اچھا کیا ہو سکتا تھا؟ سب سے زیادہ حقیقت پسندانہ نتیجہ کیا ہے؟
  - خودکار خیال پر یقین رکھنے کے کیا نتائج ہیں؟ اپنی سوچ کو تبدیل کرنے کے کیا نتائج ہو سکتے ہیں؟
  - اگر آپ کا کوئی خاص دوست یا خاندانی رکن اسی صورت حال میں ہوتا تو آپ اسے کیا کہتے؟
  - آپ کو کیا اقدامات کرنے چاہئیں؟
- **تحریفات کو لیبل یا طمغہ لگانا :(Labelling Distortions)** علمی تحریفات کی شناخت اور انہیں لیبل لگانا منفی خودکار خیالات اور عقائد

کو باطل کرنے میں مدد کرتا ہے۔ اس میں ابتدائی طور پر مؤکل سے کہا جاتا ہے کہ وہ اپنے خودکار خیالات کی فہرست بنائے اور پھر اسے کہا جاتا ہے کہ وہ فہرست شدہ خودکار خیالات کے لیے اپنے عقائد کو 0-100 کے پیمانے پر درجہ بندی کرے۔ اگلا، ہر خیال میں تحریفات کی نشاندہی کی جاتی ہے۔ اس کے بعد ہر خیال کے لیے ایک منطقی ردِ عمل (rational response) کا نصب کیا جاتا ہے جس کے بعد ہر متبادل ردِ عمل میں یقین کی درجہ بندی کی جاتی ہے۔ یہ مؤکل وں کو ان کے خودکار خیالات میں سوچ کی غلطیوں کی شناخت کرنا سکھانے پر انحصار کرتا ہے۔

- **تباہی کو بے اثر کرنا :(De-catastrophizing)** یہ تکنیک مؤکل کی یہ جانچنے میں مدد کرنے کے لیے استعمال کی جاتی ہے کہ وہ کسی صورت حال کی نوعیت کا بڑھا چڑھا کر اندازہ لگا رہے ہیں اور کسی ایسے نتائج کے خوف پر قابو پانے کے لیے جو ہونے کا امکان نہیں ہے۔ تباہی کو بے اثر کرنے کے طریقہ کار میں منفی خودکار خیالات کی ان کی درستگی کے لیے جانچ کرنا، پہلے سے غیر تسلیم شدہ صفات، دلچسپیوں، یا مقابلہ کرنے کے طریقہ کار کو تلاش کرنا اور مؤکل کو فوری صورت حال سے آگے دیکھنے کے لیے تحریک دینا شامل ہے۔ علاج کرنے والا "کیا اگر (What if) " کی تکنیک استعمال کرتا ہے جس میں علاج کرنے والا مؤکل سے پوچھتا ہے، اگر X ہو جاتا ہے تو اس صورت حال میں سب سے برا کیا ہو سکتا ہے؟، اور مؤکل کو خوف زدہ واقعات کے بجائے حقیقی واقعات کو دریافت کرنے کے لیے جوابات دینے ہوتے ہیں۔
- **وقوفی تسلسل :(Cognitive Continuum)** یہ تکنیک ان خودکار خیالات اور عقائد میں ترمیم کرنے کے لیے مفید ہے جو قطبی سوچ (polarized thinking) کی عکاسی کرتے ہیں (یعنی جب مریض کسی چیز کو سب کچھ یا کچھ نہیں کی اصطلاحات میں دیکھتا ہے)، جیسے ایک طالب علم یقین رکھتا ہے کہ اگر وہ بہترین طالب علم نہیں ہے، تو وہ ناکام ہے۔ اس سے کہا جا سکتا ہے کہ وہ ایک افقی لکیر کھینچے جو اس کے عقیدے کے مکمل تسلسل کو 0٪ سے 100٪ تک ظاہر کرے۔ پھر اس سے کہا جائے گا کہ وہ اس تسلسل پر وہ درجہ بندی بتائے جس پر وہ آتی ہے (مثال کے طور پر 0٪)۔ اس کے بعد طالب علم سے کہا جاتا ہے کہ وہ اس تسلسل پر دوسرے طالب علموں کے لیے بھی درجہ بندی فراہم کرے (مثال کے طور پر وہ طالب علم جو 20٪، 30٪، معیار کے مطابق، 80٪ اور 90٪ پر سمجھے جائیں گے)۔ ساتھ ہی، طالب علم ان معیارات کی بنیاد پر بار بار یہ جائزہ لیتی ہے کہ وہ کہاں کھڑی ہے۔ زیادہ تر صورتوں میں، جب مؤکل ان لوگوں کے مکمل دائرے پر غور کرتے ہیں جو اس تسلسل میں شامل کیے جا سکتے ہیں، تو وہ عام طور پر یہ نتیجہ اخذ کرتے ہیں کہ وہ نسبتاً ایک ساز گار مقام پر ہیں۔
- **فوائد اور نقصانات کا تجزیہ :(Advantages and disadvantages analysis)** یہ تکنیک دو مقاصد کو پورا کرتی ہے: (الف) مریضوں کی ترغیب (motivation) میں اضافہ کرتی ہے؛ (ب) ان مفروضوں یا عقائد کو حاصل کرنے میں مدد کرتی ہے جو کسی خاص ادراک کی بقا کے پیچھے ہوتے ہیں۔ فوائد-نقصانات کے تجزیے میں، مؤکل سے کہا جاتا ہے کہ وہ 4×4 کو اڈرینٹ بنائے، جس میں اوپر پرانے عقیدے اور نئے بنیادی عقیدے کو درج کیا جائے، اور طرف "فوائد (advantages) "اور "نقصانات " (disadvantages) کو درج کیا جائے۔ پھر، مؤکل ہر عقیدے کے فوائد اور نقصانات کو ریکارڈ کرتے ہیں۔ پرانے منفی عقیدے

کے زیادہ نقصانات پیدا کرنے کی کوشش کی جانی چاہیے کیوں کہ یہ مؤکل کو اپنے خیالات اور رویے کو تبدیل کرنے کے لیے ان کے منتخب کردہ وجوہات سے آگاہ کر کے تبدیلی کی ترغیب دے گا۔

- **فکری–جذباتی کردار ادا کرنا :(Intellectual–Emotional Role Play)** جسے نقطہ–جوابی نقطہ–point) (counterpoint بھی کہا جاتا ہے، یہ تکنیک اس وقت مفید ہوتی ہے جب مؤکل کہتے ہیں کہ جذباتی طور پر وہ محسوس کرتے ہیں کہ عقیدہ سچ ہے لیکن فکری طور پر وہ دیکھ سکتے ہیں کہ عقیدہ غیر فعال (dysfunctional) ہے۔ ایسی صورت حال میں علاج کرنے والا پہلے مؤکل سے کہتا ہے کہ وہ اپنے ذہن کے "جذباتی" حصے کا کردار ادا کرے جو غیر فعال عقیدے کی شدید تائید کرتا ہے، جبکہ علاج کرنے والا "فکری" حصے کا کردار ادا کرتا ہے۔ دوسرے حصے میں کردار الٹ جاتے ہیں۔ دونوں حصوں میں، علاج کرنے والا اور مؤکل دونوں پہلے شخص "میں" میں بات کرتے ہیں۔ اس قسم کی کرداروں کی تبدیلی مؤکل وں کو اس فکری آواز کے ساتھ بولنے کا موقع فراہم کرتی ہے جس کا نمونہ علاج کرنے والا نے پیش کیا ہے۔ علاج کرنے والا وہی جذباتی استدلال اور وہی الفاظ استعمال کرتے ہیں جو مریضوں نے استعمال کیے تھے۔ ان کے (مؤکل کے) اپنے الفاظ کا استعمال کرتے ہوئے اور نیا مواد متعارف نہ کراتے ہوئے مؤکل کو اپنی مخصوص پریشانیوں کا زیادہ درست جواب دینے میں مدد ملتی ہے۔ اگر مؤکل فکری کردار میں رہتے ہوئے جواب وضع کرنے سے قاصر ہیں، تو علاج کرنے والا یا تو عارضی طور پر کردار بدل لیتے ہیں یا کردار سے باہر آ کر پھنسے ہوئے نقطہ (stuck point) پر بات کرتے ہیں۔

| **اپنی پیش رفت کی جانچ کریں(Check your progress)** |
| --- |
| سوال: **بیک کے وقوفی تھراپی–وقوفی تحریفات کی وضاحت کریں؟** |
| ---------- |
| ---------- |
| ---------- |
| ---------- |

## 4.2.3 خودکار خیالات اور اسکیما / خاکہ(Automatic thoughts and schema)

4.2.3.1 خودکار خیالات(Automatic Thoughts): خودکار خیالات وہ خیالات ہوتے ہیں جو کسی خاص صورت حال کے جواب میں بغیر کسی شعوری کوشش کے، خود بخود، تیزی سے اور غیر ارادی طور پر ذہن میں آتے ہیں۔ یہ خیالات کسی بھی استدلال یا منطقی سوچ کا نتیجہ نہیں ہوتے بلکہ ایک دم ذہن میں پھوٹ پڑتے ہیں۔ بیک (Beck) کے مطابق، یہ خیالات "حالات کے مخصوص–situation) " (specific ہوتے ہیں، یعنی یہ کسی خاص واقعے یا محرک کے جواب میں پیدا ہوتے ہیں۔

**خودکار خیالات کی مثالیں:** مختلف حالات میں خودکار خیالات کیسے پیدا ہوتے ہیں، ذیل کی مثالیں دیکھیں:

| نتیجے میں جذبہ (Resulting Emotion) | خودکار خیال (Automatic Thought) | صورت حال (Situation) |
|---|---|---|
| شرمندگی، خوف | "میں جواب نہیں جانتا۔ سب مجھے بے وقوف سمجھیں گے" | استاد کمرہ جماعت میں سوال پوچھتا ہے |
| اداسی، پریشانی | "اس نے مجھ سے ناراض ہو گیا ہے" | دوست نے سلام نہیں کیا |
| شدید اضطراب | "میں فیل ہو جاؤں گا، میری زندگی برباد ہو جائے گی" | امتحان کا نتیجہ آنے والا ہے |
| کم خود اعتمادی، اداسی | "میں بہت بدصورت ہوں" | آئینے میں دیکھنا |

i. **خودکار خیالات کی خصوصیات(Characteristics automatic thoughts)**

- تیز رفتاری :(Rapid) یہ خیالات لمحہ بھر میں ذہن میں آتے ہیں، اکثر ہمیں ان کے آنے کا احساس بھی نہیں ہوتا۔
- خودکار :(Automatic) یہ شعوری ارادے کے بغیر آتے ہیں۔ ہم انہیں "روک" نہیں سکتے۔
- غیر ارادی :(Involuntary) ہم انہیں پیدا کرنے کا فیصلہ نہیں کرتے۔
- مختصر اور خلاصہ شدہ :(Brief and Telegraphic) یہ اکثر چند الفاظ یا ایک تصویر کی صورت میں ہوتے ہیں۔
- یقین کی حالت :(Believed as Truth) جب یہ خیالات آتے ہیں تو ہم انہیں بغیر ثبوت کے سچ مان لیتے ہیں۔
- جذبات کو متحرک کرنے والے :(Emotion-laden) یہ خیالات براہِ راست جذبات (اداسی، خوف، غصہ، شرم) پیدا کرتے ہیں۔

ii. **خودکار خیالات کے اقسام(Types of automatic thoughts):** بیک نے خودکار خیالات کو ان کی شکل اور مواد کے لحاظ سے مختلف اقسام میں تقسیم کیا ہے:

- منفی خودکار خیالات :(NATs-Negative Automatic Thoughts) یہ وہ خیالات ہیں جن کا مواد منفی ہوتا ہے، جیسے "میں ناکام ہوں"، "کوئی مجھے پسند نہیں کرتا"۔ یہ ڈپریشن اور اضطراب کی علامات ہیں۔
- سوالیہ خودکار خیالات :(Interrogative Automatic Thoughts) یہ سوال کی صورت میں آتے ہیں، جیسے "کیا ہو گا اگر میں غلطی کر دوں؟"۔ یہ اکثر اضطراب کا باعث بنتے ہیں۔
- تصویری خودکار خیالات :(Imaginal Automatic Thoughts) کبھی کبھار خودکار خیال الفاظ کی بجائے تصویر کی صورت میں آتا ہے، جیسے کسی حادثے کا منظر ذہن میں گھومنا۔

iii. **خودکار خیالات کیسے کام کرتے ہیں(How automatic thoughts work)؟**

علمی نمونے کے مطابق، خودکار خیالات درج ذیل سلسلے سے جذبات اور رویوں کو جنم دیتے ہیں:

محرک واقعہ (Activating Event - A)
↓
خود کار خیال (Automatic Thought - B)
↓
جذباتی اور روایاتی ردِ عمل (Emotional & Behavioural Consequence - C)

**مثال کے طور پر:**

- واقعہ (A) : ایک طالب علم کو استاد نے ڈانٹ دیا۔
- خود کار خیال (B) : "میں بہت برا طالب علم ہوں، استاد مجھ سے نفرت کرتا ہے۔"
- ردِ عمل (C) : اداسی، ڈپریشن، مطالعہ چھوڑ دینا، کلاس جانے سے بچنا۔

اگر اسی واقعے پر کسی دوسرے طالب علم کا خود کار خیال "استاد کا آج موڈ ٹھیک نہیں تھا" ہو، تو اس کا ردِ عمل بالکل مختلف ہو گا (ہلکی سی پریشانی، کوئی خاص اثر نہیں)۔

iv. **خود کار خیالات کی نشاندہی کیسے کریں؟** رہنمائی اور مشاورت میں مؤکل کے خود کار خیالات کو سامنے لانا ضروری ہے۔ اس کے لیے درج ذیل تکنیک استعمال ہوتی ہیں:

- "اس وقت آپ کے ذہن میں کیا گزر رہا تھا؟" یہ بنیادی سوال ہے۔ جب مؤکل کوئی جذباتی کیفیت بیان کرے تو یہ سوال پوچھیں۔
- خیالا کی ڈائری (Thought Diary) :مؤکل ایک ڈائری میں صورت حال، خود کار خیال، جذبہ اور یقین کی شدت درج کرتا ہے۔
- کردار ادا کرنا :(Role-play) : کسی مشکل تعامل کو دوبارہ ادا کر وا کر خود کار خیالات کو پکڑنا۔
- تصویر کشی :(Imagery) :مؤکل کو پریشان کن منظر کی تصویر کشی کرنے کو کہیں، پھر اس کے ذہن میں گزرنے والے خیالات دریافت کریں۔

v. **خود کار خیالات میں ترمیم کیسے کی جائے؟**

خود کار خیالات کو تبدیل کرنے کے لیے سقراطی سوالات (Socratic Questioning) اور علمی از سرِ نو تشکیل (Cognitive Restructuring) استعمال ہوتے ہیں:

- "اس خیال کی تائید میں کیا ثبوت ہے؟ اس کے خلاف کیا ثبوت ہے؟"
- "کیا اس صورت حال کی کوئی اور وضاحت ہو سکتی ہے؟"
- "سب سے برا کیا ہو سکتا ہے؟ اگر وہ ہو جائے تو میں کیسے مقابلہ کروں گا؟"
- "اگر میرے کسی دوست کا یہ خیال ہوتا تو میں اسے کیا کہتا؟"
- مقصد خود کار خیال کو مکمل طور پر ختم کرنا نہیں، بلکہ اسے زیادہ حقیقت پسندانہ اور مددگار خیال میں تبدیل کرنا ہے

### 4.2.3.2 اسکیما/خاکہ(Schema)

اسکیما (Schema) یا بنیادی عقائد (Core Beliefs) وہ گہرے، مستحکم اور عمومی عقائد ہیں جو ایک شخص اپنے بارے میں، دوسروں کے بارے میں اور دنیا کے بارے میں رکھتا ہے۔ یہ عقائد بچپن اور نوعمری میں ابتدائی تجربات کے ذریعے تشکیل پاتے ہیں اور پھر زندگی بھر نسبتاً مستحکم رہتے ہیں۔ اگر خودکار خیالات درخت کے پتے ہیں تو اسکیما اس درخت کی جڑ ہے۔ خودکار خیالات سطح پر آتے ہیں جبکہ اسکیما گہرائی میں چھپا ہوتا ہے اور تمام سوچوں کو متاثر کرتا ہے۔

i. **اسکیما کی خصوصیات (Schema features)**

- گہرائی میں پیوستہ :(Deeply embedded) یہ عقائد اتنے گہرے ہوتے ہیں کہ شخص انہیں شعوری طور پر محسوس ہی نہیں کرتا۔
- مطلق سچائی سمجھے جانے والے :(Regarded as absolute truth) شخص ان پر سوال نہیں اٹھاتا۔
- ابتدائی تجربات سے تشکیل شدہ :(Formed through early experiences) بچپن میں والدین، اساتذہ، ساتھیوں کے ساتھ تعاملات ان عقائد کو بناتے ہیں۔
- حالات سے عمومی :(Global) یہ صرف ایک صورت حال کے لیے نہیں، بلکہ زندگی کے بہت سے پہلوؤں پر لاگو ہوتے ہیں۔
- مستحکم :(Stable) یہ وقت کے ساتھ آہستہ آہستہ بدلتے ہیں، عام طور پر شدید علاج کے بغیر نہیں بدلتے۔
- جذباتی شدت سے جڑے :(Emotionally charged) جب یہ عقائد متحرک ہوتے ہیں تو شدید جذبات پیدا ہوتے ہیں۔

ii **اسکیما کی اقسام (جوڈتھ بیک کے مطابق)(Types of schema (according to Judith Beck**

جوڈتھ بیک (2005) نے منفی بنیادی عقائد کو تین بڑی اقسام میں تقسیم کیا:

| نمبر | قسم | بنیادی خیال | مثالیں |
|---|---|---|---|
| 1۔ | بے بسی (Helplessness) | "میں کمزور ہوں، میں قابو نہیں رکھ سکتا" | "میں کچھ بھی صحیح نہیں کر سکتا"<br>"میں بے بس ہوں"<br>"میں نااہل ہوں" |
| 2۔ | ناقابلِ محبت (Unlovability) | "میں قابلِ محبت نہیں ہوں، مجھے کوئی نہیں چاہتا" | "میں برا ہوں"<br>"لوگ مجھے چھوڑ دیں گے"<br>"میں ناپسندیدہ ہوں" |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 3۔ | بے وقعتی(Worthlessness) | "میری کوئی قدر نہیں، میں فضول ہوں" | "میں بیکار ہوں"<br>"میں جینے کے قابل نہیں"<br>"میں ایک بوجھ ہوں" |

### iii اسکیما اور عوارض کے درمیان تعلق

مختلف نفسیاتی عوارض میں مختلف قسم کے اسکیما پائے جاتے ہیں:

**ڈپریشن (Depression) کے لیے مخصوص اسکیما**

- **مثال:** خود کے بارے میں: "میں ناکام ہوں"، "میں نااہل ہوں"، "میں قابلِ محبت نہیں"
- **مثال** دوسروں کے بارے میں: "لوگ میری پرواہ نہیں کرتے"
- مستقبل کے بارے میں: "مستقبل تاریک ہے"

- **اضطرابی عوارض (anxiety disorders) کے لیے مخصوص اسکیما:**
- خود کے بارے میں: "میں اپنی حفاظت کرنے سے قاصر ہوں"، "میں خطرے سے بچ نہیں سکتا"
- دوسروں کے بارے میں: "لوگ مجھے ذلیل کریں گے"، "دنیا خطرناک ہے"
- مستقبل کے بارے میں: "کوئی بھی وقت کوئی بری چیز ہو سکتی ہے"

**سماجی اضطراب (Social Anxiety) کے لیے اسکیما:**

- "میں احمق لگتا ہوں"
- "دوسرے میری غلطیاں دیکھ رہے ہیں"
- "مجھے قبول نہیں کیا جائے گا"

### iv اسکیما کیسے فعال ہوتا ہے؟

بنیادی عقیدہ (اسکیما) عام حالات میں غیر فعال (dormant) رہتا ہے۔ لیکن جب کوئی تنقیدی واقعہ (Critical Incident) پیش آتا ہے جو اس عقیدے سے مماثل ہو، تو عقیدہ فعال (activated) ہو جاتا ہے اور پھر خودکار خیالات کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر، ایک شخص جس کا بنیادی عقیدہ "میں ناکام ہوں" ہے، وہ عام طور پر ٹھیک کام کرتا ہے۔ لیکن جب اسے ایک چھوٹی سی ناکامی (مثلاً ایک چائے کا کپ گر جانا) ہوتی ہے، تو یہ عقیدہ فعال ہو جاتا ہے اور خودکار خیالات پیدا ہوتے ہیں: "دیکھو، میں کچھ بھی ٹھیک نہیں کر سکتا"، "میں بے کار ہوں"۔

یہ عمل درج ذیل خاکے میں دکھایا جا سکتا ہے:

بچپن کے تجربات (Childhood Experiences)

↓

بنیادی عقیدے کی تشکیل(Formation of Core Beliefs/Schema)

↓

تنقیدی واقعہ(Critical Incident)

↓

منفی بنیادی عقیدے کا فعال ہونا(Activation of Negative Core Belief)

↓

منفی خودکار خیالات(Negative Automatic Thoughts)

↓

جذباتی، روایاتی، اور جسمانی ردِ عمل(Emotional, Behavioural, Physiological Reaction)

v اسکیما کی نشاندہی اور ترمیم کے طریقے

**نشاندہی:(Identification)**

**نیچے کی طرف جانے والی تکنیک :(Downward Arrow Technique)** علاج کرنے والا بار بار پوچھتا ہے "اگر یہ سچ ہو گیا تو اس کا آپ کے لیے کیا مطلب ہو گا؟" جب تک کہ بنیادی عقیدے تک نہ پہنچ جائے۔ مثال کے طور پر:

- مؤکل :"میں نے امتحان میں اچھے نمبر نہیں لیے۔"
- علاج کرنے والا:"اگر آپ نے اچھے نمبر نہ لیے تو اس کا کیا مطلب ہے؟"
- مؤکل :"مطلب میں ناکام ہوں۔"
- علاج کرنے والا:"اگر آپ ناکام ہیں تو اس کا آپ کے بارے میں کیا مطلب ہے؟"
- مؤکل :"مطلب میں بیکار انسان ہوں۔"(بنیادی عقیدہ)

**تھاٹ ڈائری کا تجزیہ :** بار بار آنے والے خودکار خیالات میں ایک مشترک موضوع تلاش کریں۔

**ابتدائی یادوں کی کھوج :** بچپن کے ان تجربات کو دریافت کریں جنہوں نے یہ عقیدہ بنایا۔

**ترمیم:(Modification)**

بنیادی عقائد کو تبدیل کرنا ایک طویل عمل ہے جس میں درج ذیل مراحل شامل ہیں:

- عقیدے کی شناخت اور اسے "عقیدہ" کا نام دینا :مؤکل کو یہ سمجھانا کہ یہ کوئی حقیقت نہیں بلکہ ایک عقیدہ ہے۔
- عقیدے کے حق میں اور خلاف ثبوت جمع کرنا :مؤکل زندگی کے ان واقعات کو یاد کرتا ہے جو اس عقیدے کی تائید کرتے ہیں اور جو اس کی تردید کرتے ہیں۔
- عقیدے کی افادیت کا جائزہ : کیا یہ عقیدہ زندگی میں مددگار ہے یا رکاوٹ؟

- نیا متبادل عقیدہ تیار کرنا : زیادہ حقیقت پسندانہ اور لچکدار عقیدہ، مثلاً "میں کچھ کاموں میں ماہر ہوں، کچھ میں نہیں اور یہ ٹھیک ہے۔"
- نئے عقیدے کو تقویت دینا : نئے عقیدے کے مطابق رویوں کی مشق کرنا اور انہیں روزمرہ میں استعمال کرنا۔
- پرانے عقیدے کے دوبارہ فعال ہونے کی صورت میں منصوبہ : جب پرانا عقیدہ واپس آئے تو اسے پہچاننا اور نئے عقیدے کا استعمال کرنا۔

**اسکیما اور خودکار خیالات میں فرق**

| پہلو | خودکار خیالات (Automatic Thoughts) | اسکیما (Schema) |
|---|---|---|
| سطح (Level) | سطحی، شعوری طور پر قابلِ رسائی | گہرا، نیم شعوری یا غیر شعوری |
| استحکام (Stability) | عارضی، حالات کے ساتھ بدلتے ہیں | مستحکم، زندگی بھر قائم رہتے ہیں |
| تشکیل (Formation) | حالات کے فوری جواب میں | بچپن اور نوعمری کے طویل تجربات سے |
| عمومی پن (Generality) | صورت حال کے مخصوص | عمومی، زندگی کے کئی شعبوں پر اثر |
| علاج میں تبدیلی | نسبتاً آسان، چند سیشن میں | مشکل، طویل مدتی علاج کی ضرورت |
| مثال | "اس نے میری طرف نہیں دیکھا، مجھے پسند نہیں کرتا" | "میں قابلِ محبت نہیں ہوں" |

**اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)**

سوال: **خودکار خیالات اور اسکیما خاکہ کو بیان کریں؟**

---

---

---

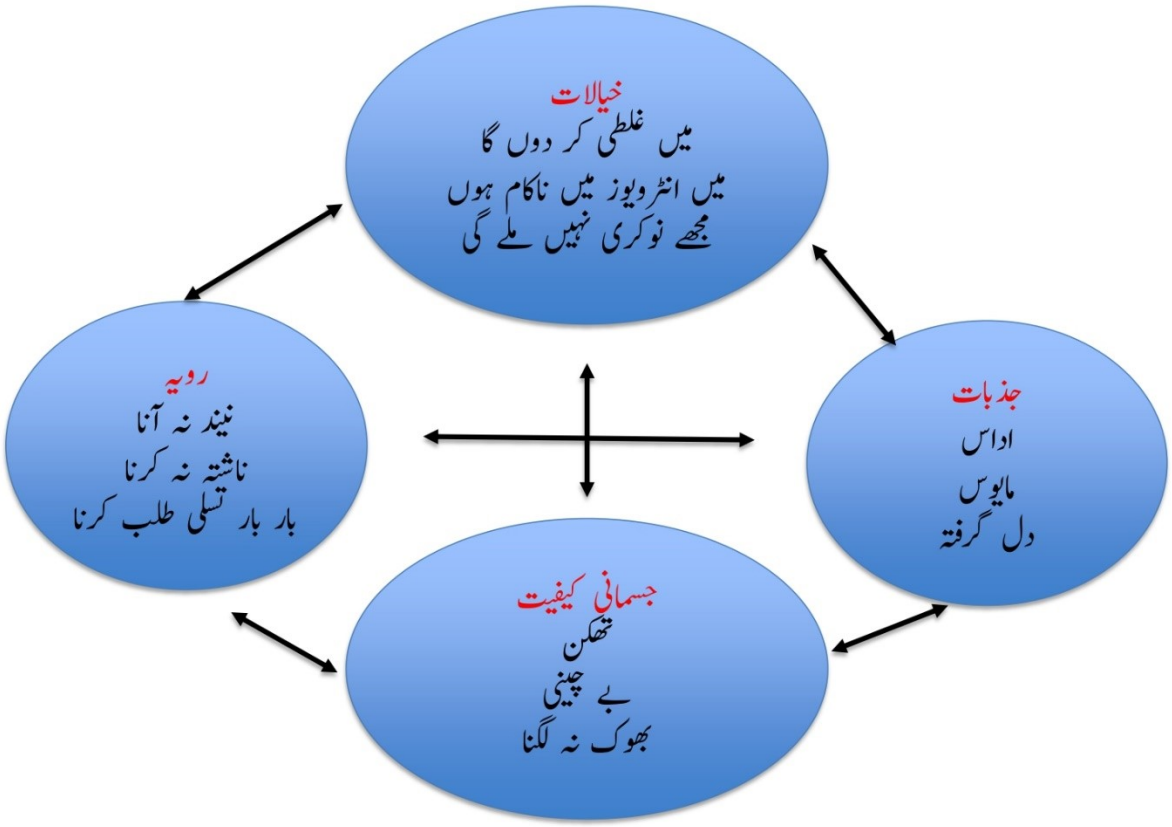
---

### 4.2.4 وقوفی تنظیم نو (Cognitive restructuring)

وقوفی تشکیل نو ایک شواہد پر مبنی علاج ہے جو کم مزاجی (low mood) یا اضطراب (anxiety) میں غیر مددگار خیالات کو چیلنج کرنے کے لیے استعمال ہوتا ہے اور اس کا مقصد غیر مددگار خیالات کو چیلنج کرنا ہے۔ یہ منفی یا غیر مددگار خیالات کی نشاندہی کرکے اور خیال کی درستگی کے لیے شواہد جمع کرکے کام کرتا ہے۔ یہ شواہد پھر ہمیں زیادہ حقیقت پسندانہ اور مددگار خیال تیار کرنے میں مدد دیتے

ہیں۔"انسان کو واقعات پریشان نہیں کرتے، بلکہ وہ معنی پریشان کرتے ہیں جو وہ ان واقعات کو دیتا ہے۔" (Epictetus-55-135 AD)

ہمارے خیالات اس طریقے پر بڑا اثر ڈال سکتے ہیں جس طرح ہم محسوس کرتے ہیں۔ جب ہم اداس یا پریشان محسوس کرتے ہیں تو ہو سکتا ہے کہ اس کی وجہ جزوی طور پر منفی یا غیر مدد گار خیالات ہوں۔ ان خیالات کو چیلنج کر کے اور زیادہ مدد گار اور حقیقت پسندانہ خیالات تیار کر کے ہم اپنے مزاج کو بہتر بنا سکتے ہیں۔ مدد گار اور حقیقت پسندانہ سوچ نہ تو منفی ہوتی ہے اور نہ مثبت، بلکہ یہ تمام نقطہ ہائے نظر کو مد نظر رکھتی ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ اپنے آپ کو، دوسروں کو اور دنیا کو متوازن اور منصفانہ طریقے سے دیکھیں۔




**غیر مدد گار سوچ کا شیطانی چکر (The Vicious Cycle of Unhelpful Thinking)**

جب ہمارے ذہن میں کسی خاص صورت حال، اپنے بارے، دوسرے لوگوں یا دنیا کے بارے میں کوئی منفی یا غیر مدد گار خیال آتا ہے تو یہ ہمیں اداس یا پریشان کر سکتا ہے۔ جب ہم اداس یا پریشان ہوتے ہیں تو ہمارے خیالات زیادہ تر خطرے یا موجودہ مسئلے پر مرکوز ہوتے ہیں، اسے منفی جانب داری (negative bias) کہتے ہیں۔ یہ دوسرے نقطہ ہائے نظر کو مد نظر رکھنے کی ہماری صلاحیت کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔ اس طرح، منفی یا غیر مدد گار سوچ ہمارے موجودہ احساسات کو برقرار رکھ سکتی ہے۔

**مرحلہ اول: غیر مددگار خیالات کی نشاندہی کرنا(STEP ONE: Identifying Unhelpful Thoughts)**

وقوفی تشکیل نو کا پہلا مرحلہ ان غیر مددگار خیالات کی نشاندہی کرنا ہے جو ہمیں تکلیف دے رہے ہوتے ہیں۔ پھر ہم ان پکڑے گئے خیالات کو ایک خیالات کی ڈائری (Thought Diary) میں اس صورت حال کے ساتھ ریکارڈ کرتے ہیں جس میں ہمیں وہ خیال آیا تھا، ہم کس حد تک اس خیال پر یقین رکھتے ہیں اور اس نے ہمیں کیسا محسوس کرایا۔ ابتدائی طور پر ہمارے خیالات کو پکڑنا مشکل ہو سکتا ہے کیوں کہ یہ ہماری روزمرہ کی زندگی میں کوئی معمول کی بات نہیں ہے۔ ذیل میں دی گئی تکنیک کا استعمال کرتے ہوئے ہم ان خیالات کو پکڑنا شروع کر سکتے ہیں جو ہمیں اداس یا پریشان کر رہے ہیں۔ جب آپ محسوس کریں کہ آپ اداس یا پریشان ہیں:

- **رکیں :(Stop)** جو کچھ بھی آپ کر رہے ہیں اسے روکیں اور ایک لمحہ نکالیں۔
- **سانس لینے کا وقت :**(Time to breathe) اپنی سانسوں پر توجہ دیں۔
- **جائزہ :**(Overview) اپنے آپ سے کچھ سوالات پوچھیں تا کہ جو ہو رہا ہے اس کا جائزہ لے سکیں۔
- **نقطہ نظر :**(Perspective) بہتر نقطہ نظر حاصل کرنے کے لیے اپنے ذہن میں گزرنے والے خیال کو ریکارڈ کریں۔

آپ کے غیر مددگار خیالات کی نشاندہی کرنے میں مدد کے لیے کچھ مفید سوالات:

- "میں ابھی اپنے آپ کو کیا بتا رہا ہوں؟"
- "مجھے اس طرح محسوس کرنے کی کیا وجہ ہے؟"
- "میں پیش گوئی کر رہا ہوں کہ کیا بر اواقع ہونے والا ہے؟"

ورک شیٹ 1 پر موجود خیالات کی ڈائری میں کئی کالم ہیں جو ہمیں خیال کے سیاق وسباق اور اثر کو سمجھنے میں مدد دیتے ہیں، ساتھ ہی ہمیں یہ جانچنے پر مجبور کرتے ہیں کہ ہم خیال کو کس حد تک سچ مانتے ہیں۔ اکثر ہم جتنا زیادہ خیال کو سچ مانتے ہیں، اتنا ہی زیادہ تکلیف دہ ہو سکتا ہے۔ لہٰذا یہ تمام معلومات ریکارڈ کرنا نہ صرف ہمیں خیال کو بہتر طور پر سمجھنے کی اجازت دیتا ہے بلکہ ہمیں ایک مختلف نقطہ نظر حاصل کرنا بھی شروع کر دیتا ہے۔ جب آپ محسوس کریں کہ آپ اداس یا پریشان ہیں تو اوپر دی گئی STOP تکنیک کا استعمال کریں تا کہ آپ اپنے ذہن میں موجود کسی بھی غیر مددگار خیال کو پکڑ سکیں۔ ورک شیٹ 1 کا استعمال کرتے ہوئے وہ صورت حال ریکارڈ کریں جس میں آپ تھے، اس وقت آپ کو جو خیال یا خیالات آئے اور آپ جس جذبے کا تجربہ کر رہے تھے۔ آخری دو کالم یہ ریکارڈ کرنے کے لیے ہیں کہ آپ خیال کو کس حد تک سچ مانتے ہیں (0-100٪ تک) اور آپ جس جذبے کا تجربہ کر رہے تھے اس کی شدت کتنی تھی۔

بعض اوقات ہم جن خیالات کی نشاندہی کرتے ہیں وہ سوالیہ صورت میں ہو سکتے ہیں۔ اس صورت میں، یہ سمجھنے کے لیے سوال کا جواب دینا ضروری ہے کہ ہم کیا پیش گوئی کر رہے ہیں جو ہمیں تکلیف دے گا۔ مثال کے طور پر: "کیا ہو گا اگر میں کام پر اپنی ڈیڈ لائن پوری نہ کر سکا؟" جواب ہو سکتا ہے "اگر میں نے ڈیڈ لائن پوری نہ کی تو مجھے نوکری سے نکال دیا جائے گا"۔ یہ منفی نتیجہ ہی ہے جو ہمیں تکلیف دیتا ہے۔ خیال کو جتنی جلدی ممکن ہو ریکارڈ کرنا بہتر ہے کیوں کہ اس طرح ہم درست طور پر بتا سکتے ہیں کہ اس وقت ہم اسے کس حد تک سچ مانتے تھے۔ بعض اوقات یہ ممکن نہیں ہوتا، مثال کے طور پر اگر آپ کام پر ہوں یا باہر، تاہم ایک فون یا نوٹ پیڈ کا استعمال خیال کو نوٹ

کرنے کے لیے کیا جا سکتا ہے جب تک کہ ہم اگلی بار ورک شیٹ استعمال نہ کر سکیں۔

مرحلہ اول مکمل کرنے کے لیے ورک شیٹ 1 کا استعمال کریں۔ ورک شیٹ کو صورت حال، خیال، یقین اور جذبے کے ساتھ بھریں۔

ورک شیٹ 1 (خیالات کی ڈائری)

| حالت | خیال | جذبات | خیال کا عقیدہ (0-100٪ تک) | جذبات کی شدت (0-100٪ تک) |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

**مرحلہ دوم: شواہد جمع کرنا (STEP TWO: Gathering Evidence)**

وقوفی تشکیل نو کا دوسرا مرحلہ ورک شیٹ 1 سے ایک ایسا خیال منتخب کرنا ہے جو سب سے زیادہ شدید جذبے کا سبب بنتا ہے، تاکہ اسے چیلنج کیا جا سکے۔ اس مرحلے میں آپ کے منتخب کردہ خیال کی درستگی کے حق میں اور اس کے خلاف شواہد جمع کرنا شامل ہے، بالکل اسی طرح جیسے عدالتی مقدمے میں ہوتا ہے۔ خیال کے حق میں اور اس کے خلاف شواہد جمع کر کے ہم یہ جانچ سکتے ہیں کہ آیا خیال حقیقت پسندانہ یا مددگار ہے۔ ورک شیٹ 2 ہمیں اپنے خیال کو مقدمے میں لانے کی اجازت دیتی ہے، جیسے عدالت میں، ایسے شواہد جمع کرتے ہیں جو خیال کی تائید کرتے ہیں (evidence for) اور ایسے شواہد جو خیال کی تردید کرتے ہیں (evidence against)۔ جیسا کہ عدالت میں ہوتا ہے، صرف حقیقی (factual) شواہد شامل کرنا ضروری ہے نہ کہ اپنی اپنی رائے یا احساسات۔ اکثر ہمارے جذبے کی شدت خیال پر ہمارے یقین کو بڑھا دیتی ہے، تاہم یہ عام طور پر وہ خیال ہوتا ہے جو ہمارے محسوس کردہ جذبے کا سبب بنتا ہے۔ یہ فیصلہ کرنا مشکل ہو سکتا ہے کہ کس خیال کے لیے حق میں اور خلاف شواہد جمع کیے جائیں۔ یہ ضروری ہے کہ ہم ایسا خیال منتخب کرنے کی کوشش کریں جس نے ہمیں سب سے زیادہ شدید تکلیف دی ہو۔ "جذبے کی شدت" والے کالم کا استعمال کرتے ہوئے ایک ایسا خیال منتخب کریں جس کا فیصد زیادہ ہو، اسے اکثر "گرم خیال (hot thought)" کہا جاتا ہے۔ ایک بار جب آپ نے "گرم خیال" منتخب کر لیا تو ورک شیٹ 1 سے خیال کے بارے میں معلومات کو ورک شیٹ 2 پر منتقل کریں۔ ورک شیٹ 2 پر موجود کالموں میں خیال، خیال پر آپ کا یقین، اس کی وجہ سے پیدا ہونے والا جذبہ اور اس کی شدت کو ریکارڈ کرنے کی جگہ ہے۔

جب ہم اداس یا پریشان ہوتے ہیں تو اکثر اپنے خیال کی تردید کرنے والے شواہد کے بارے میں سوچنا مشکل ہو سکتا ہے۔ خیال کے خلاف شواہد تلاش کرنے میں مدد کے لیے ذیل میں کچھ سوالات دیے گئے ہیں:

- کیا میں نے کسی خیال کو حقیقت کے ساتھ الجھا دیا ہے؟

- اگر میرے کسی دوست کا یہ خیال ہوتا تو میں اسے کیا کہتا؟
- ایک دوست میرے خیال کے بارے میں کیا کہے گا؟
- ماضی میں یہ کتنی بار ہوا ہے؟
- کیا میں امکان کو یقین کے ساتھ الجھا رہا ہوں؟ یہ ممکن ہو سکتا ہے، لیکن کیا اس کا امکان ہے؟
- اگر میں اداس یا پریشان نہ ہوتا تو کیا میں صورت حال کو مختلف انداز میں دیکھتا؟

اوپر دیے گئے سوالات اپنے آپ سے پوچھنا ورک شیٹ 2 پر "خیال کے خلاف شواہد" والے کالم کو بھرنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔ یہ بھی ضروری ہے کہ آپ اس بات پر غور کریں کہ آپ کون سے شواہد کو خیال کو سچ ثابت کرنے والا سمجھتے ہیں۔ جیسا کہ عدالت میں ہوتا ہے، صرف وہی شواہد شامل کریں جو حقیقی (factual) ہوں، یاد رکھیں کہ "خیال کے حق میں شواہد" اور "خیال کے خلاف شواہد" والے کالموں میں اپنے خیالات، آراء یا احساسات کو شامل نہ کریں۔

مرحلہ دوم مکمل کرنے کے لیے ورک شیٹ 2 کا استعمال کریں۔ ورک شیٹ کو صورت حال، خیال، یقین اور جذبے کے ساتھ بھریں اور خیال کے حق میں اور خلاف شواہد جمع کریں۔

ورک شیٹ 2 (خیالات کی ڈائری)

| | |
|---|---|
| | **حالت** |
| **جذبات** | **خیال** |
| | |
| **جذبات کی شدت**<br>**(0-100٪ تک)** | **خیال کا عقیدہ**<br>**(0-100٪ تک)** |
| | |

| | |
|---|---|
| **حق میں شواہد** | **خلاف میں شواہد** |
| | |

| | |
|---|---|
| **جذبات** | **متبادل خیال** |
| | |
| **جذبات کی شدت**<br>**(0-100٪ تک)** | **خیال کا عقیدہ**<br>**(0-100٪ تک)** |
| | |

## مرحلہ سوم: متوازن سوچ میں اضافہ (STEP THREE: Increasing balanced thinking)

وقوفی تشکیل نو کا تیسرا مرحلہ، مرحلہ دوم میں جمع کیے گئے شواہد کا استعمال کرتے ہوئے ایک متوازن خیال تیار کرنا ہے۔ ورک شیٹ 2 سے حق میں اور خلاف میں دیے گئے شواہد کو دیکھتے ہوئے اصل خیال کی درستگی پر غور کریں اور تمام شواہد کو مد نظر رکھتے ہوئے ایک خیال تیار کرنے کے لیے شواہد کا استعمال کریں۔ اس کے بعد نئے خیال پر اپنے یقین کی درجہ بندی کرنا ضروری ہے اور یہ بھی کہ کیا اس سے اس وقت آپ کو مختلف محسوس ہوتا ہے یا نہیں، ہمارے خیالات کا ہم پر منفی جذبات کا اثر ہو سکتا ہے یا نہیں۔ مرحلہ سوم کا مقصد ایک زیادہ مددگار اور متوازن طرزِ فکر تیار کرنا ہے تاکہ ہم جس طرح محسوس کرتے ہیں اسے بہتر بنایا جا سکے۔ مقصد اصل خیال کی تردید کرنا نہیں ہے بلکہ یہ یقینی بنانا ہے کہ ایک مختلف نقطہ نظر حاصل کرنے کے لیے تمام شواہد کو مد نظر رکھا جائے۔ کسی صورت حال کو دیکھنے کے کئی طریقے ہو سکتے ہیں لہٰذا آپ کو معلوم ہو سکتا ہے کہ شواہد کو شامل کرنے اور ایک نیا خیال تشکیل دینے کے کئی طریقے ہیں۔

مرحلہ دوم میں ہم نے جو شواہد جمع کیے ہیں ان کی بنیاد پر ایک جملے کی صورت میں ایک نیا خیال لکھیں جو "حق میں شواہد" اور "خلاف شواہد" دونوں اطراف کی معلومات کو شامل کرتا ہو۔ ابتدائی طور پر "حق میں شواہد" اور "خلاف شواہد" لکھ کر ایک نیا خیال بنانا آسان ہو سکتا ہے۔ ایک بار جب آپ نے ایک نیا متوازن خیال تشکیل دے لیا تو اس نئے خیال پر اپنے یقین کی درجہ بندی کرنا ضروری ہے۔ نئے خیال پر آپ کا یقین اصل خیال جتنا زیادہ نہیں بھی ہو سکتا۔ تاہم یہ ضروری ہے کہ آپ نئے خیال پر کسی حد تک یقین ضرور رکھتے ہوں گے ورنہ یہ آپ کی تکلیف کو کم کرنے میں مددگار نہیں ہو گا۔ آپ خیال کو چند بار پڑھ کر یا کہہ کر جانچ سکتے ہیں کہ نیا خیال کتنا مؤثر ہے۔ نیچے دیے گئے باکس میں متوازن خیال تیار کرنے میں مدد کے لیے کچھ مفید تجاویز شامل ہیں۔

### متوازن خیال تیار کرنے میں مدد کے لیے مفید تجاویز:

- کیا میں نے حق میں اور خلاف کالم میں درج شواہد کی بنیاد پر اس صورت حال کے بارے میں سوچنے کا کوئی متبادل طریقہ ہے؟
- ایک جملہ لکھیں جو حق میں شواہد کا خلاصہ کرتا ہو اور ایک جملہ جو خلاف شواہد کا خلاصہ کرتا ہو، جب آپ ان جملوں کو "اور (and)" یا "لیکن (but)" کے ساتھ جوڑتے ہیں تو کیا یہ ایک زیادہ متوازن خیال پیدا کرتا ہے؟
- اگر کوئی دوست ایسی ہی صورت حال میں ہوتا تو میں اسے کیا کہتا؟
- کیا کوئی دوست یا خاندانی رکن صورت حال کو سمجھنے کے کسی اور طریقے کے بارے میں سوچ سکتا ہے؟

اس کے بعد، اس صورت حال کے بارے میں سوچیں جس میں آپ کو اصل میں خیال آیا تھا۔ اپنے ذہن میں اصل غیر مددگار خیال کو نئے متوازن خیال سے بدلیں اور غور کریں کہ اس سے اس وقت آپ نے جو جذبہ محسوس کیا تھا اس کی شدت میں کتنی تبدیلی آ سکتی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ ابتدائی طور پر تکلیف کی شدت صرف تھوڑی سی کم ہو، تاہم مشق کے ساتھ آپ دیکھیں گے کہ آپ کے ناخوشگوار جذبات کم ہوتے جائیں گے اور زیادہ قابلِ انتظام بن جائیں گے۔ آخر کار آپ کو معلوم ہو سکتا ہے کہ آپ ورک شیٹس کے استعمال کے بغیر خود ہی ایسا کرنے کے قابل ہو جائیں گے، لیکن اس میں وقت لگ سکتا ہے۔

مرحلہ سوم کی تکمیل کے لیے اپنی تیار شدہ ورک شیٹ 2 کا استعمال کریں۔

| اپنی پیش رفت کی جانچ کریں(Check your progress) |
| --- |
| سوال: وقوفی تنظیمی نو کو کس طرح انجام دیا جاسکتا ہے؟<br>---<br>---<br>---<br>--- |

4.2.5 افسردگی اور اضطراب میں استعمال (Use in depression and anxiety)

ہم میں سے اکثر لوگ کبھی نہ کبھی پریشان یا اداس محسوس کرتے ہیں۔ خاندان میں کسی کی موت، نوکری یا گھر کا کھو جانا، علیحدگی اور طلاق، مالی عدم استحکام، شدید بیمار بچہ... وغیرہ۔ اداسی، تنہائی، خوف، مایوسی، تناؤ اور بے چینی کے جذبات نارمل ہیں، اور وہ عام طور پر وقت کے ساتھ ختم ہو جاتے ہیں۔ لیکن اگر یہ روزمرہ کی سرگرمیوں میں مداخلت کریں، زیادہ تکلیف کا باعث بنیں، یا آپ کے ذہن پر مسلسل چھائے رہیں، تو ہو سکتا ہے آپ کو اضطرابی عارضہ (anxiety disorder) یا ڈپریشن یا دونوں ہوں۔ اضطراب اور ڈپریشن کا ایک ساتھ ہونا عام بات ہے۔ ڈپریشن میں مبتلا تقریباً نصف افراد کو کسی نہ کسی اضطرابی عارضے کی بھی تشخیص ہوتی ہے اور ڈپریشن میں مبتلا زیادہ تر افراد کچھ نہ کچھ اضطرابی علامات کا تجربہ کرتے ہیں۔ اضطرابی عارضے میں مبتلا بہت سے افراد ڈپریشن کے دورانیوں سے بھی گزر سکتے ہیں۔ کبھی کبھار، اضطراب اور ڈپریشن لازم و ملزوم معلوم ہوتے ہیں۔ اضطراب اور ڈپریشن مفلوج کر دینے والے ہو سکتے ہیں اور ان کے منفی اثرات آپ، پر یا آپ کے خاندان اور دوستوں پر مرتب ہو سکتے ہیں۔ یہ آپ کی روزمرہ کی سرگرمیوں میں خلل ڈال سکتے ہیں اور آپ کی عزیزوں کی دیکھ بھال کرنے یا اسکول، کام یا گھر کے کاموں کو مکمل کرنے کی صلاحیت کو متاثر کر سکتے ہیں۔ یہ عوارض حقیقی ہیں اور سنگین ہیں، لیکن ان کا علاج بھی ممکن ہے۔

**اضطرابی عوارض(Anxiety Disorders) :**

زندگی کا ایک اہم حصہ، اضطراب تناؤ کے خلاف ایک عام جذباتی ردِ عمل ہے، جو خطرے کے خلاف ایک حیاتیاتی ردِ عمل ہے۔ اضطراب ہمیں نقصان سے بچنے اور اہم واقعات کے لیے تیار ہونے میں مدد کرتا ہے اور یہ ہمیں خبردار کرتا ہے جب ہمیں کارروائی کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ جب اضطراب مستقل، ضرورت سے زیادہ، بظاہر بے قابو، شدید اور معذور کرنے والا ہو یا جب یہ روزمرہ کی سرگرمیوں میں مداخلت کرے، تو ہو سکتا ہے آپ کو اضطرابی عارضہ ہو۔ اصطلاح "اضطرابی عارضہ" میں عمومی اضطرابی عارضہ (GAD)، گھبراہٹ کا عارضہ اور گھبراہٹ کے دورے، مقام خوف (agoraphobia)، سماجی اضطرابی عارضہ، انتخابی گونگا پن (selective mutism)، علیحدگی کا اضطراب، اور مخصوص فوبیا شامل رہتے ہیں۔ وسواسی اجباری اضطراب (OCD) اور بعد از صدمے کا تناؤ کا عارضہ (PTSD) کا اضطرابی عوارض سے گہرا تعلق ہے؛ اضطراب ان کی ایک علامت ہے۔ کچھ لوگ ان میں سے کسی ایک عارضے کا تجربہ کر سکتے ہیں، اس کے

ساتھ ڈپریشن، اضطراب، اور دیگر متعلقہ عوارض بھی شامل ہو سکتے ہیں۔

### i. ڈپریشن اور ڈپریشن کے عوارض (Depression and Depressive Disorders)

اصطلاحی انداز میں "ڈپریشن" اکثر اداس، مایوس، ناامید، چڑچڑے پن، بے حس، بے تحریک محسوس کرنے کے ساتھ ساتھ زندگی میں عام دلچسپی یا لطف کی کمی کے جذبات کو ظاہر کرتی ہے۔ جب یہ جذبات تھوڑے عرصے کے لیے رہیں، تو اسے عارضی "اداسی (the blues) " کہا جا سکتا ہے۔ لیکن جب یہ دو ہفتوں سے زیادہ رہیں اور معمول کی روزمرہ کی سرگرمیوں میں مداخلت کریں، تو یہ غالباً ڈپریسیو عارضہ (depressive disorder) ہوتا ہے۔ ڈپریسیو عوارض، جنہیں مزاجی عوارض (mood disorders) بھی کہا جاتا ہے، میں تین اہم اقسام شامل ہیں: شدید ڈپریشن (major depression) ، مستقل ڈپریسی عارضہ (persistent depressive disorder) ، اور دو قطبی عارضہ (bipolar disorder) ، اور یہ کسی بھی اضطرابی عارضے کے ساتھ ہو سکتے ہیں۔ بالغوں، نوعمروں اور بچوں میں ڈپریسی عارضے کی تشخیص بھی کی جا سکتی ہے۔

- **شدید ڈپریشن (Major depression)** : اس میں علامات کا ایک مجموعہ شامل ہوتا ہے جو ذہن کو معذور کرنے والے ہوتے ہیں اور آپ کے کام کرنے، مطالعہ کرنے، کھانے اور سونے کی صلاحیت میں مداخلت کرتے ہیں۔ یہ آپ کی زندگی میں ایک بار ہو سکتا ہے یا زیادہ کثرت سے بھی۔ یا آپ اسے کسی عزیز کی موت، رومانوی تعلقات کے ٹوٹنے، کسی طبی بیماری، یا دوسرے زندگی کے واقعے کے بعد تجربہ کر سکتے ہیں۔ کچھ لوگ جسمانی درد اور اچھوں کا تجربہ کر سکتے ہیں، جس کی وجہ سے وہ یقین کر لیتے ہیں کہ یہ کسی غیر تشخیص شدہ جسمانی بیماری کی علامات ہیں۔ دوسرے لوگ محسوس کر سکتے ہیں کہ زندگی جینے کے قابل نہیں ہے، اور ایک چھوٹی سی تعداد اپنی زندگی ختم کرنے کی کوشش کر سکتی ہے۔

ڈپریشن ہر شخص میں مختلف ہوتا ہے۔ کوئی دو افراد ڈپریشن علامات کا ایک جیسا مجموعہ، شدت، تعدد اور دورانیہ تجربہ نہیں کرتے۔

- **شدید ڈپریشن کی علامات: (Symptoms of major depression)**
  - مسلسل اداسی، پریشانی، یا "خالی" مزاج
  - جرم، بے وقعتی، بے بسی کے احساسات
  - مشاغل اور سرگرمیوں (جس میں جنسی تعلقات) میں دلچسپی یا لطف کا خاتمہ
  - توانائی میں کمی، تھکاوٹ، "سست" محسوس کرنا
  - توجہ مرکوز کرنے، یاد رکھنے، فیصلے کرنے میں دشواری
  - بے خوابی، صبح سویرے جاگنا، یا ضرورت سے زیادہ سونا
  - کم بھوک اور وزن میں کمی یا ضرورت سے زیادہ کھانا اور وزن میں اضافہ
  - موت یا خودکشی کے خیالات، خودکشی کی کوششیں
  - بے چینی یا چڑچڑاپن

- **ڈپریشن کے مستقل عارضے (Persistent depressive disorder)** ڈپریشن کی ایک شکل ہے جو عام طور پر کم از کم دو سال تک جاری رہ سکتی ہے۔ اگرچہ یہ شدید ڈپریشن سے کم ہوتی ہے، لیکن اس میں وہی علامات شامل ہوتی ہی جو شدید ڈپریشن میں، بنیادی طور پر کم توانائی، کم بھوک یا ضرورت سے زیادہ کھانا اور بے خوابی یا ضرورت سے زیادہ سونا وغیرہ۔ یہ تناؤ، چڑچڑاپن، اور ہلکی پھیکی بے لذتی (anhedonia) جو زیادہ تر سرگرمیوں سے لطف حاصل کرنے میں ناکامی کی شکل ہوتی ہے، کے طور پر ظاہر ہو سکتی ہے۔
- **دو قطبی عارضہ (Bipolar disorder)** ، جسے کبھی جنون-ڈپریشن (manic-depression) کہا جاتا تھا، کی خصوصیت ایسے مزاج ہیں جو شدید خبط) جنون (mania - یا ہلکا جنون (hypomania) سے ڈپریشن کی طرف منتقل ہوتے ہیں۔ جنونی مرحلے کے دوران، ایک شخص غیر معمولی یا ضرورت سے زیادہ خوشی، چڑچڑاپن، نیند کی ضرورت میں کمی، عظمت کے خیالات grandiose) (notions، بڑھتی ہوئی باتونی پن، تیز رفتار خیالات، بڑھتی ہوئی جنسی خواہش، نمایاں طور پر بڑھتی ہوئی توانائی، ناقص فیصلہ اور نامناسب سماجی رویے کا تجربہ کر سکتا ہے۔ ڈپریشن کے مرحلے کے دوران، ایک شخص شدید ڈپریشن کی علامات کا تجربہ کرتا ہے۔ جنون سے ڈپریشن کی طرف مزاج کی تبدیلیاں اکثر بتدریج ہوتی ہیں، حالانکہ یہ اچانک بھی ہو سکتی ہیں۔

**اعداد و شمار (The Numbers)**

| تخمینہ | عارضہ |
|---|---|
| ہندوستان میں 4 کروڑ سے زیادہ بالغ | **اضطرابی عوارض (Anxiety disorders)** |
| تقریباً 6 کروڑ ہندوستانی بالغ | **شدید ڈپریشن (Major depression)** |
| تقریباً 6 کروڑ ہندوستانی بالغ | **مستقل ڈپریسی عارضہ (Persistent depressive disorder)** |
| تقریباً 7 کروڑ ہندوستانی بالغ | **دو قطبی عارضہ (Bipolar disorder)** |

- **اضطراب اور ڈپریشن کے عوارض کا علاج (Treating Anxiety and Depressive Disorders)**

اضطراب اور ڈپریشن قابلِ علاج ہیں، تھراپی اور ادویات اضطراب اور ڈپریسی عوارض کے علاج میں مؤثر ثابت ہوتی ہیں، کبھی الگ الگ اور کبھی مجموعہ میں۔ علاج کو بہتر بنانے کے لیے نئی سائنسی تحقیق مسلسل سامنے آ رہی ہیں۔ یہ مواد مضمون موجودہ علاج کا جائزہ فراہم کرتا ہے جو ان عوارض کے لیے مؤثر ثابت ہوئے ہیں۔ اکثر ڈپریشن اور اضطراب کا علاج ایک ہی طریقے سے اور ایک ہی وقت میں کیا جا سکتا ہے۔ علاج آپ کی انفرادی تشخیص کے مطابق تیار کیا جانا چاہیے اور آپ کی علامات کو منظم اور کم کرنے میں مدد کے لیے ڈیزائن کیا جانا چاہیے۔ ہو سکتا ہے آپ میں ایسی علامات ہوں جن کے لیے پہلے ایک عارضے کے علاج کی ضرورت ہو۔ پہلا قدم ایک لائسنس یافتہ نفسیاتی ماہر سے مناسب تشخیص حاصل کرنا اور علاج کا ایسا کورس طے کرنا ہے جو آپ کے لیے کارگر ہو گا۔

ii. **نفسیاتی علاج کی اقسام (Forms of psychotherapy) :**

- **علمی روایاتی تھراپی** ( CBT-Cognitive-behavioural therapy) یہ ایک مختصر مدتی نفسیاتی علاج ہے جو بہت مؤثر ہے۔ CBT آپ کو اضطراب اور ڈپریشن سے نمٹنے میں مدد کے لیے مہارتیں سکھاتا ہے۔ یہ آپ کو ان چیزوں کو کرنے جن سے

آپ پریشان ہوتے ہیں اور زیادہ آرام محسوس کرنے میں مدد کرتا ہے جن سے آپ ڈرتے تھے یا جن میں دلچسپی کھو چکے تھے، یہ آپ کو براہِ راست ان خیالات، جذبات اور رویوں سے نمٹنا سکھاتا ہے جو آپ کو پریشان کر رہے ہیں اور ان کو برقرار رکھنے والی چیزوں کو تبدیل کرنا بھی سکھاتا ہے۔ CBT آپ کے جسم میں زیادہ متوازن حالت اور آپ کے ماحول کے تمام پہلوؤں کے ساتھ بہتر ہم آہنگی کی بھی حوصلہ افزائی کر سکتا ہے۔ علاج اضطراب اور ڈپریشن پر قابو پانے کے لیے مخصوص اقدامات اٹھانے پر توجہ مرکوز کرتا ہے، جس میں اکثر آپ کے خوف کا سامنا کرنا شامل ہوتا ہے، اس کے ساتھ ہی کئی دیگر باہمی تھراپی یا علاج بھی موجود ہیں جیسے:

- (Interpersonal therapy - IPT)،
- قبولیت اور عزم کی تھراپی (Acceptance and commitment therapy - ACT) ،
- اور جدولیاتی روایاتی تھراپی (Dialectical behavioural therapy - DBT) بھی نفسیاتی علاج کی مؤثر اقسام ہیں۔

اپنے علاج کرنے والا سے بات کریں کہ کون سا انتخاب آپ کے لیے بہترین ہو سکتا ہے اس کو حاصل کریں۔

### iii. ادویات:(Medications)

اضطراب اور ڈپریشن کے عوارض کی علامات اکثر ایک ساتھ ہوتی ہیں اور دونوں مختلف طبقات کی ادویات پر اچھا ردِ عمل دکھاتی ہیں۔ Selective serotonin reuptake inhibitor (SSRI) اور serotonin norepinephrine reuptake inhibitor (SNRI) ادویات علاج کا ترجیحی انتخاب ہیں۔ SSRIs اور SNRIs کے ماضی میں تجویز کردہ بہت سی ادویات کے مقابلے میں کم ضمنی اثرات ہوتے ہیں۔ ان ادویات کو اپنا مکمل اثر دکھانے کے لیے کم از کم دو سے چار ہفتے تک لینا ضروری ہوتا ہے، اور صحیح خوراک کو ہم آہنگ کرنے میں کئی ہفتے بھی لگ سکتے ہیں۔ دوسرے نسخے (جن میں پیدائش پر قابو پانے کی گولیاں اور اینٹی بائیوٹکس) کے ساتھ کسی بھی تعامل کے بارے میں اپنے ڈاکٹر سے ضرور بات کر لیں۔ ایک بار جب آپ بہتر محسوس کرنے لگیں تو آپ کو مقررہ مدت تک اپنی دوائیں لینا جاری رکھنا چاہیے۔ کسی بھی دوا کو تبدیل کرنا یا اسے روکنا صرف آپ کے ڈاکٹر کی نگرانی میں کیا جانا چاہیے۔

- **دو قطبی عارضے کے لیے ادویات:(Medications for bipolar disorder) مزاج مستحکم کرنے والی ادویات (Mood stabilizers)** (لیتھیم، والپروئیٹ، لاموٹریگین) عام طور پر علاج کا ترجیحی انتخاب ہیں۔ صحیح تشخیص حاصل کرنا اور علاج کے ان اختیارات پر بات کرنا ضروری ہے جو صحت مند اور نتیجہ خیز زندگی کی طرف لے جائیں گے۔ علاج نہ کرانے کی صورت میں، دو قطبی عارضہ عام طور پر بگڑتا جاتا ہے، جس سے انماد اور ڈپریشن کے دورے زیادہ بار بار اور زیادہ شدید ہو جاتے ہیں، جس سے مادہ کے غلط استعمال اور خودکشی کی کوششوں کا امکان بڑھ جاتا ہے۔ ڈپریشن اور اضطراب کے علاج کے برعکس، اینٹی ڈپریسنٹ لینے سے دو قطبی عارضے کی علامات بگڑ سکتی ہیں۔ آپ کا ڈاکٹر ادویات اور CBT یا کسی اور قسم کی تھراپی کے مجموعے کا مشورہ دے سکتا ہے۔ صحیح علاج تلاش کرنے میں کچھ وقت لگ سکتا ہے۔

### iv. تھراپی کی دیگر اقسام:(Other forms of therapy)

آپ کا ڈاکٹر یا علاج کرنے والا دیگر علاج تجویز کر سکتے ہیں۔ حالیہ مطالعات سے پتہ چلا ہے کہ **توجہ کی تربیت (attention training)** عمومی اضطرابی عارضے (GAD) اور سماجی اضطرابی عارضے کے علاج میں ادویات کی طرح مؤثر ہو سکتی ہے۔ دیگر مطالعات

نے یہ بھی دکھایا ہے کہ یہ ڈپریشن کی علامات کو کم کرنے میں یہ طریقہ مؤثر ہے۔ توجہ کی تربیت مریضوں کو یہ مشق کرنے میں مدد کرتی ہے کہ کس طرح خطرناک الفاظ یا خطرناک چہروں کی تصاویر پر توجہ مرکوز نہ کی جائے۔

- **خاندانی تھراپی (Family therapy)** ایک خاندان کے اندر تکلیف کی سطح کو کم کرنے کی حکمت عملی استعمال کرتی ہے جو کسی شخص کی علامات میں حصہ قائم کر سکتی ہے یا ان کے نتیجے میں پیدا ہو سکتی ہے۔ Relaxation techniques and mindfulness meditation سانس کی از سرِ نو تربیت(breathing re-training) ، بتدریج پٹھوں کی نرمی(progressive muscle relaxation) اور ورزش، آپ کو تناؤ سے زیادہ مؤثر طریقے سے نمٹنے کی صلاحیت پیدا کرنے میں مدد کر سکتی ہے جو اضطراب اور مزاج کے ساتھ ساتھ جسمانی علامات میں کردار ادا کرتے ہیں۔ خاص طور پر دو قطبی عارضے کے لیے **باہمی تعلق اور سماجی تال تھراپی (interpersonal and social rhythm therapy)** مؤثر ہے۔ یہ پروگرام روزمرہ کی سرگرمیوں کے باقاعدہ نظام الاوقات اور ذاتی تعلقات میں استحکام برقرار رکھنے پر زور دیتا ہے۔ لوگ اپنی سرگرمیوں، مزاجوں، اور سماجی تحریک کی سطحوں کے اوقات ریکارڈ کرتے ہیں۔ جیسے جیسے علاج آگے بڑھتا ہے، وہ مستحکم سماجی تالوں (کب سونا ہے، ورزش کرنا ہے، کھانا ہے وغیرہ) کو برقرار رکھنے کے لیے کام کرتے ہیں، ان واقعات کا اندازہ لگاتے ہیں جو تالوں میں خلل ڈال سکتے ہیں اور مزاج اور سماجی تال کے استحکام کو جاری رکھنے کے لیے منصوبے تیار کرتے ہیں۔
- **تکمیلی اور متبادل طب(Complementary and Alternative Medicine - CAM)** تکمیلی اور متبادل طب (CAM) میں دلچسپی بڑھ رہی ہے کیوں کہ صارفین اور صحت کے پیشہ ور افراد اضطراب، ڈپریشن اور دیگر متعلقہ عوارض کے علاج کے اضافی طریقے تلاش کر رہے ہیں۔ **تکمیلی طب** (Complementary medicine) روایتی طب کے ساتھ استعمال ہوتی ہے۔
- **متبادل طب** (Alternative medicine) روایتی طب کی جگہ استعمال ہوتی ہے۔ ایک مثال یہ ہے کہ کینسر کے علاج کے لیے ڈاکٹر کی تجویز کردہ سرجری، ریڈی ایشن یا کیموتھراپی کرانے کے بجائے ایک خاص خوراک پر عمل کیا جائے۔ متبادل طب کا ایک خطرہ یہ ہے کہ معلوم اور مؤثر علاج کو ان کے بارے میں غیر ضروری خدشات کی وجہ سے موخر کر دیا جائے۔
- **خودکشی(Suicide) :** تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ ڈپریشن اور اضطراب دونوں خودکشی کے لیے خطرے کے عوامل ہیں۔ خودکشی کرنے والے 90 فیصد سے زیادہ افراد کوئی نہ کوئی قابلِ تشخیص بیماری رکھتے ہیں۔ ابتدائی تشخیص اور مناسب علاج کے ساتھ مداخلت بہتر محسوس کرنے کے لیے اہم اقدامات ہیں۔ قومی خودکشی سے بچاؤ کی لائف لائن پر کسی بھی ایک ہنر مند، تربیت یافتہ مشیر سے بات کرنے کے لیے مندرجہ ذیل پر رابطہ کر سکتے ہیں۔ (Suicide Prevention Helpline) Call: +91-9820466726 (24×7)
Website: www.aasra.info
- **مدد حاصل کرنا(Getting Help)** ڈاکٹر، علاج کرنے والا این، مشیرین، طبی سماجی کارکنان، ڈاکٹر نفسیات(psychiatrists) اور ماہرین نفسیات (psychologists) تربیت یافتہ پیشہ ور افراد کی بہت سی اقسام میں سے ہیں جو اضطراب، ڈپریشن اور دیگر متعلقہ عوارض کی تشخیص اور علاج کر سکتے ہیں۔ آپ اپنے بنیادی نگہداشت کے ڈاکٹر یا بیمہ کنندہ سے بھی مدد حاصل کر سکتے ہیں۔
- **اپنی مدد خود کریں:(Help Yourself)** باقاعدہ ورزش ڈپریشن اور اضطراب کی علامات کو کم کر سکتی ہے۔ ذیل کے دس نکات آپ

کو تناؤ کم کرنے میں مدد کر سکتے ہیں:

- اپنے لیے وقت نکالیں:۔ یوگا کریں، موسیقی سنیں، رضاکارانہ کام کریں، یا مساج کروائیں۔
- متوازن غذائیں کھائیں :۔ کوئی بھی کھانا مت چھوڑیں۔ صحت بخش، توانائی بڑھانے والے نمکین اپنے پاس رکھیں۔
- کافی نیند لیں(Get enough sleep) ۔ جب آپ تناؤ میں ہوں تو آپ کے جسم کو اضافی نیند اور آرام کی ضرورت ہوتی ہے۔
- پرفیکٹ یا کامل ہونے کی کوشش کرنے کے بجائے اپنی پوری کوشش کریں(Do your best instead of trying to be perfect) ۔ کامل ہونا ہمیشہ ممکن نہیں ہوتا، لہٰذا آپ جتنے قریب پہنچیں اس پر فخر کریں۔
- قبول کریں کہ آپ ہر چیز پر قابو نہیں رکھ سکتے اپنے تناؤ کو تناظر میں رکھیں: کیا یہ واقعی اتنا برا ہے جتنا آپ سوچتے ہیں؟
- گہرے پیٹ کے سانس لیں(Take even belly deep breaths) ۔ آہستہ سے سانس باہر نکالیں۔
- آہستہ آہستہ 10 تک گنیں(Count to 10 slowly) ۔ دہرائیں، اور اگر ضروری ہو تو 20 تک گنیں۔
- مزاح کا استقبال کریں ۔ ایک اچھی ہنسی بہت کچھ بدل دیتی ہے۔
- مثبت رویہ برقرار رکھیں۔
- جانیں کہ آپ کے اضطراب کو کیا متحرک کرتا ہے(Learn what triggers your anxiety) ۔ کیا یہ کام، خاندان، اسکول، یا کوئی اور چیز ہے جس کی آپ نشاندہی کر سکتے ہیں؟ جب آپ تناؤ یا پریشان محسوس کریں تو ایک جریدے میں لکھیں اور پھر ایک نمونہ تلاش کریں۔
- **کسی خاندانی فرد یا عزیز کی مدد کریں(Help A Family Member or Loved One)** :اضطرابی عارضے اور ڈپریشن میں مبتلا کسی بھی شخص کے لیے صحت یابی کے عمل میں معاونت (support) ایک اہم حصہ ہے۔ صحت یابی خاندان کے افراد اور عزیزوں کے لیے تناؤ کا باعث ہو سکتی ہے، اس لیے رشتہ داروں، دوستوں اور علاج کرنے والا ین کا ایک معاون نیٹ ورک بنانا مددگار ہے۔
- **اپنے بچے کی مدد کریں(Help Your Child)** :بالغوں کی طرح، بچوں میں بھی اضطراب اور ڈپریسی عوارض پیدا ہو سکتے ہیں۔ یہ دیگر ذہنی یا جسمانی بیماریوں، جیسے کھانے کے عوارض یا ADHD کے ساتھ ہو سکتے ہیں۔ آپ کا بچہ پیٹ درد، سر درد، یا دیگر جسمانی علامات کی شکایت بھی کر سکتا ہے۔ بچوں میں اضطراب اور ڈپریسی عوارض کی جلد تشخیص اور علاج کیا جانا چاہیے۔ اگر آپ کے بچے میں ذیل میں درج علامات کا کوئی مجموعہ ہے، ہم عمروں سے ہم آہنگ نہیں لگتا، یا ان میں سے کسی بھی شعبے میں تبدیلیاں یا مسائل ظاہر کرتا ہے، تو دماغی صحت کے پیشہ ور سے تشخیص کرانے پر غور کریں۔

**اپنی پیش رفت کی جانچ کریں(Check your progress)**

سوال: افسردگی اور اضطراب کو ہم کس طرح منظم کریں گے ؟

---

---

---

## 4.3 خلاصہ (Summary)

اس اکائی میں ہم نے وقوفی نقطہ نظر کا جامع مطالعہ کیا، جو انسانی جذبات اور رویوں کی وضاحت کے لیے سوچ، عقائد اور تشریحات پر زور دیتا ہے۔ اس نقطہ نظر کے دو اہم نمائندے البرٹ ایلس اور آرون بیک ہیں۔ پہلے حصے میں ہم نے ایلس کے منطقی جذباتی روایاتی تھراپی (REBT) کا جائزہ لیا۔ ایلس کے ABCماڈل کے مطابق، کوئی محرک واقعہ (A) براہِ راست جذباتی نتیجہ (C) نہیں لاتا، بلکہ اس کے درمیان فرد کا عقیدے کا نظام (B) کام کرتا ہے۔ منطقی عقیدے مؤثر اور مفید ہوتے ہیں، جبکہ غیر منطقی عقیدے (جیسے "مجھے لازماً کامیاب ہونا چاہیے") ناخوشی، خود تباہ کن رویے اور جذباتی پریشانی کا سبب بنتے ہیں۔ ایلس نے بارہ غیر منطقی عقیدوں کی نشاندہی کی اور انہیں "مصطربیٹنگ (musturbation) "کا نام دیا۔ REBT کا ہدف ان غیر منطقی عقیدوں کا مقابلہ کرنا اور ان کی جگہ منطقی عقیدے قائم کرنا ہے۔ علاج علاج کرنے والا اتی تعلق باہمی تعاون پر مبنی ہوتا ہے، جس میں علاج کرنے والا فعال اور رہنمائی کرنے والا کردار ادا کرتا ہے۔ دوسرے حصے میں ہم نے بیک کے وقوفی تھراپی کا مطالعہ کیا۔ بیک نے ڈپریشن کے لیے ایک منظم، مختصر مدتی تھراپی تیار کی جو حال پر مرکوز ہے۔ وقوفی ماڈل کے مطابق، واقعات کا ادراک (perception) خودکار خیالات کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے، جو جذبات، رویے اور جسمانی حالت کو متاثر کرتے ہیں۔ خودکار خیالات تیز، خود بخود، غیر ارادی اور صورت حال کے مخصوص ہوتے ہیں۔ بنیادی عقائد (Core Beliefs) یا (Schema) گہرے، مستحکم اور عمومی عقائد ہیں جو بچپن میں تشکیل پاتے ہیں۔ جوڈتھ بیک کے مطابق منفی بنیادی عقائد تین اقسام میں تقسیم ہیں: بے بسی، ناقابلِ محبت اور بے وقعتی۔ مختلف عوارض میں مختلف اسکیما فعال ہوتے ہیں مثلاً ڈپریشن میں ناکامی اور ناقابلِ محبت، اضطراب میں خطرہ اور ناقابلِ قابو پن۔ وقوفی تحریفات (Cognitive Distortions) وہ جانب دارانہ سوچ کے نمونے ہیں جو منفی عقائد کو برقرار رکھتے ہیں، جن میں انتخابی تجرید، من مانا قیاس آرائی (ذہن خوانی اور منفی پیش گوئی)، تباہی پھیلانا، دو شاخہ سوچ، سرنگ بینی، ضرورت سے زیادہ عمومیت، لیبل لگانا، بڑھا چڑھا کر پیش کرنا/کم کرنا، اور ذاتی کاری شامل ہیں۔ آخری حصے میں ہم نے ڈپریشن اور اضطراب میں استعمال پر روشنی ڈالی۔ اضطرابی عوارض (GAD، گھبراہٹ کا عارضہ، فوبیا، OCD، PTSD) اور ڈپریسی عوارض (شدید ڈپریشن، مستقل ڈپریسی عارضہ، دو قطبی عارضہ) کی علامات اور اعداد و شمار پیش کیے گئے۔ علاج کے طور پر علمی روایاتی تھراپی (CBT)، ادویات (SSRIs، SNRIs، موڈ اسٹیبلائزرز، بینزوڈیازپائنز)، توجہ کی تربیت، خاندانی تھراپی، نرمی کی تکنیک اور باہمی تعلق و سماجی تال تھراپی مؤثر ہیں۔ تکمیلی اور متبادل طب (CAM) جیسے یوگا اور خوشبو تھراپی بھی استعمال ہوتی ہیں۔ خودکشی سے بچاؤ، مدد حاصل کرنے کے طریقے، علاج کرنے والا تلاش کرنے کے لیے سوالات، اور خود مدد کے دس نکات بھی فراہم کیے گئے۔ اس طرح علمی نقطہ نظر

مشاورت میں ایک مضبوط اور شواہد پر مبنی خاکہ فراہم کرتا ہے جو افراد کو ان کے غیر مددگار خیالات اور گہرے عقائد کو تبدیل کر کے جذباتی صحت یابی میں مدد دیتا ہے۔

## 4.4 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

اس اکائی کو پڑھنے اور سمجھنے کے بعد آپ اس قابل ہو چکے ہیں کہ:

- وقوفی نقطہ نظر کے بنیادی مفروضوں کو بیان کر سکتے ہیں۔
- ایلس کے ABC ماڈل کی وضاحت کر سکتے ہیں اور منطقی اور غیر منطقی عقیدوں میں فرق بیان کر سکتے ہیں۔
- ایلس کے بارہ غیر منطقی عقیدوں کی فہرست بیان کر سکتے ہیں۔
- REBT میں استعمال ہونے والی علمی، جذباتی اور روایاتی تکنیک کی مثالیں بیان کر سکتے ہیں۔
- بیک کے وقوفی ماڈل کے تحت خودکار خیالات، بنیادی عقائد (اسکیما) اور وقوفی تحریفات کی تعریف اور پہچان کر سکیں۔
- خودکار خیالات کی نشاندہی اور ترمیم کے لیے خیالات کی ڈائری اور سقراطی سوالات کا استعمال کر سکتے ہیں۔
- اسکیما (بنیادی عقائد) کی اقسام (بے بسی، ناقابلِ محبت، بے وقعتی) اور ان کے عوارض سے تعلق کو سمجھ سکتے ہیں۔
- وقوفی تشکیل نو (Cognitive Restructuring) کے تین مراحل (غیر مددگار خیالات کی نشاندہی، شواہد جمع کرنا، متوازن سوچ) کی عملی مشق کر سکتے ہیں۔
- ڈپریشن اور اضطراب کے عوارض میں وقوفی تھراپی کے استعمال کی وضاحت کر سکتے ہیں۔
- خودکشی سے بچاؤ، مدد حاصل کرنے کے طریقوں اور علاج کرنے والا تلاش کرنے کے عملی نکات کو بیان کر سکیں۔

## 4.5 فرہنگ (Glossary)

| اصطلاحات | تشریح |
|---|---|
| **علمی نقطہ نظر** (Cognitive Approach) | نفسیات اور مشاورت کا وہ نقطہ نظر جو جذبات اور رویوں کی وضاحت کے لیے سوچ، خیالات، عقائد اور تشریحات پر زور دیتا ہے۔ |
| **منطقی جذباتی روایاتی تھراپی** (REBT) (Rational Emotive Behaviors Therapy) | البرٹ ایلس کا تیار کردہ ایک علمی تھراپی کا طریقہ جو غیر منطقی عقیدوں کو چیلنج کر کے جذباتی پریشانی کو کم کرتا ہے۔ |
| **ABC ماڈل** (ABC Model) | ایلس کا ماڈل جس میں A = محرک واقعہ، B = عقیدے کا نظام، C = جذباتی اور روایاتی نتیجہ۔ |
| **غیر منطقی عقیدے** (Irrational Beliefs) | وہ عقیدے جو حقیقت پر مبنی نہیں ہوتے، ان میں "لازماً"، "چاہیئے" جیسے |

| | |
|---|---|
| | مطالبات شامل ہوتے ہیں، اور یہ جذباتی پریشانی کا باعث بنتے ہیں۔ |
| **منطقی عقیدے**(Rational Beliefs) | وہ عقیدے جو حقیقت پسندانہ، لچکدار اور مددگار ہوتے ہیں، یہ جذباتی صحت کو فروغ دیتے ہیں۔ |
| **مصطربیٹنگ**(Musturbation) | ایلس کی وضع کردہ اصطلاح "لازماً (must) "والے جملوں کے لیے جو غیر منطقی عقیدوں کو جنم دیتے ہیں۔ |
| **علمی تھراپی**(Cognitive Therapy) | آرون بیک کا تیار کردہ علاج جو منفی خودکار خیالات اور علمی تحریفات کو تبدیل کرنے پر توجہ مرکوز کرتا ہے۔ |
| **خودکار خیالات** (Automatic Thoughts) | وہ خیالات جو کسی خاص صورت حال کے جواب میں بغیر شعوری کوشش کے، تیزی سے اور خود بخود ذہن میں آتے ہیں۔ |
| **بنیادی عقائد (اسکیما)** (Core Beliefs / Schema) | گہرے، مستحکم اور عمومی عقائد جو بچپن میں بنتے ہیں اور تمام سوچ کو متاثر کرتے ہیں۔ |
| **بے بسی**(Helplessness) | ایک قسم کا منفی بنیادی عقیدہ جس میں شخص یقین رکھتا ہے کہ وہ کمزور ہے اور اسے کچھ بھی قابو میں نہیں۔ |
| **ناقابلِ محبت**(Unlovability) | ایک قسم کا منفی بنیادی عقیدہ جس میں شخص یقین رکھتا ہے کہ وہ قابلِ محبت نہیں اور لوگ اسے چھوڑ دیں گے۔ |
| **بے وقعتی**(Worthlessness) | ایک قسم کا منفی بنیادی عقیدہ جس میں شخص یقین رکھتا ہے کہ اس کی کوئی قدر نہیں، وہ بیکار ہے۔ |
| **علمی تحریفات** (Cognitive Distortions) | سوچ کے جانب دارانہ اور غیر حقیقت پسندانہ نمونے جو منفی عقائد کو برقرار رکھتے ہیں، جیسے انتخابی تجرید، من مانا قیاس آرائی وغیرہ۔ |
| **علمی از سرِ نو تشکیل** (Cognitive Restructuring) | ایک شواہد پر مبنی تکنیک جس میں غیر مددگار خیالات کی نشاندہی، شواہد جمع کرکے، اور متوازن سوچ تیار کی جاتی ہے۔ |
| **تھاٹ ڈائری**(Thought Diary) | ایک ریکارڈ جس میں صورت حال، خودکار خیال، جذبہ، اور خیال پر یقین کی شدت درج کی جاتی ہے۔ |
| **سقراطی سوالات** (Socratic Questions) | سوالات کا ایک سلسلہ جو مؤکل کو اپنے خیالات کی درستگی اور افادیت کا جائزہ لینے میں مدد کرتا ہے (مثلاً "اس خیال کی تائید میں کیا ثبوت ہے؟")۔ |

| | |
|---|---|
| **نیچے کی طرف جانے والی تکنیک** (Downward Arrow Technique) | ایک تکنیک جس میں علاج کرنے والا بار بار پوچھتا ہے "اگر یہ سچ ہو گیا تو اس کا آپ کے لیے کیا مطلب ہو گا؟" جب تک بنیادی عقیدے تک نہ پہنچ جائے۔ |
| **نمائش** (Exposure) | ایک روایاتی تکنیک جس میں مؤکل کو اس صورت حال کا سامنا کرایا جاتا ہے جس سے وہ ڈرتا ہے، تاکہ خوف کم ہو۔ |
| **شرم پر حملے کی مشقیں** (Shame-attacking Exercises) | وہ مشقیں جن میں مؤکل جان بوجھ کر ایسا رویہ اختیار کرتا ہے جو ناپسندیدگی کو اپنی طرف مبذول کرائے، تاکہ شرم کے خوف پر قابو پائے۔ |
| **وقتی تصور** (Time Projection) | ایک جذباتی تکنیک جس میں مؤکل ناپسندیدہ واقعہ کے بعد وقت میں آگے بڑھ کر دیکھتا ہے کہ زندگی چلتی رہتی ہے۔ |
| **منطقی جذباتی تصویر کشی** (Rational-emotive Imagery) | ایک ذہنی مشق جس میں مؤکل منفی صورت حال کا تصور کر کے اس سے پیدا ہونے والے جذبات کو مثبت جذبات میں بدلنا سیکھتا ہے۔ |
| **علمی روایاتی تھراپی (CBT)** (Cognitive Behavioral Therapy) | ایک مختصر مدتی نفسیاتی علاج جو خیالات، جذبات اور رویوں کے باہمی تعلق کو تبدیل کرنے پر مرکوز ہے۔ |
| **خودکشی سے بچاؤ کی ہاٹ لائن** (Suicide Prevention Helpline) | ایک فوری مدد کی خدمت جہاں تربیت یافتہ مشیر خودکشی کے خیالات میں مبتلا افراد کو مشاورت فراہم کرتے ہیں۔ |

## 4.6 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

معروضی جوابات کے حامل سوالات (Objective Type Questions)

1۔ REBT کے ABC ماڈل میں 'B' سے کیا مراد ہے؟

a) محرک واقعہ b) عقیدے کا نظام

c) جذباتی نتیجہ d) رویہ

2: ایلس کے مطابق، غیر منطقی عقیدوں میں کس قسم کے الفاظ شامل ہوتے ہیں؟

a) "شاید"، "ممکن ہے" b) "لازماً"، "چاہیئے"

c) "اکثر"، "کبھی کبھار" d) "مجھے پسند ہے"، "میں چاہتا ہوں"

3: بیک کے علمی ماڈل کے مطابق، وہ خیالات جو بغیر شعوری کوشش کے تیزی سے ذہن میں آتے ہیں، کہلاتے ہیں:

a) بنیادی عقائد b) خودکار خیالات

c) علمی تحریفات d) منطقی عقیدے

4 :جوڈتھ بیک کے مطابق، منفی بنیادی عقائد کی تین اقسام ہیں:

a) خوف، غصہ، اداسی b) بے بسی، ناقابلِ محبت، بے وقعتی

c) اضطراب، ڈپریشن، جنون d) تنہائی، مایوسی، شرم

5 :علمی تحریف "انتخابی تجرید" کی بہترین مثال ہے:

a) "میں جانتا ہوں کہ میں امتحان میں فیل ہو جاؤں گا"

b) "کیوں کہ مجھے ایک اسائنمنٹ میں کم نمبر ملے، میں ناکام انسان ہوں"

c) "اگر میں کامل نہیں ہوں تو میں ناکام ہوں"

d) "استاد نے مجھے سختی سے دیکھا کیوں کہ میں نے غلطی کی"

6 :علمی از سرِ نو تشکیل کا دوسرا مرحلہ ہے:

a) غیر مددگار خیالات کی نشاندہی b) شواہد جمع کرنا

c) متوازن سوچ تیار کرنا d) خودکشی سے بچاؤ

7 : REBT میں "شرم پر حملے کی مشقیں" کس تکنیک کی مثال ہیں؟

a) علمی تکنیک b) جذباتی تکنیک

c) روایاتی تکنیک d) ادویاتی علاج

8 :بیک کے مطابق، ڈپریشن میں مبتلا شخص کا مستقبل کے بارے میں بنیادی عقیدہ عام طور پر ہوتا ہے:

a) مستقبل روشن ہے b) مستقبل اداس ہے

c) مستقبل میں کوئی خطرہ نہیں d) "مستقبل میں سب کچھ ممکن ہے

9 : "نیچے کی طرف جانے والی تکنیک" کا استعمال کس چیز کی شناخت کے لیے کیا جاتا ہے؟

a) خودکار خیالات b) علمی تحریفات

c) بنیادی عقائد (اسکیما) d) روایاتی عادات

10 :سقراطی سوال "اس خیال کی تائید میں کیا ثبوت ہے؟" کا مقصد ہے:

a) خیال کو فوری طور پر ختم کرنا b) خیال کی درستگی کا جائزہ لینا

c) مریض کو الجھانا d) دوا تجویز کرنا

## مختصر جواب کے حامل سوالات (Short Answer Type Questions)

1. REBT کا مکمل نام کیا ہے اور اسے کس نے تیار کیا؟
2. ABC ماڈل کی وضاحت کریں۔A ،B، اور C کیا ہیں؟
3. غیر منطقی عقیدے اور منطقی عقیدے میں دو فرق بتائیں۔
4. "مصطر بیٹنگ" سے کیا مراد ہے؟ ایک مثال دیں۔
5. خود کار خیالات کی چار خصوصیات لکھیں۔
6. خود کار خیالات اور بنیادی عقائد (اسکیما) میں تین فرق بتائیں۔
7. جوڈتھ بیک کے مطابق منفی بنیادی عقائد کی تین اقسام کون سی ہیں؟
8. وقوفی تحریف "دوشاخہ سوچ" کی تعریف اور ایک مثال دیں۔
9. "خیالات ڈائری" کیا ہے؟ اس کے کون سے کالم ہوتے ہیں؟
10. سقراطی سوالات کی دو مثالیں لکھیں۔

**طویل جوابات کے حامل سوالات** (Long Answer Type Questions)

1. ایلس کے REBT کے ABC ماڈل کی تفصیل سے وضاحت کریں۔ ایک حقیقی زندگی کی مثال کے ذریعے منطقی اور غیر منطقی عقیدے کے اثرات کو واضح کریں۔(10 نمبر)
2. ایلس کے بارہ غیر منطقی عقیدوں میں سے کوئی آٹھ لکھیں۔ ان میں سے کسی ایک غیر منطقی عقیدے کا مقابلہ کرنے کے لیے REBT کی دو تکنیکوں کی وضاحت کریں۔(10 نمبر)
3. بیک کے علمی ماڈل کے مطابق خود کار خیالات اور بنیادی عقائد (اسکیما) میں فرق بتائیں۔ اسکیما کی تین اقسام (جوڈتھ بیک کے مطابق) اور ان کا ڈپریشن اور اضطراب سے تعلق واضح کریں۔(10 نمبر)
4. بیک کی شناخت کردہ علمی تحریفات میں سے کوئی آٹھ کی تعریف اور مثالوں کے ساتھ وضاحت کریں۔(10 نمبر)
5. "علمی از سرِ نو تشکیل "(Cognitive Restructuring) کے تینوں مراحل کو تفصیل سے بیان کریں۔ ہر مرحلے کے لیے عملی تکنیک) جیسے STOP ، تھاٹ ڈائری، شواہد جمع کرنا، متوازن خیال (کی وضاحت کریں۔(10 نمبر)

| معروضی سوالات کے جوابات | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1-b | 2-b | 3-b | 4-b | 5-b |
| 6-b | 7-c | 8-b | 9-b | 10-b |

## 4.7 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)

1. ڈاکٹر آفاق ندیم خان وسید معاذ حسین (2017)۔ تعلیمی نفسیات کے پہلو۔ ایجوکیشن بک ہاوس، علی گڑھ۔
2. محمد ابراہیم خلیل (2010)۔ دکن ٹریڈرس، ایجوکیشنل پبلیشرس، حیدرآباد۔

3. Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Penguin.
4. Beck, J. S. (2020). Cognitive behavior therapy: Basics and beyond (3rd ed.). Guilford Press.
5. Burns, D. D. (1999). *Feeling Good: The New Mood Therapy*. Harper.
6. Capuzzi, D., & Stauffer, M. D. (2020). *Foundations of counselling and psychotherapy: Evidence-based practices for a diverse world (2nd ed.).* Pearson.
7. Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
8. Dryden, W. (2009). *Rational emotive behaviour therapy: Distinctive features*. Routledge.
9. Ellis, A. (2010). *Overcoming destructive beliefs, feelings, and behaviors: New directions for rational emotive behavior therapy*. Prometheus Books.
10. Gladding, S. T. (2018). *Counseling: A comprehensive profession* (8th ed.). Pearson Education.
11. Leahy, R. L. (2017). *Cognitive Therapy Techniques: A Practitioner's Guide* (2nd ed.). The Guilford Press.
12. Mangal, S. K. (1984). *Psychological foundations of education*. Ludhiana: Prakash Publishers.
13. Nelson-Jones, R. (2014). *Theory and practice of counselling and therapy* (6th ed.). Sage Publications.
14. Nirmala, R. (2017). *Counselling: Skills for social work*. Atlantic Publishers.
15. Pestonjee, D. M. (1992). *Stress and coping: The Indian experience*. Sage Publications India.
16. Rao, S. N. (2013). *Counselling and guidance* (2nd ed.). Tata McGraw-Hill.
17. Sahu, F. M. (2013). *Guidance and counselling*. Kalyani Publishers.
18. Skinner, E. C. (1984). *Educational psychology* (4th ed.). New Delhi: Prentice Hall of India Pvt. Ltd.

# اکائی5۔ انسانیت پسندانہ نقطۂ نظر( راجرز، میسلو)

(Humanistic Approach (Rogers, Maslow)

اکائی کے اجزاء:


5.0 تمہید (Introduction)

5.1 مقاصد(Objectives)

5.2 انسانیت پسندانہ نقطۂ نظر( راجرز، میسلو(Humanistic Approach (Rogers, Maslow))

5.2.1 شخصیت مرکوز علاج (Person-Centred Therapy)

5.2.2 میسلو کی ضروریات کا درجہ بندی نظریہ اور خود تکمیل (Maslow's hierarchy and self-actualization)

5.2.3 حرکیاتی سماعت اور عکاسی (Active Listening and Reflection)

5.2.4 مؤکل کی قیادت میں ترقی اور خود آگاہی (Client-led growth and Self-awareness)

5.2.5 مشیر بطور سہولت کار (Counsellor as Facilitator)

5.3 خلاصہ (Summary)

5.4 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

5.5 فرہنگ (Glossary)

5.6 نمونہ امتحانی سوالات(Model Examination Questions)

5.7 تجویز کردہ اکتسابی مواد(Suggested Learning Materials)


## 5.0 تمہید (Introduction)

انسانیت پسندانہ نفسیات(Humanistic Psychology)بیسویں صدی کے وسط میں ایک اہم نفسیاتی تحریک کے طور پر سامنے آئی۔ یہ نقطۂ نظر انسان کی شخصیت، آزادی، خودآگاہی، جذبات، تخلیقی صلاحیتوں اور ذاتی ترقی پر زور دیتا ہے۔ اس مکتبِ فکر کے مطابق ہر انسان میں مثبت صلاحیتیں موجود ہوتی ہیں اور اگر اسے مناسب ماحول، قبولیت اور رہنمائی فراہم کی جائے تو وہ اپنی بہترین شخصیت کو پروان چڑھا سکتا ہے۔ کارل راجرز اور ابراہم میسلو اس نظریہ کے دو اہم مفکرین ہیں۔ انسانیت پسندانہ نظریہ نفسیات کے دوسرے مکاتبِ فکر جیسے رویہ پسندی (Behaviorism) اور تحلیلِ نفسی (Psychoanalysis) کے ردعمل کے طور پر سامنے آیا۔ اس نظریہ کے مطابق انسان محض حیاتیاتی خواہشات یا بیرونی محرکات کا غلام نہیں بلکہ ایک باشعور، بااختیار

اور بامقصد وجود ہے اس اکائی میں ہم میسلو کے انسانیت پسندانہ نقطہ نظر پر بحث کریں گے۔

## 5.1 مقاصد (Objectives)

اس اکائی کو پڑھنے کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ:

- انسانیت پسندانہ نفسیات کے بنیادی تصورات کی وضاحت کر سکیں۔
- کارل راجرز کے شخصیت مرکوز علاج (Person-Centered Therapy) کے اصول بیان کر سکیں۔
- ہمدردی، مطابقت اور غیر مشروط مثبت احترام کی اہمیت کو سمجھ سکیں۔
- میسلو کی ضروریات کی درجہ بندی اور خود تکمیل کے تصور کی تشریح کر سکیں۔
- حرکیاتی سماعت اور عکاسی کی مہارتوں کو مشاورتی عمل میں استعمال کر سکیں۔
- خود آگاہی اور مؤکل کی قیادت میں ترقی کے تصورات کو واضح کر سکیں۔
- تعلیمی ماحول میں انسانیت پسندانہ نظریات کی اہمیت کو بیان کر سکیں۔
- طلباء کی جذباتی اور نفسیاتی ضروریات کو سمجھنے کی صلاحیت حاصل کر سکیں۔
- مشاورتی عمل میں مثبت تعلقات اور اعتماد سازی کی اہمیت کو سمجھ سکیں۔

## 5.2 انسانیت پسندانہ نقطۂ نظر (راجرز، میسلو (Humanistic Approach (Rogers, Maslow))

انسانیت پسندانہ نقطۂ نظر (Humanistic Approach) نفسیات کا ایک اہم اور اثر انگیز نظریہ ہے جسے بنیادی طور پر کارل راجرز (Carl Rogers) اور ابراہام میسلو (Abraham Maslow) نے فروغ دیا۔ یہ نظریہ بیسویں صدی کے وسط میں اس وقت سامنے آیا جب نفسیات میں دو بڑے مکاتبِ فکر غالب تھے: ایک نفسی تجزیہ (Psychoanalysis)، جو انسان کے رویے کو لاشعوری خواہشات اور بچپن کے تجربات کا نتیجہ سمجھتا تھا، اور دوسرا رویہ پسندی (Behaviourism)، جو انسان کو ماحول کے محرکات کا ردعمل دینے والا وجود سمجھتا تھا۔ انسان دوست نقطۂ نظر نے ان دونوں سے مختلف راہ اختیار کی اور انسان کو ایک باشعور، بااختیار، اور بامقصد ہستی کے طور پر دیکھا۔ اسی لیے اسے نفسیات کی "تیسری قوت (Third Force)" بھی کہا جاتا ہے۔

یہ نظریہ انسان کی صلاحیتوں، ذاتی نشوونما، خود آگاہی، اور خود تکمیل (Self-Actualization) پر زور دیتا ہے۔ خود تکمیل سے مراد یہ ہے کہ انسان اپنی تمام ممکنہ صلاحیتوں کو پہچان کر انھیں پوری طرح بروئے کار لائے اور وہ بن جائے جو بننے کی اس میں استعداد موجود ہے۔ اس نقطۂ نظر کے مطابق ہر انسان میں ترقی کرنے، اپنی صلاحیتوں کو بہتر بنانے، اور ایک بامقصد زندگی گزارنے کی فطری خواہش موجود ہوتی ہے۔ انسان بنیادی طور پر منفی یا تباہ کن نہیں بلکہ مثبت اور تعمیری رجحانات کا حامل ہے، اور اگر اسے سازگار ماحول میسر آئے تو وہ خود بخود نشوونما کی طرف بڑھتا ہے۔

راجرز نے غیر مشروط مثبت قبولیت (Unconditional Positive Regard) کی اہمیت بیان کی۔ ان کے نزدیک جب انسان کو بغیر کسی شرط کے قبول کیا جاتا ہے تو اس کی شخصیت صحت مند انداز میں پروان چڑھتی ہے۔ دوسری طرف میسلو نے ضروریات کی درجہ بندی (Hierarchy of Needs) پیش کی، جس کے مطابق انسان کی ضروریات ایک ترتیب میں ہوتی ہیں۔ سب سے نیچے جسمانی ضروریات (جیسے خوراک، پانی، نیند) ہیں، ان کے اوپر تحفظ کی ضروریات، پھر تعلق اور محبت کی ضروریات، پھر عزتِ نفس کی ضروریات، اور سب سے اوپر خود تکمیل کی ضرورت ہے۔ جب تک نچلے درجے کی ضروریات کسی حد تک پوری نہ ہوں، انسان کے لیے بلند درجے کی ضروریات کی طرف بڑھنا مشکل ہوتا ہے۔

یہ نقطۂ نظر انسان کی مثبت خصوصیات اور ذاتی ترقی کو اہمیت دیتا ہے۔ یہ مسائل اور کمزوریوں پر توجہ مرکوز کرنے کے بجائے خوبیوں، امکانات، اور نشوونما کے مواقع پر نظر رکھتا ہے۔ رہنمائی اور مشاورت کے میدان میں اس نقطۂ نظر کا گہرا اثر ہے، کیونکہ یہ مشیر اور مؤکل کے درمیان باہمی احترام اور اعتماد پر مبنی تعلق کی بنیاد فراہم کرتا ہے۔

### 5.2.1 شخصیت مرکوز علاج (Person-Centered Therapy)

کارل راجرز ایک امریکی ماہرِ نفسیات تھے جنھوں نے شخصیت مرکوز علاج (Client-Centered Therapy یا Person-Centered Therapy) کو فروغ دیا۔ انھوں نے اس طریقۂ علاج کی بنیاد اپنے طویل طبی تجربات پر رکھی۔ انھوں نے مشاہدہ کیا کہ جب مشیر مؤکل کو ہدایات دینے اور اس کے مسائل کا تجزیہ کرنے کے بجائے اسے توجہ سے سنتا ہے اور قبول کرتا ہے، تو مؤکل میں خود بخود بہتری کے آثار پیدا ہونے لگتے ہیں۔ ان کے مطابق ہر انسان کے اندر اپنی ذات کو بہتر بنانے اور ترقی کرنے کی قدرتی صلاحیت موجود ہوتی ہے، جسے وہ تکمیلی رجحان (Actualizing Tendency) کا نام دیتے ہیں۔ یہ رجحان بیج میں چھپے اس امکان کی طرح ہے جو مناسب زمین، پانی، اور روشنی ملنے پر پودے کی صورت اختیار کر لیتا ہے۔

علاج کرنے والے یا مشیر کا کام صرف ایک ایسا ساز گار ماحول پیدا کرنا ہے جہاں فرد خود اپنی مشکلات کو سمجھ سکے اور ان کا حل تلاش کر سکے۔ مشیر ماہر کے طور پر فیصلے صادر نہیں کرتا اور نہ ہی مسئلے کا تیار شدہ حل فرد کے ہاتھ میں تھماتا ہے۔ وہ ایک ہم سفر کی طرح فرد کے ساتھ چلتا ہے اور اسے اپنے اندر جھانکنے کا موقع دیتا ہے۔

شخصیت مرکوز علاج یا پرسن سینٹرڈ تھراپی (Person-Centred Therapy) ایک انسان دوست اور غیر ہدایتی (Non-Directive) طریقۂ علاج ہے جسے کارل راجرز نے تیار کیا۔ غیر ہدایتی کا مطلب یہ ہے کہ مشیر گفتگو کی سمت متعین نہیں کرتا اور نہ ہی فرد پر اپنی رائے مسلط کرتا ہے، بلکہ فرد کو اپنی رفتار اور اپنے انداز میں اپنی بات کہنے دیتا ہے۔ اس طریقے میں مریض کو اپنی شفایابی اور مسائل کے حل کی خود رہنمائی کرنے کا موقع دیا جاتا ہے، کیوں کہ اس نظریے کے مطابق ہر انسان میں ترقی اور بہتری کی قدرتی صلاحیت موجود ہوتی ہے۔ علاج کرنے والا مشورے دینے کے بجائے ہمدردی، خلوص، اور بغیر کسی شرط کے قبولیت اور احترام کا رویہ اختیار کرتا ہے تاکہ مریض اپنی ذہنی اور جذباتی رکاوٹوں پر قابو پا سکے۔

#### i. شخصیت مرکوز علاج کی خصوصیات (Characteristics of Personality-Centered Therapy)

- **فرد کو مرکزیت حاصل ہوتی ہے۔** اس طریقۂ علاج میں توجہ کا مرکز مسئلہ یا بیماری نہیں بلکہ پورا انسان ہے۔ مشیر فرد کو "کیس" یا "مریض" کے طور پر نہیں بلکہ ایک منفرد اور قابلِ احترام شخص کے طور پر دیکھتا ہے۔ فرد ہی اپنے مسائل کا سب سے بہتر جاننے والا سمجھا جاتا ہے۔
- **علاج کرنے والا ہدایات دینے کے بجائے رہنمائی فراہم کرتا ہے۔** مشیر حکم نہیں دیتا کہ کیا کرنا چاہیے اور کیا نہیں۔ وہ سوالات، توجہ سے سننے، اور احساسات کی عکاسی کے ذریعے فرد کو اس مقام تک پہنچنے میں مدد دیتا ہے جہاں وہ خود فیصلہ کر سکے۔
- **فرد کے جذبات اور تجربات کو اہمیت دی جاتی ہے۔** فرد کا ہر احساس، چاہے وہ غصہ ہو، خوف ہو، یا مایوسی، توجہ کے لائق سمجھا جاتا ہے۔ جذبات کو غلط یا بے جا قرار نہیں دیا جاتا بلکہ انھیں فرد کے تجربے کا حقیقی حصہ مان کر سمجھنے کی کوشش کی جاتی ہے۔
- **علاج کا ماحول دوستانہ اور غیر تنقیدی ہوتا ہے۔** فرد کو یہ یقین ہوتا ہے کہ اس کی بات پر فیصلہ نہیں سنایا جائے گا اور نہ اس کا مذاق اڑایا جائے گا۔ ایسا ماحول فرد کو اپنی کمزوریاں اور راز بتانے کا حوصلہ دیتا ہے۔
- **فرد کی خود آگاہی اور خود اعتمادی میں اضافہ کیا جاتا ہے۔** جب فرد اپنے احساسات اور رویوں کو بہتر سمجھنے لگتا ہے تو اس میں اپنی ذات پر بھروسا بڑھتا ہے۔ وہ اپنے فیصلوں کی ذمہ داری لینا سیکھتا ہے۔

### ii. شخصیت مرکوز علاج کے بنیادی اصول

راجرز کے نزدیک علاجی تعلق کی کامیابی تین بنیادی اصولوں پر منحصر ہے: ہمدردی، مطابقت (خلوص)، اور غیر مشروط مثبت احترام۔

**ہمدردی :(Empathy)** ہمدردی سے مراد یہ ہے کہ مشیر یا علاج کرنے والا فرد کے احساسات اور تجربات کو اس کی نظر سے سمجھنے کی کوشش کرے، یعنی خود کو اس کی جگہ رکھ کر دنیا کو اس کے زاویے سے دیکھے۔ ہمدردی صرف ترس کھانے کا نام نہیں بلکہ دوسرے کے جذبات کو محسوس کرنا ہے۔ ترس میں انسان خود کو بلند اور دوسرے کو کمزور سمجھتا ہے، جبکہ ہمدردی میں دونوں کے درمیان برابری اور سمجھ کا رشتہ ہوتا ہے۔ ہمدرد مشیر نہ صرف الفاظ سنتا ہے بلکہ ان کے پیچھے چھپے جذبات کو بھی پہچانتا ہے اور فرد کو یہ احساس دلاتا ہے کہ اسے صحیح معنوں میں سمجھا گیا ہے۔

### ہمدردی کی اہمیت(Importance of Empathy)

- **فرد کو تحفظ کا احساس ہوتا ہے :** جب مشیر یا علاج کرنے والا ہمدردی کے ساتھ فرد کی بات سنتا ہے تو فرد اپنے آپ کو محفوظ اور پُرسکون محسوس کرتا ہے۔ اسے یہ احساس ہوتا ہے کہ اس کی بات کو بغیر تنقید اور مذاق کے سنا جا رہا ہے۔ یہ تحفظ کا احساس فرد کو اپنے خیالات، احساسات، اور مسائل کھل کر بیان کرنے میں مدد دیتا ہے۔ خاص طور پر طلبہ یا پریشان افراد کے لیے ایسا ماحول ذہنی سکون پیدا کرتا ہے اور خوف و جھجک کو کم کرتا ہے۔ جو طالب علم گھر یا اسکول میں ڈانٹ ڈپٹ کا عادی ہو، اس کے لیے ایک ایسی جگہ کا ملنا جہاں اسے بغیر خوف کے سنا جائے، بہت بڑی نعمت ہوتی ہے۔
- **خود اعتماد پیدا ہوتا ہے :** ہمدردی فرد اور مشیر کے درمیان اعتماد کا مضبوط رشتہ قائم کرتی ہے۔ جب فرد محسوس کرتا ہے کہ اس کے جذبات کو سمجھا جا رہا ہے اور اس کی بات کو اہمیت دی جا رہی ہے تو وہ مشیر پر بھروسہ کرنے لگتا ہے۔ یہ اعتماد مشاورتی عمل کو مؤثر

بناتا ہے کیوں کہ اعتماد کے بغیر فرد اپنے اصل مسائل بیان نہیں کر پاتا۔ اکثر لوگ ابتدا میں سطحی باتیں کرتے ہیں اور اصل مسئلہ اس وقت بتاتے ہیں جب انھیں یقین ہو جائے کہ سامنے والا قابلِ اعتماد ہے۔ تعلیمی اور مشاورتی ماحول میں اعتماد کامیاب رہنمائی کی بنیاد سمجھا جاتا ہے۔

- **فرد اپنے جذبات کھل کر بیان کرتا ہے :** ہمدردانہ رویہ فرد کو اظہارِ خیال کی آزادی دیتا ہے۔ جب کسی شخص کو یہ یقین ہو جائے کہ اس کے جذبات کو سمجھا جائے گا اور اس پر تنقید نہیں ہو گی تو وہ اپنے دل کی بات آسانی سے بیان کرتا ہے۔ اس عمل سے فرد کے اندر دبی ہوئی پریشانیاں، خوف، غصہ، یا مایوسی باہر آتی ہے، جس سے ذہنی دباؤ کم ہوتا ہے اور مسئلے کے حل میں آسانی پیدا ہوتی ہے۔ جذبات کو الفاظ دینا بذاتِ خود ایک علاجی عمل ہے، کیونکہ جو چیز دل میں دبی رہے وہ اکثر بڑھتی جاتی ہے۔
- **ذہنی دباؤ کم ہوتا ہے :** ہمدردی انسان کے ذہنی اور جذباتی دباؤ کو کم کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ جب فرد اپنی پریشانی کسی ایسے شخص کے ساتھ شیئر کرتا ہے جو اسے سمجھتا ہو، تو اس کے دل کا بوجھ ہلکا ہو جاتا ہے۔ ہمدردانہ گفتگو فرد کو سکون، اطمینان، اور امید فراہم کرتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ کونسلنگ اور رہنمائی میں ہمدردی کو بنیادی عنصر تصور کیا جاتا ہے۔

**ہمدردی کی مثالیں(Examples of Empathy)**

- اگر ایک طالب علم امتحان میں ناکامی کی وجہ سے مایوس ہو تو مشیر یہ کہہ سکتا ہے کہ "میں سمجھ سکتا ہوں کہ آپ اس وقت بہت پریشان محسوس کر رہے ہیں۔" اس جملے میں مشیر نہ طالب علم کو نصیحت کرتا ہے، نہ اس کی ناکامی کو معمولی ٹھہراتا ہے، بلکہ اس کے احساس کو تسلیم کرتا ہے۔ اس سے طالب علم کو لگتا ہے کہ کوئی اس کے دکھ کو سمجھ رہا ہے، اور وہ آگے بات کرنے پر آمادہ ہوتا ہے۔

**مطابقت یا خلوص :(Congruence)** مطابقت سے مراد علاج کرنے والے کا سچا، حقیقی، اور مخلص ہونا ہے۔ یعنی مشیر کے اندرونی احساسات اور اس کے ظاہری رویے کے درمیان ہم آہنگی ہو۔ مشیر کو مصنوعی یا نمائشی انداز اختیار نہیں کرنا چاہیے۔ جب مشیر اپنی شخصیت میں سچائی دکھاتا ہے تو فرد بھی کھل کر گفتگو کرتا ہے۔ اگر مشیر صرف پیشہ ورانہ نقاب اوڑھ کر بیٹھے اور اس کے الفاظ میں گرمجوشی نہ ہو تو فرد فوراً محسوس کر لیتا ہے کہ سامنے والا اس سے مخلص نہیں، اور وہ اپنے دل کے دروازے بند کر لیتا ہے۔

**مطابقت کی خصوصیات(Characteristics of Congruence)**

- **سچائی :(Truthfulness)** سچائی سے مراد یہ ہے کہ مشیر یا علاج کرنے والا اپنے خیالات، احساسات، اور رویّے میں حقیقی اور سچا ہو۔ وہ مصنوعی انداز اختیار نہ کرے بلکہ اپنی اصل شخصیت کے ساتھ فرد کے سامنے آئے۔ جب مشیر سچائی کے ساتھ بات کرتا ہے تو فرد کو اعتماد محسوس ہوتا ہے اور وہ بھی کھل کر اپنی بات بیان کرتا ہے۔ سچائی ایک مثبت اور مضبوط مشاورتی تعلق قائم کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔
- **ایمانداری :(Honesty)** ایمانداری مطابقت کی ایک اہم خصوصیت ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ مشیر اپنے الفاظ، مشوروں، اور رویّوں میں دیانت داری اختیار کرے۔ وہ فرد کے مسائل کو سنجیدگی سے سنے اور غلط یا جھوٹی تسلی دینے کے بجائے حقیقت

پسندانہ رہنمائی فراہم کرے۔ مثلاً اگر کسی طالب علم کا مقصد موجودہ حالات میں فوری طور پر حاصل ہونا مشکل ہو تو مشیر نرمی مگر سچائی کے ساتھ اسے حقیقت سے آگاہ کرے اور متبادل راستے تلاش کرنے میں مدد دے۔ ایمانداری فرد کے دل میں اعتماد پیدا کرتی ہے اور مشاورتی عمل کو زیادہ مؤثر بناتی ہے۔

- **شفافیت :(Transparency)** شفافیت سے مراد واضح، کھلا، اور غیر مبہم رویّہ ہے۔ ایک شفاف مشیر اپنی گفتگو اور رویّے میں وضاحت رکھتا ہے تاکہ فرد کو کسی قسم کی الجھن محسوس نہ ہو۔ وہ فرد کو بتاتا ہے کہ مشاورتی عمل کیسے آگے بڑھے گا اور اس کا مقصد کیا ہے۔ شفافیت سے مشاورتی تعلق مضبوط ہوتا ہے کیوں کہ فرد کو یہ احساس ہوتا ہے کہ اس کے ساتھ کھلے دل سے بات کی جارہی ہے۔ یہ خصوصیت غلط فہمیوں کو کم کرتی ہے اور باہمی سمجھ بوجھ میں اضافہ کرتی ہے۔
- **قدرتی رویّہ :(Natural Behaviour)** قدرتی رویّہ سے مراد بناوٹ، تصنع، یا نمائشی انداز سے بچنا ہے۔ مشیر کو چاہیے کہ وہ نارمل، دوستانہ، اور سادہ انداز اختیار کرے تاکہ فرد خود کو آرام دہ محسوس کرے۔ جب رویّہ قدرتی ہوتا ہے تو فرد کے دل میں قربت اور سکون کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ مصنوعی یا سخت رویّہ فرد کو خوفزدہ یا غیر مطمئن کر سکتا ہے، جبکہ قدرتی انداز مشاورت کے عمل کو آسان اور مؤثر بناتا ہے۔

### iii. غیر مشروط مثبت احترام(Unconditional Positive Regard)

اس اصول کے مطابق علاج کرنے والا مؤکل یا فرد کو بغیر کسی شرط کے قبول کرتا ہے۔ فرد کی غلطیوں یا کمزوریوں کے باوجود اس کی عزت کی جاتی ہے۔ راجرز کے مطابق بہت سے لوگ بچپن سے یہ سیکھتے ہیں کہ انھیں صرف اسی وقت پسند کیا جائے گا جب وہ دوسروں کی توقعات پر پورا اتریں، مثلاً اچھے نمبر لائیں یا فرمانبردار رہیں۔ انھوں نے اسے "قدر کی شرائط (Conditions of Worth) "کا نام دیا۔ ایسے لوگ اپنی اصل ذات کو چھپانے لگتے ہیں اور اندر سے بے چین رہتے ہیں۔ غیر مشروط مثبت احترام اس کے برعکس یہ پیغام دیتا ہے کہ فرد جیسا بھی ہے، قابلِ قبول اور قابلِ احترام ہے۔ اس کا یہ مطلب نہیں کہ مشیر فرد کے ہر رویے کی تائید کرتا ہے، بلکہ مطلب یہ ہے کہ وہ فرد کی ذات کو رویے سے الگ کر کے اس کی انسانی قدر کا احترام کرتا ہے۔

### فوائد(Benefits)

- **خود اعتمادی میں اضافہ :** غیر مشروط مثبت احترام اور ہمدردانہ رویّہ مؤکل یا فرد کی خود اعتمادی کو بڑھانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ جب کسی شخص کو بغیر تنقید اور شرط کے قبول کیا جاتا ہے تو وہ اپنی صلاحیتوں پر یقین کرنے لگتا ہے۔ اسے یہ احساس ہوتا ہے کہ وہ بھی اہمیت رکھتا ہے اور اپنی زندگی میں کامیاب ہو سکتا ہے۔ تعلیمی ماحول میں ایسے طلبہ زیادہ پُراعتماد ہوتے ہیں، سوالات پوچھتے ہیں، سرگرمیوں میں حصہ لیتے ہیں، اور اپنی رائے کا اظہار کرنے میں جھجک محسوس نہیں کرتے۔
- **احساسِ کمتری میں کمی :** بعض افراد اپنی ناکامیوں، کمزوریوں، یا دوسروں کے منفی رویّوں کی وجہ سے احساسِ کمتری کا شکار ہو جاتے ہیں۔ جب مشیر یا علاج کرنے والا فرد کو عزت، توجہ، اور قبولیت دیتا ہے تو اس کے اندر موجود منفی احساسات آہستہ آہستہ کم ہونے

لگتے ہیں۔ فرد خود کو دوسروں سے کمتر سمجھنے کے بجائے اپنی خوبیوں کو پہچاننا شروع کرتا ہے۔ اس سے اس کی ذہنی صحت بہتر ہوتی ہے اور وہ معاشرتی زندگی میں زیادہ مثبت انداز سے حصہ لیتا ہے۔

- **مثبت شخصیت کی نشوونما :** مثبت اور معاون (Supportive) ماحول فرد کی شخصیت کی متوازن اور صحت مند نشوونما میں مدد دیتا ہے۔ جب فرد کو محبت، عزت، اور سمجھ بوجھ ملتی ہے تو اس کے اندر مثبت عادات، بہتر رویّے، اور اچھی سوچ پروان چڑھتی ہے۔ ایسا فرد دوسروں کے ساتھ بہتر تعلقات قائم کرتا ہے، ذمہ داری قبول کرتا ہے، اور زندگی کے مسائل کا سامنا اعتماد کے ساتھ کرتا ہے۔ تعلیمی اور مشاورتی عمل میں یہ مثبت شخصیت فرد کی مجموعی کامیابی اور خوشحال زندگی کے لیے نہایت اہم ہوتی ہے۔

اس طرح ہم کہہ سکتے ہیں کہ شخصیت مرکوز علاج یا پرسن سینٹرڈ تھراپی افراد کو خود کو بہتر طور پر سمجھنے، خود اعتمادی پیدا کرنے، اور ذاتی نشوونما حاصل کرنے میں مدد دیتی ہے۔ ہمدردی، خلوص، اور غیر مشروط قبولیت کے ذریعے یہ جذباتی شفا اور مثبت تبدیلی کو فروغ دیتی ہے۔ یہ طریقہ ہمیں یاد دلاتا ہے کہ مشاورت کا اصل مقصد فرد کو بدلنا نہیں بلکہ ایسا ماحول فراہم کرنا ہے جس میں وہ خود اپنی بہترین صورت کی طرف بڑھ سکے۔ یہی وجہ ہے کہ آج بھی تعلیمی، طبی، اور سماجی مشاورت کے میدان میں راجرز کے اصول مشیروں کی بنیادی تربیت کا لازمی حصہ سمجھے جاتے ہیں۔

| **اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)** |
| --- |
| سوال: شخصیت مرکوز علاج یا پرسن سینٹرڈ تھراپی کی وضاحت پیش کریں؟ |
| ---------- |
| ---------- |
| ---------- |
| ---------- |

### 5.2.2 میسلو کی ضروریات کا درجہ بندی نظریہ اور خود تکمیل (Maslow's Hierarchy and Self-Actualization)

ابراہام میسلو (Abraham Maslow) انسانیت پسندانہ نفسیات کے اہم ترین مفکرین میں شمار ہوتے ہیں۔ انھوں نے انسانی ضروریات کو ایک درجہ بندی کی شکل میں پیش کیا جسے ضروریات کی درجہ بندی (Hierarchy of Needs) کہا جاتا ہے۔ میسلو کی ضروریات کا درجہ بندی نظریہ (Maslow's Hierarchy of Needs) اور خود تکمیل کا نظریہ (Self-Actualization Theory) انھی کی علمی کاوش کا نتیجہ ہے۔ میسلو کا خیال تھا کہ نفسیات کو صرف بیمار اور پریشان لوگوں کے مطالعے تک محدود نہیں رہنا چاہیے، بلکہ ان لوگوں کا بھی مطالعہ کرنا چاہیے جو صحت مند، کامیاب، اور تخلیقی زندگی گزار رہے ہیں۔ اسی سوچ نے انھیں انسانی ضروریات اور محرکات کا یہ نظریہ پیش کرنے پر آمادہ کیا۔

اس نظریے کے مطابق انسان کی ضروریات ایک ترتیب میں ہوتی ہیں، جن میں بنیادی جسمانی ضروریات سے لے کر حفاظت، محبت، عزتِ نفس، اور آخر میں خود تکمیل شامل ہیں۔ اس درجہ بندی کو عموماً ایک تکون (Pyramid) کی صورت میں دکھایا جاتا ہے جس کی چوڑی بنیاد پر سب سے بنیادی ضروریات ہوتی ہیں اور اوپر کی طرف بلند تر ضروریات آتی جاتی ہیں۔ جب نچلی سطح کی ضروریات پوری ہو جاتی ہیں تو انسان اپنی صلاحیتوں کو مکمل طور پر استعمال کرنے اور اپنی بہترین شخصیت بننے کی کوشش کرتا ہے، جسے خود تکمیل (Self-Actualization) کہا جاتا ہے۔ اس ترتیب کا مطلب یہ ہے کہ ایک بھوکا شخص فنونِ لطیفہ یا اعلیٰ مقاصد کے بارے میں سوچنے کی پوزیشن میں نہیں ہوتا، کیونکہ اس کی تمام توانائی پہلے پیٹ بھرنے پر صرف ہوتی ہے۔

میسلو کے مطابق انسان کی ضروریات پانچ بنیادی سطحوں پر مشتمل ہوتی ہیں۔ یہ بات ذہن میں رکھنی چاہیے کہ یہ سطحیں ایک دوسرے سے بالکل الگ خانوں کی طرح نہیں ہیں۔ عملی زندگی میں انسان بیک وقت کئی سطحوں کی ضروریات محسوس کر سکتا ہے، البتہ جو ضرورت زیادہ بنیادی اور زیادہ فوری ہو وہ انسان کے رویے پر زیادہ اثر انداز ہوتی ہے۔

### جسمانی ضروریات (Physiological Needs)

جسمانی ضروریات انسان کی سب سے بنیادی اور ضروری حاجات ہوتی ہیں۔ ابراہام میسلو کے مطابق اگر یہ ضروریات پوری نہ ہوں تو انسان اپنی زندگی کے دوسرے مقاصد پر توجہ نہیں دے سکتا۔ یہ ضروریات انسان کی بقا اور جسمانی صحت کے لیے لازمی ہیں۔ مشاورتی اور تعلیمی تناظر میں یہ بات بہت اہم ہے، کیونکہ جو طالب علم بھوکا، پیاسا، یا تھکا ہوا اسکول آئے اس سے یہ توقع رکھنا کہ وہ پوری توجہ سے پڑھے گا، حقیقت پسندانہ نہیں ہے۔

- **خوراک :(Food)** خوراک انسان کی بنیادی ضرورت ہے کیوں کہ اس سے جسم کو توانائی اور طاقت حاصل ہوتی ہے۔ مناسب اور متوازن غذا انسان کی جسمانی نشوونما، ذہنی کارکردگی، اور صحت کے لیے ضروری ہے۔ بھوک کی حالت میں انسان کی توجہ تعلیم، کام، یا دیگر سرگرمیوں پر مرکوز نہیں رہتی۔ اسی لیے خوراک انسانی زندگی کی اولین ضرورت تصور کی جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بہت سے ممالک اور ہندوستان میں بھی اسکولوں میں دوپہر کے کھانے کی اسکیمیں چلائی جاتی ہیں تاکہ بچے پیٹ بھر کر سیکھنے کے قابل ہو سکیں۔
- **پانی :(Water)** پانی زندگی کے لیے نہایت ضروری عنصر ہے۔ انسانی جسم کا بڑا حصہ پانی پر مشتمل ہوتا ہے اور جسمانی نظام کی درست کارکردگی کے لیے پانی لازمی ہے۔ پانی کی کمی سے کمزوری، بیماری، اور جسمانی مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ صاف اور محفوظ پانی انسان کی صحت اور بقا کے لیے بنیادی اہمیت رکھتا ہے۔ جن علاقوں میں صاف پانی دستیاب نہیں ہوتا وہاں بیماریاں عام ہوتی ہیں اور بچوں کی حاضری اور تعلیم دونوں متاثر ہوتے ہیں۔
- **نیند :(Sleep)** نیند جسم اور دماغ کو آرام فراہم کرتی ہے۔ مناسب نیند انسان کی جسمانی صحت، ذہنی سکون، اور یادداشت کو بہتر بناتی ہے۔ اگر انسان پوری نیند نہ لے تو وہ تھکن، چڑچڑاپن، ذہنی دباؤ، اور کم توجہی کا شکار ہو جاتا ہے۔ طلبہ کے لیے اچھی نیند تعلیمی

کارکردگی میں بھی اہم کردار ادا کرتی ہے۔ امتحانات کے دنوں میں رات بھر جاگ کر پڑھنے والے طلبہ اکثر یہ محسوس کرتے ہیں کہ نیند کی کمی کی وجہ سے انھیں پڑھا ہوا یاد نہیں رہتا۔

- **آرام :(Rest)** آرام انسان کی جسمانی اور ذہنی توانائی کو بحال کرنے کے لیے ضروری ہے۔ مسلسل کام یا دباؤ انسان کو تھکا دیتا ہے، اس لیے وقفہ، سکون، اور تفریح بھی بنیادی ضرورت سمجھی جاتی ہے۔ مناسب آرام انسان کو تازگی، سکون، اور بہتر کارکردگی فراہم کرتا ہے۔
- **ہوا :(Air)** ہوا کے بغیر زندگی ممکن نہیں۔ انسان سانس لینے کے ذریعے آکسیجن حاصل کرتا ہے جو جسم کے تمام اعضا کی کارکردگی کے لیے ضروری ہے۔ صاف اور آلودگی سے پاک ہوا صحت مند زندگی کے لیے اہم ہے۔ آلودہ ماحول سانس کی بیماریوں اور دیگر جسمانی مسائل کا سبب بن سکتا ہے۔ بڑے شہروں میں فضائی آلودگی کے باعث بچوں میں دمے اور سانس کی تکالیف کا بڑھنا اس بات کی مثال ہے۔

### i. تحفظ کی ضروریات (Safety Needs)

جب انسان کی جسمانی ضروریات پوری ہو جاتی ہیں تو وہ تحفظ اور سلامتی کی ضرورت محسوس کرتا ہے۔ تحفظ کی ضروریات انسان کے جسمانی، ذہنی، معاشی، اور جذباتی سکون سے متعلق ہوتی ہیں۔ انسان ایک ایسا ماحول چاہتا ہے جہاں وہ خود کو محفوظ، پُرسکون، اور مستحکم محسوس کرے۔ بچوں کے لیے یہ ضرورت خاص طور پر اہم ہے، کیونکہ جو بچہ گھر یا اسکول میں خوف، تشدد، یا غیر یقینی صورتحال کے ماحول میں رہتا ہو وہ سیکھنے پر پوری طرح توجہ نہیں دے پاتا۔

- **محفوظ گھر :(Safe Home)** ہر انسان ایک محفوظ رہائش چاہتا ہے جہاں وہ خوف، خطرے، اور عدم تحفظ سے آزاد زندگی گزار سکے۔ محفوظ گھر انسان کو ذہنی سکون، اطمینان، اور جذباتی تحفظ فراہم کرتا ہے۔ اگر گھر کا ماحول پُرسکون نہ ہو تو فرد ذہنی دباؤ اور بے چینی کا شکار ہو سکتا ہے۔ گھریلو جھگڑوں یا تشدد کے ماحول میں پرورش پانے والے بچے اکثر اضطراب اور اعتماد کی کمی کا شکار ہو جاتے ہیں۔
- **روزگار :(Employment)** روزگار انسان کی معاشی حفاظت کا اہم ذریعہ ہے۔ مستقل اور محفوظ ملازمت انسان کو مالی استحکام فراہم کرتی ہے جس سے وہ اپنی اور اپنے خاندان کی ضروریات پوری کر سکتا ہے۔ بے روزگاری انسان میں خوف، پریشانی، اور عدم تحفظ کے احساسات پیدا کرتی ہے۔ نوجوانوں کے کیریئر مشاورت میں یہ پہلو خاص طور پر اہم ہوتا ہے، کیونکہ روزگار کے بارے میں بے یقینی ان کی ذہنی صحت پر گہرا اثر ڈالتی ہے۔
- **صحت :(Health)** اچھی صحت جسمانی اور ذہنی تحفظ کے لیے ضروری ہے۔ انسان بیماریوں، کمزوری، اور جسمانی خطرات سے محفوظ رہنا چاہتا ہے۔ مناسب علاج، صاف ماحول، متوازن غذا، اور صحت کی سہولیات انسان کے تحفظ کے احساس کو مضبوط بناتی ہیں۔

- **استحکام :(Stability)** استحکام سے مراد زندگی میں نظم، سکون، اور مستقل مزاجی ہے۔ انسان ایک ایسی زندگی چاہتا ہے جہاں غیر یقینی صورتحال، خوف، اور اچانک خطرات کم ہوں۔ خاندانی استحکام، مالی استحکام، اور جذباتی سکون انسان کی ذہنی صحت اور خوشحال زندگی کے لیے ضروری ہیں۔

**ii. محبت اور تعلق کی ضروریات(Love and Belongingness)**

ہر انسان محبت، دوستی، اور سماجی تعلقات چاہتا ہے۔ جب جسمانی اور تحفظ کی ضروریات کسی حد تک پوری ہو جاتی ہیں تو انسان اپنے ارد گرد کے لوگوں سے جڑنے کی خواہش محسوس کرتا ہے۔ وہ چاہتا ہے کہ کوئی اسے چاہے، اس کا ساتھ دے، اور وہ کسی گروہ، خاندان، یا برادری کا حصہ ہو۔ یہ ضرورت خاندانی رشتوں، دوستیوں، ہم جماعتوں کے تعلقات، اور سماجی وابستگیوں کے ذریعے پوری ہوتی ہے۔ جب یہ ضرورت پوری نہیں ہوتی تو انسان تنہائی، اداسی، اور بیگانگی کا شکار ہو جاتا ہے۔ تعلیمی اداروں میں جو طالب علم اپنے ہم جماعتوں میں گھل مل نہیں پاتا یا جسے نظر انداز کیا جاتا ہے، وہ اکثر تعلیمی اور جذباتی مسائل سے دوچار ہوتا ہے۔ اس لیے مشیر اور اساتذہ کو چاہیے کہ وہ ایسا ماحول بنائیں جہاں ہر بچہ خود کو قبول شدہ اور کلاس کا حصہ محسوس کرے۔

**iii. عزتِ نفس کی ضروریات(Esteem Needs)**

انسان عزت، مقام، اور کامیابی حاصل کرنا چاہتا ہے۔ عزتِ نفس کی ضروریات دو طرح کی ہوتی ہیں: ایک وہ جو انسان خود اپنے بارے میں محسوس کرتا ہے، جیسے خود اعتمادی، آزادی، اور کامیابی کا احساس؛ اور دوسری وہ جو دوسروں سے متعلق ہے، جیسے دوسروں سے احترام، پہچان، اور تعریف حاصل کرنا۔ جب انسان کو اس کی محنت کا صلہ ملتا ہے اور اس کی صلاحیتوں کو تسلیم کیا جاتا ہے تو اس کی عزتِ نفس مضبوط ہوتی ہے اور وہ مزید آگے بڑھنے کا حوصلہ پاتا ہے۔ اس کے برعکس مسلسل تنقید، تحقیر، اور ناکامی کے احساس سے احساسِ کمتری پیدا ہوتا ہے۔ کلاس روم میں طالب علم کی چھوٹی کامیابیوں کی بھی تعریف کرنا اور اس کی کوشش کو سراہنا اس کی عزتِ نفس کو تقویت دیتا ہے۔

**iv. خود تکمیل(Self-Actualization)**

خود تکمیل کی سطح سب سے اعلیٰ سطح ہے جہاں انسان اپنی صلاحیتوں کو مکمل طور پر استعمال کرتا ہے۔ خود تکمیل (Self-Actualization) سے مراد وہ مرحلہ ہے جہاں انسان اپنی صلاحیتوں، تخلیقی استعداد، اور ذاتی اہداف کو مکمل طور پر حاصل کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ ابراہام میسلو کے مطابق یہ انسانی ضروریات کی سب سے اعلیٰ سطح ہے، جہاں فرد اپنی بہترین شخصیت بننے، اپنی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے، اور زندگی میں مقصد و اطمینان حاصل کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ میسلو کے نزدیک ایک مصور کو مصوری کرنی چاہیے، ایک موسیقار کو موسیقی تخلیق کرنی چاہیے، اور ایک استاد کو تدریس کے ذریعے اپنی صلاحیتوں کا اظہار کرنا چاہیے۔ یعنی انسان وہ بنے جو بننے کی اس میں استعداد ہے۔ یہ بھی ضروری ہے کہ خود تکمیل کوئی ایسی منزل نہیں جس پر پہنچ کر سفر ختم ہو جائے، بلکہ یہ ایک مسلسل جاری رہنے والا عمل ہے۔

**خود تکمیل کی خصوصیات(Characteristics of Self-Actualization)**

- **تخلیقی صلاحیت :** خود تکمیل کے حامل افراد نئے خیالات پیدا کرنے اور مسائل کو نئے زاویے سے دیکھنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ تخلیقیت صرف فنکاروں تک محدود نہیں، بلکہ زندگی کے ہر شعبے میں نئے انداز سے سوچنے اور کام کرنے کا نام ہے۔

- **حقیقت پسندی :** ایسے افراد حقیقت کو جیسی وہ ہے ویسا ہی دیکھتے اور قبول کرتے ہیں۔ وہ خود فریبی یا غیر حقیقی توقعات کا شکار نہیں ہوتے اور اپنی اور دوسروں کی خوبیوں اور خامیوں کو توازن کے ساتھ سمجھتے ہیں۔
- **خود اعتمادی :** وہ اپنی صلاحیتوں پر بھروسا رکھتے ہیں اور دوسروں کی منفی رائے سے آسانی سے متاثر نہیں ہوتے۔ ان کا اعتماد کسی غرور پر نہیں بلکہ اپنی ذات کی گہری سمجھ پر قائم ہوتا ہے۔
- **آزادی :** وہ اپنے فیصلے خود کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں اور سماجی دباؤ کے آگے آنکھیں بند کر کے نہیں جھکتے۔ ان میں فکری اور جذباتی خود مختاری پائی جاتی ہے۔
- **مقصدیت :** ان کی زندگی کا کوئی واضح مقصد ہوتا ہے جو انھیں اپنی ذات سے بلند ہو کر دوسروں اور معاشرے کے لیے کچھ کرنے پر آمادہ کرتا ہے۔

**خود تکمیل کی تعلیمی میدان میں اہمیت(The Importance of Self-Actualization in the Field of Education)**

- **طلبہ کی ضروریات کو سمجھنے میں مدد ملتی ہے۔** میسلو کا نظریہ استاد اور مشیر کو یہ سمجھنے میں مدد دیتا ہے کہ طالب علم کی خراب کارکردگی کے پیچھے محض سستی نہیں بلکہ پوری نہ ہونے والی بنیادی ضروریات بھی ہو سکتی ہیں، جیسے بھوک، خوف، یا تنہائی۔ جب ہم ان ضروریات کو پہچانتے ہیں تو مسئلے کا درست حل تلاش کرنا آسان ہو جاتا ہے۔
- **مثبت تعلیمی ماحول پیدا کیا جاسکتا ہے۔** اس نظریے کی روشنی میں اساتذہ ایسا ماحول بنا سکتے ہیں جہاں طلبہ خود کو محفوظ، قبول شدہ، اور قابلِ احترام محسوس کریں۔ ایسے ماحول میں سیکھنے کا عمل فطری اور خوشگوار ہو جاتا ہے۔
- **خود اعتمادی اور تخلیقی صلاحیتوں کو فروغ ملتا ہے۔** جب طلبہ کو اپنی صلاحیتوں کے اظہار کا موقع ملتا ہے تو ان میں خود اعتمادی بڑھتی ہے اور ان کی تخلیقی استعداد پروان چڑھتی ہے۔

**اپنی پیش رفت کی جانچ کریں(Check Your Progress)**

**سوال :** خود تکمیل کی تعلیمی میدان میں اہمیت کی وضاحت کریں۔

### 5.2.3 حرکیاتی سماعت اور عکاسی(Active Listening and Reflection)

حرکیاتی سماعت اور عکاسی(Active Listening and Reflection) ، جنھیں ایکٹو لسننگ اور ریفلیکشن بھی کہا جاتا ہے، کارل راجرز کی پرسن سینٹرڈ تھیراپی کے بنیادی اصول ہیں۔ راجرز اور میسلو کے مطابق مؤثر علاج اس وقت ممکن ہوتا ہے جب معالج مریض کی بات پوری توجہ، ہمدردی، اور بغیر کسی تنقید کے سنے۔ عام گفتگو میں اکثر لوگ سنتے وقت اپنا جواب سوچ رہے ہوتے ہیں یا اپنی رائے دینے کے لیے بے چین ہوتے ہیں۔ اس کے برعکس حرکیاتی سماعت میں مشیر اپنی تمام توجہ بولنے والے پر مرکوز رکھتا ہے۔

ایکٹو لسننگ میں معالج صرف الفاظ ہی نہیں بلکہ مریض کے جذبات، خیالات، اور غیر زبانی اشاروں (Non-Verbal Cues) کو بھی سمجھنے کی کوشش کرتا ہے۔ غیر زبانی اشاروں میں چہرے کے تاثرات، آواز کا اتار چڑھاؤ، جسم کی حرکات، اور خاموشی شامل ہیں۔ بعض اوقات انسان زبان سے کچھ اور کہہ رہا ہوتا ہے اور اس کا چہرہ کچھ اور بتا رہا ہوتا ہے، اور ایک اچھا مشیر دونوں کو سنتا ہے۔ اس عمل سے مریض خود کو محفوظ، قابلِ احترام، اور سمجھا ہوا محسوس کرتا ہے، جس سے وہ اپنے احساسات کا کھل کر اظہار کر پاتا ہے۔

عکاسی سے مراد یہ ہے کہ علاج کرنے والا شخص یا مشیر مریض کی بات یا اس کے جذبات کو اپنے الفاظ میں دہرا کر یا واضح کر کے واپس پیش کرتا ہے تاکہ مریض کو یقین ہو کہ اس کی بات صحیح طور پر سمجھی گئی ہے۔ یہ عمل آئینے کی طرح ہے جس میں مریض اپنے ہی خیالات اور احساسات کو واضح صورت میں دیکھ لیتا ہے۔ اس طریقے سے مریض اپنی سوچ اور جذبات کو زیادہ گہرائی سے سمجھنے کے قابل ہوتا ہے اور خود اپنے مسائل کے حل تک پہنچتا ہے۔

### i. حرکیاتی سماعت (Active Listening)

ابراہام میسلو کے نظریۂ ضروریات کے مطابق جب فرد کی محبت، قبولیت، عزتِ نفس، اور تحفظ کی ضروریات پوری ہوتی ہیں تو وہ خود تکمیل (Self-Actualization) کی طرف بڑھتا ہے۔ ایکٹو لسننگ اور ریفلیکشن ایسا معاون ماحول فراہم کرتے ہیں جہاں فرد خود کو قبول شدہ اور باوقار محسوس کرتا ہے، جس سے اس کی خود اعتمادی، ذاتی نشوونما، اور خود تکمیل کے امکانات میں اضافہ ہوتا ہے۔ اس طرح راجرز کا طریقۂ کار اور میسلو کا نظریہ ایک دوسرے کی تکمیل کرتے ہیں: مشیر سننے کے ذریعے مؤکل کی تعلق، قبولیت، اور عزتِ نفس کی ضروریات پوری کرتا ہے اور اسے خود تکمیل کی راہ پر گامزن کرتا ہے۔ حرکیاتی سماعت سے مراد پوری توجہ، دلچسپی، اور سمجھ بوجھ کے ساتھ کسی کی بات سننا ہے۔

#### حرکیاتی سماعت کی خصوصیات

- **پوری توجہ دینا:** مشیر اپنی توجہ مکمل طور پر بولنے والے پر رکھتا ہے۔ موبائل فون، دوسرے کاموں، یا اپنے خیالات کی طرف دھیان نہیں دیتا۔
- **آنکھوں سے رابطہ رکھنا:** مناسب انداز میں آنکھوں سے رابطہ رکھنا اس بات کا اشارہ ہے کہ مشیر دلچسپی سے سن رہا ہے۔ البتہ اسے گھورنے کی حد تک نہیں پہنچنا چاہیے، اور ثقافتی حساسیت کا خیال رکھنا ضروری ہے۔
- **مناسب ردعمل دینا:** سر ہلانا، "جی"، "اچھا" جیسے الفاظ، اور چہرے کے مناسب تاثرات سے مشیر یہ ظاہر کرتا ہے کہ وہ بات کو سمجھ رہا ہے۔
- **سوالات پوچھنا:** کھلے سوالات (Open-Ended Questions) کے ذریعے مشیر فرد کو مزید بات کرنے کی ترغیب دیتا ہے، جیسے "اس بارے میں آپ کیا محسوس کرتے ہیں؟"
- **جذبات کو سمجھنا:** مشیر محض واقعات پر نہیں بلکہ ان کے پیچھے چھپے احساسات پر توجہ دیتا ہے۔

#### حرکیاتی سماعت کی اہمیت

- **غلط فہمی کم ہوتی ہے۔** جب مشیر غور سے سنتا ہے اور وضاحت طلب کرتا ہے تو بات کے غلط مطلب نکالنے کا امکان کم ہو جاتا ہے۔
- **اعتماد میں اضافہ ہوتا ہے۔** فرد کو احساس ہوتا ہے کہ کوئی اسے واقعی سن رہا ہے، جس سے مشیر پر اس کا بھروسا بڑھتا ہے۔
- **مؤثر تعلقات قائم ہوتے ہیں۔** اچھی سماعت صرف مشاورت میں ہی نہیں بلکہ خاندانی، دوستانہ، اور پیشہ ورانہ تعلقات کو بھی مضبوط بناتی ہے۔
- **فرد کے جذبات کو سمجھنے میں آسانی ہوتی ہے۔** توجہ سے سننے سے مشیر کو وہ باتیں بھی سمجھ آ جاتی ہیں جو فرد براہِ راست بیان نہیں کرتا۔

### ii. عکاسی (Reflection)

عکاسی سے مراد فرد کے جذبات یا خیالات کو دوبارہ اس کے سامنے پیش کرنا ہے تاکہ وہ خود کو بہتر طور پر سمجھ سکے۔ عکاسی میں مشیر اپنی طرف سے تشریح یا مشورہ شامل نہیں کرتا بلکہ وہی بات، یا اس کے پیچھے چھپے جذبات، واضح انداز میں لوٹا دیتا ہے۔ اس سے فرد کو موقع ملتا ہے کہ وہ اپنی بات پر غور کرے اور اگر مشیر نے غلط سمجھا ہو تو اس کی اصلاح بھی کر دے۔

**مثال**

طالب علم: "مجھے لگتا ہے کہ کوئی میری بات نہیں سمجھتا۔"

مشیر: "جی، آپ خود کو تنہا محسوس کر رہے ہیں۔"

اس مثال میں مشیر نے طالب علم کے جملے کے پیچھے چھپے جذبے، یعنی تنہائی، کو الفاظ دیے ہیں۔ اس سے طالب علم کو محسوس ہوتا ہے کہ اس کی بات سنی گئی ہے اور وہ اپنے احساسات کے بارے میں مزید کھل کر بات کر سکتا ہے۔

**حرکیاتی سماعت کی مہارتیں**

- **خاموشی کا مؤثر استعمال :** بعض اوقات خاموشی فرد کو سوچنے اور اپنے جذبات کو ترتیب دینے کا موقع دیتی ہے۔ مشیر کو ہر خاموشی کو فوراً بھرنے کی ضرورت نہیں۔
- **حوصلہ افزائی :** مختصر الفاظ اور اشاروں کے ذریعے فرد کو بات جاری رکھنے کی ترغیب دینا۔
- **وضاحت طلب کرنا :** جب بات واضح نہ ہو تو نرمی سے وضاحت مانگنا، جیسے "کیا آپ مجھے اس بارے میں مزید بتا سکتے ہیں؟"
- **خلاصہ پیش کرنا :** گفتگو کے اہم نکات کو مختصراً دہرانا تاکہ فرد کو یقین ہو کہ مشیر نے پوری بات سمجھی ہے۔

**اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check Your Progress)**

**سوال :** حرکیاتی سماعت اور عکاسی کی وضاحت کریں۔

## 5.2.4 مؤکل کی قیادت میں ترقی اور خود آگاہی (Client-Led Growth and Self-Awareness)

### i. مؤکل کی قیادت میں ترقی (Client-Led Growth)

اس تصور کے مطابق فرد اپنی ترقی کے عمل میں خود رہنمائی کرتا ہے۔ مشیر صرف سہولت کار کا کردار ادا کرتا ہے۔ مؤکل کی رہنمائی میں نشوونما (Client-Led Growth) کارل راجرز کی پرسن سینٹرڈ تھیراپی کا ایک بنیادی تصور ہے۔ اس کے مطابق ہر انسان میں اپنی زندگی کے مسائل کو سمجھنے، درست فیصلے کرنے، اور مثبت تبدیلی لانے کی فطری صلاحیت موجود ہوتی ہے۔ روایتی طبی نمونے میں ڈاکٹر مرض کی تشخیص کرتا ہے اور علاج تجویز کرتا ہے، لیکن راجرز کے نزدیک نفسیاتی مشاورت میں اصل ماہر خود مؤکل ہے، کیونکہ وہی اپنی زندگی، احساسات، اور تجربات کو سب سے بہتر جانتا ہے۔

اس طریقۂ علاج میں معالج مسائل کا حل تجویز کرنے یا ہدایات دینے کے بجائے ایک محفوظ، ہمدردانہ، اور قبولیت پر مبنی ماحول فراہم کرتا ہے۔ اس ماحول میں مؤکل اپنی رفتار سے اپنے خیالات، احساسات، اور تجربات کو دریافت کرتا ہے، اپنی صلاحیتوں کو پہچانتا ہے، اور ذاتی نشوونما کی طرف بڑھتا ہے۔ جب مؤکل خود اپنے فیصلوں تک پہنچتا ہے تو وہ ان فیصلوں کی ذمہ داری بھی زیادہ سنجیدگی سے لیتا ہے اور ان پر عمل کرنے کا امکان بھی بڑھ جاتا ہے۔ یہ عمل خود اعتمادی، خود آگاہی، اور خود تکمیل (Self-Actualization) کے حصول میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

### ii. خود آگاہی (Self-Awareness)

خود آگاہی سے مراد اپنی شخصیت، جذبات، صلاحیتوں، اور کمزوریوں کو سمجھنا ہے۔ خود آگاہی (Self-Awareness) سے مراد انسان کی یہ صلاحیت ہے کہ وہ اپنے خیالات، جذبات، احساسات، رویّوں، صلاحیتوں، اور کمزوریوں کو بہتر طور پر سمجھ سکے۔ یہ فرد کو اپنی شخصیت کو پہچاننے، اپنے فیصلوں کو بہتر بنانے، اور اپنی زندگی میں مثبت تبدیلی لانے میں مدد دیتی ہے۔ کارل راجرز کی پرسن سینٹرڈ تھیراپی کے مطابق خود آگاہی ذاتی نشوونما کا ایک اہم حصہ ہے، کیوں کہ جب انسان اپنے حقیقی احساسات اور تجربات کو سمجھتا ہے تو وہ زیادہ خود مختار اور پُراعتماد بن سکتا ہے۔ میسلو کے نظریے کے مطابق خود آگاہی انسان کو خود تکمیل کی طرف بڑھنے میں مدد دیتی ہے، جہاں فرد اپنی صلاحیتوں کو مکمل طور پر استعمال کرنے کی کوشش کرتا ہے۔

### خود آگاہی کی اہمیت

- **بہتر فیصلہ سازی :** جو شخص اپنی پسند، ناپسند، اقدار، اور حدود کو جانتا ہے وہ زندگی کے اہم فیصلے، جیسے تعلیم اور کیریئر کا انتخاب، زیادہ دانشمندی سے کر سکتا ہے۔
- **جذباتی استحکام :** اپنے جذبات کو پہچاننے والا شخص انھیں بہتر طور پر قابو میں رکھ سکتا ہے اور غصے یا پریشانی کے وقت متوازن ردعمل دے سکتا ہے۔
- **خود اعتمادی :** اپنی خوبیوں اور کمزوریوں کا حقیقت پسندانہ ادراک انسان کو اپنی ذات پر مضبوط یقین عطا کرتا ہے۔
- **مثبت تعلقات :** جب انسان اپنے رویے اور اس کے دوسروں پر اثرات کو سمجھتا ہے تو وہ دوسروں کے ساتھ بہتر اور صحت مند تعلقات قائم کر سکتا ہے۔

### خود آگاہی پیدا کرنے کے طریقے

- **خود احتسابی :** دن کے اختتام پر اپنے رویوں، فیصلوں، اور جذبات کا جائزہ لینا کہ کیا اچھا ہوا اور کہاں بہتری کی گنجائش ہے۔
- **ڈائری لکھنا :** اپنے خیالات اور احساسات کو تحریر میں لانے سے ان کے نمونے واضح ہوتے ہیں اور انسان خود کو بہتر سمجھنے لگتا ہے۔
- **مراقبہ :** خاموشی کے ساتھ اپنے سانس، خیالات، اور احساسات پر توجہ دینے کی مشق ذہنی سکون اور ذات کی گہری سمجھ پیدا کرتی ہے۔
- **فیڈبیک حاصل کرنا :** قابلِ اعتماد لوگوں سے اپنے بارے میں رائے لینا ان پہلوؤں کو سامنے لاتا ہے جو انسان خود نہیں دیکھ پاتا۔

**اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check Your Progress)**

**سوال :** مؤکل کی قیادت میں ترقی اور خود آگاہی پر ایک نوٹ درج کریں۔

### 5.2.5 مشیر بطور سہولت کار (Counsellor as Facilitator)

مشیر بطور معاون یا سہولت کار (Counsellor as Facilitator) سے مراد یہ ہے کہ مشیر مؤکل کو مسائل کا حل بتانے کے بجائے ایک ایسا محفوظ اور معاون ماحول فراہم کرتا ہے جہاں مؤکل اپنے خیالات، جذبات، اور تجربات کو آزادانہ طور پر بیان کر سکے۔ لفظ "سہولت کار" کا مطلب ہی آسانی پیدا کرنے والا ہے، یعنی مشیر مؤکل کے سفر کو آسان بناتا ہے مگر اس کی جگہ چل کر منزل تک نہیں پہنچتا۔

کارل راجرز کی پرسن سینٹرڈ تھیراپی کے مطابق مشیر کا کردار رہنمائی کرنے والے استاد کے بجائے ایک سہولت کار (Facilitator) کا ہوتا ہے۔ استاد کے کردار میں علم دینے والا اور سیکھنے والا الگ الگ ہوتے ہیں، جبکہ سہولت کار کے کردار میں مشیر اور مؤکل مل کر دریافت کے عمل میں شریک ہوتے ہیں۔ مشیر ہمدردی (Empathy) ، خلوص (Genuineness) ، اور غیر مشروط مثبت قبولیت (Unconditional Positive Regard) کے ذریعے مؤکل کو خود کو سمجھنے اور اپنی صلاحیتوں کو پہچاننے میں مدد دیتا ہے۔ اس عمل میں مؤکل خود اپنے فیصلے کرنے، مسائل کا حل تلاش کرنے، اور ذاتی نشوونما کی طرف بڑھنے کے قابل ہوتا ہے۔

**مشیر کی خصوصیات**

- **ہمدردی :** مشیر مؤکل کے احساسات کو اس کی نظر سے سمجھنے کی صلاحیت رکھتا ہو۔
- **صبر :** تبدیلی میں وقت لگتا ہے، اس لیے مشیر جلد بازی نہیں کرتا اور مؤکل کو اس کی رفتار سے آگے بڑھنے دیتا ہے۔
- **خلوص :** مشیر کے الفاظ اور رویے میں سچائی اور حقیقی دلچسپی ہو۔
- **مثبت رویہ :** مشیر مؤکل کی صلاحیتوں اور امکانات پر یقین رکھتا ہو اور پُر امید رہے۔
- **رازداری :** مؤکل کی ذاتی معلومات کو محفوظ رکھنا مشیر کی بنیادی اخلاقی ذمہ داری ہے، کیونکہ اسی سے اعتماد قائم ہوتا ہے۔

**تعلیمی اداروں میں کردار**

- **طلبہ کی ذہنی رہنمائی :** مشیر طلبہ کو تعلیمی دباؤ، امتحانات کے خوف، اور مستقبل کے فیصلوں کے سلسلے میں ذہنی طور پر سہارا دیتا ہے۔

- **جذباتی مسائل کا حل :** غصہ، اضطراب، تنہائی، اور اداسی جیسے جذباتی مسائل میں طلبہ کو اپنے احساسات سمجھنے اور ان سے نمٹنے میں مدد دیتا ہے۔
- **مثبت تعلیمی ماحول پیدا کرنا :** اساتذہ اور انتظامیہ کے ساتھ مل کر ایسا ماحول بنانا جہاں ہر طالب علم خود کو محفوظ اور قابلِ احترام محسوس کرے۔
- **اعتماد سازی :** طلبہ میں اپنی صلاحیتوں پر یقین پیدا کرنا تاکہ وہ چیلنجوں کا سامنا حوصلے کے ساتھ کر سکیں۔

**اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check Your Progress)**

**سوال" :** مشیر بطور سہولت کار" کی وضاحت پیش کریں۔

## 5.3 خلاصہ (Summary)

انسانیت پسندانہ نظریہ انسان کی ذاتی ترقی، آزادی، خود آگاہی، اور جذباتی نشوونما پر زور دیتا ہے۔ یہ نظریہ انسان کو مسائل کا مجموعہ نہیں بلکہ امکانات سے بھرپور ہستی سمجھتا ہے۔ کارل راجرز نے شخصیت مرکوز علاج کے ذریعے ہمدردی، مطابقت، اور غیر مشروط مثبت احترام کو اہم قرار دیا، جبکہ میسلو نے انسانی ضروریات کی درجہ بندی پیش کی، جس میں جسمانی، تحفظ، محبت و تعلق، عزتِ نفس، اور خود تکمیل کی سطحیں شامل ہیں۔ بغور سماعت، عکاسی، اور خود آگاہی فرد کی شخصیت کو بہتر بنانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ مؤکل کی قیادت میں ترقی کا تصور اور مشیر کا سہولت کار کا کردار اس بات پر زور دیتا ہے کہ تبدیلی اندر سے آتی ہے اور مشیر کا کام اس کے لیے ساز گار ماحول فراہم کرنا ہے۔

## 5.4 اکتسابی نتائج (Learning Outcome)

اس اکائی کو پڑھنے کے بعد آپ اس قابل ہو چکے ہیں کہ:

- انسانیت پسندانہ نفسیات کے بنیادی تصورات کی وضاحت کر سکتے ہیں۔
- کارل راجرز کے شخصیت مرکوز علاج (Person-Centered Therapy) کے اصول بیان کر سکتے ہیں۔
- ہمدردی، مطابقت اور غیر مشروط مثبت احترام کی اہمیت کو سمجھ سکتے ہیں۔
- میسلو کی ضروریات کی درجہ بندی اور خود تکمیل کے تصور کی تشریح کر سکتے ہیں۔
- حرکیاتی سماعت اور عکاسی کی مہارتوں کو مشاورتی عمل میں استعمال کر سکتے ہیں۔
- خود آگاہی اور مؤکل کی قیادت میں ترقی کے تصورات کو واضح کر سکتے ہیں۔
- تعلیمی ماحول میں انسانیت پسندانہ نظریات کی اہمیت کو بیان کر سکتے ہیں۔
- طلباء کی جذباتی اور نفسیاتی ضروریات کو سمجھنے کی صلاحیت حاصل کر سکتے ہیں ۔
- مشاورتی عمل میں مثبت تعلقات اور اعتماد سازی کی اہمیت کو سمجھ سکتے ہیں۔

## 5.5 فرہنگ (Glossary)

| اصطلاح | معنی |
|---|---|
| انسانیت پسندانہ نفسیات | نفسیات کا وہ نظریہ جو انسان کی شخصیت، آزادی اور ذاتی ترقی پر زور دیتا ہے۔ |
| شخصیت مرکوز علاج | ایسا علاج جس میں فرد کو مرکزیت حاصل ہوتی ہے اور مشیر رہنمائی فراہم کرتا ہے۔ |
| ہمدردی (Empathy) | دوسرے فرد کے جذبات اور احساسات کو سمجھنے کی صلاحیت۔ |
| مطابقت (Congruence) | سچا، حقیقی اور مخلص رویّہ۔ |
| غیر مشروط مثبت احترام | فرد کو بغیر کسی شرط کے قبول کرنا اور عزت دینا۔ |
| خود تکمیل (Self-Actualization) | اپنی صلاحیتوں کو مکمل طور پر بروئے کار لانا۔ |
| جسمانی ضروریات | خوراک، پانی، نیند اور دیگر بنیادی ضروریات۔ |
| تحفظ کی ضروریات | جسمانی، ذہنی اور معاشی سلامتی کی ضرورت۔ |
| عزتِ نفس | خود کی اہمیت اور وقار کا احساس۔ |
| بہ غور سماعت | پوری توجہ اور سمجھ بوجھ کے ساتھ کسی کی بات سننا۔ |
| عکاسی (Reflection) | فرد کے جذبات یا خیالات کو دوبارہ پیش کرنا۔ |
| خود آگاہی | اپنی شخصیت، جذبات اور صلاحیتوں کو سمجھنا۔ |
| مؤکل | وہ فرد جو مشاورت یا رہنمائی حاصل کرتا ہے۔ |
| سہولت کار | ایسا شخص جو رہنمائی اور مدد فراہم کرے۔ |
| جذباتی استحکام | جذبات میں توازن اور ذہنی سکون کی کیفیت۔ |
| اعتماد سازی | بھروسہ اور مثبت تعلق قائم کرنے کا عمل۔ |
| تخلیقی صلاحیت | نئے خیالات اور مثبت سوچ پیدا کرنے کی قابلیت۔ |
| مشاورت (Counselling) | مسائل کے حل اور رہنمائی کا عمل۔ |

| | |
|---|---|
| **مثبت شخصیت** | متوازن، پُراعتماد اور اچھی عادات رکھنے والی شخصیت۔ |
| **تعلیمی ماحول** | تعلیم وتربیت سے متعلق ماحول اور حالات |

## 5.6 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

معروضی جوابات کے حامل سوالات (Objective Type Questions)

- پرسن سینٹرڈ تھراپی کس نے تیار کی؟

a) ابراہام میسلو b) کارل راجرز

c) سگمنڈ فرائڈ d) س البرٹ بینڈورا

- پرسن سینٹرڈ تھراپی کس قسم کا طریقۂ علاج ہے؟

a) ہدایتی (Directive) b) رویّاتی (Behavioral)

c) انسان دوست اور غیر ہدایتی d) طبی علاج

- کارل راجرز کے مطابق مؤثر کاؤنسلنگ کی بنیاد کیا ہے؟

a) تنقید کرنا b) مشورے دینا c) ہمدردی اور قبولیت d) سزا دینا

4. ایکٹو لسننگ (Active Listening) سے کیا مراد ہے؟

a) صرف خاموش رہنا b) مؤکل کی بات اور جذبات کو توجہ سے سمجھنا

c) مؤکل کو ہدایات دینا d) مسئلے کو نظر انداز کرنا

5. غیر مشروط مثبت قبولیت (Unconditional Positive Regard) کا مطلب کیا ہے؟

a) مؤکل کو بغیر کسی شرط کے عزت اور قبولیت دینا

b) مؤکل کو تنقید کا نشانہ بنانا

c) مؤکل کو حکم دینا

d) مؤکل کے فیصلے خود کرنا

6. میسلو کے نظریے میں انسانی ضروریات کی سب سے اعلیٰ سطح کون سی ہے؟

a) تحفظ کی ضرورت b) محبت اور تعلق کی ضرورت

c) عزتِ نفس کی ضرورت d) خود تکمیل (Self-Actualization)

7. خود آگاہی (Self-Awareness) سے کیا مراد ہے؟

a) دوسروں کو سمجھنا b) اپنے خیالات، جذبات اور صلاحیتوں کو سمجھنا

c) مسائل سے بچنا d) دوسروں پر انحصار کرنا

8. مشیر بطور معاون (Facilitator) کا بنیادی کردار کیا ہے؟

a) مؤکل کو حکم دینا b) مؤکل کے مسائل خود حل کرنا

c) مؤکل کو خود سمجھنے اور ترقی کرنے میں مدد دینا d) مؤکل کے فیصلے کرنا

9. ریفلیکشن (Reflection) کا مقصد کیا ہے؟

a) مؤکل کے الفاظ اور جذبات کو واضح کرنا b) مؤکل کو روکنا

c) موضوع تبدیل کرنا d) مشورہ دینا

10. میسلو کے مطابق خود تکمیل حاصل کرنے والا فرد کیا کرتا ہے؟

a) اپنی صلاحیتوں کو مکمل طور پر استعمال کرتا ہے b) دوسروں پر مکمل انحصار کرتا ہے

c) اپنی ضروریات کو نظر انداز کرتا ہے d) تبدیلی سے بچتا ہے

مختصر جواب کے حامل سوالات (Short Answer Type Questions)

1. انسانیت پسندانہ نفسیات سے کیا مراد ہے؟
2. ہمدردی کی تعریف بیان کریں۔
3. غیر مشروط مثبت احترام کیا ہے؟
4. خود تکمیل کی وضاحت کریں۔
5. حرکیاتی سماعت کی دو خصوصیات لکھیں۔
6. تخلیقی صلاحیتیں کیسے پہچانی جاتی ہیں؟
7. طلباء کے لیے مشاورت کیوں ہونی چاہیے؟
8. خود اعتمادی کس طرح حاصل کروائی جاسکتی ہے؟
9. تعلیمی عمل میں میسلو اور راجرز کیوں مشہور ہوے؟
10. جذباتی استحکام کی وضاحت پیش کریں؟

طویل جوابات کے حامل سوالات (Long Answer Type Questions)

1. شخصیت مرکوز علاج کی تفصیل بیان کریں؟
2. میسلو کی ضروریات کی درجہ بندی پر تفصیلی نوٹ لکھیں؟
3. بہ غور سماعت اور عکاسی کی اہمیت بیان کریں؟

4. مشیر بطور سہولت کار کے کردار کی وضاحت کریں؟
5. میسلو کیوں مشہور ہوے ان کا نظریہ تعلیمی میدان میں کس اہمیت کا حامل ہے؟

| معروضی سوالات کے جوابات | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1-b | 2-c | 3-c | 4-b | 5-a |
| 6-d | 7-b | 8-c | 9-a | 10-a |

## 5.7 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)


1. Sharf, Richard S. (2016). Theories of psychotherapy and counselling: Concepts and cases (6th ed.). Cengage Learning.
2. McLeod, John (2013). An introduction to counselling (5th ed.). Open University Press.
3. Mujibul Hasan Siddiqui (2016). Guidance & Counselling, APH Publishing Corp.New Delhi
4. K.K Shrivastava (2011) Principle of Guidance & Counselling Kanishka Pub, New Delhi
5. American Psychological Association (APA), https://www.apa.org
6. NCBI & Psychology Resources, https://www.ncbi.nlm.nih.gov/
7. ڈاکٹر آفاق ندیم، سید معاذ حسین (2017)، تعلیمی نفسیات کے پہلو، ایجوکیشنل بک ہاوس، علی گڑھ
8. ڈاکٹر محمد طالب اطہر انصاری (2016) تعلیم میں رہنمائی اور مشاورت، عرشیہ پبلی کیشنز، دہلی

# اکائی 6۔ گیسٹالٹ اور وجودی معالجہ

(Gestalt and Existential Therapy)

اکائی کے اجزاء:


6.0 تمہید (Introduction)

6.1 مقاصد (Objectives)

6.2 گیسٹالٹ اور وجودی معالجہ (Gestalt and Existential Therapy)

6.2.1 گیسٹالٹ معالجہ: آگاہی، یہاں اور اب (Gestalt Therapy Awareness, Here and Now)

6.2.2 تکنیکیں: خالی کرسی اور کردار ادا کرنا (Techniques: empty chair, role-play)

6.2.3 وجودی موضوعات: آزادی، ذمہ داری اور معنی

(Existential Themes: Freedom, responsibility, meaning)

6.2.4 اضطراب اور تنہائی (Anxiety and Isolation)

6.2.5 بحران میں مشاورت کا اطلاق (Application to crises counselling)

6.3 خلاصہ (Summary)

6.4 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

6.5 فرہنگ (Glossary)

6.6 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

6.7 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)


## 6.0 تمہید (Introduction)

انسانیت پسندانہ نفسیات (Humanistic Psychology) بیسویں صدی کے وسط میں ایک اہم نفسیاتی تحریک کے طور پر سامنے آئی۔ یہ نقطۂ نظر انسان کی شخصیت، آزادی، خود آگاہی، جذبات، تخلیقی صلاحیتوں اور ذاتی ترقی پر زور دیتا ہے۔ اس مکتبِ فکر کے مطابق ہر انسان میں مثبت صلاحیتیں موجود ہوتی ہیں اور اگر اسے مناسب ماحول، قبولیت اور رہنمائی فراہم

کی جائے تو وہ اپنی بہترین شخصیت کو پروان چڑھا سکتا ہے۔ کارل راجرز اور ابراہم میسلو اس نظریہ کے دو اہم مفکرین ہیں۔ انسانیت پسندانہ نظریہ نفسیات کے دوسرے مکاتبِ فکر جیسے رویہ پسندی (Behaviorism) اور تحلیلِ نفسی (Psychoanalysis)کے ردعمل کے طور پر سامنے آیا۔ اس نظریہ کے مطابق انسان محض حیاتیاتی خواہشات یا بیرونی محرکات کا غلام نہیں بلکہ ایک باشعور، بااختیاراور بامقصد وجود ہے اس اکائی میں ہم میسلو کے انسانیت پسندانہ نقطہ نظر پر بحث کریں گے۔

## 6.1 مقاصد (Objectives)

اس اکائی کو پڑھنے کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ:

- گیسٹالٹ علاج کے مفہوم اور بنیادی تصورات کی وضاحت کر سکیں۔
- "یہاں اور اب" (Here and Now) کے تصور کی اہمیت بیان کر سکیں۔
- گیسٹالٹ علاج کے بنیادی اصول جیسے خود آگاہی، جذبات کے اظہار اور ذاتی ذمہ داری کو سمجھ سکیں۔
- خالی کرسی (Empty Chair) اور کردار ادا کرنا (Role Play) جیسی تکنیکوں کی وضاحت کر سکیں۔
- وجودی علاج کے مفہوم اور اہم موضوعات کو بیان کر سکیں۔
- آزادی، ذمہ داری، معنی، اضطراب اور تنہائی جیسے وجودی موضوعات کی تشریح کر سکیں۔
- حقیقی، عصبی اور اخلاقی اضطراب میں فرق بیان کر سکیں۔
- تنہائی کے اسباب اور اس کے اثرات کا تجزیہ کر سکیں۔
- تعلیمی، خاندانی اور جذباتی بحران میں مشاورت کے کردار کو سمجھ سکیں۔
- مشیر کے کردار جیسے بہ غور سماعت، جذباتی تعاون، اعتماد سازی اور مسئلہ حل کرنے کی وضاحت کر سکیں۔

## 6.2 گیسٹالٹ اور وجودی معالجہ (Gestalt and Existential Therapy)

گیسٹالٹ (Gestalt) اور وجودی(Existential) معالجہ جدید کونسلنگ یا مشاورت اور نفسیات کے اہم نظریات ہیں۔ یہ نظریات انسان کے تجربات، شعور، آزادی، ذمہ داری اور ذاتی معنی پر زور دیتے ہیں۔ گیسٹالٹ علاج حالیہ تجربات اور شعوری آگاہی کو اہم سمجھتا ہے جبکہ وجودی علاج زندگی کے بنیادی سوالات جیسے آزادی، موت، تنہائی اور مقصد پر توجہ دیتا ہے۔اس اکائی میں ہم انہیں نظریات پر نظر ثانی کریں گے۔

### 6.2.1 گیسٹالٹ معالجہ: آگاہی، یہاں اور اب (Gestalt Therapy Awareness, Here and Now)

گیسٹالٹ تھراپی (Gestalt Therapy): گیسٹالٹ تھراپی ایک انسان دوست طریقۂ علاج ہے جسے فریڈرک پرلز (Fritz

Perls) نے تیار کیا۔ اس کا مقصد فرد کو موجودہ لمحے (Here and Now) میں اپنے خیالات، جذبات اور رویّوں کے بارے میں آگاہی حاصل کرنے میں مدد دینا ہے۔ اس نظریے کے مطابق انسان اپنے تجربات کو بہتر طور پر سمجھ کر اپنی ذمہ داری قبول کر سکتا ہے اور ذاتی ترقی کی طرف بڑھ سکتا ہے۔ گیسٹالٹ تھراپی میں خود آگاہی، ذاتی ذمہ داری، اور جذبات کے اظہار پر زور دیا جاتا ہے۔

i. **خود آگاہی**(Self-Awareness) :خود آگاہی گیسٹالٹ علاج کا بنیادی اصول ہے۔ اس سے مراد اپنی شخصیت، جذبات، خیالات، رویّوں اور کمزوریوں کو سمجھنا ہے۔ جب فرد اپنے اندرونی احساسات کو پہچانتا ہے تو وہ اپنی زندگی کے مسائل کو بہتر انداز میں حل کر سکتا ہے۔ خود آگاہی انسان کو مثبت تبدیلی اور ذاتی نشوونما کی طرف لے جاتی ہے۔

ii. **یہاں اور اب**(Here and Now)

گیسٹالٹ معالجہ میں موجودہ لمحے کو بہت اہمیت دی جاتی ہے۔ فرد کو ماضی یا مستقبل کے بجائے حال پر توجہ مرکوز کرنے کی ترغیب دی جاتی ہے۔ جس میں آگاہی (Awareness) سے مراد اپنے خیالات، احساسات، جسمانی کیفیت اور ماحول کو سمجھنا ہے۔

**گیسٹالٹ معالجہ کے اصول**(Principles of Gestalt Therapy)

- **موجودہ لمحے پر توجہ**(Focus on the Present Moment) : گیسٹالٹ علاج میں "یہاں اور اب" کے تصور کو بہت اہمیت دی جاتی ہے۔ اس نظریہ کے مطابق انسان کو ماضی کے افسوس یا مستقبل کی فکر میں کھونے کے بجائے موجودہ لمحے پر توجہ دینی چاہیے۔ جب فرد اپنے موجودہ احساسات، خیالات اور تجربات کو سمجھتا ہے تو وہ اپنی زندگی کو زیادہ شعوری انداز میں گزار سکتا ہے۔ موجودہ لمحے پر توجہ دینے سے انسان اپنی جذباتی کیفیت کو بہتر طور پر سمجھتا ہے اور ذہنی سکون حاصل کرتا ہے۔
- **ذاتی ذمہ داری قبول کرنا**(Accepting Personal Responsibility): گیسٹالٹ علاج فرد کو یہ سکھاتا ہے کہ وہ اپنے اعمال، فیصلوں اور جذبات کی ذمہ داری خود قبول کرے۔ انسان کو اپنی مشکلات کا الزام دوسروں پر ڈالنے کے بجائے اپنی زندگی کے فیصلوں کا شعوری ادراک کرنا چاہیے۔ جب فرد ذمہ داری قبول کرتا ہے تو اس میں خود اعتمادی، فیصلہ سازی کی صلاحیت اور ذاتی ترقی پیدا ہوتی ہے۔
- **جذبات کا اظہار**(Expression of Emotions) : گیسٹالٹ علاج میں جذبات کو دبانے کے بجائے ان کے اظہار پر زور دیا جاتا ہے۔ غصہ، خوف، اداسی یا مایوسی جیسے جذبات اگر دبا دیے جائیں تو ذہنی دباؤ پیدا ہو سکتا ہے۔ اس علاج کے ذریعے فرد اپنے جذبات کو کھل کر بیان کرنا سیکھتا ہے، جس سے اس کے دل کا بوجھ کم ہوتا ہے اور جذباتی سکون حاصل ہوتا ہے۔
- **ادھورے معاملات کی تکمیل**(Completion of Unfinished Business) : بعض اوقات انسان کے دل میں ماضی کے ادھورے جذبات، تنازعات یا تکلیف دہ تجربات باقی رہ جاتے ہیں جو اس کی ذہنی سکون کو متاثر کرتے ہیں۔ گیسٹالٹ علاج فرد کو ان ادھورے معاملات کا سامنا کرنے اور انہیں مکمل کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اس عمل سے فرد ماضی کے بوجھ سے آزاد ہو کر بہتر ذہنی سکون حاصل کرتا ہے۔

**تعلیمی میدان میں اہمیت**(Educational Importance)

- **طلباء کی جذباتی آگاہی میں اضافہ:** گیسٹالٹ علاج طلباء کو اپنے جذبات اور احساسات کو سمجھنے میں مدد دیتا ہے۔ جب طلباء اپنی خوشی، غصے، خوف یا مایوسی کو پہچانتے ہیں تو وہ جذباتی طور پر زیادہ متوازن بن جاتے ہیں۔ جذباتی آگاہی طلباء کو بہتر تعلقات قائم کرنے اور مثبت رویّہ اپنانے میں مدد دیتی ہے۔
- **خود اعتمادی کی نشوونما:** یہ علاج طلباء میں اپنی صلاحیتوں پر اعتماد پیدا کرتا ہے۔ جب طلباء اپنے خیالات اور جذبات کو اہمیت دینا سیکھتے ہیں تو ان میں خود اعتمادی بڑھتی ہے۔ ایسے طلباء تعلیمی سرگرمیوں میں زیادہ دلچسپی لیتے ہیں، سوالات پوچھتے ہیں اور اپنی رائے کا اظہار کرنے میں ہچکچاہٹ محسوس نہیں کرتے۔
- **ذہنی دباؤ میں کمی:** گیسٹالٹ علاج طلباء کو اپنے جذبات اور مسائل کھل کر بیان کرنے کا موقع دیتا ہے، جس سے ذہنی دباؤ کم ہوتا ہے۔ یہ طریقہ طلباء کو سکون، اطمینان اور جذباتی توازن فراہم کرتا ہے، جس سے ان کی تعلیمی کارکردگی بھی بہتر ہوتی ہے۔

مختصر طور پر ہم کہ سکتے ہیں کہ گیسٹالٹ تھراپی فرد کو موجودہ تجربات اور جذبات کے بارے میں آگاہ کرتی ہے، جبکہ وجودی تھراپی زندگی کے مقصد، آزادی اور ذاتی ذمہ داری کو سمجھنے میں مدد دیتی ہے۔ گیسٹالٹ علاج کے بانی فرٹز پرلز تھے۔ اس نظریہ کے مطابق انسان کو اپنے موجودہ تجربات اور احساسات پر توجہ دینی چاہیے۔

**اپنی پیش رفت کی جانچ کریں(Check your progress)**

سوال: موجود لمحہ کی وضاحت پیش کریں؟

### 6.2.2 تکنیکیں: خالی کرسی اور کردار ادا کرنا (Techniques: empty chair, role-play)

مشاورت اور نفسیاتی علاج میں نظریات کے ساتھ ساتھ ایسی عملی تکنیکیں بھی استعمال ہوتی ہیں جو مؤکل کو اپنے احساسات اور تجربات تک پہنچنے میں مدد دیتی ہیں۔ ان میں خالی کرسی تکنیک اور کردار ادا کرنا خاص اہمیت رکھتی ہیں۔ ان تکنیکوں کی خوبی یہ ہے کہ یہ مؤکل کو محض بات کرنے کے بجائے کسی تجربے سے گزارتی ہیں۔ جو بات انسان صرف سوچتا ہے وہ اکثر دھندلی رہتی ہے، لیکن جب وہ اسے کہہ کر، عملی طور پر دہرا کر، یا کسی کردار میں ڈھل کر محسوس کرتا ہے تو اس کا مفہوم زیادہ واضح اور گہرا ہو جاتا ہے۔

#### i. خالی کرسی تکنیک(Empty Chair Technique)

خالی کرسی تکنیک (Empty Chair Technique) گیسٹالٹ تھراپی (Gestalt Therapy) کی ایک تکنیک ہے جس میں مؤکل خالی کرسی سے بات چیت کرتا ہے تاکہ دبے ہوئے جذبات، خیالات، اور نامکمل تعلقات کا اظہار کر سکے۔ یہ گیسٹالٹ علاج کی ایک مشہور اور مؤثر تکنیک ہے۔ اس میں فرد ایک خالی کرسی سے اس طرح بات کرتا ہے جیسے وہاں کوئی دوسرا شخص موجود ہو۔ یہ شخص کوئی قریبی فرد، دوست، والدین، یا وہ شخصیت ہو سکتی ہے جس کے ساتھ فرد کے جذباتی مسائل یا ادھورے معاملات وابستہ ہوں۔ اس تکنیک کے ذریعے فرد اپنے دل کی بات، جذبات، اور احساسات کھل کر بیان کرتا ہے۔

گیسٹالٹ تھراپی میں "ادھورے معاملات (Unfinished Business) "کا تصور مرکزی حیثیت رکھتا ہے۔ اس سے مراد وہ جذبات اور باتیں ہیں جو کسی وجہ سے کہی نہیں جا سکیں، مثلاً کسی سے معافی مانگنا رہ گیا ہو، کسی کا شکریہ ادا نہ ہو سکا ہو، یا کسی سے شکایت دل میں دبی رہ گئی ہو۔ ایسے ادھورے معاملات انسان کے ذہن پر بوجھ بنے رہتے ہیں اور موجودہ زندگی کو بھی متاثر کرتے ہیں۔ خالی کرسی تکنیک ان ادھورے معاملات کو مکمل کرنے کا موقع دیتی ہے، کیونکہ فرد اس شخص سے، جو شاید اب موجود نہ ہو یا جس سے براہِ راست بات کرنا ممکن نہ ہو، علامتی طور پر وہ سب کہہ دیتا ہے جو اب تک نہیں کہہ سکا تھا۔

اس تکنیک میں عموماً مشیر ایک خالی کرسی مؤکل کے سامنے رکھتا ہے اور اسے کہتا ہے کہ تصور کرے کہ وہ شخص اس کرسی پر بیٹھا ہے جس سے اسے بات کرنی ہے۔ مؤکل اس تصوراتی شخص سے مخاطب ہو کر اپنی بات کہتا ہے۔ بعض اوقات مشیر مؤکل سے یہ بھی کہتا ہے کہ وہ کرسی بدل کر دوسرے شخص کی جگہ بیٹھے اور اس کی طرف سے جواب دے۔ اس طرح مؤکل دونوں زاویوں سے معاملے کو دیکھتا ہے، جس سے اسے دوسرے کا نقطۂ نظر سمجھنے اور اپنے جذبات کی نوعیت پہچاننے میں مدد ملتی ہے۔ مشیر پورے عمل میں مؤکل کے جذبات کا خیال رکھتا ہے اور اسے محفوظ ماحول فراہم کرتا ہے، کیونکہ بعض اوقات یہ تجربہ شدید جذباتی ہو سکتا ہے۔

**خالی کرسی تکنیک کے مقاصد**

- **دبے ہوئے جذبات کا اظہار :** اکثر لوگ اپنے غصے، دکھ، خوف، یا مایوسی کو دل میں دبا لیتے ہیں، جس سے ذہنی دباؤ پیدا ہوتا ہے۔ ہمارے معاشرے میں بھی بچوں اور نوجوانوں کو اکثر یہ سکھایا جاتا ہے کہ بڑوں کے سامنے اپنی ناراضی ظاہر نہ کریں، جس کے نتیجے میں جذبات اندر ہی اندر جمع ہوتے رہتے ہیں۔ خالی کرسی تکنیک فرد کو یہ موقع فراہم کرتی ہے کہ وہ اپنے دبے ہوئے جذبات کو آزادانہ انداز میں ظاہر کرے۔ چونکہ سامنے کوئی حقیقی شخص نہیں ہوتا، اس لیے فرد کو ردعمل، سزا، یا تعلق خراب ہونے کا خوف نہیں ہوتا اور وہ زیادہ کھل کر بول پاتا ہے۔ اس سے جذباتی سکون حاصل ہوتا ہے۔
- **تنازعات کا حل :** یہ تکنیک فرد کو اپنے اندرونی یا باہمی تنازعات سمجھنے اور حل کرنے میں مدد دیتی ہے۔ اندرونی تنازع کی مثال وہ کشمکش ہے جس میں فرد کا ایک حصہ کچھ چاہتا ہے اور دوسرا حصہ اس کے خلاف ہوتا ہے، جیسے والدین کی خواہش اور اپنی پسند کے درمیان الجھن۔ جب فرد فرضی گفتگو کے ذریعے اپنے مسائل بیان کرتا ہے تو اسے اپنی صورتحال کو بہتر انداز میں سمجھنے کا موقع ملتا ہے۔ اس عمل سے تعلقات میں بہتری اور ذہنی سکون پیدا ہوتا ہے۔
- **خود فہمی میں اضافہ :** خالی کرسی تکنیک فرد کو اپنے جذبات، خیالات، اور رویّوں کو گہرائی سے سمجھنے میں مدد دیتی ہے۔ اکثر فرد کو گفتگو کے دوران ہی اندازہ ہوتا ہے کہ اس کا اصل جذبہ غصہ نہیں بلکہ دکھ یا خوف تھا۔ اس عمل سے فرد اپنی شخصیت اور مسائل کے بارے میں زیادہ شعور حاصل کرتا ہے، جس سے خود آگاہی اور ذاتی ترقی میں اضافہ ہوتا ہے۔

**مثال :** ایک طالب علم اپنے والد سے ناراض ہے۔ مشیر اسے خالی کرسی سے بات کرنے کو کہتا ہے تاکہ وہ اپنے جذبات ظاہر کر سکے۔ طالب علم کرسی کی طرف دیکھ کر کہہ سکتا ہے کہ "ابو، آپ ہمیشہ میرے نمبروں کا دوسروں سے موازنہ کرتے ہیں، مجھے اس سے بہت تکلیف ہوتی

ہے۔ "ابتدا میں اس کے لہجے میں غصہ ہو سکتا ہے، لیکن بات آگے بڑھنے پر وہ محسوس کر سکتا ہے کہ اصل میں وہ اپنے والد کی توجہ اور قبولیت چاہتا ہے۔ یہ دریافت اس کے لیے نہایت اہم ہوتی ہے اور آئندہ والد سے حقیقی گفتگو کی تیاری میں بھی مدد دیتی ہے۔

**ii. کردار ادا کرنا (Role Play)**

رول پلے ایک علاجی تکنیک ہے جس میں مؤکل کسی خاص صورتحال یا کردار کو ادا کرتا ہے تاکہ اپنے جذبات، خیالات، اور رویّوں کو بہتر طور پر سمجھ سکے۔ یہ تکنیک خود آگاہی، مسائل کے حل، اور بہتر سماجی مہارتوں کو فروغ دینے میں مدد دیتی ہے۔ اس تکنیک میں فرد مختلف کردار ادا کرتا ہے تاکہ وہ اپنے رویوں اور احساسات کو بہتر طور پر سمجھ سکے۔

کردار ادا کرنے کی مختلف صورتیں ہو سکتی ہیں۔ بعض اوقات مؤکل خود اپنا کردار ادا کرتا ہے اور مشیر دوسرے شخص کا کردار نبھاتا ہے، مثلاً کسی انٹرویو کی مشق میں مشیر انٹرویو لینے والا بن جاتا ہے۔ بعض اوقات کردار الٹ دیے جاتے ہیں، یعنی مؤکل اس شخص کا کردار ادا کرتا ہے جس سے اسے مسئلہ ہو، تاکہ وہ اس کے نقطۂ نظر کو محسوس کر سکے۔ گروہی مشاورت میں کئی افراد مل کر کسی صورتحال کو پیش کرتے ہیں اور بعد میں اس پر گفتگو کرتے ہیں۔ مشق کے بعد مشیر مؤکل کے ساتھ بیٹھ کر یہ جائزہ لیتا ہے کہ اس نے کیا محسوس کیا، کیا سیکھا، اور آئندہ حقیقی زندگی میں وہ کیا مختلف کر سکتا ہے۔

**فوائد**

- **مواصلاتی مہارتوں میں اضافہ :** کردار ادا کرنے کی مشق سے فرد اپنی بات واضح، مؤدبانہ، اور پر اعتماد انداز میں کہنا سیکھتا ہے۔ مثلاً کوئی طالب علم استاد سے اپنی مشکل بیان کرنے یا کسی دوست کو انکار کرنے کی مشق کر سکتا ہے۔
- **اعتماد سازی :** محفوظ ماحول میں بار بار مشق کرنے سے فرد کا خوف کم ہوتا ہے۔ جب وہ حقیقی صورتحال کا سامنا کرتا ہے تو اسے پہلے سے مشق کا اعتماد حاصل ہوتا ہے۔
- **مسئلہ حل کرنے کی صلاحیت میں بہتری :** مختلف کرداروں اور صورتحال کو آزمانے سے فرد کو مسئلے کے متعدد حل نظر آتے ہیں اور وہ بہتر فیصلہ کرنا سیکھتا ہے۔

**اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)**

سوال: دبے ہوئے خیالات کا اظہار کس طرح کروایا جا سکتا ہے؟

## 6.2.3 وجودی موضوعات: آزادی، ذمہ داری اور معنی

(Existential Themes: Freedom, responsibility, meaning)

**وجودی علاج (Existential Therapy)**

وجودی علاج (Existential Therapy) جدید نفسیاتی اور مشاورتی نظریات میں ایک اہم نظریہ ہے جو انسان کے وجود، آزادی، ذمہ داری، مقصدِ زندگی، اور ذاتی معنی پر توجہ دیتا ہے۔ اس نظریے کے مطابق انسان ایک باشعور اور آزاد مخلوق ہے جو اپنی زندگی کے فیصلے خود

کرتا ہے۔ وجودی علاج زندگی کے بنیادی سوالات جیسے "میں کون ہوں؟"، "زندگی کا مقصد کیا ہے؟"، اور "انسان کو کیسے زندگی گزارنی چاہیے؟" پر غور کرنے کی ترغیب دیتا ہے۔ یہ وہ سوالات ہیں جو ہر انسان کبھی نہ کبھی اپنے آپ سے ضرور پوچھتا ہے، خاص طور پر نوجوانی میں یا کسی بڑے نقصان یا تبدیلی کے بعد۔

وجودی ماہرین کے مطابق انسان کو زندگی میں مختلف مشکلات، خوف، تنہائی، اور بے یقینی کا سامنا کرنا پڑتا ہے، لیکن یہی حالات انسان کو اپنی ذات کو سمجھنے اور بہتر زندگی گزارنے کا موقع بھی فراہم کرتے ہیں۔ وجودی علاج فرد کو اپنی زندگی کی حقیقتوں کو قبول کرنے، ذمہ داری اٹھانے، اور زندگی میں معنی تلاش کرنے کی رہنمائی فراہم کرتا ہے۔ اس نظریے میں مشیر مؤکل کو مسائل سے فرار کا راستہ نہیں دکھاتا بلکہ اس کے ساتھ مل کر ان کا سامنا کرتا ہے۔

### آزادی (Freedom)

وجودی نظریے کے مطابق انسان کو اپنے فیصلے خود کرنے کی آزادی حاصل ہے۔ انسان اپنی سوچ، رویّے، اعمال، اور زندگی کے راستے کا انتخاب خود کر سکتا ہے۔ یہی آزادی انسان کو دوسروں سے منفرد بناتی ہے۔ وجودی ماہرین کا ماننا ہے کہ انسان محض حالات یا تقدیر کا غلام نہیں بلکہ وہ اپنے فیصلوں کے ذریعے اپنی زندگی تشکیل دیتا ہے۔ ماضی کے تجربات اور موجودہ حالات انسان پر اثر انداز ضرور ہوتے ہیں، مگر وہ انسان کے ردعمل اور انتخاب کو مکمل طور پر طے نہیں کرتے۔

آزادی انسان کو یہ موقع فراہم کرتی ہے کہ وہ اپنی صلاحیتوں کو پہچانے، اپنی زندگی کے مقاصد طے کرے، اور اپنی پسند کے مطابق زندگی گزارے۔ مثال کے طور پر ایک طالب علم اپنی تعلیم، کیریئر، اور مستقبل کے بارے میں فیصلے خود کرتا ہے۔ اسی طرح ہر فرد اپنی سوچ اور عمل کے ذریعے اپنی شخصیت کی تعمیر کرتا ہے۔ تاہم آزادی کے ساتھ بعض اوقات خوف اور اضطراب بھی وابستہ ہوتا ہے، کیوں کہ انسان کو اپنے فیصلوں کے نتائج کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ جب راستے کئی ہوں اور کوئی ایک راستہ یقینی طور پر درست نہ ہو تو انتخاب کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ اسی لیے وجودی نظریہ آزادی کو صرف اختیار نہیں بلکہ ایک سنجیدہ ذمہ داری بھی قرار دیتا ہے۔

### ذمہ داری (Responsibility)

وجودی نظریے کے مطابق آزادی کے ساتھ ذمہ داری بھی وابستہ ہوتی ہے۔ انسان اپنے اعمال، فیصلوں، اور رویّوں کا خود ذمہ دار ہوتا ہے۔ اگر انسان کو فیصلے کرنے کی آزادی حاصل ہے تو اسے ان فیصلوں کے نتائج کو بھی قبول کرنا چاہیے۔ ذمہ داری کا مطلب یہ ہے کہ فرد اپنی کامیابی یا ناکامی کا الزام دوسروں پر ڈالنے کے بجائے اپنی زندگی کے انتخاب کو تسلیم کرے۔ ایک ذمہ دار انسان اپنی غلطیوں سے سیکھتا ہے، مثبت فیصلے کرتا ہے، اور اپنی زندگی کو بہتر بنانے کی کوشش کرتا ہے۔

تعلیمی میدان میں ذمہ داری طلبہ کو نظم و ضبط، محنت، اور سنجیدگی سکھاتی ہے۔ جب طلبہ یہ سمجھتے ہیں کہ ان کی کامیابی ان کی اپنی کوششوں پر منحصر ہے تو وہ تعلیم میں زیادہ دلچسپی لیتے ہیں۔ جو طالب علم ہر ناکامی کا الزام استاد، نصاب، یا قسمت پر ڈالتا ہے وہ بہتری کی کوشش سے محروم رہ جاتا ہے، جبکہ جو اپنی ذمہ داری قبول کرتا ہے وہ اصلاح کا راستہ تلاش کر لیتا ہے۔ اسی طرح معاشرتی زندگی میں بھی ذمہ داری انسان کو ایک بہتر شہری اور بااخلاق فرد بناتی ہے۔

وجودی علاج فرد کو یہ احساس دلاتا ہے کہ وہ اپنی زندگی کے فیصلوں کا مالک بھی ہے اور ان کا جواب دہ بھی۔ یہی شعور انسان کو خود آگاہی، پختگی، اور مثبت شخصیت کی طرف لے جاتا ہے۔

### معنی(Meaning)

وجودی نظریے کے مطابق انسان زندگی میں مقصد اور معنی تلاش کرتا ہے۔ انسان محض زندہ رہنے پر مطمئن نہیں ہوتا بلکہ یہ جاننا چاہتا ہے کہ اس کی زندگی کا کیا مقصد ہے اور اس کی محنت اور قربانیاں کس لیے ہیں۔ جب انسان کو اپنی زندگی میں کوئی بامعنی مقصد مل جاتا ہے، چاہے وہ خاندان کی خدمت ہو، علم کا حصول ہو، یا معاشرے کی بھلائی، تو وہ مشکل ترین حالات کو بھی برداشت کرنے کا حوصلہ پالیتا ہے۔ اس کے برعکس معنی کی کمی انسان کو خالی پن اور بے سمتی کے احساس میں مبتلا کر سکتی ہے۔ مشاورت میں مشیر مؤکل کو اس کی اپنی اقدار اور ترجیحات پہچاننے میں مدد دیتا ہے تاکہ وہ اپنی زندگی کے لیے خود معنی تراش سکے۔

### i. وجودی مسائل(Existential Issues)

وجودی مسائل سے مراد زندگی کے بنیادی سوالات اور خدشات ہیں جن کا تعلق انسان کے وجود، مقصدِ زندگی، آزادی، ذمہ داری، تنہائی، موت، اور زندگی کے معنی سے ہوتا ہے۔ وجودی تھراپی کے مطابق انسان ان مسائل کو سمجھ کر اپنی اقدار کے مطابق زیادہ بامقصد اور مطمئن زندگی گزارنے کی کوشش کر سکتا ہے۔ یہ مسائل کسی بیماری کی علامت نہیں بلکہ انسانی زندگی کا فطری حصہ ہیں۔

- **موت کا خوف :(Fear of Death)** موت کا خوف انسان کے بنیادی وجودی مسائل میں سے ایک ہے۔ ہر انسان جانتا ہے کہ زندگی عارضی ہے اور ایک دن موت واقع ہونی ہے۔ یہ احساس بعض اوقات خوف، بے چینی، اور اضطراب پیدا کرتا ہے۔ وجودی نظریے کے مطابق موت کا شعور انسان کو اپنی زندگی کے مقصد، وقت کی اہمیت، اور اپنے اعمال پر غور کرنے کی طرف مائل کرتا ہے۔ اگر انسان اس حقیقت کو مثبت انداز میں قبول کرے تو وہ اپنی زندگی کو زیادہ بامقصد اور بہتر بنا سکتا ہے۔ کسی عزیز کی وفات کے بعد بہت سے لوگ زندگی کے بارے میں زیادہ سنجیدگی سے سوچنے لگتے ہیں۔
- **تنہائی :(Isolation)** تنہائی ایک ایسا احساس ہے جس میں فرد خود کو دوسروں سے الگ، غیر متعلق، یا غیر سمجھا ہوا محسوس کرتا ہے۔ وجودی نظریے کے مطابق ہر انسان اپنی ذات میں منفرد ہوتا ہے، اسی لیے بعض اوقات وہ اندرونی تنہائی محسوس کرتا ہے، چاہے وہ لوگوں کے درمیان ہی کیوں نہ ہو۔ مسلسل تنہائی فرد کی ذہنی صحت کو متاثر کر سکتی ہے اور اسے مایوسی، اداسی، اور عدم تحفظ کا شکار بنا سکتی ہے۔ مثبت تعلقات اور سماجی روابط تنہائی کے احساس کو کم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔
- **بے مقصدی :(Meaninglessness)** جب انسان اپنی زندگی میں مقصد، اہمیت، یا سمت محسوس نہیں کرتا تو وہ بے مقصدی کا شکار ہو جاتا ہے۔ ایسے افراد زندگی کو بے فائدہ اور خالی محسوس کرتے ہیں۔ وجودی ماہرین کے مطابق انسان کو اپنی زندگی کے لیے خود معنی اور مقصد تلاش کرنا چاہیے۔ مقصدیت انسان کو امید، حوصلہ، اور زندگی میں آگے بڑھنے کی طاقت فراہم کرتی ہے۔ بعض طلبہ تعلیم مکمل کرنے کے بعد یا امتحان میں کامیابی کے باوجود خالی پن محسوس کرتے ہیں، جو بے مقصدی کی علامت ہو سکتی ہے۔

- **اضطراب :(Anxiety)** وجودی نظریے کے مطابق اضطراب انسانی زندگی کا ایک فطری حصہ ہے۔ زندگی کے فیصلے، غیر یقینی حالات، ذمہ داریاں، اور مستقبل کے خدشات انسان میں اضطراب پیدا کرتے ہیں۔ یہ اضطراب بعض اوقات انسان کو پریشان کرتا ہے، لیکن مناسب انداز میں اس کا سامنا کرنے سے فرد زیادہ مضبوط اور باشعور بن سکتا ہے۔

**تعلیمی اہمیت(Educational Importance)**

- **طلبہ میں خود ذمہ داری پیدا ہوتی ہے :** وجودی نظریات طلبہ کو یہ سکھاتے ہیں کہ وہ اپنے اعمال، فیصلوں، اور کامیابیوں کے خود ذمہ دار ہیں۔ اس سوچ سے طلبہ میں احساسِ ذمہ داری پیدا ہوتا ہے اور وہ اپنی تعلیم، رویّے، اور مستقبل کے بارے میں زیادہ سنجیدہ ہوتے ہیں۔
- **مقصدیت کا احساس پیدا ہوتا ہے :** وجودی تعلیم طلبہ کو اپنی زندگی کے مقاصد متعین کرنے کی ترغیب دیتی ہے۔ جب طلبہ اپنے تعلیمی اور ذاتی مقاصد کو سمجھتے ہیں تو ان میں محنت، دلچسپی، اور کامیابی حاصل کرنے کا جذبہ پیدا ہوتا ہے۔ مقصدیت زندگی میں سمت اور حوصلہ فراہم کرتی ہے۔
- **مثبت سوچ کو فروغ ملتا ہے :** وجودی نظریات انسان کو مشکلات کے باوجود امید اور مثبت اندازِ فکر اپنانے کی تعلیم دیتے ہیں۔ طلبہ زندگی کے مسائل کا سامنا ہمت اور اعتماد کے ساتھ کرنا سیکھتے ہیں، جس سے ان کی شخصیت میں مثبت تبدیلی پیدا ہوتی ہے۔

**اپنی پیش رفت کی جانچ کریں(Check Your Progress)**

**سوال :** وجودی مسائل کی وضاحت کریں۔

### 6.2.4 اضطراب اور تنہائی(Anxiety and Isolation)

وجودی نظریے کے مطابق اضطراب زندگی کا فطری حصہ ہے۔ انسان جب زندگی کے اہم فیصلے، ذمہ داریاں، ناکامیاں، یا مستقبل کے خدشات کا سامنا کرتا ہے تو اس کے اندر اضطراب پیدا ہوتا ہے۔ مناسب حد تک اضطراب انسان کو محتاط اور ذمہ دار بناتا ہے، مثلاً امتحان کی فکر طالب علم کو تیاری پر آمادہ کرتی ہے، لیکن شدید اضطراب ذہنی سکون اور کارکردگی کو متاثر کر سکتا ہے۔ اس لیے مشیر کا کام اضطراب کو مکمل ختم کرنا نہیں بلکہ اسے قابلِ برداشت اور تعمیری حد میں رکھنے میں مدد دینا ہے۔

**i. اضطراب کی اقسام**

- **حقیقی اضطراب :(Realistic Anxiety)** حقیقی اضطراب وہ خوف یا پریشانی ہے جو کسی حقیقی خطرے یا مشکل صورتحال کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر امتحان کا خوف، حادثے کا خطرہ، یا بیماری کی فکر حقیقی اضطراب میں شامل ہیں۔ یہ اضطراب انسان کو احتیاط اور تیاری کی طرف مائل کرتا ہے۔ اس کی ایک واضح وجہ ہوتی ہے اور وجہ دور ہونے پر یہ ختم ہو جاتا ہے۔
- **عصبی اضطراب :(Neurotic Anxiety)** عصبی اضطراب اس وقت پیدا ہوتا ہے جب انسان غیر حقیقی یا حد سے زیادہ خوف محسوس کرتا ہے۔ اس قسم کے اضطراب میں فرد معمولی مسائل کو بھی بہت بڑا خطرہ سمجھنے لگتا ہے۔ اس سے انسان کا ذہنی سکون،

اعتماد، اور روز مرہ زندگی متاثر ہو سکتی ہے۔ ایسا فرد اکثر یہ بتا نہیں پاتا کہ اسے خوف کس چیز سے ہے، اور اسے ماہرانہ مشاورت کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

- **اخلاقی اضطراب :(Moral Anxiety)** اخلاقی اضطراب انسان کے ضمیر اور اخلاقی اقدار سے متعلق ہوتا ہے۔ جب فرد کوئی ایسا کام کرتا ہے جو اس کی اخلاقی یا مذہبی اقدار کے خلاف ہو تو وہ اندرونی بے چینی اور احساسِ جرم محسوس کرتا ہے۔ یہ اضطراب انسان کو اپنی غلطیوں پر غور کرنے اور مثبت تبدیلی کی طرف راغب کرتا ہے۔

**ii. تنہائی (Isolation)**

تنہائی انسان کے جذباتی اور سماجی مسائل کا سبب بن سکتی ہے۔ جب فرد خود کو دوسروں سے الگ یا غیر متعلق محسوس کرتا ہے تو اس کی ذہنی اور جذباتی صحت متاثر ہونے لگتی ہے۔ مسلسل تنہائی انسان کو مایوسی، کم خود اعتمادی، اور سماجی دوری کی طرف لے جا سکتی ہے۔ آج کے دور میں جب لوگ سماجی رابطوں کے ذرائع پر تو جڑے رہتے ہیں مگر حقیقی تعلقات کم ہوتے جا رہے ہیں، تنہائی کا مسئلہ نوجوانوں میں بھی بڑھ رہا ہے۔

**تنہائی کے اثرات**

- **افسردگی :(Depression)** طویل عرصے تک تنہائی انسان کو اداسی، مایوسی، اور افسردگی کا شکار بنا سکتی ہے۔ فرد زندگی میں دلچسپی کم محسوس کرتا ہے اور اس کی ذہنی صحت متاثر ہوتی ہے۔
- **کم خود اعتمادی :(Low Self-Esteem)** تنہا رہنے والا فرد اکثر خود کو دوسروں سے کمتر سمجھنے لگتا ہے۔ وہ اپنی صلاحیتوں پر شک کرنے لگتا ہے، جس سے اس کی خود اعتمادی کم ہو جاتی ہے۔
- **سماجی دوری :(Social Withdrawal)** تنہائی کی وجہ سے فرد دوسروں سے ملنا جلنا کم کر دیتا ہے۔ وہ سماجی سرگرمیوں سے دور رہنے لگتا ہے، جس سے اس کے تعلقات اور سماجی زندگی متاثر ہوتی ہے۔

**تنہائی سے نمٹنے کے طریقے**

- **مثبت تعلقات :(Positive Relationships)** دوستی، خاندانی محبت، اور مثبت تعلقات تنہائی کے احساس کو کم کرتے ہیں۔ اچھے تعلقات انسان کو جذباتی سکون، اعتماد، اور خوشی فراہم کرتے ہیں۔
- **مشاورت :(Counselling)** کونسلنگ فرد کو اپنے جذبات اور مسائل سمجھنے میں مدد دیتی ہے۔ مشیر فرد کو جذباتی تعاون فراہم کرتا ہے اور مثبت انداز میں زندگی گزارنے کی رہنمائی کرتا ہے۔
- **سماجی سرگرمیوں میں شرکت :(Participation in Social Activities)** سماجی سرگرمیوں، کھیلوں، تقریبات، اور گروہی کاموں میں حصہ لینے سے انسان نئے تعلقات قائم کرتا ہے اور تنہائی کے احساس میں کمی آتی ہے۔ یہ سرگرمیاں اعتماد اور خوشی میں بھی اضافہ کرتی ہیں۔ طلبہ اسکول یا کالج میں کھیل، ادبی انجمن، رضاکارانہ خدمات، یا ثقافتی پروگراموں میں شریک ہو کر ہم خیال دوست بنا سکتے ہیں۔

**اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check Your Progress)**

**سوال :** سماجی سرگرمیوں میں شرکت کس طرح کی جاسکتی ہے؟

### 6.2.5 بحران میں مشاورت کا اطلاق (Application to Crisis Counselling)

بحرانی کاؤنسلنگ میں گیسٹالٹ اور وجودی تھراپی کے اصول افراد کو مشکل حالات، جذباتی دباؤ، اور زندگی کے بحرانوں سے نمٹنے میں مدد دیتے ہیں۔ مشیر مؤکل کو اپنے موجودہ جذبات، خیالات، اور تجربات کو سمجھنے میں مدد دیتا ہے، تاکہ وہ صورتحال کا بہتر سامنا کر سکے۔ وجودی نقطۂ نظر کے مطابق مؤکل کو زندگی کے معنی، ذاتی ذمہ داری، اور اپنے انتخاب کو سمجھنے میں مدد دی جاتی ہے۔ جبکہ گیسٹالٹ طریقہ فرد کو موجودہ لمحے پر توجہ دینے، دبے ہوئے جذبات کا اظہار کرنے، اور خود آگاہی بڑھانے میں مدد دیتا ہے۔ اس طرح کاؤنسلنگ فرد کو بحران کے دوران دوبارہ توازن، اعتماد، اور مؤثر فیصلہ سازی حاصل کرنے میں مدد فراہم کرتی ہے۔

#### i. بحران (Crisis) کا مفہوم

بحران ایسی صورتحال ہے جہاں فرد جذباتی طور پر شدید دباؤ محسوس کرتا ہے۔ ایسی حالت میں فرد کے معمول کے مقابلے کے طریقے ناکافی ثابت ہوتے ہیں اور وہ خود کو بے بس محسوس کرتا ہے۔ بحران عموماً اچانک آتا ہے اور فرد کی سوچنے، فیصلہ کرنے، اور معمول کے مطابق کام کرنے کی صلاحیت کو متاثر کرتا ہے۔ اسی لیے ایسے وقت میں بروقت اور حساس مدد غیر معمولی اہمیت رکھتی ہے۔

#### بحران کی اقسام (Types of Crisis)

- **تعلیمی بحران :(Educational Crisis)** تعلیمی بحران سے مراد ایسی صورتحال ہے جس میں طالب علم تعلیمی مسائل، دباؤ، یا ناکامی کی وجہ سے ذہنی پریشانی محسوس کرے۔ امتحانات میں ناکامی، کم تعلیمی کارکردگی، تعلیمی دباؤ، اساتذہ یا ساتھی طلبہ کے ساتھ مسائل، اور مستقبل کے بارے میں خوف تعلیمی بحران کی مثالیں ہیں۔ ایسے بحران کی صورت میں طالب علم بے چینی، مایوسی، اور احساسِ کمتری کا شکار ہو سکتا ہے۔ مناسب مشاورت اور رہنمائی کے ذریعے طلبہ کو اعتماد، حوصلہ، اور مسئلہ حل کرنے کی صلاحیت فراہم کی جاسکتی ہے۔
- **خاندانی بحران :(Family Crisis)** خاندانی بحران گھر کے اندر پیدا ہونے والے مسائل اور تنازعات کی وجہ سے جنم لیتا ہے۔ والدین کے جھگڑے، طلاق، گھریلو تشدد، مالی مسائل، کسی قریبی فرد کی بیماری یا وفات جیسے حالات فرد کی ذہنی اور جذباتی کیفیت کو متاثر کرتے ہیں۔ خاندانی بحران کی وجہ سے فرد میں خوف، عدم تحفظ، اور جذباتی دباؤ پیدا ہو سکتا ہے۔ ایسے حالات میں خاندان کی حمایت، جذباتی تعاون، اور مؤثر مشاورت بہت اہم کردار ادا کرتے ہیں۔
- **جذباتی بحران :(Emotional Crisis)** جذباتی بحران اس وقت پیدا ہوتا ہے جب فرد شدید غم، خوف، غصہ، مایوسی، یا ذہنی دباؤ کا سامنا کرے۔ محبت میں ناکامی، تنہائی، احساسِ محرومی، یا مسلسل پریشانیاں جذباتی بحران کا سبب بن سکتی ہیں۔ اس کیفیت میں

فرد خود کو بے بس اور کمزور محسوس کرتا ہے۔ اگر بروقت مدد فراہم نہ کی جائے تو یہ بحران ذہنی بیماریوں یا منفی رویّوں کا سبب بھی بن سکتا ہے۔ جذباتی تعاون اور ہمدردانہ رویّہ ایسے افراد کے لیے بہت ضروری ہوتا ہے۔

- **حادثات اور سانحات :(Accidents and Disasters)** حادثات اور سانحات اچانک پیش آنے والے واقعات ہوتے ہیں جو انسان کی زندگی پر گہرا اثر ڈالتے ہیں۔ ٹریفک حادثات، قدرتی آفات، آگ لگنا، زلزلے، سیلاب، یا کسی عزیز کی اچانک موت ایسے سانحات میں شامل ہیں۔ یہ حالات فرد میں شدید خوف، صدمہ، اضطراب، اور بے یقینی پیدا کرتے ہیں۔ ایسے مواقع پر فوری جذباتی مدد، مشاورت، اور نفسیاتی تعاون فرد کو دوبارہ معمول کی زندگی کی طرف لانے میں مدد دیتے ہیں۔

### ii. گیسٹالٹ اور وجودی علاج کا کردار(The Role of Gestalt and Existential Therapy)

- **جذباتی اظہار میں مدد :** گیسٹالٹ اور وجودی علاج فرد کو اپنے دبے ہوئے جذبات اور احساسات ظاہر کرنے کا موقع فراہم کرتے ہیں۔ جب فرد اپنے خوف، غم، غصے، یا پریشانی کو بیان کرتا ہے تو اس کے دل کا بوجھ کم ہوتا ہے۔ یہ علاج فرد کو اپنے جذبات کو سمجھنے اور قبول کرنے میں مدد دیتے ہیں، جس سے ذہنی سکون حاصل ہوتا ہے۔
- **خود آگاہی میں اضافہ :** یہ دونوں علاج فرد کو اپنی شخصیت، احساسات، خیالات، اور رویّوں کو بہتر انداز میں سمجھنے میں مدد دیتے ہیں۔ خود آگاہی کے ذریعے فرد اپنی کمزوریوں اور صلاحیتوں کو پہچانتا ہے اور اپنی زندگی کے فیصلے زیادہ شعوری انداز میں کرتا ہے۔ یہ عمل ذاتی ترقی اور اعتماد میں اضافہ کرتا ہے۔
- **حقیقت کا سامنا کرنے کی صلاحیت :** گیسٹالٹ اور وجودی علاج فرد کو حقیقت سے فرار کے بجائے اس کا سامنا کرنا سکھاتے ہیں۔ فرد اپنی مشکلات، خوف، اور زندگی کے مسائل کو قبول کرنا سیکھتا ہے۔ اس سے اس میں مشکلات کا مقابلہ کرنے کی ہمت اور برداشت پیدا ہوتی ہے، جو ذہنی مضبوطی کے لیے ضروری ہے۔
- **امید پیدا کرنا :** بحران اور مشکلات کے دوران انسان اکثر مایوسی کا شکار ہو جاتا ہے۔ گیسٹالٹ اور وجودی علاج فرد کے اندر امید، حوصلہ، اور مثبت سوچ پیدا کرتے ہیں۔ یہ علاج فرد کو یہ احساس دلاتے ہیں کہ زندگی میں مشکلات کے باوجود آگے بڑھنا ممکن ہے اور ہر انسان اپنی زندگی میں معنی اور مقصد تلاش کر سکتا ہے۔

### iii. مشیر کا کردار(Role of Counsellor)

- **حرکیاتی سماعت :(Active Listening)** مشیر فرد کی بات کو پوری توجہ، دلچسپی، اور ہمدردی کے ساتھ سنتا ہے۔ بغور سماعت فرد کو یہ احساس دلاتی ہے کہ اس کی بات کو اہمیت دی جا رہی ہے۔ اس عمل سے فرد کھل کر اپنے مسائل اور جذبات بیان کرتا ہے، جس سے مسئلہ سمجھنے اور حل کرنے میں آسانی ہوتی ہے۔
- **جذباتی تعاون :(Emotional Support)** مشیر مشکل حالات میں فرد کو جذباتی سہارا فراہم کرتا ہے۔ وہ فرد کے خوف، غم، اور پریشانی کو سمجھتے ہوئے اسے سکون، حوصلہ، اور امید دیتا ہے۔ جذباتی تعاون فرد کو ذہنی دباؤ کم کرنے اور خود کو بہتر محسوس کرنے میں مدد دیتا ہے۔

- **اعتماد سازی :(Building Trust)** مشیر اور فرد کے درمیان اعتماد کا رشتہ مشاورت کی کامیابی کے لیے ضروری ہے۔ مشیر رازداری، ہمدردی، اور احترام کے ذریعے فرد کا اعتماد حاصل کرتا ہے۔ جب فرد مشیر پر اعتماد کرتا ہے تو وہ اپنے مسائل کھل کر بیان کرتا ہے، جس سے مؤثر رہنمائی ممکن ہوتی ہے۔
- **مسئلہ حل کرنے میں مدد :(Helping in Problem Solving)** مشیر فرد کو اپنے مسائل سمجھنے اور ان کے حل تلاش کرنے میں مدد دیتا ہے۔ وہ فرد کو مختلف متبادل راستوں پر غور کرنے، مثبت فیصلے لینے، اور عملی اقدامات کرنے کی ترغیب دیتا ہے۔ اس عمل سے فرد میں خود اعتمادی اور فیصلہ سازی کی صلاحیت پیدا ہوتی ہے۔

## 6.3 خلاصہ (Summary)

گیسٹالٹ اور وجودی علاج انسان کے شعور، آزادی، ذمہ داری اور معنی کی تلاش پر زور دیتے ہیں۔ گیسٹالٹ علاج حالیہ تجربات اور جذباتی آگاہی کو اہم سمجھتا ہے جبکہ وجودی علاج زندگی کے بنیادی سوالات پر توجہ دیتا ہے۔ خالی کرسی اور کردار ادا کرنے جیسی تکنیکیں فرد کو اپنے جذبات سمجھنے میں مدد دیتی ہیں۔

## 6.4 اکتسابی نتائج (Learning Outcome)

اس اکائی کو پڑھنے کے بعد آپ اس قابل ہو چکے ہیں کہ:

- گیسٹالٹ علاج کے مفہوم اور بنیادی تصورات کی وضاحت کر سکتے ہیں۔
- "یہاں اور اب" (Here and Now) کے تصور کی اہمیت بیان کر سکتے ہیں۔
- گیسٹالٹ علاج کے بنیادی اصول جیسے خود آگاہی، جذبات کے اظہار اور ذاتی ذمہ داری کو سمجھ سکتے ہیں۔
- خالی کرسی (Empty Chair) اور کردار ادا کرنا (Role Play) جیسی تکنیکوں کی وضاحت کر سکتے ہیں۔
- وجودی علاج کے مفہوم اور اہم موضوعات کو بیان کر سکتے ہیں۔
- آزادی، ذمہ داری، معنی، اضطراب اور تنہائی جیسے وجودی موضوعات کی تشریح کر سکتے ہیں۔
- حقیقی، عصبی اور اخلاقی اضطراب میں فرق بیان کر سکتے ہیں۔
- تنہائی کے اسباب اور اس کے اثرات کا تجزیہ کر سکتے ہیں۔
- تعلیمی، خاندانی اور جذباتی بحران میں مشاورت کے کردار کو سمجھ سکتے ہیں۔
- مشیر کے کردار جیسے بہ غور سماعت، جذباتی تعاون، اعتماد سازی اور مسئلہ حل کرنے کی وضاحت کر سکتے ہیں۔

## 6.5 فرہنگ (Glossary)

| اصطلاح | معنی |
|---|---|
| گیسٹالٹ علاج | ایسا علاج جو موجودہ تجربات اور شعوری آگاہی پر زور دیتا ہے۔ |
| وجودی علاج | ایسا علاج جو آزادی، ذمہ داری، مقصد اور انسانی وجود پر توجہ دیتا ہے۔ |
| آگاہی (Awareness) | اپنے خیالات، احساسات اور ماحول کو سمجھنے کا عمل۔ |
| یہاں اور اب | موجودہ لمحے پر توجہ مرکوز کرنے کا تصور۔ |
| خود آگاہی | اپنی شخصیت، جذبات اور رویوں کو پہچاننا۔ |
| ذاتی ذمہ داری | اپنے اعمال اور فیصلوں کی ذمہ داری قبول کرنا۔ |
| جذبات کا اظہار | احساسات کو کھل کر بیان کرنا۔ |
| خالی کرسی تکنیک | ایک مشاورتی تکنیک جس میں فرد فرضی شخص سے بات کرتا ہے۔ |
| کردار ادا کرنا | مختلف کرداروں کے ذریعے احساسات اور رویوں کو سمجھنے کی تکنیک۔ |
| آزادی | اپنی زندگی کے فیصلے خود کرنے کی صلاحیت۔ |
| ذمہ داری | اپنے فیصلوں اور اعمال کے نتائج قبول کرنا۔ |
| معنی | زندگی میں مقصد اور اہمیت کی تلاش۔ |
| اضطراب | خوف، پریشانی یا بے چینی کی کیفیت۔ |
| حقیقی اضطراب | حقیقی خطرات یا مسائل سے پیدا ہونے والا خوف۔ |
| عصبی اضطراب | غیر حقیقی یا حد سے زیادہ خوف کی کیفیت۔ |
| اخلاقی اضطراب | ضمیر اور اخلاقی اقدار سے متعلق بے چینی۔ |
| تنہائی | خود کو دوسروں سے الگ محسوس کرنا۔ |
| بحران | ایسی صورتحال جس میں فرد شدید دباؤ محسوس کرے۔ |
| بہ غور سماعت | پوری توجہ اور ہمدردی کے ساتھ سننا۔ |
| جذباتی تعاون | مشکل حالات میں حوصلہ اور سہارا فراہم کرنا۔ |
| اعتماد سازی | مشاورت میں اعتماد پیدا کرنے کا عمل۔ |
| مسئلہ حل کرنا | مسائل کے حل کے لیے رہنمائی فراہم کرنا۔ |

## 6.6 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

## معروضی جوابات کے حامل سوالات (Objective Type Questions)

1. گیسٹالٹ تھراپی کس نے تیار کی؟

a) سگمنڈ فرائڈ b) ابراہام میسلو

c) فریٹز پرلز d) کارل راجرز

2. گیسٹالٹ تھراپی کا بنیادی مقصد کیا ہے؟

a) ماضی کے خوابوں کی تعبیر b) ادویات کے ذریعے علاج

c) موجودہ لمحے میں خود آگاہی پیدا کرنا d) صرف مشورے دینا

3. وجودی تھراپی کس چیز پر زیادہ زور دیتی ہے؟

a) جسمانی صحت پر b) صرف ذہنی بیماریوں پر

c) آزادی، ذمہ داری اور زندگی کے مقصد پر d) سزا اور انعام پر

4. خالی کرسی تکنیک (Empty Chair Technique) کس تھراپی سے تعلق رکھتی ہے؟

a) نفسی تجزیاتی تھراپی b) ادراکی تھراپی

c) گیسٹالٹ تھراپی d) روّیاتی تھراپی

5. رول پلے (Role-Play) کا بنیادی مقصد کیا ہے؟

a) مشورے دینا b) امتحان لینا

c) کردار ادا کر کے جذبات اور روّیوں کو سمجھنا d) یادداشت بڑھانا

6. وجودی مسائل (Existential Issues) میں کون سا موضوع شامل ہے؟

a) صرف جسمانی بیماری b) کھیل کود

c) آزادی، موت اور زندگی کا مقصد d) مالی منصوبہ بندی

7. گیسٹالٹ تھراپی میں "Here and Now" سے کیا مراد ہے؟

a) مستقبل کی منصوبہ بندی b) ماضی کی یادیں

c) خوابوں کی تعبیر d) موجودہ لمحے پر توجہ دینا

8. بحرانی کاؤنسلنگ (Crisis Counselling) میں گیسٹالٹ تھراپی کس چیز میں مدد دیتی ہے؟

a) صرف ادویات تجویز کرنے میں b) ملازمت دلانے میں

c) موجودہ جذبات اور تجربات کو سمجھنے میں d) قانونی مشورہ دینے میں

9. وجودی تھراپی کے مطابق انسان کس چیز کا ذمہ دار ہے؟

a) صرف دوسروں کے فیصلوں کا b) صرف ماضی کے واقعات کا

c) اپنی زندگی کے انتخاب اور فیصلوں کا d) قسمت کے تمام فیصلوں کا

10. گیسٹالٹ اور وجودی تھراپی کا مشترکہ مقصد کیا ہے؟

a) صرف بیماری کی تشخیص کرنا b) فرد میں خود آگاہی، ذاتی ذمہ داری اور ذاتی نشوونما پیدا کرنا

c) صرف ادویات دینا d) صرف ماضی کے واقعات پر توجہ دینا

مختصر جواب کے حامل سوالات (Short Answer Type Questions)

1. گیسٹالٹ معالجہ سے کیا مراد ہے؟
2. "یہاں اور اب" کی وضاحت کریں۔
3. خالی کرسی تکنیک کیا ہے؟
4. وجودی آزادی سے کیا مراد ہے؟
5. تنہائی کے دو اثرات لکھیں۔
6. گیسٹالٹ تھراپی (Gestalt Therapy) سے کیا مراد ہے؟
7. وجودی تھراپی (Existential Therapy) کا بنیادی مقصد کیا ہے؟
8. خالی کرسی تکنیک (Empty Chair Technique) کیا ہے؟
9. وجودی مسائل (Existential Issues) سے کیا مراد ہے؟
10. بحرانی کاؤنسلنگ (Crisis Counselling) میں گیسٹالٹ اور وجودی تھراپی کا کیا کردار ہے؟

- طویل جوابات کے حامل سوالات (Long Answer Type Questions)

1. گیسٹالٹ معالجہ کے اصول بیان کریں۔
2. وجودی معالجہ کے بنیادی تصورات پر نوٹ لکھیں۔
3. بحران میں مشاورت کے کردار کی وضاحت کریں۔
4. اضطراب اور تنہائی کے اسباب اور اثرات بیان کریں۔
5. اضطراب کو ایک مشیر کس طرح قابو کریگا؟

| معروضی سوالات کے جوابات | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1-c | 2-c | 3-c | 4-c | 5-c |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 6-c | 7-c | 8-c | 9-c | 10-b |

## 6.7 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)


1. Sharf, Richard S. (2016). Theories of psychotherapy and counselling: Concepts and cases (6th ed.). Cengage Learning.
2. McLeod, John (2013). An introduction to counselling (5th ed.). Open University Press.
3. Mujibul Hasan Siddiqui (2016). Guidance & Counselling, APH Publishing Corp.New Delhi
4. K.K Shrivastava (2011) Principle of Guidance & Counselling Kanishka Pub, New Delhi
5. American Psychological Association (APA), https://www.apa.org
6. NCBI & Psychology Resources, https://www.ncbi.nlm.nih.gov/
7. ڈاکٹر آفاق ندیم، سید معاذ حسین (2017)، تعلیمی نفسیات کے پہلو، ایجوکیشنل بک ہاوس، علی گڑھ
8. ڈاکٹر محمد طالب اطہر انصاری (2016) تعلیم میں رہنمائی اور مشاورت، عرشیہ پبلی کیشنز، دہلی

# اکائی 7۔انضمامی اور امتزاجی نقطۂ نظر

(Integrative and Eclectic Approaches)

اکائی کے اجزاء:


7.0 تمہید (Introduction)

7.1 مقاصد(Objectives)

7.2 انضمامی اور امتزاجی نقطۂ نظر(Integrative and Eclectic Approaches)

7.2.1 انضمامی مشاورت کا تصور اور ضروریات (Concept and needs for integrative counselling)

7.2.2 متعدد نظریات سے تکنیکوں کا امتزاج (Combining Techniques from Multiple theories)

7.2.3 لچکدار ماحول اور کلائنٹ یا مؤکل کا کام (Flexibility and client work)

7.2.4 کیس اسٹڈی کی مثالیں (Case Study examples)

7.2.5 مختلف تکنیکوں کے استعمال میں اخلاقی تحفظات (Ethical Considerations in eclectic Practice)

7.3 خلاصہ (Summary)

7.4 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

7.5 فرہنگ (Glossary)

7.6 نمونہ امتحانی سوالات(Model Examination Questions)

7.7 تجویز کردہ اکتسابی مواد(Suggested Learning Materials)


## 7.0 تمہید (Introduction)

گزشتہ چند دہائیوں میں تحقیق سے بار بار یہ بات سامنے آئی ہے کہ زیادہ تر اعلیٰطرز کی رہنمائی اور مشاورت کے طریقوں میں تقریباً ایک جیسے نتائج آتے ہیں، بشرطیکہ علاج کرنے والا مشیر اور مؤکل یا مؤکل کے درمیان اچھا علاج کرنے والا تعلق (تھراپیٹک الائنس) موجود ہو اور تھراپسٹ یا مشیر باصلاحیت ہو۔ان نتائج کی یکسانیت نے بہت سے مشیران کو اس بات کی طرف مائل کیا ہے کہ وہ صرف ایک ہی اسکول سے وابستہ نہ رہیں بلکہ مختلف نظریات اور طریقۂ کار کو ملا کر اس طرح استعمال کریں کہ ہر فرد کی ضرورت کے مطابق بہتر جواب دیا جا سکے۔ شمولیاتی اور انتخابی طرز رسائیاں (شمولیتی اور انتخابی اپروچز) ایک لچک دار اور شواہد پر مبنی

راستہ فراہم کرتی ہیں جس میں مختلف زاویۂ نظر کو جوڑتے ہوئے مربوط اور اخلاقی انداز میں کام کیا جاتا ہے۔اس اکائی میں ہم انہیں شمولیاتی اور انتخابی طرز رسائیوں کے انسانیت پسندانہ نقطہ نظر پر بحث کریں گے۔

## 7.1 مقاصد (Objectives)

اس اکائی کو پڑھنے کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ:

- انضمامی اور امتزاجی طرز رسائیوں کو کام میں اپنے اہم اخلاقی امور کی نشاندہی کر سکیں گے۔
- انضمامی اور امتزاجی طرز رسائیوں کے تصور اور اس کی منطقیانہ توجیہ بیان کر سکیں۔
- انضمامی اور امتزاجی طرز رسائیوں کی تکنیکوں کے استعمال میں فرق کو واضح کر سکیں۔
- اپنے مؤکل یا مؤکل کے ساتھ کام میں لچک سے نتائج کیسے بہتر ہو سکتے ہیں، بیان کر سکیں۔
- انضمامی مشق کو ظاہر کرنے والے مختصر کیس وینیٹس (case vignettes) کا تجزیہ کر سکیں۔

## 7.2 انضمامی اور امتزاجی نقطۂ نظر (Integrative and Eclectic Approaches)

انضمامی اور امتزاجی طرز رسائیاں اس بنیادی مشاہدے سے شروع ہوتی ہیں کہ کوئی ایک نظریہ انسان کے تمام پہلوؤں کی مکمل وضاحت نہیں کرتا اور نہ ہی ہر مؤکل کے ہر مسئلے کے لیے موزوں ہوتا ہے۔ انسان ایک پیچیدہ ہستی ہے۔ اس کے خیالات، جذبات، رویے، تعلقات، جسمانی کیفیات، خاندانی پس منظر، ثقافتی اقدار اور سماجی حالات ایک دوسرے سے گہرے طور پر جڑے ہوتے ہیں۔ شخص مرکوز نظریہ مؤکل کی داخلی دنیا اور علاجی تعلق کو غیر معمولی اہمیت دیتا ہے۔ وقوفی برتاؤ کا نظریہ سوچ اور عمل کے نمونوں کو سمجھنے اور بدلنے میں مضبوط ہے۔ نفسی تجزیاتی نقطۂ نظر ماضی کے تجربات اور لاشعوری عوامل کی طرف توجہ دلاتا ہے، اور نظامی نقطۂ نظر فرد کو اس کے خاندان اور سماج کے وسیع تر دائرے میں دیکھتا ہے۔ ہر نظریے میں بصیرت بھی ہے اور حدود بھی، اور کوئی بھی نظریہ تنہا ہر مؤکل کی ضرورت پوری نہیں کر سکتا۔

اسی لیے کسی ایک اصول کی مکمل پیروی کرنے کے بجائے، انضمامی مشیر دو یا دو سے زیادہ طرز رسائیوں کے تصورات اور طریقوں کو باقاعدہ اور منظم انداز سے ملا کر اپنا ذاتی فریم ورک بناتے ہیں۔ یہ فریم ورک محض تکنیکوں کا مجموعہ نہیں ہوتا۔ اس کے پیچھے ایک واضح فکری ربط ہوتا ہے جو بتاتا ہے کہ مسئلہ کیسے پیدا ہوا، کون سے عوامل اسے برقرار رکھے ہوئے ہیں اور تبدیلی کن راستوں سے ممکن ہے۔ دوسری طرف امتزاجی (ایکلیکٹک) مشیر یا تھراپسٹ زیادہ عملیت پسند ہوتے ہیں۔ وہ وہی تکنیکیں منتخب کرتے ہیں جو انہیں مؤکل کے لیے مددگار محسوس ہوں، اور اکثر نظریاتی انضمام پر کم زور دیتے ہیں۔ ان کا بنیادی سوال یہ ہوتا ہے کہ "اس مؤکل کے لیے، اس مسئلے میں، اس وقت کیا چیز کارآمد ہے؟" یہ سوال نظریے کی ہم آہنگی سے زیادہ نتیجے اور افادیت کو اہمیت دیتا ہے۔

میٹا انالیسز (Meta-Analysis) سے حاصل شواہد اس بحث میں بہت اہم ہیں۔ میٹا انالیسز وہ طریقہ ہے جس میں بہت سی تحقیقات کے نتائج کو شماریاتی طور پر یکجا کر کے ایک مجموعی تصویر بنائی جاتی ہے۔ ایسی تحقیقات بار بار بتاتی ہیں کہ مشترک عوامل (Common Factors)، جیسے مشیر اور مؤکل کا علاجی تعلق، مشیر کی ہمدردی، مؤکل کی توقعات اور امید، اور باہمی تعاون، مخصوص تکنیکوں کے مقابلے میں علاج کے نتائج کی زیادہ وضاحت کرتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ نہیں کہ تکنیکوں کی کوئی اہمیت نہیں۔ مطلب یہ ہے کہ تکنیک اسی وقت اچھا اثر دکھاتی ہے جب وہ ایک مضبوط، پُر اعتماد اور ہمدردانہ تعلق کے اندر استعمال ہو۔ ان شواہد سے اس بات کی تائید ہوتی ہے کہ لچک دار، اصول پر مبنی انضمام کسی ایک ماڈل کی مکمل طور پر پابندی سے زیادہ مفید ہے۔

اس کے ساتھ ایک احتیاط بھی لازم ہے۔ اچھی مشق کا تقاضا یہ ہے کہ تکنیکیں تحقیق کے شواہد اور مؤکل کے مسئلے کی واضح کیس فارم (Case Formulation) کی روشنی میں منتخب کی جائیں۔ کیس فارم سے مراد مشیر کی وہ منظم فہم ہے جو مؤکل کے مسئلے کی ابتدا، اسے برقرار رکھنے والے عوامل اور مؤکل کی طاقتوں کو جوڑ کر بنتی ہے۔ تکنیکیں بے ترتیب انداز میں "چن لو اور استعمال کر لو" کے طریقے سے منتخب نہیں ہونی چاہئیں۔ اگر ایسا ہو تو مشاورت بے سمت ہو جاتی ہے، مؤکل الجھن کا شکار ہوتا ہے، اور مشیر یہ بھی نہیں جانچ سکتا کہ کون سی چیز مفید ثابت ہوئی اور کون سی نہیں۔

### 7.2.1 انضمامی مشاورت کا تصور اور ضروریات (Concept and needs for integrative counselling)

#### i. انضمامی مشاورت کا تصور (Concept of Integrative Counselling)

انضمامی رہنمائی اور مشاورت سے مراد نظریات اور مداخلتوں (Interventions) کا ایسا منظم امتزاج ہے جو تشخیص، کیس کی تشکیل اور مداخلت کو پوری تھراپی کے دوران رہنمائی فراہم کرتا ہے۔ لفظ "منظم" یہاں بنیادی اہمیت رکھتا ہے۔ انضمام کا مطلب مختلف طریقوں کو سرسری طور پر ایک ساتھ استعمال کرنا نہیں ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ مشیر نے سوچ سمجھ کر یہ طے کیا ہو کہ کون سا تصور کس مقصد کے لیے لیا جا رہا ہے، وہ دوسرے تصورات سے کیسے جڑتا ہے، اور مجموعی طور پر وہ مؤکل کی مدد کیسے کرے گا۔ تشخیص یعنی مؤکل کے مسئلے کو سمجھنا، کیس کی تشکیل یعنی اس فہم کو ایک مربوط تصویر میں ڈھالنا، اور مداخلت یعنی عملی اقدامات، یہ تینوں مراحل ایک دوسرے سے جڑے رہتے ہیں اور مشاورت کے آغاز سے اختتام تک ایک دوسرے کو متاثر کرتے رہتے ہیں۔

یہ طریقہ عموماً کئی "بنیادی ماڈلز" سے رہنمائی حاصل کرتا ہے۔ ان میں شخص یا مؤکل مرکوز ماڈل، وقوفی برتاؤ کا ماڈل، نفسی تجزیاتی ماڈل اور نظامی ماڈل نمایاں ہیں۔ شخص مرکوز ماڈل سے انضمامی مشیر ہمدردی، غیر مشروط مثبت پذیرائی اور خلوص کا رویہ لیتا ہے۔ وقوفی برتاؤ کے ماڈل سے وہ خیالات کی جانچ اور رویوں میں عملی تبدیلی کے اوزار لیتا ہے۔ نفسی تجزیاتی ماڈل سے وہ بار بار دہرائے جانے والے تعلقاتی نمونوں اور ابتدائی تجربات کی اہمیت کی سمجھ لیتا ہے۔ نظامی ماڈل سے وہ یہ دیکھنا سیکھتا ہے کہ مؤکل کا مسئلہ خاندان، دوستوں اور کام کی جگہ کے تعلقات میں کس طرح معنی رکھتا ہے۔

ان سب کو وہ مشترکہ اصولوں کے گرد منظم کرتا ہے۔ پہلا اصول علاجی تعلق کی مرکزیت ہے، یعنی تمام تکنیکیں اسی تعلق کے اندر بروئے کار آتی ہیں۔ دوسرا اصول خیالات، احساسات اور رویّے پر توجہ ہے، یعنی مؤکل کے اندرونی اور بیرونی تجربے کے ان تینوں پہلوؤں کو الگ الگ نہیں بلکہ ایک دوسرے سے جڑا ہوا دیکھا جاتا ہے۔ تیسرا اصول مؤکل کی خود مختاری ہے، یعنی مؤکل اپنے فیصلوں کا خود مالک ہے، مشیر اس کا رہنما اور ساتھی ہے، فیصلہ ساز نہیں۔ انہی اصولوں کی وجہ سے مختلف ماڈلز سے لیے گئے عناصر ایک دوسرے سے متصادم نہیں ہوتے بلکہ ایک ہم آہنگ فریم ورک میں ڈھل جاتے ہیں۔

### ii. انضمامی مشاورت کی ضرورت (Needs of integrative counselling)

انضمامی رجحان کی ضرورت کئی عوامل سے ابھری ہے:

**مؤکل کی مختلف خصوصیات :** حقیقی زندگی میں مؤکل شاذ و نادر ہی ایک سادہ، واحد مسئلے کے ساتھ آتے ہیں۔ وہ پیچیدہ اور باہمی ربط سے جڑے ہوئے مسائل لے کر آتے ہیں، مثلاً ٹرائوما کے ساتھ تعلقات کے مسائل اور ڈپریشن۔ ایک نوجوان جس نے بچپن میں صدمہ جھیلا ہو، وہ بالغ ہو کر اعتماد پر مبنی تعلقات بنانے میں دشواری محسوس کر سکتا ہے، تنہائی اور اداسی کا شکار ہو سکتا ہے، اور نیند اور بھوک کے مسائل بھی رکھ سکتا ہے۔ ایسے مسائل کسی ایک رہنمائی اور مشاورت کے طریقے (اپروچ) کے احاطوں میں صاف نظر نہیں آتے۔ مختلف مؤکلوں کی عمر، تعلیم، زبان، ثقافت، مذہبی اقدار، معاشی حالات اور شخصیت کے انداز بھی ایک دوسرے سے مختلف ہوتے ہیں، اس لیے ایک ہی نسخہ سب کے لیے مناسب نہیں ہو سکتا۔

**شواہد پر مبنی پریکٹس :** تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ مختلف رسائیاں مختلف مسائل کے لیے تجرباتی طور پر مددگار ثابت ہوئی ہیں۔ مثال کے طور پر بے چینی اور ڈپریشن کے لیے وقوفی برتاوی علاج (Cognitive Behavioral Therapy – CBT) کی افادیت کے کافی شواہد موجود ہیں، جبکہ تعلقاتی مسائل کے لیے باہمی (Interpersonal) طریقۂ کار وغیرہ مفید پائے گئے ہیں۔ جب شواہد کئی طریقوں کے حق میں ہوں تو ایک ذمہ دار تھراپسٹ کو مجبوراً متعدد شواہد سے فائدہ اٹھانا پڑتا ہے۔ وہ کسی ایک مکتب فکر سے وابستگی کی بنا پر مؤکل کو اس طریقے سے محروم نہیں رکھ سکتا جو اس کے مخصوص مسئلے کے لیے زیادہ کارگر ثابت ہو چکا ہے۔

**نتائج پر مبنی تحقیق :** یہ بات تحقیق میں بار بار سامنے آئی ہے کہ مختلف اسکولز اور طریقۂ علاج کے اوسط نتائج بڑی حد تک ایک جیسے ہوتے ہیں۔ بعض ماہرین اسے "ڈوڈو برڈ کا فیصلہ" کہتے ہیں، یعنی سب طریقے تقریباً برابر اچھے ثابت ہوتے ہیں۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ مؤثر عناصر مختلف طریقوں میں مشترک ہوتے ہیں، جیسے مضبوط علاجی تعلق، مؤکل کی امید اور مشیر کی صلاحیت۔ ان مشترک عناصر کو پہچان کر انہیں یکجا کیا جا سکتا ہے، اور اسی بنیاد پر انضمامی مشاورت کی عمارت کھڑی ہوتی ہے۔

ان سب باتوں کی روشنی میں انضمامی رہنمائی اور مشاورت کا مقصد یہ ہے کہ وہ مؤکل مرکوز، شواہد سے آگاہ اور سیاق و سباق کے مطابق ہو، نہ کہ صرف نظریاتی وابستگی سے چلنے والا ایک عمل۔ مؤکل مرکوز ہونے کا مطلب ہے کہ مشاورت کا آغاز مؤکل کی

ضرورت سے ہو، نہ کہ مشیر کے پسندیدہ نظریے سے۔ شواہد سے آگاہ ہونے کا مطلب ہے کہ مداخلتوں کا انتخاب تحقیق اور عملی تجربے کی بنیاد پر ہو۔ سیاق وسباق کے مطابق ہونے کا مطلب ہے کہ مؤکل کی ثقافت، خاندانی نظام اور سماجی حالات کو مشاورت میں مرکزی مقام دیا جائے۔ ہمارے معاشرے میں، جہاں خاندان اور برادری فرد کی زندگی میں گہرا کردار ادا کرتے ہیں، یہ سیاقی حساسیت خاص اہمیت رکھتی ہے۔

| **اپنی پیش رفت کی جانچ کریں(Check your progress)** |
| --- |
| **سوال :** انضمامی مشاورت کی ضرورت واہمیت پر نوٹ تحریر کریں؟ |

7.2.2 متعدد نظریات سے تکنیکوں کا امتزاج(Combining Techniques from Multiple theories)

عملی طور پر انضمامی اور ٹیکنیکل ایکلیکٹک (امتزاجی) تھراپسٹس مختلف نفسیاتی اسکولز کی تکنیکیں استعمال کرتے ہیں، لیکن ان کا طریقہ مختلف ہوتا ہے۔ اس فرق کو سمجھنا ضروری ہے کیونکہ دونوں راستے بظاہر ایک جیسی عملی صورت اختیار کر لیتے ہیں مگر ان کی فکری بنیاد جدا ہوتی ہے۔

**ٹیکنیکل ایکلیکٹسزم(Technical Eclecticism)**

ٹیکنیکل ایکلیکٹسزم کا زور اس پر ہوتا ہے کہ جو کام کرے اسے لیا جائے۔ تکنیکیں زیادہ تر شواہد یا تجربہ گاہ میں تجربے کی بنیاد پر منتخب کی جاتی ہیں، اور اکثر اس بات کی پرواہ نہیں کی جاتی کہ ان تکنیکوں کے پیچھے کھڑے بنیادی نظریات آپس میں کتنے مربوط ہیں۔ اس نقطۂ نظر میں مشیر ایک ایسے معالج کی طرح سوچتا ہے جو مریض کی حالت کے مطابق دوا کا انتخاب کرتا ہے، چاہے وہ دوا کسی بھی طبی روایت سے آئی ہو۔ اس کی توجہ اس پر ہوتی ہے کہ کون سی تکنیک کس قسم کے مسئلے پر اور کن حالات میں بہتر نتیجہ دیتی ہے۔

مثال کے طور پر، کوئی مشیر فوبیا(کسی خاص چیز یا صورت حال سے شدید اور غیر معقول خوف) کے لیے سسٹیمیٹک ڈیسینسٹائزیشن (Systematic Desensitization) استعمال کر سکتا ہے۔ اس تکنیک میں مؤکل کو آرام کی کیفیت میں رکھتے ہوئے ڈراؤنی صورت حال سے بتدریج روشناس کرایا جاتا ہے۔ ساتھ ہی وہ مؤکل کے ساتھ پرسن سینٹرڈ ہمدردی بھی استعمال کر سکتا ہے تاکہ مؤکل خود کو محفوظ اور سمجھا ہوا محسوس کرے۔ وہ یہ سب کچھ اس کوشش کے بغیر کرتا ہے کہ برتاوی اور ہیومنسٹک نظریات کو باقاعدہ طور پر ملا کر کوئی نیا نظریاتی ڈھانچہ بنائے۔ ٹیکنیکل ایکلیکٹسزم کی خوبی اس کی عملی آسانی اور لچک ہے، اور اس کی کمزوری یہ ہے کہ اگر انتخاب کے لیے کوئی واضح معیار نہ ہو تو یہ بے ترتیبی کی طرف جا سکتا ہے۔

**تھیوریٹیکل انٹیگریشن(Theoretical Integration)**

تھیوریٹیکل انٹیگریشن اس کے برعکس مختلف ماڈلز کے تصورات کو ملا کر ایک نیا، مربوط نظریہ بنانے کی کوشش کرتا ہے۔ یہ محض تکنیکوں کا ملاپ نہیں بلکہ تصورات کی سطح پر ایک گہرا امتزاج ہے۔ اس کی مثالیں کوگنیٹو اینالیٹک تھراپی Cognitive)

(Analytic Therapyاور اسکیمہ تھراپی (Schema Therapy) ہیں، جو کوگنیٹو، برتاوی اور سائیکوڈائنامک خیالات کو جوڑتی ہیں۔ اسکیمہ تھراپی میں، مثال کے طور پر، بچپن کے ابتدائی تجربات سے بننے والے گہرے ذہنی نمونوں (اسکیمہ) کو سمجھا جاتا ہے، جو نفسی تجزیاتی فکر کا اثر ہے۔ پھر ان نمونوں کو وقوفی تکنیکوں اور برتاوی مشقوں کے ذریعے بدلنے کی کوشش کی جاتی ہے، اور علاجی تعلق کو بھی تبدیلی کے ایک ذریعے کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔

## مؤثر انضمامی عمل کی شرائط

تحقیق سے اشارہ ملتا ہے کہ انضمامی سائیکوتھراپی اس وقت زیادہ مؤثر ہوتی ہے جب تھراپسٹ:

- جذباتی، فکری، رویہ جاتی، بین شخصی اور حیاتیاتی ڈومینز میں جامع تشخیص کرتا ہو۔ یعنی مؤکل کو صرف ایک پہلو سے نہیں بلکہ اس کی پوری شخصیت اور حالات کے تناظر میں دیکھے۔ مثلاً یہ دیکھے کہ مؤکل کیا محسوس کرتا ہے، کیسے سوچتا ہے، کیسا عمل کرتا ہے، دوسروں سے کیسے تعلقات رکھتا ہے، اور اس کی جسمانی صحت، نیند اور غذا کیسی ہے۔
- کیس کی تشکیل کے ذریعے یہ طے کرے کہ تبدیلی کے لیے کون سے میکانزم زیادہ اہم ہیں۔ بعض مؤکلوں میں بنیادی رکاوٹ منفی خیالات ہوتے ہیں، بعض میں اجتناب کا رویہ، بعض میں تعلقاتی الجھنیں، اور بعض میں دبے ہوئے جذبات۔ جب تک یہ طے نہ ہو کہ کلیدی میکانزم کون سا ہے، مداخلت کا انتخاب اندازے پر مبنی رہتا ہے۔
- مختلف اسکولز سے وہ مداخلتیں منتخب کرے جو انہی میکانزم کو نشانہ بناتی ہوں، اور ساتھ ہی ایک واضح اور مربوط منطق برقرار رکھے جسے مؤکل کو سمجھایا جا سکے۔ یہ آخری نکتہ بہت اہم ہے، کیونکہ جو منطق مشیر مؤکل کو سمجھا نہ سکے، وہ مؤکل کے تعاون اور اعتماد کو بھی حاصل نہیں کر سکتی۔

## ایک مثال

مثال کے طور پر، ڈپریشن کے ایک مؤکل کے ساتھ انضمامی مشیر اتحاد (Alliance) مضبوط کرنے کے لیے پرسن سینٹرڈ مہارتیں استعمال کر سکتا ہے، یعنی توجہ سے سننا، غیر فیصلہ کن رویہ رکھنا اور جذبات کو الفاظ دینا۔ وہ غیر مددگار عقائد کو چیلنج کرنے کے لیے کوگنیٹو تکنیکیں لے سکتا ہے، مثلاً "میں کسی کام کا نہیں" جیسے خیال کی ثبوتوں کی روشنی میں جانچ۔ اور وہ خوش گوار سرگرمیوں میں اضافہ کرنے کے لیے کرداری ایکٹیویشن (Behavioral Activation) استعمال کر سکتا ہے، یعنی مؤکل کو چھوٹی چھوٹی خوشی بخش اور بامعنی سرگرمیوں کی طرف بتدریج لانا۔ یہ سب کچھ اس مشترک سمجھ کے ساتھ جوڑا جا سکتا ہے کہ یہ عوامل ڈپریشن کو کیسے برقرار رکھتے ہیں۔ یعنی منفی سوچ سرگرمی کم کرتی ہے، سرگرمی کم ہونے سے خوشی اور کامیابی کے تجربات گھٹتے ہیں، اس سے منفی سوچ مزید مضبوط ہوتی ہے، اور یوں ایک چکر بن جاتا ہے۔ تینوں تکنیکیں اس چکر کے مختلف حصوں پر کام کرتی ہیں، اور یہی ان کے ملاپ کا جواز فراہم کرتا ہے۔

| اپنی پیش رفت کی جانچ کریں(Check your progress) |
| --- |
| **سوال :** جذباتی و فکری رویہ کو کس طرح قائم کیا جاسکتا ہے؟ |

7.2.3 لچکدار ماحول اور مؤکل کا کام(Flexibility and client work)

انضمامی اور امتزاجی اپروچز کی ایک بڑی طاقت اور حسن ان کی لچک میں مضمر ہے۔ روایتی طریقوں میں اکثر مشیر ایک طے شدہ پروٹوکول کی پیروی کرتا ہے اور مؤکل سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ اس کے مطابق ڈھلے۔ انضمامی اور امتزاجی نقطۂ نظر میں یہ رخ الٹ جاتا ہے۔ مؤکل کو کسی سخت پروٹوکول میں رکھنے کے بجائے، تھراپسٹ اپنا انداز، رفتار اور طریقہ کار مؤکل کی ترجیحات، ثقافت، تبدیلی کے لیے آمادگی اور پیش کردہ مسائل کے مطابق ڈھال سکتے ہیں۔ بعض مؤکل جلد عملی اقدامات کے لیے تیار ہوتے ہیں، جبکہ بعض کو پہلے اپنے احساسات کو سمجھنے اور بیان کرنے کے لیے وقت درکار ہوتا ہے۔ لچکدار مشیر ان فرقوں کا احترام کرتا ہے۔

**شواہد**

شواہد بتاتے ہیں کہ:

- جب علاج کو مؤکل کی خصوصیات (مثلاً حالات سے نمٹنے کا طریقہ کار، ردِ عمل کی سطح، ثقافتی پس منظر) کے مطابق ڈھالا جاتا ہے تو نتائج "ایک ہی نسخہ سب کے لیے" طریقے سے بہتر ہوتے ہیں۔ مثلاً جو مؤکل مسائل کو خود سے باہر سمجھنے کا رجحان رکھتا ہو اس کے لیے مہارت اور عملی حکمت عملی پر مبنی کام زیادہ مفید ہو سکتا ہے، جبکہ جو مؤکل اندرونی کشمکش میں گھرا ہو اس کے لیے بصیرت پر مبنی کام زیادہ موزوں ہو سکتا ہے۔ جو مؤکل مشیر کی ہدایات سے جلد اکتا جاتا ہے، اس کے ساتھ مشیر کو زیادہ اشتراکی اور کم ہدایتی انداز اپنانا چاہیے۔
- حقیقی دنیا کی پریکٹس میں بہت سے تھراپسٹ جب دیکھتے ہیں کہ ان کا اصل ماڈل کافی نہیں، تو آہستہ آہستہ "غیر رسمی ایکلیکٹسزم" کی طرف بڑھتے ہیں۔ تاہم یہ اسی وقت زیادہ مددگار ہوتا ہے جب اسے نظریہ اور شواہد کی رہنمائی حاصل ہو، نہ کہ صرف اندرونی احساس کی۔ صرف "مجھے ایسا لگتا ہے" کی بنیاد پر تکنیکیں بدلنا بعض اوقات مشیر کی اپنی بے چینی کا اظہار ہوتا ہے، مؤکل کی ضرورت کا نہیں۔

## لچک کی عملی صورتیں

رہنمائی اور مشاورت میں لچک کا مطلب یہ بھی ہو سکتا ہے کہ کم خواندہ مؤکل کے لیے ہوم ورک میں تبدیلی کی جائے۔ مثلاً تحریری ڈائری کے بجائے زبانی مشق، تصویری کارڈ یا روزمرہ کی عملی سرگرمی دی جاسکتی ہے۔ جو شخص اپنے جذبات کو الفاظ میں بیان کرنے میں مشکل محسوس کرتا ہو، اس کے لیے زیادہ تجرباتی سرگرمیاں اور طریقے استعمال کیے جاسکتے ہیں، جیسے ڈرائنگ، کہانی، کردار نگاری، سانس کی مشقیں یا جسمانی احساسات پر توجہ۔ اسی طرح ہر مرحلے پر جو طریقہ زیادہ مفید ہو اس کے مطابق بصیرت پر مبنی کام

اور مہارت پر مبنی کام کے درمیان توجہ کو منتقل کیا جا سکتا ہے۔ مثال کے طور پر، کسی بحران کے وقت ابتدا میں مہارت اور استحکام کی طرف توجہ دی جاتی ہے، اور جب مؤکل سنبھل جائے تو گہری بصیرت اور معنی کی تلاش کی طرف آیا جاتا ہے۔

ہمارے سماجی تناظر میں لچک کا مطلب مؤکل کے مذہبی اور ثقافتی عقائد کو احترام کے ساتھ علاج کا حصہ بنانا بھی ہو سکتا ہے، بشرطیکہ وہ مؤکل کے لیے مددگار ہوں۔ بعض مؤکلوں کے لیے دعا، صبر اور توکل کی اقدار مشکل حالات سے نمٹنے کا مضبوط ذریعہ ہوتی ہیں۔ ایک حساس مشیر انہیں نظر انداز نہیں کرتا بلکہ مؤکل کی طاقت کے طور پر ان سے کام لیتا ہے۔ جوائنٹ فیملی میں رہنے والے مؤکلوں کے ساتھ خاندان کے کردار کو سمجھ کر مناسب جگہ پر ان کو شامل کرنا بھی لچک کی ایک صورت ہے۔

**اشتراکی اور بامقصد کام**

اہم بات یہ ہے کہ کام بامقصد اور اشتراکی رہے۔ لچک کا مطلب بے ترتیبی نہیں ہے۔ مؤکل کو معلوم ہونا چاہیے کہ تھراپسٹ کسی مخصوص طریقہ کو کیوں استعمال کر رہا ہے اور یہ اس کے طے شدہ اہداف سے کیسے جڑا ہوا ہے۔ جب مشیر مؤکل کو بتاتا ہے کہ "ہم یہ مشق اس لیے کر رہے ہیں کہ اس سے آپ کی گھبراہٹ کم کرنے میں مدد ملے گی، جو آپ کا بتایا ہوا مقصد ہے" تو مؤکل خود کو مشاورت کا حصہ محسوس کرتا ہے۔ اس سے تعاون بڑھتا ہے، مؤکل کی ذمہ داری کا احساس مضبوط ہوتا ہے، اور بیچ بیچ میں پیش رفت کا جائزہ لینا بھی آسان ہو جاتا ہے۔ اگر کوئی طریقہ مؤکل کے لیے مفید ثابت نہ ہو تو اسے بدلنے میں بھی ہچکچاہٹ نہیں ہونی چاہیے۔

**اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)**

**سوال :** لچکدار ماحول کس طرح قائم کیا جا سکتا ہے واضح کریں؟

### 7.2.4 کیس اسٹڈی کی مثالیں (Case Study examples)

مختصر مثالیں انضمامی عمل کی وضاحت میں مدد دیتی ہیں۔ ذیل کی دو مثالیں دکھاتی ہیں کہ مختلف نظریات کے عناصر کس طرح ایک مشترکہ فہم کے تحت ایک دوسرے کے ساتھ جڑ کر کام کرتے ہیں۔

**کیس ۱: یونیورسٹی کے طالب علم میں کشیدگی**

ایک طالب علم سماجی کشیدگی اور اکملیت (Perfectionism) کے ساتھ آتا ہے۔ وہ کلاس میں بولنے سے گھبراتا ہے، ہر وقت اس خوف میں رہتا ہے کہ دوسرے اسے کم تر سمجھیں گے، اور اپنے کام میں معمولی سی غلطی کو بھی ناقابل برداشت سمجھتا ہے۔

مشیر یا تھراپسٹ مندرجہ ذیل انداز سے کام کرتا ہے:

- **شخص مرکوز مہارتیں :** شرم کو کم کرنے اور تحفظ کا احساس پیدا کرنے کے لیے ہمدردی اور غیر مشروط مثبت پذیرائی جیسی شخص مرکوز مہارتیں استعمال کی جاتی ہیں۔ جب طالب علم دیکھتا ہے کہ مشیر اس کی کمزوریاں سن کر بھی اسے قبول کرتا

ہے، تو اس کے اندر خود قبولیت کا بیج پڑتا ہے۔

- **وقوفی برتاوی علاج** CBT **:(CBT)** کی مدد سے شرمندگی سے متعلق تخریبی خیالات (مثلاً "اگر میں نے غلط بات کہی تو سب مذاق اڑائیں گے") کی نشاندہی کی جاتی ہے اور انہیں حقیقت کی کسوٹی پر پرکھا جاتا ہے۔ ساتھ ہی گریڈیڈ ایکسپوژر ایکسرسائز ڈیزائن کی جاتی ہیں، یعنی آسان سماجی صورت حال سے شروع کر کے بتدریج مشکل صورتوں کی طرف بڑھا جاتا ہے، جیسے پہلے ایک دوست سے بات، پھر چھوٹے گروپ میں رائے دینا، پھر کلاس میں سوال پوچھنا۔
- **تھرڈ ویو اپروچز :** ان سے مائنڈ فلنیس مشقیں شامل کی جاتی ہیں تاکہ طالب علم اپنی اضطرابی کیفیت کو دیکھ سکے مگر اس سے ضرورت سے زیادہ خود کو نہ جوڑے۔ یعنی وہ یہ سیکھے کہ "میں گھبراہٹ محسوس کر رہا ہوں" اور "میں گھبرایا ہوا انسان ہوں" میں فرق ہے۔

یہ انتخاب، جو اس مشترکہ فہم پر مبنی ہے کہ اضطراب اجتناب اور خود تنقیدی سے برقرار رہتا ہے، بے ترتیب طریقۂ کار کے امتزاج کے بجائے انضمامی کام کی عکاسی کرتا ہے۔ ہر تکنیک اسی مرکزی فہم کا ایک پہلو سنبھالتی ہے۔ شخص مرکوز مہارتیں خود تنقیدی کا مقابلہ کرتی ہیں، CBT اور ایکسپوژر اجتناب کو توڑتے ہیں، اور مائنڈ فلنیس جذباتی کیفیات سے تعلق کا نیا طریقہ سکھاتی ہے۔

مشیر یا تھراپسٹ:

- سب سے پہلے سسٹیمک خیالات کی مدد سے باہمی تعامل کے چکروں اور الزام کے پیٹرنز کا نقشہ بناتا ہے۔ مثلاً یہ دیکھا جاتا ہے کہ ایک فریق کی تنقید دوسرے کو پیچھے ہٹنے پر مجبور کرتی ہے، اور پیچھے ہٹنا پہلے کو مزید تنقید پر اکساتا ہے۔ جب دونوں یہ چکر دیکھ لیتے ہیں تو الزام "تم" سے ہٹ کر "ہمارا یہ چکر" کی طرف آتا ہے۔
- اٹیچمنٹ سے جڑے پوشیدہ خوف کا شعور بڑھانے کے لیے جذبات مرکوز تکنیکیں استعمال کرتا ہے۔ غصے کے پیچھے اکثر "کیا میں تمہارے لیے اہم ہوں؟" یا "کیا تم مجھے چھوڑ دو گے؟" جیسے گہرے خوف چھپے ہوتے ہیں۔ جب یہ خوف الفاظ پاتے ہیں تو شریک حیات کا ردعمل بھی نرم ہو جاتا ہے۔
- روزمرہ کی عادات بدلنے کے لیے برتاوی ہوم ورک (ٹائم آؤٹ، مثبت کمیونیکیشن ایکسرسائزز) متعارف کراتا ہے۔ مثلاً بحث گرم ہونے پر وقفہ لینا، شکایت کے بجائے اپنی ضرورت بیان کرنا، اور روزانہ ایک دوسرے کی کسی اچھی بات کی قدر کرنا۔

انضمامی کپل تھراپی پر تحقیق سے پتا چلتا ہے کہ جذباتی فوکسڈ اور برتاوی حکمتِ عملیوں کا ملاپ تعلق میں اطمینان بڑھا سکتا ہے اور کشمکش کم کر سکتا ہے۔ اس مثال میں بھی تینوں مداخلتیں ایک ہی منطق کے تحت ایک ترتیب سے آتی ہیں: پہلے چکر کو سمجھنا، پھر اس کے پیچھے کے جذبات تک پہنچنا، اور آخر میں نئی عملی عادتیں بنانا۔

**طلباء کے لیے سرگرمی**

طلباء کو حوصلہ دیا جاسکتا ہے کہ وہ اپنے مختصر کیس کی مثالیں بنائیں اور دکھائیں کہ وہ رہنمائی اور مشاورت میں کم از کم دو اپروچز کی مداخلتوں کو کس ترتیب سے اور کیسے منتخب کریں گے، جبکہ مجموعیت (Coherence) برقرار رہے۔ اس مشق کے دوران انہیں تین سوالات کو ذہن میں رکھنا چاہیے۔ پہلا، مؤکل کے مسئلے کو برقرار رکھنے والا بنیادی عمل کیا ہے؟ دوسرا، میں نے ہر تکنیک کیوں چنی اور وہ اس بنیادی عمل کے کس حصے پر اثر انداز ہوگی؟ تیسرا، میں اپنا یہ منصوبہ مؤکل کو سادہ الفاظ میں کیسے سمجھاؤں گا؟ جو طالب علم ان تینوں کے واضح جواب دے سکے، اس کا انتخاب بے ترتیبی کے بجائے انضمام کی سمت میں ہوگا۔

**اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)**

**سوال :** کیس مطالعہ کی ایک مثال درج کریں؟

7.2.5 مختلف تکنیکوں کے استعمال میں اخلاقی تحفظات (Ethical Considerations in eclectic Practice)

چونکہ امتزاجی اور انضمامی طریقوں میں متعدد ماڈلز سے مدد لی جاتی ہے، اس لیے یہ تکنیکیں کچھ خاص اخلاقی مسائل بھی پیدا کرتی ہیں۔ آزادی جتنی زیادہ ہو، ذمہ داری بھی اتنی ہی بڑھ جاتی ہے۔ اس سلسلے میں درج ذیل نکات شامل ہیں:

**قابلیت اور تربیت :** اخلاقی گائیڈ لائنز اس بات پر زور دیتی ہیں کہ مشیر صرف وہی طریقے استعمال کریں جن میں انہیں مناسب تربیت اور سپرویژن حاصل ہو۔ کسی کتاب میں پڑھی ہوئی یا کسی ورکشاپ میں دیکھی ہوئی تکنیک کو بغیر مناسب تربیت کے مؤکل پر آزمانا خطرناک ہو سکتا ہے۔ ایسی تکنیکیں لینا جن کی سمجھ اور حدود واضح نہ ہوں، مؤکل کے لیے نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ مثلاً صدمے کے کام میں بغیر تربیت کے گہرے جذباتی مواد کو کھولنا مؤکل کو مزید پریشان کر سکتا ہے۔ اس لیے مشیر کو اپنی صلاحیت کی حدود کا ایماندارانہ اندازہ ہونا چاہیے اور ضرورت پڑنے پر مؤکل کو کسی اہل ماہر کے پاس بھیجنا چاہیے۔

**نظریاتی ہم آہنگی :** مؤکل کو اس بات کا حق حاصل ہے کہ اسے اپنائے گئے انداز کی واضح وضاحت دی جائے۔ "کچھ بھی چلے گا" قسم کی امتزاجی عمل، یعنی غیر واضح اور غیر منطقی طریقے، مؤکل کو الجھن میں ڈال سکتے ہیں اور پیش رفت کا جائزہ مشکل بنا سکتے ہیں۔ جب ہر ہفتے نیا طریقہ آزمایا جائے تو نہ مؤکل کو معلوم ہوتا ہے کہ کیا ہو رہا ہے اور نہ مشیر کو اندازہ ہوتا ہے کہ کون سا قدم مؤثر رہا۔ ہم آہنگی کا تقاضا ہے کہ مشیر کے پاس ایک واضح منطق ہو جسے وہ مؤکل کے سامنے بیان کر سکے۔

**شواہد کی بنیاد :** تکنیکوں کا انتخاب تحقیق اور عملی رہنما اصولوں کے حوالے سے ہونا چاہیے، خصوصاً سنگین حالات میں، جیسے خودکشی کے خیالات، شدید ڈپریشن یا صدمہ۔ ایسے حالات میں مؤکل کی سلامتی داؤ پر ہوتی ہے اور تجرباتی تجربے کی گنجائش کم ہوتی ہے۔ اگر کوئی تجرباتی یا غیر آزمودہ طریقہ استعمال کرنا ہی پڑے تو اسے احتیاط اور شفافیت کے ساتھ استعمال کرنا چاہیے، یعنی مؤکل کو بتایا جائے کہ یہ طریقہ ابھی تحقیق کے ابتدائی مرحلے میں ہے، اس کے ممکنہ فوائد اور خطرات کیا ہیں، اور مؤکل کو انکار کا مکمل اختیار

حاصل ہے۔

**ثقافتی اور سیاقی حساسیت :** انضمامی مؤکل (مشیر) کو یہ دیکھنا چاہیے کہ ثقافتی پس منظر، طاقت کے تعلقات اور سماجی سیاق مسئلے اور مداخلت دونوں پر کیسے اثر انداز ہوتے ہیں۔ بہت سے نظریات اور تکنیکیں مغربی انفرادیت پسند معاشروں میں تیار ہوئیں، جہاں فرد کی خود مختاری اور ذاتی اظہار کو غیر معمولی اہمیت دی جاتی ہے۔ ہمارے معاشرے میں خاندان، عزت، حیااور اجتماعی ذمہ داری کی اقدار زیادہ نمایاں ہیں۔ مغربی ماڈلز کو بغیر تنقیدی جائزے کے مسلط کرنے سے گریز کرنا چاہیے۔ مثلاً "اپنی ضرورتوں کو بلا جھجک بیان کرنے" پر زور دینے والی تکنیک کو مؤکل کے خاندانی اور ثقافتی ڈھانچے کے مطابق ڈھالنا ضروری ہو سکتا ہے۔ اسی طرح صنف، معاشی حیثیت اور طاقت کے عدم توازن کو بھی نظر میں رکھنا چاہیے۔

**حدود اور دوہرا کردار :** چونکہ انضمامی کام میں غیر روایتی سرگرمیاں بھی شامل ہو سکتی ہیں (مثلاً کمیونٹی وزٹ، ڈیجیٹل ٹولز)، اس لیے پیشہ ورانہ حدود، رازداری اور باخبر رضامندی (Informed Consent) کو برقرار رکھنا بہت ضروری ہے۔ مؤکل کے گھر یا برادری میں جانا، واٹس ایپ پر رابطہ رکھنا یا آن لائن ایپس کا استعمال مشاورت کو زیادہ قابل رسائی بنا سکتا ہے، لیکن ان سے رازداری کے خطرات اور دوہرے تعلقات کے امکانات بھی پیدا ہوتے ہیں۔ مشیر کو ہر ایسے قدم سے پہلے سوچنا چاہیے کہ یہ مؤکل کے مفاد میں ہے یا نہیں، اور مؤکل کی واضح رضامندی حاصل کرنی چاہیے۔

مجموعی طور پر، اخلاقی امتزاجی عمل منظم اور عکاس (ریفلیکٹو) ہوتا ہے، بے ترتیب نہیں۔ عکاس ہونے کا مطلب ہے کہ مشیر اپنے فیصلوں پر مسلسل غور کرتا ہے، اپنی کامیابیوں اور غلطیوں سے سیکھتا ہے، اور اپنی ذاتی ترجیحات اور تعصبات سے باخبر رہتا ہے۔ اس کے لیے مسلسل سپرویژن، خود جائزہ اور پیشہ ورانہ ضابطہ اخلاق کی پابندی ضروری ہے۔ سپروائزر ایک ایسا آئینہ فراہم کرتا ہے جس میں مشیر اپنے فیصلوں کی کمزوریاں دیکھ سکتا ہے، اور ضابطہ اخلاق وہ معیار ہے جس پر ان فیصلوں کو پرکھا جاتا ہے۔

**اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)**

**سوال :** مختلف تکنیکوں کی وضاحت پیش کریں؟

## 7.3 خلاصہ (Summary)

اس اکائی میں رہنمائی اور مشاورت کے انضمامی اور امتزاجی طریقوں کو متعارف کرایا گیا جو مؤکل کی ضروریات کے مطابق نظریات اور تکنیکوں کو جوڑنے کے لچک دار، شواہد سے آگاہ طریقے فراہم کرتی ہیں۔ اس میں ٹیکنیکل ایکلیکٹسزم اور تھیوریٹیکل انٹیگریشن کے درمیان فرق واضح کیا گیا، اول الذکر میں اصل زور اس پر ہے کہ جو تکنیک مؤثر ہو اسے لیا جائے، جبکہ ثانی الذکر مختلف نظریات کو ملا کر ایک نیا مربوط فریم ورک تشکیل دیتا ہے۔ یہ سمجھایا گیا کہ مشترک عوامل اور نتائج پر تحقیق انضمامی پریکٹس کی تائید

کیسے کرتی ہے، اور علاجی تعلق، ہمدردی، توقعات اور تعاون جیسے عناصر کس طرح علاج کے نتائج میں فیصلہ کن کردار ادا کرتے ہیں۔ لچک اور کیس کی تشکیل کی اہمیت پر روشنی ڈالی گئی کہ مؤکل کی ثقافت، آمادگی اور مسائل کے مطابق انداز اور رفتار بدلنا ہی مؤثر مشاورت کی بنیاد ہے۔ مختصر مثالوں کے ذریعے تصور واضح کیا گیا کہ سماجی کشیدگی اور تعلقاتی کشمکش جیسے مسائل میں مختلف اپروچز کی تکنیکیں ایک مشترکہ فہم کے تحت کس طرح ہم آہنگی سے کام کرتی ہیں۔ آخر میں ذمہ دار امتزاجی کام کے لیے اخلاقی تقاضوں پر گفتگو کی گئی، جن میں قابلیت اور تربیت، نظریاتی ہم آہنگی، شواہد کی بنیاد، ثقافتی حساسیت، پیشہ ورانہ حدود اور مسلسل سپرویژن شامل ہیں۔

## 7.4 اکتسابی نتائج (Learning Outcome)

اس اکائی کو پڑھنے کے بعد آپ اس قابل ہو چکے ہیں کہ:

- انضمامی اور امتزاجی طرز رسائیوں کے تصور اور اس کی منطقیانہ توجیہ بیان کر سکتے ہیں۔
- انضمامی اور امتزاجی طرز رسائیوں کی تکنیکوں کے استعمال میں فرق کو واضح کر سکتے ہیں۔
- اپنے مؤکل یا مؤکل کے ساتھ کام میں لچک سے نتائج کیسے بہتر ہو سکتے ہیں، بیان کر سکتے ہیں۔
- شمولیتی مشق کو ظاہر کرنے والے مختصر کیس وینیٹس (case vignettes) کا تجزیہ کر سکتے ہیں۔
- انضمامی اور امتزاجی طرز رسائیوں کو کام میں اپنے اہم اخلاقی امور کی نشاندہی کر سکتے ہیں۔

## 7.5 فرہنگ (Glossary)

اس اکائی میں آپنے درج ذیل نکات کو مکمل کیا۔۔۔

- انضمامی رہنمائی اور مشاورت: دو یا زیادہ نظریاتی ماڈلز کو منظم انداز میں ملا کر ایسا متحد فریم ورک بنانا جو تشخیص اور مداخلت کی رہنمائی کر سکے۔
- ٹیکنیکل ایکلیکٹسزم: مختلف اپروچز سے تکنیکوں کا عملیت پسندانہ انتخاب، بنیادی طور پر اس بنیاد پر کہ کیا مؤثر دکھائی دیتا ہے، نظریاتی انضمام پر نسبتاً کم زور۔
- مشترک عوامل (Common Factors): وہ عناصر جو زیادہ تر تھراپیوں میں مشترک ہوتے ہیں (مثلاً الائنس، ہمدردی، توقعات) اور علاج کے نتائج کا بڑا حصہ واضح کرتے ہیں۔
- کیس فارم: مؤکل کے مسائل کیسے پیدا ہوئے اور کیسے برقرار ہیں، اس کی انفرادی وضاحت جو مداخلت کے انتخاب کی رہنمائی کرتی ہے۔

- علاج کرنے والا اتی لچک (Therapeutic Flexibility): مؤکل کی ضرورت کے مطابق طریقوں اور انداز کو ڈھالنے کی صلاحیت، جبکہ مجموعی ہم آہنگی اور اخلاقیات برقرار رہے۔

## 7.6 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

معروضی جوابات کے حامل سوالات (Objective Type Questions)

1. نظریاتی انضمام (Theoretical Integration) کا بنیادی مقصد کیا ہے؟
   a) زیادہ سے زیادہ تکنیکیں استعمال کرنا
   b) مختلف نظریات کے تصورات کو یکجا کر کے ایک مربوط ماڈل بنانا
   c) نظریہ سے اجتناب کرنا اور صرف تجربے پر انحصار کرنا
   d) عمل کو صرف CBT تک محدود کرنا
2. نفسیاتی علاج میں "مشترکہ عوامل" (Common Factors) سے کیا مراد ہے؟
   a) وہ علامات جو تمام مؤکل میں مشترک ہوں
   b) علاج کرنے والا کی وہ تکنیکیں جو ہر مکتبِ فکر میں منفرد ہوں
   c) مشترکہ عناصر جیسے تعلق (alliance) اور ہمدردی جو نتائج میں مددگار ہوں
   d) کلینکس کے انتظامی طریقہ کار
3. انضمامی مشاورت کی بہترین وضاحت کیا ہے؟
   a) صرف ایک نظریہ کو سختی سے استعمال کرنا
   b) مختلف طریقوں کو بغیر ترتیب کے ملانا
   c) نظریات اور تکنیکوں کو منظم طریقے سے ایک مربوط فریم ورک میں یکجا کرنا
   d) نظریہ کو نظر انداز کر کے صرف مشیر کے ذاتی تجربے پر توجہ دینا
4. تکنیکی انتخابیت (Technical Eclecticism) بنیادی طور پر کس پر توجہ دیتی ہے؟
   a) شخصیت کا نیا جامع نظریہ تیار کرنا
   b) ایسے طریقہ کار منتخب کرنا جو مؤثر لگیں، چاہے ان کا نظریاتی پس منظر کچھ بھی ہو
   c) صرف CBT کے طے شدہ طریقوں کو اپنانا
   d) تمام مشترکہ عوامل کو ختم کرنا
5. انضمامی طریقہ کار کے ابھرنے کی ایک اہم وجہ کیا ہے؟

a) تحقیق نے ایک بہترین طریقۂ علاج دریافت کیا

b) مؤکل وقت کے ساتھ کم متنوع ہو گئے

c) نتائجی تحقیق نے مختلف طریقوں کی یکساں مؤثریت ظاہر کی

d) پیشہ وراداروں نے واحد طریقہ کار پر پابندی لگادی

6. "مشترکہ عوامل" سے کیا مراد ہے؟

a) صرف CBT کی تکنیکیں

b) غیر مخصوص عناصر جیسے تعلق، ہمدردی اور توقعات

c) انتظامی طریقہ کار

d) صرف مؤکل کی خصوصیات جیسے IQ

7. انضمامی عمل میں کیس کی تشکیل (Case Formulation) کا بنیادی مقصد کیا ہے؟

a) تشخیص کو مکمل طور پر ختم کرنا

b) مشیر کی پسند کی تکنیک کو جواز دینا

c) مختلف ماڈلز سے مداخلتوں کے انتخاب اور ترتیب میں رہنمائی کرنا

d) صرف سیشن کی مدت طے کرنا

8. اگر علاج کرنے والا پہلے شخص مرکوز سننے سے آغاز کرے اور پھر رویہ جاتی تجربات اور ادراکی تبدیلی استعمال کرے تو یہ مثال ہو گی:

a) منتقلی (Transference)

b) تکنیکی انتخابیت

c) خالص انسان دوست علاج

d) خالص نفسی تجزیاتی عمل

9. غیر منظم انتخابیت کا ایک ممکنہ خطرہ کیا ہے؟

a) مؤکل بہت جلد بہتر ہو جائیں گے

b) علاج کرنے والا بغیر مناسب تربیت یا جواز کے تکنیک استعمال کرے گا

c) مشیر کو بہت زیادہ تحقیق پڑھنی پڑے گی

d) نگرانی غیر ضروری ہو جائے گی

10. تحقیق کے مطابق نتائج کب بہتر ہوتے ہیں؟

a) ایک ہی طریقہ تمام مؤکل پر نافذ کیا جائے

b) علاج کرنے والا حالات کے باوجود ایک ہی طریقہ اپنائے

c) مداخلتیں مؤکل کی خصوصیات اور ترجیحات کے مطابق ہوں

d) صرف بصیرت پر مبنی تکنیکیں استعمال ہوں

مختصر جواب کے حامل سوالات (Short Answer Type Questions)

1. انضمامی مشاورت کی اہمیت بڑھنے کی تین وجوہات بیان کیجیے۔
2. انضمامی اور انتخابی طریقہ کار میں ایک مثال کے ساتھ فرق واضح کیجیے۔
3. انضمامی مشاورت کی تعریف کیجیے اور اس کے عام ہونے کی دو وجوہات بیان کیجیے۔
4. تکنیکی انتخابیت اور نظریاتی انضمام میں فرق ایک ایک مثال کے ساتھ بیان کیجیے۔
5. "مشترکہ عوامل" کیا ہیں اور ان کی اہمیت کیا ہے؟
6. چار ایسے عوامل لکھیے جو تکنیک کے انتخاب کو متاثر کرتے ہیں (مثلاً ثقافت، تعلیم وغیرہ)۔
7. امتحانی بے چینی والے طالب علم کے لیے انضمامی مشیر کیسے کام کرے گا؟
8. کیس تشکیل کے مراحل مختصراً بیان کیجیے۔
9. نگرانی (Supervision) کیوں ضروری ہے؟ دو وجوہات بیان کیجیے۔
10. ایک ایسی صورتحال بیان کیجیے جہاں ایک ہی طریقہ کم مؤثر ہو۔

طویل جوابات کے حامل سوالات (Long Answer Type Questions)

1. ایک کیس کی بنیاد پر انضمامی مداخلتی منصوبہ تیار کیجیے۔
2. امتزاجی طریقہ میں اخلاقی مسائل پر بحث کیجیے۔
3. "انضمامی مشاورت ایک فن اور سائنس ہے" وضاحت کیجیے۔
4. ایک تعلیمی کیس لے کر انضمامی منصوبہ بنائیے۔
5. امتزاجی طریقہ کے فوائد اور نقصانات بیان کیجیے۔

| معروضی سوالات کے جوابات | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1-c | 2-b | 3d | 4-c | 5-b |
| 6-c | 7-b | 8-c | 9-c | 10-a |

## 7.7 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)

1. Sharf, Richard S. (2016). Theories of psychotherapy and counselling: Concepts and cases (6th ed.). Cengage Learning.
2. McLeod, John (2013). An introduction to counselling (5th ed.). Open University Press.
3. Mujibul Hasan Siddiqui (2016). Guidance & Counselling, APH Publishing Corp. New Delhi
4. K.K Shrivastava (2011) Principle of Guidance & Counselling Kanishka Pub, New Delhi
5. Norcross, J. C., & Goldfried, M. R. (Eds.). Handbook of psychotherapy integration (for overviews and evidence).
6. American Psychological Association (APA), https://www.apa.org
7. NCBI & Psychology Resources, https://www.ncbi.nlm.nih.gov/
8. ڈاکٹر آفاق ندیم، سید معاذ حسین (2017)، تعلیمی نفسیات کے پہلو، ایجوکیشنل بک ہاوس، علی گڑھ
9. ڈاکٹر محمد طالب اطہر انصاری (2016) تعلیم میں رہنمائی اور مشاورت، عرشیہ پبلی کیشنز، دہلی

# اکائی 8۔ بین الثقافتی اور کثیر الثقافتی رہنمائی

(Cross-Cultural and Multicultural Counselling)

اکائی کے اجزاء:


8.0 تمہید (Introduction)

8.1 مقاصد(Objectives)

8.2 بین الثقافتی اور کثیر الثقافتی رہنمائی(Cross-Cultural and Multicultural Counselling)

8.2.1 ثقافتی حساسیت کی اہمیت (Importance of Cultural Sensitivity)

8.2.2 ثقافتی اقدار اور عالمی خیالات (Cultural Values and worldviews)

8.2.3 تشخیص اور مواصلات میں تعصب (Bias in assessment and communication)

8.2.4 مشاورت کے جامع طریقے (Inclusive counselling Practices)

8.2.5 اقلیتی اور پسماندہ گروہوں کے ساتھ کام کرنا

(Working with minority and marginalized groups)

8.3 خلاصہ (Summary)

8.4 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

8.5 فرہنگ (Glossary)

8.6 نمونہ امتحانی سوالات(Model Examination Questions)

8.7 تجویز کردہ اکتسابی مواد(Suggested Reading Materials)


## 8.0 تمہید (Introduction)

نظریہ عالمگیریت، ہجرت، معلوماتی تکنالوجی کے استعمال اور حرکیاتی نظریات کے باعث مشیران اب ایسے مؤکل کے ساتھ کام کرتے ہیں جن کی زبان، مذہب، ذات، نسل، صنفی شناخت، طبقاتی پس منظر یا معذوری مشیر سے مختلف ہوتی ہیں۔ تحقیق سے پتا چلتا ہے کہ جب تھراپسٹ یا مشیر کلچر اور ثقافت کو نظر انداز کرتے ہیں تو بہت سے اقلیتی امور کے نتائج مؤکل کے لیے کمزور ہو جاتے ہیں، جبکہ ثقافتی طور پر حساس پریکٹس انگیجمنٹ، علاج کرنے والا مشیر کے تعلقات اور علامات میں کمی کو بہتر بناتی ہے۔ اس لیے بین الثقافتی اور کثیر الثقافتی

رہنمائی اور مشاورت اس بات پر توجہ دیتی ہے کہ ثقافت اور قوت، تکلیف، مدد حاصل کرنے کے طریقوں، ترسیل اور شفاء کے عمل کو کیسے شکل دیتی ہیں۔ اس اکائی میں ہم بین الثقافتی اور کثیر الثقافتی رہنمائی اور مشاورت کے مختلف نظریات پر بحث کریں گے۔

## 8.1 مقاصد (Objectives)

اس اکائی کو پڑھنے کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ:

- انسانیت پسندانہ نفسیات کے بنیادی تصورات کی وضاحت کر سکیں۔
- رہنمائی اور مشاورت میں ثقافتی حساسیت کی ضرورت کی وضاحت کر سکیں۔
- ثقافتی اقدار اور عالمی نظریہ (worldview) مؤکل کے تجربات اور توقعات کو کیسے متاثر کرتے ہیں کو بیان کر سکیں۔
- نفسیاتی تشخیص اور کمیونیکیشن میں تعصب کو پہچان سکیں۔
- ثقافتی انکساری اور کثیر الثقافتی مہارت پر مبنی شمولیاتی مشاورتی طریقوں کا خاکہ پیش کر سکیں۔
- اقلیتی اور حاشیہ پر رہنے والے گروہوں کے ساتھ مؤثر کام کرنے کے طریقوں پر بحث کر سکیں۔

## 8.2 بین الثقافتی اور کثیر الثقافتی رہنمائی (Cross-Cultural and Multicultural Counselling)

کثیر الثقافتی رہنمائی اور مشاورت (Multicultural Counselling) سے مراد ایسی رہنمائی اور مشاورت ہے جو نسل، ثقافت، صنف، جنسی رجحان، سماجی و معاشی حیثیت، مذہب، معذوری، اور دیگر شناختوں کی اہمیت کو تسلیم کرتی ہے اور مؤکل کو سمجھنے اور مداخلت (Intervention) کو ڈھالنے میں ان تمام پہلوؤں کا خیال رکھتی ہے۔ ہندوستان جیسے ملک میں، جہاں مختلف زبانیں، مذاہب، ذاتیں، علاقے، اور طرزِ زندگی ایک ساتھ موجود ہیں، یہ نقطۂ نظر محض ایک اضافی مہارت نہیں بلکہ مشاورتی عمل کی بنیادی ضرورت ہے۔ ایک ہی کلاس روم میں مختلف مذہبی، لسانی، اور معاشی پس منظر کے طلبہ بیٹھے ہوتے ہیں، اور ایک مشیر کو ان سب کے ساتھ یکساں احترام اور فہم کے ساتھ کام کرنا ہوتا ہے۔ کسی ایک ثقافت کے اصولوں کو سب پر لاگو کرنا نہ صرف غیر منصفانہ ہے بلکہ مشاورت کی تاثیر کو بھی کم کر دیتا ہے۔

بین الثقافتی (Cross-Cultural) اور کثیر الثقافتی (Multicultural) مشاورت کی اصطلاحات اکثر ساتھ استعمال ہوتی ہیں۔ بین الثقافتی مشاورت عموماً اس صورت کو ظاہر کرتی ہے جب مشیر اور مؤکل مختلف ثقافتی پس منظر سے تعلق رکھتے ہوں، جبکہ کثیر الثقافتی مشاورت کا دائرہ زیادہ وسیع ہے اور اس میں یہ تسلیم کیا جاتا ہے کہ ہر مشاورتی ملاقات کسی نہ کسی سطح پر ثقافتی ملاقات ہوتی ہے، چاہے مشیر اور مؤکل ایک ہی برادری سے کیوں نہ ہوں۔ وجہ یہ ہے کہ عمر، صنف، تعلیم، معاشی حالت، اور دیہی یا شہری پس منظر بھی ثقافتی فرق پیدا کرتے ہیں۔

Sue اور ان کے ساتھیوں کی ابتدائی تحقیق نے کثیر الثقافتی مشاورتی مہارت (Multicultural Counselling Competence)

کی تین بنیادی جہات کی نشاندہی کی تھی:

- **اپنی ثقافتی اقدار، تعصبات، اور عالمی نظریے (Worldview) سے آگاہی۔** مشیر کو پہلے خود اپنے آپ کو سمجھنا ہوتا ہے۔ ہر مشیر کسی نہ کسی ثقافت میں پروان چڑھا ہوتا ہے اور اس کے اپنے مفروضے، ترجیحات، اور تعصبات ہوتے ہیں جن کا اسے اکثر شعور بھی نہیں ہوتا۔ جب تک مشیر ان کو پہچان نہ لے، وہ انجانے میں انھیں مؤکل پر مسلط کر سکتا ہے۔ مثلاً جو مشیر یہ سمجھتا ہو کہ ہر نوجوان کو بالغ ہو کر الگ رہنا چاہیے، وہ ایسے مؤکل کو غلط سمجھ سکتا ہے جو اپنے والدین کے ساتھ رہنے کو فطری اور باعثِ سکون سمجھتا ہو۔
- **مؤکل کے ثقافتی پس منظر اور سماجی و سیاسی سیاق و سباق کے بارے میں معلومات۔** مشیر کو یہ جاننا چاہیے کہ مؤکل کی برادری کی تاریخ، اقدار، اور سماجی حالات کیا ہیں، اور یہ کہ اسے کن سماجی یا سیاسی مشکلات، جیسے امتیاز یا محرومی، کا سامنا رہا ہے۔ یہ معلومات مشیر کو مؤکل کے رویوں اور خدشات کو ان کے صحیح سیاق میں دیکھنے میں مدد دیتی ہیں۔
- **ثقافتی طور پر موزوں مداخلتوں کو استعمال کرنے اور نظامی سطح پر وکالت (Advocacy) کرنے کی مہارتیں۔** صرف علم کافی نہیں؛ مشیر کو اس علم کو عملی طور پر برتنا بھی آنا چاہیے، اور جہاں مسئلہ فرد کا نہیں بلکہ نظام کا ہو وہاں نظام کی اصلاح کے لیے آواز بھی اٹھانی چاہیے۔ اگر کسی اسکول میں کسی خاص برادری کے بچوں کے ساتھ امتیازی سلوک ہو رہا ہو تو مشیر کا کام صرف بچوں کو سہارا دینا نہیں بلکہ اسکول انتظامیہ کو اس مسئلے کی طرف متوجہ کرنا بھی ہے۔

یہ تینوں جہات ایک دوسرے سے جڑی ہوئی ہیں۔ خود آگاہی کے بغیر معلومات کا غلط استعمال ہو سکتا ہے، اور معلومات کے بغیر مہارتیں بے سمت رہتی ہیں۔ اسی لیے ایک مؤثر کثیر الثقافتی مشیر تینوں پہلوؤں پر ساتھ ساتھ کام کرتا ہے۔

حالیہ برسوں میں ثقافتی انکساری (Cultural Humility) کا تصور بھی بہت اہم اور عام ہوا ہے۔ یہ تصور ثقافت کے بارے میں حقائق سیکھ لینے کے بجائے خود احتسابی، قوت کے عدم توازن (Power Imbalance) کو ماننے، اور مؤکل کو اس کے اپنے تجربات کا ماہر سمجھنے پر زور دیتا ہے۔ یعنی مشیر یہ دعویٰ نہیں کرتا کہ اس نے کسی ثقافت کو مکمل طور پر سمجھ لیا ہے، بلکہ ہمیشہ سیکھنے کے لیے تیار رہتا ہے اور مؤکل سے پوچھتا ہے کہ اس کے لیے کیا اہم ہے۔ یہ طرزِ فکر اس خطرے کو کم کرتا ہے کہ مشیر کسی ثقافت کے بارے میں چند معلومات پڑھ کر پورے گروہ کے بارے میں یکساں رائے قائم کر لے۔ ایک ہی برادری کے دو افراد کی سوچ اور اقدار بالکل مختلف ہو سکتی ہیں، اور ثقافتی انکساری اسی فرق کا احترام سکھاتی ہے۔ مشیر اور مؤکل کے درمیان قوت کا فرق ہمیشہ موجود ہوتا ہے، کیونکہ مشیر کو ماہر اور صاحبِ اختیار سمجھا جاتا ہے، اور ثقافتی انکساری اس فرق کو تسلیم کر کے اسے کم کرنے کی کوشش کرتی ہے۔

### 8.2.1 ثقافتی حساسیت کی اہمیت (Importance of Cultural Sensitivity)

ثقافتی حساسیت (Cultural Sensitivity) سے مراد یہ علم اور شعور ہے کہ ثقافت اس بات کی تشکیل کرتی ہے کہ لوگ اپنی اندرونی تکلیف کو کیسے ظاہر کرتے ہیں، مسئلے کی کیسی وضاحت کرتے ہیں، بدنامی (Stigma) کو کیسے محسوس کرتے ہیں، اور کس طرح مدد لینا پسند کرتے ہیں۔ کوئی شخص اپنی پریشانی کو "اداسی" کہے گا، کوئی "دل کا بوجھ"، اور کوئی اسے سر درد یا کمزوری کے طور پر بیان کرے گا۔ مشیر اگر

ان مختلف اظہارات کو نہ پہچانے تو مؤکل کی اصل کیفیت تک نہیں پہنچ پاتا۔ کچھ لوگ مدد کے لیے پہلے خاندان کے بزرگوں، مذہبی رہنماؤں، یا قریبی دوستوں سے رجوع کرتے ہیں اور مشیر کے پاس آخری سہارے کے طور پر آتے ہیں۔ ثقافتی حساسیت رکھنے والا مشیر ان ترجیحات کو کمتر نہیں سمجھتا بلکہ انھیں مؤکل کے سہارے کے ذرائع کے طور پر تسلیم کرتا ہے۔

مختلف مطالعات سے پتا چلتا ہے کہ جب علاجی اہداف اور طریقے مؤکل کی ثقافتی اقدار اور زندگی کے تجربات سے میل کھاتے ہیں تو رہنمائی اور مشاورت زیادہ مؤثر ہوتی ہے۔ اور جب یہ مناسبت نہیں ہوتی تو مؤکل کے علاج چھوڑ دینے یا خود کو غلط سمجھا جانے کا احساس کرنے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ بہت سے مؤکل جو پہلے ہی مدد مانگنے میں ہچکچاتے ہیں، ایک بار غلط فہمی کا شکار ہونے کے بعد دوبارہ کبھی رجوع نہیں کرتے۔ اس طرح ایک غیر حساس ملاقات نہ صرف اس لمحے کی مشاورت کو ناکام بناتی ہے بلکہ مؤکل کو مستقبل میں مدد لینے سے بھی دور کر دیتی ہے۔ اسی لیے ثقافتی حساسیت کو مشاورت کا لازمی جزو سمجھا جاتا ہے، نہ کہ کوئی اختیاری خوبی۔

**مثال کے طور پر:**

- **اجتماعیت پسند (Collectivist) ثقافتوں** کے مؤکل خاندان کی ہم آہنگی اور باہمی انحصار کو ترجیح دے سکتے ہیں۔ اس لیے اگر مداخلتیں (Interventions) صرف فرد کی خود مختاری پر زور دیں تو انھیں اجنبی یا خود غرض محسوس ہو سکتی ہیں۔ مثلاً کسی نوجوان کو یہ مشورہ دینا کہ وہ اپنے خاندان کی رائے کی پروا کیے بغیر صرف اپنی پسند کا کیریئر چنے، ایسے مؤکل کے لیے ناقابلِ قبول ہو سکتا ہے جس کے لیے خاندان کی خوشی اور عزت بھی اتنی ہی اہم ہے۔ ایسے میں مشیر کا کام یہ ہے کہ وہ مؤکل کو ایسا راستہ تلاش کرنے میں مدد دے جس میں اس کی اپنی دلچسپی اور خاندان کی توقعات کے درمیان توازن قائم رہے۔
- عام طور پر کچھ برادریاں جذباتی تکلیف کو جسمانی علامات (Somatization) کی صورت میں ظاہر کرتی ہیں، مثلاً سر درد، پیٹ درد، تھکن، یا جسم میں درد کی شکایت۔ اس لیے اگر مشیر صرف مغربی طرز کے جذباتی بیان کی تلاش میں ہو تو وہ اہم اشارے ضائع کر سکتا ہے۔ جو شخص یہ کہے کہ "میرا دل بھاری ہے" یا "جسم میں جان نہیں رہی"، وہ دراصل اپنی ذہنی کیفیت بیان کر رہا ہوتا ہے۔ ایسے مؤکل کو یہ کہنا کہ "یہ تو بس جسمانی مسئلہ ہے" اس کی اصل تکلیف کو نظر انداز کرنا ہے۔ مشیر کو چاہیے کہ وہ جسمانی شکایت کو سنجیدگی سے لے اور نرمی سے اس کے پیچھے چھپے جذباتی پہلوؤں کو سمجھنے کی کوشش کرے۔
- کثیر ثقافتی حساسیت مشیروں کو مائیکرو ایگریشنز (Microaggressions) سے بچنے میں بھی مدد دیتی ہے۔ مائیکرو ایگریشنز ایسے باریک تبصرے یا رویّے ہیں جو بے احترامی یا دقیانوسی خیالات (Stereotypes) کا اظہار کرتے ہیں، چاہے کہنے والے کی نیت بری نہ ہو۔ مثلاً کسی شخص کے نام یا لباس کی بنیاد پر اس کی صلاحیت کے بارے میں اندازہ لگانا، یا کسی سے یہ کہنا کہ "آپ تو بہت اچھی زبان بولتے ہیں" گویا یہ غیر متوقع بات ہو۔ ایسے رویّوں کو اقلیتی مؤکلین میں کمزور ذہنی صحت اور کمزور علاجی تعلق سے منسلک پایا گیا ہے۔ چھوٹی چھوٹی باتیں بار بار دہرائی جائیں تو مؤکل کو یہ احساس ہوتا ہے کہ وہ یہاں قبول شدہ نہیں، اور اس کا اعتماد ٹوٹ جاتا ہے۔

**اپنی پیش رفت کی جانچ کریں(Check Your Progress)**

**سوال :** ثقافتی حساسیت کی اہمیت واضح کریں۔

### 8.2.2 ثقافتی اقدار اور عالمی خیالات(Cultural Values and Worldviews)

#### i. ثقافتی اقدار(Cultural Values)

ثقافتی اقدار سے مراد وہ اصول، عقائد، رسم و رواج، اور روایات ہیں جو کسی معاشرے یا ثقافت کے افراد کے رویّے، فیصلوں، اور زندگی گزارنے کے طریقے کو متاثر کرتی ہیں۔ یہ اقدار خاندان، مذہب، زبان، تعلیم، اور معاشرتی ماحول کے ذریعے ایک نسل سے دوسری نسل تک منتقل ہوتی ہیں۔ بچہ ان اقدار کو کسی کتاب سے نہیں بلکہ اپنے گھر، محلے، اور برادری کے روزمرہ تجربات سے سیکھتا ہے۔ مثلاً بزرگوں کا احترام، مہمان نوازی، حیا، یا تعلیم کی اہمیت جیسی اقدار نسل در نسل منتقل ہوتی رہتی ہیں۔ یہ اقدار انسان کی سوچ اور فیصلوں کی بنیاد بنتی ہیں، اس لیے مشاورت میں انھیں نظر انداز نہیں کیا جاسکتا۔ جب کوئی مؤکل کسی فیصلے پر ہچکچاہٹ ظاہر کرتا ہے تو اکثر اس کے پیچھے کوئی گہری قدر کام کر رہی ہوتی ہے، جیسے والدین کی عزت یا خاندان کی روایت، اور مشیر کو اسے سمجھے بغیر آگے بڑھنا مناسب نہیں۔

#### ii. نظریۂ حیات(Worldviews)

نظریۂ حیات (Worldviews) سے مراد وہ اندازِ فکر اور عقائد ہیں جن کے ذریعے انسان دنیا، زندگی، دوسروں، اور اپنے وجود کو سمجھتا اور اس کی تشریح کرتا ہے۔ ہر فرد کا نظریۂ حیات اس کی ثقافت، مذہب، تعلیم، ذاتی تجربات، اور معاشرتی ماحول سے متاثر ہوتا ہے۔ ثقافت خودی، تعلقات، وقت، روحانیت، صنفی کردار، اور اختیار کے بارے میں مشترک عقائد فراہم کرتی ہے۔ یہ "Worldviews" اس بات پر گہرا اثر ڈالتے ہیں کہ مؤکل اپنا مسئلہ کیسے سمجھتے ہیں اور کون سی حل کی صورتیں انھیں قابلِ قبول لگتی ہیں۔ مثلاً کوئی شخص بیماری کو قسمت یا آزمائش سمجھ سکتا ہے، جبکہ دوسرا اسے محض حیاتیاتی مسئلہ سمجھے گا، اور دونوں کے لیے مناسب مدد کا طریقہ مختلف ہوگا۔ اس کی عام جہتوں میں شامل ہیں:

- **انفرادیت بمقابلہ اجتماعیت :(Individualism vs. Collectivism)** یہ جہت ذاتی آزادی اور خود اظہار پر زور کے مقابلے میں گروہی ہم آہنگی اور باہمی انحصار پر زور کو ظاہر کرتی ہے۔ ان دونوں میں کوئی ایک درست اور دوسری غلط نہیں، بلکہ دونوں مختلف زندگی کے طریقے ہیں۔ عملی زندگی میں بھی کوئی فرد مکمل طور پر انفرادیت پسند یا مکمل طور پر اجتماعیت پسند نہیں ہوتا، بلکہ مختلف حالات میں دونوں رجحانات کا امتزاج پایا جاتا ہے۔

**انفرادیت :(Individualism)** انفرادیت ایک ثقافتی نظریہ ہے جس میں فرد کی آزادی، ذاتی حقوق، خود مختاری، اور ذاتی کامیابی کو زیادہ اہمیت دی جاتی ہے۔ اس ثقافت میں افراد اپنے فیصلے خود کرتے ہیں اور اپنی ضروریات اور اہداف کو ترجیح دیتے ہیں۔ ایسی ثقافت میں نوجوان سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ بالغ ہو کر الگ رہے اور اپنی راہ خود بنائے۔ ایسے ماحول میں مشاورت کے دوران مؤکل سے اپنی ذاتی خواہشات اور اہداف کھل کر بیان کرنے کی توقع کی جاتی ہے۔

**اجتماعیت :(Collectivism)** اجتماعیت ایک ثقافتی نظریہ ہے جس میں خاندان، گروہ، اور معاشرے کی بھلائی کو فرد کی ذاتی خواہشات پر ترجیح دی جاتی ہے۔ اس ثقافت میں باہمی تعاون، ذمہ داری، وفاداری، اور اجتماعی مفاد کو اہم سمجھا جاتا ہے۔ ایسی ثقافت میں شادی، تعلیم، اور پیشے کے فیصلے اکثر پورے خاندان کی مشاورت سے ہوتے ہیں۔ ایسے مؤکل کے لیے فیصلہ کرتے وقت یہ سوچنا فطری ہے کہ اس کا خاندان اور برادری اس کے بارے میں کیا سوچیں گے، اور مشیر کو اسے خود غرضی یا کمزوری نہیں سمجھنا چاہیے۔

- **اختیارات کا فاصلہ :(Power Distance)** اختیارات کے فاصلے سے مراد یہ ہے کہ کسی معاشرے میں لوگ طاقت، اختیار، اور عہدے کے فرق کو کس حد تک قبول کرتے ہیں۔ یہ تصور بتاتا ہے کہ معاشرے کے افراد طاقت کی غیر مساوی تقسیم کو کس نظر سے دیکھتے ہیں۔
  - **زیادہ اختیارات کا فاصلہ :(High Power Distance)** ایسے معاشروں میں لوگ بڑے عہدوں اور اختیارات کے فرق کو معمول کی بات سمجھتے ہیں، بزرگوں اور حکام کی بات ماننے پر زیادہ زور دیا جاتا ہے، اور فیصلے عموماً اعلیٰ عہدے والے افراد کرتے ہیں۔ ایسے ماحول میں طالب علم استاد سے اختلاف کرنا بے ادبی سمجھتا ہے۔ ایسے طالب علم سے مشاورت میں یہ توقع رکھنا کہ وہ مشیر سے کھل کر اختلاف کرے گا، غیر حقیقت پسندانہ ہو سکتا ہے۔
  - **کم اختیارات کا فاصلہ :(Low Power Distance)** ایسے معاشروں میں مساوات، کھلی گفتگو، اور باہمی مشاورت کو اہمیت دی جاتی ہے۔ ماتحت افراد بھی اپنی رائے آزادانہ طور پر پیش کر سکتے ہیں اور اختیارات کا فرق نسبتاً کم ہوتا ہے۔ ایسے ماحول کے مؤکل مشیر سے سوال کرنے اور اس کی رائے سے اختلاف کرنے میں آسانی محسوس کرتے ہیں۔

**iii. رہنمائی اور مشاورت میں اہمیت**

- مشیر کے لیے یہ سمجھنا ضروری ہے کہ مؤکل کس ثقافتی پس منظر سے تعلق رکھتا ہے، کیوں کہ اختیارات کے بارے میں اس کا نقطۂ نظر مشیر کے ساتھ اس کے اعتماد، رابطے، اور بات چیت کے انداز کو متاثر کر سکتا ہے۔ جو مؤکل بزرگوں کے سامنے خاموش رہنے کا عادی ہے، وہ مشیر کے سامنے بھی کم بولے گا اور مشیر اسے لاتعلقی سمجھ سکتا ہے۔ حالانکہ یہ خاموشی دراصل احترام کا اظہار ہو سکتی ہے۔ ایسی صورت میں مشیر کو چاہیے کہ وہ نرمی اور صبر کے ساتھ مؤکل کو بولنے کا موقع دے اور اسے یقین دلائے کہ اس کی رائے کی قدر کی جائے گی۔
- طاقت کے غیر مساوی رشتوں کی قبولیت اس بات کو متاثر کرتی ہے کہ مؤکل بزرگوں، اساتذہ، یا تھراپسٹ سے کتنی آزادی کے ساتھ اختلاف کر سکتے ہیں۔ بعض مؤکل مشیر کی ہر بات سے اس لیے اتفاق کر لیتے ہیں کہ اسے ماہر اور صاحبِ اختیار سمجھتے ہیں، جس سے مشیر کو غلط تاثر مل سکتا ہے کہ مؤکل مطمئن ہے۔ اس لیے مشیر کو صرف مؤکل کی رضامندی پر بھروسا نہیں کرنا چاہیے بلکہ وقتاً فوقتاً کھلے سوالات کے ذریعے یہ جانچنا چاہیے کہ مؤکل واقعی بات سے متفق ہے یا محض احترام میں خاموش ہے۔
- ذہنی صحت اور بیماری کے تئیں نظریات مختلف ہوتے ہیں: حیاتیاتی وجوہات، اخلاقی کمزوری، روحانی قوتوں، یا سماجی ناانصافیوں سے جڑنے کے مختلف طریقے مدد حاصل کرنے اور بدنامی (Stigma) پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ جو خاندان ذہنی پریشانی کو اخلاقی

کمزوری یا کسی روحانی اثر کا نتیجہ سمجھتا ہو وہ مشاورت لینے میں شرم یا ہچکچاہٹ محسوس کر سکتا ہے۔ ایسے خاندان کے ساتھ کام کرتے وقت مشیر کو ان کے عقائد کو رد کرنے کے بجائے ان کا احترام کرتے ہوئے آہستہ آہستہ نئی سمجھ پیدا کرنی چاہیے۔

- ثقافتی طور پر ماہر مشیر دقیانوسی خیالات پر انحصار کرنے کے بجائے ہر مؤکل کی منفرد شناختوں اور معنوں کا جائزہ لیتے ہیں۔ وہ کھلے سوالات پوچھتے ہیں، جیسے "آپ کے خاندان یا کمیونٹی میں اس صورتِ حال کا کیا مطلب ہے؟" اور "آپ عام طور پر مدد کے لیے کس کے پاس جاتے ہیں؟" اس طرح Worldview کو سمجھ کر ایسے اہداف وضع کیے جاسکتے ہیں جو ثقافتی طور پر مناسب ہوں؛ مثلاً جرات مندانہ اظہار (Assertiveness) کی تربیت کو بزرگوں کے خلاف "بغاوت" کے بجائے احترام سے بات کرنے کے ایک طریقے کے طور پر پیش کرنا۔ اس طرح مؤکل کو یہ محسوس نہیں ہوتا کہ اس کی اقدار کو چیلنج کیا جارہا ہے، اور وہ نئی مہارتیں اپنی ثقافتی حدود کے اندر رہتے ہوئے سیکھ سکتا ہے۔

**اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check Your Progress)**

**سوال :** ثقافتی زاویوں میں عالمگیری نظریہ (Worldview) پیش کریں۔

### 8.2.3 تشخیص اور مواصلات میں تعصب (Bias in Assessment and Communication)

رہنمائی اور مشاورت کے میدان میں تشخیص اور ابلاغ دو ایسے ستون ہیں جن پر پورا مشاورتی عمل قائم ہوتا ہے۔ مشیر پہلے مؤکل کی کیفیت کو جانچتا اور سمجھتا ہے، اور پھر اپنی گفتگو، رویے، اور مشوروں کے ذریعے اس تک اپنی بات پہنچاتا ہے۔ اگر ان دونوں مرحلوں میں تعصب شامل ہو جائے تو پورا عمل متاثر ہو جاتا ہے، کیونکہ غلط بنیاد پر کھڑی کی گئی عمارت کبھی مضبوط نہیں ہو سکتی۔ ہندوستان جیسے متنوع معاشرے میں، جہاں مختلف زبانیں، مذاہب، برادریاں، اور طبقات ایک ساتھ موجود ہیں، اس موضوع کی اہمیت اور بھی بڑھ جاتی ہے۔

- **تعصب (Bias):** تعصب سے مراد کسی فرد کے بارے میں ذاتی رائے، ثقافتی عقائد، جنس، مذہب، زبان، نسل، یا دیگر عوامل کی بنیاد پر غیر منصفانہ فیصلہ کرنا ہے۔ یعنی فرد کو اس کی اپنی حقیقت کی بنیاد پر پرکھنے کے بجائے پہلے سے قائم شدہ رائے یا گروہی تصویر کی بنیاد پر جانچنا۔ رہنمائی اور کاؤنسلنگ میں تعصب جانچ (Assessment) اور ابلاغ (Communication) دونوں کو متاثر کر سکتا ہے، جس سے مؤکل کے بارے میں غلط نتائج اخذ ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ تعصب ہمیشہ جان بوجھ کر نہیں ہوتا؛ اکثر یہ لاشعوری طور پر ہماری سوچ میں شامل ہوتا ہے۔ ہم اپنے ماحول، تربیت، اور تجربات سے کچھ مفروضے اخذ کرتے ہیں اور انھیں اتنا فطری سمجھ لیتے ہیں کہ ہمیں ان کے وجود کا احساس تک نہیں ہوتا۔ ایک نیک نیت اور محنتی مشیر بھی انجانے میں متعصب ہو سکتا ہے، اسی لیے خود احتسابی اس شعبے میں مسلسل ضروری ہے۔
- **جانچ میں تعصب (Bias in Assessment):** جانچ کے دوران اگر مشیر اپنے ذاتی خیالات یا ثقافتی نظریات کو مؤکل پر مسلط کرے تو تشخیص درست نہیں رہتی۔ مشیر جب کسی مؤکل کے رویے کو دیکھتا ہے تو وہ اسے اپنے ہی ثقافتی پیمانے سے ناپنے کا رجحان

رکھتا ہے۔ مثال کے طور پر، ایک ہی رویے کو مختلف ثقافتوں میں مختلف معنی دیے جاسکتے ہیں۔ بعض ثقافتوں میں بڑوں سے نظر ملا کر بات نہ کرنا احترام کی علامت ہے، مگر مشیر اسے اعتماد کی کمی یا عدم دلچسپی سمجھ سکتا ہے۔ اسی طرح کوئی طالب علم جو سوال پوچھنے سے گریز کرتا ہے، ممکن ہے ادب کی وجہ سے ایسا کر رہا ہو، جبکہ مشیر اسے کند ذہنی یا عدم توجہی پر محمول کر لے۔ اس طرح کی غلط تشریحات مؤکل کے بارے میں غلط رپورٹوں، غلط سفارشات، اور غلط فیصلوں کا سبب بن سکتی ہیں۔ اس لیے غیر جانبدار اور معروضی جانچ ضروری ہے، یعنی ایسی جانچ جس میں مؤکل کے رویے کو اس کے اپنے ثقافتی سیاق وسباق میں سمجھا جائے اور نتائج اخذ کرنے میں جلد بازی نہ کی جائے۔

- **ابلاغ میں تعصب :(Bias in Communication)** ابلاغ میں تعصب اس وقت پیدا ہوتا ہے جب مشیر مؤکل کی زبان، ثقافت، جنس، یا سماجی پس منظر کی وجہ سے اس کے ساتھ مختلف رویہ اختیار کرے یا بات کو غلط انداز میں سمجھے۔ مثلاً کم تعلیم یافتہ یا دیہی پس منظر کے مؤکل سے بات کرتے ہوئے لہجے میں برتری یا نرمی کی بے جا آمیزش۔ بظاہر یہ نرمی ہمدردی لگتی ہے، لیکن اس کے پیچھے یہ مفروضہ چھپا ہوتا ہے کہ سامنے والا کم سمجھ رکھتا ہے، اور مؤکل اسے فوراً محسوس کر لیتا ہے۔ اسی طرح مرد اور عورت مؤکل سے الگ الگ انداز میں بات کرنا، یا کسی خاص زبان یا لہجے کو کمتر سمجھنا بھی ابلاغ کے تعصب کی مثالیں ہیں۔ اس سے اعتماد کم ہوتا ہے اور مؤثر کاؤنسلنگ متاثر ہوتی ہے۔ جب مؤکل کو لگے کہ اسے سمجھا نہیں جا رہا یا اس کا مقام کم سمجھا جا رہا ہے تو وہ اپنی اصل بات چھپانے لگتا ہے، اور مشاورت سطحی گفتگو تک محدود رہ جاتی ہے۔
- **کاؤنسلنگ میں اہمیت :** ایک مؤثر مشیر کو چاہیے کہ وہ غیر جانبدار، احترام پر مبنی، اور ثقافتی طور پر حساس رویہ اختیار کرے۔ اس سے مؤکل خود کو محفوظ، قابلِ احترام، اور سمجھا ہوا محسوس کرتا ہے، جس کے نتیجے میں جانچ زیادہ درست اور کاؤنسلنگ زیادہ مؤثر ہوتی ہے۔ غیر جانبداری کا مطلب یہ نہیں کہ مشیر مؤکل کی ثقافتی شناخت کو نظر انداز کر دے، بلکہ یہ ہے کہ وہ اس شناخت کو سمجھ کر کسی کو کمتر یا برتر قرار دیے بغیر سب کے ساتھ یکساں منصفانہ برتاؤ کرے۔ جب مؤکل کو یہ یقین ہو جاتا ہے کہ اسے منصفانہ نگاہ سے دیکھا جا رہا ہے تو وہ کھل کر اپنی مشکلات بیان کرتا ہے، اور اس سے مشیر کو درست معلومات حاصل ہوتی ہیں۔
- **نفسیاتی ٹیسٹ :(Psychological Tests)** نفسیاتی ٹیسٹ، تشخیصی معیار، اور کمیونیکیشن کے ضابطے عموماً مغربی اکثریتی آبادی میں تیار کیے گئے ہیں، اور اگر انھیں بغیر تنقیدی نظر کے استعمال کیا جائے تو یہ دوسرے پس منظر کے لوگوں کی صلاحیت یا تکلیف کو غلط ظاہر کر سکتے ہیں۔ ایک ٹیسٹ جو کسی خاص ملک کے بچوں کے تجربات، زبان، اور ماحول کو سامنے رکھ کر بنایا گیا ہو، وہ ضروری نہیں کہ ہندوستان کے دیہی یا قبائلی بچوں کی صلاحیتوں کو درست طور پر ناپ سکے۔ اگر ایسے ٹیسٹ کے نتائج کو آنکھ بند کر کے مان لیا جائے تو بچے کی اصل صلاحیت چھپ سکتی ہے۔ تحقیق سے مختلف قسم کے تعصبات سامنے آئے ہیں جن میں عام طور پر شامل ہیں:
    - **مواد کا تعصب :(Content Bias)** آزمائشی سوالات غیر مانوس ثقافتی تجربات یا محاوروں کی عکاسی کرتے ہیں، جس سے کچھ گروہوں کو نقصان ہوتا ہے (مثلاً مغربی طرزِ زندگی پر مبنی الفاظ)۔ جس بچے نے کبھی برف یا ٹرین کا سفر نہ دیکھا

ہو وہ ایسے سوالات میں پیچھے رہ سکتا ہے، چاہے اس کی ذہانت کم نہ ہو۔ ایسی صورت میں ٹیسٹ بچے کی ذہانت نہیں بلکہ اس کے تجربات کی کمی کو ناپ رہا ہوتا ہے، اور یہ فرق نتائج کو غیر منصفانہ بنا دیتا ہے۔

- **تعمیری تعصب :(Construct Bias)** ٹیسٹ کسی ایسے تصور کو ناپتا ہو جس کے معنی ثقافتوں میں مختلف ہوں، جیسے "ڈپریشن" یا "ذہانت"۔ ایک ثقافت میں جسے ذہانت سمجھا جاتا ہے، دوسری ثقافت میں اسے اہمیت نہیں دی جاتی۔ مثلاً کسی معاشرے میں تیز جواب دینا ذہانت کی علامت ہو سکتا ہے، جبکہ کسی اور میں سوچ سمجھ کر خاموشی سے کام کرنا اور بزرگوں کا ادب ملحوظ رکھنا زیادہ قابلِ قدر سمجھا جاتا ہے۔ اسی طرح ڈپریشن کا اظہار بعض ثقافتوں میں اداسی کے الفاظ سے ہوتا ہے اور بعض میں جسمانی شکایات سے، اس لیے ایک ہی پیمانہ ہر جگہ یکساں معنی نہیں رکھتا۔
- **طریقہ جاتی تعصب :(Method Bias)** زبان کے فرق، ترجمے کے معیار، انٹرویو لینے والے کے رویے، یا Response Style (مثلاً اختیار رکھنے والے سے اتفاق کرنے کا رجحان) کی وجہ سے نتائج میں بگاڑ آ سکتا ہے۔ اگر کسی سوالنامے کا ترجمہ ناقص ہو تو سوال کا مطلب ہی بدل سکتا ہے۔ اور اگر مؤکل مشیر کو صاحبِ اختیار سمجھ کر ہر سوال کا جواب "ہاں" میں دیتا رہے تو نتائج اس کی اصل کیفیت کی عکاسی نہیں کرتے بلکہ اس کے ادب اور اختیار کے احترام کی عکاسی کرتے ہیں۔

مختلف ٹیسٹوں میں ثقافتی تعصب کی وجہ سے بیماریوں کی غلط تشخیص، تعلیمی سطح کے غلط تعین، اور ملازمت کے غیر منصفانہ فیصلے ہو سکتے ہیں۔ کسی بچے کو کم ذہین قرار دے دینا یا کسی مؤکل کو غلط طور پر ذہنی مریض سمجھ لینا اس کی زندگی پر طویل اثر ڈال سکتا ہے۔ ایک بار جب کسی بچے پر "کمزور" کا ٹھپہ لگ جائے تو اساتذہ، والدین، اور خود بچہ اپنی توقعات اسی کے مطابق ڈھال لیتے ہیں، اور وہ اپنی حقیقی صلاحیت تک پہنچ ہی نہیں پاتا۔ اسی طرح غلط تشخیص کی بنا پر غیر ضروری علاج یا دوا شروع ہو سکتی ہے، اور بعض اوقات جس شخص کو حقیقی مدد کی ضرورت ہو اس کی تکلیف نظر انداز ہو جاتی ہے۔ ملازمت کے سیاق میں بھی ایسے ٹیسٹ کسی اہل امیدوار کو محض اس لیے مسترد کروا سکتے ہیں کہ وہ ٹیسٹ کی ثقافتی زبان سے مانوس نہیں تھا۔ مطالعات سے معلوم ہوا ہے کہ جب ٹیسٹ کو ثقافتی طور پر مناسب مواد سے ڈھالا جائے اور کمیونٹی کے اسٹیک ہولڈرز (Stakeholders) کو تیاری کے عمل میں شامل کیا جائے تو معقولیت (Validity) اور قبولیت بہتر ہو جاتی ہے۔ مقامی اساتذہ، والدین، اور برادری کے نمائندوں کی شمولیت ٹیسٹ کو مقامی حقیقت سے قریب لاتی ہے اور لوگوں کا اس پر اعتماد بھی بڑھتا ہے۔

ترسیل کے طرز (جیسے براہِ راست یا بالواسطہ گفتگو، آنکھوں کا رابطہ، اور جذباتی اظہار) بھی بہت مختلف ہوتے ہیں۔ بعض ثقافتوں میں صاف اور سیدھی بات کہنا ایمانداری ہے، جبکہ بعض میں اسے بدتمیزی سمجھا جاتا ہے اور اشاروں کنایوں میں بات کی جاتی ہے۔ ایسی ثقافتوں میں "نہیں" کہنا بھی آسان نہیں سمجھا جاتا اور انکار کو نرم الفاظ یا خاموشی کے ذریعے ظاہر کیا جاتا ہے۔ اسی طرح جذبات کے اظہار میں بھی فرق ہوتا ہے؛ کہیں کھل کر رونا اور غصہ ظاہر کرنا عام بات ہے اور کہیں جذبات کو ضبط کرنا وقار کی علامت سمجھا جاتا ہے۔ اگر مشیر انھیں صرف اپنی ثقافت کے زاویے سے دیکھے تو احترام، سچائی، یا مشغولیت (Engagement) کا غلط اندازہ لگا سکتا ہے۔ مثلاً جو مؤکل جذبات ظاہر نہیں کرتا اسے مشیر جذباتی طور پر سرد یا غیر سنجیدہ سمجھ سکتا ہے، حالانکہ وہ اپنی ثقافتی تربیت کے مطابق ضبط سے کام لے رہا ہو۔ ملٹی کلچرل

کمیونیکیشن میں تربیت اور جہاں ضرورت ہو مترجم یا ثقافتی ثالث (Cultural Broker) کے استعمال سے غلط فہمیوں میں کمی آسکتی ہے۔ ثقافتی ثالث ایسا شخص ہوتا ہے جو دونوں ثقافتوں کو سمجھتا ہو اور مشیر اور مؤکل کے درمیان معنی کے فرق کو پُر کر سکے۔ وہ محض لفظی ترجمہ نہیں کرتا بلکہ یہ بھی بتاتا ہے کہ کسی بات یا رویے کا ثقافتی مفہوم کیا ہے، تاکہ مشیر اسے درست سیاق میں سمجھ سکے۔

تعصب سے بچنے کے لیے مشیر کے پاس کئی عملی راستے ہیں۔ پہلا، اپنے مفروضوں اور پسند ناپسند کا باقاعدگی سے جائزہ لینا۔ دوسرا، صرف ایک ٹیسٹ یا ایک ملاقات کی بنیاد پر نتیجہ نہ نکالنا بلکہ متعدد ذرائع، جیسے انٹرویو، مشاہدہ، اور خاندان سے معلومات، کو یکجا کرنا۔ تیسرا، ٹیسٹ کے معیار اور اس کے ثقافتی مواد پر تنقیدی نظر ڈالنا اور جہاں ممکن ہو مقامی طور پر معیار بند (Normed) آلات استعمال کرنا۔ چوتھا، مؤکل سے کھلے سوالات کے ذریعے پوچھنا کہ اس کے رویے یا الفاظ کا اس کے لیے کیا مطلب ہے، بجائے اس کے کہ مشیر خود مطلب اخذ کر لے۔ یہ تمام اقدامات مشیر کو زیادہ منصفانہ اور درست نتائج تک پہنچنے میں مدد دیتے ہیں اور مؤکل کے اعتماد کو بھی مضبوط کرتے ہیں۔

**اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check Your Progress)**

**سوال :** تشخیص اور مواصلات میں تعصب کے رہنے کی وضاحت پیش کریں۔

### 8.2.4 مشاورت کے جامع طریقے (Inclusive Counselling Practices)

شمولیتی رہنمائی اور مشاورت کے طریقوں (Inclusive Counselling Practices) کا مقصد یہ ہے کہ رہنمائی اور مشاورتی خدمات مختلف پس منظر کے لوگوں کے لیے قابلِ رسائی، بااحترام، اور مؤثر ہوں۔ شمولیت کا مطلب یہ ہے کہ کوئی شخص اپنی زبان، مذہب، ذات، صنف، معذوری، یا معاشی حیثیت کی وجہ سے مشاورتی خدمات سے باہر نہ رہ جائے، اور جو لوگ ان خدمات تک پہنچیں انھیں یہ محسوس ہو کہ یہ جگہ ان کے لیے بھی ہے۔ اس میں شواہد پر مبنی حکمتِ عملیاں شامل رہتی ہیں، یعنی ایسے طریقے جو تحقیق اور تجربے سے مفید ثابت ہو چکے ہیں:

- **ثقافتی انکساری (Cultural Humility) کی مشق :** اپنے تعصبات پر مسلسل غور و احتساب، علم کی حدود تسلیم کرنا، اور مؤکل کو اس بات کی دعوت دینا کہ وہ بتائے کہ اس کے لیے ثقافتی طور پر کیا اہم ہے۔ یہ مشق کسی ایک بار کے عمل کا نام نہیں بلکہ مشیر کے پورے پیشہ ورانہ سفر کا حصہ ہے۔ مشیر کے لیے یہ کہنا کہ "مجھے آپ کی روایت کے بارے میں پوری معلومات نہیں، کیا آپ مجھے سمجھا سکتے ہیں؟" کمزوری نہیں بلکہ پیشہ ورانہ پختگی کی علامت ہے۔ اس سے مؤکل کو احساس ہوتا ہے کہ مشیر اسے اپنی ذات اور ثقافت کا ماہر مانتا ہے، اور اس کے اندر عزت اور اعتماد کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ ساتھ ہی مشیر خود بھی ہر مؤکل سے کچھ نیا سیکھتا ہے، جو اس کی مہارت کو مزید گہرا کرتا ہے۔
- **مداخلتوں کا انطباق :(Adapting)** زبان، مثالوں، تشبیہوں، اور فارمیٹ (مثلاً خاندان کو شامل کرنا، گروہی یا کمیونٹی بیسڈ اپروچ) کو اس طرح ڈھالنا کہ وہ ثقافتی اصولوں (Norms) اور ترجیحات سے مناسبت رکھیں۔ جہاں فیصلے خاندان مل کر کرتا ہو وہاں صرف فرد سے بات کرنے کے بجائے والدین یا بزرگوں کو بھی عمل میں شریک کرنا زیادہ مؤثر ہو سکتا ہے۔ اسی طرح مشیر کو

چاہیے کہ وہ مؤکل کی اپنی زبان اور محاوروں میں بات کرے اور ایسی مثالیں دے جو اس کے روز مرہ تجربے سے جڑی ہوں۔ دیہی پس منظر کے طالب علم کو کوئی بات سمجھانے کے لیے کھیتی باڑی یا گاؤں کی زندگی کی مثال دینا اس کے لیے زیادہ قابلِ فہم ہو گا بجائے اس کے کہ شہری یا غیر ملکی مثالیں دی جائیں۔ انطباق کا مطلب مشاورت کے بنیادی اصولوں کو چھوڑنا نہیں، بلکہ ان اصولوں تک پہنچنے کے راستے کو مؤکل کے مطابق بنانا ہے۔

- **مشترک اہداف کا تعین :** ایسے اہداف طے کرنا جو مؤکل کی ثقافتی ذمہ داریوں، مذہبی مشقوں، یا صنفی توقعات کا احترام کریں، اور ساتھ ہی فلاح اور حقوق کی حفاظت کریں۔ اہداف مشیر اکیلا طے نہیں کرتا بلکہ مؤکل کے ساتھ مل کر طے کرتا ہے۔ اس سے مؤکل کو یہ احساس ہوتا ہے کہ مشاورت اس کی اپنی زندگی اور اقدار کے مطابق آگے بڑھ رہی ہے، نہ کہ اس پر باہر سے کوئی منصوبہ تھوپا جا رہا ہے۔ البتہ ثقافتی احترام کا یہ مطلب نہیں کہ مؤکل کے بنیادی حقوق یا فلاح کو نظر انداز کر دیا جائے۔ اگر کوئی روایت یا توقع فرد کو نقصان پہنچا رہی ہو تو مشیر کو نہایت حساسیت اور احترام کے ساتھ مؤکل کو متبادل پر غور کرنے میں مدد دینی چاہیے، اور اس عمل میں فیصلہ بالآخر مؤکل کا اپنا ہونا چاہیے۔
- **قابلِ رسائی ماحول :** متعلقہ زبانوں میں مواد فراہم کرنا، شمولیتی تصاویر (Imagery) استعمال کرنا، اور لاگت، وقت، اور جگہ جیسی رکاوٹوں کو کم کرنا جو حاشیے پر رہنے والے گروہوں کو زیادہ متاثر کرتی ہیں۔ مثلاً دیہی علاقوں کے مؤکل کے لیے مقامی زبان میں معلومات اور سہل اوقات کا انتظام۔ جو شخص روزانہ مزدوری کرتا ہو اس کے لیے دن کے اوقات میں مشاورتی مرکز آنا مشکل ہو سکتا ہے، اور جو خاندان مالی تنگی کا شکار ہو وہ فیس یا سفر کا خرچ برداشت نہیں کر سکتا۔ اسی طرح معذور افراد کے لیے رسائی کے قابل عمارتیں اور سہولیات، اور مختلف برادریوں کی نمائندگی کرنے والی تصاویر اور مواد، سب مل کر ایسا ماحول بناتے ہیں جہاں ہر شخص خود کو خوش آمدید سمجھے۔
- **ادارہ جاتی رکاوٹوں کو دور کرنا :** ادارہ جاتی رکاوٹوں (جیسے اسکولوں، کام کی جگہوں، یا صحت کے نظام میں امتیاز) کو دور کرنا جو مؤکل کی پریشانی میں اضافہ کرتی ہیں، اور تمام مسائل کو صرف داخلی نفسیاتی نہ سمجھنا۔ اگر کوئی طالب علم اسکول میں امتیازی سلوک کا شکار ہے تو صرف اسے برداشت کرنا سکھانا کافی نہیں، بلکہ ادارے کے رویے کی اصلاح بھی ضروری ہے۔ بعض اوقات مؤکل کی بے چینی یا اداسی اس کی اپنی کمزوری نہیں بلکہ اس کے گرد کے ناانصاف حالات کا نتیجہ ہوتی ہے۔ ایسی صورت میں مشیر کو چاہیے کہ وہ اساتذہ، انتظامیہ، اور دیگر متعلقہ فریقوں کے ساتھ مل کر ادارے کی پالیسیوں اور رویوں میں بہتری کی کوشش کرے۔ اس طرح مشیر کا کردار فرد کی مدد کے ساتھ ساتھ نظام کی اصلاح کے لیے وکالت (Advocacy) تک وسیع ہو جاتا ہے۔

مختلف تحقیقات سے پتہ چلتا ہے کہ تھراپسٹ کی ثقافتی انکساری (Cultural Humility) کے بلند درجے، خاص طور پر علاج کے ابتدائی مرحلے میں، متنوع مؤکل کے لیے بہتر نتائج کی پیش گوئی کرتے ہیں۔ ابتدائی ملاقاتوں میں مؤکل یہ طے کر رہا ہوتا ہے کہ آیا وہ مشیر پر بھروسا کر سکتا ہے یا نہیں، اور ثقافتی انکساری اس بھروسے کی بنیاد رکھتی ہے۔ اس سے تربیت میں نہ صرف معلومات بلکہ عکاسی (Reflective) اور تعلقاتی (Relational) مہارتیں سکھانے کی اہمیت واضح ہوتی ہے۔ صرف مختلف ثقافتوں کے بارے میں حقائق یاد

کر لینا کافی نہیں؛ مشیر کو اپنے آپ پر غور کرنے، مؤکل کے ساتھ گرمجوشی اور احترام کا تعلق بنانے، اور غیر یقینی حالات میں سیکھنے کے لیے تیار رہنے کی صلاحیت بھی پیدا کرنی چاہیے۔

**اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check Your Progress)**

**سوال :** مشاورت کے جامع طریقے درج کریں۔

### 8.2.5 اقلیتی اور پسماندہ گروہوں کے ساتھ کام کرنا (Working with Minority and Marginalized Groups)

اقلیتی اور حاشیے پر رہنے والے گروہ، جو ذات، نسل، مذہب، زبان، معذوری، جنسی رجحان، صنفی شناخت، یا ہجرتی حیثیت کی وجہ سے محرومی کا سامنا کرتے ہیں، اکثر جمع شدہ دباؤ (Cumulative Stressors) جھیلتے ہیں، جیسے تعصب، تشدد، غربت، اور خدمات سے محرومی۔ یہ دباؤ ایک دن میں نہیں بلکہ برسوں میں جمع ہوتے ہیں اور فرد کی ذہنی صحت پر گہرا اثر ڈالتے ہیں۔ ایک شخص جو روزانہ امتیازی سلوک، طعنوں، یا مواقع سے محرومی کا سامنا کرتا ہے، اس کے اندر تھکن، غصہ، بے بسی، اور کم قدری کا احساس آہستہ آہستہ گھر کر لیتا ہے۔ ہندوستانی تناظر میں ذات پات پر مبنی امتیاز، مذہبی اقلیتوں کو درپیش مشکلات، قبائلی برادریوں کی محرومی، اور معذور افراد کے ساتھ ناروا سلوک اس کی نمایاں مثالیں ہیں۔ ان کے ساتھ مؤثر رہنمائی اور مشاورت کے لیے ضروری ہے کہ:

- **تقاطعی شناخت (Intersectional Identity) کو تسلیم کرنا :** مؤکل بیک وقت متعدد پسماندہ گروہوں سے تعلق رکھ سکتے ہیں (مثلاً ایک دیہی عورت جو بدنام سمجھی جانے والی ذات سے ہو اور معذوری بھی رکھتی ہو)، اور یہ شناختیں مل کر خطرات اور لچک (Resilience) کو تشکیل دیتی ہیں۔ ایسی عورت کی مشکلات کو صرف ایک پہلو سے سمجھنا ناکافی ہو گا، کیونکہ اس کے تجربات ان تمام شناختوں کے باہمی اثر سے بنتے ہیں۔ وہ بیک وقت صنف، ذات، دیہی پس منظر، اور معذوری کی بنیاد پر مختلف رکاوٹوں کا سامنا کرتی ہے، اور یہ رکاوٹیں ایک دوسرے کو مزید شدید بنا دیتی ہیں۔ دوسری طرف انھی شناختوں سے اس کی خاص طاقتیں اور سہارے بھی جڑے ہو سکتے ہیں، جیسے برادری کی یکجہتی اور مشکلات سے نمٹنے کا تجربہ۔ مشیر کو دونوں پہلوؤں کو نظر میں رکھنا چاہیے۔
- **اعتماد قائم کرنا :** جبر کے تاریخی تجربات اداروں پر عدم اعتماد پیدا کر سکتے ہیں۔ شفاف ترسیل، تسلسل، اور باہمی تعاون تحفظ کا احساس قائم کرنے کے لیے نہایت اہم ہیں۔ مشیر کو صبر کے ساتھ یہ ثابت کرنا پڑتا ہے کہ وہ قابلِ بھروسا ہے۔ جن لوگوں کو بارہا اداروں سے مایوسی ملی ہو وہ مشیر کو بھی ان اداروں کا حصہ سمجھ کر شک کی نگاہ سے دیکھ سکتے ہیں۔ ایسے میں مشیر کو چاہیے کہ وہ اپنے وعدے پورے کرے، رازداری کا سختی سے خیال رکھے، اپنے عمل کے مقصد کو صاف الفاظ میں بیان کرے، اور مؤکل کی رفتار کے مطابق آگے بڑھے۔ اعتماد ایک ملاقات میں نہیں بنتا بلکہ مسلسل ایمانداری اور مستقل مزاجی سے آہستہ آہستہ قائم ہوتا ہے۔
- **ظلم کے تجربات کی توثیق (Validate) کرنا :** ثقافتی طور پر حساس مشیر مؤکل کی مدد کرتے ہیں کہ وہ ذاتی "کمزوری" اور نظامی ناانصافی کے فرق کو سمجھ سکے، جس سے خود الزام اور اندرونی بدنامی (Internalized Stigma) کم ہو سکتی ہے۔ جب مؤکل

سمجھ جاتا ہے کہ اس کی مشکلات اس کی اپنی کمی کا نتیجہ نہیں بلکہ سماجی ناانصافی کا اثر ہیں تو اس کا بوجھ ہلکا ہو جاتا ہے۔ بہت سے پسماندہ افراد برسوں کے طعنوں اور امتیاز کے بعد خود کو ہی قصوروار سمجھنے لگتے ہیں اور یہ مان لیتے ہیں کہ وہ دوسروں سے کمتر ہیں۔ مشیر جب ان کے تجربات کو سنجیدگی سے سنتا اور تسلیم کرتا ہے کہ جو کچھ ان کے ساتھ ہوا وہ ناانصافی تھی، تو یہ توثیق خود ایک علاجی عمل بن جاتی ہے۔ اس سے مؤکل کو اپنی قدر و قیمت کا احساس واپس ملتا ہے اور وہ اپنی مشکلات کو نئی نظر سے دیکھنے لگتا ہے۔

- **قوت پر مبنی اپروچ (Strengths-Based Approach) اختیار کی جائے :** ثقافتی وسائل، جیسے کمیونٹی نیٹ ورکس، روحانی مشقیں، مزاحمت کی روایات، اور رول ماڈلز کو نمایاں کر کے بااختیاری (Empowerment) کو بڑھایا جائے۔ ہر برادری میں ایسی طاقتیں موجود ہوتی ہیں جو مشکل وقت میں سہارا بنتی ہیں، اور مشیر کا کام انھیں پہچاننا اور ان پر تعمیر کرنا ہے۔ مشکلات کے باوجود زندہ رہنا، آگے بڑھنا، اور اپنے بچوں کو تعلیم دلانا بذاتِ خود غیر معمولی ہمت کی علامت ہے۔ مشیر کو صرف مؤکل کی محرومیوں اور مسائل پر توجہ نہیں دینی چاہیے بلکہ یہ بھی دیکھنا چاہیے کہ اس نے اب تک مشکلات کا سامنا کیسے کیا اور اس کے پاس کون سے سہارے موجود ہیں، جیسے خاندان کی یکجہتی، مذہبی یا روحانی عقیدہ، دوستوں کا حلقہ، یا برادری کے وہ افراد جنھوں نے مشکلات کے باوجود کامیابی حاصل کی۔ یہ وسائل مؤکل کو یہ احساس دلاتے ہیں کہ وہ بے بس نہیں بلکہ اپنی زندگی بدلنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔
- **کمیونٹی اور خاندانی شمولیت :** کمیونٹی رہنماؤں، غیر سرکاری تنظیموں(NGOs) ، ہم عمروں کے گروپس، یا خاندان کے افراد کے ساتھ (مؤکل کی رضامندی سے) کام کرنا حمایت بڑھا سکتا ہے اور تنہائی کم کر سکتا ہے۔ رازداری کا احترام اس میں بنیادی شرط ہے۔ مؤکل کی اجازت کے بغیر اس کی ذاتی معلومات کسی کو نہیں بتانی چاہییں، خاص طور پر ایسی برادریوں میں جہاں بدنامی کا خوف زیادہ ہوتا ہے۔ جب مؤکل کی مرضی سے برادری کے بااثر افراد، سماجی تنظیمیں، یا ہم عمر ساتھی مشاورتی عمل میں شامل کیے جاتے ہیں تو اسے محسوس ہوتا ہے کہ وہ اکیلا نہیں ہے، اور عملی مدد، جیسے تعلیمی وظائف، قانونی معاونت، یا روزگار کے مواقع، تک رسائی بھی آسان ہو جاتی ہے۔

تحقیق یہ بھی بتاتی ہے کہ وہ مداخلتیں جو انفرادی تھراپی کو کمیونٹی یا پالیسی سطح کے اقدام (مثلاً بدنامی کے خلاف مہمات، حقوق پر مبنی حمایت) کے ساتھ ملاتی ہیں، حاشیے پر رہنے والی آبادی کے لیے خاص طور پر مفید ہوتی ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ انفرادی مدد فرد کو سہارا دیتی ہے، جبکہ سماجی سطح کے اقدامات ان حالات کو بدلتے ہیں جو مسئلے کی جڑ ہیں۔ اگر صرف فرد کو مضبوط بنایا جائے اور اس کے گرد کا ماحول جوں کا توں رہے تو وہ بار بار انھی رکاوٹوں سے ٹکراتا رہے گا۔ اس کے برعکس جب فرد کی ذاتی مدد کے ساتھ ساتھ آگاہی مہمات، حقوق کی وکالت، اور اداروں کی پالیسیوں میں اصلاح کی کوشش بھی ہو تو تبدیلی زیادہ پائیدار ثابت ہوتی ہے۔ اس لیے مشیر کو اپنا کردار صرف کمرۂ مشاورت تک محدود نہیں رکھنا چاہیے بلکہ جہاں ممکن ہو سماجی تبدیلی کے عمل میں بھی حصہ لینا چاہیے۔

**اپنی پیش رفت کی جانچ کریں(Check Your Progress)**

**سوال :** مختلف تکنیکوں کی وضاحت پیش کریں۔

## 8.3 خلاصہ (Summary)

اس یونٹ میں اس بات پر زور دیا گیا کہ متنوع معاشروں میں مشاورتی عمل کے لیے ثقافت اور طاقت مرکزی اہمیت رکھتے ہیں۔ اس میں کثیر الثقافتی مہارت (Multicultural Competence) اور ثقافتی انکساری (Cultural Humility) کے اہم تصورات متعارف کرائے گئے۔ یہ وضاحت کی گئی کہ ثقافتی اقدار اور نظریۂ حیات کس طرح پریشانی اور مدد حاصل کرنے کے رویّوں کو تشکیل دیتے ہیں۔ تشخیص اور ابلاغ میں ثقافتی تعصب کے خطرات کو اجاگر کیا گیا، جن میں مواد، تعمیر، اور طریقہ جاتی تعصب شامل ہیں۔ شمولیتی مشاورتی حکمتِ عملیاں بیان کی گئیں، اور اقلیتی و پسماندہ گروہوں کے ساتھ باعزت اور مؤثر طریقے سے کام کرنے کے اصولوں کا خاکہ پیش کیا گیا۔ مجموعی طور پر یہ بات واضح ہوتی ہے کہ مؤثر مشیر وہی ہے جو اپنی ثقافتی حدود کو پہچانے، مؤکل کو اس کے تجربات کا ماہر مانے، اور فرد کی مدد کے ساتھ ساتھ ان نظامی رکاوٹوں کو دور کرنے کی کوشش بھی کرے جو فرد کی مشکلات میں اضافہ کرتی ہیں۔

## 8.4 اکتسابی نتائج (Learning Outcome)

اس اکائی کو پڑھنے کے بعد آپ اس قابل ہو چکے ہیں کہ:

- انسانیت پسندانہ نفسیات کے بنیادی تصورات کی وضاحت کر سکتے ہیں۔
- رہنمائی اور مشاورت میں ثقافتی حساسیت کی ضرورت کی وضاحت کر سکتے ہیں۔
- ثقافتی اقدار اور عالمی نظریہ (worldview) مؤکل کے تجربات اور توقعات کو کیسے متاثر کرتے ہیں کو بیان کر سکتے ہیں۔
- نفسیاتی تشخیص اور کمیونیکیشن میں تعصب کو پہچان سکتے ہیں۔
- ثقافتی انکساری اور کثیر الثقافتی مہارت پر مبنی شمولیاتی مشاورتی طریقوں کا خاکہ پیش کر سکتے ہیں۔
- اقلیتی اور حاشیہ پر رہنے والے گروہوں کے ساتھ مؤثر کام کرنے کے طریقوں پر بحث کر سکتے ہیں۔

## 8.5 فرہنگ (Glossary)

| | |
|---|---|
| • ملٹی کلچرل رہنمائی اور مشاورت | : ایسی رہنمائی اور مشاورت جو مؤکل کی ثقافتی شناختوں اور سماجی و سیاسی سیاق کو واضح طور پر تسلیم اور انضمام کرتی ہے۔ |
| • ثقافتی حساسیت: | یہ آگاہی کہ ثقافت تجربات، پریشانی کے اظہار اور ترجیحات کو تشکیل دیتی ہے، اور اسی کے مطابق عمل کو ڈھالنے کی آمادگی۔ |
| • ثقافتی مہارت: | ایک مشیر کی مسلسل ترقی جس میں آگاہی، علم اور مہارتیں شامل ہوں تاکہ وہ ثقافتی طور پر متنوع مؤکل کے ساتھ مؤثر انداز میں کام کر سکے۔ |
| • ثقافتی انکساری | : خود احتسابی کی تاحیات روش، طاقت کے عدم توازن کو تسلیم کرنا، اور مؤکل کو اپنی ثقافتی |

| | |
|---|---|
| • ثقافتی تعصب (تشخیص میں): | تجربات کے ماہر کے طور پر احترام دینا۔<br>ٹیسٹ کے نتائج یا تشریحات میں منظم بگاڑ جو ثقافتی اختلافات کی وجہ سے پیدا ہو اور جسے ٹیسٹ کی تیاری یا استعمال میں مناسب طور پر مد نظر نہ رکھا گیا ہو۔ |

## 8.6 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

معروضی جوابات کے حامل سوالات (Objective Type Questions)

1. Sue . اور ان کے ساتھیوں کے مطابق کثیر الثقافتی مہارت میں شعور، علم اور کیا شامل ہے؟

a) نظم وضبط

b) مہارتیں

c) اختیار (Authority)

d) نگرانی

2. ثقافتی انکساری (Cultural Humility) روایتی ثقافتی مہارت سے اس لیے مختلف ہے کیوں کہ یہ:

a) فرض کرتی ہے کہ ماہرین تمام ثقافتوں پر عبور حاصل کر سکتے ہیں

b) سخت ثقافتی فہرستوں پر توجہ دیتی ہے

c) عمر بھر سیکھنے اور خود احتسابی پر زور دیتی ہے

d) طاقت کے تعلقات کو نظر انداز کرتی ہے

3. نفسیاتی ٹیسٹ میں مواد کا تعصب (Content Bias) سے کیا مراد ہے؟

a) ترجمہ کی غلطیاں

b) ایسے سوالات جو ناواقف ثقافتی تجربات کی عکاسی کریں

c) غیر مستقل اسکورنگ

d) وقت کے ساتھ ناقص اعتبار

4. کثیر الثقافتی مشاورت کی مہارت میں کس کو شامل کیا جانا چاہیے؟

a) نظم وضبط

b) مہارتیں

c) اختیار

d) سینیارٹی Seniority

5. ثقافتی انکساری اس بات پر زور دیتی ہے کہ:

a) ہر ثقافت کے تمام حقائق سیکھ لیے جائیں

b) تنوع پر ایک وقتی تربیت کافی ہے

c) مسلسل خود احتسابی اور مؤکل سے سیکھنے کے لیے کشادگی ہو

d) تمام مؤکل کے ساتھ یکساں سلوک کیا جائے

6. انفرادیت پسند اقدار کی مثال کیا ہے؟

a) گروہی ہم آہنگی اور خاندانی ذمہ داری پر زور

b) فیصلے بزرگ کرتے ہیں

c) ذاتی کامیابی اور اظہارِ ذات کو ترجیح دینا

d) ذاتی اہداف سے اجتناب

7. کون سی صورتحال تشخیصی عمل میں ثقافتی تعصب کو ظاہر کرتی ہے؟

a) ٹیسٹ کو احتیاط سے مختلف زبانوں میں ترجمہ کرنا

b) دیہی مؤکل کے لیے شہری مغربی طرزِ زندگی پر مبنی سوالات استعمال کرنا

c) واضح ہدایات دینا

d) متنوع نمونوں پر ٹیسٹ کا معیار بنانا

8. درج ذیل میں سے کون سی مثال مائیکرو ایگریشن ہے؟

a) نام کے تلفظ کے بارے میں پوچھنا

b) لہجے کی بنیاد پر یہ فرض کرنا کہ مؤکل تعلیم یافتہ نہیں

c) مؤکل کے جذبات کی عکاسی کرنا

d) پانی پیش کرنا

9. اگر کوئی مشیر کہے "میں رنگ نہیں دیکھتا، سب کو ایک جیسا سمجھتا ہوں" تو وہ:

a) ثقافتی انکساری دکھا رہا ہے

b) تعصب کے خلاف حکمت عملی استعمال کر رہا ہے

c) حقیقی ثقافتی فرق کو کم اہمیت دے رہا ہے

d)بااختیار بنارہاہے

10. اجتماعی پس منظر رکھنے والے مؤکل کے ساتھ کام کرتے ہوئے مناسب عمل کیا ہو گا؟

a)خاندانی شمولیت کی حوصلہ شکنی کرنا

b)اہداف کو فردی اور خاندانی ہم آہنگی دونوں کے مطابق بنانا

c)صرف ذاتی خوابوں پر توجہ دینا

d)خاندانی اقدار سے مکمل علیحدگی پر زور دینا

مختصر جواب کے حامل سوالات (Short Answer Type Questions)

1. مشاورت میں ثقافتی حساسیت کی دو اہم وجوہات بیان کیجیے۔
2. انفرادیت اور اجتماعیت کی اقدار کس طرح مختلف مشاورتی اہداف پیدا کرتی ہیں؟ مثال دیجیے۔
3. کثیر الثقافتی مشاورت کی تعریف کیجیے اور اس کی اہمیت بیان کیجیے۔
4. ثقافتی مہارت اور ثقافتی انکساری کے مابین فرق کو مثال کے ساتھ بیان کیجیے۔
5. ثقافتی نقطۂ نظر تعلیمی یا پیشہ ورانہ فیصلوں کو کیسے متاثر کرتے ہیں؟
6. تشخیص میں تعصب کے تین ذرائع بیان کیجیے۔
7. مائیکرو ایگریشن کیا ہے؟ ایک مثال دیجیے۔
8. Intersectionality اساتذہ کو کیسے مدد دیتی ہے؟
9. چار حکمت عملیاں لکھیں جو مشاورتی خدمات کو زیادہ جامع بنائیں۔
10. مترجم کے ساتھ کام کرنے کے مراحل بیان کیجیے۔

طویل جوابات کے حامل سوالات (Long Answer Type Questions)

1. کثیر الثقافتی مشاورت کی تین جہات (شعور، علم، مہارت) کی وضاحت کیجیے۔
2. ثقافتی تعصب تشخیص کو کیسے متاثر کرتا ہے؟ حل تجویز کیجیے۔
3. ایک کیس لے کر ثقافتی انکساری کے ساتھ مداخلت کی وضاحت کیجیے۔
4. تشخیصی تعصب کے مسائل اور ان کے اثرات پر تنقیدی جائزہ لیجیے۔
5. "شمولیتی مشاورت طاقت کی تقسیم ہے" وضاحت کیجیے۔

| معروضی سوالات کے جوابات | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1-b | 2-d | 3.b | 4-b | 5-c |
| 6-a | 7-d | 8-c | 9-b | 10-b |

## 8.7 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)


1. Sharf, Richard S. (2016). Theories of psychotherapy and counselling: Concepts and cases (6th ed.). Cengage Learning.
2. McLeod, John (2013). An introduction to counselling (5th ed.). Open University Press.
3. Mujibul Hasan Siddiqui (2016). Guidance & Counselling, APH Publishing Corp.New Delhi
4. K.K Shrivastava (2011) Principle of Guidance & Counselling Kanishka Pub, New Delhi
5. Norcross, J. C., & Goldfried, M. R. (Eds.). Handbook of psychotherapy integration (for overviews and evidence).

# اکائی9۔ مشاورتی تعلق کی تعمیر

(Building the Counselling Relationship)

اکائی کے اجزاء:


9.0 تمہید (Introduction)

9.1 مقاصد(Objectives)

9.2 مشاورتی تعلق کی تعمیر(Building the Counselling Relationship)

9.2.1 تعلق اور اعتماد قائم کرنا (Establishing rapport and trust)

9.2.2 مشاورت کے مراحل (Phases of counselling)

9.2.3 مددگار تعلق کی خصوصیات (Characteristics of a helping relationship)

9.2.4 مؤکل کے تذبذب اور مزاحمت سے نمٹنا (Handling resistance and client ambivalence)

9.2.5 ہمدردی اور معاونت کا استعمال (Use of Empathy and Support)

9.3 خلاصہ (Summary)

9.4 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

9.5 فرہنگ (Glossary)

9.6 نمونہ امتحانی سوالات(Model Examination Questions)

9.7 تجویز کردہ اکتسابی مواد(Suggested Reading Materials)


## 9.0 تمہید (Introduction)

رہنمائی اور مشاورتی تعلق کی تشکیل ہر مؤثر امدادی عمل کی بنیاد ہوتی ہے۔ چاہے مشیر کسی بھی نظریاتی نقطۂ نظر کو اختیار کرے، مؤکل کے ساتھ قائم ہونے والے تعلق کا معیار مشاورت کے نتائج پر گہرا اثر ڈالتا ہے۔ یہ تعلق محض ایک پیشہ ورانہ تعامل نہیں ہوتا بلکہ ایک بامقصد، بااعتماد اور اشتراکی رشتہ ہوتا ہے، جو مؤکل کو ایک محفوظ اور معاون ماحول میں اپنے خیالات، جذبات اور رویّوں کو دریافت کرنے کا موقع فراہم کرتا ہے۔ اس تعلق کی بنیاد باہمی احترام، فہم اور مؤکل کی فلاح و بہبود کے لیے مخلصانہ وابستگی پر قائم ہوتی ہے۔ اس تعلق کی

تشکیل کا پہلا اور اہم مرحلہ باہمی ہم آہنگی (Rapport) قائم کرنا اور اعتماد پیدا کرنا ہے۔ ہم آہنگی سے مراد وہ مثبت اور بااعتماد تعلق ہے جو مشیر اور مؤکل کے درمیان پیدا ہوتا ہے۔ اس میں گرمجوشی، قبولیت، بہ غور سماعت اور غیر جانبدار رویہ شامل ہوتا ہے، جو مؤکل کو یہ احساس دلاتا ہے کہ اسے سمجھا جارہا ہے اور اس کی بات کی قدر کی جارہی ہے۔ جب مؤکل مشیر کو ہمدرد اور معاون محسوس کرتا ہے تو وہ زیادہ کھل کر اپنی ذاتی باتیں بیان کرتا ہے، جو مشاورت میں بامعنی پیش رفت کے لیے نہایت ضروری ہے۔ اس اکائی میں ہم رہنمائی اور مشاورت میں مشیر اور مؤکل کے باہمی رشتوں پر بحث کریں گے۔

## 9.1 مقاصد (Objectives)

اس اکائی کو پڑھنے کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ:

- رہنمائی اور مشاورت میں تعلق اور اعتماد قائم کرنے کی اہمیت اور طریقہ کار کو سمجھ سکیں۔
- رہنمائی اور مشاورت کے مختلف مراحل — ابتدائی، عملی اور اختتامی مرحلہ — کی وضاحت اور ان کے اطلاق کو بیان کر سکیں۔
- ایک مؤثر مددگار تعلق کی بنیادی خصوصیات، جیسے خلوص، احترام اور ہمدردانہ فہم، کی وضاحت کر سکیں۔
- مؤکل کی مزاحمت اور تذبذب (Ambivalence) کو پہچان کر ان سے نمٹنے کی مناسب حکمت عملیوں کو بیان کر سکیں۔
- رہنمائی اور مشاورت کے عمل میں ہمدردانہ فہم اور معاونت (Support) کے مؤثر استعمال کو سمجھ اور واضح کر سکیں۔

## 9.2 مشاورتی تعلق کی تعمیر (Building the Counselling Relationship)

رہنمائی اور تعلق ایک متحرک عمل ہے جو مختلف مراحل سے گزرتا ہے، جن میں ابتدائی مرحلہ، عملی مرحلہ اور اختتامی مرحلہ شامل ہیں۔ ابتدائی مرحلے میں اعتماد قائم کرنے، کردار واضح کرنے اور مسائل کی نشاندہی پر توجہ دی جاتی ہے۔ عملی مرحلے میں مشیر اور مؤکل مل کر مسائل کا جائزہ لیتے ہیں، بصیرت حاصل کرتے ہیں اور مثبت تبدیلی کے لیے حکمتِ عملی تیار کرتے ہیں۔ اختتامی مرحلے میں پیش رفت کا جائزہ لیا جاتا ہے اور مؤکل کو خود مختاری کے ساتھ آگے بڑھنے کے لیے تیار کیا جاتا ہے۔ ایک مؤثر کاؤنسلنگ تعلق چند بنیادی خصوصیات کا حامل ہوتا ہے، جس میں ہمدردانہ فہم (Empathy)، خلوص (Genuineness)، احترام اور رازداری (Confidentiality) ۔ ماحول کی یہ خصوصیات ایک ایسا محفوظ ماحول پیدا کرتی ہیں جہاں مؤکل بغیر کسی خوف یا جھجک کے اپنے خیالات اور احساسات کا اظہار کر سکتا ہے۔ ایک مشیر کے لیے ضروری ہے کہ وہ پیشہ ورانہ حدود کو برقرار رکھتے ہوئے خلوص اور ہمدردی کا مظاہرہ کرے۔ کاؤنسلنگ تعلقات کی تشکیل میں مؤکل کی مزاحمت (Resistance) اور تذبذب (Ambivalence) کو سمجھنا بھی اہم ہے۔ مزاحمت اس وقت ظاہر ہو سکتی ہے جب مؤکل خود کو غیر محفوظ محسوس کرے یا تبدیلی کے لیے تیار نہ ہو، جبکہ تذبذب سے مراد تبدیلی کے بارے میں متضاد احساسات ہیں۔ ایک مؤثر مشیر ان رویّوں کا مقابلہ کرنے کے بجائے انہیں سمجھنے اور دریافت کرنے کی کوشش کرتا ہے، تاکہ مؤکل اپنی اندرونی کشمکش کو بہتر طور پر سمجھ سکے۔

### 9.2.1 تعلق اور اعتماد قائم کرنا (Establishing Rapport and Trust)

رہنمائی اور مشاورت (Counselling) کا بنیادی مقصد صرف مسائل پر گفتگو کرنا نہیں بلکہ ایک ایسا با اعتماد تعلق قائم کرنا ہے جس میں مؤکل خود کو محفوظ، سنا اور سمجھا ہوا محسوس کرے۔ مشیر اور مؤکل کے درمیان قائم ہونے والا یہ تعلق ہی رہنمائی اور مشاورت کے عمل کی کامیابی کی بنیاد بنتا ہے۔ اگر اعتماد موجود نہ ہو تو مؤکل کھل کر اظہار نہیں کرتا، جس کے نتیجے میں مشاورت مؤثر نہیں رہتی۔ رابطہ یا ہم آہنگی (Rapport) سے مراد وہ مثبت، با اعتماد اور باہمی سمجھ پر مبنی تعلق ہے جو مشیر اور مؤکل کے درمیان قائم ہوتا ہے۔ اس تعلق میں گرمجوشی، احترام، قبولیت اور غیر جانبدار رویہ شامل ہوتا ہے، جو مؤکل کو یہ احساس دلاتا ہے کہ اس کی بات کو اہمیت دی جا رہی ہے۔ اسی طرح اعتماد (Trust) وہ بنیاد فراہم کرتا ہے جس کے ذریعے مؤکل اپنی ذاتی اور حساس باتیں بغیر کسی خوف کے بیان کر سکتا ہے۔ ایک مؤثر مشیر کو چاہیے کہ وہ ایسا ماحول فراہم کرے جہاں مؤکل خود کو محفوظ اور مطمئن محسوس کرے۔ اس کے لیے درج ذیل مہارتیں اور رویّے نہایت اہم ہیں:

- **بہ غور سماعت :(Active Listening)** مؤکل کی بات کو پوری توجہ سے سننا اور اس کے جذبات کو سمجھنا۔
- **غیر جانبدار رویہ :(Non-judgmental Attitude)** مؤکل کے خیالات اور رویّوں پر تنقید یا فیصلہ صادر کرنے سے گریز کرنا۔
- **قبولیت :(Acceptance)** مؤکل کو اس کی موجودہ حالت میں تسلیم کرنا۔
- **گرمجوشی اور احترام :(Warmth and Respect)** مثبت اور دوستانہ انداز اپنانا۔
- **غیر لفظی اشاروں پر توجہ :(Attention to Non-verbal Cues)** جسمانی حرکات، لہجے اور تاثرات کو سمجھنا رہنمائی اور مشاورت کے ابتدائی مرحلے میں تعلق اور اعتماد قائم کرنے کے لیے چند اہم اقدامات کیے جاتے ہیں۔ ان میں رہنمائی اور مشاورت کے عمل کی نوعیت اور حدود کی وضاحت(Structure) ، باخبر رضامندی (Informed Consent) حاصل کرنا، اور مشیر و مؤکل کے کردار واضح کرنا شامل ہیں۔ یہ اقدامات ایک واضح اور منظم خاکہ فراہم کرتے ہیں جس سے مؤکل کو اعتماد حاصل ہوتا ہے۔
- **رازداری : (Confidentiality)** اعتماد کے قیام میں مرکزی حیثیت رکھتی ہے۔ مشیر کے لیے ضروری ہے کہ وہ مؤکل کو یہ یقین دہانی کرائے کہ اس کی فراہم کردہ معلومات محفوظ رہیں گی، سوائے ان حالات کے جہاں کسی نقصان کا خدشہ ہو۔ رازداری کا واضح اظہار مؤکل کے اعتماد کو مضبوط بناتا ہے اور اسے کھل کر اظہار کرنے میں مدد دیتا ہے۔

اس کے ساتھ ہی، مشیر کے رویّے میں تسلسل (Consistency) اور پیش بینی (Predictability) بھی نہایت اہم ہیں۔ وقت کی پابندی، وعدوں کی پاسداری اور پیشہ ورانہ طرزِ عمل مؤکل کے اعتماد کو بڑھاتے ہیں۔ بعض اوقات مؤکل مشیر کو "آزمانے" کی کوشش بھی کرتا ہے، جو دراصل اعتماد قائم کرنے کے عمل کا حصہ ہوتا ہے۔ ایسے مواقع پر مشیر کو صبر اور استحکام کا مظاہرہ کرنا چاہیے۔

مختصراً، ہم کہہ سکتے ہیں کہ تعلق اور اعتماد کا قیام رہنمائی اور مشاورت کے پورے عمل کی بنیاد فراہم کرتا ہے۔ ایک مضبوط، با اعتماد اور معاون تعلق مؤکل کو اس قابل بناتا ہے کہ وہ اپنے مسائل کو کھل کر بیان کرے اور مثبت تبدیلی کی طرف پیش رفت کر سکے۔

### 9.2.2 مشاورت کے مراحل (Phases of counselling)

رہنمائی اور مشاورت ایک منظم اور مرحلہ وار عمل ہے جو مشیر اور مؤکل کے درمیان باہمی تعاون کے ذریعے آگے بڑھتا ہے۔ اگرچہ مختلف ماہرین نے اس عمل کو مختلف طریقوں سے بیان کیا ہے، لیکن عام طور پر اسے تین بنیادی مراحل میں تقسیم کیا جاتا ہے: ابتدائی مرحلہ، عملی مرحلہ، اور اختتامی مرحلہ۔ ہر مرحلہ اپنے مخصوص مقاصد اور سرگرمیوں کا حامل ہوتا ہے اور مجموعی طور پر رہنمائی اور مشاورت کے مؤثر نتائج میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

#### i. ابتدائی مرحلہ (Beginning Phase)

یہ مرحلہ رہنمائی اور مشاورت کا پہلا اور نہایت اہم مرحلہ ہوتا ہے، جس میں مشیر اور مؤکل کے درمیان تعلق اور اعتماد (Rapport and Trust) قائم کیا جاتا ہے۔ اس مرحلے کا بنیادی مقصد ایک محفوظ اور معاون ماحول فراہم کرنا ہوتا ہے تاکہ مؤکل کھل کر اپنی بات بیان کر سکے۔

اس مرحلے میں درج ذیل امور پر توجہ دی جاتی ہے:

- تعلق اور اعتماد قائم کرنا۔
- مؤکل کے مسئلے کی ابتدائی سمجھ حاصل کرنا۔
- رہنمائی اور مشاورت کے عمل، حدود اور رازداری کی وضاحت کرنا۔
- باخبر رضامندی (Informed Consent) حاصل کرنا۔
- مشیر اور مؤکل کے کردار واضح کرنا۔

یہ مرحلہ پورے رہنمائی اور مشاورت عمل کی بنیاد فراہم کرتا ہے، اس لیے اس میں حساسیت، صبر اور مؤثر ابلاغ نہایت اہم ہوتے ہیں۔

#### ii. عملی مرحلہ (Working Phase)

یہ مرحلہ رہنمائی اور مشاورت کا مرکزی اور سب سے طویل مرحلہ ہوتا ہے، جہاں اصل علاجی عمل انجام پاتا ہے۔ اس مرحلے میں مشیر اور مؤکل مل کر مسئلے کی گہرائی میں جاتے ہیں، اس کے اسباب کو سمجھتے ہیں اور ممکنہ حل تلاش کرتے ہیں۔

اس مرحلے کی اہم سرگرمیاں درج ذیل ہیں:

- مسائل اور جذبات کی گہرائی سے کھوج (Exploration)۔
- مؤکل کو بصیرت (Insight) حاصل کرنے میں مدد دینا۔
- منفی رویّوں اور خیالات کی نشاندہی اور تبدیلی۔
- مناسب حکمتِ عملیوں اور مداخلتی تکنیکوں (Interventions) کا استعمال۔
- اہداف کے حصول کے لیے عملی اقدامات کی منصوبہ بندی۔

اس مرحلے میں ہمدردانہ فہم (Empathy)، بہ غور سماعت اور معاونت کلیدی کردار ادا کرتے ہیں۔ اسی دوران مؤکل کی مزاحمت

(Resistance) یا تذبذب (Ambivalence) بھی سامنے آسکتی ہے، جسے مشیر کو مؤثر انداز میں سنبھالنا ہوتا ہے۔

iii. **اختتامی مرحلہ (Termination Phase)**

یہ مرحلہ رہنمائی اور مشاورت کا آخری مرحلہ ہوتا ہے، جس میں مشاورتی عمل کو باضابطہ طور پر مکمل کیا جاتا ہے۔ اس مرحلے کا مقصد مؤکل کی پیش رفت کا جائزہ لینا اور اسے مستقبل کے لیے خود مختار بنانا ہوتا ہے۔

اس مرحلے میں درج ذیل امور شامل ہوتے ہیں:

- حاصل شدہ پیش رفت اور تبدیلیوں کا جائزہ
- مؤکل کی کامیابیوں کو تسلیم کرنا اور سراہنا
- مستقبل میں مسائل سے نمٹنے کی حکمتِ عملیوں پر گفتگو
- رہنمائی اور مشاورت تعلق کا مناسب اور مثبت اختتام

بعض اوقات فالو اَپ (Follow-up) بھی کی جاتا ہے تاکہ مؤکل کی پیش رفت کو برقرار رکھنے میں مدد ملے۔ ایک مؤثر اختتام مؤکل میں خود اعتمادی اور خود مختاری کو مضبوط بناتا ہے۔ رہنمائی اور مشاورت کے یہ تینوں مراحل ایک دوسرے سے جڑے ہوئے ہیں اور ایک منظم تسلسل کے ساتھ آگے بڑھتے ہیں۔ ابتدائی مرحلہ بنیاد فراہم کرتا ہے، عملی مرحلہ تبدیلی کو ممکن بناتا ہے، جبکہ اختتامی مرحلہ اس تبدیلی کو مستحکم کرتا ہے۔ ایک مؤثر مشیر ان تمام مراحل کو حساسیت اور مہارت کے ساتھ سنبھالتا ہے تاکہ مؤکل کو زیادہ سے زیادہ فائدہ حاصل ہو۔

### 9.2.3 مددگار تعلق کی خصوصیات (Characteristics of a helping relationship)

رہنمائی اور مشاورت میں مددگار تعلق (Helping Relationship) ایک ایسا پیشہ ورانہ اور انسانی رشتہ ہوتا ہے جو مؤکل کی ذاتی نشوونما، خود آگاہی اور مثبت تبدیلی کو فروغ دیتا ہے۔ اس تعلق کی کامیابی کا دار و مدار صرف تکنیکوں پر نہیں بلکہ مشیر کے رویّے، انداز اور بنیادی خصوصیات پر ہوتا ہے۔ ایک مؤثر مددگار تعلق مؤکل کو ایسا محفوظ اور غیر جانبدار ماحول فراہم کرتا ہے جہاں وہ بغیر خوف کے اپنے خیالات اور جذبات کا اظہار کر سکے۔ انسانی نفسیات میں Carl Rogers نے مددگار تعلق کی وضاحت کرتے ہوئے تین بنیادی شرائط (Core Conditions) پیش کیں، جو ایک مؤثر رہنمائی اور مشاورت تعلق کے لیے ناگزیر سمجھی جاتی ہیں۔

i. **خلوص یا مطابقت** (Congruence / Genuineness): خلوص سے مراد یہ ہے کہ مشیر اپنے رویّے میں سچا، شفاف اور حقیقی ہو۔ اس کے اندرونی احساسات اور بیرونی اظہار میں ہم آہنگی ہو۔ جب مشیر مصنوعی یا رسمی ہونے کے بجائے حقیقی انداز اختیار کرتا ہے تو مؤکل میں اعتماد پیدا ہوتا ہے اور تعلق مضبوط ہوتا ہے۔

ii. **غیر مشروط مثبت قبولیت** (Unconditional Positive Regard): اس سے مراد یہ ہے کہ مشیر مؤکل کو بغیر کسی شرط، تنقید یا فیصلے کے قبول کرے۔ مؤکل کے خیالات، جذبات یا رویّے جیسے بھی ہوں، اسے ایک باوقار انسان کے طور پر احترام دیا جائے۔ یہ

رویہ مؤکل کو یہ احساس دلاتا ہے کہ وہ قابلِ قدر ہے، جس سے اس کی خود اعتمادی میں اضافہ ہوتا ہے۔

iii. **ہمدردانہ فہم**(Empathic Understanding) :ہمدردانہ فہم کا مطلب ہے مؤکل کے تجربات اور جذبات کو اس کے نقطۂ نظر سے سمجھنا، گویا مشیر خود اس کی جگہ پر ہو، لیکن اپنی شناخت برقرار رکھتے ہوئے۔ یہ مہارت مؤکل کو یہ احساس دلاتی ہے کہ اسے صحیح معنوں میں سمجھا جارہا ہے، جو تعلق کی گہرائی کو بڑھاتی ہے۔

iv. **دیگر اہم خصوصیات(Additional Characteristics)**

اگرچہ راجرز کی تین بنیادی شرائط مرکزی حیثیت رکھتی ہیں، ایک مؤثر مددگار تعلق میں چند دیگر خصوصیات بھی اہم کردار ادا کرتی ہیں:

- **احترام** :(Respect) مؤکل کے خیالات، اقدار اور تجربات کی قدر کرنا
- **رازداری** :(Confidentiality) مؤکل کی معلومات کو محفوظ رکھنا
- **غیر جانبداری** :(Non-judgmental Attitude) بغیر تنقید کے سننا اور سمجھنا
- **فوریّت** :(Immediacy) موجودہ لمحے ("یہاں اور اب") میں مؤکل کے تجربات پر توجہ دینا
- **محاذ آرائی** :(Confrontation)مناسب انداز میں مؤکل کو اس کے تضادات یا غیر حقیقت پسندانہ خیالات سے آگاہ کرنا

v. **مددگار تعلق کی اہمیت (The importance of a supportive relationship)**

ایک مضبوط رہنمائی تعلق :

- مؤکل میں اعتماد اور تحفظ کا احساس پیدا کرتا ہے
- کھلے اظہار (Open Expression) کو فروغ دیتا ہے
- خود آگاہی (Self-awareness) میں اضافہ کرتا ہے
- مثبت رویّوں کی تبدیلی میں مدد دیتا ہے

یہ مثبت تعلق رہنمائی اور مشاورت کے پورے عمل کی بنیاد فراہم کرتا ہے اور اکثر یہی عنصر رہنمائی اور مشاورت کی کامیابی یا ناکامی کا فیصلہ کرتا ہے۔

### 9.2.4 مؤکل کے تذبذب اور مزاحمت سے نمٹنا (Handling resistance and client ambivalence)

رہنمائی اور مشاورت کے عمل میں مؤکل کی مزاحمت (Resistance) اور تذبذب (Ambivalence) عام اور فطری مظاہر ہیں۔ یہ رویّے اکثر اس بات کی نشاندہی کرتے ہیں کہ مؤکل کسی اہم یا حساس تبدیلی کے مرحلے سے گزر رہا ہے۔ ایک مؤثر مشیر ان رویّوں کو رکاوٹ کے طور پر دیکھنے کے بجائے انہیں سمجھنے اور ان کے ساتھ تعمیری انداز میں کام کرنے کی کوشش کرتا ہے۔

i. **مزاحمت (Resistance)**

مزاحمت سے مراد انسانی شخصیات کے وہ شعوری یا لاشعوری رویّے ہیں جن کے ذریعے مؤکل رہنمائی اور مشاورت کے عمل میں

مکمل طور پر شامل ہونے سے گریز کرتا ہے۔ یہ اکثر جذباتی تکلیف، خوف، عدم اعتماد یا تبدیلی کے خدشات کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔

**مؤکل کی مزاحمت کی عام صورتیں:**

- ملاقاتوں سے غیر حاضری یا تاخیر
- خاموشی اختیار کرنا یا محدود گفتگو
- موضوع کو بدل دینا یا غیر متعلقہ بات کرنا
- دی گئی سرگرمیوں یا "ہوم ورک" کو مکمل نہ کرنا
- مشیر سے بحث یا اختلاف کرنا
- جذباتی اظہار سے گریز (Emotional Withdrawal) :

مزاحمت کو "مشکل رویہ" سمجھنے کے بجائے اس کے پیچھے موجود جذبات اور وجوہات کو سمجھنا ضروری ہے، کیوں کہ یہی علاجی عمل کے لیے اہم اشارے فراہم کرتی ہیں۔

**مزاحمت سے نمٹنے کی حکمتِ عملیاں**

ایک مؤثر مشیر درج ذیل طریقوں سے مؤکل کی مزاحمت کا نظم کرتا ہے:

- **ہمدردانہ فہم کا استعمال:** مشیر مؤکل کے جذبات اور تجربات کو اس کے نقطۂ نظر سے سمجھنے کی کوشش کرتا ہے اور انہیں تسلیم کرتا ہے۔ اس عمل سے مؤکل کو یہ احساس ہوتا ہے کہ اسے سنا اور سمجھا جا رہا ہے، جس سے اس کی دفاعی کیفیت کم ہو جاتی ہے اور وہ زیادہ کھل کر اظہار کرتا ہے۔
- **مزاحمت کے ساتھ ہم آہنگ ہونا** (Roll with Resistance): مشیر مؤکل کی مزاحمت کا براہِ راست مقابلہ کرنے کے بجائے نرمی اور لچک کے ساتھ اس کے ساتھ چلتا ہے۔ اس طرح مؤکل کو دباؤ محسوس نہیں ہوتا اور وہ آہستہ آہستہ اپنے رویّوں پر غور کرنے کے لیے آمادہ ہو جاتا ہے۔
- **نئے زاویے سے پیش کرنا**(Reframing): مشیر مؤکل کے خیالات یا بیانات کو ایک مختلف اور مثبت زاویے سے پیش کرتا ہے تاکہ وہ اپنی صورتحال کو نئے انداز میں دیکھ سکے۔ اس سے منفی سوچ میں نرمی آتی ہے اور مؤکل کو متبادل نقطۂ نظر اپنانے میں مدد ملتی ہے۔
- **درست کرنے کے فوری رجحان سے گریز** (Avoid Fixing Reflex): مشیر فوری طور پر حل دینے یا نصیحت کرنے کے بجائے مؤکل کو خود سوچنے اور اپنے حل تلاش کرنے کا موقع دیتا ہے۔ اس سے مؤکل کی خود مختاری برقرار رہتی ہے اور مزاحمت میں اضافہ نہیں ہوتا۔
- **اعتماد کو مضبوط بنانا:** ایک محفوظ، غیر جانبدار اور معاون ماحول فراہم کر کے مشیر مؤکل کے اعتماد کو بڑھاتا ہے۔ جب مؤکل خود کو محفوظ محسوس کرتا ہے تو اس کی مزاحمت کم ہو جاتی ہے اور وہ رہنمائی اور مشاورت کے عمل میں زیادہ فعال طور پر شامل ہوتا

ہے۔

### ii. مؤکل کا تذبذب(Ambience)

تذبذب ایک ایسی نفسیاتی کیفیت ہے جس میں مؤکل بیک وقت متضاد جذبات رکھتا ہے، یعنی وہ تبدیلی بھی چاہتا ہے اور موجودہ حالت کو برقرار رکھنے کی خواہش بھی رکھتا ہے۔ یہ کیفیت دراصل تبدیلی کے عمل کا ایک اہم اور فطری حصہ ہے۔

**تذبذب کی علامات:**

- "ہاں، لیکن..." جیسے جملے
- فیصلہ کرنے میں دشواری
- ٹال مٹول (Procrastination)
- غیر یقینی رویہ

مؤکل کی تذبذب کی حالت اس بات کی علامت ہے کہ مؤکل تبدیلی کے بارے میں غور و فکر کے مرحلے میں ہے، نہ کہ وہ تبدیلی کے خلاف ہے۔

**تذبذب سے نمٹنے کی حکمت عملیاں**

مؤکل کے تذبذب کو کم کرنے اور اسے مثبت تبدیلی کی طرف راغب کرنے کے لیے درج ذیل طریقے مؤثر ثابت ہوتے ہیں:

- **فیصلہ جاتی توازن** (Decisional Balance) :اس طریقے میں مؤکل کو تبدیلی اور عدم تبدیلی دونوں کے فوائد اور نقصانات پر غور کرنے میں مدد دی جاتی ہے۔ اس سے مؤکل کو اپنی صورتحال واضح طور پر سمجھنے اور بہتر فیصلہ کرنے میں آسانی ہوتی ہے۔
- **کھلے سوالات** (Open-ended Questions): مشیر ایسے سوالات کرتا ہے جن کے جواب "ہاں" "یا" نہیں تک محدود نہ ہوں، بلکہ مؤکل کو اپنے خیالات اور احساسات کو تفصیل سے بیان کرنے کا موقع ملے۔ اس سے غور و فکر اور خود آگاہی میں اضافہ ہوتا ہے۔
- **عکاسی پر مبنی سماعت**(Reflective Listening) : مشیر مؤکل کے بیان کردہ خیالات اور متضاد جذبات کو واپس اس کے سامنے پیش کرتا ہے، تاکہ وہ اپنی اندرونی کشمکش کو بہتر طور پر سمجھ سکے۔ اس سے وضاحت پیدا ہوتی ہے اور فیصلہ سازی آسان ہوتی ہے۔
- بات بدلنے کو فروغ دینا :(Change Talk)مشیر مؤکل کو اس بات کی ترغیب دیتا ہے کہ وہ خود تبدیلی کی وجوہات، فوائد اور اپنی خواہشات کا اظہار کرے۔ جب مؤکل خود تبدیلی کی بات کرتا ہے تو اس کے عملی اقدام کرنے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔
- **خود مختاری پر زور** (Emphasize Autonomy) :مشیر یہ واضح کرتا ہے کہ فیصلہ کرنے کا اختیار مؤکل کے پاس ہے۔ اس سے مؤکل پر دباؤ کم ہوتا ہے اور وہ اپنی ذمہ داری کو قبول کرتے ہوئے زیادہ پُر اعتماد فیصلے کرتا ہے۔

## مزاحمت اور تذبذب کی حالات میں فرق

(The difference between resistance and hesitation situations)

رہنمائی اور مشاورت کے عمل میں مزاحمت اور تذبذب بظاہر ایک جیسے محسوس ہو سکتے ہیں، لیکن در حقیقت یہ دو مختلف نفسیاتی مظاہر ہیں۔ ان کے درمیان فرق کو سمجھنا مشیر کے لیے نہایت اہم ہے تا کہ وہ مناسب انداز میں مؤکل کی رہنمائی کر سکے۔

- **مزاحمت :** مزاحمت سے مراد وہ رویّے ہیں جن میں مؤکل رہنمائی اور مشاورت کے عمل یا تبدیلی کی طرف پیش رفت میں رکاوٹ پیدا کرتا ہے۔ یہ عموماً مشیر اور مؤکل کے تعلق میں پیدا ہونے والی کشیدگی، ہچکچاہٹ یا مخالفت کی صورت میں ظاہر ہوتی ہے۔ مزاحمت اکثر اس وقت سامنے آتی ہے جب مؤکل خود کو غیر محفوظ محسوس کرتا ہے یا تبدیلی کے دباؤ سے گریز کرنا چاہتا ہے۔
- **تذبذب:** تذبذب ایک داخلی نفسیاتی کیفیت ہے جس میں مؤکل بیک وقت متضاد جذبات رکھتا ہے۔ وہ ایک طرف تبدیلی چاہتا ہے لیکن دوسری طرف موجودہ حالت کو برقرار رکھنے کی خواہش بھی رکھتا ہے۔ یہ کیفیت اس بات کی علامت ہوتی ہے کہ مؤکل تبدیلی کے بارے میں غور و فکر کے مرحلے میں ہے۔

### 9.2.5 ہمدردی اور معاونت کا استعمال (Use of empathy and support)

رہنمائی اور مشاورت کے عمل میں ہمدردانہ فہم (Empathy) اور معاونت (Support) بنیادی حیثیت رکھتے ہیں۔ یہ دونوں عناصر ایک ایسا محفوظ، بااعتماد اور غیر جانبدار ماحول فراہم کرتے ہیں جہاں مؤکل اپنے خیالات اور جذبات کو کھل کر بیان کر سکتا ہے۔ ایک مؤثر مشیر ان مہارتوں کے ذریعے مؤکل کو بہتر طور پر سمجھنے اور اس کی ذاتی نشوونما میں مدد دینے کے قابل ہوتا ہے۔

#### i. ہمدردانہ فہم (Empathy)

ہمدردانہ فہم سے مراد یہ ہے کہ مشیر مؤکل کے جذبات اور تجربات کو اس کے نقطۂ نظر سے سمجھنے کی کوشش کرے، گویا وہ خود اس کی جگہ پر ہو، لیکن اپنی شناخت برقرار رکھتے ہوئے۔ اس عمل کے ذریعے مؤکل کو یہ احساس ہوتا ہے کہ اسے صحیح معنوں میں سمجھا جا رہا ہے۔

یہ بات اہم ہے کہ ہمدردانہ فہم محض ترس (Sympathy) نہیں ہے، بلکہ ایک حرکیاتی اور گہری سمجھ کا عمل ہے۔

#### ii. معاونت (Support)

معاونت سے مراد وہ جذباتی اور نفسیاتی مدد ہے جو مشیر مؤکل کو فراہم کرتا ہے، جیسے حوصلہ افزائی، اعتماد دینا اور اس کے جذبات کی توثیق کرنا۔ معاونت مؤکل کی خود اعتمادی کو بڑھاتی ہے اور اسے مسائل کا مقابلہ کرنے کے قابل بناتی ہے۔

**ہمدردانہ فہم اور ترحم (Empathy vs Sympathy)**

- **ہمدردانہ فہم:** (Empathy) مؤکل کے جذبات کو اس کے نقطۂ نظر سے سمجھنا اور اس کے ساتھ محسوس کرنا۔

**مثال:** ''میں سمجھ سکتا/سکتی ہوں کہ یہ صورتحال آپ کے لیے کتنی مشکل ہے۔''

- **ترحم:** (Sympathy) مؤکل کے لیے بیرونی طور پر افسوس یا ترس محسوس کرنا، بغیر اس کے تجربے کو گہرائی سے سمجھے۔

**مثال:** ''مجھے آپ کے لیے افسوس ہے۔''

ہمدردانہ فہم رہنمائی اور مشاورت میں زیادہ مؤثر ہوتی ہے کیوں کہ یہ تعلق کو مضبوط بناتی ہے، جبکہ ترحم بعض اوقات مؤکل اور مشیر کے درمیان فاصلہ پیدا کر سکتا ہے۔

### ہمدردانہ فہم کے اظہار کی تکنیکیں

- بہ غور سماعت: (Active Listening) مکمل توجہ کے ساتھ سننا اور غیر لفظی اشاروں کو سمجھنا
- عکاسی اور بازبیانی: (Reflection and Paraphrasing) مؤکل کے خیالات اور جذبات کو دوبارہ بیان کرنا
- جذبات کی توثیق: (Validation) مؤکل کے احساسات کو تسلیم کرنا
- مناسب خاموشی: (Use of Silence) مؤکل کو سوچنے اور اظہار کا وقت دینا

### ہمدردانہ فہم اور معاونت کے فوائد

- اعتماد اور تحفظ کا احساس پیدا ہوتا ہے
- مؤکل کھل کر اظہار کرنے لگتا ہے
- خود آگاہی (Self-awareness) میں اضافہ ہوتا ہے
- مزاحمت میں کمی آتی ہے
- مثبت تبدیلی کے امکانات بڑھتے ہیں

ہمدردانہ فہم اور معاونت رہنمائی اور مشاورت کے مؤثر عمل کے بنیادی ستون ہیں۔ ان کے ذریعے مشیر ایک ایسا ماحول فراہم کرتا ہے جہاں مؤکل خود کو محفوظ، سمجھا ہوا اور بااختیار محسوس کرتا ہے، جو ذاتی نشوونما اور مثبت تبدیلی کے لیے نہایت ضروری ہے۔

---

## 9.3 خلاصہ (Summary)

---

اس اکائی میں ہم نیں رہنمائی اور مشاورت میں تعلق (Counselling Relationship) کی تشکیل اور اس کی اہمیت کو تفصیل سے بیان کیا۔ ایک مؤثر رہنمائی اور مشاورت تعلق اعتماد، باہمی احترام اور ہمدردانہ فہم پر قائم ہوتا ہے، جو مؤکل کو ایک محفوظ ماحول فراہم کرتا ہے تاکہ وہ اپنے خیالات اور جذبات کا کھل کر اظہار کر سکے۔ تعلق اور اعتماد کے قیام کو رہنمائی اور مشاورت کے ابتدائی مرحلے کی بنیاد قرار دیا گیا، کیوں کہ یہی عنصر پورے عمل کی کامیابی کا تعین کرتا ہے۔ رہنمائی اور مشاورت کے تین مراحل—ابتدائی، عملی اور اختتامی—کو واضح کیا گیا، جن کے ذریعے ایک منظم اور بامقصد مشاورتی عمل ممکن ہوتا ہے۔ مددگار تعلق کی خصوصیات کے ضمن میں خلوص، غیر مشروط مثبت قبولیت اور ہمدردانہ فہم کو بنیادی عناصر کے طور پر پیش کیا گیا، جو مؤکل کی ذاتی نشوونما اور مثبت تبدیلی میں اہم کردار ادا کرتے

ہیں۔ مزاحمت (Resistance) اور تذبذب (Ambivalence) کو رہنمائی اور مشاورت کے فطری مظاہر کے طور پر بیان کیا گیا اور ان سے نمٹنے کی مؤثر حکمتِ عملیاں زیرِ بحث آئیں۔ یہ واضح کیا گیا کہ مزاحمت کو رکاوٹ کے بجائے ایک اہم اشارہ سمجھنا چاہیے، جبکہ تذبذب کو تبدیلی کے عمل کا ایک لازمی مرحلہ تصور کیا جاتا ہے۔ آخر میں ہمدردانہ فہم اور معاونت کے مشترکہ استعمال پر زور دیا گیا، جو رہنمائی اور مشاورت تعلق کو مضبوط بناتے ہیں اور مؤکل کو خود آگاہی، اعتماد اور مثبت تبدیلی کی طرف بڑھنے میں مدد فراہم کرتے ہیں۔

## 9.4 اکتسابی نتائج (Learning Outcome)

اس اکائی کو پڑھنے کے بعد اب آپ اس قابل ہو چکے ہیں کہ:

- رہنمائی اور مشاورت میں تعلق اور اعتماد قائم کرنے کی اہمیت اور طریقہ کار کو سمجھ سکتے ہیں۔
- رہنمائی اور مشاورت کے مختلف مراحل—ابتدائی، عملی اور اختتامی مرحلہ—کی وضاحت اور ان کے اطلاق کو بیان کر سکتے ہیں۔
- ایک مؤثر مددگار تعلق کی بنیادی خصوصیات، جیسے خلوص، احترام اور ہمدردانہ فہم، کی وضاحت کر سکتے ہیں۔
- مؤکل کی مزاحمت اور تذبذب (Ambivalence) کو پہچان کر ان سے نمٹنے کی مناسب حکمت عملیوں کو بیان کر سکتے ہیں۔
- رہنمائی اور مشاورت کے عمل میں ہمدردانہ فہم اور معاونت (Support) کے مؤثر استعمال کو سمجھ اور واضح کر سکتے ہیں۔

## 9.5 فرہنگ (Glossary)

- رابطہ :(Rapport) مشیر (Counsellor) اور مؤکل (Client) کے درمیان اعتماد، باہمی احترام اور سمجھ پر مبنی مثبت تعلق۔
- ہمدردانہ فہم :(Empathy) مؤکل کے جذبات اور تجربات کو اس کے نقطۂ نظر سے سمجھنا اور اس کے ساتھ محسوس کرنا۔
- ترحم / افسوس :(Sympathy) کسی کے لیے بیرونی طور پر افسوس یا ترس محسوس کرنا، بغیر اس کے تجربے کو گہرائی سے سمجھے۔
- معاونت :(Support) مؤکل کو حوصلہ افزائی، جذباتی تقویت اور اعتماد فراہم کرنا۔
- بہ غور سماعت :(Active Listening) مؤکل کی بات کو پوری توجہ، دلچسپی اور حساسیت کے ساتھ سننا اور مناسب ردِ عمل دینا۔
- مزاحمت :(Resistance) مؤکل کی طرف سے رہنمائی اور مشاورت کے عمل میں مکمل شرکت سے گریز یا ہچکچاہٹ، جو عموماً خوف یا عدم تحفظ کی وجہ سے ہوتی ہے۔
- تذبذب :(Ambivalence) کسی تبدیلی کے بارے میں بیک وقت متضاد یا ملے جلے جذبات رکھنا۔
- عملی تعلق :(Working Relationship) مشیر اور مؤکل کے درمیان باہمی تعاون اور اشتراک پر مبنی پیشہ ورانہ تعلق۔
- اختتام :(Termination) رہنمائی اور مشاورت کے عمل کا آخری مرحلہ، جس میں تعلق کو باضابطہ طور پر مکمل کیا جاتا ہے۔
- ذاتی کھوج :(Self-Exploration) اپنے خیالات، احساسات اور رویّوں کو سمجھنے اور ان پر غور کرنے کا عمل۔

## 9.6 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

معروضی جوابات کے حامل سوالات (Objective Type Questions)

1. رابطہ (Rapport) بنیادی طور پر کس چیز میں مدد دیتا ہے؟

a) بیماری کی تشخیص b) اعتماد قائم کرنا c) نشست ختم کرنا d) مشورہ دینا

2. ہمدردی (Empathy) سے کیا مراد ہے؟

a) مؤکل پر تنقید کرنا b) مؤکل کے ساتھ محسوس کرنا

c) جذبات کو نظر انداز کرنا d) حل دینا

3. مشاورت کا پہلا مرحلہ کون سا ہے؟

a) عملی مرحلہ (Working) b) اختتام (Termination)

c) ابتدائی مرحلہ (Beginning) d) جائزہ

4. مزاحمت (Resistance) کب ہوتی ہے؟

a) جب مؤکل کھلا ہو b) جب مؤکل شرکت سے گریز کرے

c) جب مؤکل مکمل اتفاق کرے d) جب مؤکل اعتماد کرے

5. تذبذب (Ambivalence) کا مطلب کیا ہے؟

a) واضح سوچ b) کوئی جذبات نہیں c) متضاد جذبات d) مضبوط فیصلہ

6. بہ غور سماعت (Active Listening) میں کیا شامل ہے؟

a) بات کاٹنا b) نظر انداز کرنا c) اشاروں کا مشاہدہ کرنا d) بحث کرنا

7. اختتام (Termination) کے مرحلے میں کیا ہوتا ہے؟

a) مشاورت شروع ہوتی ہے b) تعلق ختم ہوتا ہے c) تشخیص کی جاتی ہے d) رابطہ قائم کیا جاتا ہے

8. معاونت (Support) کس چیز میں مدد دیتی ہے؟

a) تنقید b) حوصلہ افزائی c) سزا d) گریز

9. ایک مؤثر عملی تعلق (Working Relationship) کے لیے کیا ضروری ہے؟

a) تنقید b) اعتماد c) فاصلہ d) اختیار

10. ہمدردی (Empathy) ہمدلی (Sympathy) سے کیسے مختلف ہے؟

a) یہ کمزور ہے b) یہ بیرونی ہے

c) یہ نقطۂ نظر کو سمجھتی ہے d) یہ جذبات کو نظر انداز کرتی ہے

مختصر جواب کے حامل سوالات (Short Answer Type Questions)

1. رابطہ (Rapport) کی تعریف بیان کریں۔
2. ہمدردی (Empathy) کیا ہے؟
3. مشاورت کے دو مراحل کا ذکر کریں۔
4. مزاحمت (Resistance) کیا ہے؟
5. تذبذب (Ambivalence) کی تعریف کریں۔
6. بہ غور سماعت (Active Listening) کیا ہے؟
7. معاونت (Support) کی ایک مثال دیں۔
8. اختتامی مرحلے (Termination Phase) میں کیا ہوتا ہے؟
9. عملی تعلق (Working Relationship) کی ایک خصوصیت بیان کریں۔
10. ہمدردی (Empathy) اور ہمدلی (Sympathy) میں فرق بیان کریں۔

طویل جوابات کے حامل سوالات (Long Answer Type Questions)

1. مشاورت (Counselling) میں رابطہ (Rapport) قائم کرنے کی اہمیت بیان کریں۔
2. مشاورت میں ہمدردی (Empathy) اور معاونت (Support) کے کردار کی وضاحت کریں۔
3. مؤکل کی مزاحمت (Resistance) سے نمٹنے کی حکمت عملیوں پر بحث کریں۔
4. بہ غور سماعت (Active Listening) کی وضاحت کریں اور اس کی اہمیت بیان کریں۔
5. مشیر کس طرح غیر جانبدار رویہ (Non-judgmental Stance) برقرار رکھتا ہے؟

## 9.7 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)


1. Gerald Corey. (2017). Theory and practice of counseling and psychotherapy (10th ed.). Cengage Learning.
2. Gerard Egan. (2014). The skilled helper: A problem-management and opportunity-development approach to helping (10th ed.). Cengage Learning.
3. Carl Rogers. (1961). On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy. Houghton Mifflin.
4. David Geldard, & Kathryn Geldard. (2013). Counselling children: A practical introduction (4th ed.). SAGE Publications.

# اکائی 10۔ مواصلات اور مداخلت کی مہارتیں

(Communication and Intervention Skills)

اکائی کے اجزاء:


10.0 تمہید (Introduction)

10.1 مقاصد (Objectives)

10.2 مواصلات اور مداخلت کی مہارتیں (Communication and Intervention Skills)

10.2.1 زبانی اور غیر زبانی مواصلات (Verbal and non-verbal communication)

10.2.2 کھلے اور محدود سوالات (Open and closed questioning)

10.2.3 خلاصہ سازی، اعادہ اور جذبات کی عکاسی (Summarising, paraphrasing, reflecting feelings)

10.2.4 وضاحت اور سامنا کرنا (Clarifying and confronting)

10.2.5 خاموشی اور جذباتی ردِ عمل کا نظم (Managing silence and emotional outbursts)

10.3 خلاصہ (Summary)

10.4 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

10.5 فرہنگ (Glossary)

10.6 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

10.7 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)


## 10.0 تمہید (Introduction)

انسانی زندگی میں ترسیلی عمل ایک بنیادی کردار ادا کرتا ہے۔ ہم اپنے خیالات، احساسات اور تجربات دوسروں تک پہنچانے کے لیے مختلف طریقوں سے بات چیت کرتے ہیں۔ رہنمائی اور مشاورت کے عمل میں ترسیل کی اہمیت مزید بڑھ جاتی ہے، کیوں کہ یہی وہ ذریعہ ہے جس کے ذریعے مشیر اور مؤکل کے درمیان اعتماد، سمجھ بوجھ اور باہمی تعلق قائم ہوتا ہے۔ رہنمائی اور مشاورت صرف بات کرنے کا عمل نہیں بلکہ سننے، سمجھنے اور مناسب انداز میں ردِ عمل دینے کا ایک باقاعدہ اور مہارت پر مبنی عمل ہے۔ اس میں زبانی اور غیر زبانی دونوں طرح کے اشارے اہم ہوتے ہیں۔ بعض اوقات الفاظ سے زیادہ جسمانی زبان، لہجہ اور خاموشی بھی بہت کچھ بیان کر دیتی ہے۔ اس اکائی میں ہم

ترسیل اور مداخلتی مہارتوں کو تفصیل سے سمجھیں گے۔ اس میں کھلے اور محدود سوالات کا استعمال، مؤکل کی بات کو اپنے الفاظ میں دہرانا، خلاصہ پیش کرنا، جذبات کی عکاسی کرنا، وضاحت حاصل کرنا اور مناسب مواقع پر سامنا کرنا کرنا شامل ہیں۔ اس کے علاوہ، ہم یہ بھی سیکھیں گے کہ رہنمائی اور مشاورت کے دوران خاموشی اور شدید جذباتی ردِ عمل کو مؤثر طریقے سے کیسے سنبھالا جائے۔ یہ مہارتیں نہ صرف ایک کامیاب مشیر بننے کے لیے ضروری ہیں بلکہ روزمرہ زندگی میں بہتر تعلقات قائم کرنے میں بھی مددگار ثابت ہوتی ہیں۔

## 10.1 مقاصد (Objectives)

اس اکائی کو پڑھنے کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ:

- رہنمائی اور مشاورت کے تناظر میں ابلاغ کی اہمیت کو بیان کر سکیں۔
- زبانی اور غیر زبانی مواصلات کے بنیادی پہلوؤں کو سمجھ سکیں۔
- کھلے اور محدود سوالات میں فرق کر سکیں اور ان کا مؤثر استعمال کر سکیں۔
- خلاصہ سازی، اعادہ اور جذبات کی عکاسی کی مہارتوں کو واضح کر سکیں۔
- وضاحت حاصل کرنے اور سامنا کرنا کرنے کی تکنیکوں کو مناسب طور پر استعمال کر سکیں۔
- رہنمائی اور مشاورت کے دوران خاموشی اور جذباتی ردِ عمل کو مؤثر طریقے سے منظم کر سکیں۔

## 10.2 مواصلات اور مداخلت کی مہارتیں (Communication and Intervention Skills)

ترسیلی مہارتوں سے مراد وہ صلاحیتیں ہیں جن کے ذریعے کاؤنسلر مؤکل کے ساتھ مؤثر، واضح اور احترام پر مبنی گفتگو کرتا ہے۔ ان مہارتوں میں فعال انداز سے سننا، ہمدردی، مناسب سوالات پوچھنا، غیر زبانی اشاروں کو سمجھنا، اور مؤکل کی بات کو واضح کرنا شامل ہیں۔ اچھی ابلاغی مہارتیں اعتماد قائم کرتی ہیں اور مؤکل کو اپنے خیالات اور جذبات کھل کر بیان کرنے میں مدد دیتی ہیں۔ مداخلتی مہارتوں سے مراد وہ طریقے اور تکنیکیں ہیں جو کاؤنسلر مؤکل کے مسائل کو سمجھنے، ان کا حل تلاش کرنے اور مثبت تبدیلی لانے کے لیے استعمال کرتا ہے۔ ان میں مسئلہ حل کرنے کی تکنیکیں، رہنمائی، حوصلہ افزائی، ریفلیکشن، خلاصہ پیش کرنا، بحران میں مدد، اور مختلف تھیراپی کی مناسب تکنیکوں کا استعمال شامل ہے۔

### 10.2.1 زبانی اور غیر زبانی مواصلات (Verbal and non-verbal communication)

موثر رہنمائی اور مشاورت ایک ایسا عمل ہے جس میں مشیر (Counsellor) اور مؤکل (Client) کے درمیان بات چیت، سمجھ بوجھ اور باہمی اعتماد شامل ہوتا ہے۔ اس عمل میں صرف بات کرنا ہی اہم نہیں بلکہ سننا، محسوس کرنا اور مناسب ردِ عمل دینا بھی ضروری ہوتا ہے۔ اس کے لیے زبانی اور غیر زبانی دونوں طرح کی ترسیلی مہارتیں استعمال کی جاتی ہیں۔ ان مہارتوں کا مقصد یہ ہے کہ مؤکل خود کو محفوظ اور پُراعتماد محسوس کرے اور اپنی بات کھل کر بیان کر سکے۔

### i. زبانی مواصلات(Verbal Communication)

زبانی مواصلات سے مراد الفاظ کے ذریعے بات چیت کرنا ہے۔ رہنمائی اور مشاورت میں مشیر مؤکل کی بات کو غور سے سنتا ہے اور ایسے الفاظ استعمال کرتا ہے جو مؤکل کو اپنی بات جاری رکھنے اور بہتر طور پر بیان کرنے میں مدد دیں۔

**مواصلات کی اہم مہارتیں درج ذیل ہیں:**

- حوصلہ افزائی:(Encouragers): مختصر جملے جو مؤکل کو بات جاری رکھنے کی ترغیب دیتے ہیں، جیسے: "جی، بتاتے رہیے"، "میں سمجھ رہا ہوں"
- اعادہ / پیرافرائزنگ:(Paraphrasing) :مؤکل کی بات کو اپنے الفاظ میں دہرانا تاکہ یہ ظاہر ہو کہ مشیر نے بات کو صحیح طور پر سمجھا ہے۔ اس سے مؤکل کو اعتماد ملتا ہے اور وہ مزید تفصیل سے بات کرتا ہے۔

**مثال:**

مؤکل :"میں اپنی پڑھائی سے بہت زیادہ دباؤ میں ہوں اور مجھے لگتا ہے کہ میں ناکام ہو رہا ہوں۔"

مشیر: "آپ اپنی پڑھائی کے بارے میں دباؤ محسوس کر رہے ہیں اور آپ کو فکر ہے کہ آپ اچھا نہیں کر پا رہے۔"

- **خلاصہ سازی:**(Summarising) : گفتگو کے اہم نکات کو مختصر انداز میں بیان کرنا تاکہ بات واضح ہو جائے اور سیشن منظم رہے۔

**مثال:** "آج ہم نے بات کی کہ آپ کو پڑھائی اور خاندانی دباؤ کی وجہ سے پریشانی ہو رہی ہے، جس سے آپ خود کو ذہنی طور پر تھکا ہوا محسوس کر رہے ہیں۔"

- سوال کرنا:(Questioning) مؤکل کی بات کو بہتر سمجھنے کے لیے سوالات کیے جاتے ہیں۔ سوالات نرم اور غیر جانبدار ہونے چاہئیں تاکہ مؤکل خود کو آرام دہ محسوس کرے۔

### ii. غیر زبانی مواصلات(Non-Verbal Communication)

غیر زبانی مواصلات میں وہ تمام اشارے شامل ہوتے ہیں جو الفاظ کے بغیر دیے جاتے ہیں، جیسے جسمانی انداز، چہرے کے تاثرات اور آواز کا لہجہ۔ اکثر یہ الفاظ سے زیادہ مؤثر ہوتے ہیں کیوں کہ یہ مؤکل کے جذبات کو ظاہر کرتے ہیں۔

غیر زبانی مواصلات کے اہم پہلو درج ذیل ہیں:

- **آنکھوں سے رابطہ:**(Eye Contact) مناسب حد تک آنکھوں سے رابطہ توجہ اور دلچسپی کو ظاہر کرتا ہے۔
- **جسمانی انداز:**(Posture) کھلا اور پُرسکون انداز مؤکل کو اعتماد دیتا ہے۔
- چہرے کے تاثرات:(Facial Expressions) خوشی، اداسی یا پریشانی جیسے جذبات کو ظاہر کرتے ہیں۔
- آواز کا لہجہ:(Tone of Voice) نرم اور پُرسکون لہجہ مؤکل کو سکون دیتا ہے، جبکہ سخت لہجہ اسے بے چین کر سکتا ہے۔

**SOLER فریم ورک**

رہنمائی اور مشاورت میں مؤثر غیر زبانی مواصلات کے لیے SOLER ماڈل استعمال کیا جاتا ہے:

- S: (Squarely face the client) مؤکل کی طرف سیدھا رخ کر کے بیٹھنا
- O: (Open posture) جسم کو کھلا رکھنا
- L: (Lean forward) تھوڑا آگے کی طرف جھکنا تاکہ دلچسپی ظاہر ہو
- E: (Eye contact) مناسب آنکھوں سے رابطہ برقرار رکھنا
- R: (Relaxed) پُر سکون انداز اختیار کرنا

یہ طریقہ مؤکل کو یہ احساس دلاتا ہے کہ مشیر اس کی بات پوری توجہ سے سن رہا ہے۔

یہاں یاد رکھنے کی بات یہ ہے کہ رہنمائی اور مشاورت میں صرف الفاظ ہی کافی نہیں ہوتے ہیں۔ مشیر کا انداز، لہجہ اور جسمانی زبان بھی اتنی ہی اہم ہوتی ہے۔ اگر مشیر کے الفاظ اچھے ہوں لیکن اس کا رویہ سخت ہو، تو مؤکل خود کو غیر آرام دہ محسوس کرے گا۔ اسی لیے مؤثر رہنمائی اور مشاورت کے لیے زبانی اور غیر زبانی دونوں مواصلات کا درست استعمال ضروری ہے۔

| **اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)** |
| --- |
| سوال: زبانی اور غیر زبانی مواصلات کی وضاحت پیش کریں؟<br>---<br>---<br>---<br>--- |

### 10.2.2 کھلے اور محدود سوالات (Open and closed questioning)

رہنمائی اور مشاورت کے دوران سوال کرنا ایک اہم مہارت ہے۔ سوالات گفتگو کو آگے بڑھاتے ہیں، مسئلے کو واضح کرتے ہیں، اور مشیر کو مؤکل کے خیالات اور جذبات کو بہتر طور پر سمجھنے میں مدد دیتے ہیں۔ درست سوالات مؤکل کو سوچنے، اپنے تجربات کو یاد کرنے اور خود کو بہتر طور پر سمجھنے میں مدد دیتے ہیں۔ تاہم، بہت زیادہ سوالات کرنے سے گریز کرنا چاہیے، کیوں کہ اس سے مؤکل کو ایسا محسوس ہو سکتا ہے کہ مشیر گفتگو پر مکمل کنٹرول رکھتا ہے۔

موثر سوال کرنے کے لیے یہ ضروری ہے کہ مؤکل کی نوعیت، مسئلے کی نوعیت، اور مشیر اور مؤکل کے درمیان تعلق کو مد نظر رکھا جائے۔ رہنمائی اور مشاورت میں سوالات کی دو بنیادی اقسام ہوتی ہیں:

i. کھلے سوالات (Open Questions)

ii. محدود سوالات (Closed Questions)

### i. کھلے سوالات(Open Questions)

کھلے سوالات وہ ہوتے ہیں جن کا جواب مختصر نہیں ہوتا بلکہ مؤکل کو تفصیل سے بات کرنے کی ترغیب دیتے ہیں۔ یہ سوالات مؤکل کے خیالات، احساسات اور تجربات کو بہتر طور پر سمجھنے میں مدد دیتے ہیں۔ یہ سوالات عام طور پر ایسے الفاظ سے شروع ہوتے ہیں جیسے:

کیا، کیسے، کب، کہاں، کیوں

مثالیں:

- آج آپ یہاں کیوں آئے ہیں؟
- آپ اس بارے میں کیسا محسوس کرتے ہیں؟
- آپ نے اس کے بارے میں سوچنا کیسے شروع کیا؟
- جب آپ یہ فیصلہ کرتے ہیں تو آپ کے ذہن میں کیا چلتا ہے؟

اہم نکات:

- "کیسے" والے سوالات عمل اور جذبات کو سمجھنے میں مدد دیتے ہیں۔
- "کیا" والے سوالات معلومات فراہم کرتے ہیں۔
- "کب" " اور "کہاں" والے سوالات حالات اور وقت کے بارے میں بتاتے ہیں۔
- "کیوں" والے سوالات احتیاط سے پوچھنے چاہئیں، کیوں کہ یہ مؤکل کو دفاعی بنا سکتے ہیں۔

### ii. محدود سوالات(Closed Questions)

محدود سوالات وہ ہوتے ہیں جن کے جوابات مختصر ہوتے ہیں، جیسے "ہاں" یا "نہیں"۔ یہ سوالات مخصوص معلومات حاصل کرنے یا کسی بات کی تصدیق کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں۔

مثالیں:

- کیا آپ اس وقت اپنی تمام کلاسز اٹینڈ کر رہے ہیں؟
- کیا آپ اکیلے رہتے ہیں؟
- کیا آپ اپنے کام سے مطمئن ہیں؟

یہ سوالات معلومات جلد حاصل کرنے میں مدد دیتے ہیں، لیکن یہ مؤکل کو زیادہ تفصیل سے بات کرنے کا موقع نہیں دیتے۔

**کھلے اور محدود سوالات کا استعمال**

رہنمائی اور مشاورت میں دونوں قسم کے سوالات کا مناسب استعمال ضروری ہے۔ محدود سوالات ابتدائی معلومات حاصل کرنے کے لیے مفید ہوتے ہیں جبکہ کھلے سوالات گہرائی سے سمجھنے کے لیے مفید ہوتے ہیں۔ درست توازن سے گفتگو زیادہ مؤثر اور بامعنی بنتی ہے۔

**کیس اسٹڈی: کھلے اور محدود سوالات کا استعمال**

مؤکل : ایک 19 سالہ طالب علم الطاف جو اپنی پڑھائی کے بارے میں تناؤ اور عدم دلچسپی محسوس کر رہا ہے۔

ابتدائی مرحلہ (محدود سوالات)

مشیر بنیادی معلومات حاصل کرنے کے لیے محدود سوالات کرتا ہے:

- مشیر :"کیا آپ اس وقت اپنی تمام کلاسز اٹینڈ کر رہے ہیں؟"
- الطاف :"نہیں۔"
- مشیر :"کیا آپ نے حال ہی میں کئی لیکچرز مس کیے ہیں؟"
- الطاف :"جی ہاں، کافی زیادہ۔"

یہ سوالات فوری معلومات فراہم کرتے ہیں، لیکن جذبات کو ظاہر نہیں کرتے۔

درمیانی مرحلہ (کھلے سوالات)

اب مشیر کھلے سوالات کے ذریعے گہرائی میں جاتا ہے:

- مشیر :"آپ کو کلاسز اٹینڈ کرنے میں کیا مشکلات پیش آ رہی ہیں؟"
- الطاف :"میں بے دلی اور تھکن محسوس کرتا ہوں۔"
- مشیر :"آپ اپنی پڑھائی کے بارے میں کیسا محسوس کر رہے ہیں؟ "
- الطاف :"مجھے لگتا ہے کہ میں پیچھے رہ رہا ہوں۔"
- مشیر :"جب آپ کلاس نہ جانے کا فیصلہ کرتے ہیں تو آپ کے ذہن میں کیا آتا ہے؟"
- الطاف" : مجھے لگتا ہے کہ مجھے کچھ سمجھ نہیں آئے گا۔"

یہ سوالات الطاف کو اپنے خیالات اور جذبات کو بہتر طور پر بیان کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

محدود سوالات کے ذریعہ مشیر نے بنیادی معلومات حاصل کی، جبکہ کھلے سوالات کے ذریعے مؤکل کو اپنے جذبات اور مسائل کو گہرائی سے سمجھنے کا موقع ملا۔ اسی لیے مؤثر رہنمائی اور مشاورت کے لیے سوالات کا درست اور متوازن استعمال بہت ضروری ہے۔

| اپنی پیش رفت کی جانچ کریں(Check your progress) |
| --- |
| سوال: رہنمائی اور مشاورت کے دوران کھلے اور بند سوالات کی وضاحت پیش کریں؟<br>---<br>---<br>---<br>--- |

10.2.3 خلاصہ سازی، اعادہ اور جذبات کی عکاسی (Summarising, paraphrasing, reflecting feelings)

رہنمائی اور مشاورت کے عمل میں صرف سننا کافی نہیں ہوتا، بلکہ یہ دکھانا بھی ضروری ہوتا ہے کہ مشیر نے مؤکل کی بات کو صحیح طور پر سمجھا ہے۔ اس مقصد کے لیے خلاصہ سازی، اعادہ (پیرافرائزنگ) اور جذبات کی عکاسی جیسی مہارتیں استعمال کی جاتی ہیں۔ یہ مہارتیں نہ صرف گفتگو کو واضح بناتی ہیں بلکہ مؤکل کو یہ احساس بھی دلاتی ہیں کہ اس کی بات کو توجہ اور ہمدردی کے ساتھ سنا جارہا ہے۔

- خلاصہ سازی اس عمل کو کہتے ہیں جس میں مشیر مؤکل کی گفتگو کے اہم نکات، جذبات اور موضوعات کو مختصر اور منظم انداز میں پیش کرتا ہے۔ یہ عموماً اس وقت استعمال کی جاتی ہے جب گفتگو کا ایک حصہ مکمل ہو جائے یا سیشن اختتام کی طرف جارہا ہو۔ اس کے ذریعے بکھری ہوئی باتوں کو ایک واضح شکل ملتی ہے اور مؤکل کو اپنی صورتحال کو ایک مجموعی تصویر کے طور پر دیکھنے میں مدد ملتی ہے۔
- اعادہ یا پیرافرائزنگ میں مشیر مؤکل کی کسی ایک بات کو اپنے الفاظ میں دوبارہ بیان کرتا ہے تاکہ یہ ظاہر ہو کہ بات کو صحیح طور پر سمجھا گیا ہے۔ اس سے مؤکل کو اعتماد ملتا ہے اور وہ مزید کھل کر اپنی بات بیان کرتا ہے۔
- جذبات کی عکاسی میں مشیر مؤکل کے احساسات کو پہچان کر انہیں واضح انداز میں بیان کرتا ہے۔ اس میں صرف الفاظ نہیں بلکہ لہجہ اور انداز بھی اہم ہوتا ہے، کیوں کہ اصل مقصد مؤکل کے جذبات کو سمجھنا اور ظاہر کرنا ہوتا ہے۔

ان تینوں مہارتوں کو ایک مثال کے ذریعے بہتر طور پر سمجھا جاسکتا ہے۔ فرض کریں ایک مؤکل کہتا ہے:

"میں بہت محنت کرتا ہوں لیکن پھر بھی مجھے لگتا ہے کہ میں ناکام ہو رہا ہوں۔ میرے والدین مجھ سے بہت زیادہ توقعات رکھتے ہیں اور میری نیند بھی خراب ہو گئی ہے۔"

اس صورت میں مشیر مختلف طریقوں سے ردِ عمل دے سکتا ہے۔ اگر وہ پیرافرائزنگ استعمال کرے تو وہ کہہ سکتا ہے:

"آپ بہت محنت کے باوجود خود کو ناکام محسوس کر رہے ہیں اور والدین کی توقعات آپ پر دباؤ ڈال رہی ہیں۔"

اگر وہ جذبات کی عکاسی کرے تو وہ کہہ سکتا ہے:

"آپ کافی دباؤ اور مایوسی محسوس کر رہے ہیں۔"

اور اگر وہ خلاصہ سازی کرے تو وہ اس طرح بات کو یکجا کر سکتا ہے:

"آپ کی باتوں سے ظاہر ہوتا ہے کہ پڑھائی اور والدین کی توقعات کی وجہ سے آپ دباؤ میں ہیں، جس کا اثر آپ کی نیند اور روزمرہ زندگی پر بھی پڑ رہا ہے۔"

اس مثال سے واضح ہوتا ہے کہ اگرچہ یہ تینوں مہارتیں ایک دوسرے سے ملتی جلتی ہیں، لیکن ہر ایک کا اپنا الگ مقصد ہے۔ خلاصہ سازی پوری گفتگو کو سمیٹتی ہے، پیرافرائزنگ کسی ایک بات کو واضح کرتی ہے، جبکہ جذبات کی عکاسی مؤکل کے احساسات کو نمایاں کرتی ہے۔ آخر میں یہ بات یاد رکھنا ضروری ہے کہ رہنمائی اور مشاورت میں اصل مہارت صرف سننے میں نہیں بلکہ سمجھنے اور اس سمجھ کو مؤثر طریقے سے ظاہر کرنے میں ہے۔ یہی مہارتیں مشیر اور مؤکل کے درمیان اعتماد کو مضبوط کرتی ہیں اور مؤثر رہنمائی اور مشاورت کی بنیاد بنتی ہیں۔

**اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)**

سوال: جذبات کی عکاسی کس طرح کی جاسکتی ہے، مثالیں پیش کریں؟

---

---

---

---

### 10.2.4 وضاحت اور سامنا کرنا (Clarifying and confronting)

رہنمائی اور مشاورت کے دوران اکثر ایسا ہوتا ہے کہ مؤکل کی بات مکمل طور پر واضح نہیں ہوتی یا اس میں کچھ ابہام پایا جاتا ہے۔ بعض اوقات مؤکل خود بھی اپنے خیالات اور احساسات کو واضح طور پر بیان نہیں کر پاتا۔ ایسے حالات میں مشیر کے لیے ضروری ہوتا ہے کہ وہ گفتگو کو بہتر طور پر سمجھنے کے لیے وضاحت حاصل کرے۔ اسی طرح کچھ مواقع پر مؤکل کی باتوں، احساسات اور رویوں میں تضاد بھی نظر آسکتا ہے۔ ان دونوں صورتوں میں مشیر وضاحت (Clarifying) اور سامنا کرنا (Confronting) جیسی مہارتوں کا استعمال کرتا ہے تاکہ رہنمائی اور مشاورت کا عمل زیادہ مؤثر ہو سکے۔

- وضاحت کا مطلب ہے مؤکل کی بات کو مزید واضح کرنے کے لیے اس سے نرمی کے ساتھ سوال کرنا یا اس کی بات کو دہرا کر اس کی تصدیق حاصل کرنا۔ اس کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ مشیر کسی غلط فہمی کا شکار نہ ہو اور مؤکل کی بات کو درست انداز میں سمجھ سکے۔ مثال کے طور پر اگر مؤکل کہے" : میں اس بات سے بہت پریشان ہوں"، تو مشیر اس سے پوچھ سکتا ہے" : آپ کس بات کی طرف اشارہ کر رہے ہیں؟"

"یا" کیا آپ اس کے بارے میں تھوڑا مزید بتا سکتے ہیں؟ "اس طرح وضاحت حاصل کرنے سے نہ صرف مشیر کی سمجھ بہتر ہوتی ہے بلکہ مؤکل کو بھی اپنی بات کو زیادہ واضح انداز میں بیان کرنے کا موقع ملتا ہے۔

- رہنمائی اور مشاورت کے دوران مشیر ایک مؤکل کے سامنے مد مقابل کھڑا ہوتا ہے، یہ ایک ایک نسبتاً حساس مہارت ہے اور اسے بہت احتیاط سے استعمال کرنا چاہیے۔ اس کا مطلب یہ نہیں کہ مؤکل پر تنقید کی جائے، بلکہ اس کے خیالات، احساسات یا رویے میں موجود تضاد کو نرمی اور احترام کے ساتھ اس کے سامنے پیش کیا جائے۔ اس کا مقصد مؤکل کو اس کے اپنے رویے کے بارے میں سوچنے پر آمادہ کرنا ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر اگر مؤکل کہے کہ وہ اپنے دوستوں سے ملنا چاہتا ہے، لیکن ساتھ ہی یہ بھی بتائے کہ وہ کسی سے رابطہ نہیں کرتا، تو مشیر اس طرح کہہ سکتا ہے" : آپ کہہ رہے ہیں کہ آپ دوستوں سے ملنا چاہتے ہیں، لیکن آپ نے یہ بھی بتایا کہ آپ ان سے رابطہ نہیں کر رہے۔ اس بارے میں آپ کیا سوچتے ہیں؟ "اس طرح کا سامنا کرنا مؤکل کو اپنے خیالات اور رویے کے درمیان تعلق پر غور کرنے میں مدد دیتا ہے۔

وضاحت اور سامنا کرنا کے درمیان فرق کو سمجھنا بھی ضروری ہے۔ وضاحت کا مقصد مؤکل کی بات کو بہتر طور پر سمجھنا ہوتا ہے، جبکہ سامنا کرنا کا مقصد مؤکل کے خیالات، احساسات یا رویے میں موجود تضاد کو نمایاں کرنا ہوتا ہے۔ وضاحت عموماً اس وقت استعمال کی جاتی ہے جب بات واضح نہ ہو، جبکہ سامنا کرنا اس وقت کیا جاتا ہے جب مؤکل کی بات اور عمل میں فرق نظر آئے۔ وضاحت کا انداز سوالیہ اور معلومات حاصل کرنے والا ہوتا ہے، جبکہ سامنا کرنا کا انداز نرمی کے ساتھ توجہ دلانے والا ہوتا ہے تاکہ مؤکل خود اپنے رویے پر غور کر سکے۔ یہ بات بہت اہم ہے کہ سامنا کرنا ہمیشہ ہمدردی اور احترام کے ساتھ کیا جائے۔ اگر اسے سخت یا تنقیدی انداز میں پیش کیا جائے تو مؤکل دفاعی رویہ اختیار کر سکتا ہے، جس سے رہنمائی اور مشاورت کا عمل متاثر ہو سکتا ہے وضاحت گفتگو کو واضح بناتی ہے، جبکہ سامنا کرنا مؤکل کو خود آگاہی (self-awareness) کی طرف لے جاتا ہے۔ جب ان دونوں مہارتوں کو مناسب انداز میں استعمال کیا جائے تو رہنمائی اور مشاورت زیادہ گہری اور مؤثر ہو جاتی ہے۔

| **اپنی پیش رفت کی جانچ کریں(Check your progress)** |
| --- |
| سوال ایک مؤکل کا سامنا کس طرح کیا جا سکتا ہے؟ |
| ---------- |
| ---------- |
| ---------- |
| ---------- |

### 10.2.5 خاموشی اور جذباتی ردِ عمل کا نظم (Managing silence and emotional outbursts)

رہنمائی اور مشاورت کے عمل میں ہر وقت بات چیت جاری رہنا ضروری نہیں ہوتا۔ بعض اوقات خاموشی بھی اتنی ہی اہم ہوتی ہے جتنی گفتگو۔ اسی طرح بعض مواقع پر مؤکل شدید جذباتی ردِ عمل کا اظہار بھی کر سکتا ہے، جیسے رونا، غصہ یا بے چینی۔ ایسے حالات میں مشیر کا کردار نہایت اہم ہو جاتا ہے، کیوں کہ اسے نہ صرف صورتِ حال کو سمجھنا ہوتا ہے بلکہ اسے مناسب انداز میں سنبھالنا بھی ہوتا ہے۔

- خاموشی کو عام طور پر منفی سمجھا جاتا ہے، لیکن رہنمائی اور مشاورت میں یہ ایک مفید اور بامعنی حصہ ہو سکتی ہے۔ جب مؤکل خاموش ہوتا ہے تو ممکن ہے وہ کسی بات پر غور کر رہا ہو، اپنے جذبات کو سمجھنے کی کوشش کر رہا ہو یا کسی مشکل تجربے کو یاد کر رہا ہو۔ اس موقع پر مشیر کو جلدی میں خاموشی توڑنے کے بجائے صبر سے کام لینا چاہیے۔ مناسب خاموشی مؤکل کو سوچنے اور اپنی بات کو ترتیب دینے کا موقع فراہم کرتی ہے۔ مثال کے طور پر اگر مؤکل کسی ذاتی یا تکلیف دہ واقعے کے بارے میں بات کرتے ہوئے اچانک خاموش ہو جائے، تو مشیر کو فوراً سوالات شروع نہیں کرنے چاہئیں۔ اس کے بجائے وہ کچھ لمحے انتظار کر سکتا ہے اور پھر نرمی سے کہہ سکتا ہے: "اگر آپ چاہیں تو ہم اس کے بارے میں آہستہ آہستہ بات کر سکتے ہیں۔"

اسی طرح بعض اوقات مؤکل شدید جذباتی ردِ عمل کا اظہار کرتا ہے، جیسے اچانک رونا، غصہ کرنا یا بہت زیادہ پریشان ہو جانا۔ یہ ردِ عمل اس بات کی علامت ہوتا ہے کہ مؤکل اپنے احساسات کے ساتھ جُڑ رہا ہے۔ ایسے میں مشیر کو پُرسکون رہنا چاہیے اور مؤکل کو یہ احساس دلانا چاہیے کہ وہ ایک محفوظ ماحول میں ہے۔ اگر مؤکل رونے لگے تو اسے روکنے کی کوشش نہیں کرنی چاہیے، بلکہ اسے اپنے جذبات ظاہر کرنے کا موقع دینا چاہیے۔ مشیر نرمی سے کہہ سکتا ہے" : آپ اپنے جذبات ظاہر کر سکتے ہیں، میں یہاں آپ کے ساتھ ہوں۔ " اگر مؤکل غصے کا اظہار کرے تو مشیر کو اسے ذاتی طور پر لینے کے بجائے اس کے پیچھے موجود جذبات کو سمجھنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ مثال کے طور پر وہ کہہ سکتا ہے:

"آپ کافی غصہ محسوس کر رہے ہیں، شاید یہ صورتحال آپ کے لیے بہت مشکل رہی ہے۔"

خاموشی اور جذباتی ردِ عمل کو سنبھالتے وقت مشیر کے لیے ضروری ہے کہ وہ صبر، ہمدردی اور برداشت کا مظاہرہ کرے۔ اس کا رویہ پُرسکون اور غیر تنقیدی ہونا چاہیے تاکہ مؤکل خود کو محفوظ اور مطمئن محسوس کرے۔

### عملی نکات (Practical Tips)

خاموشی اور جذباتی ردِ عمل کو مؤثر طریقے سے سنبھالنے کے لیے درج ذیل باتوں کا خیال رکھنا مفید ہے:

- خاموشی کو برداشت کریں اور اسے فوراً ختم کرنے کی کوشش نہ کریں۔
- اپنی باڈی لینگویج پُرسکون اور توجہ دینے والی رکھیں۔
- مؤکل کے جذبات کو قبول کریں، انہیں روکنے یا دبانے کی کوشش نہ کریں۔
- نرم اور سادہ جملوں کے ذریعے یہ احساس دلائیں کہ آپ موجود ہیں اور سن رہے ہیں۔
- شدید جذباتی حالت میں مؤکل کو آہستہ آہستہ نارمل ہونے میں مدد دیں۔
- مؤکل کے ردِ عمل کو ذاتی طور پر نہ لیں۔
- ہر صورت میں صبر اور ہمدردی کا مظاہرہ کریں۔

درجہ بالا نکات سے ہم کہہ سکتے ہیں کہ خاموشی اور جذباتی ردِ عمل دونوں رہنمائی اور مشاورت کے قدرتی حصے ہیں۔ اگر مشیر انہیں سمجھداری اور ہمدردی کے ساتھ سنبھالے تو یہ رہنمائی اور مشاورت کے عمل کو مزید گہرا اور مؤثر بنا سکتے ہیں، اور مؤکل کو اپنے جذبات کو

بہتر طور پر سمجھنے میں مدد دیتے ہیں۔

**اپنی پیش رفت کی جانچ کریں(Check your progress)**

سوال: رہنمائی اور مشاورت میں خاموشی کا استعمال کس طرح کیا جا سکتا ہے؟

---

---

---

---

## 10.3 خلاصہ (Summary)

اس اکائی میں رہنمائی اور مشاورت کے لیے ضروری ابلاغی اور مداخلتی مہارتوں کا جائزہ لیا گیا۔ ابتدا میں زبانی اور غیر زبانی مواصلات کی اہمیت کو بیان کیا گیا، جن کے ذریعے مشیر اور مؤکل کے درمیان مؤثر رابطہ قائم ہوتا ہے۔ اس کے بعد کھلے اور محدود سوالات کے استعمال کو واضح کیا گیا، جو گفتگو کو آگے بڑھانے اور مؤکل کو اپنے خیالات اور جذبات کے اظہار میں مدد دیتے ہیں۔ مزید برآں، خلاصہ سازی، اعادہ (پیرافرائزنگ) اور جذبات کی عکاسی جیسی مہارتوں پر روشنی ڈالی گئی، جو مشیر کو مؤکل کی بات کو سمجھنے اور اس کی تصدیق کرنے میں مدد دیتی ہیں۔ وضاحت اور سامنا کرنا کے ذریعے گفتگو میں ابہام کو دور کیا جاتا ہے اور مؤکل کو اپنے رویے اور خیالات پر غور کرنے کا موقع ملتا ہے۔ خاموشی اور جذباتی ردِ عمل کے نظم پر بات کی گئی، جس کے ذریعے مشیر حساس حالات کو صبر اور ہمدردی کے ساتھ سنبھال سکتا ہے۔ مجموعی طور پر یہ تمام مہارتیں ایک مؤثر اور بامعنی رہنمائی اور مشاورت عمل کے لیے نہایت ضروری ہیں اور مشیر اور مؤکل کے درمیان اعتماد اور بہتر تعلق قائم کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔

## 10.4 اکتسابی نتائج (Learning Outcome)

اس اکائی کو پڑھنے کے بعد اب آپ اس قابل ہو چکے ہیں کہ:

- رہنمائی اور مشاورت کے عمل میں مؤثر ابلاغ کی اہمیت کو وضاحت کے ساتھ بیان کر سکتے ہیں۔
- زبانی اور غیر زبانی مواصلات کو عملی صورت میں پہچان کر استعمال کر سکتے ہیں۔
- مختلف قسم کے سوالات کو حالات کے مطابق منتخب کر کے استعمال کر سکتے ہیں۔
- مؤکل کی بات کو خلاصہ سازی، اعادہ اور جذبات کی عکاسی کے ذریعے واضح طور پر پیش کر سکتے ہیں۔
- رہنمائی اور مشاورت کے دوران ابہام، تضاد، خاموشی اور جذباتی ردِ عمل کو سمجھداری سے سنبھال سکتے ہیں۔

## 10.5 فرہنگ (Glossary)

● زبانی مواصلات :(Verbal Communication) مشیر اور مؤکل کے درمیان الفاظ اور گفتگو کے ذریعے ہونے والا رابطہ۔

● غیر زبانی مواصلات :(Non-verbal Communication) جسمانی حرکات، چہرے کے تاثرات، آنکھوں کے رابطے، آواز کے لہجے اور جسمانی انداز کے ذریعے اظہار۔

● کھلے سوالات :(Open Questions) ایسے سوالات جو مؤکل کو تفصیل سے جواب دینے اور اپنے خیالات و احساسات کے اظہار کی ترغیب دیتے ہیں۔

● محدود سوالات :(Closed Questions) ایسے سوالات جن کے جوابات عموماً مختصر ہوتے ہیں، جیسے "ہاں" یا "نہیں"۔

● اعادہ / پیرافرائزنگ :(Paraphrasing) مؤکل کی بات کو اپنے الفاظ میں اس انداز سے دوبارہ بیان کرنا کہ اصل مفہوم برقرار رہے۔

● خلاصہ سازی :(Summarising) مؤکل کی گفتگو کے اہم نکات، جذبات اور موضوعات کو مختصر اور منظم انداز میں پیش کرنا۔

● جذبات کی عکاسی :(Reflecting Feelings) مؤکل کے جذبات کو پہچان کر انہیں واضح الفاظ میں بیان کرنا۔

● وضاحت :(Clarifying) غیر واضح یا مبہم بات کو بہتر طور پر سمجھنے کے لیے مزید معلومات حاصل کرنا۔

● سامنا کرنا :(Confronting) مؤکل کے خیالات، احساسات یا رویے میں موجود تضاد کو نرمی سے نمایاں کرنا۔

● خاموشی :(Silence) رہنمائی اور مشاورت کے دوران گفتگو میں وقفہ، جو سوچنے، محسوس کرنے اور خود اظہار کے لیے موقع فراہم کرتا ہے۔

● جذباتی ردِ عمل :(Emotional Outbursts) شدید جذباتی اظہار، جیسے رونا، غصہ، خوف یا شدید بے چینی۔

● ہمدردی :(Empathy) مؤکل کے جذبات اور تجربات کو سمجھنا اور حساس انداز میں ان کے ساتھ ہم آہنگ ہونا۔

● گراؤنڈنگ تکنیکیں :(Grounding Techniques) ایسے طریقے جو مؤکل کو شدید جذباتی کیفیت کے دوران موجودہ لمحے سے جوڑنے اور پُرسکون ہونے میں مدد دیتے ہیں۔

## 10.6 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

### معروضی جوابات کے حامل سوالات (Objective Type Questions)

1. کون سی مہارت مؤکل کے پیغام کو مشیر کے اپنے الفاظ میں دوبارہ بیان کرنے سے متعلق ہے؟

a) خلاصہ بیان کرنا　　b) پیرافرائزنگ

c) سامنا کرنا (Confrontation)　　d) خاموشی

2. کھلے سوالات عموماً کس سے شروع ہوتے ہیں؟

a) ہاں / نہیں
b) کیوں / کیا / کیسے
c) ضرور
d) کب نہیں

3. غیر زبانی ابلاغ میں شامل ہے:

a) گفتگو کرنا
b) لکھنا
c) جسمانی حرکات
d) سوال پوچھنا

4. رہنمائی اور مشاورت میں خاموشی کو بہتر طور پر کیا سمجھا جاتا ہے؟

a) غلطی
b) کمیونیکیشن کا خاتمہ
c) علاجی ذریعہ
d) توجہ ہٹانا

5. جذبات کی عکاسی زیادہ تر کس پر توجہ دیتی ہے؟

a) حقائق پر
b) جذبات پر
c) ہدایات پر
d) مشورے پر

6. رہنمائی اور مشاورت میں سامنا (Confrontation) کی نوعیت کیا ہونی چاہیے؟

a) جارحانہ
b) سزا دینے والی
c) معاون اور نرم
d) ہمیشہ سے گریز کی جائے

7. بند سوالات عموماً کس قسم کے جواب پیدا کرتے ہیں؟

a) تفصیلی جواب
b) ہاں / نہیں جواب
c) جذباتی جواب
d) خاموشی

8. خلاصہ بیان کرنا کب زیادہ مفید ہوتا ہے؟

a) شروع میں
b) بے ترتیب
c) منتقلی کے وقت
d) کبھی نہیں

9. جذباتی شدت کو کیسے سنبھالنا چاہیے؟

a) فیصلہ دے کر
b) سکون اور تحمل سے
c) نظر انداز کر کے
d) بحث کر کے

10. وضاحت کرنے (Clarifying) کا مقصد کیا ہے؟

a) مؤکل کو الجھانا
b) سیشن ختم کرنا

c)درست سمجھ حاصل کرنا　　d)مشورہ دینا

## مختصر جواب کے حامل سوالات (Short Answer Type Questions)

1. رہنمائی اور مشاورت میں زبانیربط کی تعریف کریں۔
2. غیر زبانی مواصلات سے کیا مراد ہے؟
3. کھلے اور محدود سوالات میں فرق بیان کریں۔
4. اعادہ(پیرافرائزنگ) کیا ہے؟
5. خلاصہ سازی کی وضاحت کریں۔
6. جذبات کی عکاسی سے کیا مراد ہے؟
7. وضاحت (Clarifying) کا مقصد کیا ہوتا ہے؟
8. سامنا کرنا (Confronting) کی تعریف کریں۔
9. رہنمائی اور مشاورت میں خاموشی کی اہمیت بیان کریں۔
10. جذباتی ردِ عمل کو مؤثر انداز میں کیسے سنبھالا جاسکتا ہے؟

## طویل جوابات کے حامل سوالات (Long Answer Type Questions)

1. زبانی اور غیر زبانی مواصلات کی وضاحت مثالوں کے ساتھ کریں۔
2. رہنمائی اور مشاورت میں سوال کرنے کی مہارت کی اہمیت پر تفصیلی بحث کریں۔
3. اعادہ(پیرافرائزنگ) اور خلاصہ سازی کی وضاحت مثالوں کے ساتھ کریں۔
4. جذبات کی عکاسی کی وضاحت کریں اور ہمدردی کے فروغ میں اس کے کردار پر روشنی ڈالیں۔
5. وضاحت اور سامنا کرنا کی مہارتوں پر تفصیلی بحث کریں۔

| معروضی سوالات کے جوابات | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1-d | 2-b | 3-c | 4-b | 5-a |
| 6-d | 7-c | 8-d | 9-d | 10-a |

## 10.7 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)


1. Egan, G. (2014). The Skilled Helper: A Problem-Management and Opportunity-Development Approach to Helping (10th edition). Cengage Learning.
2. Nelson-Jones, R. (2015). Basic Counselling Skills: A Helper's Manual (4th edition). SAGE

Publications.

3. Corey, G. (2017). Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy (10th edition). Cengage Learning.
4. Ivey, A. E., Ivey, M. B., & Zalaquett, C. P. (2018). Intentional Interviewing and Counseling: Facilitating Client Development in a Multicultural Society. Cengage Learning. This text explains core micro-skills of counseling such as questioning, reflecting feelings, and clarifying, with an emphasis on cultural sensitivity.
5. Hill, C. E. (2014). Helping Skills: Facilitating Exploration, Insight, and Action. American Psychological Association. This book focuses on practical counseling skills including reflection, managing silence, emotional processing, and summarising client experiences.

# اکائی 11۔ حوصلہ افزاانٹرویو اور حل پر مبنی مشاورت

(Motivational Interviewing and Solution-Focused Counselling)

اکائی کے اجزاء:


11.0 تمہید (Introduction)

11.1 مقاصد(Objectives)

11.2 حوصلہ افزاانٹرویو اور حل پر مبنی مشاورت

(Motivational Interviewing and Solution-Focused Counselling)

11.2.1 حوصلہ افزاانٹرویو (MI) کا جذبہ اور اصول (Spirit and Principles of MI)

11.2.2 مراحلِ تبدیلی کا ماڈل (Stages of Change Model)

11.2.3 ہدف بندی اور عملی منصوبہ بندی (Goal Setting and Action Planning)

11.2.4 قوت پر مبنی سوالات اور اسکیلنگ (Strength-based Questions and Scaling)

11.2.5 نشہ آور اشیاء کے استعمال اور طرزِ زندگی میں تبدیلی میں اطلاق

(Use in substance abuse and Lifestyle change)

11.3 خلاصہ (Summary)

11.4 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

11.5 فرہنگ (Glossary)

11.6 نمونہ امتحانی سوالات(Model Examination Questions)

11.7 تجویز کردہ اکتسابی مواد(Suggested Reading Materials)


## 11.0 تمہید (Introduction)

جان وولف گینگ(Johann Wolfgang) کے مطابق "اگر آپ کسی فرد کے ساتھ ایسا سلوک کریں گے جیسا کہ وہ ہے تو وہ ویسا ہی رہے گا، لیکن اگر آپ اس کے ساتھ ایسا سلوک کریں گے جیسے اسے ہونا چاہیے تھا اور ہو سکتا ہے، تو وہ وہی بن جائے گا جو اسے ہونا چاہیے تھا اور ہو سکتا ہے۔"

*If you treat an individual as he is, he will stay as he is, but if you treat him as if he were what he ought to be and could be, he will become what he ought to be and could be.*

—Johann Wolfgang Von Goethe

اسی طرح جس طرح مشاورت ایسے انداز میں کی جاسکتی ہے جو مزاحمت یا تبدیلی کے خلاف گفتگو کو ابھارے، اسی طرح یہ بھی ممکن ہے کہ گفتگو اس انداز میں کی جائے جو تبدیلی کو فروغ دے اور فرد کو مثبت تبدیلی کی جانب مائل کرے۔ یہی بنیادی نقطۂ نظر حوصلہ افزا انٹرویو (MI-Motivational Interviewing) کو سمجھنے کے لیے نہایت اہم ہے۔ حوصلہ افزا انٹرویو اور حل پر مرکوز رہنمائی اور مشاورت جدید رہنمائی اور مشاورت کے دو مؤثر کرکنان مشیر اور مؤکل -مرکز ہیں، جو افراد کو اپنی زندگی میں مثبت اور پائیدار تبدیلیاں لانے میں مدد کرتے ہیں۔ دونوں طریقوں میں مؤکل کی قوتوں، اندرونی وسائل، ذاتی صلاحیتوں، اور تبدیلی کی ذمہ داری قبول کرنے کی استعداد پر زور دیا جاتا ہے۔ اس اکائی میں ہم انہیں نکات پر بحث کریں گے۔

## 11.1 مقاصد (Objectives)

اس اکائی کو پڑھنے کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ:

- حوصلہ افزا انٹرویو کے بنیادی جذبے اور اصولوں کو سمجھ سکیں۔
- مراحلِ تبدیلی کے ماڈل کی وضاحت کر سکیں اور رویّہ جاتی تبدیلی میں اس کا اطلاق کر سکیں۔
- رہنمائی اور مشاورت میں ہدف بندی اور عملی منصوبہ بندی کی تکنیکوں کو استعمال کر سکیں۔
- قوت پر مبنی سوالات اور اسکیلنگ تکنیکوں کو حل مرکوز رہنمائی اور مشاورت میں مؤثر انداز میں استعمال کر سکیں۔
- نشہ آور اشیاء کے استعمال اور طرزِ زندگی میں تبدیلی کے تناظر میں حوصلہ افزا انٹرویو اور حل مرکوز رہنمائی اور مشاورت کے عملی اطلاق کو سمجھ سکیں۔

## 11.2 حوصلہ افزا انٹرویو اور حل پر مبنی مشاورت

(Motivational Interviewing and Solution-Focused Counselling)

حوصلہ افزا انٹرویو ایک ایسا مؤکل-مرکز طریقہ ہے جس کا بنیادی مقصد دو عملی کیفیت (ambivalence) کو حل کرنا ہے، یعنی وہ کیفیت جس میں فرد بیک وقت تبدیلی کی خواہش بھی رکھتا ہے اور اس سے ہچکچاہٹ بھی محسوس کرتا ہے۔ اس طریقے میں مشیر ہمدردی، غیر تنقیدی رویّہ، اور کھلے سوالات کے ذریعے مؤکل کو اپنی وجوہات، اقدار، اور اہداف پر غور کرنے میں مدد دیتا ہے تاکہ اندرونی تحریک پیدا ہو سکے۔ یہ طریقہ خاص طور پر نشہ آور اشیاء کے استعمال (substance abuse) اور رویّہ جاتی تبدیلی کے معاملات میں نہایت مؤثر ثابت ہوا ہے۔ حوصلہ افزا انٹرویو کا تعلق مراحلِ تبدیلی کے ماڈل (Stages of Change Model) سے بھی گہرا ہے، جس کے مطابق فرد تبدیلی کے مختلف مراحل — قبل از غور (precontemplation)، غور و فکر (contemplation)، تیاری (preparation)، عمل (action)، اور برقرار رکھنا — (maintenance) سے گزرتا ہے۔ اس کے برعکس، حل مرکوز رہنمائی اور مشاورت ایک مختصر المدتی، حل پر مبنی طریقہ ہے جو مسائل کی وجوہات پر زیادہ توجہ دینے کے بجائے مستقبل کے حل، امکانات، اور دستیاب وسائل پر زور دیتا ہے۔ اس

طریقے میں مشیر مؤکل کی مدد کرتا ہے کہ وہ اپنی موجودہ قوتوں کو پہچانے، واضح ہدف بندی (goal setting) کرے، اور عملی منصوبہ بندی (action planning) کے ذریعے مثبت تبدیلی کی جانب قدم بڑھائے۔ سوالات جیسے "کیا بہتر ہو سکتا ہے؟" یا "کون سی چیز کسی حد تک پہلے ہی کام کر رہی ہے؟" مؤکل کو حل کی سمت سوچنے میں مدد کرتے ہیں۔ دونوں طریقے طرزِ زندگی میں تبدیلی (lifestyle change) کے لیے نہایت مؤثر ہیں، مثلاً صحت مند عادات اپنانا، نشے سے نجات حاصل کرنا، ذہنی دباؤ کم کرنا، یا روزمرہ معمولات کو بہتر بنانا۔ جہاں حوصلہ افزا انٹرویو مؤکل کی اندرونی تحریک کو بڑھاتی ہے، وہیں حل مرکوز رہنمائی اور مشاورت عملی حل، قابلِ عمل اقدامات، اور مثبت مستقبل کی تشکیل پر توجہ دیتی ہے۔ یوں ان دونوں طریقوں کا مشترکہ استعمال مؤکل کو نہ صرف تبدیلی کے لیے آمادہ کرتا ہے بلکہ انہیں دیرپا تبدیلی برقرار رکھنے میں بھی مؤثر مدد فراہم کرتا ہے۔

### 11.2.1 حوصلہ افزا انٹرویو (MI) کا جذبہ اور اصول (Spirit and Principles of MI)

فرض کریں آپ کا ایک دوست شدید ذہنی دباؤ، غیر صحت مند عادات، یا کسی نقصان دہ رویّے کا شکار ہے۔ آپ جانتے ہیں کہ اسے تبدیلی کی ضرورت ہے، لیکن اگر آپ اسے مسلسل نصیحت کریں، تنقید کریں، یا زبردستی سمجھانے کی کوشش کریں تو ممکن ہے کہ وہ مزید مزاحمت کرے۔ اس کے برعکس اگر آپ ہمدردی، سمجھ بوجھ، اور مناسب سوالات کے ذریعہ اسے اپنی صورتحال پر خود غور کرنے کا موقع دیں تو وہ اپنی تبدیلی کے لیے زیادہ آمادہ ہو سکتا ہے۔ یہی بنیادی تصور حوصلہ افزا انٹرویو کو واضح کرتا ہے۔ یہ محض مشورہ دینے کی تکنیک نہیں بلکہ افراد کے ساتھ ایک ایسا باہمی، احترام پر مبنی، اور تبدیلی کو ابھارنے والا طریقہ ہے جو ان کی اندرونی صلاحیتوں کو سامنے لاتا ہے۔

حوصلہ افزا انٹرویو کا بنیادی جذبہ انسانی وقار، باہمی تعاون، اور مؤکل کی خود مختاری کے احترام پر قائم ہے۔ اس طریقہ کار میں مشیر آمرانہ یا حکم دینے والے انداز سے گریز کرتا ہے اور مؤکل کے ساتھ شراکت دارانہ تعلق قائم کرتا ہے۔ نصیحت، بحث، یا دباؤ ڈالنے کے بجائے دریافت، رہنمائی، اور معاونت کو ترجیح دی جاتی ہے تاکہ ایک محفوظ، مثبت، اور غیر تنقیدی ماحول پیدا ہو سکے جہاں مؤکل اپنی تبدیلی کی وجوہات خود دریافت کر سکے۔ حوصلہ افزا انٹرویو کے مطابق ہر فرد کے اندر تبدیلی کی صلاحیت موجود ہوتی ہے۔ مشیر کا کردار اس صلاحیت کو بیدار کرنا، مؤکل کی اقدار کو واضح کرنا، اور اسے اپنی زندگی میں مثبت تبدیلی کے لیے بااختیار بنانا ہے۔

#### i. حوصلہ افزا انٹرویو کے بنیادی اصول (Basic principles of motivational interviewing)

- **اندرونی ترغیب کو ابھارنا (Evocation):** ابھار سے مراد وہ عمل ہے جس کے ذریعے مشیر مؤکل کے اپنے خیالات، احساسات، اقدار، اور تبدیلی کی ترغیبات کو سامنے لاتا ہے۔ اس اصول کے مطابق فرد کے اندر پہلے سے ہی مسائل کے حل کی صلاحیت موجود ہوتی ہے۔ مشیر کھلے سوالات، بہ غور سماعت، اور عکاسی کے ذریعے مؤکل کی رہنمائی کرتا ہے تاکہ وہ اپنی سوچ کو بہتر طور پر سمجھ سکے، ذاتی بصیرت حاصل کرے، اور اپنی اندرونی تحریک کو پہچان سکے۔
- **خود مختاری (Autonomy):** حوصلہ افزا انٹرویو میں تبدیلی کی ذمہ داری مکمل طور پر مؤکل کی ہوتی ہے۔ مشیر مؤکل کے انتخاب، آزادی، اور ذاتی اقدار کا احترام کرتا ہے۔ مؤکل یہ فیصلہ کرنے میں آزاد ہوتا ہے کہ وہ تبدیلی اختیار کرنا چاہتا ہے یا نہیں۔

اس اصول کا بنیادی مقصد یہ ہے کہ تبدیلی بیرونی دباؤ کے بجائے اندرونی آمادگی سے پیدا ہو تاکہ وہ زیادہ پائیدار ثابت ہو۔

- **مزاحمت کے ساتھ ہم آہنگی(Roll with Resistance) :** اگر مؤکل مزاحمت ظاہر کرے تو مشیر اس سے بحث، مخالفت، یا ٹکراؤ نہیں کرتا بلکہ اسے تبدیلی کے عمل کا ایک فطری حصہ سمجھتا ہے۔ مزاحمت کو مؤکل کی مشکل شخصیت کے طور پر نہیں دیکھا جاتا بلکہ اسے اس بات کا اشارہ سمجھا جاتا ہے کہ شاید رہنمائی اور مشاورت کے انداز یا حکمتِ عملی میں تبدیلی کی ضرورت ہے۔

**مؤکل مزاحمت درج ذیل وجوہات کی بنا پر ظاہر کر سکتا ہے:**

- خود کو مجبور یا دباؤ میں محسوس کرنا
- غیر یقینی یا خوف
- دو عملی کیفیت
- تبدیلی کے لیے عدم تیاری

اس اصول کے تحت مشیر لچک، ہمدردی، اور احترام کے ساتھ مؤکل کے موجودہ تجربے کو قبول کرتا ہے اور مزاحمت کو کم کرنے کی کوشش کرتا ہے۔

- **خود اعتمادی کی حمایت(Support Self-Efficacy) :** خود اعتمادی سے مراد فرد کا اپنی صلاحیتوں پر یہ یقین ہے کہ وہ مثبت تبدیلی لا سکتا ہے۔ حوصلہ افزا انٹرویو میں مشیر مؤکل کی سابقہ کامیابیوں، قوتوں، اور دستیاب وسائل کو اجاگر کرتا ہے تاکہ اس کا اعتماد بڑھے۔ جب مؤکل اپنی تبدیلی کی صلاحیت پر یقین کرنے لگتا ہے تو مثبت رویّہ جاتی تبدیلی کے امکانات نمایاں طور پر بڑھ جاتے ہیں۔ یہ اصول البرٹ بانڈورا کے خود اعتمادی کے نظریے سے بھی مطابقت رکھتا ہے، جس کے مطابق فرد کا اپنی صلاحیت پر یقین اس کی کامیابی میں بنیادی کردار ادا کرتا ہے۔

حوصلہ افزا انٹرویو میں مؤثر ترسیل کے لیے OARS ایک بنیادی عملی فریم ورک ہے، جو مشیر کو مؤکل کے ساتھ اعتماد، ہمدردی، اور مثبت تبدیلی پر مبنی تعلق قائم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ OARS سے مراد کھلے سوالات(Open-ended Questions) ، حوصلہ افزائی(Affirmations) ، عکاس سننا(Reflective Listening) ، اور خلاصہ (Summarizing) کرنا ہے۔ کھلے سوالات مؤکل کو اپنی سوچ، احساسات، اور تجربات کو تفصیل سے بیان کرنے کا موقع دیتے ہیں، جیسے "آپ اپنی موجودہ صورتحال کے بارے میں کیا محسوس کرتے ہیں؟" حوصلہ افزائی کے ذریعے مشیر مؤکل کی کوششوں، قوتوں، اور مثبت اقدامات کو تسلیم کرتا ہے، جس سے خود اعتمادی میں اضافہ ہوتا ہے۔ عکاس سننا ایک ایسی مہارت ہے جس میں مشیر مؤکل کے خیالات اور جذبات کو سمجھ کر انہیں مؤثر انداز میں واپس پیش کرتا ہے، تاکہ مؤکل خود کو بہتر طور پر سمجھ سکے اور اعتماد محسوس کرے۔ خلاصہ بیان کرنے کے ذریعے مشیر گفتگو کے اہم نکات کو یکجا کرتا ہے، جس سے مؤکل کو اپنی صورتحال، تضادات، اور تبدیلی کے امکانات زیادہ واضح انداز میں نظر آنے لگتے ہیں۔ OARS کی یہ چاروں مہارتیں مل کر ایک ایسا معاون، غیر تنقیدی، اور مؤکل -مرکز ماحول پیدا کرتی ہیں جس میں مزاحمت کم ہوتی ہے، تبدیلی کی گفتگو فروغ پاتی ہے، اور مؤکل اپنی اندرونی تحریک کو زیادہ مؤثر انداز میں دریافت کر پاتا ہے۔

| اپنی پیش رفت کی جانچ کریں(Check your progress) |
| --- |
| سوال: حوصلہ افزاں انٹرویو کی وضاحت پیش کریں؟<br>---<br>---<br>---<br>--- |

## 11.2.2 مراحلِ تبدیلی کا ماڈل (Stages of Change Model)

رہنمائی اور مشاورت میں مراحلِ تبدیلی کا ماڈل **(Stages of Change Model)** ایک اہم نظریاتی فریم ورک ہے جو یہ وضاحت کرتا ہے کہ افراد اپنے رویّوں میں مثبت تبدیلی لاتے وقت مختلف مراحل سے کیسے گزرتے ہیں۔ اسے رویے کی تبدیلی کا ٹرانس تھیوریٹیکل ماڈل (Transtheoretical Model of Behaviour Change) بھی کہا جاتا ہے۔ یہ ماڈل اس تصور کو مسترد کرتا ہے کہ تبدیلی فوری طور پر واقع ہوتی ہے، بلکہ یہ واضح کرتا ہے کہ تبدیلی ایک تدریجی، مرحلہ وار، اور اکثر چکر دار عمل ہے۔ یہ ماڈل حوصلہ افزا انٹرویو اور حل مرکوز رہنمائی اور مشاورت میں نہایت اہمیت رکھتا ہے کیوں کہ اس کے ذریعے مشیر یہ سمجھ سکتا ہے کہ مؤکل تبدیلی کے کس مرحلے میں ہے، اور اسی کے مطابق مناسب حکمتِ عملی اختیار کر سکتا ہے۔ مثال کے طور پر، اگر کوئی فرد سگریٹ نوشی ترک کرنا چاہتا ہے، تو وہ فوراً عادت نہیں چھوڑ دیتا۔ ابتدا میں وہ مسئلہ تسلیم بھی نہیں کرتا، پھر آہستہ آہستہ غور کرتا ہے، منصوبہ بناتا ہے، عملی اقدام کرتا ہے، اور بعد میں نئی عادت کو برقرار رکھنے کی کوشش کرتا ہے۔ یہ مثال واضح کرتی ہے کہ تبدیلی ایک مسلسل عمل ہے، نہ کہ ایک وقتی فیصلہ۔

### i. رویے کی تبدیلی کا ٹرانس تھیوریٹیکل ماڈل (Transtheoretical Model of Behaviour Change) تبدیلی کے چھ مراحل

- **قبل از غور:(Precontemplation)** یہ تبدیلی کا ابتدائی مرحلہ ہے، جس میں فرد اپنے رویّے کو مسئلہ نہیں سمجھتا یا تبدیلی کے بارے میں سنجیدگی سے غور نہیں کرتا۔ اکثر افراد انکار، کم بصیرت، یا دفاعی رویّے کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ اس مرحلے میں مشیر کا مقصد براہِ راست دباؤ ڈالنے کے بجائے آگاہی پیدا کرنا، اعتماد قائم کرنا، اور فرد کو اپنے رویّے کے نتائج پر غور کرنے کی ترغیب دینا ہوتا ہے۔
- **غور و فکر:(Contemplation)** اس مرحلے میں فرد مسئلے کو تسلیم کرتا ہے لیکن ابھی بھی دو عملی کیفیت کا شکار ہوتا ہے۔ وہ تبدیلی کے فوائد اور نقصانات دونوں پر غور کر رہا ہوتا ہے۔ یہ مرحلہ اندرونی کشمکش کا ہوتا ہے، جہاں مشیر مؤکل کی الجھن واضح کرنے، ترغیب بڑھانے، اور تبدیلی کے امکانات کو مضبوط کرنے میں مدد دیتا ہے۔
- **تیاری:(Preparation)** اس مرحلے میں فرد تبدیلی کے لیے سنجیدہ ارادہ رکھتا ہے اور ابتدائی عملی اقدامات شروع کرتا ہے، جیسے معلومات حاصل کرنا، منصوبہ بندی کرنا، یا وسائل تلاش کرنا۔ یہاں مشیر واضح ہدف بندی، عملی منصوبہ بندی، اور ممکنہ رکاوٹوں کی پیشگی شناخت میں مدد فراہم کرتا ہے۔
- **عمل:(Action)** یہ وہ مرحلہ ہے جہاں فرد عملی طور پر اپنے رویّے یا طرزِ زندگی میں واضح تبدیلی لاتا ہے۔ مثال کے طور پر، نشہ چھوڑنا،

ورزش شروع کرنا، یا غیر صحت مند معمولات ترک کرنا اس مرحلے کی نمائندگی کرتے ہیں۔ یہ مرحلہ مضبوط عزم اور مسلسل معاونت کا تقاضا کرتا ہے۔

- **برقرار رکھنا:(Maintenance)** اس مرحلے میں فرد نئی مثبت تبدیلی کو طویل مدت تک برقرار رکھنے کی کوشش کرتا ہے اور پرانی عادات میں واپسی سے بچتا ہے۔ یہاں توجہ تسلسل، خود اعتمادی، محرکات کی شناخت، اور رجعت سے بچاؤ پر مرکوز ہوتی ہے۔
- **اختتام:(Termination)** یہ آخری اور مثالی مرحلہ ہے، جہاں فرد نئی مثبت عادت کو مکمل طور پر اپنا چکا ہوتا ہے اور پرانے رویّے کی طرف واپسی کی خواہش تقریباً ختم ہو جاتی ہے۔ اگرچہ بعض پیچیدہ رویّوں، خصوصاً نشے، میں یہ مرحلہ مکمل طور پر حاصل کرنا مشکل ہو سکتا ہے، لیکن یہ دیرپا تبدیلی کی نمائندگی کرتا ہے۔
- **رجعت :(Relapse) تبدیلی کے عمل کا حصہ:** رجعت سے مراد وہ صورتِ حال ہے جب فرد تبدیلی کے بعد دوبارہ پرانے رویّے کی طرف لوٹ جائے۔ یہ ناکامی نہیں بلکہ سیکھنے کے عمل کا ایک ممکنہ حصہ ہے۔ زیادہ تر افراد تبدیلی کے عمل میں کئی بار مختلف مراحل سے گزرتے ہیں۔ اس لیے رجعت کو اخلاقی کمزوری کے بجائے مستقبل کی بہتر منصوبہ بندی کا موقع سمجھا جاتا ہے۔

**رہنمائی اور مشاورت میں اس ماڈل کی اہمیت**

مراحلِ تبدیلی کا ماڈل مشیر کو مؤکل کی موجودہ آمادگی کو سمجھنے اور اسی کے مطابق مداخلت ترتیب دینے میں مدد دیتا ہے۔

- قبل از غور: آگاہی پیدا کرنا
- غور و فکر: ترغیب بڑھانا
- تیاری: منصوبہ بندی
- عمل: عملی معاونت
- برقرار رکھنا: تسلسل اور رجعت سے بچاؤ

| **اپنی پیش رفت کی جانچ کریں(Check your progress)** |
| --- |
| سوال: سماجی علوم کی تدریس کی مختلف طرز رسائیوں کی وضاحت پیش کریں؟<br>---<br>---<br>---<br>--- |

### 11.2.3 اہداف اور عملی منصوبہ بندی (Goal Setting and Action Planning)

رہنمائی اور مشاورت کے عمل میں مثبت تبدیلی صرف خواہش یا ترغیب سے ممکن نہیں ہوتی بلکہ اس کے لیے واضح اہداف اور منظم عملی اقدامات بھی ضروری ہوتے ہیں۔ ہدف بندی مؤکل کو یہ واضح کرنے میں مدد دیتی ہے کہ وہ کیا حاصل کرنا چاہتا ہے، جبکہ عملی

منصوبہ بندی اس بات کا تعین کرتی ہے کہ ان اہداف کو حقیقت میں کیسے حاصل کیا جائے۔ حوصلہ افزا انٹرویو اور حل مرکوز رہنمائی اور مشاورت دونوں میں یہ عناصر مرکزی حیثیت رکھتے ہیں کیوں کہ یہ مؤکل کی تحریک کو عملی، قابلِ پیمائش، اور قابلِ حصول اقدامات میں تبدیل کرتے ہیں۔ واضح ہدف بندی اور مؤثر عملی منصوبہ بندی مؤکل کو نہ صرف سمت فراہم کرتی ہے بلکہ اس کی خود اعتمادی، ذمہ داری، اور تبدیلی کے امکانات کو بھی مضبوط بناتی ہے۔

### i. ہدف کی ترتیب (Goal Setting)

"ہدف" (Goal) کی اصطلاح عام طور پر کسی عمل یا تجربے کے اختتام یا مطلوبہ نتیجے کو ظاہر کرتی ہے۔ رہنمائی اور مشاورت میں ہدف بندی یا ترتیب سے مراد وہ عمل ہے جس کے ذریعے مؤکل اپنی موجودہ حالت یعنی مسئلہ، پریشانی، یا ناخوشگوار تجربے سے نکل کر ایک بہتر، مثبت، اور مطلوبہ حالت کی جانب بڑھنے کے لیے واضح اہداف متعین کرتا ہے۔ رہنمائی اور مشاورت کے تناظر میں ہدف بندی دو بنیادی پہلو رکھتی ہے۔ پہلی سطح پر، ہدف کا حصول اس بات کی نشاندہی کرتا ہے کہ مؤکل اپنی موجودہ مشکلات، غیر صحت مند رویّوں، یا منفی حالات سے دور ہو رہا ہے۔ دوسری سطح پر، ہدف کا حصول اس بات کا اظہار بھی ہے کہ مؤکل اپنی زندگی کے ایک نئے مرحلے میں داخل ہو رہا ہے، جہاں وہ مثبت تبدیلی، بہتر طرزِ زندگی، اور زیادہ مؤثر نفسیاتی و سماجی کارکردگی کی طرف بڑھ رہا ہے۔ اس طرح ہدف بندی نہ صرف مسئلے سے دوری کی نمائندگی کرتی ہے بلکہ مثبت نشوونما، امید، اور ذاتی ترقی کی علامت بھی بنتی ہے۔ یہ غیر صحت مند رویّوں کو ختم کرنے، صحت مند عادات اپنانے، منفی سوچ کو مثبت سوچ میں بدلنے، اور مایوسی کو امید میں تبدیل کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔

تاہم رہنمائی اور مشاورت میں ہدف بندی اسی وقت مؤثر ثابت ہوتی ہے جب اہداف واضح، منظم، حقیقت پسندانہ، اور مؤکل کی زندگی سے متعلق ہوں۔ اگر اہداف مبہم، غیر حقیقت پسندانہ، حد سے زیادہ عمومی، یا غیر شخصی ہوں، تو وہ نہ صرف غیر مؤثر ثابت ہوتے ہیں بلکہ مؤکل میں مایوسی، ناامیدی، کم خود اعتمادی، اور ناکامی کے احساسات کو بھی بڑھا سکتے ہیں۔ اس کے برعکس، مؤثر ہدف بندی مؤکل کی تحریک، سمت، وابستگی، اور عملی پیش رفت کو مضبوط بناتی ہے۔

### ii. واضح، ٹھوس، اور قابلِ حصول اہداف (Clear, concrete, and achievable goals)

**ہدف کی ترتیب کے نظریہ** Goal-setting theory کے مطابق مؤثر اہداف میں چند بنیادی خصوصیات شامل ہوتی ہیں، جن میں مخصوص ہونا، قابلِ پیمائش ہونا، قابلِ حصول ہونا، نتیجہ خیز ہونا، اور وقت کی تعیین شامل ہیں (Latham & Locke) ۔ اس کے علاوہ، مؤثر اہداف فائدہ مند، پرامید، مناسب، جائز، اور سادہ بھی ہونے چاہئیں۔ ان تمام خصوصیات کو SMARTGOALS کے ذریعے بیان کیا جاتا ہے جس میں:

- **مخصوصیت (Specificity) :** مخصوص اہداف مبہم اہداف کے مقابلے میں زیادہ مؤثر ثابت ہوتے ہیں کیوں کہ وہ مؤکل کو واضح سمت فراہم کرتے ہیں۔ غیر واضح اہداف عمومی الجھن پیدا کرتے ہیں اور مطلوبہ پیش رفت کو مشکل بنا دیتے ہیں (Locke, 1968) ۔ مثال کے طور پر: "میں خوش رہنا چاہتا ہوں۔" "میں اپنی زندگی میں سکون چاہتا ہوں۔" "میں بہتر محسوس کرنا چاہتا ہوں۔" یہ اہداف بہت عمومی ہیں اور ان میں عملی وضاحت موجود نہیں ہے۔ اس کے برعکس: "میں روزانہ ایک گھنٹہ ورزش کروں گا اور اپنی غذا میں زیادہ

پھل وسبزیاں شامل کروں گا۔" یہ ہدف زیادہ واضح، عملی، اور قابلِ عمل ہے۔ مشیر کا کردار یہ ہوتا ہے کہ وہ مؤکل کی مدد کرے تاکہ وہ اپنے مبہم اہداف کو زیادہ واضح اور عمل پر مبنی شکل دے سکے۔

- **قابلِ پیمائش ہونا (Measurability):** اہداف کو اس انداز میں ترتیب دینا کہ انہیں ناپا جا سکے، نہ صرف اختصاصیت کو بہتر بناتا ہے بلکہ مشیر اور مؤکل دونوں کو موجودہ حالت اور مطلوبہ حالت کے درمیان پیش رفت کو جانچنے کا موقع بھی دیتا ہے۔ کچھ اہداف آسانی سے مقدار میں ناپے جا سکتے ہیں، جیسے کلو وزن کم کرنا، ریاضی میں ایک گریڈ بہتر کرنا، روزانہ شریکِ حیات کو کال کرنا، یا روزانہ ایک سے زیادہ مشروب نہ لینا۔ تاہم بعض اہداف داخلی کیفیت (internal states) سے متعلق ہوتے ہیں، جیسے کم بے چینی محسوس کرنا، stress سے آزاد ہونا، یا self-esteem میں اضافہ۔ ایسے اہداف کو براہِ راست ناپنا مشکل ہوتا ہے۔ اس مقصد کے لیے مشیر ایک سبجیکٹو مقصد کا پیمانہ (subjective goal scale) استعمال کر سکتا ہے۔ اس میں ایک افقی لکیر کھینچی جاتی ہے جس کے بائیں سرے پر موجودہ حالت اور دائیں سرے پر مطلوبہ حالت لکھی جاتی ہے۔ موجودہ حالت کو 1 اور مطلوبہ حالت کو 10 دیا جاتا ہے، جبکہ درمیان میں مساوی وقفے رکھے جاتے ہیں۔ اس پیمانے کے ذریعے مؤکل مختلف اوقات میں اپنی کیفیت اور پیش رفت کو ظاہر کر سکتا ہے۔ اس پیمانہ کو ریٹنگ اسکیل بھی کہا جاتا ہے ۔ مشیر مؤکل کی مدد کرتا ہے کہ وہ کامیابی کے واضح معیار بھی طے کرے۔ مثال کے طور پر، اگر ہدف ڈپریشن (depression) یا افسردگی پر قابو پانا ہو، تو علامات جیسے اداسی، دلچسپی میں کمی، توجہ کی کمزوری، موت کے خیالات، نیند کے مسائل، تھکن، یا بے وقعتی کے احساسات کو پیمائش کا معیار بنایا جا سکتا ہے۔ جب یہ علامات نمایاں طور پر کم ہو جائیں یا ختم ہو جائیں، تو ہدف حاصل شدہ سمجھا جا سکتا ہے۔ اس طرح قابلِ پیمائش اہداف مؤکل کی پیش رفت کو زیادہ واضح، منظم، اور حقیقت پسندانہ بناتے ہیں، جبکہ رہنمائی اور مشاورت کے عمل کو زیادہ مؤثر بنانے میں بھی مدد کرتے ہیں.
- **قابلِ حصول ہونا (Attainability) :** اہداف حقیقت پسندانہ ہونے چاہئیں اور مؤکل کے وسائل، صلاحیتوں، اور حالات کے مطابق ہونے چاہئیں۔ مثال کے طور پر، محدود مالی وسائل رکھنے والے فرد کے لیے مختصر مدت میں بہت بڑے تعلیمی یا مالی اہداف غیر حقیقت پسندانہ ہو سکتے ہیں۔
- **نتیجہ خیز ہونا (Result-oriented):** ہدف کا نتیجہ مؤکل کی زندگی میں مثبت تبدیلی لانے والا ہونا چاہیے (Fried & Slowik, 2004)۔ مثال کے طور پر، نشہ چھوڑنے سے نہ صرف صحت بہتر ہوتی ہے بلکہ خاندانی اور پیشہ ورانہ زندگی بھی بہتر ہوتی ہے۔
- **وقت کا تعین ہونا (Time-bound ) :** وہ اہداف جن کے ساتھ واضح وقت مقرر کیا گیا ہو (time-bound) ان کے حصول میں حوصلہ اور وابستگی زیادہ ہوتی ہے ۔ وقت کی حد نہ صرف مؤکل کو ترغیب دیتی ہے بلکہ پیش رفت کا جائزہ لینے، کامیابی کو جانچنے، اور ضرورت پڑنے پر حکمتِ عملی میں مناسب تبدیلی کرنے میں بھی مدد فراہم کرتی ہے۔ وقت مقرر کرتے ہوئے مناسب توازن ضروری ہے۔ بہت کم وقت غیر ضروری دباؤ، بے چینی، اور ناکامی کے احساس کو بڑھا سکتا ہے، جبکہ بہت

زیادہ وقت سستی، تاخیر، اور حوصلے میں کمی کا سبب بن سکتا ہے۔ لہٰذا مؤثر ہدف بندی کے لیے ضروری ہے کہ وقت کا تعین معقول، حقیقت پسندانہ، اور لچکدار ہو تاکہ مؤکل اپنی پیش رفت کے مطابق ضروری تبدیلیاں کر سکے اور مستقل مزاجی کے ساتھ اپنے ہدف کی جانب بڑھتا رہے۔

- **فائدہ (Gain)**: اہداف طے کرتے وقت مشیر کو مؤکل کی مدد کرنی چاہیے کہ وہ ان فوائد کو واضح طور پر پہچان سکے جو ہدف کے حصول سے حاصل ہوں گے۔ متوقع فوائد کی وضاحت مؤکل کے حوصلے، امید، اور وابستگی کو برقرار رکھنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے، کیوں کہ جب مؤکل یہ سمجھتا ہے کہ اس کے ہدف کا حصول اس کی زندگی میں مثبت تبدیلی لائے گا، تو اس کی کوشش اور استقامت میں اضافہ ہوتا ہے۔

Egan (2010) کے مطابق، ہدف کی اہمیت اور افادیت کو سمجھنے کے لیے چند سوالات مددگار ثابت ہو سکتے ہیں:

- "میں اس ہدف کا حصول کیوں چاہتا / چاہتی ہوں؟ کیا یہ واقعی میرے لیے قابلِ قدر ہے؟"
- "کیا میں اپنے وقت، پیسے، اور توانائی کو اس مقصد کے لیے صرف کرنا چاہتا / چاہتی ہوں؟"
- "اس ہدف کے حصول سے مجھے کیا ترغیب، فائدہ، یا بہتری حاصل ہو گی؟"

جتنا زیادہ مؤکل ہدف کے فوائد اور اس کی ذاتی اہمیت کو واضح طور پر سمجھتا ہے، اتنا ہی زیادہ وہ اس کے حصول کے لیے سنجیدہ، پُرعزم، اور مستقل مزاج رہتا ہے.

- **پرامیدی (Optimism)**: اکثر افراد اپنے اہداف کو منفی انداز میں بیان کرتے ہیں، یعنی وہ ان چیزوں پر توجہ دیتے ہیں جنہیں وہ چھوڑنا چاہتے ہیں، نہ کہ ان مثبت تبدیلیوں پر جنہیں وہ اپنی زندگی میں شامل کرنا چاہتے ہیں۔ مشیر کا کردار یہ ہے کہ وہ ایسے منفی اہداف کو مثبت، تعمیری، اور امید افزا انداز میں دوبارہ ترتیب دینے میں مؤکل کی مدد کرے۔ مثبت انداز میں ترتیب دیے گئے اہداف امید، حوصلہ، اور عملی تحریک کو فروغ دیتے ہیں کیوں کہ وہ صرف مسئلے کے خاتمے پر نہیں بلکہ بہتر متبادل کے حصول پر زور دیتے ہیں۔ مثال کے طور پر، اگر کوئی مؤکل کہے: "میں مٹھائیاں کھانا چھوڑنا چاہتا ہوں"۔ تو مشیر اس ہدف کو زیادہ مثبت انداز میں یوں ترتیب دے سکتا ہے: "میں اپنی روزمرہ غذا میں زیادہ پھل اور سبزیاں شامل کرنا چاہتا ہوں۔" اس طریقہ سے مؤکل کی توجہ محرومی کے احساس کے بجائے مثبت بہتری پر مرکوز رہتی ہے۔ یہاں "چھوڑنا، شروع کرنا، اور جاری رکھنا (stop, start, and continue)" کا تصور نہایت مفید ثابت ہوتا ہے۔ اس کے مطابق صرف کسی غیر صحت مند رویّہ کو ترک کرنا کافی نہیں بلکہ نئے مثبت رویّے اپنانا اور پہلے سے موجود مفید عادات کو برقرار رکھنا بھی ضروری ہے۔ یہ طریقہ مؤکل کی قوتوں، وسائل، اور موجودہ کامیابیوں کو اجاگر کرتا ہے اور اسے غیر صحت مند رویّوں کے بجائے صحت مند متبادل اختیار کرنے میں مدد دیتا ہے، جس سے دیرپا اور مثبت تبدیلی کے امکانات زیادہ مضبوط ہو جاتے ہیں۔
- **مناسبت (Appropriateness)**: مناسبت کو حقیقت پسندانہ ہدف بندی کی توسیع کے طور پر سمجھا جا سکتا ہے۔ اہداف متعین کرتے وقت یہ ضروری ہے کہ وہ مؤکل کی موجودہ حالت، ذاتی صورتحال، اور مجموعی زندگی کے تناظر کے

مطابق موزوں ہوں۔مؤثر اہداف صرف قابلِ حصول ہونا ہی کافی نہیں بلکہ انہیں مؤکل کی انفرادی ضروریات، نفسیاتی کیفیت، اور سماجی حالات سے بھی ہم آہنگ ہونا چاہیے۔اس لیے اہداف کو مؤکل کی نشوونمائی سطح (developmental level)، ذہنی استحکام(mental stability) ، اور سماجی، رویّہ جاتی، اور ابلاغی مہارتوں (adaptive social, behavioural, and communicational skills)کے مطابق ترتیب دینا ضروری ہے۔ اس کے ساتھ ہی اہداف مؤکل کی ذاتی اقدار، عقائد، ثقافتی پس منظر، اور زندگی کے تجربات سے بھی مطابقت رکھتے ہوں تاکہ وہ زیادہ بامعنی، قابلِ قبول، اور پائیدار ثابت ہوں۔جب اہداف مؤکل کی شخصیت، ماحول، اور اقدار کے مطابق ہوتے ہیں تو ان کے حصول کے امکانات زیادہ مضبوط ہو جاتے ہیں، جبکہ غیر مناسب یا غیر متعلقہ اہداف مؤکل میں مزاحمت، الجھن، یا عدم وابستگی پیدا کر سکتے ہیں۔لہٰذا مشیر کا اہم کردار یہ ہے کہ وہ مؤکل کی منفرد صورتحال کو مدِ نظر رکھتے ہوئے ایسے اہداف تشکیل دینے میں مدد کرے جو نہ صرف حقیقت پسندانہ ہوں بلکہ اس کی زندگی کے لیے واقعی موزوں، فائدہ مند، اور قابلِ عمل بھی ہوں۔

- **جائز ہونا (Legitimacy) :**اہداف متعین کرتے وقت صرف یہ جانچنا کافی نہیں کہ آیا وہ مؤکل کے لیے ممکن، حقیقت پسندانہ، یا عملی ہیں، بلکہ یہ بھی ضروری ہے کہ یہ دیکھا جائے کہ آیا وہ اہداف جائز، معقول، قابلِ قبول، درست، اور مجموعی طور پر صحت مند ہیں یا نہیں۔ مشیر کو اس بات کا جائزہ لینا ہوتا ہے کہ:
  - کیا یہ اہداف مؤکل کی ذاتی، سماجی، تعلیمی، یا پیشہ ورانہ ضروریات کے مطابق ہیں؟
  - کیا یہ اہداف مؤکل کی صحت، فلاح و بہبود، اور ذاتی نشوونما میں اضافہ کریں گے؟
  - کیا یہ اہداف دوسروں یا خود مؤکل کے لیے نقصان دہ تو نہیں؟

اسمارٹ کا مقصد صرف بطور مشیر پیشہ ورانہ ذمہ داری سے صرف مؤکل کو درد، dysfunction، یا مشکلات سے نکالنے یا نجات دلانے تک محدود نہیں بلکہ اس میں یہ بھی شامل ہے کہ مؤکل اپنی زندگی کے حالات سے بہتر طور پر نمٹ سکے، اپنی ذاتی صلاحیتوں کو بروئے کار لا سکے، اور صحت مند و مثبت زندگی گزار سکے۔اسی لیے ضروری ہے کہ مؤکل کے اہداف ایسے ہوں جو اس کی مجموعی صحت، فلاح و بہبود، اور مؤثر کارکردگی کو بہتر بنائیں۔اگر کوئی ہدف مؤکل کی نشوونما میں رکاوٹ بنے، غیر صحت مند نتائج پیدا کرے، یا دوسروں پر منفی اثر ڈالے، تو مشیر کو چاہیے کہ وہ مناسب انداز میں مؤکل کا سامنا کرے اور اس کی مدد کرے تاکہ وہ اپنے اہداف کو زیادہ مثبت، صحت مند، اور تعمیری سمت میں تبدیل کر سکے۔جائز اہداف نہ صرف کامیابی کے امکانات بڑھاتے ہیں بلکہ یہ بھی یقینی بناتے ہیں کہ حاصل ہونے والی تبدیلی مؤکل اور اس کے ماحول دونوں کے لیے فائدہ مند ہو۔

- **سادگی (Simplicity) :**اہداف کو اس انداز میں ترتیب دینا کہ وہ مؤثر ہدف بندی کی تمام ضروری خصوصیات پر پورا اتریں، مؤکل کی ترغیب، امید، اور عملی وابستگی کو برقرار رکھنے میں مدد دیتا ہے، جبکہ مشیر اور مؤکل دونوں کو کامیابی جانچنے کے لیے واضح معیار بھی فراہم کرتا ہے۔تاہم بعض اوقات، تمام مناسب خصوصیات کے باوجود، ہدف کی وسعت یا پیچیدگی

مؤکل کو مغلوب کر سکتی ہے، جس سے کامیابی ناممکن محسوس ہونے لگتی ہے۔ایسی صورتِ حال میں پیچیدہ اور مشکل اہداف کو سادہ، واضح، اور قابلِ عمل حصوں (do-able chunks) میں تقسیم کرنا ضروری ہو جاتا ہے تاکہ مؤکل ایک وقت میں ایک قدم اٹھا سکے۔مثال کے طور پر ایک آٹھویں جماعت کا طالب علم اپنے سمسٹر پراجیکٹ کو آخری وقت میں مکمل کرنے کی کوشش کر رہا تھا، لیکن کام کی وسعت نے اسے بے بس اور مغلوب کر دیا۔اس موقع پر اس کے دادا نے اسے مشورہ دیا: "bird by bird"یعنی ایک وقت میں ایک قدم۔

اسمارٹ گول کی یہ مثال واضح کرتی ہے کہ بڑے اور پیچیدہ اہداف کو چھوٹے، منظم، اور قابلِ حصول مراحل میں تقسیم کرنا کامیابی کے امکانات کو بڑھاتا ہے۔ مشیر کا کردار یہ ہے کہ وہ مؤکل کی مدد کرے تاکہ وہ وسیع یا مشکل اہداف کو سادہ، تدریجی، اور حقیقت پسندانہ مراحل میں تقسیم کر سکے۔یہ خاص طور پر ان مؤکل کے لیے اہم ہے جو محدود جسمانی، جذباتی، یا ذہنی وسائل رکھتے ہوں۔ہدف بندی کا پیمانہ (goal scaling) اس عمل میں نہایت مؤثر ثابت ہوتا ہے کیوں کہ یہ نہ صرف بڑے اہداف کو زیادہ قابلِ عمل بناتا ہے بلکہ مؤکل میں امید، پرامیدی، اور مسلسل پیش رفت کا احساس بھی برقرار رکھتا ہے۔اس طرح مؤکل بتدریج اپنے بڑے مقصد کی طرف بڑھتا ہے بغیر اس کے کہ وہ مغلوب یا مایوس ہو۔

**اپنی پیش رفت کی جانچ کریں(Check your progress)**

سوال:مؤکل کی ذاتی اقدار، عقائد، ثقافتی پس منظر، اور زندگی کے تجربات سے مطابقت کی طرز رسائیوں کی وضاحت پیش کریں؟

---

---

---

---

### 11.2.4 قوت پر مبنی سوالات اور اسکیلنگ (Strength-based Questions and Scaling)

ہدف بندی کے بعد رہنمائی اور مشاورت کے عمل میں اگلا اہم مرحلہ عملی منصوبہ بندی ہے۔اگر ہدف بندی یہ واضح کرتی ہے کہ مؤکل کیا حاصل کرنا چاہتا ہے، تو عملی منصوبہ بندی اس بات کو واضح کرتی ہے کہ وہ اپنے اہداف کو کیسے، کب، کہاں، اور کن وسائل کے ذریعے حاصل کرے گا۔اس طرح عملی منصوبہ بندی ہدف کو خواہش یاارادے کی سطح سے نکال کر عملی زندگی میں نافذ کرنے کے قابل بناتی ہے۔ عملی منصوبہ بندی سے مراد وہ منظم عمل ہے جس میں مشیر اور مؤکل مل کر طے شدہ اہداف کو چھوٹے، واضح، اور قابلِ عمل مراحل میں تقسیم کرتے ہیں تاکہ مثبت تبدیلی حقیقتاً ممکن ہو سکے۔یہ عمل خاص طور پر اس وقت اہم ہو جاتا ہے جب مؤکل غور و فکر یا تیاری کے مرحلے سے آگے بڑھ کر عملی تبدیلی کے لیے آمادہ ہو۔ اس مرحلے میں مشیر مؤکل کی مدد کرتا ہے تاکہ وہ:

- مخصوص عملی اقدامات کی نشاندہی کرے

- واضح وقت کی حد مقرر کرے
- ممکنہ رکاوٹوں اور محرکات کی پیشگی شناخت کرے
- ان رکاوٹوں سے نمٹنے کے لیے coping strategies تیار کرے
- دستیاب وسائل اور سماجی معاونت کو مؤثر انداز میں استعمال کرے

مثال کے طور پر اگر کسی مؤکل کا ہدف ذہنی دباؤ کم کرنا ہو، تو عملی منصوبہ بندی میں روزانہ 20 منٹ مراقبہ، ہفتے میں تین بار ورزش، اور سونے سے پہلے موبائل کے استعمال میں کمی جیسے واضح اقدامات شامل کیے جاسکتے ہیں۔ مؤثر عملی منصوبہ بندی کے لیے ضروری ہے کہ منصوبہ حقیقت پسندانہ، لچکدار، اور مؤکل کی صلاحیتوں اور حالات کے مطابق ہو۔ اگر منصوبہ بہت زیادہ مشکل یا غیر حقیقت پسندانہ ہو تو مؤکل جلد مایوس ہو سکتا ہے۔ اسی لیے مشیر مسلسل رہنمائی، پیش رفت کی نگرانی، اور ضرورت کے مطابق منصوبے میں ترمیم کے ذریعے مؤکل کی مدد کرتا ہے۔ عملی منصوبہ بندی کو ایک پل کے طور پر سمجھا جاسکتا ہے جو اہداف کو حقیقی رویّہ جاتی تبدیلی سے جوڑتا ہے۔ یہ مرحلہ مؤکل کو واضح سمت، عملی اعتماد، اور مسلسل پیش رفت فراہم کرتا ہے۔

**کیس مطالعہ: عملی منصوبہ بندی کا اطلاقی عمل**

سہیل، جو ایک 29 سالہ سیلز ایگزیکٹو ہے، کام کی کشیدگی work-related stress، کام اور زندگی میں توزن قائم کرنے work-life balance، اور غیر صحت مند روزمرہ عادات کے باعث مشاورت کے لیے آتا ہے۔ وہ مسلسل تھکن محسوس کرتا ہے اور اپنی زندگی میں بہتری چاہتا ہے، مگر ابتدا میں اس کے اہداف مبہم ہوتے ہیں۔ مشیر کی مدد سے سہیل پہلے واضح اہداف متعین کرتا ہے، مثلاً وقت پر دفتر سے نکلنا، خاندان کے ساتھ وقت گزارنا، اور stress کم کرنا۔ اس کے بعد عملی منصوبہ بندی کے تحت ان اہداف کو چھوٹے اقدامات میں تقسیم کیا جاتا ہے، جیسے:

- ہفتے میں تین دن شام 7 بجے تک دفتر سے نکلنا
- روزانہ stress level نوٹ کرنا
- روزانہ 20 منٹ ورزش کرنا
- سونے سے پہلے کام سے متعلق ای میل بند کرنا
- خاندان کے ساتھ مخصوص وقت گزارنا

ممکنہ رکاوٹوں جیسے اضافی کام یا تھکن، کی پیشگی شناخت کی جاتی ہے اور ان سے نمٹنے کے لیے حکمتِ عملی تیار کی جاتی ہے۔ وقت کے ساتھ سہیل اپنی پیش رفت کا جائزہ لیتا ہے، ضروری تبدیلیاں کرتا ہے، اور آہستہ آہستہ بہتر زندگی اور کام میں توازن، کم کشیدگی، اور زیادہ مثبت طرزِ زندگی حاصل کرلیتا ہے۔ اس طرح عملی منصوبہ بندی رہنمائی اور مشاورت میں مثبت تبدیلی کو عملی جامہ پہنانے کا بنیادی مرحلہ ہے۔ یہ مؤکل کو اپنے اہداف کو واضح اقدامات، مناسب وسائل، حقیقت پسندانہ منصوبہ، اور مسلسل جائزے کے ذریعے حاصل کرنے میں مدد دیتی ہے۔ مؤثر عملی منصوبہ بندی مؤکل کی خود اعتمادی، ذمہ داری، اور دیرپا تبدیلی کے امکانات کو نمایاں طور پر مضبوط بناتی ہے۔

قوت پر مبنی رہنمائی اور مشاورت ایک ایسا مشاورتی طریقہ ہے جس میں مؤکل کی کمزوریوں، ناکامیوں، یا صرف مسائل پر توجہ دینے کے بجائے اس کی صلاحیتوں، وسائل، ماضی کی کامیابیوں، اور مثبت امکانات کو نمایاں کیا جاتا ہے۔ اس طریقے کا مقصد مؤکل کو یہ احساس دلانا ہے کہ اس کے اندر پہلے سے موجود قوتیں اور وسائل مثبت تبدیلی کے لیے بنیاد فراہم کر سکتے ہیں۔ اس طریقہ کار میں مختلف اقسام کے سوالات استعمال کیے جاتے ہیں تاکہ مؤکل اپنی قوتوں کو پہچان سکے، اپنی پیش رفت کو سمجھ سکے، اور عملی حل کی طرف بڑھ سکے۔ اسکیلنگ سوالات اس عمل کو مزید مؤثر بناتے ہیں کیوں کہ یہ تبدیلی، اعتماد، یا آمادگی کو قابلِ پیمائش بناتے ہیں۔

### i. قوت پر مبنی سوالات کی اقسام

- **بقا سے متعلق سوالات (Survival Questions)**: یہ سوالات مؤکل کی اس صلاحیت کو نمایاں کرتے ہیں کہ وہ شدید مشکلات، دباؤ، یا بحران کے باوجود خود کو سنبھالے ہوئے ہے۔ ان سوالات کا مقصد مؤکل کو یہ احساس دلانا ہے کہ وہ پہلے ہی بہت سی مشکلات کا سامنا کرنے کی قوت رکھتا ہے۔

مثال: "آپ کے ساتھ جو کچھ ہو رہا ہے، اس کے باوجود آپ نے خود کو کیسے سنبھالا؟"

- **استثنائی سوالات (Exception Questions)**: یہ سوالات ان مواقع کو تلاش کرتے ہیں جب مسئلہ مکمل طور پر موجود نہیں تھا، کم شدت کا تھا، یا مؤکل نے بہتر انداز میں صورتحال سنبھالی تھی۔ ان سوالات کے ذریعے مسئلے کے استثنا کو سمجھ کر مؤثر حکمتِ عملیوں کی نشاندہی کی جاتی ہے۔

مثال: "ایسے کون سے مواقع تھے جب آپ نے غصے پر بہتر قابو پایا؟"

- **امکانات سے متعلق سوالات (Possibility Questions)**: یہ سوالات مؤکل کو مستقبل کے مثبت امکانات، خواہشات، اور بہتری کے تصور کی طرف راغب کرتے ہیں۔ ان کا مقصد مؤکل کی امید کو بڑھانا اور مستقبل پر توجہ مرکوز کرنا ہے۔

مثال: "اگر حالات بہتر ہوں تو آپ اپنی زندگی میں کیا تبدیلی دیکھنا چاہیں گے؟"

- **مدد سے متعلق سوالات (Support Questions)**: اس نوعیت کے سوالات مؤکل کی زندگی میں موجود سماجی معاونت، اہم تعلقات، اور دستیاب وسائل کو واضح کرنے کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں۔ ان کا مقصد یہ سمجھنا ہوتا ہے کہ مؤکل کن افراد، رشتوں، یا سماجی نظاموں سے جذباتی، عملی، یا نفسیاتی مدد حاصل کر سکتا ہے۔ ایسے سوالات مؤکل کے support system کو مضبوط بنانے اور دستیاب وسائل کو مثبت تبدیلی کے عمل میں شامل کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

مثال "آپ کی زندگی میں کون سا فرد آپ کے لیے سب سے زیادہ معاون ہے؟"

- **اسکیلنگ سوالات (Scaling Questions)**: اسکیلنگ تکنیک مؤکل کی موجودہ کیفیت، اعتماد، آمادگی، یا پیش رفت کو عددی پیمانے پر ظاہر کرنے کے لیے استعمال ہوتی ہے۔ عموماً 0 سے 10 تک کے پیمانے کے ذریعے مؤکل اپنی حالت یا تبدیلی کی سطح کو بیان کرتا ہے۔ اس طریقے سے پیش رفت زیادہ واضح، قابلِ پیمائش، اور عملی صورت اختیار کر لیتی ہے۔ اسکیلنگ نہ صرف موجودہ حالت کا اندازہ دیتی ہے بلکہ اگلے مرحلے کی منصوبہ بندی میں بھی مدد فراہم کرتی ہے۔

مثال: " 0 سے 10 کے پیمانے پر، آپ اپنے اعتماد کو کہاں تصور کرتے ہیں؟"

یہ سوالات پیش رفت کو واضح، قابلِ پیمائش، اور عملی بناتے ہیں۔

- **ماضی کی کامیابی سے متعلق سوالات (Past Success Questions)**: ماضی کی کامیابیوں پر مبنی سوالات مؤکل کو اس کی سابقہ کامیابیوں، مثبت تجربات، اور مؤثر حکمتِ عملیوں کی یاد دلاتے ہیں۔ ان کا مقصد یہ واضح کرنا ہے کہ مؤکل پہلے بھی مشکلات پر قابو پانے کی صلاحیت رکھتا رہا ہے، لہٰذا موجودہ مسائل میں بھی وہ اپنی انہی قوتوں کو دوبارہ استعمال کر سکتا ہے۔ اس طریقے سے خود اعتمادی اور امید میں اضافہ ہوتا ہے۔ مثال: "آپ نے ماضی میں اس طرح کے مسئلے کو کیسے حل کیا تھا؟"
- **معجزاتی سوال (Miracle Questions)**: معجزاتی سوال حل مرکوز رہنمائی اور مشاورت کی ایک اہم تکنیک ہے جو مؤکل کو ایک ایسے مستقبل کا تصور کرنے کی دعوت دیتی ہے جہاں اس کا مسئلہ حل ہو چکا ہو۔ اس کا مقصد مؤکل کی توجہ مسئلے سے ہٹا کر ممکنہ حل، خواہشات، اور مثبت تبدیلی کی طرف منتقل کرنا ہے۔ یہ ہدف بندی اور مطلوبہ مستقبل کی وضاحت میں خاص طور پر مددگار ثابت ہوتا ہے۔

مثال: "اگر کل صبح آپ کی زندگی بہتر ہو جائے، تو سب سے پہلا فرق کیا ہو گا؟"

- **ضمنی سوالات (Follow-up Questions)**: ضمنی سوالات معجزاتی سوال یا دیگر ابتدائی سوالات کے بعد مزید وضاحت، تفصیل، اور عملی تصویر پیدا کرنے کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں۔ ان کے ذریعے مؤکل اپنی مطلوبہ تبدیلی کو زیادہ واضح انداز میں سمجھتا ہے اور بہتری کے آثار کی شناخت کر سکتا ہے۔

مثال:" دوسرے لوگ آپ میں کیا تبدیلی محسوس کریں گے؟"

- **مقابلہ کرنے والے سوالات (Coping Questions)**: مقابلہ کرنے والے سوالات مؤکل کی موجودہ مشکلات کے باوجود اس کی برداشت، استقامت، اور زندہ رہنے کی صلاحیت کو نمایاں کرتے ہیں۔ یہ مؤکل کو اپنی موجودہ قوتوں، coping mechanisms، اور بقا کی صلاحیت پر غور کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

مثال: "آپ نے اتنی مشکلات کے باوجود اب تک ہمت کیسے قائم رکھی؟"

- **بالواسطہ سوالات (Indirect Questions)**: بالواسطہ سوالات مؤکل کو اپنی صورتحال یا تبدیلی کو دوسروں کے نقطۂ نظر سے دیکھنے میں مدد دیتے ہیں۔ یہ طریقہ براہِ راست تنقید یا دباؤ کے بغیر خود آگہی اور سماجی بصیرت پیدا کرتا ہے۔

مثال:" آپ کے خاندان والے آپ میں کون سی مثبت تبدیلی دیکھنا چاہیں گے؟"

### iii. اسکیلنگ کی اہمیت

اسکیلنگ تکنیک قوت پر مبنی رہنمائی اور مشاورت اور سلوشن فوکسڈ مشاورت میں ایک نہایت مؤثر عملی ذریعہ ہے، جس کے ذریعے مؤکل اپنی موجودہ کیفیت، اعتماد، آمادگی، یا پیش رفت کو عددی پیمانے پر واضح انداز میں بیان کر سکتا ہے۔ عموماً 0 سے 10 کے پیمانے کا استعمال کیا جاتا ہے، جہاں مؤکل اپنی موجودہ حالت اور مطلوبہ بہتری کے درمیان اپنی پوزیشن متعین کرتا ہے۔ یہ طریقہ تبدیلی کے عمل کو زیادہ واضح، منظم، اور قابلِ پیمائش بناتا ہے۔ اسکیلنگ نہ صرف مؤکل کو اپنی پیش رفت کو بہتر طور پر سمجھنے میں مدد کرتی ہے بلکہ اس کی خود

آگہی میں بھی اضافہ کرتی ہے، کیوں کہ وہ اپنی جذباتی، ذہنی، یا عملی حالت کا زیادہ حقیقت پسندانہ جائزہ لے سکتا ہے۔ مزید یہ کہ اس طریقے سے چھوٹی مگر اہم کامیابیاں بھی نمایاں ہو جاتی ہیں، جو مؤکل میں امید، حوصلہ، اور خود اعتمادی کو مضبوط کرتی ہیں۔

اسکیلنگ تکنیک مشیر کو بھی یہ سمجھنے میں مدد دیتی ہے کہ مؤکل تبدیلی کے کس مرحلے پر ہے، اور اگلے اقدامات کی منصوبہ بندی کس طرح زیادہ مؤثر انداز میں کی جاسکتی ہے۔ اس طرح یہ تکنیک نہ صرف پیش رفت کی پیمائش کا ذریعہ بنتی ہے بلکہ مستقبل کی حکمتِ عملی، مسئلہ حل کرنے، اور مثبت تبدیلی کے تسلسل کو بھی آسان بناتی ہے۔

| **اپنی پیش رفت کی جانچ کریں(Check your progress)** |
| --- |
| سوال: اسکیلنگ تکنیک مشیر کو بھی یہ سمجھنے میں مدد دیتی کہ وہ؟<br>---<br>---<br>---<br>--- |

### 11.2.5 نشہ آور اشیاء کے استعمال اور طرزِ زندگی میں تبدیلی میں اطلاق

(Use in substance abuse and Lifestyle change)

نشہ آور اشیاء کے استعمال (Substance Abuse) سے مراد نفسیاتی اثر رکھنے والے مادّوں، جیسے الکحل، نسخے کی ادویات، یا غیر قانونی منشیات کا استعمال جو بہت نقصان دہ ہے، اور جو فرد کی جسمانی صحت، ذہنی حالت، رویّے، تعلقات، یا روز مرہ زندگی کی کارکردگی پر منفی اثر ڈالتا ہے۔ اس کے باوجود بھی نشہ آور اشیاء بھی مسلسل استعمال شامل ہوتا ہے جب کہ اس کے واضح جسمانی، نفسیاتی، سماجی، یا قانونی مسائل سامنے آچکے ہوں۔ وقت کے ساتھ یہ کیفیت انحصار یا نشے کی صورت اختیار کر سکتی ہے، جہاں فرد اپنے استعمال پر قابو پانے میں دشواری محسوس کرتا ہے۔ نشہ آور اشیاء کے استعمال کی عام خصوصیات میں فیصلے کرنے کی صلاحیت میں کمی، استعمال پر کنٹرول کا کم ہونا، شدید خواہش، ترکِ استعمال کی علامات، اور ذاتی و پیشہ ورانہ زندگی میں بگاڑ شامل ہیں۔ بہت سے افراد دو عملی کیفیت کا شکار ہوتے ہیں، یعنی وہ ایک ہی وقت میں تبدیلی کی خواہش بھی رکھتے ہیں اور موجودہ رویّے کو برقرار رکھنے کی طرف بھی مائل ہوتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ اس میدان میں حوصلہ افزا انٹرویو اور حل مرکوز رہنمائی اور مشاورت نہایت مؤثر ثابت ہوتی ہیں۔

**حوصلہ افزا انٹرویو ایک مؤکل** - مرکز اور غیر تنقیدی طریقہ کار ہے جو فرد پر تبدیلی مسلط کرنے کے بجائے اس کی اندرونی تحریک کو مضبوط کرنے پر توجہ دیتا ہے۔ چونکہ نشہ آور اشیاء کے استعمال میں مبتلا افراد اکثر دفاعی رویّہ رکھتے ہیں یا فوری تبدیلی کے لیے تیار نہیں ہوتے، اس لیے حوصلہ افزا انٹرویو ایک محفوظ، معاون، اور احترام پر مبنی ماحول فراہم کرتی ہے جہاں مؤکل بغیر خوف یا شرمندگی کے اپنی صورتحال پر کھل کر بات کر سکتا ہے۔ اس عمل میں مشیر ہمدردی، عکاسی پر مبنی سننے، اور کھلے سوالات کے ذریعے مؤکل کی دو عملی کیفیت

کو واضح کرتا ہے۔ مؤکل کو اپنے رویّے کے فوائد اور نقصانات پر غور کرنے کا موقع دیا جاتا ہے، جس سے وہ آہستہ آہستہ اپنے موجودہ طرزِ زندگی کے منفی اثرات کو بہتر طور پر سمجھنے لگتا ہے۔

**حوصلہ افزا انٹرویو** "تبدیلی کی گفتگو" کو فروغ دیتی ہے، یعنی ایسے بیانات جو مؤکل خود اپنی بہتری کے حق میں پیش کرتا ہے، جیسے بہتر صحت، مضبوط تعلقات، یا زیادہ مستحکم پیشہ ورانہ زندگی کی خواہش۔ جب یہ تحریک اندر سے پیدا ہوتی ہے تو تبدیلی زیادہ دیرپا ثابت ہوتی ہے۔ یہ طریقہ خود اعتمادی کو بھی مضبوط کرتا ہے، کیوں کہ مشیر مؤکل کی سابقہ کامیابیوں، قوتوں، اور چھوٹے قابلِ حصول اقدامات کو اجاگر کرتا ہے۔ اس سے فرد کو یہ یقین پیدا ہوتا ہے کہ وہ نہ صرف نشہ آور اشیاء کے استعمال میں کمی لا سکتا ہے بلکہ مجموعی طرزِ زندگی میں بھی مثبت تبدیلیاں لا سکتا ہے۔

**طرزِ زندگی میں تبدیلی کا اطلاقی عمل (The process of implementing lifestyle changes)**

نشہ آور اشیاء کے استعمال سے نجات صرف مادّے کے استعمال کو کم کرنے تک محدود نہیں بلکہ اس میں وسیع تر طرزِ زندگی کی تبدیلی بھی شامل ہوتی ہے۔ اس میں شامل ہو سکتے ہیں:

- بہتر نیند کے معمولات
- صحت مند غذا
- جسمانی سرگرمی
- ذہنی دباؤ کا مؤثر انتظام
- مثبت سماجی تعلقات
- بہتر وقت کی منصوبہ بندی

حل مرکوز (Solution focussed) رہنمائی اور مشاورت اس مرحلے میں خاص اہمیت رکھتی ہے کیوں کہ یہ مسائل کے بجائے عملی حل، چھوٹے قابلِ حصول اہداف، اور موجودہ قوتوں پر زور دیتی ہے۔ مشیر مؤکل کی مدد کرتا ہے کہ وہ مثبت عادات کو بتدریج اپنائے اور اپنی زندگی کے مختلف شعبوں میں بہتری پیدا کرے۔ مثال کے طور پر، ایک مؤکل جو نشہ کم کرنا چاہتا ہے، اس کے لیے صرف ترکِ استعمال کافی نہیں ہو سکتا؛ بلکہ اسے متبادل صحت مند معمولات، جیسے ورزش، خاندان کے ساتھ وقت، یا mindfulness techniques اپنانے کی بھی ضرورت ہو سکتی ہے۔

**کیس اسٹڈی: نشہ آور اشیاء کے استعمال اور طرزِ زندگی میں تبدیلی میں حوصلہ افزا انٹرویو (MI) اور حل مرکوز رہنمائی اور مشاورت (SFC) کا اطلاق**

**مؤکل کا پس منظر**

راجیش 32 سالہ شادی شدہ مرد ہے جو حیدرآباد میں ایک نجی آئی ٹی کمپنی میں ملازمت کرتا ہے۔ گزشتہ چند برسوں کے دوران اس کی زندگی میں کام کا دباؤ، لمبے اوقاتِ کار، اور غیر متوازن work-life balance نمایاں طور پر بڑھ گئے ہیں۔ ابتدا میں وہ دوستوں اور

ساتھیوں کے ساتھ صرف سماجی مواقع پر شراب نوشی کرتا تھا، لیکن آہستہ آہستہ یہ عادت روزانہ شام دفتر کے بعد شراب پینے تک بڑھ گئی۔ اب وہ اکثر تناؤ کم کرنے، ذہنی تھکن سے نجات حاصل کرنے، یا نیند کے لیے شراب استعمال کرتا ہے۔ اس کے نتیجے میں اس کی دفتر میں کارکردگی متاثر ہونے لگی ہے، وہ اکثر دیر سے پہنچتا ہے، توجہ میں کمی محسوس کرتا ہے، اور گھر میں بیوی کے ساتھ جھگڑے بڑھ گئے ہیں۔ اس کے علاوہ تھکن، نیند کی خرابی، چڑچڑاپن، اور صحت کے ابتدائی مسائل بھی ظاہر ہونے لگے ہیں۔ حال ہی میں ڈاکٹر نے جگر کے ٹیسٹ میں ابتدائی خرابی کی نشاندہی کرتے ہوئے اسے شراب کم کرنے کا مشورہ دیا۔ راجیش کہتا ہے: "میں کام کے دباؤ کے بعد صرف آرام کے لیے پیتا ہوں۔ مجھے نہیں لگتا کہ یہ بہت بڑا مسئلہ ہے، لیکن کبھی کبھی محسوس ہوتا ہے کہ شاید میں اس پر قابو کھو رہا ہوں۔" اس کی اہلیہ کی مسلسل تشویش کے بعد وہ غیر یقینی کیفیت میں رہنمائی اور مشاورت کے لیے آتا ہے۔

### حوصلہ افزا انٹرویو (MI) کے ذریعہ تشخیص

مشیر سب سے پہلے OARS مہارتوں کے ذریعے اعتماد اور باہمی تعلق قائم کرتا ہے:

- کھلے سوالات: "کام کے بعد شراب آپ کے لیے کیا کردار ادا کرتی ہے؟"
- حوصلہ افزائی: "آپ نے شدید دباؤ کے باوجود اپنی ملازمت اور خاندانی ذمہ داریاں برقرار رکھی ہیں۔"
- عکاس سننا: "آپ محسوس کرتے ہیں کہ شراب وقتی سکون دیتی ہے، لیکن ساتھ ہی آپ اس کے اثرات سے پریشان بھی ہیں۔"
- خلاصہ: "یعنی ایک طرف یہ آپ کو آرام دیتی ہے، جبکہ دوسری طرف صحت، کام، اور خاندانی تعلقات متاثر ہو رہے ہیں۔"

اس عمل سے مزاحمت کم ہوتی ہے اور راجیش زیادہ کھل کر اپنی صورتحال بیان کرنے لگتا ہے۔ مشیر یہ پہچانتا ہے کہ راجیش دو عملی کیفیت کا شکار ہے۔ وہ شراب کو تناؤ کم کرنے کا ذریعہ بھی سمجھتا ہے اور اس کے نقصانات سے بھی واقف ہے۔ مراحلِ تبدیلی کے مطابق وہ غور و فکر کے مرحلے میں ہے۔

### حوصلہ افزا انٹرویو کا اطلاق

مشیر درج ذیل اصول استعمال کرتا ہے:

- ہمدردی کا اظہار: راجیش کے دباؤ اور جذبات کو بغیر تنقید کے سمجھنا
- غیر مطابقت پیدا کرنا: "آپ بہتر صحت اور خوشگوار خاندانی زندگی چاہتے ہیں، لیکن موجودہ عادات ان دونوں پر منفی اثر ڈال رہی ہیں۔"
- مزاحمت کے ساتھ ہم آہنگی: جب راجیش کہتا ہے: "میں جب چاہوں کم کر سکتا ہوں"، تو مشیر اس کے احساسِ اختیار کا احترام کرتا ہے۔
- خود اعتمادی کی حمایت: "آپ نے اپنی زندگی میں پہلے بھی مشکل حالات سنبھالے ہیں، اس لیے یہ تبدیلی بھی ممکن ہے۔"

آہستہ آہستہ راجیش میں تبدیلی کی گفتگو سامنے آنے لگتی ہے:

- "شاید مجھے شراب پینا آہستہ آہستہ کم کرنا چاہیے۔"

- "میری صحت واقعی متاثر ہو رہی ہے۔"
- "میں اپنے خاندان کے لیے بہتر بننا چاہتا ہوں۔"

### حل مرکوز رہنمائی اور مشاورت (SFC) کا اطلاق

جب راجیش میں تبدیلی کی تحریک بڑھتی ہے تو مشیر حل پر مبنی تکنیکیں استعمال کرتا ہے۔

**قوت پر مبنی سوالات:** "کیا کبھی ایسا وقت تھا جب آپ نے بغیر شراب کے دباؤ کو بہتر انداز میں سنبھالا ہو؟" راجیش یاد کرتا ہے کہ پہلے وہ واک، کرکٹ، اور دوستوں کے ساتھ صحت مند سرگرمیوں کے ذریعے تناؤ کم کرتا تھا۔

اسکیلنگ سوالات : " 0 سے 10 کے پیمانے پر آپ شراب کم کرنے کے لیے خود کو کتنا تیار سمجھتے ہیں؟"

راجیش: "5"

مشیر: "5 کیوں ہے، 2 کیوں نہیں؟"

راجیش: "کیوں کہ مجھے معلوم ہے کہ اگر میں نے ابھی کچھ نہ بدلا تو میری صحت اور گھر دونوں متاثر ہوں گے۔"

### ہدف بندی

ابتدائی طور پر یہ طے کیا جاتا ہے کہ:

- روزانہ شراب نوشی کو کم کر کے ہفتے میں 3 دن تک محدود کیا جائے
- کام کے بعد متبادل سرگرمیاں اختیار کی جائیں
- نیند، خوراک، اور جسمانی سرگرمی بہتر بنائی جائے

### عملی منصوبہ بندی

راجیش کے ساتھ درج ذیل منصوبہ تیار کیا جاتا ہے:

- شام کے وقت شراب کے بجائے واک یا جم جانا
- دفتر کے بعد گھر والوں کے ساتھ وقت گزارنا
- شراب نوشی کے محرکات، جیسے مخصوص سماجی حلقوں یا دباؤ والے معمولات، کی شناخت
- mindfulness اور stress management techniques اپنانا
- ہفتہ وار پیش رفت کا جائزہ لینا

### طرزِ زندگی میں مثبت تبدیلی

مسلسل MI اور SFC سیشنز کے بعد راجیش میں درج ذیل بہتری دیکھنے میں آتی ہے:

- شراب نوشی میں نمایاں کمی
- نیند میں بہتری

- جسمانی سرگرمی میں اضافہ
- ذہنی دباؤ کو سنبھالنے کے صحت مند طریقے
- گھر والوں کے ساتھ بہتر تعلقات
- خود اعتمادی اور جذباتی استحکام میں اضافہ

یہ کیس واضح کرتا ہے کہ حوصلہ افزا انٹرویو مؤکل کی دو عملی کیفیت کو حل کرنے، اندرونی تحریک بڑھانے، اور خود اعتمادی مضبوط کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے، جبکہ حل مرکوز رہنمائی اور مشاورت عملی اہداف، قوتوں کی شناخت، اور مؤثر عملی منصوبہ بندی فراہم کرتی ہے۔ دونوں طریقے مل کر نشہ آور اشیاء کے استعمال میں کمی، بہتر coping strategies ، اور پائیدار طرزِ زندگی کی مثبت تبدیلی کو فروغ دیتے ہیں۔

**اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)**

سوال: بہتر تعلقات کس طرح بنائے جاسکتے ہیں، وضاحت پیش کریں؟

---

---

---

---

## 11.3 خلاصہ (Summary)

مختصر خلاصہ یہ کہ حوصلہ افزا انٹرویو اور حل مرکوز رہنمائی اور مشاورت مؤکل -مرکز مشاورتی طریقہ کار ہیں جو مثبت رویّہ جاتی تبدیلی، خود مختاری، اور قوتوں کے استعمال پر زور دیتے ہیں۔ حوصلہ افزا انٹرویو بنیادی طور پر مؤکل کی اندرونی تحریک کو بڑھانے، دو عملی کیفیت کو کم کرنے، اور تبدیلی کے لیے آمادگی پیدا کرنے میں مدد دیتی ہے، جبکہ حل مرکوز رہنمائی اور مشاورت مسائل کے بجائے حل، وسائل، اور مستقبل کے امکانات پر توجہ دیتی ہے۔ حوصلہ افزا انٹرویو میں ہمدردی، شراکت داری، اور مؤثر مواصلاتی مہارتیں جیسے کھلے سوالات، حوصلہ افزائی، عکاس سننا، اور خلاصہ اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ مراحلِ تبدیلی کا ماڈل مؤکل کی آمادگی کو سمجھنے میں مدد دیتا ہے، جبکہ ہدف بندی اور عملی منصوبہ بندی تبدیلی کو واضح اور قابلِ عمل بناتے ہیں۔ حل مرکوز رہنمائی اور مشاورت میں قوت پر مبنی سوالات، معجزاتی سوال، استثنائی سوالات، اور اسکیلنگ تکنیک مؤکل کی صلاحیتوں، وسائل، اور پیش رفت کو اجاگر کرتے ہیں۔ یہ طریقہ امید، خود اعتمادی، اور عملی حل کو فروغ دیتا ہے۔ نشہ آور اشیاء کے استعمال اور طرزِ زندگی میں تبدیلی کے میدان میں ان دونوں طریقوں کا امتزاج خاص طور پر مؤثر ہے، کیوں کہ یہ تحریک، خود اعتمادی، مثبت عادات، اور دیرپا تبدیلی کو فروغ دیتے ہیں۔ مجموعی طور پر، یہ دونوں طریقے احترام، تعاون، اور بااختیار بنانے کے اصولوں کے تحت افراد کو بامعنی، مثبت، اور پائیدار تبدیلی کی جانب رہنمائی فراہم کرتے ہیں۔

## 11.4 اکتسابی نتائج (Learning Outcome)

اس اکائی کو پڑھنے کے بعد اب آپ اس قابل ہو چکے ہیں کہ:

- حوصلہ افزاانٹرویو کے جذبے، اصولوں، اور بنیادی مواصلاتی مہارتوں کی وضاحت کر سکتے ہیں۔
- مراحلِ تبدیلی کے ماڈل کو سمجھ سکیں اور رویّہ جاتی تبدیلی کے عمل میں اس کا اطلاق کر سکتے ہیں ۔
- ہدف بندی اور عملی منصوبہ بندی کی تکنیکوں کو رہنمائی اور مشاورت کے عمل میں مؤثر انداز میں استعمال کر سکتے ہیں ۔
- قوت پر مبنی سوالات اور اسکیلنگ تکنیک کے ذریعے مؤکل کی صلاحیتوں، وسائل، اور پیش رفت کو فروغ دے سکتے ہیں ۔
- نشہ آوراشیاء کے استعمال اور طرزِ زندگی میں تبدیلی کے میدان میں حوصلہ افزاانٹرویو اور حل مرکوز رہنمائی اور مشاورت کے عملی اطلاق کو سمجھ سکتے ہیں ۔

## 11.5 فرہنگ (Glossary)

- حوصلہ افزاانٹرویو (Motivational Interviewing): ایک مؤکل مرکز کونسلنگ طریقہ کار جو فرد کی اندرونی تحریک کو بڑھا کر رویّے میں تبدیلی لانے میں مدد دیتا ہے۔
- دو عملی کیفیت (Ambivalence): کسی رویّے یا تبدیلی کے بارے میں متضاد یا مخلوط احساسات رکھنا۔
- مراحلِ تبدیلی (Stages of Change): ماڈل جو یہ بیان کرتا ہے کہ فرد رویّے میں تبدیلی کے مختلف مراحل سے گزرتا ہے۔
- قبل از غور مرحلہ (Precontemplation): وہ مرحلہ جس میں فرد تبدیلی کے بارے میں نہیں سوچتا۔
- غور و فکر مرحلہ (Contemplation): وہ مرحلہ جس میں فرد مسئلے کو پہچانتا ہے لیکن تبدیلی کے بارے میں غیر یقینی ہوتا ہے۔
- تیاری کا مرحلہ (Preparation): وہ مرحلہ جس میں فرد تبدیلی کے لیے منصوبہ بندی کرتا ہے۔
- عمل کا مرحلہ (Action): وہ مرحلہ جس میں فرد عملی طور پر اپنے رویّے میں تبدیلی لاتا ہے۔
- برقرار رکھنے کا مرحلہ (Maintenance): وہ مرحلہ جس میں فرد تبدیلی کو برقرار رکھتا ہے اور دوبارہ پرانی عادات سے بچتا ہے۔
- اسکیلنگ سوالات (Scaling Questions): ایسے سوالات جن میں مؤکل اپنی کیفیت، اعتماد یا تحریک کو 1 سے 10 کے پیمانے پر ظاہر کرتا ہے۔
- قوت پر مبنی نقطۂ نظر (Strength-based Approach): ایسا طریقۂ کار جس میں مؤکل کی کمزوریوں کے بجائے اس کی صلاحیتوں اور وسائل پر توجہ دی جاتی ہے۔
- تبدیلی کی بات (Change Talk): مؤکل کے وہ بیانات جو تبدیلی کے حق میں ہوتے ہیں۔

- مستقل رویّہ کی بات(Sustain Talk): مؤکل کے وہ بیانات جو موجودہ رویّے کو برقرار رکھنے کے حق میں ہوتے ہیں۔
- اہداف کا تعین(Goal Setting): واضح، قابلِ پیمائش اور قابلِ حصول مقاصد مقرر کرنے کا عمل۔
- عملی منصوبہ بندی(Action Planning): اہداف حاصل کرنے کے لیے عملی اقدامات اور مراحل تیار کرنا۔
- اخذ(Evocation): مؤکل کی اندرونی تحریک اور صلاحیتوں کو سامنے لانے کا عمل۔

## 11.6 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

### معروضی جوابات کے حامل سوالات (Objective Type Questions)

1. حوصلہ افزا انٹرویو(MI) کا بنیادی مقصد کیا ہے؟

a) ذہنی بیماری کی تشخیص کرنا b) براہِ راست مسائل حل کرنا

c) مشورہ دینا d) تبدیلی کے لیے تحریک میں اضافہ کرنا

2. MI کی روح(Spirit) میں درج ذیل میں سے کون سا شامل نہیں ہے؟

a) شراکت داری(Partnership) b) قبولیت(Acceptance)

c) اختیار(Authority) d) ہمدردی(Compassion)

3. تبدیلی کے ماڈل کا پہلا مرحلہ کون سا ہے؟

a) عمل(Action) b) برقرار رکھنا(Maintenance)

c) قبل از غور(Precontemplation) d) تیاری(Preparation)

4. اسکیلنگ سوالات کس مقصد کے لیے استعمال ہوتے ہیں؟

a) تیاری یا اعتماد کی سطح معلوم کرنا b) بیماری کی تشخیص

c) ہدایات دینا d) ذہانت کا اندازہ لگانا

5. قوت پر مبنی کونسلنگ کس پر توجہ دیتی ہے؟

a) کمزوریوں پر b) مسائل پر c) صلاحیتوں اور وسائل پر d) ماضی کی ناکامیوں پر

6. "Change Talk" سے مراد کیا ہے؟

a) مزاحمت b) مشورہ c) خاموشی d) تبدیلی کے حق میں باتیں

7. MI زیادہ تر کس شعبے میں استعمال ہوتا ہے؟

a) سرجری b) منشیات کے استعمال کا علاج c) انجینئرنگ d) قانون

8. عمل کے مرحلے(Action Stage) میں کیا ہوتا ہے؟

a)سوچ بچار b)منصوبہ بندی c)عملی تبدیلی d)انکار

9. سلوشن فوکسڈ کونسلنگ کس پر توجہ دیتی ہے؟

a)مسائل پر b)حل پر c)تشخیص پر d)صرف ماضی پر

10. اسکیلنگ سوال کی مثال کیا ہے؟

a)مسئلہ کیوں ہوا؟

b)کیا غلط ہے؟

c) ایک (1) سے 10 کے پیمانے پر آپ کا اعتماد کتنا ہے؟

d)یہ کب شروع ہوا؟

## مختصر جوابات کے حامل سوالات (Short Answer Type Questions)

1. حوصلہ افزا انٹرویو کی تعریف بیان کریں۔
2. MI کی روح کے چار اصول لکھیں۔
3. دو عملی کیفیت (Ambivalence) کیا ہے؟
4. تبدیلی کے پانچ مراحل کے نام لکھیں۔
5. اسکیلنگ سوالات کا مقصد کیا ہے؟
6. قوت پر مبنی کونسلنگ کی تعریف کریں۔
7. "Change Talk" کیا ہوتا ہے؟
8. MI منشیات کے استعمال میں کیسے مدد دیتا ہے؟
9. اہداف کے تعین (Goal Setting) کی وضاحت کریں۔
10. عملی منصوبہ بندی (Action Planning) کیا ہے؟

## طویل جوابات کے حامل سوالات (Long Answer Type Questions)

1. منشیات کے استعمال کے شکار مؤکل میں دو عملی کیفیت کو حل کرنے میں حوصلہ افزا انٹرویو کے کردار پر تنقیدی بحث کریں۔ اپنے جواب میں متعلقہ تکنیکیں اور عملی مثالیں شامل کریں۔
2. مراحلِ تبدیلی کے ماڈل کی تفصیل بیان کریں اور وضاحت کریں کہ مشیر کس طرح ہر مرحلے کے مطابق اپنی مداخلت کو ترتیب دیتے ہیں۔ تبدیلی کے لیے تیاری کے مطابق طریقہ اختیار کرنا کیوں ضروری ہے؟
3. "مزاحمت کوئی مسئلہ نہیں بلکہ ایک اشارہ ہے" —اس بیان پر حوصلہ افزا انٹرویو کے تناظر میں بحث کریں۔ مشیر کو مؤکل کی

مزاحمت کا مؤثر جواب کیسے دینا چاہیے؟

4. حوصلہ افزا انٹرویو اور حل مرکوز رہنمائی اور مشاورت کا موازنہ کریں، خصوصاً ان کے مقاصد، تکنیکوں، اور فلسفۂ رہنمائی اور مشاورت کے حوالے سے۔

5. رویّہ جاتی تبدیلی میں خود اعتمادی کے کردار پر بحث کریں۔ ایک مشیر حوصلہ افزا انٹرویو کی تکنیکوں کے ذریعے مؤکل کے اعتماد کو کیسے بڑھا سکتا ہے؟

| معروضی سوالات کے جوابات | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1-d | 2-b | 3-c | 4-b | 5-a |
| 6-d | 7-c | 8-d | 9-d | 10-a |

## 11.7 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Learning Materials)


1. Miller, W. R., & Rollnick, S. (2023). *Motivational Interviewing: Helping People Change and Grow* (4th ed.). New York, NY: Guilford Press.
2. Miller, W. R., & Rollnick, S. (2002). *Motivational Interviewing: Preparing People for Change* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.
3. Rosengren, D. B. (2018). *Building Motivational Interviewing Skills: A Practitioner Workbook* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.
4. De Jong, P., & Berg, I. K. (2013). *Interviewing for Solutions* (4th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole.
5. De Shazer, S., Dolan, Y., Korman, H., Trepper, T., McCollum, E., & Berg, I. K. (2007). *More Than Miracles: The State of the Art of Solution-Focused Brief Therapy*. New York, NY: Routledge.
6. Rao, S. N. (2002). *Counselling and Guidance* (2nd ed.). New Delhi: Tata McGraw-Hill.
7. Bhatnagar, A., & Gupta, N. (2001). *Guidance and Counselling, Vol. 2: A Practical Approach*. New Delhi: Vikas Publishing House.
8. Kochhar, S. K. (1984). *Educational and Vocational Guidance in Secondary Schools*. New Delhi: Sterling Publishers.
9. Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York, NY: W.H. Freeman.

# اکائی 12۔ بحرانی اور صدمہ آگاہ مشاورت

(Crisis & Trauma - Informed Counselling)

اکائی کے اجزاء:


12.0 تمہید (Introduction)

12.1 مقاصد (Objectives)

12.2 بحرانی اور صدمہ آگاہ مشاورت (Crisis & Trauma - Informed Counselling)

12.2.1 بحران اور صدمہ کے ردِ عمل کی شناخت (Identifying Crises and Trauma Reactions)

12.2.2 خودکشی کے خطرے اور حفاظتی منصوبہ بندی (Suicide Risk & Safety Planning)

12.2.3 نفسیاتی ابتدائی امداد (Psychological First Aid (PFA))

12.2.4 صدمہ آگاہ نگہداشت کا فریم ورک (Trauma-Informed Care Framework)

12.2.5 بالواسطہ صدمہ اور کاؤنسلر کی خود نگہداشت

(Vicarious Trauma and Counsellor Self-Care)

12.3 خلاصہ (Summary)

12.4 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

12.5 فرہنگ (Glossary)

12.6 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

12.7 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)


## 12.0 تمہید (Introduction)

زندگی میں ہر فرد کو مختلف تجربات سے گزرنا پڑتا ہے۔ ان میں سے بعض تجربات معمولی نوعیت کے ہوتے ہیں، جبکہ کچھ ایسے بھی ہوتے ہیں جو انسان کی ذہنی اور جذباتی کیفیت پر گہرا اثر ڈالتے ہیں۔ ایسے ہی منفی اور شدید اثرات رکھنے والے تجربات کو صدمہ (Trauma) کہا جاتا ہے، جبکہ وہ حالات جن میں فرد خود کو فوری طور پر بے بس اور دباؤ میں محسوس کرے، بحران (Crisis) کہلاتے ہیں۔ یہ محض وقتی ردِ عمل نہیں ہوتے بلکہ انسان کے سوچنے، محسوس کرنے اور عمل کرنے کے انداز میں بھی نمایاں تبدیلیاں پیدا کر دیتے

ہیں۔ بحران عموماً اس وقت پیدا ہوتا ہے جب فرد کو کسی ایسی صورتحال کا سامنا ہو جس سے نمٹنے کے لیے اس کے معمول کے وسائل اور حکمتِ عملیاں ناکافی ثابت ہوں۔ ایسی حالت میں وہ خود کو الجھا ہوا، پریشان اور شدید دباؤ میں محسوس کرتا ہے، اور اس کے روزمرہ کے معمولات بھی متاثر ہونے لگتے ہیں۔ صدمہ نسبتاً زیادہ گہرا اور دیرپا اثر رکھنے والا تجربہ ہوتا ہے، جو کسی نہایت تکلیف دہ یا خوفناک واقعے کے بعد پیدا ہوتا ہے، جیسے حادثہ، قدرتی آفت، تشدد یا کسی قریبی شخص کا نقصان۔ ایسے تجربات انسان کے احساسِ تحفظ، اپنی ذات کے بارے میں خیالات اور دنیا کو دیکھنے کے انداز کو متاثر کر سکتے ہیں۔ بعض افراد کو ماضی کے واقعات بار بار یاد آتے ہیں، جبکہ کچھ لوگ ان سے متعلق ہر چیز سے گریز کرنے لگتے ہیں۔ اس کے اثرات جذباتی ہی نہیں بلکہ جسمانی سطح پر بھی ظاہر ہو سکتے ہیں، جیسے بے خوابی، تھکن یا مسلسل بے چینی۔ اسی پس منظر میں صدمہ سے باخبر رہنمائی اور مشاورت (Trauma-Informed Counselling) کی اہمیت سامنے آتی ہے۔ اس اکائی میں ہم اسی صدمہ اور بحران کی مشاورتی خدمات کے بارے میں بحث کریں گے۔

## 12.1 مقاصد (Objectives)

اس اکائی کو پڑھنے کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ:

- بحران اور صدمہ کے تصورات کو واضح طور پر سمجھ سکیں گے اور دونوں میں بنیادی فرق بیان کر سکیں۔
- بحران اور صدمہ کے عام ردِ عمل اور نمایاں علامات کی شناخت کر سکیں۔
- خودکشی کے خطرے کی ابتدائی علامات کو پہچاننے اور بنیادی حفاظتی اقدامات کی اہمیت کو سمجھ سکیں۔
- ابتدائی نفسیاتی امداد (PFA) اور صدمہ سے باخبر نگہداشت کے بنیادی اصولوں کی وضاحت کر سکیں۔
- مشیر کی ذمہ داریوں، خود نگہداشت، اور بالواسطہ صدمہ کے اثرات کو سمجھ سکیں۔

## 12.2 بحرانی اور صدمہ آگاہ مشاورت (Crisis & Trauma - Informed Counselling)

بحران اور صدمہ سے آگاہ مشاورت ایک ایسا مشاورتی طریقہ ہے جو ان افراد کی مدد کے لیے استعمال کیا جاتا ہے جنہوں نے کسی شدید ذہنی، جذباتی یا جسمانی صدمے، حادثے، تشدد، آفت یا اچانک بحران کا سامنا کیا ہو۔ اس طریقہ کار میں مشیر فرد کے تجربات کو احترام، ہمدردی اور حساسیت کے ساتھ سنتا ہے اور ایک محفوظ، اعتماد پر مبنی ماحول فراہم کرتا ہے۔ اس کا مقصد فرد کی ذہنی اور جذباتی بحالی، خود اعتمادی کی بحالی، دباؤ میں کمی، اور مؤثر مقابلہ کرنے کی صلاحیت کو فروغ دینا ہے تاکہ وہ اپنی روزمرہ زندگی میں دوبارہ توازن اور استحکام حاصل کر سکے۔ یہ طریقۂ کار اس بات کو تسلیم کرتا ہے کہ بہت سے افراد اپنی زندگی میں کسی نہ کسی درجے کے صدمہ سے گزر چکے ہوتے ہیں۔ اس لیے مشیر کا کردار صرف مسئلہ حل کرنا نہیں بلکہ ایک ایسا ماحول فراہم کرنا بھی ہے جہاں مؤکل خود کو محفوظ، باعزت اور سمجھا ہوا محسوس کرے۔ اس عمل میں یہ بھی ضروری ہے کہ مشیر کے رویّے یا اندازِ گفتگو سے مؤکل کو دوبارہ صدمہ کا احساس نہ ہو۔ ایسی صورتحال میں خودکشی کے خطرہ کا بروقت اندازہ لگانا اور مناسب حفاظتی اقدامات کرنا نہایت اہم ہو جاتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ ابتدائی نفسیاتی امداد

(Psychological First Aid: PFA)مؤکل کو فوری جذباتی سہارا فراہم کرنے میں مدد دیتی ہے۔ اس کے ساتھ ہی، صدمہ آگاہ نگہداشت (Trauma-Informed Care) کے اصول—جیسے تحفظ، اعتماد، باہمی تعاون اور بااختیاری مشاورت کے عمل کو مؤثر بناتے ہیں۔ اس طرح بحران اور صدمہ سے باخبر رہنمائی اور مشاورت نہ صرف فوری مدد فراہم کرتی ہے بلکہ طویل المدتی بحالی اور فلاح کے لیے ایک مضبوط بنیاد فراہم کرتی ہے۔

### 12.2.1 بحران اور صدمہ کے ردِ عمل کی شناخت (Identifying Crises and Trauma Reactions)

بحران(Crises) مختلف عوامل کے نتیجے میں پیدا ہو سکتا ہے، جیسے کسی قریبی شخص کا نقصان، شدید ذہنی دباؤ، یا زندگی میں بڑی تبدیلیاں۔ اگرچہ ہر فرد کا ردِ عمل یکساں نہیں ہوتا، لیکن کچھ ایسی عمومی علامات ہوتی ہیں جو اس بات کی نشاندہی کرتی ہیں کہ کوئی شخص بحران کی حالت میں ہے۔ ایسی صورت میں فرد خود کو بے قابو، پریشان یا شدید دباؤ میں محسوس کر سکتا ہے۔ اکثر دیکھا جاتا ہے کہ ایسے افراد کبھی جذباتی طور پر بے قابو ہو جاتے ہیں، جبکہ بعض اوقات وہ بالکل خاموش اور لاتعلق دکھائی دیتے ہیں۔ ان کے روزمرہ معمولات بھی متاثر ہونے لگتے ہیں، جیسے نیند میں خلل، کھانے پینے کی عادات میں تبدیلی، اور کام پر توجہ میں کمی۔ بعض صورتوں میں فرد خود کو یا دوسروں کو نقصان پہنچانے کے خیالات بھی ظاہر کر سکتا ہے، جو ایک نہایت سنگین انتباہی علامت ہے اور فوری توجہ کی متقاضی ہوتی ہے۔

اس کے برعکس، صدمہ (Trauma) کے ردِ عمل نسبتاً زیادہ گہرے اور پیچیدہ ہو سکتے ہیں۔ کچھ افراد ماضی کے واقعات کو بار بار اس شدت سے یاد کرتے ہیں جیسے وہ دوبارہ پیش آ رہے ہوں، جبکہ کچھ لوگ ان حالات یا مقامات سے گریز کرنے لگتے ہیں جو انہیں اس تجربہ کی یاد دلاتے ہیں۔ بعض اوقات فرد ہر وقت چوکنا رہتا ہے، معمولی آواز پر بھی چونک جاتا ہے، یا ذہنی طور پر خود کو حالات سے کٹا ہوا محسوس کرتا ہے۔ یہ کیفیت اس کی روزمرہ زندگی اور تعلقات پر بھی اثر انداز ہو سکتی ہے۔ ان علامات کی درست اور بروقت شناخت رہنمائی اور مشاورت کے عمل میں بنیادی اہمیت رکھتی ہے، کیوں کہ یہی مؤثر اور بروقت مداخلت کی بنیاد بنتی ہے۔

#### i. بحران کی اہم علامات(Key Indicators of Crisis)

بحران کی حالت میں مبتلا فرد میں مختلف نوعیت کی علامات ظاہر ہو سکتی ہیں۔ یہ علامات جذباتی، روایاتی، ادراکی اور جسمانی سطح پر ظاہر ہوتی ہیں، اور اکثر ایک دوسرے سے جڑی ہوئی ہوتی ہیں۔ ان علامات کو سمجھنا مشیر کے لیے اس لیے ضروری ہے تاکہ وہ صورتحال کی شدت کا درست اندازہ لگا سکے اور بروقت مدد فراہم کر سکے۔ ذیل میں بحران کی چند اہم علامات بیان کی جا رہی ہیں:

- **جذباتی علامات** (Emotional Symptoms) : شدید بے چینی، خوف، غصہ، اداسی، بے بسی یا ناامیدی کا احساس۔ بعض اوقات فرد جذباتی طور پر بے قابو ہو جاتا ہے، جبکہ کچھ صورتوں میں وہ بالکل خاموش یا جذباتی طور پر سن دکھائی دیتا ہے۔
- **روایاتی تبدیلیاں** (Behavioral Changes) : سماجی میل جول سے گریز، معمولات میں خلل، ذاتی صفائی یا ذمہ داریوں میں غفلت، یا غیر متوقع اور غیر متوازن رویّہ۔ بعض افراد میں اچانک جارحیت یا تنہائی اختیار کرنے کا رجحان بھی دیکھا جا سکتا ہے۔
- **ادراکی مسائل** (Cognitive Difficulties) : توجہ مرکوز کرنے میں دشواری، الجھن، فیصلہ سازی میں کمزوری، یا منفی

خیالات کا بار بار ذہن میں آنا۔ بعض اوقات فرد کو صورتحال کو واضح طور پر سمجھنے میں بھی مشکل پیش آتی ہے۔

- **جسمانی علامات** (Physical Symptoms) : بے خوابی، تھکن، سر درد، دل کی دھڑکن میں تیزی، یا دیگر نفسی جسمانی (Psychosomatic) مسائل۔ یہ علامات ذہنی دباؤ کے جسم پر اثرات کی نشاندہی کرتی ہیں۔
- **حفاظتی خطرات** (Safety Risks) : خود کو یا دوسروں کو نقصان پہنچانے کے خیالات، اشارے یا بیانات۔ یہ سب سے اہم اور حساس علامت ہے، جس کی صورت میں فوری توجہ اور مداخلت ضروری ہوتی ہے۔

### ii. صدمہ کے عام ردِ عمل (Common Trauma Reactions)

صدمہ (Trauma) کے ردِ عمل ہر فرد میں ایک جیسے ظاہر نہیں ہوتے۔ کچھ افراد فوری طور پر شدید ردِ عمل ظاہر کرتے ہیں، جبکہ کچھ میں یہ اثرات وقت کے ساتھ آہستہ آہستہ سامنے آتے ہیں۔ یہ فرق اس بات پر بھی منحصر ہوتا ہے کہ صدمہ کی نوعیت کیا تھی اور فرد اس سے نمٹنے کی کتنی صلاحیت رکھتا ہے۔ عام طور پر دیکھا جاتا ہے کہ صدمہ سے متاثرہ افراد ماضی کے واقعات کو بار بار اس شدت سے یاد کرتے ہیں جیسے وہ دوبارہ پیش آ رہے ہوں۔ بعض افراد کو ڈراؤنے خواب آتے ہیں یا وہ مخصوص جگہوں، لوگوں یا حالات سے گریز کرنے لگتے ہیں جو انہیں اس تجربہ کی یاد دلاتے ہیں۔ اس کے برعکس، کچھ لوگ جذباتی طور پر بے حس ہو جاتے ہیں اور اپنے اردگرد کے حالات سے کٹے ہوئے محسوس کرتے ہیں۔ کچھ افراد میں حد سے زیادہ بیداری کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے، جس میں وہ ہر وقت چوکنے رہتے ہیں اور معمولی آواز پر بھی چونک جاتے ہیں۔ اس کے نتیجے میں نیند متاثر ہوتی ہے اور توجہ مرکوز کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ بعض صورتوں میں فرد خود کو اپنے ہی تجربات سے الگ محسوس کرتا ہے، جسے ذہنی علیحدگی کہا جاتا ہے۔ عام طور پر صدمہ کے چند نمایاں ردِ عمل درج ذیل ہیں:

- **فلیش بیکس** :(Flashbacks) ماضی کے صدمہ انگیز واقعات کا اچانک اور واضح انداز میں ذہن میں دوبارہ آنا۔
- **ڈراؤنے خواب** :(Nightmares) نیند کے دوران خوفناک یا پریشان کن تجربات کا محسوس ہونا۔
- **اجتناب** :(Avoidance) ان حالات، مقامات یا افراد سے دوری اختیار کرنا جو صدمہ کی یاد دلاتے ہوں۔
- **حد سے زیادہ بیداری** :(Hyperarousal) ہر وقت چوکنا رہنا اور معمولی آواز یا صورتحال پر بھی جلد چونک جانا۔
- **جذباتی بے حسی** :(Emotional Numbing) احساسات کا مدھم ہو جانا یا مکمل طور پر ختم محسوس ہونا۔
- **ذہنی علیحدگی** :(Dissociation) خود کو اپنے خیالات، احساسات یا ماحول سے الگ محسوس کرنا۔

یہ ردِ عمل فرد کی روزمرہ زندگی اور تعلقات کو متاثر کر سکتے ہیں، اس لیے ان کی بروقت شناخت اور مناسب مدد فراہم کرنا نہایت ضروری ہے۔

### iii. مشیر کے لیے ابتدائی جائزہ (Initial Assessment by the Counsellor)

- جب کوئی فرد بحران یا صدمہ کی حالت میں رہنمائی اور مشاورت کے لیے آتا ہے، تو مشیر کے لیے ضروری ہوتا ہے کہ وہ صورتحال کا ابتدائی اور محتاط جائزہ لے۔ اس مرحلے کا مقصد فوری طور پر یہ سمجھنا ہوتا ہے کہ فرد کس حد تک متاثر ہے اور کیا اسے کسی فوری مدد یا حفاظتی اقدام کی ضرورت ہے۔
- سب سے پہلے مشیر کو ممکنہ خطرہ کا اندازہ لگانا چاہیے۔ اگر فرد خود کو یا دوسروں کو نقصان پہنچانے کے خیالات ظاہر کر رہا ہو تو اسے

سنجیدگی سے لیناضروری ہے۔ایسی صورت میں مؤکل کو تنہانہ چھوڑنااور مناسب معاونت فراہم کرنااولین ترجیح ہونی چاہیے۔

- اس کے بعد مشیر کو مؤکل کی روزمرہ کارکردگی کو سمجھنے کی کوشش کرنی چاہیے۔کیاوہ اپنی معمول کی ذمہ داریاں نبھاپارہاہے؟کیااس کی نیند،خوراک یاسماجی تعلقات متاثر ہورہے ہیں؟یہ تمام پہلواس بات کی نشاندہی کرتے ہیں کہ مسئلہ کس حدتک گہراہے۔
- مشیر کے لیے یہ بھی ضروری ہے کہ وہ اس بات کو سمجھے کہ موجودہ کیفیت کی وجہ کیاہے۔کسی خاص واقعہ،دباؤیاتجربہ نے اس حالت کو جنم دیاہو سکتاہے۔اس مرحلے میں بہ غور سماعت (Active Listening) بہت اہم ہوتی ہے،جہاں مشیر نہ صرف الفاظ بلکہ جذبات کو بھی سمجھنے کی کوشش کرتاہے۔
- ابتدائی جائزہ کے دوران مشیر کو پرسکون،غیر جانبدار اور ہمدردرویّہ اختیار کرناچاہیے تاکہ مؤکل خود کو محفوظ اور سناہوا محسوس کرے۔یہی اعتماد آگے کے رہنمائی اور مشاورت عمل کی بنیاد بنتاہے۔

### iv. بحران میں مداخلت کے بنیادی مراحل (Key Crisis Intervention Steps)

بحران کی صورتِ حال میں مشیر کو منظم اور حساس انداز میں کام کرناہوتاہے۔اس عمل کا مقصد فوری تحفظ فراہم کرنا،جذباتی شدت کو کم کرنا،اور مؤکل کو صورتحال پر دوبارہ قابو پانے میں مدد دیناہوتاہے۔عام طور پر درج ذیل مراحل اختیار کیے جاتے ہیں:

- **سب سے پہلے تحفظ کو یقینی بنانا:** (Prioritize Safety First) اگر مؤکل خود کو یادوسروں کو نقصان پہنچانے کے فوری خطرہ میں ہو تو یہی سب سے اہم مرحلہ ہوتاہے۔ایسی صورت میں مؤکل کو تنہانہ چھوڑاجائے اور فوری حفاظتی اقدامات کیے جائیں۔
- **فوری تعلق اور سکون قائم کرنا:**(Establish Rapport and Calm) پرسکون لہجہ، ہمدردی اور توجہ سے سننے کے ذریعے مؤکل کو یہ احساس دلایاجائے کہ وہ محفوظ ہے۔اس سے جذباتی دباؤکم ہونے لگتاہے۔
- **صورتِ حال کو سمجھنا:**(Assess the Situation) کھلے سوالات کے ذریعے یہ جاننے کی کوشش کی جائے کہ مسئلہ کیاہے،کس واقعہ نے اسے جنم دیا،اور اس کا اثر مؤکل پر کس حدتک ہواہے۔
- **عملی منصوبہ بنانا:**(Develop an Action Plan) مؤکل کے ساتھ مل کر فوری اور قابلِ عمل اقدامات طے کیے جائیں۔اس میں سادہ تکنیکیں جیسے سانس کی مشقیں،گراؤنڈنگ،یاکسی قابلِ اعتماد شخص سے رابطہ شامل ہوسکتے ہیں۔
- **اطمینان اور حوصلہ دینا:**(Reassure and Support) مؤکل کے جذبات کو تسلیم کیاجائے اور اسے یہ یقین دلایاجائے کہ وہ اس صورتحال سے نکل سکتاہے۔
- **بعد از نگہداشت:**(Follow-up) ضرورت کے مطابق مزید مدد، جیسے ہیلپ لائنزیاماہرین سے رابطہ، کو یقینی بنایاجائے تاکہ مؤکل کو مسلسل معاونت ملتی رہے۔

### v. استحکام کی تکنیکیں (Stabilizing Techniques)

رہنمائی اور مشاورت میں فوری نوعیت کی مداخلتی حکمت عملیاں ہیں جن کا مقصد مؤکل کو شدید ذہنی دباؤ، گھبراہٹ، فلیش بیکس یاذہنی علیحدگی کی حالت میں موجودہ لمحے سے دوبارہ جوڑناہوتاہے۔یہ تکنیکیں مؤکل کی توجہ کو اندرونی پریشان کن خیالات سے ہٹاکر

بیرونی حقیقت کی طرف منتقل کرتی ہیں، جس سے سکون کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ استحکام کے لیے مختلف تکنیکیں استعمال کی جاتی ہیں:

- **حواس کے زریعہ** (Sensory Grounding) : تکنیک "5-4-3-2-1" کے ذریعہ مؤکل کو اپنے ارد گرد کی چیزوں پر توجہ مرکوز کروائی جاتی ہے، جیسے وہ چیزیں جو وہ دیکھ سکتا ہے، چھو سکتا ہے، سن سکتا ہے، سونگھ سکتا ہے اور چکھ سکتا ہے۔
- **جسمانی گراؤنڈنگ** (Physical Grounding): جسم کے ذریعے موجودگی کا احساس پیدا کیا جاتا ہے، جیسے پاؤں زمین پر رکھنا، درجۂ حرارت میں تبدیلی، یا عضلات کو سخت اور ڈھیلا کرنا۔
- **ذہنی گراؤنڈنگ** (Mental Grounding): ذہن کو مصروف رکھنے کے لیے سادہ ادراکی سرگرمیاں کروائی جاتی ہیں، جیسے اپنا نام اور مقام دہرانا، اشیاء کی فہرست بنانا یا گنتی کرنا۔
- سانس کی تکنیکیں (Breathing Techniques): منظم سانس لینے کی مشقیں جیسے باکس بریتھنگ یا گہری سانسیں اعصابی نظام کو پُر سکون کرنے میں مدد دیتی ہیں۔
- **بحران کے دوران مؤکل کی صلاحیتوں کی شناخت (Identifying Client Strengths in Crisis)**

بحران کی صورتِ حال میں صرف مسائل پر توجہ دینا کافی نہیں ہوتا، بلکہ مؤکل کی صلاحیتوں اور وسائل کو بھی پہچاننا ضروری ہوتا ہے۔ یہ عمل مؤکل کی لچک، مقابلہ کرنے کی صلاحیت اور بحالی کے امکانات کو مضبوط بناتا ہے۔ مشیر مختلف طریقوں سے مؤکل کی صلاحیتوں کی شناخت کر سکتا ہے:

- **بہ غور سماعت** (Active Listening): مؤکل کی باتوں میں موجود ایسے اشاروں پر توجہ دینا جو اس کی اندرونی طاقت اور بقا کی کوششوں کو ظاہر کرتے ہوں۔
- **صلاحیتوں پر مبنی سوالات** (Strengths-Based Questions): ایسے سوالات پوچھنا جو مؤکل کو اپنی طاقتوں کا احساس دلائیں، جیسے: "آپ نے اب تک خود کو کیسے سنبھالا ہے؟"
- **رویہ جاتی مشاہدہ** (Behavioral Observation): مؤکل کے رویّے میں موجود مثبت پہلوؤں کو پہچاننا اور انہیں اجاگر کرنا۔
- **ماضی کے تجربات کی تلاش:** یہ جاننا کہ مؤکل نے پہلے مشکلات کا کیسے مقابلہ کیا اور وہ مہارتیں اب کیسے مدد گار ہو سکتی ہیں۔

**vi. رابرٹس کا سات مرحلہ جاتی بحرانی مداخلتی ماڈل (Roberts' Seven-Stage Crisis Intervention Model)**

**رابرٹس** (Albert R. Roberts) بحران (crises) کی مداخلت کے میدان کے ایک معروف ماہرِ نفسیات ہیں، جنہوں نے بحران سے نمٹنے کے لیے ایک منظم اور عملی ماڈل پیش کیا۔ ان کا سات مرحلہ جاتی بحرانی مداخلتی ماڈل (Seven-Stage Crisis Intervention Model) رہنمائی اور مشاورت اور سماجی خدمات کے شعبوں میں وسیع پیمانے پر استعمال ہوتا ہے اور مشیر کو مؤثر اور بروقت مدد فراہم کرنے میں رہنمائی کرتا ہے۔ یہ ایک منظم اور مرحلہ وار فریم ورک ہے جو مشیر کو بحران کی صورتِ حال میں مؤثر طریقے سے مداخلت کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اس کا مقصد مؤکل کو فوری استحکام فراہم کرنا اور اسے معمول کی کارکردگی کی طرف واپس لانا ہے۔ اس ماڈل کے سات مراحل درج ذیل ہیں:

1. **تشخیص** (Assessment): خطرے اور صورتحال کا فوری جائزہ
2. **تعلق قائم کرنا** (Establish Rapport): اعتماد اور تعاون پیدا کرنا
3. **مسئلے کی شناخت** (Identify the Problem): بنیادی مسئلے کو سمجھنا
4. **جذبات کی کھوج** (Explore Feelings): مؤکل کو اظہار کا موقع دینا
5. **متبادل حل تلاش کرنا** (Generate Alternatives): مختلف ممکنہ حل سوچنا
6. **عملی منصوبہ** (Action Plan): واضح اور قابلِ عمل اقدامات طے کرنا
7. **بعد از جائزہ** (:(Follow-up): پیش رفت کو جانچنا اور مزید مدد فراہم کرنا

### vii. رہنمائی اور مشاورت میں صدمہ کے ردِ عمل کی شناخت

### (Identifying Trauma Reactions in Counselling)

رہنمائی اور مشاورت کے دوران صدمہ کی شناخت اس وقت کی جاتی ہے جب مؤکل مخصوص موضوعات پر گفتگو کرتے ہوئے غیر معمولی ردِ عمل ظاہر کرے۔ یہ ردِ عمل جذباتی، جسمانی یا روایاتی سطح پر ظاہر ہو سکتے ہیں۔ عام علامات میں فلیش بیکس، اجتناب، جذباتی بے حسی، اور حد سے زیادہ بیداری شامل ہیں۔ بعض مؤکل میں جسمانی علامات بھی ظاہر ہو سکتی ہیں، جیسے بے چینی، کپکپی یا سانس لینے میں تبدیلی۔ مشیر کو سیشن کے دوران ان اشاروں پر خاص توجہ دینی چاہیے، جیسے مؤکل کا اچانک خاموش ہو جانا، موضوع بدل دینا، یا کسی یادداشت کو اس طرح بیان کرنا جیسے وہ ابھی پیش آ رہی ہو۔ اہم بات یہ ہے کہ صدمہ کی شناخت کرتے وقت مشیر کو احتیاط برتنی چاہیے اور مؤکل کو دوبارہ صدمہ کا شکار ہونے سے بچانا چاہیے۔ اس کے لیے ایک محفوظ اور معاون ماحول فراہم کرنا ضروری ہے۔

| **اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)** |
|---|
| سوال: صدمہ اور بحران کیوں ظاہر ہوتا ہے؟ |
| ---------- |
| ---------- |
| ---------- |
| ---------- |

## 12.2.2 خودکشی کے خطرے اور حفاظتی منصوبہ بندی (Suicide Risk & Safety Planning)

### خودکشی کے خطرات (Suicide Risk)

بحران کی صورتحال میں بعض اوقات مؤکل اس حد تک ذہنی اور جذباتی دباؤ کا شکار ہو جاتا ہے کہ وہ خود کو نقصان پہنچانے یا اپنی زندگی ختم کرنے کے خیالات ظاہر کر سکتا ہے۔ ایسی صورتحال رہنمائی اور مشاورت کے عمل میں نہایت سنجیدہ نوعیت رکھتی ہے اور فوری

توجہ کی متقاضی ہوتی ہے۔ خودکشی کا خطرہ عموماً کسی ایک وجہ کا نتیجہ نہیں ہوتا، بلکہ یہ مختلف عوامل جیسے شدید ذہنی دباؤ، صدمہ، تنہائی، یا مایوسی کے مجموعے سے پیدا ہوتا ہے۔ بعض مؤکل اپنے خیالات کو واضح طور پر بیان کرتے ہیں، جبکہ کچھ افراد بالواسطہ اشاروں کے ذریعے اپنی کیفیت ظاہر کرتے ہیں۔ مشیر کے لیے ضروری ہے کہ وہ ایسے اشاروں کو بروقت پہچانے اور مناسب اقدامات کرے۔ اس میں نہ صرف خطرے کا درست اندازہ لگانا شامل ہے بلکہ مؤکل کی حفاظت کو یقینی بنانے کے لیے ایک واضح اور عملی منصوبہ تیار کرنا بھی شامل ہے۔

### i. خودکشی کے خطرہ کو سمجھنا (Understanding Suicide Risk)

خودکشی کا خطرہ ایک پیچیدہ اور کثیر جہتی حساس مسئلہ ہے جسے صرف ایک وجہ سے نہیں سمجھا جا سکتا۔ عموماً یہ مختلف عوامل کے امتزاج سے پیدا ہوتا ہے، جیسے شدید ذہنی دباؤ، مایوسی، صدمہ، تنہائی، یا زندگی کے اہم تعلقات کا ٹوٹ جانا۔ بعض افراد کے لیے یہ کیفیت عارضی ہوتی ہے، لیکن اگر مناسب مدد نہ ملے تو یہ خطرناک حد تک بڑھ سکتی ہے۔ یہ بھی ضروری ہے کہ مشیر اس بات کو سمجھے کہ ہر وہ شخص جو خودکشی کے بارے میں سوچتا ہے، لازماً اپنی زندگی ختم کرنا نہیں چاہتا۔ اکثر اوقات یہ خیالات شدید جذباتی تکلیف سے نجات حاصل کرنے کی ایک کوشش ہوتے ہیں۔ اس لیے ایسے خیالات کو سنجیدگی سے لینا اور ان کے پیچھے موجود جذبات کو سمجھنا نہایت اہم ہے۔

خودکشی کے خطرے کو سمجھنے کے لیے مختلف خطراتی عوامل (risk factors) اور حفاظتی عوامل (protective factors) کو مدِ نظر رکھنا ضروری ہوتا ہے۔ خطراتی عوامل میں ماضی میں خودکشی کی کوشش، ذہنی بیماری، نشہ آور اشیاء کا استعمال، یا سماجی تنہائی شامل ہو سکتے ہیں، جبکہ حفاظتی عوامل میں خاندانی تعاون، مذہبی یا اخلاقی اقدار، اور مدد حاصل کرنے کی آمادگی شامل ہوتی ہے۔ خودکشی کے خطرے سے بچنے کے لیے مشیر کا کردار یہ ہے کہ وہ ان تمام پہلوؤں کو متوازن انداز میں دیکھے، مؤکل کے تجربے کو سمجھے، اور بروقت ایسے اقدامات کرے جو خطرے کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہوں۔

- **خودکشی کے خطرے کی انتباہی علامات (Warning Signs of Suicide Risk)**

خودکشی کے خطرے کی بروقت شناخت کے لیے مشیر کو ان علامات پر خاص توجہ دینی چاہیے جو مؤکل کے رویّے، گفتگو یا جذباتی کیفیت میں ظاہر ہوتی ہیں۔ بعض اوقات مؤکل اپنے خیالات کو براہِ راست بیان کرتا ہے، جبکہ کئی صورتوں میں یہ اشارے بالواسطہ ہوتے ہیں اور انہیں سمجھنے کے لیے حساس مشاہدہ ضروری ہوتا ہے۔

براہِ راست علامات میں ایسے جملے شامل ہو سکتے ہیں جن میں مؤکل اپنی زندگی ختم کرنے کی خواہش ظاہر کرے، جیسے "میں مزید جینا نہیں چاہتا" یا "سب کچھ ختم کر دینا بہتر ہے"۔ اس کے علاوہ خود کو نقصان پہنچانے کے طریقوں کے بارے میں معلومات حاصل کرنا یا منصوبہ بندی کرنا بھی ایک سنجیدہ علامت ہے۔ بالواسطہ علامات میں اچانک رویّہ میں تبدیلی، سماجی تعلقات سے دوری، قیمتی اشیاء بانٹ دینا، یا غیر معمولی سکون (خاص طور پر شدید اداسی کے بعد) شامل ہو سکتے ہیں۔ بعض افراد اپنی باتوں میں مایوسی، بے مقصدیت یا خود کو بوجھ سمجھنے جیسے خیالات کا اظہار کرتے ہیں۔ جذباتی اور جسمانی سطح پر بھی تبدیلیاں دیکھی جا سکتی ہیں، جیسے شدید اداسی، بے چینی، نیند یا بھوک میں تبدیلی، اور توانائی کی کمی۔ مشیر کے لیے ضروری ہے کہ وہ ان علامات کو معمولی نہ سمجھے اور بروقت مناسب اقدامات کرے۔

- **خطرہ کا جائزہ اور فوری ردِ عمل (Risk Assessment and Immediate Response)**

جب مؤکل میں خودکشی کے خطرے کی علامات ظاہر ہوں تو مشیر کے لیے ضروری ہے کہ وہ فوری طور پر صورتحال کا سنجیدگی سے جائزہ لے۔ اس عمل کا مقصد یہ سمجھنا ہوتا ہے کہ خطرہ کس حد تک موجود ہے اور مؤکل کو فوری طور پر کس نوعیت کی مدد درکار ہے۔ خطرے کے جائزے کے دوران مشیر کو براہِ راست مگر حساس انداز میں سوالات پوچھنے چاہئیں، جیسے آیا مؤکل کے ذہن میں خودکشی کے خیالات موجود ہیں، کیا اس نے کوئی منصوبہ بنایا ہے، اور کیا اس کے پاس اس منصوبے کو عملی شکل دینے کے وسائل موجود ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ ماضی میں خودکشی کی کوششوں، موجودہ ذہنی حالت، اور سماجی معاونت کے نظام کو بھی مدِ نظر رکھا جاتا ہے۔

اگر خطرہ زیادہ ہو تو فوری حفاظتی اقدامات کرنا ضروری ہے۔ اس میں مؤکل کو تنہا نہ چھوڑنا، کسی قابلِ اعتماد فرد یا خاندان کے رکن کو شامل کرنا، اور ضرورت پڑنے پر ہنگامی خدمات یا ماہرین سے رابطہ کرنا شامل ہو سکتا ہے۔ ایسی صورت میں مشیر کو اپنی پیشہ ورانہ ذمہ داری کو ترجیح دینی چاہیے، چاہے اس کے لیے رازداری کے اصولوں میں محدود حد تک نرمی کیوں نہ برتنی پڑے۔ اگر خطرہ فوری نہ ہو تو بھی مشیر کو صورتحال کو سنجیدگی سے لینا چاہیے اور مؤکل کے ساتھ مل کر ایسے اقدامات کرنے چاہئیں جو اس کے تحفظ کو یقینی بنائیں۔ اس مرحلے پر ایک واضح اور عملی حفاظتی منصوبہ تیار کرنا نہایت اہم ہوتا ہے، جو مؤکل کو مشکل وقت میں رہنمائی فراہم کرے۔

## حفاظتی منصوبہ بندی (Safety Planning)

حفاظتی منصوبہ بندی ایک منظم اور عملی عمل ہے جس کا مقصد مؤکل کو ایسے واضح اقدامات فراہم کرنا ہے جنہیں وہ شدید ذہنی دباؤ یا خودکشی کے خیالات کے وقت استعمال کر سکے۔ یہ منصوبہ مشیر اور مؤکل کے باہمی تعاون سے تیار کیا جاتا ہے تاکہ مؤکل خود کو زیادہ محفوظ اور بااختیار محسوس کرے۔ حفاظتی منصوبے میں عموماً چند اہم عناصر شامل ہوتے ہیں۔ سب سے پہلے مؤکل کو ان ابتدائی علامات کی پہچان سکھائی جاتی ہے جو اس کی کیفیت بگڑنے کی نشاندہی کرتی ہیں، جیسے منفی خیالات میں اضافہ یا شدید بے چینی۔ اس کے بعد ایسے سادہ اور فوری اقدامات طے کیے جاتے ہیں جو مؤکل خود کر سکتا ہے، جیسے گراؤنڈنگ تکنیکیں، سانس کی مشقیں، یا اپنی توجہ کسی محفوظ سرگرمی کی طرف منتقل کرنا۔

اس کے علاوہ منصوبہ میں ایسے افراد کی فہرست شامل کی جاتی ہے جن سے مؤکل ضرورت کے وقت رابطہ کر سکتا ہے، جیسے دوست، خاندان کے افراد، یا مشیر۔ اگر ضرورت ہو تو ہنگامی خدمات یا ہیلپ لائنز کی معلومات بھی فراہم کی جاتی ہیں۔ ایک اہم پہلو یہ بھی ہے کہ مؤکل کے ماحول کو زیادہ محفوظ بنایا جائے، مثلاً ایسے وسائل کو محدود کرنا جو خود کو نقصان پہنچانے کے لیے استعمال ہو سکتے ہیں۔ ایک مؤثر حفاظتی منصوبہ سادہ، قابلِ عمل اور مؤکل کی روزمرہ زندگی کے مطابق ہونا چاہیے۔ مشیر کو چاہیے کہ وہ اس منصوبے کا وقتاً فوقتاً جائزہ لے اور ضرورت کے مطابق اس میں تبدیلی کرے تاکہ مؤکل کو مسلسل معاونت حاصل ہوتی رہے۔

| اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress) |
| --- |
| سوال: حفاظتی منصوبی بندی پیش کریں؟ |
| ---------- |
| ---------- |

---

---

### 12.2.3 ابتدائی نفسیاتی امداد (Psychological First Aid (PFA)

ابتدائی نفسیاتی امداد (Psychological First Aid – PFA) ایک فوری اور عملی معاونت کا طریقہ ہے جو اُن افراد کو فراہم کیا جاتا ہے جو کسی بحران یا صدمہ کے بعد ذہنی دباؤ کا شکار ہوں۔ اس کا مقصد مؤکل کو پُرسکون کرنا، اسے محفوظ محسوس کروانا، اور ابتدائی سطح پر جذباتی سہارا فراہم کرنا ہوتا ہے۔ ابتدائی نفسیاتی امداد PFA کسی رسمی تھراپی کا متبادل نہیں ہے، بلکہ یہ ایک ابتدائی قدم ہے جس کے ذریعہ مؤکل کو فوری مدد فراہم کی جاتی ہے تاکہ وہ اپنی کیفیت کو بہتر طور پر سنبھال سکے۔ اس میں پیچیدہ نفسیاتی تجزیہ شامل نہیں ہوتا، بلکہ سادہ اور انسانی سطح پر مدد فراہم کی جاتی ہے۔ اس طریقہ کار میں مشیر مؤکل کی بات توجہ سے سنتا ہے، اس کے جذبات کو تسلیم کرتا ہے، اور اسے ایسے وسائل یا افراد سے جوڑنے میں مدد دیتا ہے جو اس کے لیے معاون ثابت ہو سکتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ مؤکل کو ایسی سادہ تکنیکیں بھی سکھائی جاسکتی ہیں جو اسے فوری سکون حاصل کرنے میں مدد دیں۔

ابتدائی نفسیاتی امداد کا بنیادی مقصد یہ نہیں ہوتا کہ مؤکل کے تمام مسائل کو فوری طور پر حل کیا جائے، بلکہ یہ ہوتا ہے کہ اسے ایک محفوظ، پُرسکون اور معاون ماحول فراہم کیا جائے جہاں سے وہ بتدریج بحالی کی طرف بڑھ سکے۔

#### i. کن افراد کو ابتدائی نفسیاتی امداد کی ضرورت ہوتی ہے (Who Needs PFA)

ابتدائی نفسیاتی امداد اُن افراد کے لیے مفید ہوتی ہے جو کسی حالیہ بحران، صدمہ یا شدید ذہنی دباؤ کا سامنا کر رہے ہوں۔ یہ افراد مختلف حالات سے گزر سکتے ہیں، جیسے حادثات، قدرتی آفات، اچانک نقصان، تشدد، یا زندگی میں بڑی اور غیر متوقع تبدیلیاں۔ ایسے مواقع پر فرد خود کو غیر محفوظ، پریشان یا بے قابو محسوس کر سکتا ہے، اور اسے فوری جذباتی سہارا درکار ہوتا ہے۔ یہ ضروری نہیں کہ صرف وہی افراد ابتدائی نفسیاتی امداد کے محتاج ہوں جو شدید علامات ظاہر کر رہے ہوں۔ بعض اوقات وہ افراد بھی مدد کے محتاج ہوتے ہیں جو بظاہر پُرسکون دکھائی دیتے ہیں لیکن اندرونی طور پر شدید دباؤ محسوس کر رہے ہوتے ہیں۔ اس لیے مشیر کو چاہیے کہ وہ ظاہری رویّے کے ساتھ ساتھ فرد کی مجموعی کیفیت کو بھی مدِ نظر رکھے۔

ابتدائی نفسیاتی امداد اُن افراد کے لیے بھی مفید ہے جو کسی متاثرہ شخص کی دیکھ بھال کر رہے ہوں، جیسے خاندان کے افراد یا قریبی ساتھی، کیوں کہ وہ بھی بالواسطہ دباؤ کا شکار ہو سکتے ہیں۔ اس طرح ابتدائی نفسیاتی امداد نہ صرف براہِ راست متاثرہ افراد بلکہ اُن کے اردگرد موجود افراد کے لیے بھی معاون ثابت ہو سکتی ہے۔ تاہم یہ بات ذہن میں رکھنا ضروری ہے کہ اگر کوئی فرد شدید ذہنی بیماری، خودکشی کے فوری خطرہ، یا طبی ایمرجنسی کی حالت میں ہو تو اسے صرف PFA تک محدود نہیں رکھا جاسکتا، بلکہ فوری طور پر پیشہ ورانہ اور طبی مدد فراہم کرنا ضروری ہوتا ہے۔

#### ابتدائی نفسیاتی امداد کے بنیادی اصول (Core Principles of PFA)

ابتدائی نفسیاتی امداد چند بنیادی اصولوں پر مبنی ہوتی ہے جو اس بات کو یقینی بناتے ہیں کہ مؤکل کو محفوظ، باعزت اور معاون ماحول فراہم کیا جائے۔ یہ اصول مشیر کی رہنمائی کرتے ہیں کہ وہ بحران کی صورتحال میں کس طرح مؤثر اور حساس انداز میں مدد فراہم کرے۔ ان اصولوں کی وضاحت درج ذیل ہے:

- **حفاظت** (Safety): مؤکل کو جسمانی اور جذباتی طور پر محفوظ محسوس ہونا چاہیے۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ ماحول پُرسکون ہو اور مؤکل کو کسی فوری خطرے سے دور رکھا جائے۔
- **پُرسکون کرنا** (Calming): مشیر کو چاہیے کہ وہ اپنے لہجے، رویّے اور طریقۂ گفتگو کے ذریعے مؤکل کی بے چینی کو کم کرے اور اسے سکون کا احساس دلائے۔
- **رابطہ اور تعلق** (Connectedness): مؤکل کو یہ احساس دلانا ضروری ہے کہ وہ تنہا نہیں ہے اور اس کے پاس ایسے افراد یا وسائل موجود ہیں جو اس کی مدد کر سکتے ہیں۔
- **خود مؤثریت** (Self-efficacy): اس کا مطلب ہے کہ مؤکل کو اپنی صلاحیتوں پر اعتماد دلایا جائے تاکہ وہ اپنی صورتحال سے نمٹنے کے قابل محسوس کرے۔
- **امید** (Hope): مشیر کو چاہیے کہ وہ مؤکل کو یہ احساس دلائے کہ موجودہ صورتحال عارضی ہے اور بہتری ممکن ہے۔

**اوپر بیان کیے گئے** تمام اصول مل کر ایک ایسا فریم ورک فراہم کرتے ہیں جس کے ذریعے مشیر مؤکل کو ابتدائی سطح پر مؤثر مدد فراہم کر سکتا ہے اور اسے بحالی کے عمل کی طرف لے جا سکتا ہے۔

### ابتدائی نفسیاتی امداد فراہم کرنے کے مراحل (Steps in Providing PFA)

ابتدائی نفسیاتی امداد ایک منظم مگر لچکدار عمل ہے جس کے ذریعے مشیر مؤکل کو فوری جذباتی سہارا فراہم کرتا ہے۔ یہ مراحل کسی سخت ترتیب کے پابند نہیں ہوتے، بلکہ مؤکل کی ضرورت کے مطابق اپنائے جاتے ہیں۔

- رابطہ قائم کرنا (Contact and Engagement): مشیر خود کو متعارف کرواتا ہے اور ایک محفوظ اور پُرسکون ماحول پیدا کرتا ہے تاکہ مؤکل اعتماد کے ساتھ بات کر سکے۔
- حفاظت اور ضروریات کا جائزہ (Safety and Needs Assessment): مؤکل کی فوری جسمانی اور جذباتی ضروریات کا جائزہ لیا جاتا ہے اور اس بات کو یقینی بنایا جاتا ہے کہ وہ کسی خطرے میں نہ ہو۔
- سکون فراہم کرنا (Stabilization): اگر مؤکل شدید اضطراب یا گھبراہٹ کا شکار ہو تو اسے پُرسکون کرنے کے لیے سادہ تکنیکیں استعمال کی جاتی ہیں، جیسے سانس کی مشقیں یا گراؤنڈنگ۔
- بہ غور سماعت (Active Listening): مشیر مؤکل کی بات بغیر مداخلت کے توجہ سے سنتا ہے اور اس کے جذبات کو تسلیم کرتا ہے، بغیر اس پر دباؤ ڈالے کہ وہ سب کچھ بیان کرے۔
- عملی مدد فراہم کرنا (Practical Assistance): مؤکل کے مسائل کو سمجھ کر فوری اور قابلِ عمل مدد فراہم کی جاتی ہے،

جیسے معلومات دینا یا مسائل کو چھوٹے حصوں میں تقسیم کرنا۔

- سماجی معاونت سے جوڑنا (Linking with Social Supports): مؤکل کو ایسے افراد یا نیٹ ورک سے جوڑا جاتا ہے جو اسے جذباتی اور عملی مدد فراہم کر سکتے ہیں، جیسے خاندان یا دوست۔
- مزید خدمات سے رہنمائی (Linking with Services): ضرورت کے مطابق مؤکل کو ماہرین یا متعلقہ اداروں سے جوڑا جاتا ہے تاکہ اسے مسلسل مدد حاصل ہو سکے۔

| **اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)** |
| --- |
| سوال: ابتدائی نفسیاتی امداد کی مثالیں پیش کریں؟<br>---<br>---<br>---<br>--- |

### 12.2.4 صدمہ آگاہ نگہداشت کا فریم ورک (Trauma-Informed Care Framework)

صدمہ سے باخبر نگہداشت ایک ایسا طریقہ کار ہے جس میں مشیر اس حقیقت کو تسلیم کرتا ہے کہ بہت سے افراد اپنی زندگی میں کسی نہ کسی شکل میں صدمہ کا تجربہ کر چکے ہوتے ہیں۔ یہ تجربات فرد کے رویّے، جذبات، اور تعلقات پر گہرا اثر ڈالتے ہیں، اس لیے رہنمائی اور مشاورت کے عمل میں ان اثرات کو نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔ یہ فریم ورک اس بات پر زور دیتا ہے کہ رہنمائی اور مشاورت صرف مسئلہ حل کرنے تک محدود نہ رہے، بلکہ ایک ایسا محفوظ اور باعزت ماحول فراہم کرے جہاں مؤکل خود کو سمجھا گیا اور قبول کیا گیا محسوس کرے۔ اس کے ساتھ ساتھ یہ بھی ضروری ہے کہ کسی بھی مرحلے پر مؤکل کو دوبارہ صدمہ کا سامنا نہ کرنا پڑے۔

صدمہ سے باخبر نگہداشت دراصل ایک قوت پر مبنی نقطۂ نظر (strengths-based approach) ہے، جس میں مؤکل کو محض متاثرہ فرد کے طور پر نہیں بلکہ ایک ایسے شخص کے طور پر دیکھا جاتا ہے جس نے مشکل حالات کے باوجود خود کو سنبھالا ہے۔ اس سے رہنمائی اور مشاورت کا انداز زیادہ ہمدردانہ اور بااختیار بنانے والا ہو جاتا ہے۔

#### i. صدمہ آگاہ نگہداشت کے بنیادی اجزاء اور اصول (Key Components and Principles)

صدمہ سے باخبر نگہداشت کا فریم ورک چند اہم اجزاء اور اصولوں پر مبنی ہوتا ہے جو مشیر کو مؤثر اور حساس انداز میں کام کرنے کی رہنمائی فراہم کرتے ہیں۔

#### صدمہ آگاہ نگہداشت کے چار بنیادی مراحل (Four R's)

1. **محسوس کرنا (Realize):** صدمہ کے وسیع اثرات اور اس سے بحالی کے ممکنہ راستوں کو سمجھنا ضروری ہے، تاکہ مشیر مؤکل کی

کیفیت کو درست تناظر میں دیکھ سکے۔

2. **پہچاننا(Recognize):** مؤکل ،خاندانوں، اور دیگر افراد میں صدمہ کی علامات کو پہچاننا اس عمل کا ایک اہم حصہ ہے۔
3. **ردِ عمل دینا(Respond):** صدمہ سے متعلق علم کو رہنمائی اور مشاورت کے طریقہ کار میں شامل کرتے ہوئے مناسب اور حساس ردِ عمل دینا ضروری ہوتا ہے۔
4. **مزاحمت یا مداخلت کرنا(Resist Re-traumatization):** مشیر کو اس بات کا خاص خیال رکھنا چاہیے کہ اس کے الفاظ، سوالات یا طریقہ کار مؤکل کو دوبارہ صدمہ کا شکار نہ کریں۔

## صدمہ آگاہ نگہداشت کے بنیادی اصول(Core Principles)

- حفاظت(Safety): مؤکل کو جسمانی اور جذباتی طور پر محفوظ محسوس ہونا چاہیے۔
- اعتماد اور شفافیت(Trustworthiness and Transparency): رہنمائی اور مشاورت کے عمل کو واضح اور قابلِ اعتماد بنایا جائے تاکہ مؤکل کو اعتماد حاصل ہو۔
- ہم عمر معاونت(Peer Support): مشترکہ تجربات کے ذریعے مؤکل کو سہارا فراہم کیا جاسکتا ہے۔
- باہمی تعاون(Collaboration and Mutuality): مشیر اور مؤکل کے درمیان برابری اور تعاون کا تعلق قائم کیا جائے۔
- بااختیاری، آواز اور انتخاب(Empowerment, Voice, and Choice): مؤکل کو اپنی رائے دینے اور فیصلوں میں شامل ہونے کا موقع دیا جائے۔
- ثقافتی اور سماجی حساسیت(Cultural Sensitivity): مؤکل کے ثقافتی، سماجی اور ذاتی پس منظر کو مدِ نظر رکھا جائے۔

## صدمہ آگاہ نگہداشت کے عملی استعمال (Applications of Trauma-Informed Care)

صدمہ سے باخبر نگہداشت صرف رہنمائی اور مشاورت تک محدود نہیں ہے بلکہ اسے مختلف شعبوں میں مؤثر طریقے سے استعمال کیا جاسکتا ہے۔

- صحت کا شعبہ(Healthcare): مریضوں کی دیکھ بھال کے دوران ان کے صدمہ سے متعلق تجربات کو مدِ نظر رکھا جاتا ہے تاکہ وہ خود کو محفوظ اور بااختیار محسوس کریں۔
- تعلیم(Education): اساتذہ یہ سمجھتے ہیں کہ طلباء کے رویّے کے مسائل اکثر کسی منفی تجربے کا نتیجہ ہوسکتے ہیں، اس لیے سزا کے بجائے معاونت پر توجہ دی جاتی ہے۔
- سماجی خدمات(Social Services): فلاحی ادارے مؤکل کے ساتھ اعتماد اور تعاون پر مبنی تعلق قائم کرتے ہیں اور انہیں مناسب وسائل فراہم کرتے ہیں۔
- تنظیمی ماحول(Organizational Settings): ادارے اپنے عملے کو صدمہ کی علامات پہچاننے کی تربیت دیتے ہیں اور ایک محفوظ اور معاون ماحول پیدا کرتے ہیں۔

| اپنی پیش رفت کی جانچ کریں(Check your progress) |
| --- |
| سوال: خود نگہداشت کے اصولوں کی وضاحت پیش کریں؟<br>---<br>---<br>---<br>--- |

### 12.2.5 بالواسطہ صدمہ اور کاؤنسلر کی خود نگہداشت (Vicarious Trauma and Counsellor Self-Care)

رہنمائی اور مشاورت ایک ایسا پیشہ ہے جس میں مشیر مسلسل دوسروں کے صدمہ انگیز تجربات، جذباتی مسائل اور ذہنی دباؤ سے واسطہ رکھتا ہے۔ اس مسلسل مشغولیت کے نتیجے میں مشیر خود بھی بالواسطہ صدمہ (Vicarious Trauma) کا شکار ہو سکتا ہے۔ یہ ایک ایسی کیفیت ہے جس میں مشیر مؤکل کے تجربات کو بار بار سننے اور محسوس کرنے کے باعث جذباتی طور پر متاثر ہونے لگتا ہے۔ بالواسطہ صدمہ آہستہ آہستہ ظاہر ہو سکتا ہے اور اگر اس پر توجہ نہ دی جائے تو یہ ہمدردی کی تھکن (Compassion Fatigue) یا برن آؤٹ (Burnout) میں تبدیل ہو سکتا ہے۔ اس کے اثرات مشیر کے خیالات، احساسات، اور حتیٰ کہ اس کے ذاتی تعلقات پر بھی پڑ سکتے ہیں۔ اسی لیے مشیر کے لیے خود نگہداشت (Self-Care) نہایت ضروری ہے۔ خود نگہداشت نہ صرف ایک ذاتی ضرورت ہے بلکہ ایک پیشہ ورانہ ذمہ داری بھی ہے، کیوں کہ اگر مشیر اپنی ذہنی اور جسمانی صحت کا خیال نہ رکھے تو اس کی کارکردگی متاثر ہو سکتی ہے، جس کا براہِ راست اثر مؤکل پر بھی پڑتا ہے۔

لہٰذا ضروری ہے کہ مشیر اپنی حدود کو پہچانے، اپنے جذبات کو سمجھے، اور ایسے طریقے اپنائے جو اسے متوازن اور پُر سکون رکھ سکیں۔ اس میں پیشہ ورانہ معاونت حاصل کرنا، مناسب حدود کا تعین کرنا، اور باقاعدہ خود نگہداشت کے طریقوں کو اپنانا شامل ہے، تاکہ وہ نہ صرف خود کو محفوظ رکھ سکے بلکہ اپنے مؤکل کو بھی مؤثر اور معیاری مدد فراہم کر سکے۔

**مثال:**

کووڈ-19 وبا کے دوران ایک مشیر روزانہ ایسے مؤکل کے ساتھ کام کر رہی تھی جو خوف، نقصان اور غیر یقینی حالات کا سامنا کر رہے تھے۔ ابتدا میں انہیں شدید ذہنی دباؤ اور تھکن محسوس ہونے لگی، کیوں کہ وہ مسلسل صدمہ انگیز تجربات سن رہی تھیں۔ تاہم، وقت کے ساتھ انہوں نے اپنی جذباتی مضبوطی کو فروغ دینے کے لیے چند اہم اقدامات کیے۔ انہوں نے روزانہ ذہن سازی (mindfulness) کی مشق شروع کی، اپنے تجربات کو تحریر کرنا (journaling) اپنایا، اور پیشہ ورانہ نگرانی (supervision) حاصل کی۔ اس کے ساتھ ساتھ انہوں نے اپنے کام کے اوقات کو منظم کیا اور ذاتی زندگی کے لیے بھی وقت نکالنا شروع کیا۔

ان اقدامات کے نتیجے میں وہ نہ صرف اپنی جذباتی کیفیت کو بہتر طور پر سنبھالنے کے قابل ہو گئیں بلکہ مؤکل کے ساتھ زیادہ پُر سکون اور مؤثر انداز میں کام کرنے لگیں۔ یہ مثال ظاہر کرتی ہے کہ جذباتی مضبوطی ایک فطری صلاحیت کے ساتھ ساتھ ایک قابلِ ترقی مہارت بھی ہے، جسے مناسب حکمتِ عملیوں کے ذریعے بہتر بنایا جا سکتا ہے۔

اسی لیے مشیر کی خود نگہداشت کو منظم اور شعوری انداز میں اپنانا ضروری ہے۔ خود نگہداشت کے مختلف پہلو ہوتے ہیں جن میں جذباتی مضبوطی (Emotional Resilience) ، کام اور ذاتی زندگی میں توازن (Work-Life Balance) ، پیشہ ورانہ معاونت اور نگرانی (Professional Support and Supervision) ، روزمرہ خود نگہداشت کے طریقے (Self-Care Practices) ، اور پیشہ ورانہ حدود کا تعین (Managing Boundaries) شامل ہیں:۔

### i. جذباتی مضبوطی (Emotional Resilience)

جذباتی مضبوطی (Emotional Resilience) سے مراد وہ صلاحیت ہے جس کے ذریعے مشیر دوسروں کے جذباتی مسائل اور صدمہ کا سامنا کرتے ہوئے خود کو متوازن رکھتا ہے اور حالات کے مطابق خود کو ڈھال لیتا ہے۔ چونکہ مشیر اکثر ایسے مؤکل کے ساتھ کام کرتے ہیں جو شدید ذہنی دباؤ، غم یا صدمہ کا شکار ہوتے ہیں، اس لیے ان کے لیے جذباتی مضبوطی کا ہونا نہایت ضروری ہے۔ اگر مشیر اپنی جذباتی کیفیت کو سنبھالنے کے قابل نہ ہو تو وہ آہستہ آہستہ ہمدردی کی تھکن (compassion fatigue) یا برن آؤٹ کا شکار ہو سکتا ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ وہ اپنے جذبات کو پہچانے، انہیں دبانے کے بجائے صحت مند انداز میں ظاہر کرے، اور پیشہ ورانہ حدود کے ساتھ کام کرے۔

جذباتی مضبوطی پیدا کرنے کے لیے چند اہم طریقے اپنائے جا سکتے ہیں۔ مشیر کو چاہیے کہ وہ ذہن سازی (mindfulness) کی مشق کرے، اپنے تجربات کو تحریر (journaling) کے ذریعے بیان کرے، اور ضرورت پڑنے پر پیشہ ورانہ نگرانی (supervision) حاصل کرے۔ اس کے علاوہ، خود کے لیے وقت نکالنا اور آرام کو ترجیح دینا بھی اس عمل کا اہم حصہ ہے۔ ایک جذباتی طور پر مضبوط مشیر نہ صرف خود کو بہتر طور پر سنبھال سکتا ہے بلکہ اپنے مؤکل کے لیے بھی زیادہ مؤثر اور مستحکم معاونت فراہم کرنے کے قابل ہوتا ہے۔

### ii. کام اور ذاتی زندگی میں توازن (Work-Life Balance)

رہنمائی اور مشاورت ایک ایسا پیشہ ہے جس میں جذباتی طور پر گہری وابستگی درکار ہوتی ہے، جس کے باعث کام اور ذاتی زندگی کے درمیان توازن برقرار رکھنا ایک چیلنج بن سکتا ہے۔ اگر مشیر مسلسل اپنے کام میں مصروف رہے اور ذاتی زندگی کو نظر انداز کرے تو اس سے ذہنی تھکن اور جذباتی دباؤ بڑھ سکتا ہے۔ کام اور ذاتی زندگی میں توازن کا مطلب یہ ہے کہ مشیر اپنے پیشہ ورانہ فرائض کے ساتھ ساتھ اپنی ذاتی ضروریات، آرام، اور تعلقات کے لیے بھی وقت نکالے۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ وہ اپنے اوقات کار کو منظم کرے، روزانہ سیشنز کی تعداد کو محدود رکھے، اور کام کے بعد ذہنی طور پر خود کو اس سے الگ کرنے کی کوشش کرے۔ مشیر کے لیے یہ بھی اہم ہے کہ وہ اپنے لیے ایسی سرگرمیوں کا انتخاب کرے جو اسے خوشی اور سکون فراہم کریں، جیسے مشاغل، سماجی تعلقات، یا جسمانی سرگرمیاں۔ یہ تمام عوامل مل کر اس کی مجموعی فلاح و بہبود کو بہتر بناتے ہیں اور اسے اپنے کام میں مؤثر بناتے ہیں۔

### iii. پیشہ ورانہ معاونت اور نگرانی (Professional Support and Supervision)

مشیر کے لیے پیشہ ورانہ معاونت اور نگرانی نہایت اہم ہوتی ہے، کیوں کہ یہ انہیں ایک محفوظ ماحول فراہم کرتی ہے جہاں وہ اپنے تجربات، مشکلات، اور جذباتی ردِ عمل پر بات کر سکتے ہیں۔ اس سے نہ صرف ان کی پیشہ ورانہ مہارت میں اضافہ ہوتا ہے بلکہ ذہنی دباؤ میں بھی کمی آتی ہے۔ نگرانی (Supervision) کے دوران مشیر مشکل کیسز پر رہنمائی حاصل کرتا ہے، اپنی کارکردگی کا جائزہ لیتا ہے، اور بہتر طریقہ کار سیکھتا ہے۔ یہ عمل اسے تنہائی کے احساس سے بچاتا ہے اور اسے یہ یقین دلاتا ہے کہ وہ اپنے کام میں اکیلا نہیں ہے۔ اس کے علاوہ، ساتھی مشیر کے ساتھ تجربات کا تبادلہ (peer support) بھی بہت مددگار ثابت ہوتا ہے۔ اس سے نئے خیالات سامنے آتے ہیں، مسائل کے حل میں آسانی ہوتی ہے، اور پیشہ ورانہ اعتماد میں اضافہ ہوتا ہے۔

### iv. خود نگہداشت کے طریقے (Self-Care Practices)

خود نگہداشت مشیر کے لیے ایک بنیادی ضرورت ہے، نہ کہ کوئی اضافی سہولت۔ یہ ایسے اقدامات پر مشتمل ہوتی ہے جو ذہنی، جسمانی اور جذباتی صحت کو برقرار رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔ اس میں باقاعدہ ورزش، متوازن غذا، مناسب نیند، اور ذہن سازی (mindfulness) جیسی سرگرمیاں شامل ہیں۔ اس کے علاوہ، تخلیقی مشاغل، سماجی روابط، اور آرام کے لیے وقت نکالنا بھی خود نگہداشت کا اہم حصہ ہے۔ اہم بات یہ ہے کہ مشیر خود نگہداشت کو اپنی روزمرہ زندگی کا حصہ بنائے، نہ کہ صرف اس وقت جب وہ شدید تھکن یا دباؤ محسوس کرے۔ ایک صحت مند اور متوازن مشیر ہی اپنے مؤکل کو مؤثر مدد فراہم کر سکتا ہے۔

### v. حدود کا تعین (Managing Boundaries)

پیشہ ورانہ حدود کا تعین رہنمائی اور مشاورت کے عمل میں نہایت اہم ہوتا ہے۔ یہ حدود مشیر اور مؤکل دونوں کے لیے ایک محفوظ اور واضح دائرہ کار فراہم کرتی ہیں، جس سے تعلق زیادہ مؤثر اور متوازن رہتا ہے۔ حدود میں وقت کی پابندی، سیشن کے دوران اور باہر رابطے کے اصول، اور جذباتی وابستگی کی حد شامل ہوتی ہے۔ اگر مشیر اپنی حدود واضح نہ رکھے تو وہ جذباتی طور پر زیادہ متاثر ہو سکتا ہے، جس سے اس کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔ مضبوط حدود نہ صرف مشیر کو جذباتی تھکن سے بچاتی ہیں بلکہ مؤکل کے ساتھ ایک پیشہ ورانہ اور مؤثر تعلق قائم رکھنے میں بھی مدد دیتی ہیں۔

| اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress) |
| --- |
| سوال: خود نگہداشت کی وضاحت پیش کریں؟ |
| ---------- |
| ---------- |
| ---------- |

---

## 12.3 خلاصہ (Summary)

اس اکائی میں ہم نے بحران (crisis) اور صدمہ (trauma) کے بنیادی تصورات کو سمجھا اور یہ دیکھا کہ دونوں کے درمیان کیا فرق ہے اور یہ افراد کی زندگی پر کس طرح اثر انداز ہوتے ہیں۔ ہم نے بحران اور صدمہ کے عام ردِ عمل اور علامات کا جائزہ لیا، جن میں جذباتی، جسمانی اور رویّہ جاتی تبدیلیاں شامل ہیں، اور اس بات پر زور دیا کہ ان علامات کی بروقت شناخت مؤثر مدد فراہم کرنے کے لیے نہایت ضروری ہے۔

ہم نے خودکشی کے خطرے (suicide risk) کی ابتدائی علامات اور حفاظتی منصوبہ بندی (safety planning) کی اہمیت کو سمجھا۔ ابتدائی نفسیاتی امداد (Psychological First Aid – PFA) کے اصولوں پر بھی روشنی ڈالی گئی، جس کا مقصد متاثرہ فرد کو فوری جذباتی سہارا، تحفظ، اور استحکام فراہم کرنا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ صدمہ سے باخبر نگہداشت (Trauma-Informed Care) کے فریم ورک کو بھی بیان کیا گیا، جس میں احترام، تحفظ، اور بااختیار بنانے جیسے اصول شامل ہیں۔

آخر میں، مشیر کی خود نگہداشت (self-care) اور بالواسطہ صدمہ (vicarious trauma) پر تفصیل سے گفتگو کی گئی۔ ہم نے دیکھا کہ مشیر کے لیے جذباتی مضبوطی، حدود کا تعین، پیشہ ورانہ معاونت، اور متوازن طرزِ زندگی کیوں ضروری ہے۔ اس یونٹ کا مجموعی مقصد یہ ہے کہ طلباء نہ صرف بحران اور صدمہ کو سمجھ سکیں بلکہ ایک ذمہ دار اور مؤثر مشیر کے طور پر ان حالات میں مناسب ردِ عمل بھی دے سکیں۔

## 12.4 اکتسابی نتائج (Learning Outcome)

اس اکائی کو پڑھنے کے بعد اب آپ اس قابل ہو چکے ہیں کہ:

- بحران اور صدمہ کے تصورات کو سمجھتے ہوئے ان کے درمیان واضح فرق بیان کر سکتے ہیں۔
- مختلف حالات میں بحران اور صدمہ سے وابستہ عام ردِ عمل اور علامات کو پہچان سکتے ہیں۔
- خودکشی کے خطرے سے متعلق ابتدائی اشاروں کو شناخت کر کے بنیادی حفاظتی اقدامات کی اہمیت کو واضح کر سکتے ہیں۔
- ابتدائی نفسیاتی امداد (PFA) اور صدمہ سے باخبر نگہداشت (Trauma-Informed Care) کے اصولوں کو عملی تناظر میں بیان کر سکتے ہیں۔
- مشیر کے کردار، خود نگہداشت کی ضرورت، اور بالواسطہ صدمہ کے اثرات کو سمجھ کر پیشہ ورانہ رویّہ اختیار کر سکتے ہیں۔

## 12.5 فرہنگ (Glossary)

- بحران (Crisis) : ایک ایسی حالت جس میں فرد اچانک دباؤ یا مشکل صورتِ حال کا سامنا کرتا ہے اور مؤثر طور پر اس سے نمٹنے میں دشواری محسوس کرتا ہے۔
- صدمہ (Trauma): ایک شدید اور گہرا تجربہ جو فرد کی ذہنی اور جذباتی کیفیت پر دیرپا اثر ڈال سکتا ہے۔
- بعد از صدمہ ذہنی دباؤ (PTSD): صدمہ کے بعد پیدا ہونے والی ایک نفسیاتی کیفیت جس میں فرد کو فلیش بیکس، ڈراؤنے خواب اور بے چینی کا سامنا ہو سکتا ہے۔
- ذہنی علیحدگی (Dissociation): ایک ایسی کیفیت جس میں فرد خود کو اپنے خیالات، احساسات یا ماحول سے الگ محسوس کرتا ہے۔
- حد سے زیادہ بیداری (Hyperarousal): مسلسل چوکنے رہنے کی حالت جس میں فرد معمولی محرکات پر بھی شدید ردِ عمل دیتا ہے۔
- جذباتی بے حسی (Emotional Numbing): ایسی کیفیت جس میں فرد اپنے احساسات کو کم یا ختم ہوتا ہوا محسوس کرتا ہے۔
- ذہنی مرکزیت (Grounding): ایک تکنیک جس کے ذریعے فرد کو موجودہ لمحے میں واپس لایا جاتا ہے تاکہ بے چینی یا صدمہ کے اثرات کم ہوں۔
- حفاظتی منصوبہ بندی (Safety Planning): ایک منظم عمل جس میں فرد کی حفاظت کے لیے عملی اقدامات طے کیے جاتے ہیں، خاص طور پر خطرے کے حالات میں۔
- خودکشی کے خیالات (Suicide Ideation): خود کو نقصان پہنچانے یا زندگی ختم کرنے سے متعلق خیالات۔
- خطرے کا جائزہ (Risk Assessment): کسی فرد میں نقصان یا خودکشی کے امکان کا منظم انداز میں جائزہ لینا۔
- مقابلہ جاتی مہارتیں (Coping Mechanisms): وہ طریقے جن کے ذریعے فرد دباؤ یا مشکل حالات کا سامنا کرتا ہے۔
- لچک / برداشت (Resilience): مشکل حالات سے سنبھلنے اور دوبارہ معمول پر آنے کی صلاحیت۔
- صدمہ سے باخبر نگہداشت (Trauma-Informed Care): ایک ایسا طریقہ کار جس میں صدمہ کے اثرات کو مدِ نظر رکھتے ہوئے حساس اور محفوظ ماحول فراہم کیا جاتا ہے۔
- ابتدائی نفسیاتی امداد (PFA): فوری جذباتی اور عملی مدد فراہم کرنے کا ایک طریقہ جو بحران کی صورت میں استعمال ہوتا ہے۔
- Empathy : دوسروں کے جذبات کو سمجھنے اور محسوس کرنے کی صلاحیت۔
- تعلق / رابطہ (Rapport): مشیر اور مؤکل کے درمیان اعتماد اور باہمی سمجھ بوجھ پر مبنی تعلق۔
- ذہنی تھکن (Burnout): طویل دباؤ اور کام کے بوجھ کے نتیجے میں پیدا ہونے والی جسمانی اور ذہنی تھکن۔
- ہمدردی کی تھکن (Compassion Fatigue): مسلسل جذباتی مشغولیت کے باعث پیدا ہونے والی تھکن، خاص طور پر مدد فراہم کرنے والے پیشوں میں۔

- بالواسطہ صدمہ (Vicarious Trauma): دوسروں کے صدمہ انگیز تجربات سننے کے نتیجے میں پیدا ہونے والا نفسیاتی اثر۔
- خود نگہداشت (Self-care): اپنی ذہنی، جسمانی اور جذباتی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے کیے جانے والے اقدامات۔
- قوت پر مبنی طریقہ کار (Strengths-based Approach): ایسا طریقہ کار جس میں فرد کی کمزوریوں کے بجائے اس کی صلاحیتوں اور مضبوط پہلوؤں پر توجہ دی جاتی ہے۔
- فلیش بیکس (Flashbacks): ماضی کے صدمہ انگیز واقعات کا اچانک اور شدید انداز میں ذہن میں دوبارہ آنا۔

## 12.6 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

### معروضی جوابات کے حامل سوالات (Objective Type Questions)

1. بحران مشاورت میں SSCIM کے کتنے مراحل ہوتے ہیں؟

a) 5 b) 6 c) 7 d) 8

2. PFA کا بنیادی مقصد کیا ہے؟

a) طویل تھراپی کرنا
b) فوری نفسیاتی دباؤ کم کرنا
c) ادویات دینا
d) شخصیت کی تشخیص

3. Trauma-Informed Care کا بنیادی مقصد کیا ہے؟

a) سزا دینا
b) نظر انداز کرنا
c) صرف دوائی دینا
d) دوبارہ صدمہ سے بچاؤ

4. درجہ ذیل میں کیا Four Rs میں شامل نہیں ہے؟

a) Realize
b) Respond
c) React
d) Resist

5. خودکشی کے خطرہ میں سب سے مضبوط پیش گوئی کیا ہے؟

a) سابقہ کوشش

b) تنہائی

c) غصہ

d) تھکن

6. PFA میں "Look, Listen, Link" کا مطلب ہے:

a) علاج کرنا

b) تشخیص کرنا

c) حفاظت، سننا اور وسائل سے جوڑنا

d) دوا دینا

7. Trauma کا یا ک جسمانی ردِ عمل کیا ہے؟

a) سکون

b) ہنسی

c) خوشی

d) کپکپی

8. Safety planning میں کیا شامل ہوتا ہے؟

a) صرف دوا

b) خطرناک اشیاء کا استعمال

c) Coping strategies and emergency contacts

d) تنہائی

9. Dissociation کا مطلب ہے:

a) زیادہ بات کرنا

b) خوش ہونا

c) بھول جانا

d) ذہنی طور پر الگ ہونا

10. مشیر کی خود نگہداشت (Self-Care) کا بنیادی مقصد کیا ہے؟

a) مؤکل کے مسائل کو فوری طور پر حل کرنا

b) رہنمائی اور مشاورت سیشنز کی تعداد بڑھانا

c) مشیر کی ذہنی، جذباتی اور جسمانی صحت کو برقرار رکھنا

d) مؤکل کے ساتھ زیادہ وقت گزارنا

### مختصر جواب کے حامل سوالات (Short Answer Type Questions)

1. بحران (Crisis) اور صدمہ (Trauma) کے درمیان فرق بیان کریں۔
2. بحران کے دوران ظاہر ہونے والے کسی بھی دو جذباتی ردِ عمل کی وضاحت کریں۔
3. صدمہ کے عام ردِ عمل میں سے کسی دو کی مثال کے ساتھ وضاحت کریں۔
4. خودکشی کے خطرے کی ابتدائی علامات کیا ہو سکتی ہیں؟
5. حفاظتی منصوبہ بندی (Safety Planning) سے کیا مراد ہے؟
6. ابتدائی نفسیاتی امداد (PFA) کے بنیادی مقصد کو بیان کریں۔
7. صدمہ آگاہ نگہداشت (Trauma-Informed Care) کا تصور کیا ہے؟
8. مشیر کے لیے جذباتی مضبوطی کیوں ضروری ہے؟
9. برن آؤٹ (Burnout) اور ہمدردی کی تھکن (Compassion Fatigue) میں فرق بیان کریں۔
10. بالواسطہ صدمہ (Vicarious Trauma) کیا ہے اور یہ کیسے پیدا ہوتا ہے؟

### طویل جوابات کے حامل سوالات (Long Answer Type Questions)

1. بحران کے مختلف اسباب اور اس کے افراد پر اثرات کی تفصیل سے وضاحت کریں۔
2. صدمہ کے مختلف ردِ عمل (جذباتی، جسمانی، اور رویّہ جاتی) کو مثالوں کے ساتھ بیان کریں۔
3. خودکشی کے خطرے کی شناخت کے طریقے اور حفاظتی اقدامات کی اہمیت پر تفصیلی بحث کریں۔
4. ابتدائی نفسیاتی امداد (PFA) کے مراحل کو وضاحت کے ساتھ بیان کریں۔
5. صدمہ آگاہ نگہداشت (Trauma-Informed Care) کے بنیادی اصولوں کی وضاحت کریں۔

| معروضی سوالات کے جوابات | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1-d | 2-b | 3-c | 4-b | 5-a |
| 6-d | 7-c | 8-d | 9-d | 10-a |

## 12.7 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)

1. James, R. K., & Gilliland, B. E. — *Crisis Intervention Strategies*
2. Corey, G. — *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*
3. World Health Organization (WHO) :Psychological First Aid Guidelines https://www.who.int/publications/i/item/9789241548205
4. National Institute of Mental Health (NIMH) :Suicide Prevention Resources https://www.nimh.nih.gov/health/topics/suicide-prevention
5. American Psychological Association (APA) :Trauma and Stress-related Resources https://www.apa.org/topics/trauma
6. National Institute of Mental Health and Neurosciences (NIMHANS), India : Mental Health and Psychosocial Support Resources https://nimhans.ac.in

# اکائی 13۔ کیس کی تشکیل اور مشاورتی منصوبہ بندی

(Case formulation and counselling plans)

اکائی کے اجزاء:


13.0 تمہید (Introduction)

13.1 مقاصد(Objectives)

13.2 مؤکل کی تاریخ اور پس منظر جمع کرنا (Collecting client background and history)

13.3 ذہنی حالت کا معائنہ کرنے کے لیے بنیادی باتیں (Mental status examination basics)

13.4 علاج کے لیے مفروضہ قائم کرنا اور منصوبہ تیار کرنا (Developing hypotheses and treatment plans)

13.5 مشاورتی سیشن کے نوٹس اور ریکارڈ رکھنا (Counselling session notes and record-keeping)

13.6 پیشرفت اور بازرسائی کا جائزہ لینا (Reviewing progress and feedback)

13.7 خلاصہ (Summary)

13.8 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

13.9 فرہنگ (Glossary)

13.10 نمونہ امتحانی سوالات(Model Examination Questions)

13.11 تجویز کردہ اکتسابی مواد(Suggested Learning Materials)


## 13.0 تمہید (Introduction)

رہنمائی اور مشاورت تعلیمی اور نفسیاتی امدادی نظام کے اہم اجزاء ہیں، جن کا مقصد افراد کی ہمہ جہتی نشوونما اور فلاح وبہبود کو فروغ دینا ہے۔ مؤثر مشاورت کے مختلف مراحل میں سے مسئلہ کی جامع تشخیص (case formulation)اور مشاورتی منصوبہ بندی (counselling plans) کو مرکزی حیثیت حاصل ہے کیوں کہ یہ عملیات مشیر کو فرد یا مؤکل کو منظم، جامع اور بامعنی انداز میں سمجھنے میں مدد دیتے ہے، جس کے نتیجے میں مناسب مداخلتی حکمتِ عملیاں تیار کی جاسکتی ہیں۔ مسئلہ کی جامع تشخیص سے مراد وہ عمل ہے جس کے ذریعے کسی فرد کے پس منظر، مسائل، رویّوں، جذبات اور ماحولیاتی عوامل کو منظم کرکے تشریح شدہ بنایا جاسکے۔ یہ ایک ایسا فریم ورک فراہم کرتا ہے جس کی مدد سے مشیر مسئلے کی نوعیت، اسباب اور عوامل کو سمجھ سکتا ہے۔ یہ صرف علامات تک محدود نہیں ہوتا بلکہ فرد کو ایک مکمل

شخصیت کے طور پر دیکھنے پر زور دیتا ہے، جس میں حیاتیاتی، نفسیاتی، سماجی اور ثقافتی پہلو بھی شامل ہوتے ہیں۔ اس فہم کی بنیاد پر مشاورت کی منصوبہ بندی کی جاتی ہیں، جس میں واضح اہداف، حکمتِ عملیاں اور تکنیکیں شامل ہوتی ہیں۔ ایک مؤثر مشاورت کی منصوبہ بندی رہنمائی فراہم کرتی ہے اور اس بات کو یقینی بناتی ہے کہ مداخلت بامقصد، ہدف پر مبنی اور فرد کی ضروریات کے مطابق ہو۔ اس کے علاوہ، یہ مشاورت کے عمل کے دوران پیش رفت کی نگرانی اور ضروری تبدیلیاں کرنے میں بھی مددگار ثابت ہوتی ہے۔ تعلیمی اداروں، خصوصاً اسکولوں اور اعلیٰ تعلیمی سطح پر، ضابطہ بندی اور مشاورت کی منصوبہ بندی طلباء کے تعلیمی، جذباتی، روایاتی اور پیشہ ورانہ مسائل کو حل کرنے میں نہایت اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ یہ عمل شواہد پر مبنی طرزِ عمل کو فروغ دیتا ہے، پیشہ ورانہ ذمہ داری کو مضبوط کرتا ہے اور مشاورت کے نتائج کو بہتر بناتا ہے۔ اس اکائی میں ہم مشاورت کے عمل میں مسئلہ کی جامع تشخیص اور مشاورت کی منصوبہ بندی کے اقدامات کا مطالعہ کریں گے۔

## 13.1 مقاصد (Objectives)

اس اکائی کے مطالعہ کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ:

- مسئلہ کی جامع تشخیص اور مشاورت کی منصوبہ بندی کا تصور اپنے الفاظ میں واضح کر سکیں۔
- مسئلہ کی جامع تشخیص اور مشاورت کی منصوبہ بندی کے اقدامات بتا پائیں۔
- ذہنی حالت کی جانچ کی بنیادی باتیں بتا پائیں۔
- مشیراتی علاج کے لیے مفروضہ اور منصوبہ تیار کرنا بتا پائیں۔
- مشیراتی علاج کے منصوبے کے بنیادی اجزاء بتا پائیں۔
- مشاورت میں پیشرفت اور تاثرات کا جائزہ لینے کے بارے میں بتا پائیں۔

## 13.2 مؤکل کی تاریخ اور پس منظر جمع کرنا (Collecting client history and background)

رہنمائی اور مشاورت کے لیے سب سے پہلے ضروری ہے فرد یا مؤکل کی شخصیت کو جاننا۔ کسی بھی طرح کی مداخلت کے لیے ضروری ہے پہلے فرد اور اس کے مسئلے کو سمجھ لیا جائے۔ اس کے لیے مشیر سب سے پہلے مؤکل سے بات چیت کا عام سلسلہ شروع کرتا ہے۔ عام بات چیت کے ذریعے وہ دھیرے دھیرے مؤکل کی زندگی کے اہم پہلوؤں کے بارے میں جاننے کی کوشش کرتا ہے جس کی مدد سے مسئلہ کی جامع تشخیص میں مدد ملتی ہے۔

### 13.2.1 مؤکل کی معلومات کے اہم اجزاء کا جدول (List of the Main components of client information)

i. نام(Name)----------

ii عمر (Age) ----------

iii. صنف(Gender)----------

iv. پیشہ (Occupation)----------

v. تعلیم(Educational qualification)----------

vi. ازدواجی حیثیت(Marital status) ----------

vii. **موجودہ مسئلہ: (Present concern)**

- مؤکل کی طرف سے بیان کردہ بنیادی مسئلہ:----------
- مسئلے کی مدت:----------
- شدت(ہلکا/درمیانہ/شدید):----------
- وہ حالات جن میں مسئلہ پیش آتا ہے:----------
- مسئلے کے بارے میں مؤکل کی اپنی رائے:----------

viii. **مؤکل کا پس منظر** (Historical background of the client)

اس حصہ میں ذیلی معلومات درج کی جاتی ہیں:

**ix خاندانی پس منظر (Family background)**

- خاندان کی نوعیت(جوہری/مشترکہ):----------
- خاندان کے افراد اور تعلقات:----------
- خاندانی ماحول(معاون/تنازعاتی):----------
- معاشی حیثیت:----------
- خاندان میں نفسیاتی مسائل کی تاریخ(اگر ہو)----------

**x ذاتی پس منظر** (Personal history)

- پیدائش اور ابتدائی نشوونما:----------
- بچپن کے تجربات:----------
- بلوغت کے تجربات----------

**xi تعلیمی پس منظر:(Educational history)**

- تعلیمی کارکردگی----------

- اساتذہ کے ساتھ تعلقات----------
- ہم جماعتوں کے ساتھ تعلقات----------

xii **پیشہ ورانہ پس منظر:(Occupational history)**

- ملازمت کی تاریخ----------
- ملازمت سے اطمینان----------
- کام سے متعلق دباؤ(اگر ہو)----------

xiii **طبی اور نفسیاتی تاریخ(Medical and Psychological history)**

- سابقہ طبی تاریخ----------
- موجودہ صحت کی حالت----------
- ذہنی صحت کے مسائل کی تاریخ----------
- ادویات(اگر کوئی ہو)----------
- سابقہ مشاورت یا تھراپی کا تجربہ----------

xiv **سماجی اور باہمی تعلقات:(Social and interpersonal relationships)**

- دوستوں کا دائرہ----------
- سماجی ہم آہنگی----------
- بات چیت کا انداز----------
- اہم تعلقات----------

xv **شخصیت اور رویّے کا مشاہدہ(personality and behavioural observations)**

- نشست کے دوران عمومی رویّہ----------
- جذباتی حالت----------
- مشاورت کے بارے میں رویہ----------
- مضبوط اور کمزور پہلو----------

xvi **دلچسپیاں اور سرگرمیاں(Interests and activities)**

- مشاغل----------
- فارغ وقت کی سرگرمیاں----------
- صلاحیتیں اور ہنر----------

xvii **منشیات یا دیگر استعمال (اگر قابلِ اطلاق ہو)(Any Addictions)**

- شراب، تمباکو یا منشیات کا استعمال۔۔۔

میں ذہنی حالت کا جائزہ لینے کے لیے یہ معیاری طریقہ تیار کیا۔ آج نفسیات، طبی نفسیات، اور مشاورت میں سب سے زیادہ استعمال ہونے والے ٹولز میں سے ایک ہے۔MSE کا استعمال دماغی بیماری کی علامات کی شناخت، تشخیص اور نگرانی کے لیے کیا جاتا ہے۔ اس میں ہر ایک جزو کو دماغی فعل کے مختلف شعبے کا اندازہ لگانے کے لیے ڈیزائن کیا گیا ہے۔ یہ ایک مؤکل کی ذہنی حالت کے معروضی اور موضوعی دونوں پہلوؤں کو پہچاننے کی کوشش کرتا ہے، جو اسے ایک سادہ علامتی چیک لسٹ سے کہیں ں زیادہ جامع بناتا ہے۔ ذہنی حالت کا معائنہ مؤکل کے کام کاج کا ایک منظم جائزہ ہے۔ اس میں مریض کی ظاہری شکل اور عمومی رویے، شعور اور توجہ کی سطح، موٹر اور تقریر کی سرگرمی، مزاج اور اثر، سوچ اور ادراک، رویہ اور بصیرت، ممتحن میں پیدا ہونے والا ردعمل، اور آخر میں، اعلیٰ علمی صلاحیتوں کی تفصیل شامل ہے۔ اسی لیے اس کا استعمال ایک ماہر نفسیات کے ساتھ ساتھ مشیر بھی باآسانی کر سکتے ہیں۔

ایڈولف میئر Adolf Meyer ایک ممتاز سوئس نژاد امریکی ماہرِ نفسیات تھے جنہوں نے جدید نفسیات اور نفسیاتی علاج کی ترقی میں اہم کردار ادا کیا۔ وہ خاص طور پر Case Formulation کیس فارمولیشن کے تصور کو منظم انداز میں فروغ دینے کے لیے جانے جاتے ہیں۔ ان کے مطابق، کسی بھی مریض کو صرف بیماری کی علامات کی بنیاد پر نہیں سمجھنا چاہیے، بلکہ اس کی پوری زندگی، شخصیت، خاندانی ماحول، سماجی حالات، جسمانی صحت، اور ماضی کے تجربات کو بھی مد نظر رکھنا چاہیے۔ ان کا یہ نقطۂ نظر Psychobiological Approach نفسیاتی و حیاتیاتی نقطۂ نظر کہلاتا ہے۔

**کیس فارمولیشن کے بارے میں ایڈولف میئر کا نظریہ:**

- مریض کی علامات کے ساتھ اس کی زندگی کی مکمل تاریخ کا جائزہ لینا۔
- حیاتیاتی، نفسیاتی، اور سماجی عوامل کے باہمی اثرات کو سمجھنا۔
- ہر مریض کو منفرد سمجھتے ہوئے انفرادی علاج کا منصوبہ تیار کرنا۔
- صرف تشخیص (Diagnosis) پر انحصار کرنے کے بجائے مسئلے کی وجوہات اور برقرار رکھنے والے عوامل کو سمجھنا۔

ایڈولف میئر کے خیالات نے بعد میں Biopsychosocial Model حیاتیاتی، نفسیاتی اور سماجی ماڈل کی بنیاد رکھنے میں اہم اثر ڈالا، جو آج بھی نفسیات اور نفسیاتی علاج، اور مشاورت میں وسیع پیمانے پر استعمال ہوتا ہے۔

i. **ذہنی حالت کے معائنہ (MSE) کے پانچ بنیادی اجزاء ہیں :**

- **ظاہری شکل اور برتاؤ(Appearance and behaviour) :** جیسے ہی مؤکل مشیر کے دروازے پر قدم رکھتا ہے، مؤکل کی ذہنی کیفیت کا معائنہ MSE کا عمل شروع ہو جاتا ہے۔ یہ الگ بات ہے کہ مشیر اپنی جانچ کا سلسلہ بات چیت سے شروع کرتا ہے لیکن مؤکل کا پہلا قدم مشیر کے آفس میں اس کے برتاو کا پہلا نمونا پیش کر دیتا ہے۔ اس کی ظاہری شکل اور برتاو سے اس کے بارے میں جاننے میں بہت مدد ملتی ہے۔ اس میں سب سے پہلے مشاہدہ کیا جاتا ہے مؤکل کے حفظان صحت کا یعنی مؤکل کی صحت کیسی ہے؟ اس نے صفائی ستھرائی کا کتنا دھیان رکھا ہوا ہے؟ اس کی اپنی ذاتی دیکھ بھال کیسی ہے؟ کپڑے پہننے یا بال بنانے کا سلیقہ کیسا ہے؟ کیا مؤکل بات کرتے وقت آنکھ سے آنکھ ملا کر بات کرتا ہے ؟، مؤکل پر سکون ہے یا اسے کسی بھی طرح کی بے چینی وغیرہ ہے؟ ساتھ ہی یہ دیکھنا بھی ضروری ہے کہ مؤکل کا

مشیر کے ساتھ کیسا برتاو ہے۔مشاورت کی کامیابی کے لیے سب سے پہلے ضروری ہے مؤکل کا مشیر اور مشاورت کی طرف مثبت رویہ ہونا۔مؤکل مشاورت اور مشیر کو سنجیدگی سے لینے والا ہونا چاہیے تبھی مشاورت میں کامیابی مل سکتی ہے۔

- **گفتگو(Speech):** گفتگو سے یہاں مراد ہے کہ مؤکل اپنے خیالات کو الفاظ کے ذریعے کیسے پیش کرتا ہے۔اس کے ذریعے مؤکل کی ذہنی حالت، جذبات اور سوچ کے بارے میں اہم معلومات حاصل ہوتی ہیں۔گفتگو کے جائزے میں مؤکل کی رفتار، آواز کی شدت، لہجہ، روانی، ربط اور مقدار کو دیکھا جاتا ہے۔اگر گفتگو غیر معمولی طور پر تیز اور دباؤ کے ساتھ ہو تو یہ مینیا کی علامت ہو سکتی ہے، جبکہ سست اور دھیمی گفتگو ڈپریشن کی طرف اشارہ کرتی ہے۔اسی طرح اگر گفتگو میں ربط نہ ہو یا باتیں بے معنی ہوں تو یہ سوچ کی خرابی (thinking disorder) کو ظاہر کرتا ہے۔بعض مؤکل کے زیادہ یا کم بولنے سے بھی ان کی ذہنی کیفیت کا اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔
- **مزاج اور تاثرات(Mood and affect) :** مشاورت کے دوران مؤکل کے مزاج اور تاثرات کو سمجھنا بہت ضروری ہے۔تاثرات(affect) مریض کے جذبات کا فوری اظہار ہے۔جبکہ مزاج مریض کی شخصیت کے کا زیادہ پائیدار جذباتی میک اپ ہے۔تاثرات کا پتہ لگانے کے لیے مشیر مؤکل کے چہرے اور جسمانی تاثرات پر غور کرتا ہے۔ساتھ ہی مؤکل کی گفتگو کا لہجا تاثرات کو جاننے کے لیے مفید ہے۔جہاں تاثرات کو مشاہدہ کے ذریعے سے سمجھا جاتا سکتا ہے وہی مزاج کو سمجھنے کے لے سوالات کا سہارا لیا جاسکتا ہے۔جیسے مشیر کا اس طرح کے سوال پوچھنا جیسے: آج آپ کا مزاج کیسا ہے؟ آپ ہمیشہ کیسا محسوس کرتے ہیں؟۔ان سوالوں کے جواب، مؤکل اس طرح دے سکتا ہے: جیسے خوش ہوں، پریشان یا اداس اور افسردہ رہتا ہوں۔
- **سوچ کا عمل اور مواد(Thought process and content):** مؤکل کی ذہنی کیفیت MSE کے معائنہ کا ایک اہم جز وہے مؤکل کی سوچ کا عمل اور مواد کے بارے میں جاننا۔اس میں مؤکل سے گفتگو کے ذریعے اس کی سوچ کے عمل کو سمجھا جاتا ہے۔یہ سمجھنے کی کوشش کی جاتی ہے کہ مؤکل نے اپنی سوچ کو کیسے منظم کیا ہوا ہے۔؟ کیا مؤکل کی سوچ منطقی ہے؟ کیا مؤکل کی سوچ غیر منظم ہے؟ کیا مؤکل کی سوچ مستحکم ہے؟ ساتھ ہی ساتھ یہ بھی جاننا ضروری ہے کہ مؤکل کی سوچ کا مواد کیسا ہے؟ کہنی مؤکل کی سوچ منفی تو نہیں؟ جیسے خودکشی یا قتل کے بارے میں سوچنا وغیرہ۔
- **ادراک(Cognition) مؤکل کی ذہنی کیفیت یا** ادراک سے مراد انسان کی سوچنے، سمجھنے، یاد رکھنے اور معلومات کو پراسیس کرنے کی صلاحیت سے ہے۔ادراک کا جائزہ اس بات کو سمجھنے کے لیے لیا جاتا ہے کہ مؤکل کا دماغ کس حد تک موثر طریقے سے کام کر رہا ہے۔اس کے کچھ اہم اجزا ہیں :

a) **واقفیت:**(Orientation) اس کا مطلب ہے مؤکل کی وقت، جگہہ اور اپنی شخصیت کو لے کر آگاہی۔جیسے اگر مؤکل سے پوچھا جائے کہ آج کون سی تاریخ ہے؟ آپ کون ہیں اور کہاں ہیں؟ اس طرح کے سوالات سے دماغی خرابی یا الجھن کی نشان دہی ہو سکتی ہے۔ساتھ ہی مؤکل کی موجودہ حالات سے واقفیت کا اندازہ بھی لگایا جاسکتا ہے۔

b) توجہ اور ارتکاز(Attention and concentration) اس میں دیکھا جاتا ہے کہ مؤکل کی کسی بھی چیز پر توجہ مرکوز رکھنے کی صلاحیت کیسی ہے۔کیا مؤکل بڑے یا پیچیدہ نمبروں میں جمع گھٹا کر پا رہا ہے؟ یا کسی بھی الفاظ جیسے rainbow کو الٹا لکھنا وغیرہ۔اگر

مؤکل میں توجہ یا ارتکاز کی کمی ہوگی تو وہ اس طرح کے سوالوں کا جواب دینے میں مشکلات کا سامنا کر سکتا ہے اور مشیر کی طرف سے کسی بھی طرح کی anxiety یا depression کی نشان دہی کی جاسکتی ہے۔

c) یادداشت (Memory) اس میں مؤکل کی تین طرح کی یادداشت کو سمجھنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ پہلی ہے sensory memory یا فوری یادداشت جیسے کہ ابھی کہیں ہوئی بات کو دہرانا۔ دوسری ہے short-term memory یا حالیہ یادداشت، جیسے چند منٹ بعد معلومات کو یاد کرنا جیسے آج ناشتے میں کیا کھایا تھا۔ اور تیسری long-term memory یا ماضی کی یادداشت جس میں پرانی معلومات یا واقعات شامل ہوتے ہیں جیسے آپ نے دو سال پہلے عید پر کیا پہنا تھا؟۔ کبھی کبھی یادداشت کی خرابی dementia بیماری کی بھی علامت ہو سکتی ہے۔

d) ذہانت (Intelligence): اس میں مؤکل کی معلومات اور تعلیمی سطح شامل ہوتے ہیں جس سے مؤکل کی ذہانت کو جاننے میں مدد ملتی ہے۔ جیسے روز مرہ کے حساب کتاب سے جڑے سوالات پوچھنا جیسے ملک کے وزیر اعظم کون ہیں؟ ذہانت سے مراد کسی فرد کی سیکھنے، سمجھنے، سوچنے، استدلال کرنے اور ماحول کو مؤثر طریقے سے ڈھالنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ یہ ایک پیچیدہ ذہنی صلاحیت ہے جو ایک شخص کو مسائل کو حل کرنے، فیصلے کرنے، علم حاصل کرنے اور جو کچھ سیکھا ہے اسے نئے حالات میں لاگو کرنے کے قابل بناتی ہے۔

e) تجریدی سوچ (Abstract thinking): اس میں مؤکل کی علامتی یا گہری سوچ کی صلاحیت کو سمجھا جاتا ہے۔ جیسے دو چیزوں میں مماثلت بتانا یا کہاوت کی وضاحت کرنا۔ اس طرح کے سوال پوچھنا جیسے ہر چمکتی ہوئی چیز سونا نہیں ہوتی اس کا مفہوم بیان کریں۔ تجریدی سوچ سے مراد خیالات، تصورات اور رشتوں کو سمجھنے کی صلاحیت سے ہے جو براہ راست جسمانی اشیاء یا ٹھوس تجربات سے منسلک نہیں ہوتی ہیں۔ اس میں فوری طور پر نظر آنے والی یا ٹھوس چیزوں سے آگے سوچنا اور علامتوں، نظریات، معنی اور امکانات جیسے تصورات سے نمٹنا شامل ہے۔ اس میں مؤکل کی علامتی یا گہری سوچ کی صلاحیت کو سمجھا جاتا ہے۔ جیسے مؤکل میں دو چیزوں میں مماثلت بتانا یا کہاوت کی وضاحت کرنا۔

f) فہم (Perception): فہم سے مراد ہے مؤکل اپنے حواس (دیکھنا، سننا، سونگھنا، چکھنا، چھونا) کے ذریعے حاصل ہونے والی معلومات کو کس طرح سمجھتا اور تعبیر کرتا ہے۔ اس میں جائزہ لیا جاتا ہے تاکہ یہ معلوم ہو سکے کہ مؤکل حقیقت کو درست انداز میں محسوس کر رہا ہے یا نہیں۔ اس کے اہم اجزا کچھ اس طرح ہیں:

★ **فریب نظر (Hallucinations):** جب کوئی بھی فرد بغیر کسی حقیقی محرک کے حسی تجربات کرنے لگتا ہے اسے فریب نظر کہتے ہیں۔ وہ ایسی چیزیں محسوس کرنے لگتا ہے جو حقیقت میں موجود نہ ہوں۔ اس کے الگ الگ اقسام ہیں: سماعتی، مصری، شمی، ذائقہ اور لمسی۔ جیسے ایسی آوازیں سننا جو محسوس نہ ہو، ایسی چیزیں دیکھنا جو موجود نہ ہوں، کسی بھی طرح کی بو محسوس کرنا، کسی بھی طرح کا ذائقہ محسوس کرنا یا جسم پر کچھ رینگنے یا چھونے کو محسوس کرنا۔ یہ علامات عموماً شیزوفرینیا، شدید ڈپریشن یا منشیات کے استعمال میں دیکھی جاتی ہیں۔ MSE کے دوران فریب نظر فہم کا بہت خاص اجزا سمجھا جاتا ہے۔

★ وہم (Illusions): جب کوئی بھی انسان حقیقی چیز کو غلط انداز میں سمجھنے لگتا ہے اسے وہم کہتے ہیں۔ جیسے کسی انسان کا رسّی کو

سانپ سمجھ لینا، کوٹ کو انسان سمجھ لینا وغیرہ۔ یہ عموماً خوف، اضطراب یا کم روشنی میں ہوتا ہے۔ ایم ایس ای کے دوران تصاویر اور سوالات کے ذریعے وہم کو سمجھا جاتا ہے۔

★ خود سے اور حقیقت سے بیگانگی(Depersonalization and derealization):ڈی پرسنلائزیشن اور ڈی ریالائزیشن ایسی کیفیتیں ہیں جس میں انسان کو کسی نہ کسی سطح پر غیر حقیقی ہونے کا احساس ہوتا ہے۔ڈی پرسنلائزیشن میں فرد کو اپنے ہی وجود، خیالات یا جسم سے الگ ہونے کا احساس ہوتا ہے، جیسے وہ خود کو باہر سے دیکھ رہا ہو یا اسے لگے کہ وہ حقیقت میں موجود ہی نہیں ہے، اور بعض اوقات جذباتی بے حسی بھی محسوس ہوتی ہے۔اس کے برعکس،ڈی ریالائزیشن میں فرد کو اپنے اردگرد کی دنیا غیر حقیقی، عجیب یا خواب جیسی محسوس ہوتی ہے، جیسے ماحول کا دھندلا یا مصنوعی لگنا۔ دونوں صورتوں میں ایک اہم بات یہ ہے کہ فرد کو عام طور پر اس بات کا شعور ہوتا ہے کہ یہ احساسات حقیقت نہیں بلکہ ایک غیر معمولی کیفیت ہیں۔ یہ علامات اکثر اضطراب، شدید ذہنی دباؤ، یا ٹراما کی حالتوں میں ظاہر ہوتی ہیں اور ان کی شناخت تشخیص اور علاج کے لیے نہایت اہم ہوتی ہے۔

★ فیصلہ سازی(Decision Making):ایم ایس ای کے دوران یہ بھی دیکھا جاتا ہے کہ مؤکل کی فیصلہ سازی کیسی ہے۔ MSE میں فیصلہ سازی سے مراد مؤکل کی وہ صلاحیت جس میں وہ کسی صورتِ حال کو سمجھ کر اس پر غور کرے اور ایک مناسب، منطقی اور صحیح فیصلہ کرے۔ یہ عمل اعلیٰ ذہنی احرکیاتی (Executive Functions) کا حصہ ہے اور اس کا قریبی تعلق حکم (Judgment) سے ہوتا ہے۔ اس کے جائزے کے لیے عموماً مریض سے فرضی یا روزمرہ زندگی سے متعلق سوالات کیے جاتے ہیں، جیسے اگر آپ کو سڑک پر بٹوہ ملے تو کیا کریں گے یا گھر میں آگ لگ جائے تو آپ کیا قدم اٹھائیں گے۔ ان سوالات کے جوابات سے اندازہ لگایا جاتا ہے کہ مؤکل منطقی، ذمہ دارانہ اور سماجی طور پر مناسب فیصلے کر سکتا ہے یا نہیں۔ اگر فرد کے جوابات حقیقت پسندانہ اور مناسب ہوں تو اس کی فیصلہ سازی کو بہتر سمجھا جاتا ہے، جبکہ غیر منطقی، خطرناک یا غیر مناسب جوابات فیصلہ سازی میں خرابی کی نشاندہی کرتے ہیں۔ شدید صورتوں میں فرد مناسب فیصلہ کرنے سے قاصر ہو سکتا ہے یا الجھے ہوئے اور غیر متعلقہ جوابات دیتا ہے۔ فیصلہ سازی کی کمزوری مختلف ذہنی عوارض جیسے شیزوفرینیا، مینیا، ڈیمنشیا یا منشیات میں دیکھی جا سکتی ہے، اس لیے اس کا جائزہ تشخیص اور علاج کی منصوبہ بندی میں بہت اہمیت رکھتا ہے۔

| **اپنی پیش رفت کی جانچ کریں(Check your progress)** |
| --- |
| سوال:مؤکل کی ذہنی کیفیت کا معائنہ کس طرح کریں؟نوٹ تحریر کریں۔<br>---<br>---<br>---<br>--- |

## 13.4 علاج کے لیے مفروضہ قائم کرنا اور منصوبہ تیار کرنا (Developing hypothesis and treatment plans)

جب مشیر مؤکل اور اس کے مسئلے کو سمجھ جاتا ہے تو اگلہ قدم ہوتا ہے مفروضہ بنانا اور علاج کے لیے منصوبہ تیار کرنا۔ مشاورت کے عمل میں مفروضہ سازی (Developing Hypothesis) اور علاج کا منصوبہ (Treatment Plan) نہایت اہم مراحل ہیں۔ ان کے ذریعے مشیر مؤکل کے مسائل کو بہتر طور پر سمجھ پاتا ہے اور مؤثر مدد فراہم کرتا ہے۔

### i. مفروضہ سازی (Developing hypothesis)

مفروضہ سے مراد کسی مسئلے یا صورتِ حال کے بارے میں ایک عارضی اور ابتدائی اندازہ یا وضاحت ہوتا ہے، جو دستیاب معلومات کی بنیاد پر قائم کیا جاتا ہے۔ یہ ایک ایسا خیال ہوتا ہے جسے بعد میں مزید شواہد اور تحقیق کے ذریعے جانچا اور صحیح یا غلط ثابت کیا جاتا ہے۔ عام لفظوں میں کہیں ں تو یہ کسی مسئلے کے حل کے لیے ممکانہ اندازہ ہے۔ مفروضہ سازی علاج کے لیے منصوبہ سازی کا اہم حصہ ہے۔ مشیر انٹرویو، کیس ہسٹری، مشاہدہ اور نفسیاتی ٹیسٹ سے جتنی بھی معلومات حاصل کرتا ہے اس سے اہم مسائل کی نشاندہی کرتا ہے، ان کے بیچ تعلق کو سمجھنے کی کوشش کرتا ہے اور ایک ممکنہ وضاحت پیش کرتا ہے۔ اسی وضاحت کو مفروضہ کہا جاتا ہے۔ مفروضہ کے بھی تین اقسام ہوتے ہیں:

- **بیانیہ مفروضہ (Descriptive hypothesis):** اس طرح کے مفروضہ میں کسی بھی مسئلے کا حل کیا چل رہا میں بیان ہوتا ہے جیسے اگر اس طرح بیان کیا جائے کہ مؤکل افسردہ اور تنہائی کا شکار ہے۔ تو یہ بیانیہ مفروضہ کہلائے گا۔
- **تشریحی مفروضہ (Explanatory hypothesis):** اس طرح کے مفروضہ میں کسی بھی مسئلے کا حل کیوں ہو رہا ہے میں بیان ہوتا ہے جیسے اگر اس طرح بیان کیا جائے کہ مؤکل کے غم کی وجہ دوستوں کی طرف سے نامنظوری ہے۔ تو ہم کہ سکتے ہیں کہ یہ مؤکل کے مسئلے کا تشریحی مفروضہ ہے۔
- **پیش گوئی مفروضہ (Predictive hypothesis):** اس طرح کے مفروضہ میں کسی بھی مسئلے کا حل مستقبل کے رویے یا تنائج کی پیش گوئی کرتا ہے۔ جیسے اگر اس طرح بیان کیا جائے کہ اگر مؤکل کی بے چینی کا علاج نہ کیا گیا تو تعلیمی کارکردگی مزید خراب ہو سکتی ہے۔ ایسا مفروضہ پیش گوئی مفروضہ کہلاتا ہے۔

### ii. علاج کا منصوبہ (Treatment plan)

مشاورت کے دوران مؤکل کے مسئلے کو حل کرنے کے لیے ایک مؤثر (Treatment plan) علاج کا منصوبہ بنانا بہت ضروری اور اہم ہے۔ ایک اچھا تیار کردہ منصوبہ ایک روڈمیپ کے طور پر کام کرتا ہے، علاج کے عمل کی رہنمائی کرتا ہے اور مشیر اور مؤکل دونوں کو ہم آہنگ رکھتا ہے۔ اس کی مدد سے مشاورت کا عمل ہموار ہو جاتا ہے۔

#### علاج کے منصوبے کے بنیادی اجزاء (Core components of a treatment plan)

ایک اچھا تیار کردہ پلان ایک (Template) ٹیمپلیٹ کی طرح علاج کے کامیاب نتائج کی بنیاد رکھتا ہے۔ اس کے لیے بنیادی طور

پر، ایک مؤثر منصوبہ میں ایک واضح، ثبوت پر مبنی تشخیص شامل ہونی چاہیے جو مؤکل کے پیش کردہ خدشات کو درست طریقے سے گرفت میں لے۔ یہ تشخیصی فاؤنڈیشن اہداف اور مقاصد، مداخلتوں، اور پیشرفت سے باخبر رہنے کی ترقی کی رہنمائی کرتا ہے۔ علاج کے منصوبہ کے اہم اجزاء ہیں:

- **کالائنٹ کی ضروری معلومات (Client's basic information):** علاج کے لیے منصوبہ بندی کا پہلا مرحلہ ہے مؤکل کے بارے میں ہر طرح کی معلومات حاصل کرنا۔ بنیادی تفصیلات جیسے نام، عمر، جنس، پس منظر، اور پیش کردہ مسائل معلوم کرنا۔ یہ سیاق وسباق فراہم کرتا ہے اور فرد کے لیے منصوبہ تیار کرنے میں مدد کرتا ہے۔
- **مسائل کی پیشکش(Presentation of the problem) :** علاج کے لیے تیار کردہ منصوبہ میں مؤکل کے بنیادی خدشات یا مشکلات (جذباتی، طرز عمل، علمی، یا سماجی) کی واضح وضاحت ہونی ضروری ہے۔ اس کے لیے انہیں مخصوص اور قابل مشاہدہ شرائط میں بیان کیا جانا چاہیے۔ بیان کچھ اس طرح ہونا چاہیے کہ مؤکل کا مسئلہ واضح ہو جائے۔
- **اہداف اور مقاصد(Goals and objectives):** اہداف اور مقاصد وسیع، طویل مدتی نتائج کی نمائندگی کرتے ہیں جو مشیر اپنے مؤکل میں سیشنز کی مدد سے حاصل کرنے کی امید کرتا ہے، اہداف کی مجموعی پیشرفت مطلوبہ تبدیلیوں کی عکاسی کرتی ہے۔ دوسری طرف مقاصد، پیمائش کے قابل، قلیل مدتی اقدامات ہیں جو بتدریج بڑے اہداف کو حاصل کرنے کا باعث بنتے ہیں۔ بہت سے مشیر اہداف کو حاصل کرنے کے لیے SMART Model کا استعمال کرتے ہیں۔ یہ ماڈل پانچ اقدامات پر مبنی ہوتا ہے:

S Specific مخصوص: اس کے تحت یہ سوچنا چاہیے کہ علاج سے کیا حاصل کرنے کی کوشش کی جائیگی؟ مؤکل کے لیے سب سے زیادہ بہتر کیا ہے؟۔ اس اقدام کے تحت مشاورت کے اہداف اور مقاصد بلکل واضح ہونے چاہیے۔ مشیر کو مشاورت میں بہتری کے مخصوص شعبوں پر توجہ دینی چاہیے۔

M Measurable قابل پیمائش: اس کے تحت یہ دیکھنا ضروری ہے کی اہداف اور مقاصد ٹریک کرنے قابل ہونے چاہیے۔ یعنی مقاصد قابل پیمائش ہوں۔ اگر مقاصد اس اقدام کے تحت بنائیں جائیں تو صرف مشیر نہیں مؤکل بھی مشاورت کی کامیابی کی پیش رفت سمجھ سکتا ہے۔

A Attainable قابل حصول: ماڈل کے اس اقدام کے حساب سے ضروری ہے کی مقاصد ایسے ہونے چاہیے جن پر عمل کیا جاسکیں۔ ایسے میں کہا جاسکتا ہے کہ مقاصد معقول اور قابل عمل ہونے چاہیے۔ مقاصد اصل زندگی سے جڑے ہونے چاہیے۔

R Relevant متعلقہ: ماڈل کے اس اقدام کے حساب سے علاج ہمیشہ مؤکل کی ضرورت کے حساب سے ہونا چاہیے۔ اہداف مؤکل کی زندگی کے مسائل سے جڑے ہونے چاہیے۔ غیر متعلقہ اہداف وقت اور توانائی دونوں ضائع کرسکتے ہے اور مشاورت کو ناکامیب کرسکتے ہیں۔

T Time-limited محدود وقت: اس کے حساب سے علاج کی کامیابی اور مقاصد کے حصول کے لیے ایک مقررہ وقت طے کرنا بھی ضروری ہے۔ اس سے مشیر اور مؤکل کے بیچ زمہ داری کا احساس پیدا ہوتا ہے اور علاج کی کامیابی کی نوعیت بڑھ جاتی ہے۔

- **مداخلتیں اور طریقہ کار (Interventions and methodology):** علاج کی کامیابی اور اہداف کے حصول کے لیے بہت ضروری ہے مؤکل کے مسئلے کے حساب سے معقول مداخلتیں اور طریقہ کار کا انتخاب کیا جانا۔ علاج کے منصوبے کے سانچے میں علاج کی تکنیکوں کی وضاحت ہونی چاہیے، جیسے علمی سلوک تھراپی (CBT)، ذہن سازی کے طریقوں کی، یا نمائش تھراپی، جو مؤکل کے لیے علاج کے مقاصد کو پورا کرنے میں مدد کے لیے استعمال کی جائیں گی۔ مؤکل کی ضروریات کے مطابق شواہد پر مبنی مداخلتوں کا انتخاب بہت اہم کردار نبھاتا ہے۔
- **ٹائم لائن (Timeline):** علاج کا منصوبہ بناتے وقت یہ بہت ضروری ہے کہ اہداف کو حاصل کرنے کے لیے ایک مقررہ وقت طے کیا جائے۔ علاج کو عمل میں لانے کے لیے ایک واضح روڈمیپ بہت ضروری ہے جو یہ بتائیں کہ علاج کتنے دنوں اور مہینوں میں پورا ہو جانا چاہیے۔ اس سے مشیر اور مؤکل دونوں کی حوصلہ افزائی بنی رہتی ہے۔
- **کردار اور ذمہ داریاں (Roles and responsibilities):** ایک اچھے منصوبہ میں ضروری ہیں مشیر اور مؤکل سے توقعات کا صاف صاف لکھا ہونا۔ جیسے کہ مشیر رہنمائی فراہم کریں گا، رازداری برقرار رکھیں گا، اور مناسب تکنیکوں کا استعمال کریں گا۔ مؤکل سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ ہر سیشن میں شرکت کریں، کام مکمل کریں اور ہر ایک سیشن میں حرکیاتی طور پر حصہ لیں۔
- **جانچ اور تشخیص (Assessment and diagnosis):** ایک اچھے منصوبہ میں ضروری ہے انٹرویوز، مشاہدات، اور معیاری ٹولز کا ہونا جن کے ذریعے معلومات جمع کی جائیں۔ معلومات جمع کرنے کے بعد اس کا تشخیصی جائزہ لیا جائیں۔ اس سے آنے والے وقت میں علاج کے منصوبہ کی کامیابی کی پیش گوئی ہو جاتی ہے۔
- **فالو اپ پلان (Follow-up plan):** جیسے ایک جسمانی مریض علاج کے بعد بھی اپنے ڈاکٹر کے ساتھ فالو اپ کرتا رہتا ہے ویسے ہی مؤکل کو بھی مشیر کے ساتھ جڑا رہنا چاہیے۔ مؤکل کے مسئلے کی پیش رفت کی دیکھ بھال کو یقینی بنانے اور دوبارہ مؤکل کے ایسے کسی مسئلے سے بچنے کے لیے فالو اپ بھی ضروری ہے۔ علاج کا منصوبہ بناتے وقت فالو اپ پلان بھی بنایا جاتا ہے تاکہ مشیر یہ تصدیق کر سکیں کہ مؤکل کے مسئلے کا حل ہو چکا ہے اور وہ ایک خوش حال زندگی گزار رہا ہے۔
- **اخلاقی تحفظات (Ethical considerations)** نسانی زندگی میں اخلاقیت کا اہم کردار ہے۔ ایسے میں مشیر بھی علاج کا منصوبہ بناتے وقت کچھ اخلاقی تحفظات کا خاص خیال رکھتا ہے جیسے:

a) **باخبر رضامندی** (Informed consent): اس سے مراد ہے مشیر کی پیشہ ورانہ زمہ داری جس کے تحت وہ اپنے مؤکل کو مشاورت اور سیشنز سے جڑی ہر ممکنہ معلومات واضح طور پر بتائیں۔ مشیر مؤکل کو مشاورت کے ہر ایک نقطہ سے باخبر رکھیں اور مؤکل کی مرضی کے خلاف کوئی قدم نہ اٹھائے تاکہ مؤکل دل سے پورے عمل کا حصہ بن سکیں۔

b) **رازداری** (Privacy): اس سے مراد ہے کہ مشیرات کے دوران کسی بھی طرح کا جمع کیا گیا مؤکل کا ڈاٹا اور معلومات صرف مشیر اور مؤکل کے بیچ رہیں۔ مؤکل کی ہر طرح کی عام اور خاص معلومات کا تحفظ کرنا مشیر کی اہم ذمہ داری ہے۔

c) **ثقافتی حساسیت**: (Cultural sensitization) : ثقافتی حساسیت کے معنی ہیں کسی بھی دوسرے ثقافتی گروہ اور فرد کی

روایتوں، زبان اور رہن سہن وغیرہ کا احساس کرنا۔ اس سے مراد ہے کہ مشاورت کے پورے سفر میں مشیر خود کو ثقافتی طور پر حساس رکھیں۔ جتنی عزت اور تحفظ وہ اپنی ثقافت کو دیتا ہے، مؤکل کی ثقافت کو بھی دیں۔ مشیر کو چاہیے کہ مؤکل کی ثقافت سے جڑی کسی بات پر نہ کوئی تبصرہ کریں نہ ہی برے تاثرات دیں۔

d) **پیشہ ورانہ حدود**(Professional Limitations):اس سے مراد ہے کہ مشیر اپنے اور مؤکل کے بیچ کچھ حدود قائم کریں۔ مشیر اپنی زمہ داریوں اور پیشے کی پابندیوں کو سمجھ کر ان کے اندر ہی کام کریں۔ اس سے یہ بات واضح ہوتی ہے کہ مشیر اپنے کردار اور اخلاقی اصولوں کے مطابق ہی کام کریں۔

| **اپنی پیش رفت کی جانچ کریں(Check your progress)** |
|---|
| سوال: اسمارٹ SMART اسکیل کی وضاحت پیش کریں؟<br>---<br>---<br>---<br>--- |

## 13.5 مشاورتی سیشن کے نوٹس اور ریکارڈ رکھنا (Counselling session notes and record-keeping)

علاج کا منصوبہ بنتے ہی ایک مشیر کے لیے ضروری ہو جاتا ہے کہ وہ جلد سے جلد مشاورتی سیشنز کا آغاز کریں۔ ایسے میں ہر ایک سیشن کے مقاصد پہلے سے ہی طے کر لیے جانے چاہیے۔ سیشن سے پہلے سیشن کا ڈھانچہ تیار کر لیا جاتا ہے اور سیشن کے بعد سیشن کے نوٹس تیار کیے جاتے ہیں جس سے مشاورت کی ترقی اور کامیابی جانچنے میں مدد ملتی ہے۔ مشاورتی سیشن کے نوٹس کا ایک خاکہ:

| | |
|---|---|
| **مؤکل کی بنیادی معلومات** | نام---<br>عمر---<br>جنس---<br>تاریخ---<br>سیشن نمبر---<br>مشیر کا نام--- |

| | |
|---|---|
| **مسئلے کی مختصر وضاحت** | ---------- |
| **مؤکل کے خیالات** | ---------- |
| **مؤکل کے احساسات** | ---------- |
| **مؤکل کے تجربات** | ---------- |
| **معروضی مشاہدات** | ظاہری حالت---------- <br> رویہ---------- <br> موڈ---------- <br> گفتگو---------- <br> جسمانی حالت---------- |
| **تشخیص یا جائزہ** | تجزیہ---------- <br> پیش رفت---------- <br> تشخیص---------- <br> استعمال شدہ طریقے---------- <br> ایکٹو لسننگ---------- |
| بہتری یا تبدیلی کی نشاندہی | ---------- |
| آئندہ اقدامات | اگلا سیشن---------- <br> اگلے سیشن کے لیے ہوم ورک---------- |

اس طرح کے خاکے میں مشیر اتی سیشن کی سرگرمیاں نوٹس کی شکل میں لکھی جاسکتی ہیں۔ اس طرح مؤکل کا ہر سیشن کا ریکارڈ مشیر کے پاس محفوز ہو جاتا ہے جس کی مدد سے آئندہ کے سیشن کی سرگرمیاں آسانی سے طے کی جاسکتی ہیں۔

| **اپنی پیش رفت کی جانچ کریں(Check your progress)** |
|---|
| سوالا وپر دیے گئے خاکہ کو دوبارہ بنا کر پر کریں؟ <br> ---------- <br> ---------- <br> ---------- <br> ---------- |

## 13.6 پیشرفت اور بازرسائی کا جائزہ لینا (Reviewing progress and feedback)

مشاورت کو کامیاب بنانے کے لیے دو کام بہت اہم ہیں: پہلا ہے پیشرفت اور دوسرا ہے تاثرات کا جائزہ لینا۔ مشاورت میں پیش رفت کا جائزہ اور فیڈبیک دینا ایک مسلسل عمل ہے جس کے ذریعے مشیر اور مؤکل یہ جانچتے ہیں کہ سیشنز کس حد تک مؤثر ثابت ہو رہے ہیں۔ اس عمل کا بنیادی مقصد یہ ہوتا ہے کہ طے شدہ اہداف کی تکمیل کو دیکھا جائے، مؤکل کے خیالات، احساسات اور رویوں میں آنے والی تبدیلیوں کو سمجھا جائیں، اور ضرورت پڑنے پر علاج یا مشاورت کے منصوبے میں ترمیم کی جائیں۔ پیش رفت کا جائزہ مختلف طریقوں سے لیا جا سکتا ہے جیسے کی مؤکل کی مؤکل کا رویہ، موڈ، باڈی لینگویج کا مشاہدہ، مؤکل کی اپنی رائے اور تجربات (self-report) ، اور طے شدہ اہداف کے مطابق بہتری کا اندازہ لگا کر۔ بعض اوقات معیاری پیمانے یا سوالنامے سے پیش رفت اور تاثرات کا جائزہ ہو جاتا ہے۔

فیڈبیک دینا بھی اس عمل کا اہم حصہ ہے، جو واضح، مخصوص، غیر تنقیدی اور ہمدردانہ ہونا چاہیے۔ مثبت فیڈبیک مؤکل کی حوصلہ افزائی کرتا ہے اور اس کی پیش رفت کو مضبوط بناتا ہے، جبکہ تعمیری فیڈبیک بہتری کے لیے نئی راہیں دکھاتا ہے۔ اس دوران مشیر مختلف تکنیکیں استعمال کرتا ہے، جیسے کہ سیشن کا خلاصہ پیش کرنا، مؤکل کے جذبات کی عکاسی کرنا، حوصلہ افزائی کرنا اور کھلے سوالات پوچھنا۔ پیش رفت کی علامات میں (جیسے بے چینی یا دباؤ، بہتر مقابلہ کرنے کی صلاحیت، بہتر فیصلہ سازی اور خود آگاہی میں اضافہ شامل ہیں۔ تاہم، اس عمل میں کچھ مشکلات بھی پیش آسکتی ہیں، جیسے فوری بہتری نہ آنا، مؤکل کی مزاحمت یا جذباتی تبدیلیوں کو ناپنے میں دشواری ہونا۔ مجموعی طور پر، پیش رفت کا جائزہ اور فیڈبیک دینا مؤثر مشاورت کے لیے نہایت ضروری ہے کیوں کہ یہ عمل کو بامقصد، لچکدار اور مؤکل کے لیے فائدہ مند بناتا ہے۔

| اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress) |
| --- |
| سوال: بازرسائی کیوں ضروری ہے؟ وضاحت پیش کریں؟<br>---<br>---<br>---<br>--- |

## 13.7 خلاصہ (Summary)

مشاورت کے عمل میں مسئلہ کی جامع تشخیص اور مشاورت کی منصوبہ بندی نہایت اہم اجزاء ہیں جو مشاورت کو مؤکل کے مسائل کو سمجھنے اور مناسب حکمتِ عملی ترتیب دینے میں مدد دیتے ہیں۔ کیس فارمولیشن سے مراد مؤکل کی نفسیاتی، سماجی اور جذباتی معلومات کو منظم طریقے سے جمع کر کے، ترتیب دیتا ہے اور ان کی تشریح کرتا ہے۔ اس میں مسئلے کی نوعیت، اسباب، برقرار رکھنے والے عوامل اور مؤکل کی

صلاحیتوں اور وسائل کی نشاندہی کی جاتی ہے۔ یہ عمل مشاویر کو ایک واضح مفروضہ (hypothesis) بنانے میں مدد دیتا ہے اور علاج کے دوران فیصلے کرنے میں رہنمائی فراہم کرتا ہے۔

دوسری جانب، مشاورت کی منصوبہ بندی ایسے منظم منصوبے ہوتے ہیں جن میں اہداف، طریقہ کار اور تکنیکیں شامل ہوتی ہیں جن کے ذریعے مؤکل کے مسائل کو حل کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ یہ منصوبے کیس فارمولیشن کی بنیاد پر تیار کیے جاتے ہیں اور مؤکل کی انفرادی ضروریات کے مطابق ہوتے ہیں۔ ایک مؤثر مشیراتی پلان میں واضح، قابلِ پیمائش اور حقیقت پسندانہ اہداف، مناسب مداخلتی حکمتِ عملیاں اور نتائج حاصل کرنے کے لیے ایک معین وقت شامل ہوتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ یہ منصوبہ لچکدار بھی ہوتا ہے تاکہ مؤکل کی پیش رفت کے مطابق اس میں تبدیلی کی جاسکیں۔

## 13.8 اکتسابی نتائج (Learning Outcome)

اس اکائی کو پڑھنے کے بعد اب آپ اس قابل ہو چکے ہیں کہ:

- مسئلہ کی جامع تشخیص اور مشاورت کی منصوبہ بندی کا تصور اپنے الفاظ میں واضح کرسکتے ہیں۔
- مسئلہ کی جامع تشخیص اور مشاورت کی منصوبہ بندی کے اقدامات بتاسکتے ہیں۔
- ذہنی حالت کی جانچ کی بنیادی باتیں بتاسکتے ہیں۔
- مشیراتی علاج کے لیے مفروضہ اور منصوبہ تیار کرنا بتاسکتے ہیں۔
- مشیراتی علاج کے منصوبے کے بنیادی اجزاء بتاسکتے ہیں۔
- مشاورت میں پیشرفت اور تاثرات کا جائزہ لینے کے بارے میں بتاسکتے ہیں۔

## 13.9 فرہنگ (Glossary)

| | | |
|---|---|---|
| Case formulation | ضابطہ بندی | مسئلہ کی جامع تشخیص |
| Counselling plan | مشاورت کی منصوبہ بندی | |
| MSE(Mental state examination) | ذہنی حالت کا معائنہ | |
| Memory | یادداشت | |
| Attention | توجہ | |
| Concentration | ارتکاز | |
| Diagnosis | تشخیص | |

| | | |
|---|---|---|
| Illusions | وہم | |
| Cognition | ادراک | |
| Orientation | واقفیت | |
| Specific | مخصوص | |
| Privacy | رازداری | |
| Hypothesis | مفروضہ | |
| Hallucinations | فریب نظر | |
| Perception | فہم | |
| Hobbies | مشاغل | |
| Abstract thinking | تجریدی سوچ | |

## 13.10 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

### معروضی جوابات کے حامل سوالات (Objective Type Questions)

1. مشاورت میں مسئلہ کی جامع تشخیص کا بنیادی مقصد کیا ہے؟

(a)مؤکل کی جلد تشخیص کرنا (b)مؤکل کے مسائل کو منظم طریقے سے سمجھنا

(c)دوا تجویز کرنا (d)مشاورتی سیشن جلد ختم کرنا

2. مشاورت میں مفروضے سے مراد:

(a)حتمی تشخیص (b) مؤکل کے مسئلے کی ایک عارضی وضاحت

(c)علاج کا منصوبہ (d)مشاورت کی تکنیک

3. مشاورت میں اسمارٹ اہداف کا مطلب ہے:

(a)سادہ، معنی خیز، حرکیاتی، متعلقہ، بروقت (b) مخصوص، قابل پیمائش، قابل حصول، متعلقہ، وقت کا پابند

(c)اسٹریٹجک، ماپا، درست، حقیقت پسندانہ، ٹارگٹڈ. (d)مندرجہ بالا میں سے کوئی نہیں۔

4. مشاورتی منصوبہ بندی میں کونسا اخلاقی اصول اہم ہے؟

(a)رازداری (b)تعصب (c)فیصلہ (d)کنٹرول

5. ذہنی کیفیت کا امتحان (MSE) بنیادی طور پر استعمال کیا جاتا ہے:

(a)ذہانت کی پیمائش کے لیے۔ (b)مؤکل کے موجودہ ذہنی کام کاج کا اندازہ لگانے کے لیے۔
(c)جسمانی بیماری کی تشخیص کرنے کے لیے۔ (d)دوافراہم کرنے کے لیے۔

6. "تاثرات" سے مراد ہے:

(a)مؤکل کے اندرونی احساسات (b) قابل مشاہدہ جذباتی اظہار
(c)یادداشت کی صلاحیت (d)ذہانت کی سطح

7. مؤثر فیڈبیک کی خاصیت ہونی چاہئے:

(a)فیصلہ کن (b)مبہم (c )تعمیری اور مخصوص (d)ہرش

8. مشاورتی منصوبوں میں تشخیص سے مدد ملتی ہے:

(a)جلدی سے سیشن ختم کرنے میں (b)مداخلتوں کی تاثیر کو چیک کرنے میں
©مؤکل کے تاثرات سے گریز کرنے میں (d)خود کی حوصلہ افزائی میں۔

9. گرومنگ اور حفظان صحت کا اندازہ اس کے تحت کیا جاتا ہے:

(a)سوچنے کا عمل (b)ظاہری شکل
(c)مزاج (d)تاثرات

10. ایک مشاورتی منصوبہ کو بہترین طور پر بیان کیا گیا ہے:

(a)قوانین کا ایک سخت مجموعہ (b)علاج کے اہداف کے حصول کے لیے ایک منظم انداز
(c)ایک تشخیصی رپورٹ (d)ادویات کی فہرست

**مختصر جوابات کے حامل سوالات**( Short Answer Type Questions)

1. مشاورت میں مسئلہ کی جامع تشخیص کیا ہے؟
2. مشاورت بندی سے کیا مراد ہے؟
3. MSE کے کسی بھی چار اجزاء کا نام بتائیں۔
4. مشاورت میں مقصد کے تعین کا کیا کردار ہے؟
5. موڈ اور تاثرات کے درمیان فرق واضح کریں۔
6. فیڈبیک کس طرح مشاورت کی تاثیر کو بڑھاتا ہے؟
7. مشاورت میں ریکارڈ رکھنے کی اہمیت بیان کیجیے۔
8. مسئلہ کی جامع تشخیص سے پہلے مؤکل کے بارے میں کس کس طرح کی معلومات لی جاتی ہے؟
9. مشاورت کی منصوبہ بندی میں مفروضے کی اہمیت بیان کیجیے۔

10. مشاورت میں SMART ماڈل کیا ہے؟ وضاحت کیجیے۔

**طویل جوابات کے حامل سوالات** (Long Answer Type Questions)

1. مشاورت میں مسئلہ کی جامع تشخیص کے تصور کی وضاحت کریں؟
2. مشاورتی علاج کا منصوبہ، مسئلہ کی جامع تشخیص کے بعد ایک جامع مشاورتی منصوبہ تیار کرنے میں شامل اقدامات کی وضاحت کریں؟
3. مشاورت کے عمل کے دوران مشیر اپنے مفروضوں کی جانچ اور نظر ثانی کیسے کرتے ہیں؟
4. مشاورتی منصوبہ بندی میں SMART گول فریم ورک کے بارے میں بتائیں۔
5. ایک مشیر کے طور پر فرض کیجیے ایک طالب علم جو تعلیمی کشیدگی یا اضطراب کا سامنا کر رہا ہو آپ اس کے لیے تفصیلی مشاورتی منصوبہ کیسے تیار کریں گے؟

| معروضی سوالات کے جوابات | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1-b | 2-b | 3-b | 4-a | 5-b |
| 6-b | 7-b | 8-b | 9-b | 10-b |

## 13.11 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)


1. Aggarwal,R.(2017).Educational Vocational Guidance and Counselling.Shipra Publications
2. Aggarwal,R.(2007). Elementary Guidance and Counselling.Shipra Publications
3. Murthy,K.S. & Chandraiah,K.(2018). Guidance and Counselling.Neelkamal Publications.
4. Gururani, G.D.(2005).Guidance and Counselling.Akansha publishing house.
5. Pal, O.B.(2017).The basic principles of Guidance and Counselling.Neelkamal publications.
6. Vaseekaran, D.G. & Maheshwari,G.(2017).Guidance and Counselling.Neelkamal publications
7. Jones,N.J.(2023).Theory and practice of counselling and therapy.Sage publications

# اکائی 14۔ اسکولوں اور اعلیٰ تعلیم میں مشاورت

(Counselling in Schools and Higher Education)

اکائی کے اجزاء:


14.0 تمہید (Introduction)

14.1 مقاصد (Objectives)

14.2 اسکولوں اور اعلیٰ تعلیم میں مشاورت (Counselling in Schools and Higher Education)

14.2.1 پیشہ کی رہنمائی میں اسکولی مشیروں کا کردار (Role of school counsellors)

14.2.2 اسکولوں میں پیشہ کی رہنمائی (Career guidance in schools)

14.2.3 تعلیمی کشیدگی، غنڈہ گردی، ہم مرتبہ تنازعہ (Academic stress, bullying, peer conflict)

14.2.4 کالج مشاورت اور ہم آہنگی (College counselling and adjustment)

14.2.5 روک تھام اور فلاح و بہبود کے پروگرام (Prevention and wellness programme)

14.3 خلاصہ (Summary)

14.4 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

14.5 فرہنگ (Glossary)

14.6 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

14.7 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)


## 14.0 تمہید (Introduction)

اسکولوں اور اعلیٰ تعلیم میں مشاورت جدید تعلیمی نظام کے ایک اہم جزو کے طور پر ابھری ہے، جس سے سیکھنے والوں کی مختلف تعلیمی، جذباتی، سماجی، اور کیریئر سے متعلق ضروریات کو پورا کیا جاتا ہے۔ آج کی تیزی سے بدلتی ہوئی دنیا میں، طلباء کو تعلیمی مقابلہ، پیشہ کی غیر یقینی صورتحال، تکنیکی اثرات، اور ذاتی مسائل، وغیرہ کے بڑھتے ہوئے دباؤ کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے۔ یہ عوامل اکثر ان کی ذہنی صحت، حوصلہ افزائی اور مجموعی ترقی کو متاثر کر رہی ہیں، جو تعلیمی اداروں کے اندر مشاورتی خدمات کو ایک لازمی معاون طریقہ کار بناتے ہیں۔ اسکول کی سطح پر، مشاورت بچوں اور نوجوانوں کی نشو نما اور افزائش کے اہم مراحل میں رہنمائی کرنے میں بنیادی کردار ادا کرتی ہے۔ یہ طالب علموں کو خود کو سمجھنے، جذبات کا نظم کرنے، صحت مند تعلقات استوار کرنے، اور سیکھنے کی طرف مثبت رویوں کو فروغ دینے میں مدد کرتی

ہے۔ اعلیٰ تعلیم میں، مشاورت ایک وسیع اور زیادہ خصوصی کردار ادا کرتی ہے۔ کالج اور یونیورسٹی کے طلباء کو پیچیدہ مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے جن میں تعلیمی کشیدگی، شناخت کی تشکیل، ہم عمر دباؤ، اور کیریئر کی منصوبہ بندی شامل ہیں۔ ان ترتیبات میں مشاورتی خدمات ذہنی تندرستی کو فروغ دینے، نئے ماحول میں ایڈجسٹمنٹ کی سہولت فراہم کرنے، اور باخبر تعلیمی اور کیریئر کے انتخاب میں طلباء کی مدد کرنے پر مرکوز ہوتی ہیں۔ یہ اکائی اسکولوں اور اعلیٰ تعلیم میں مشاورت کے تصورات، مشیر کے کرداروں اور مشاورت کے طریقوں کو دریافت کرتی ہے۔

## 14.1 مقاصد (Objectives)

اس اکائی کو پڑھنے کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ:

- اسکول میں مشیروں کے اہمیت کو سمجھ سکیں۔
- مشیروں کے اندر کون سی خاصیتیں ہونی چاہیے یہ سمجھ سکیں۔
- مشیر اسکولی سطح پر کون کون سے اہم کردار نبھاتے ہے یہ سمجھ سکیں۔
- کیریئر کی رہنمائی میں اسکولی مشیروں کا کردار سمجھ سکیں۔
- طلباء کے لیے کیریئر کی رہنمائی کے فوائد سمجھ سکیں۔
- تعلیمی کشیدگی، غنڈہ گردی اور ہم مرتبہ تنازعات کا تصور سمجھ سکیں۔
- کالج مشاورت اور اس کی اہمیت سمجھ پا سکیں۔
- اعلی تعلیم میں تعلیمی کشیدگی، غنڈہ گردی اور ہم مرتبہ تنازعات کی روک تھام اور فلاح و بہبود کے پروگراموں کی اہمیت سمجھ سکیں۔

## 14.2 اسکولوں اور اعلیٰ تعلیم میں مشاورت (Counselling in Schools and Higher Education)

اسکولوں اور اعلیٰ تعلیمی اداروں میں مشاورت ایک پیشہ ورانہ معاونت ہے جو طلباء کی تعلیمی، جذباتی، سماجی اور ذاتی نشوونما میں مدد فراہم کرتی ہے۔ اس کا مقصد ذہنی صحت کو بہتر بنانا، تعلیمی کارکردگی میں اضافہ، مسائل کے مؤثر حل، خود اعتمادی کو فروغ دینا اور مستقبل کے تعلیمی و پیشہ ورانہ فیصلوں میں رہنمائی فراہم کرنا ہے، جس کے لیے ایک اسکول مشیر کی ضرورت ہوتی ہے۔

### 14.2.1 پیشہ کی رہنمائی میں اسکولی مشیروں کا کردار (Role of school counsellors)

اسکول مشیر طلباء کی تعلیمی، جذباتی، سماجی اور ذاتی نشوونما میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ وہ طلباء کو تعلیمی مسائل، ذہنی دباؤ، اضطراب، باہمی تعلقات، رویے کے مسائل اور کیریئر کے انتخاب میں رہنمائی فراہم کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ، وہ والدین اور اساتذہ کے ساتھ مل کر طلباء کی فلاح و بہبود کے لیے کام کرتے ہیں، ذہنی صحت سے متعلق آگاہی پیدا کرتے ہیں، اور ضرورت پڑنے پر طلباء کو مناسب

ماہرین کے پاس بھیجتے ہیں۔

### i. اسکولی مشیروں کا کردار (Role of School Counsellors)

اسکولوں میں مشاورت طلباء کو تعلیمی، ذاتی اور سماجی زندگی کو بہتر بنانے میں مدد فراہم کرتی ہے۔ مشاورت کا استعمال ابتدائی طور پر پیشہ ورانہ رہنمائی فراہم کرنے کے لیے کیا گیا تھا لیکن، مشیروں کا کردار سالوں کے دوران نمایاں اور ضروری ہوتا رہا اور آج تعلیمی نظام کا ایک لازمی حصہ بن گیا ہے۔ اسکول میں مشاورت 20ویں صدی کے اوائل میں قائم کی گئی تھی اور اس کی توجہ طلباء کو انفرادی قوت کے لیے تیار کرنے پر مرکوز تھی۔ آج، طلباء کی مختلف ضروریات کو پورا کرنے کے لیے اسکول کے مشیروں کا کردار اور وسیع ہو گیا ہے اور تعلیم کا ایک اہم حصہ بن گیا ہے۔ آر تھر جے جے (1941) نے اسکول مشیر کی اصطلاح کو مندرجہ ذیل طریقے سے بیان کیا ہے:

**اسکول مشیر کی اصطلاح** ذاتی یا کارکن کی نشاندہی کرنے کے لیے استعمال کی جاتی ہے جس کی بنیادی ذمہ داری پورے اسکول اور طلباء کی رہنمائی کے کام کو شروع کرنے اور ان کو مربوط کرنے کی ترغیب دینا ہے۔ مشیر رہنمائی کے رہنما کے طور پر اسکول میں ایک ذمہ دار انسان کے طور پر کام کرتے ہیں۔ اس کے لیے اسکولوں میں اس کام کے لیے مشیر میں اعلیٰ قابلیت اور تربیت کا ہونا بہت ضروری مانا جاتا ہے۔

### ii. مشیر کی خاصیتیں (Characteristics of a school counsellor)

اسکول میں مشاورت کے لیے مشیر میں کچھ خاص خصوصیات کی نشان دہی کی گئی ہے۔ یہ خصوصیات ذیل ہیں:

- نوجوانوں کی ہمدردانہ تفہیم (A sympathetic understanding of youth)
- جذباتی استحکام (Emotional Stability)
- رسائی کی اہلیت (Approachability)
- وسیع علم اور دلچسپیاں (Broad range of knowledge and interests)ا
- فیصلہ سازی اور عام فہم (Good Judgement and common sense)

**پارسنس کے حساب سے ایک اسکولی مشیر میں درجہ ذیل خاصیتیں ہونی چاہیے:**

- ایک گہرا مبصر ہونا چاہیے (keen observer)
- ہمدرد ہونا چاہیے (empathetic)
- حساس ہونا چاہیے (sensitive)
- غیر جانبدار ہونا چاہیے (objective)

### iii. اسکولوں میں مشیر کا کردار

### (Role played by a school counsellor within school settings)

- **مشیر ایک صلاح کار کے طور پر (Counsellor as a consultant):** مشیر بطور **صلاح کار** سے مراد وہ پیشہ ورانہ کردار ہے جس میں مشیر روایتی انداز میں براہِ راست ایک فرد کی مشاورت کرنے کے بجائے افراد، گروہوں یا اداروں کو ماہرانہ رہنمائی، مشورہ اور

معاونت فراہم کرتا ہے تاکہ وہ مسائل کو بہتر طور پر سمجھ سکیں اور ان کا حل تلاش کر سکیں۔ ایک مشیر اسکول میں **صلاح کار** کے طور پر بھی کام کرتا ہے۔ مشیر کا کردار نبھاتے وقت مشیر طلباء کے ساتھ بات چیت کرتا ہے تاکہ ان کے مسئلے کو سمجھ سکیں۔ اگر ضرورت پڑتی ہے تو طلباء کے مسئلے کو جاننے کے لیے اساتزہ، والدین اور جو بھی سپورٹ گروپ یا فرد مسئلے میں شامل ہیں ان سے بات چیت کرتا ہے۔ اس کردار میں مشیر ایک وسیلہ علم کے طور پر کام کرتا ہے اور اساتذہ، والدین، منتظمین یا دیگر متعلقہ افراد کے ساتھ مل کر مسائل کے حل کے لیے عملی حکمتِ عملیاں تجویز کرتا ہے۔ یہ عمل عموماً مختصر مدت پر مشتمل، مقصد کے حصول پر مبنی اور باہمی تعاون سے انجام پاتا ہے۔ مشیر نہ صرف مسائل کی نشاندہی کرتا ہے بلکہ افراد کی صلاحیتوں کو بھی بہتر بناتا ہے، ان کی رہنمائی کرتا ہے، تربیت فراہم کرتا ہے اور ادارہ جاتی سطح پر پروگرامز کی منصوبہ بندی میں بھی مدد دیتا ہے، جس سے زیادہ افراد تک بالواسطہ فائدہ پہنچتا ہے اور تعلیمی و نفسیاتی مسائل کا مؤثر انداز میں تدارک ممکن ہوتا ہے۔

- **مشیر کو آرڈینیٹر یا رابطہ کار کے طور پر (Counsellor as a coordinator):** مشیر بطور رابطہ کار (Coordinator)، مشیر کا کردار مختلف خدمات، افراد اور وسائل کو منظم اور آپس میں مربوط کرنا ہوتا ہے تاکہ طلباء کی مجموعی فلاح و بہبود کو یقینی بنایا جاسکیں۔ مشیر اکیلے کام کرنے کے بجائے اس بات کو یقینی بناتا ہے کہ طلباء کی تعلیمی، نفسیاتی، سماجی اور بعض اوقات طبی ضروریات کو باہمی تعاون کے ذریعے پورا کیا جاسکیں۔ مشیر رابطہ کار کے طور اساتذہ، والدین، اسکول انتظامیہ اور دیگر پیشہ ور افراد جیسے ماہر نفسیات یا سماجی کارکنوں کے ساتھ رابطہ اور تعاون کرتا ہے۔ وہ مداخلتی منصوبوں (intervention plans) کی تیاری، پیش رفت کی نگرانی، اور اس بات کو یقینی بنانے میں مدد کرتا ہے کہ تمام متعلقہ افراد ایک مشترکہ مقصد کے تحت کام کر رہے ہوں۔ مثال کے طور پر، اسکول کے ماحول میں مشیر کسی طالب علم کے تعلیمی یا رویّے سے متعلق مسائل کے حل کے لیے اساتذہ اور والدین کے درمیان ہم آہنگی پیدا کرتا ہے۔ مزید، ضرورت پڑنے پر طلباء کو خصوصی خدمات کی طرف رہنمائی بھی فراہم کرتا ہے تاکہ اسے مناسب مدد مل سکے۔ وہ ریکارڈ برقرار رکھتا ہے، مختلف پروگراموں کا انتظام کرتا ہے، اور تمام متعلقہ افراد کے درمیان ٹیم ورک کو فروغ دیتا ہے۔ اس طرح، بطور کوآرڈینیٹر مشیر رہنمائی و مشاورت کے عمل کو ایک جامع، منظم اور باہمی تعاون پر مبنی بناتا ہے، جس سے افراد کو فراہم کی جانے والی مدد کی مؤثریت میں اضافہ ہوتا ہے۔
- **مشیر اورینٹر کے طور (Counsellor as an Orientator):** مشیر ایک واقفیتی کارکن کے طور پر مشیر کے لیے ضروری ہے کہ وہ طلباء کی مدد نئے ماحول اور صورت حال میں ایڈجسٹ کرنے کے لیے کریں۔ وہ ان کو دنیا اور اس کے حالات کے بارے میں آگاہ کریں۔ اس سے یہ فائدہ ہوگا کہ طلباء اپنے اندر ایسی مہارتوں کا آغاز کر پائیں گے جن کی وجہ سے وہ ہر طرح کے صورت حال میں ایڈجسٹ کر سکتے ہیں۔ اس کردار میں، مشیر طلباء یا مؤکلوں کو نئی ترتیبات جیسے کہ اسکول، کالج، کام کی جگہ، یا کمیونٹی کو سمجھنے میں مدد کرتا ہے۔ وہ قواعد، معمولات، دستیاب وسائل، اور سپورٹ سسٹم متعارف کراتا ہیں۔ مشیر سوالات کے جوابات دے کر اور طلباء کو اس بات کے لیے تیار کر کے اضطراب یا الجھن کو کم کرنے میں بھی مدد کرتا ہے کہ ان سے کیا توقع کی جاتی ہے۔ مزید، مشیر بطور اورینٹر نئے ماحول میں مواقع، ذمہ داریوں اور مناسب رویوں کے بارے میں بیداری پیدا کرنے میں مدد کرتا ہے۔ یہ رہنمائی افراد کو تیزی سے اپنانے، باخبر فیصلے کرنے اور مؤثر طریقے سے کام کرنے میں مدد کرتی ہے۔

- **مشاورت شخیص کار کے طور پر (Counsellor as Assessor):** اسکولی مشیر ایک تشخیص کار کی طرح بھی کام کرتا ہے۔ تشخیص کار کا مطلب ہوتا ہے ایسا شخص جو مخصوص معیار کی بنیاد پر کسی فرد کی کارکردگی، مہارت، علم، یا پیشرفت کا جائزہ، پیمائش یا فیصلہ کرتا ہے۔ جب ایک مشاورت شخیص کار کا کام کرتا ہے تو وہ طلباء یا فرد کے ساتھ ساتھ اس کے ماحول کا بھی جائزہ لیتا ہے۔ ایسے میں طلباء یا فرد کی تعلیمی کامیابی، اہلیت، دلچسپیوں، قابلیتوں اور کردار کی خصلتوں کا جائزہ لیا جاسکتا ہے۔ مشیر طلباء کو ان کی خوبیوں اور خامیوں سے آگاہ کرتا ہے۔ اور دوسری طرف طلباء کے ماحولیاتی اجزاء جیسے خاندان، ثقافت اور سماج کا بھی جائزہ لیتا ہے۔
- **مشیر ڈویلپر کے طور پر (Counsellor as a developer)** ایک مشیر ڈویلپر یا ترقی کرنے والے کا بھی کردار نبھاتا ہے۔ ایک مشیر جب ڈویلپر کا کردار بنھاتا ہے تو اس کی کوشش رہتی ہے کہ وہ طلباء کی ذاتی، سماجی، جذباتی اور تعلیمی نشو نما کا حصہ بن سکیں اور ان کو بڑھاوا دے سکیں۔ اس کردار میں مشیر طلباء کی ذاتی نشو نما پر بہت زیادہ توجہ رکھتا ہے تاکہ ان میں خود اعتمادی کی نشو نما ہو۔ اعلی تعلیم میں کامیابی کے لیے طلباء کو اسکولی سطح پر ایک مضبوط سطح کی ضرورت ہے جس کے لیے مشیر کام کرتا ہے۔ اسکولی سطح کے بعد بھی مشیر کا کردار تعیناتی کی خدمات میں اور زندگی میں آنے والی مشکلات کو حل کرنے میں بہت اہم ہوتا ہے۔

## 14.2.2 اسکولوں میں کیریئر یا پیشہ کی رہنمائی (Career guidance in schools)

کیریئر یا پیشہ کی رہنمائی ایک ایسا اوزار ہے جو طلباء کو ماہرین تعلیم اور کسی بھی پیشہ میں شامل ہونے میں مدد کرتا ہے۔ آج کی تیزی سے بدلتی جاب مارکیٹ میں، اسکولوں میں کیریئر کی رہنمائی کے موثر پروگراموں کی ضرورت بہت اہم ہوگئی ہے۔ طلباء کو پیشہ کے انتخاب کی ایک صف کا سامنا کرنا پڑتا ہے، اور مناسب رہنمائی کے بغیر، بہت سے طلباء اپنی خواہشات کو اپنی طاقت کے ساتھ ہم آہنگ کرنے کے لیے جدوجہد کرتے ہیں۔ اسکولی طلباء کے لیے منظم پیشہ رہنمائی فراہم کرنے، انہیں باخبر فیصلے کرنے اور مستقبل کو پورا کرنے کے قابل بنانے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ پیشہ کی رہنمائی میں طلباء کو ان کی مہارتوں، دلچسپیوں اور قابلیت کو سمجھنے کے لیے رہنمائی کرنا شامل ہے ساتھ ہی پیشہ کے موزوں راستوں سے ہم آہنگ کرنا بھی۔ یہ رہنمائی صرف کسی پیشے کے انتخاب تک محدود نہیں ہے بلکہ اس میں تعلیمی سلسلے، ممکنہ صنعتوں اور طویل مدتی اہداف کی شناخت شامل ہے۔ آج کیریئر کے اختیارات کی بڑھتی ہوئی پیچیدگی پیشہ ورانہ مداخلت کی ضرورت ہے۔ ایک اچھی طرح سے تشکیل شدہ کیریئر کی رہنمائی پروگرام وضاحت پیش کرتا ہے اور طلباء کو کیریئر کے صحیح فیصلے کرنے کے علم سے آراستہ کرتا ہے۔ یہ یقینی بناتا ہے کہ طلباء تعلیمی لحاظ سے سبقت لے سکیں اور ان کے منتخب کردہ راستوں میں ذاتی اطمینان حاصل ہوں۔

### i. کیریئر کی رہنمائی میں اسکولی مشیروں کا کردار (Role of school counsellors in career guidance)

مشیر بھی اسکولوں میں اساتذہ کے طور پر کام کرتے ہیں، وہ تعلیمی اور کیریئر کے مواقعوں کی الجھن میں نوجوان ذہنوں کی رہنمائی کرتے ہیں۔ وہ اہم بصیرتیں فراہم کرتے ہیں، طلباء کو کامیابی کی راہ میں حائل رکاوٹوں کی شناخت کرنے میں اور ان پر قابو پانے میں بھی مدد کرتے ہیں۔

اس کام کو انجام دینے کے لیے ایک مشیر کو تربیت دی جاتی ہے کہ وہ:

- سائیکو میٹرک ٹیسٹ کے ذریعے طلباء کی طاقتوں اور کمزوریوں کا اندازہ لگائیں تاکہ اس کے حساب سے انہیں صحیح مشورہ فراہم کر سکیں۔
- طلباء کی انفرادی خواہشات اور دلچسپیوں کے مطابق کیریر چننے میں ذاتی مشورے پیش کر سکیں۔
- طلباء میں فیصلہ سازی اور مسئلہ حل کرنے جیسی مہارتوں کو فروغ دیں سکیں۔
- تعلیمی یا کیریئر کے دباؤ سے متعلق کشیدگی اور اضطراب کا مقابلہ کرنے کے لیے جذباتی مدد فراہم کر سکیں۔

**طلباء کے لیے کیریئر کی رہنمائی کے فوائد** (Benefits of career guidance for students)

- **طلباء کو ان کی طاقتوں اور دلچسپیوں کی شناخت میں مدد کرنا:** طلباء کے لیے کیریئر کی مشاورت کے بنیادی مقاصد میں سے ایک خود کی دریافت کرنا ہے۔ ذاتی نوعیت کے جائزوں کے ذریعے، مشیر طلباء کو ان کی حقیقی دلچسپیوں اور صلاحیتوں کو اجاگر کرنے میں مدد کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر، ریاضی میں مہارت حاصل کرنے والے طالب علم کو انجینئرنگ یا ڈیٹا سائنس جیسے شعبوں کی طرف لے جایا جاتا ہے، جب کہ تخلیقی صلاحیتوں والے طلباء کو میڈیا میں کیریئر تلاش کرنے کا مشورہ دیا جا سکتا ہے۔ یہ وضاحت اعتماد کو بڑھاتی ہے اور اس بات کو یقینی بناتی ہے کہ طلباء اپنی کوششوں کو صحیح سمت میں لے جا رہیں ہیں۔ اس سے بعد کی زندگی میں کیریئر کے عدم اطمینان کے امکانات کو کم کیا جا سکتا ہے۔
- **تعلیم اور روزگار کے درمیان فرق کو ختم کرنا:** تعلیم سے روزگار کی طرف منتقلی کافی مشکل ہو سکتی ہے۔ مناسب رہنمائی کے بغیر، طالب علم افرادی قوت کے لیے غیر تیار محسوس کر سکتے ہیں۔ اس خلا کو بھرنے کا کام مشیر کرتے ہیں۔ اس طرح کی رہنمائی کا مقصد ہوتا ہے:

a) صنعت کے رجحانات اور طلباء میں ابھرتے ہوئے کرداروں کو اجاگر کرنا۔
b) طلباء کو انٹرنشپ یا پیشہ ورانہ تربیتی پروگراموں سے جوڑنا۔
c) طلباء میں اہم ملازمت کی مہارتوں کو تیار کرنا جیسے مواصلات اور ٹیم ورک وغیرہ۔
d) ایک مضبوط کیریئر رہنمائی پروگرام کے ساتھ، طلباء اعتماد کے ساتھ اپنی پیشہ ورانہ زندگی میں قدم رکھ سکتے ہیں۔

ii. **تعلیمی کارکردگی پر پیشہ مشاورت کا اثر** (Effect of career counselling on academic performance)

پیشہ کی مشاورت کا تعلیمی کارکردگی پر اہم مثبت اثر پڑتا ہے کیوں کہ اس سے طلباء کو ان کے مقاصد، دلچسپیوں اور مستقبل کے پیشہ کے راستوں کے بارے میں وضاحت حاصل کرنے میں مدد ملتی ہے۔ جب طلباء کو یہ واضح ہو جاتا ہے کہ وہ زندگی میں کیا حاصل کرنا چاہتے ہیں، تو وہ اپنی پڑھائی میں زیادہ توجہ مرکوز کرنے لگتے ہیں۔ ان کی حوصلہ افزائی بڑھ جاتی ہیں، جو بہتر تعلیمی مصروفیت کا باعث بنتی ہے۔ یہ طلباء کو ان کی صلاحیتوں سے مماثل مضامین اور کورسز کا انتخاب کرنے کی رہنمائی کر کے فیصلہ سازی کی مہارت کو بھی بہتر بناتی ہے، اس طرح غلط انتخاب کی وجہ سے خراب کارکردگی کے امکانات کافی کم ہو جاتے ہیں۔ پیشہ مستقبل کے بارے میں غیر یقینی صورتحال کی وجہ سے

پیدا ہونے والے تعلیمی کشیدگی اور اضطراب کو کم کرنے میں بھی مدد کرتی ہے، جس سے طلباء اپنی پڑھائی پر بہتر توجہ مرکوز کر سکتے ہیں۔ یہ طلباء کو ان کی طاقتوں اور کمزوریوں کی نشاندہی کرنے میں مدد دے کر خود آگاہی کو بڑھاتی ہے، اور طلباء کو ان شعبوں پر کام کرنے کے قابل بناتی ہے جن میں بہتری کی ضرورت ہے۔ مشاورت سے موثر ٹائم مینجمنٹ اور مطالعہ کی عادات کو فروغ ملتا ہے، جو کہ تعلیمی کامیابی کے لیے ضروری ہے۔ یہ طلباء کے اعتماد کو بھی بڑھاتی ہے اور سیکھنے کی سرگرمیوں میں حرکیاتی شرکت کی حوصلہ افزائی کرتی ہے۔ مجموعی طور پر، کیریئر مشاورت نہ صرف تعلیمی کارکردگی کو بہتر بناتی ہے بلکہ طلباء کو متحرک رہنے، پڑھائی کو بیچ میں چھوڑنے سے بچنے، اور ایک اچھی طرح سے متعین اور بامعنی کیریئر کے راستے پر کام کرنے میں بھی مدد کرتی ہے۔

**اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)**

سوال: اسکول مشیر طلباء کی تعلیمی، جذباتی، سماجی اور ذاتی نشوونما میں کی وضاحت پیش کریں؟

---

---

---

---

### 14.2.3 تعلیمی کشیدگی، غنڈہ گردی، ہم مرتبہ تنازعہ (Academic stress, bullying, peer conflict)

اسکولوں میں طلباء کے سامنے تعلیمی دباؤ امتحانات، زیادہ کام اور کارکردگی کی توقعات سے پیدا ہونے والی ذہنی پریشانیاں حائل رہتی ہیں، اس کے ساتھ ہی اسکولوں میں غنڈہ گردی جس میں کسی طالب علم کو بار بار جسمانی، زبانی یا سماجی طور پر نقصان پہنچانے کا عمل شامل رہتا ہے، ہم عمروں کے تنازعات دوستوں یا ساتھی طلباء کے درمیان اختلافات اور غلط فہمیوں کو بھی کہتے ہیں۔

#### 14.2.3.1 تعلیمی کشیدگی (Academic stress)

تعلیمی کشیدگی سے مراد وہ ذہنی، جذباتی اور بعض اوقات جسمانی دباؤ سے ہوتا ہے جو طلباء اپنے تعلیمی ماحول کے تقاضوں کی وجہ سے محسوس کرتے ہیں۔ یہ اس وقت ہوتا ہے جب طلباء مطالعہ سے متعلق توقعات کو پورا کرنے کے لیے دباؤ محسوس کرتے ہیں۔ جیسے کہ امتحانات، اسائنمنٹس، گریڈز، مقابلہ، یا مستقبل کے کیریئر کے اہداف پورے نہ کر پانا، اور اس بات پر یقین رکھنا کہ وہ مؤثر طریقے سے مقابلہ کرنے کے قابل نہیں ہیں۔ سادہ الفاظ میں، تعلیمی کشیدگی وہ کشیدگی یا اضطراب ہے جو طلباء اپنے اسکول یا کالج کے کام کی وجہ سے محسوس کرتے ہیں۔ تعلیمی کشیدگی کسی حد تک معمول کی بات ہے، لیکن جب یہ حد سے زیادہ ہو جائے تو یہ طالب علم کی فلاح و بہبود اور تعلیمی کارکردگی کو منفی طور پر متاثر کر سکتا ہے۔ تعلیمی کشیدگی کے عام اثرات ہیں: بے چینی، مایوسی، حوصلہ افزائی کی کمی، کام پر توجہ مرکوز کرنے میں دشواری، نیند کے مسائل، جسمانی علامات جیسے سر درد یا تھکاوٹ وغیرہ۔

i. **تعلیمی کشیدگی کی عام وجوہات** (Causes of academic stress)

تعلیمی کشیدگی کی عام وجوہات میں شامل ہے:

- **کام کا بھاری بوجھ اور سخت ڈیڈلائن:** کبھی کبھی تعلیمی سفر میں ایسا وقت آتا ہے جب کام کا بوجھ طالب علم پر بہت زیادہ بڑھ جاتا ہے۔ ایسے میں کام زیادہ ہوتا ہے، اور وقت کم اور ڈیڈلائن بہت قریب اور سخت، ایسے میں طالب علم ذہنی اور جذباتی دباؤ میں آجاتے ہیں۔ اس سے ان کے ذہن، جسمانی صحت اور کارکردگی پر اثر پڑنے لگتا ہے۔ ان کی حوصلہ افزائی کم ہونے لگتی ہے اور یہی سے تعلیمی کشیدگی کی شروعات ہو جاتی ہے۔
- **ناکامی یا خراب درجات کا خوف:** انسان کے لیے سوچنا ضروری ہے لیکن کبھی کبھی بہت زیادہ سوچنا بھی انسان کو نقصان پہنچاتا ہے۔ اسے ہم (over thinking) اوور تھنکنگ کہتے ہیں۔ یہ آج کے دور کی عام بیماری بن گئی ہے۔ کئی بار طلباء میں ناکامی اور خراب درجات کا خوف ہی تعلیمی کشیدگی کی وجہ بن جاتی ہے۔
- **والدین، اساتذہ، یا خود سے بہت زیادہ توقعات :** آج کے زمانے میں انسان کے ہر غم کی سب سے بڑی وجہ توقعات ہے۔ ایک بچے کے ساتھ والدین، اور اساتذہ کی توقعات جڑی ہوتی ہیں۔ جیسے جیسے بچہ تعلیمی سفر میں آگے بڑھتا جاتا ہے یہ توقعات بھی بڑھتی جاتی ہیں۔ ایک وقت کے بعد طالب علم کی خود سے بھی توقعات گہری ہوتی چلی جاتی ہیں اور ایسے میں جب وہ ان توقعات کو پورا نہیں کر پاتا تو تنائو کا شکار ہو جاتا ہے۔ اور یہ تنائو تعلیمی کشیدگی بن جاتا ہے۔
- **ساتھیوں کے ساتھ مقابلہ:** اس دنیا میں ہر بچہ الگ ہے اور ساتھ ہی اس کی قابلیت بھی دوسروں سے بلکل الگ ہے۔ یہ جانتے ہوئے بھی کئی بار والدین، اساتذہ اور فیملی کے دیگر فرد، اپنے بچے کا مقابلہ دوسرے بچوں سے کرنے لگتے ہیں۔ جب بچہ دوسرے بچوں کا تعلیم میں مقابلہ نہیں کر پاتا تو اسے لگتا ہے کہ اسی میں کمی ہے اور بچہ تعلیمی تنائو کا شکار ہو جاتا ہے۔

ii. **تعلیمی کشیدگی پر قابو پانے کا علاج** (Remedies to overcome academic stress)

تعلیمی کشیدگی یا کشیدگی کو صحیح حکمت عملی کے ساتھ مؤثر طریقے سے دور کیا جاسکتا ہے۔ مقصد دباؤ کو مکمل طور پر ختم کرنا نہیں ہونا چاہیے کیوں کہ کچھ کشیدگی حوصلہ افزائی کا بھی کام کرتے ہیں۔ اس لیے اسے صحت مند، قابل انتظام سطح پر رکھنا ضروری ہے۔ تعلیمی کشیدگی کو دور کرنے کے لیے یہ اقدامات اٹھائے جاسکتے ہیں:

- **وقت کا انتظام (Time-management):** اگر کسی طلباء کو کشیدگی سے بچنا ہے تو اسے چاہیے کہ اپنے مطالعہ کے شیڈول کا پہلے سے منصوبہ بنائیں۔ کاموں کو چھوٹے، قابل حصول اہداف میں تقسیم کریں اور آخری لمحات کے چکر لگانے سے گریز کریں۔ اس کو چاہیے کہ روز پڑھائی کا شیڈول بنائے اور اس پر پوری طرح عمل کریں۔ ایسے میں وہ کسی بھی طرح کے آخری وقت کے تنائو سے بچ سکتے ہیں۔
- **حقیقت پسندانہ اہداف طے کریں (setting up realistic goals):** تعلیمی کشیدگی سے بچنے کا سب سے موئثر طریقہ ہے اپنے لیے حقیقت پسندانہ اہداف طے کرنا۔ کافی بار دیکھا گیا ہے کہ طلباء دوسروں کی ان سے توقعات کے بنا پر اپنے لیے اہداف منتخب کر لیتے ہیں۔ ایسے میں وہ کا اپنے آپ پر ضرورت سے زیادہ دباؤ ڈال لیتے ہیں۔ اس سے تنائو بڑھ جاتا ہے اور کمال کی چاہت میں کوئی ترقی بھی نہیں

ہو پاتی۔ اس لیے طلباء کو ہمیشہ چاہیے کی اپنی دلچسپی اور قابلیت کے حساب سے اہداف کا چنائو کریں۔

- **آرام کی تکنیکوں پر عمل کریں(use of relaxation techniques):** تنائو یا کشیدگی ایک نفسیاتی کمزوری psychological disorder ہے۔ اس سے ذہنی صحت پر بہت خراب اثر پڑتا ہے۔ ایسے میں یوگا کا سہارا لیا جا سکتا ہے۔ یوگا میں انوروم ولوم جیسی ورزش اور دوسرے یوگا دماغ کو پر سکون کرتے ہیں اور بے چینی کو بھی ختم کرتے ہیں۔ ان کے روز کے معمول میں استعمال سے تعلیمی کشیدگی کو کافی حد تک دور کیا جا سکتا ہے۔
- **صحت مند طرزِ زندگی اختیار کرنا (healthy life style):** علمی دباؤ کو کم کرنے کے لیے صحت مند طرزِ زندگی بہت اہم ہے۔ اس میں مناسب نیند، متوازن غذا، اور باقاعدہ جسمانی سرگرمی شامل ہے۔ طلباء کو روزانہ کم از کم 7–8 گھنٹے کی نیند لینی چاہیے، کیوں کہ نیند کی کمی ذہنی تھکن، چڑچڑاپن اور توجہ کی کمی کا باعث بنتی ہے۔ اسی طرح، متوازن غذا جیسے پھل، سبزیاں، دودھ اور پروٹین والی غذائیں دماغی کارکردگی کو بہتر بناتی ہیں اور توانائی فراہم کرتی ہیں۔ مزید، روزانہ تھوڑی بہت ورزش یا چہل قدمی ذہنی دباؤ کو کم کرتی ہے اور موڈ کو بہتر بناتی ہے۔ ایک صحت مند جسم، صحت مند ذہن کی بنیاد بنتا ہے، جو تعلیمی دباؤ کو بہتر طریقے سے سنبھالنے میں مدد کرتا ہے۔
- **مدد حاصل کرنا(seek help):** جب طلباء خود کو زیادہ دباؤ یا پریشانی میں محسوس کریں تو انہیں اکیلے برداشت کرنے کے بجائے دوسروں سے مدد لینی چاہیے۔ اپنے مسائل اور خدشات اساتذہ، والدین، دوستوں یا کسی ماہرِ نفسیات / مشیر کے ساتھ شیئر کرنے سے ذہنی بوجھ کم ہو جاتا ہے۔ ایسے میں اساتذہ تعلیمی رہنمائی فراہم کر سکتے ہیں، والدین جذباتی حمایت دے سکتے ہیں، جبکہ دوست حوصلہ افزائی اور سمجھ بوجھ فراہم کر سکتے ہیں۔ اگر مسئلہ زیادہ سنگین ہو تو مشیر یا ماہرِ نفسیات سے مشورہ لینا نہایت مفید ہوتا ہے۔ مدد طلب کرنا کمزوری نہیں بلکہ ایک مثبت اور دانشمندانہ قدم ہے، جو طلباء کو اپنے مسائل بہتر طریقے سے سمجھنے اور ان کا حل تلاش کرنے میں مدد دیتا ہے۔
- **مشاغل(Hobbies) کے لیے وقت نکالنا:** تعلیمی دباؤ کو کم کرنے کے لیے طلباء کو اپنی پسندیدہ سرگرمیوں میں حصہ لینا چاہیے۔ مشاغل جیسے کہ موسیقی سننا، کھیلنا، ڈرائنگ کرنا، کتابیں پڑھنا یا کوئی تخلیقی کام کرنا ذہن کو تازگی بخشتا ہے۔ جب طلباء مسلسل پڑھائی میں مصروف رہتے ہیں تو ذہنی تھکن پیدا ہو جاتی ہے۔ ایسے میں مشاغل میں وقت گزارنے سے ذہن کو آرام ملتا ہے، موڈ بہتر ہوتا ہے اور توانائی دوبارہ بحال ہوتی ہے۔ اس کے نتیجے میں طلباء زیادہ توجہ اور دلچسپی کے ساتھ اپنی پڑھائی جاری رکھ سکتے ہیں۔ مشاغل نہ صرف تفریح فراہم کرتے ہیں بلکہ ذہنی صحت کو بہتر بنانے اور تعلیمی دباؤ کو کم کرنے میں بھی اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

### 14.2.3.2 غنڈہ گردی (Bullying)

#### i. اسکولوں میں غنڈہ گردی (Bullying in schools)

اسکولوں میں غنڈہ گردی اس وقت ہوتی ہے جب دیگر طلباء بار بار اور جان بوجھ کر کسی فرد یا طالب علم کے ایک گروپ کے خلاف الفاظ یا اعمال کا استعمال کرتے ہیں تاکہ ان کو تکلیف پہنچائی جائے اور ان پر خطرہ لاحق ہو۔ یہ اعمال عام طور پر وہ لوگ کرتے ہیں جو کسی اور پر زیادہ اثر و رسوخ یا طاقت رکھتے ہیں، یا جو کسی اور کو کم طاقتور یا بے بس محسوس کرانا چاہتے ہیں۔ bullying لوگوں کے درمیان تنازعہ (جیسے

لڑائی) یا کسی کو ناپسند کرنے کے مترادف نہیں ہے، بلکہ لوگ تنازعہ یا ناپسندیدگی کی وجہ سے ایک دوسرے کو bully کرسکتے ہیں۔Bullying میں شامل اعمال ہیں:

- کسی طالب علم کو گروپ سے باہر رکھنا (آن لائن یا آف لائن)
- کسی طالب علم کے قریب یا اس کی طرف ناخوشگوار انداز میں کام کرنا اشارہ کرنا
- گندی شکل بنانا، بدتمیزی کے اشارے کرنا، نام پکارنا، بدتمیزی کرنا، اور مسلسل منفی چھیڑ چھاڑ کرنا
- افواہیں یا جھوٹ پھیلانا، یا کسی کے بارے میں غلط بیانی کرنا (یعنی غلط پیغامات پوسٹ کرنے کے لیے ان کے فیس بک اکاؤنٹ کا استعمال کرنا)
- کسی کو اس کی نسل، جنس، مذہب، یا معذوری کی بنیاد پر ہراساں کرنا
- جان بوجھ کر اور بار بار کسی کو جسمانی طور پر تکلیف دینا
- جان بوجھ کر کسی کا پیچھا کرنا
- کسی پریفیکٹ یا طالب علم کے نمائندے کے جیسے کسی دوسرے پر کسی بھی طاقت کا فائدہ اٹھانا۔

غنڈہ گردی کہیں ں بھی ہو سکتی ہے۔ یہ اسکولوں میں، گھر پر، کام پر، آن لائن سماجی جگہوں پر، ٹیکسٹ میسجنگ کے ذریعے یا ای میل کے ذریعے بھی ہو سکتی ہے۔ یہ جسمانی، زبانی، جذباتی ہو سکتی ہے، اور اس میں پیغامات، عوامی بیانات اور آن لائن رویہ بھی شامل ہے جس کا مقصد تکلیف یا نقصان پہنچانا ہے (جسے cyber bullying بھی کہا جاتا ہے)۔ لیکن اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا ہے کہ غنڈہ گردی کس طرح کی بھی ہو، نتائج ایک جیسے ہو سکتے ہیں جیسے جس شخص کو غنڈہ گردی کا نشانہ بنایا جارہا ہے اس کے لیے شدید تکلیف اور درد عام بات ہے۔

### ii. غنڈہ گردی کی اقسام (Types of Bullying)

- **آمنے سامنے غنڈہ گردی (face-to-face Bullying):** آمنے سامنے سے مراد وہ منفی اور جارحانہ رویہ ہے جو ایک فرد یا گروہ کسی دوسرے فرد کے ساتھ سامنے آکر، بار بار اور جان بوجھ کر کرتا ہے۔ یہ عموماً اسکول، کھیل کے میدان، یا دیگر سماجی مقامات پر ہوتی ہے جہاں متاثرہ شخص براہِ راست موجود ہوتا ہے۔ اس میں جسمانی تشدد جیسے دھکا دینا، مارنا یا چیزیں چھین لینا، زبانی بدسلوکی جیسے گالیاں دینا، مذاق اڑانا یا دھمکیاں دینا، اور سماجی طور پر الگ تھلگ کرنا جیسے کسی کو نظر انداز کرنا یا سب کے سامنے شرمندہ کرنا شامل ہیں۔ آمنے سامنے غنڈہ گردی کی خاص بات یہ ہے کہ اس میں طاقت کا عدم توازن ہوتا ہے اور متاثرہ فرد فوری طور پر جسمانی یا ذہنی تکلیف محسوس کرنے لگتا ہے۔
- **خفیہ غنڈہ گردی (Covert Bullying):** سے مراد ایسی غنڈہ گردی ہے جو چھپی ہوئی، بالواسطہ اور غیر واضح طریقے سے کی جاتی ہے، جسے پہچاننا اور ثابت کرنا بہت مشکل ہوتا ہے۔ اس میں عام طور پر کسی کو جان بوجھ کر نظر انداز کرنا، گروپ سے الگ کرنا، اس کے بارے میں افواہیں پھیلانا، پیٹھ پیچھے باتیں کرنا، یا دوسروں کو اس کے خلاف کرنا شامل ہوتا ہے۔ اس قسم کی غنڈہ گردی میں کھلی جارحیت

نہیں ہوتی بلکہ اشاروں، رویوں اور سماجی تعلقات کے ذریعے نقصان پہنچایا جاتا ہے۔ خفیہ غنڈہ گردی کا سب سے بڑا اثر متاثرہ فرد کی جذباتی حالت پر پڑتا ہے، جس سے وہ تنہائی، بے چینی اور کم خود اعتمادی کا شکار ہو سکتا ہے۔

- **سائبر غنڈہ گردی Cyber Bullying:** سائبر غنڈہ گردی انفارمیشن یا کمیونیکیشن ٹیکنالوجیز جیسے کہ فوری پیغام رسانی یا چیٹ، ٹیکسٹ میسجز، ای میل اور سوشل نیٹ ورکنگ سائٹس کے استعمال سے ہوتی ہے۔ آف لائن غنڈہ گردی کے ساتھ اس میں بہت سی مماثلتیں ہیں، لیکن یہ گمنام بھی ہو سکتا ہے، یہ وسیع سامعین تک پہنچ سکتا ہے، اور اس میں بھیجے یا اپ لوڈ کردہ مواد کو ہٹانا مشکل ہو سکتا ہے۔ سائبر بدمعاشی کرنے والے زیادہ تر لوگ آف لائن بھی بدمعاشی میں شامل ہوتے ہیں۔

سائبر غنڈہ گردی ایسی قسم کی غنڈہ گردی ہے جو ڈیجیٹل ٹیکنالوجی جیسے موبائل فون، کمپیوٹر اور انٹرنیٹ کے ذریعے کی جاتی ہے۔ اس میں سوشل میڈیا، میسجنگ ایپس، آن لائن گیمز یا ای میل کے ذریعے کسی کو بار بار تنگ کرنا، دھمکانا، شرمندہ کرنا یا نشانہ بنانا بھی شامل ہوتا ہے۔ روایتی غنڈہ گردی کے برعکس، سائبر غنڈہ گردی کسی بھی وقت اور کہیں بھی ہو سکتی ہے، اور اس میں شیئر کیا گیا نقصان دہ مواد بہت تیزی سے بڑی تعداد میں لوگوں تک پہنچ سکتا ہے۔ اس کی مثالوں میں توہین آمیز پیغامات بھیجنا، جھوٹی افواہیں پھیلانا، کسی کی نجی تصاویر بغیر اجازت شیئر کرنا، سوشل میڈیا پر تکلیف دہ تبصرے کرنا، یا جعلی پروفائل بنا کر کسی کو نقصان پہنچانا شامل ہیں۔ سائبر غنڈہ گردی عموماً جان بوجھ کر اور بار بار کی جاتی ہے، اور اکثر اس میں گمنامی بھی ہوتی ہے، جس کی وجہ سے مجرم کو پہچاننا مشکل ہو جاتا ہے۔ یہ متاثرہ فرد کی ذہنی صحت پر گہرا اثر ڈال سکتی ہے، جیسے بے چینی، ڈپریشن، کم خود اعتمادی اور سماجی تنہائی۔

### iii. گنڈہ گردی کو روکنے کے طریقے (ways to curb bullying)

ہر قسم کی غنڈہ گردی کو روکنے کے لیے ایک جامع اور مستقل نقطہ نظر کی ضرورت ہوتی ہے جس میں اسکولوں، خاندانوں اور معاشرہ کا شامل ہونا ضروری ہے۔ سب سے پہلے، اس کے لیے لوگوں میں بیداری پیدا کرنا ضروری ہے۔ طلباء کو اس بارے میں تعلیم دی جانی چاہیے کہ غنڈہ گردی کیا ہے، جس میں جسمانی، زبانی، سماجی، اور سائبر غنڈہ گردی، اور اس کے نقصان دہ اثرات کو سمجھانا چاہیے۔ اسکولوں کو سخت قوانین اور نتائج کے ساتھ واضح انسداد بدمعاش پالیسیاں قائم کرنی چاہئیں، اس بات کو یقینی بناتے ہوئے کہ ہر طالب علم خود کو محفوظ محسوس کریں۔ اسکول کے ایک مثبت ماحول کو فروغ دینا جو احترام، ہمدردی اور شمولیت کی حوصلہ افزائی کرتا ہے غنڈہ گردی کے رویے کو نمایاں طور پر کم کر سکتا ہے۔ اساتذہ اور مشیر غنڈہ گردی کی ابتدائی علامات کی نشاندہی کر کے اور فوری مداخلت کرتے ہوئے کلیدی کردار ادا کر سکتے ہیں، یہ لوگ متاثرین اور مجرموں دونوں کو مدد فراہم کر سکتے ہیں۔ کھلی بات چیت کی حوصلہ افزائی طلبا کو بغیر کسی خوف کے غنڈہ گردی کی اطلاع دینے کی اجازت دیتی ہے، اور ہم مرتبہ سپورٹ سسٹم پاس کھڑے افراد کو موقف اختیار کرنے کے لیے بااختیار بنا سکتے ہیں۔ والدین کو اپنے بچوں کے ساتھ باقاعدگی سے بات چیت کرتے ہوئے اور رویے میں ہونے والی تبدیلیوں کی نگرانی کرتے ہوئے حرکیاتی طور پر شامل ہونا چاہیے۔ سائبر غنڈہ گردی کے معاملے میں، ڈیجیٹل خواندگی اور ذمہ دار آن لائن رویے پر زور دیا جانا چاہیے۔ مشاورت اور سماجی-جذباتی سیکھنے کے پروگرام طلباء کو ضبط نفس، ہمدردی، اور تنازعات کے حل کی مہارتوں کو فروغ دینے میں مدد کر سکتے ہیں۔ مجموعی طور پر، ہر قسم کی غنڈہ گردی کو مؤثر طریقے سے روکنے کے لیے ایک باہمی تعاون پر مبنی، حرکیاتی اور معاون نقطہ نظر ضروری ہے۔

خاص طور پر اگر سائبر غنڈہ گردی کی بات کریں جو کہ آج کل بہت زیادہ عام ہے تو اس کو روکنے کے لیے انفرادی، خاندانی، تعلیمی اور سماجی سطح پر مشترکہ کوششوں کی ضرورت ہے۔ اس مسئلے کا حل کسی ایک طریقے سے ممکن نہیں بلکہ آگاہی، رویوں میں تبدیلی اور مؤثر نظام کے ذریعے اس پر قابو پایا جا سکتا ہے۔ انفرادی سطح پر لوگوں کو چاہیے کہ وہ آن لائن کچھ بھی پوسٹ یا تبصرہ کرنے سے پہلے سوچیں اور نقصان دہ رویے سے بچیں۔ اگر کوئی شخص سائبر گنڈہ گردی کا شکار ہوا ہو تو اسے فوری ردِ عمل دینے کے بجائے بُلی کرنے والے کو بلاک اور رپورٹ کرنا چاہیے، ثبوت (جیسے اسکرین شاٹس) محفوظ رکھنے چاہئیں اور کسی قابلِ اعتماد فرد یا متعلقہ حکام سے مدد لینی چاہیے۔ والدین کے لیے ضروری ہے کہ وہ بچوں کے ساتھ کھل کر بات چیت کریں اور انہیں آن لائن حفاظت کے بارے میں آگاہ کریں۔ بچوں کی ڈیجیٹل سرگرمیوں پر مناسب نظر رکھیں اور انہیں یہ حوصلہ دیں کہ اگر کوئی مسئلہ پیش آئے تو فوراً والدین کو بتائیں۔ بچوں میں ہمدردی اور ذمہ دارانہ ٹیکنالوجی کے استعمال کی عادت پیدا کرنا بھی بہت اہم ہے۔ تعلیمی اداروں میں آگاہی پروگرامز اور واضح اینٹی بُلیئنگ پالیسیز ہونی چاہئیں۔ اسکولوں کو چاہیے کہ وہ ڈیجیٹل اخلاقیات پر ورکشاپس منعقد کریں، شکایات درج کرنے کے محفوظ طریقے فراہم کریں اور متاثرہ طلباء کو مشاورت کی سہولت دیں۔ ایک مثبت اور باعزت ماحول بُلیئنگ کے امکانات کو کم کرتا ہے۔ اس میں کیوں کہ ٹیکنالوجی پلیٹ فارمز کا بھی اہم کردار ہے۔ اس لیے سوشل میڈیا کمپنیوں کو چاہیے کہ وہ پرائیویسی سیٹنگز کو مضبوط بنائیں، مواد کی نگرانی بہتر کریں اور رپورٹ کرنے کے نظام کو آسان اور مؤثر بنائیں۔ خلاف ورزی کرنے والوں کے خلاف سخت کارروائی بھی ضروری ہے۔

### 14.2.3.3 ہم مرتبہ تنازعہ (Peer Conflict)

ہم مرتبہ تنازعہ سے مراد ایک ہی عمر کے افراد (ساتھیوں) کے درمیان اختلاف، دلیل، یا تصادم سے ہے، جیسے کہ ہم جماعت، دوست، یا ساتھی کے بیچ اختلاف کا ہونا۔ یہ سماجی تعامل کا ایک عام اور فطری حصہ ہے، خاص طور پر بچوں اور نوعمروں کے بیچ اس طرح کے اختلافات ہو جاتے ہیں۔ ساتھیوں کا تنازعہ عام طور پر رائے، غلط فہمیوں، مسابقت، یا ذاتی ضروریات اور مفادات میں اختلافات کی وجہ سے ہوتا ہے۔ غنڈہ گردی کے برعکس، ہم مرتبہ تنازعہ میں دونوں فریقوں کے درمیان مساوی طاقت شامل ہوتی ہے، اور دونوں افراد اختلاف میں حصہ دار ہوتے ہیں۔ ہم مرتبہ تنازعہ کی مثالوں میں شامل ہیں:

- خیالات یا غلط فہمیوں پر دوستوں کے درمیان بحث
- گروپ ورک یا گیمز کے دوران اختلاف
- مسابقت یا حسد سے پیدا ہونے والے تنازعات

ہم مرتبہ تنازعہ ہمیشہ نقصان دہ نہیں ہوتا ہے۔ درحقیقت، اگر مناسب طریقے سے ہینڈل کیا جائے تو، یہ افراد کو مواصلات کی مہارت، مسئلہ حل کرنے کی صلاحیتوں، اور جذباتی سمجھ بوجھ کو فروغ دینے میں مدد کر سکتا ہے۔ تاہم، اگر مؤثر طریقے سے حل نہیں کیا جاتا ہے، تو یہ خراب تعلقات یا جاری کشیدگی کا باعث بن سکتا ہے۔

### i. ہم مرتبہ تنازعہ کو کیسے روکا جائے؟ Ways to curb peer-conflict?

ہم مرتبہ تنازعہ کو مکمل طور پر ختم کرنا ممکن نہیں، کیوں کہ اختلافات ایک فطری عمل ہیں، لیکن انہیں مثبت اور باوقار انداز میں سنبھالا جاسکتا ہے۔ انفرادی سطح پر طلباء کو چاہیے کہ وہ پرسکون اور واضح انداز میں بات کرنا سیکھیں۔ اپنے جذبات کا اظہار میں والے جملوں کے ذریعے کریں (مثلاً: مجھے دکھ ہوتا ہے جب) تاکہ الزام تراشی سے بچا جاسکیں۔ تنازعات کو دور کرنے کے لیے دوسروں کی بات غور سے سننا بھی بہت ضروری ہے۔ ہمدردی پیدا کرنے سے دوسروں کے نقطۂ نظر کو سمجھنے میں مدد ملتی ہے اور تنازعات کم ہوتے ہیں۔ تنازعات کو حل کرنے کی مہارتیں جیسے مسئلہ حل کرنا، بات چیت (نیگوشی ایشن) اور سمجھوتہ کرنا سکھانا ضروری ہے۔ جیتنے کے بجائے ایسا حل تلاش کرنا چاہیے جو سب کے لیے مناسب ہو۔ اگر جذبات زیادہ شدت اختیار کر جائیں تو کچھ وقت کے لیے وقفہ لینا بھی مفید ہوتا ہے۔

تعلیمی اداروں میں اساتذہ کا کردار اہم ہوتا ہے۔ وہ طلباء کے لیے باوقار رویے کے اصول مقرر کرسکتے ہیں اور انہیں بہتر طریقے سے مسائل حل کرنا سکھا سکتے ہیں۔ رول پلے، گروپ ڈسکشن اور پیئر میڈی ایشن جیسے پروگرامز اس سلسلے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ والدین کو بھی چاہیے کہ وہ بچوں کو اپنے جذبات پر قابو پانا، دوسروں کا احترام کرنا اور اختلافات کو مثبت انداز میں حل کرنا سکھائیں۔

ایک مثبت ماحول جہاں احترام، تعاون اور شمولیت کو فروغ دیا جائے، تنازعات کے امکانات کو کم کرتا ہے۔ مجموعی طور پر، ہم مرتبہ تنازعات کو مؤثر طریقے سے کم کرنے کے لیے مؤثر ابلاغ، ہمدردی، مسئلہ حل کرنے کی مہارتیں اور مناسب رہنمائی نہایت ضروری ہیں۔

| اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress) |
|---|
| سوال: تعلیمی کشیدگی، غنڈہ گردی کی وضاحت پیش کریں؟ |
| ---------- |
| ---------- |
| ---------- |
| ---------- |

## 14.2.4 کالج مشاورت اور ہم آہنگی یا آیڈجسٹمنٹ (College counselling and adjustment)

کالج کی مشاورت اور ایڈجسٹمنٹ کی خدمات طلباء کو اعلیٰ تعلیم میں منتقلی کا انتظام کرنے، تعلیمی کشیدگی، سماجی اضطراب، اور جذباتی مسائل سے نمٹنے میں مدد کرتی ہیں۔ مشیر مطالعہ کی عادات، کیریئر کے انتخاب، اور ذاتی مسائل کے لیے مدد فراہم کرتے ہیں تاکہ ذہنی صحت کی جدوجہد کو تعلیمی کارکردگی میں رکاوٹ بننے سے روکا جاسکیں، خاص طور پر پہلے سال کے دوران جب نوجوان کالج میں داخلہ لیتے ہیں تو انہیں کافی مسئلوں کا سامنہ کرنا پڑتا ہے۔ ایسے میں مشاورت ان کے لیے بہت مفید ثابت ہوتی ہے۔

### i. کالج میں عام ہم آہنگی کے علاقہ

جب ایک نوجوان کالج میں داخلہ لیتا ہے تو اس کے تعلیمی سفر کا نیا دور شروع ہو جاتا ہے۔ وہ ایک ایسی عمر سے گزر رہا ہوتا ہے جہاں پہلے سے ہی اس کے ذہن میں اپنی شناخت کو لے کر کافی سوال چل رہیں ہوتے ہیں۔ ایسے میں اسکولی زندگی اور کالج کی زندگی کا فرق اور ساتھ شناخت کو لے کر تناو، اکثر طلباء کو اضطراب میں مبطلا کر دیتا ہے۔ جو طلباء اس اضطراب سے نکل جاتے ہیں وہ کالج کی آبوہوا میں رچ بس جاتے ہیں لیکن کافی نوجوانوں کو لیے یہ منتقلی آسان نہیں ہوتی۔ انھیں ایڈجسٹمنٹ کے مسائل کا سامنہ کرنا پڑتا ہے۔ ایسے میں کالج میں فراہم مشاورت نوجوانوں کے لیے کارگر ثابت ہوتی ہے۔ آگے بڑھنے سے پہلے یہ جان لینا صروری ہے کہ آخرج کالج میں عام ایڈجسٹمنٹ ایریاز کون سے ہیں:

- **اکیڈمک:** کالج میں آتے ہی طلباء پر سیکھنے کے نئے انداز، کام کا بوجھ، اور بڑے تعلیمی اہداف طے کرنے کا بوجھ پڑ جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے انہیں کافی مشکلوں کا سامنہ کرنا پڑتا ہے۔
- **سماجی:** جب ایک نوجوان اعلی تعلیم کا حصہ بنتا ہے تو ساتھیوں کے دباؤ، باہمی تعلقات، اور ایک معاون سماجی حلقہ تلاش کرنے کا بوجھ اس پر آجاتا ہے۔ ساتھ ہی والدین اور فیملی کے توقعات بھی بڑھ جاتے ہیں۔
- **ذاتی / جذباتی:** کالج کا ماحول اسکول کے ماحول سے بلکل الگ ہوتا ہے۔ بڑھتی ہوئی آزادی، خود شک، خود کی شناخت اور دماغی صحت کے مسائل بھی بڑھ جاتے ہیں۔

### ii. کالج کی زندگی میں ایڈجسٹمنٹ کے لیے مشاورت کی حکمت عملیاں

**(counselling strategies for adjustment in college life)**

طلباء کو کالج میں آنے والے مسئلوں کو مؤثر طریقے سے دور کرنے میں مدد کرنے میں مشاورت ایک اہم کردار ادا کرتی ہے۔ کالج کی مشاورتی خدمات ایک معاون جگہ فراہم کرتی ہیں جہاں طلباء اپنے خدشات کا اظہار کر سکتے ہیں، اپنے احساسات کو دریافت کر سکتے ہیں، اور مقابلہ کرنے کی حکمت عملی تیار کر سکتے ہیں۔ ایک مشیر طلباء کو ان کے مسائل کو سمجھنے، لچک پیدا کرنے اور فیصلہ سازی کی مہارت کو بہتر بنانے میں مدد کرتا ہے۔ حرکیاتی سننے، ہمدردی، اور مسئلہ حل کرنے جیسی تکنیکوں کے ذریعے، مشاورت صحت مند ایڈجسٹمنٹ کو فروغ دیتی ہے۔ اعلیٰ تعلیمی اداروں یا کالجوں میں ایڈجسٹمنٹ کے لیے مختلف قسم کے مشاورتی طریقے استعمال کیے جاتے ہیں۔ سب سے پہلے انفرادی مشاورت جس میں ذاتی مسائل پر توجہ مرکوز کی جاتی ہے جیسے بے چینی، ڈپریشن، یا تعلیمی کشیدگی وغیرہ کی شمولیت رہتی ہے۔

گروپ مشاورت میں طلباء کو تجربات کا اشتراک کرنے اور ساتھیوں سے سیکھنے میں مدد ملتی ہے، یہ بہت حد تک تنہائی کے احساسات کو کم کرتی ہے۔ کیریئر مشاورت طلباء کو ان کے مستقبل کے اہداف اور کیریئر کے راستوں کے بارے میں باخبر فیصلے لینے میں رہنمائی کرتی ہے۔ تعلیمی مشاورت طلباء کو مطالعہ کی عادات، ٹائم مینجمنٹ اور کارکردگی کو بہتر بنانے میں مدد کرتی ہے۔ کالج ایڈجسٹمنٹ کے لیے مؤثر مشاورتی مداخلتوں میں کشیدگی کے انتظام کی تکنیک، وقت کے انتظام کی تربیت، جذباتی ضابطے کی حکمت عملی، اور سماجی مہارتوں کی نشوونما شامل ہیں۔ مشیر طلباء کو منفی سوچ کے نمونوں کو تبدیل کرنے اور ان کے نقطہ نظر کو بہتر بنانے میں مدد کے لیے علمی رویے کی تکنیکوں کا بھی استعمال کر

سکتے ہیں۔ آخر میں، کالج میں ایڈجسٹمنٹ ایک متحرک اور جاری عمل ہے جس کے لیے مدد اور رہنمائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ مشاورت ذہنی تندرستی کو فروغ دے کر، مقابلہ کرنے کی مہارتوں کو بڑھا کر، اور طالب علموں کو ذاتی اور تعلیمی کامیابی حاصل کرنے میں مدد دے کر اس ایڈجسٹمنٹ کو آسان بنانے کے لیے ایک ضروری اوزار کے طور پر کام کرتی ہے۔

**اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)**

سوال: کالج کی مشاورت اور ایڈجسٹمنٹ کی خدمات کی وضاحت پیش کریں؟

---

---

---

---

## 14.2.5 روک تھام اور فلاح و بہبود کے پروگرام (Prevention and wellness programme)

روک تھام اور فلاح و بہبود کا پروگرام ایسے اقدامات پر مشتمل ہوتا ہے جن کا مقصد مسائل کے پیدا ہونے سے پہلے ان کی روک تھام اور افراد کی جسمانی، ذہنی اور جذباتی صحت کو بہتر بنانا ہے۔ اس میں صحت سے متعلق آگاہی، ذہنی صحت کی معاونت، مثبت عادات، دباؤ سے نمٹنے کی تربیت اور بہتر طرزِ زندگی شامل ہوتے ہیں۔

### i. اعلیٰ تعلیم میں روک تھام اور فلاح و بہبود کے پروگرام

اعلیٰ تعلیم میں تعلیمی کشیدگی، غنڈہ گردی اور ہم مرتبہ تنازعات کے روک تھام اور فلاح و بہبود کے پروگرام طلباء کی مجموعی فلاح و بہبود کو فروغ دینے، ذہنی صحت کے مسائل کو روکنے اور کیمپس میں معاون ماحول پیدا کرنے کے لیے بنائے جاتے ہیں۔ مسائل پیدا ہونے کے بعد صرف ان کے علاج پر توجہ مرکوز کرنے کے بجائے، ان پروگراموں کا مقصد لچک پیدا کرنا، مقابلہ کرنے کی مہارتوں کو بڑھانا، اور طلباء میں صحت مند طرز زندگی کی حوصلہ افزائی کرنا ہوتا ہے۔

فلاح و بہبود کے پروگرام جسمانی، جذباتی، سماجی، اور بعض اوقات روحانی بہبود پر توجہ مرکوز کرتے ہوئے ایک جامع نقطہ نظر اختیار کرتے ہیں۔ جسمانی تندرستی کی سرگرمیوں میں فٹنس پروگرام، یوگا سیشن، کھیل، اور غذائیت سے متعلق آگاہی شامل ہوتی ہیں۔ جذباتی تندرستی میں مشاورت کی خدمات، ذہن سازی کی تربیت، اور کشیدگی کو کم کرنے کی تکنیکوں کے ذریعے بہت مدد ملتی ہے۔ سماجی فلاح و بہبود کی حوصلہ افزائی کلبوں، گروپ کی سرگرمیوں، ہم مرتبہ کی رہنمائی، اور کمیونٹی کی مصروفیت کے ذریعے کی جاتی ہے، جو طلباء کو آپس میں روابط اور تعلق کا احساس پیدا کرنے میں مدد کرتی ہے۔

**روک تھام اور فلاح و بہبود کے پروگرام (Prevention and Wellness Programme) کی فہرست:**

- ذہنی صحت سے آگاہی پروگرام

- کشیدگی (Stress) سے نمٹنے کی تربیت
- جذباتی صحت اور خود آگاہی کی سرگرمیاں
- مثبت سوچ اور خود اعتمادی کو فروغ دینا
- غنڈہ گردی (Bullying) کے خلاف آگاہی پروگرام
- طلباء کے لیے کونسلنگ سروسز
- منشیات سے بچاؤ اور آگاہی پروگرام
- صحت مند طرزِ زندگی کی تعلیم
- ورزش اور جسمانی صحت کی سرگرمیاں
- غذائیت اور متوازن خوراک سے متعلق آگاہی
- وقت کے بہتر انتظام (Time Management) کی تربیت
- تنازعات کے حل (Conflict Resolution) کی مہارتیں
- مراقبہ (Meditation) اور ذہنی سکون کی مشقیں
- تعلیمی دباؤ سے نمٹنے کے پروگرام
- والدین اور اساتذہ کے لیے تربیتی ورکشاپس
- کیریئر رہنمائی اور پیشہ ورانہ مشاورت
- سماجی مہارتوں (Social Skills) کی تربیت
- بحران سے نمٹنے اور مدد حاصل کرنے کی آگاہی
- محفوظ اور مثبت تعلیمی ماحول کا فروغ
- طلباء کی فلاح و بہبود کے لیے سپورٹ گروپس

مشاورت روک تھام اور ریڈ جسٹمنٹ دونوں میں مرکزی کردار ادا کرتی ہیں۔ اس میں آؤٹ ریچ پروگراموں کا اہتمام کیا جاتا ہے، دماغی صحت کے خدشات کی جلد شناخت کے لیے اسکریننگ کی جاتی ہیں، اور نفسیاتی تعلیم فراہم کر کی جاتی ہے۔ اضطراب، افسردگی، رشتوں کے مسائل اور ان سے نمٹنے کی حکمت عملیوں پر ورکشاپس طلباء کے مسائل کو بڑھنے سے پہلے ہی ان کا انتظام کرنے میں مدد کرتی ہیں۔ ہم مرتبہ کی مشاورت اور سپورٹ گروپس کھلے پن کو فروغ دینے اور مدد کو موثر بنانے پر مرکوز ہوتے ہیں۔ فیکلٹی اور عملے کو اکثر طلباء میں پریشانی کی ابتدائی انتباہی علامات کو پہچاننے کی تربیت دی جاتی ہے، جس سے روک تھام کو زیادہ مؤثر بنایا جاتا ہے۔ ادارے ایسی پالیسیوں کو بھی نافذ کر سکتے ہیں جو طالب علم کی فلاح و بہبود میں معاونت کرتی ہیں، جیسے کہ لچکدار سیکھنے کے اختیارات، تعلیمی معاونت کی خدمات، اور جامع کیمپس کے طریقے۔

اعلیٰ تعلیم میں روک تھام اور فلاح و بہبود کے پروگرام ایک صحت مند اور نتیجہ خیز طلباء برادری کو فروغ دینے کے لیے ضروری ہیں۔ ابتدائی مداخلت، آگاہی، اور مجموعی ترقی پر توجہ مرکوز کرتے ہوئے، یہ پروگرام نہ صرف ذہنی صحت کے مسائل کے واقعات کو کم کرتے ہیں بلکہ طلباء میں تعلیمی، سماجی اور ذاتی طور پر ترقی کی منازل بھی طے کرتے ہیں۔

| **اپنی پیش رفت کی جانچ کریں(Check your progress)** |
| --- |
| سوال: **روک تھام اور فلاح و بہبود کے پروگرام** کی وضاحت پیش کریں؟ |
| ---------- |
| ---------- |
| ---------- |
| ---------- |

## 14.3 خلاصہ (Summary)

اسکولوں اور اعلیٰ تعلیم میں مشاورت ایک ضروری سپورٹ سسٹم ہے جو طلباء کی تعلیمی کامیابی، جذباتی بہبود اور مجموعی ترقی کو فروغ دیتا ہے۔ اسکول کی سطح پر، مشاورت طلبا کو ترقیاتی مسائل کو سنبھالنے، زندگی کی مہارتوں کی تعمیر، اور سیکھنے کی طرف مثبت رویے کو برقرار رکھنے میں مدد کرتی ہے۔ اعلیٰ تعلیم میں، مشاورت زیادہ پیچیدہ مسائل جیسے کہ تعلیمی کشیدگی، شناخت کی نشوونما، کیریئر کی منصوبہ بندی، اور دماغی صحت کے خدشات کو حل کرتی ہے۔ مشاورت نہ صرف علاج ہے بلکہ روک تھام اور نشوونما بھی ہے۔ اس میں انفرادی اور گروہی مشاورت، کیریئر کی رہنمائی، بحران میں مداخلت، اور فلاح و بہبود کے پروگرام جیسی خدمات شامل ہیں۔ طلباء کے لیے معاون اور جامع ماحول بنانے کے لیے مشیر اساتذہ، والدین اور اداروں کے ساتھ مل کر کام کرتے ہیں۔ مجموعی طور پر، کونسلنگ طلباء کو تعلیمی ترتیبات میں ایڈجسٹ کرنے، مسائل پر قابو پانے، اور ان کی مکمل صلاحیتوں کا ادراک کرنے، ان کی ذاتی ترقی اور زندگی بھر کی کامیابی میں مدد کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔

## 14.4 اکتسابی نتائج (Learning Outcome)

اس اکائی کو پڑھنے کے بعد اب آپ اس قابل ہو چکے ہیں کہ:

- اسکول میں مشیروں کے اہمیت کو سمجھ چکے ہیں۔
- مشیروں کے اندر کون سی خاصیتیں ہونی چاہیے یہ سمجھ چکے ہیں۔
- مشیر اسکولی سطح پر کون کون سے اہم کردار نبھاتے ہے یہ سمجھ چکے ہیں۔
- کیریئر کی رہنمائی میں اسکولی مشیروں کا کردار سمجھ چکے ہیں۔

- طلباء کے لیے کیریئر کی رہنمائی کے فوائد سمجھ چکے ہیں۔
- تعلیمی کشیدگی، غنڈہ گردی اور ہم مرتبہ تنازعات کا تصور سمجھ چکے ہیں۔
- کالج مشاورت اور اس کی اہمیت سمجھ پا چکے ہیں۔
- اعلی تعلیم میں تعلیمی کشیدگی، غنڈہ گردی اور ہم مرتبہ تنازعات کی روک تھام اور فلاح وبہبود کے پروگراموں کی اہمیت سمجھ چکے ہیں۔

## 14.5 فرہنگ (Glossary)

| | | |
|---|---|---|
| Consultant | مشیر | ایک کارکن |
| Assessor | تشخیص کار | |
| Academic stress | تعلیمی کشیدگی | |
| Bullying | غنڈہ گردی | |
| Peer conflict | ہم مرتبہ تنازعات | |
| Wellness programmes | فلاح وبہبود کے پروگرام | |
| Higher education | اعلی تعلیم | |
| Covert bullying | خفیہ غنڈہ گردی | |
| Hobbies | مشاغل | |

## 14.6 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

معروضی جوابات کے حامل سوالات (Objective Type Questions)

1. اسکولی مشاورت کا بنیادی مقصد کیا ہے؟

a. طلباء کی تعلیمی، کیریئر، اور ذاتی ترقی میں مدد کرنا
b. طلباء کو سزا دینا
c. اساتذہ کو تبدیل کرنا
d. امتحانات کا انعقاد کرنا

2. اعلیٰ تعلیم میں مشاورت بنیادی طور پر اس بات پر مرکوز ہے:

a. صرف نظم وضبط
b. ذاتی مسائل کے ساتھ تعلیمی اور کیریئر کی ترقی
c. صرف حاضری
d. صرف امتحانات

3. گروپ میں مشاورت کن کے لیے مفید ہے:

a. صرف ایک طالب علم　　b. ایک طرح کے مسائل والے طلباء

c. صرف اساتذہ　　d. صرف والدین

4. تعلیم کے کس مرحلے میں کیریئر کی رہنمائی کی سب سے زیادہ ضرورت ہوتی ہے؟

a. پرائمری لیول　　b. کنڈر گارٹن　　c. ثانوی اور اعلیٰ تعلیم　　d. نرسری

5. ایک مشیر کے پاس ہونا ضروری ہے:

a. غصہ　　b. ہمدردی　　c. صرف سختی　　d. جہالت

6. مندرجہ ذیل میں سے کون سی bullying کی ایک شکل ہے؟

a. کسی کی حوصلہ افزائی کرنا　　b. جسمانی جارحیت　　c. دوسروں کی تعریف کرنا　　d. ایک ساتھ پڑھنا

7. سائبر غنڈہ گردی اس کے ذریعے ہوتی ہے:

a. کتابیں　　b. انٹرنیٹ اور ڈیجیٹل آلات　　c. کلاس روم میں تدریس　　d. کھیل

8. مندرجہ ذیل میں سے کون سا تعلیمی کشیدگی کا سبب نہیں ہے؟

a. زیادہ توقعات　　b. تیاری کی کمی　　c. مناسب رہنمائی　　d. مقابلہ

9. کشیدگی کو کم کرنے کے لیے کونسی صحت مند عادت ضروری ہے؟

a. نیند کی کمی　　b. ورزش　　c. زیادہ پڑھنا　　d. تنہائی

10. کون سا پیشہ ور اداروں میں فلاح و بہبود کے پروگراموں کی حمایت کرتا ہے؟

a. انجینئر　　b. مشیر　　c. ڈرائیور　　d. پرنسپل

مختصر جوابات کے حامل سوالات (Short Answer Type Questions)

1. مشیر اسکولی، شاورت میں کون کون سے اہم کردار نبھاتا ہے؟ وضاحت کیجیے۔

2. ایک اچھے مشیر میں کیا کیا خصوصیات ہونی چاہیے؟ واضح کیجیے۔

3. تعلیمی کشیدگی سے آپ کیا سمجھتے ہیں؟

4. ہم مرتبہ تنازعہ کیا ہے؟

5. غنڈہ گردی یا bullying کیا ہے؟

6. تعلیمی کشیدگی کو دور کرنے کے لیے کیا کیا جاسکتا ہے؟

7. تعلیمی کشیدگی کو روکنے میں مشیر کے کردار کو واضح کیجیے۔

8. اعلی تعلیم کی سطح پر کالج میں ایڈجسٹمنٹ کے لیے فلاح و بہبود کے کون سے پروگرام چلائیں جاتے ہیں؟

9. غنڈہ گردی کے اقسام بیان کیجیے۔

10. تعلیمی کارکردگی پر مشاورت کا کیا اثر ہوتا ہے؟ وضاحت کیجیے۔

طویل جوابات کے حامل سوالات (Long Answer Type Questions)

1. تعلیمی کشیدگی کے ہونے کی وجوہات بیان کیجیے ساتھ ہی اس کو دور کرنے کے لیے کیا اقدامات اٹھائیں جاسکتے ہیں؟
2. ایک مشیر اسکولی مشاورت میں الگ الگ کردار نبھاتا ہے؟ ان پر روشنی ڈالیے۔
3. ہم مرتبہ تنازعات کو دور کرنے کے لیے کون کون سے طریقے اپنائیں جاسکتے ہیں؟
4. جب ایک نوجوان کالج میں داخلہ لیتا ہے تو اسے کون کون سے مسئلوں کا سامنہ کرنا پڑتا ہے؟
5. اسکولوں میں غنڈہ گردی کو روکنے اور اس سے نمٹنے میں اسکول کے مشیروں کے کردار پر تبادلہ خیال کریں؟

| معروضی سوالات کے جوابات | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1-a | 2-b | 3-b | 4-c | 5-b |
| 6-b | 7-b | 8-c | 9-b | 10-b |

## 14.7 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)


1. Aggarwal,R.(2017).Educational Vocational Guidance and Counselling. Shipra Publications
2. Aggarwal,R.(2007). Elementary Guidance and Counselling.Shipra Publications
3. Murthy,K.S. & Chandraiah,K.(2018). Guidance and Counselling.Neelkamal Publications.
4. Gururani, G.D.(2005).Guidance and Counselling.Akansha publishing house.
5. Pal, O.B.(2017).The basic principles of Guidance and Counselling.Neelkamal publications.
6. Vaseekaran, D.G. & Maheshwari,G.(2017).Guidance and Counselling.Neelkamal publications
7. Jones,N.J.(2023).Theory and practice of counselling and therapy.Sage publications

# اکائی 15۔ کام کی جگہ اور تنظیمی مشاورت

(Workplace and Organizational Counselling)

اکائی کے اجزاء:


15.0 تمہید (Introduction)

15.1 مقاصد (Objectives)

15.2 کام کی جگہ اور تنظیمی مشاورت (Workplace and Organizational Counselling)

15.2.1 ملازمین کے لیے معاونتی پروگرام (Employee Assistance Programme (EAPs)

15.2.2 کشیدگی کا انتظام اور کام کے ساتھ زندگی کا توازن

(Stress management and work-life balance)

15.2.3 کام کی جگہ کے تنازعات اور (برن آؤٹ) توانائی کا ختم ہو جانا سے نمٹنا

(Dealing with workplace conflict and burnout)

15.2.4 پیشہ کی منتقلی اور مہارتوں کی ترقی (Career transitions and upskilling)

15.2.5 تنظیمی بہبود کی حکمت عملیاں (Organizational well-being strategies)

15.3 خلاصہ (Summary)

15.4 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

15.5 فرہنگ (Glossary)

15.6 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

15.7 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)


## 15.0 تمہید (Introduction)

آج کی تیز رفتار اور انتہائی مسابقتی پیشہ ورانہ دنیا میں، ملازمین کو اکثر مختلف قسم کے مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے جو ان کی ذہنی، جذباتی اور سماجی بہبود کو متاثر کرتے ہیں۔ لیکن وقت کے ساتھ ملازمت کی جگہ اور تنظیمی مشاورت ایک مثبت معاونتی نظام کے طور پر ابھری ہے جو ان مسائل سے نمٹنے اور صحت مند کام کے ماحول کو فروغ دینے کے لیے تیار کی گئی ہے۔ مشاورت ملازمین کی کشیدگی اور دباؤ کو منظم کرنے، باہمی تنازعات کو حل کرنے، ملازمت کے اطمینان کو بڑھانے، اور مجموعی کام کی صلاحیت کو بہتر بنانے میں مدد کرنے پر توجہ مرکوز

کرتی ہے۔ ملازمت کی جگہ کی مشاورت صرف ذاتی مسائل کو حل کرنے تک محدود نہیں ہے۔ یہ تنظیمی مسائل سے نمٹنے میں بھی اہم کردار ادا کرتی ہے جیسے کہ نوکریوں کا خاتمہ، کام کی زندگی میں عدم توازن، مواصلاتی خلاء، اور تبدیلی کے لیے موافقت۔ دماغی صحت کے بارے میں بڑھتی ہوئی بیداری کے ساتھ، تنظیمیں ملازمین کی فلاح و بہبود کے پروگراموں، جیسے ملازمین کے لیے معاونتی پروگرام (EAPs) کے طور پر مشاورتی خدمات فراہم کرنے کی اہمیت کو تسلیم کر رہی ہیں۔

تنظیمی مشاورت ملازمین اور انتظامیہ کے درمیان بہتر تعلقات کو فروغ دے کر ایک مثبت تنظیمی ثقافت کی ترقی میں بھی حصہ دار ہے۔ یہ انفرادی اور گروہی خدشات کی نشاندہی کرنے، ٹیم ورک کو بہتر بنانے، اور ذاتی اور پیشہ ورانہ دونوں اہداف کے حصول میں ملازمین کی مدد کرنے میں مدد کرتی ہے۔ تنظیمی ترتیبات میں مشیر سہولت کار کے طور پر کام کرتے ہیں، ملازمت کی جگہ کے تقاضوں اور تبدیلیوں سے مؤثر طریقے سے نمٹنے کے لیے افراد کی رہنمائی کرتے ہیں۔ اس اکائی کا مقصد ملازمت کی جگہ اور تنظیمی مشاورت کے تصورات، مقاصد اور اہمیت کی سمجھ فراہم کرنا ہے۔ یہ مشیروں کے کردار، تنظیموں میں استعمال ہونے والے مختلف مشاورتی طریقوں، اور ملازمین کی فلاح و بہبود اور تنظیمی تاثیر کو فروغ دینے کے لیے حکمت عملیوں پر بھی روشنی ڈالتا ہے۔

## 15.1 مقاصد (Objectives)

اس اکائی کو پڑھنے کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ:

- ملازمین کے لیے معاونتی پروگرام (EAPs) تصور واضح کر سکیں۔
- ملازمین کے لیے معاونتی پروگرام (EAPs) کے فوائد واضح کر سکیں۔
- ملازمین کے لیے معاونتی پروگرام (EAPs) کو نافذ کرنے کے طریقے بتا سکیں۔
- کشیدگی کا تصور سمجھ سکیں اور اس کی علامتیں بیان کر سکیں۔
- کام اور زندگی توازن کا تصور واضح کر سکیں۔
- ملازمت کی جگہ پر تنازعات اور برن آوٹ کو کم کرنے کے طریقے بتا سکیں۔
- پیشہ کی منتقلی اور مہارتوں کی ترقی و فلاح کی ضرورت اور اہمیت بیان کر سکیں۔

## 15.2 کام کی جگہ اور تنظیمی مشاورت (Workplace and Organizational Counselling)

ملازمت کی جگہ اور تنظیمی مشاورت ایک ایسا عمل ہے جس کا مقصد ملازمین کی ذہنی، جذباتی اور پیشہ ورانہ فلاح و بہبود کو بہتر بنانا ہے۔ مشاورت کے ذریعے ملازمین کو کام کے دوران پیش آنے والے مسائل، جیسے ذہنی دباؤ، باہمی اختلافات، کام کی تھکن، وقت کے انتظام اور پیشہ ورانہ ترقی سے متعلق رہنمائی فراہم کی جاتی ہے۔ تنظیمی مشاورت اس ادارے کے ماحول کو مثبت اور صحت مند بنانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں، جس سے ملازمین کی کارکردگی اور اطمینان میں اضافہ ہوتا ہے۔ مشیر (Counsellor) ملازمین کی بات رازداری کے ساتھ سنتا

ہے، ان کے مسائل کو سمجھتا ہے اور مناسب حل تجویز کرتا ہے۔ اس عمل سے نہ صرف انفرادی مسائل کم ہوتے ہیں بلکہ ٹیم ورک، باہمی اعتماد اور مؤثر رابطے میں بھی بہتری آتی ہے۔ ایسی مشاورت اداروں کو تنازعات کے حل، قیادت کی صلاحیتوں کے فروغ اور تبدیلی کے عمل کو مؤثر انداز میں نافذ کرنے میں بھی مدد دیتی ہے۔ آج کے جدید دور میں، جہاں کام کا دباؤ مسلسل بڑھ رہا ہے، تنظیمی مشاورت کی اہمیت پہلے سے کہیں ں زیادہ ہے۔ یہ ملازمین کی ذہنی صحت کو بہتر بناتی ہے، غیر حاضری اور ملازمت چھوڑنے کی شرح کو کم کرتی ہے، اور ادارے کی مجموعی کامیابی میں مثبت کردار ادا کرتی ہے۔ اسی لیے کامیاب ادارے اپنے ملازمین کی فلاح کے لیے پیشہ ورانہ مشاورت کو ایک ضروری سرمایہ کاری سمجھتے ہیں۔

### 15.2.1 ملازمین کے لیے معاونتی پروگرام (Employee Assistance Programme (EAPs)

بعض اوقات، ملازمین کو اپنی ذاتی زندگی میں مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے جو ان کے کام کی کارکردگی کو متاثر کرتی ہیں۔ ملازمت کی جگہ پر ملازمین کے لیے معاونتی پروگرام (EAP) کو لاگو کرنے سے ملازموں کو کام کی صلاحیت، اور حوصلہ افزائی محسوس کرنے میں مدد ملتی ہے۔ ملازمین کے لیے معاونتی پروگرام (EAP) ملازمت کی جگہ پر ملنے والی ایک امدادی مدد ہے جو کسی بھی ذاتی یا ملازمت کی جگہ کے مسائل پر قابو پانے میں مدد کے لیے ملازمین کو مشاورتی خدمات فراہم کرتی ہے۔ اس طرح کی مدد کو ہر ملازم کو خفیہ طور پر دیا جاتا ہے تاکہ privacy قائم رہ سکیں۔ ملازمین کو لائسنس یافتہ، پیشہ ور مشیروں کے ساتھ کام کرنے کا موقع ملتا ہے تاکہ وہ اپنی زندگی کے کسی بھی طرح کے مسائل کے بارے میں کھل کر بات کر سکیں جو کہیں ں نہ کہیں ں ان کے کام کی کارکردگی کو متاثر کر رہی ہوتی ہیں۔

ملازمین کے لیے (EAP) معاونتی پروگرام کے منصوبے ملازمین کی کچھ اس طرح کے مسئلوں میں مدد کرتے ہیں:

- قرض یا مالی مسائل میں
- صحت کو بہتر بنانے میں
- پریشانی یا دماغی صحت کے مسائل میں
- خاندان یا شراکت داروں کے ساتھ جدوجہد کے وقت
- کام اور زندگی کے مناسب توازن کو ایڈجسٹ کرنے میں

اگر کسی سپروائزر کو خدشہ ہے کہ ان کے ملازم کی ملازمت کی کارکردگی کم ہو رہی ہے یا ملازم کسی طرح کی کشمکش یا جدوجہد سے پریشان ہے، تو وہ ملازم کو EAP پلان کے وسائل کا استعمال کرنے کی سفارش کرتے ہیں۔ اگر کوئی ملازم اس منصوبے میں حصہ لیتا ہے، تو معلومات گمنام رہتی ہے اور سپروائزرز کے ساتھ اس کا اشتراک نہیں کیا جاتا، جب تک کہ ملازم اس کی اجازت نہ دے۔ زیادہ تر EAP منصوبے ملازمین اور ان کے خاندان کے افراد دونوں کو پیش کردہ خدمات کو استعمال کرنے کی اجازت دیتے ہیں۔

#### i. ملازمین کے لیے معاونتی پروگرام کے فوائد (Advantages of EAP)

ملازمت کی جگہ پر ملازمین کے لیے معاونتی پروگرام کو لاگو کرنے کے اہم فوائد درج ذیل ہیں:

- **ملازمین کو کام کی جگہ پر محفوظ اور آرام دہ محسوس کرانا:** اگر کوئی ملازم اپنے ملازمت کی جگہ یا ذاتی مسئلے کے حوالے سے بے چینی

محسوس کرتا ہے، تو ایک حرکتی ملازم کے لیے معاونتی پروگرام ان کو اپنے مسائل پر بات کرنے اور اچھا محسوس کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔ گمنام طور پر کسی مشیر سے ان مسائل کے بارے میں بات کر کے ملازم ملازمت کی جگہ پر زیادہ محفوظ اور آرام دہ محسوس کر سکتے ہیں۔ اس میں ملازمین کو یہ بھی یقین دلایا جاتا ہے کہ دفتر میں دوسروں کا ان کے مسائل کے بارے میں جانے بغیر ان کی بات سنی جارہی ہے۔ ایک ملازم کے لیے معاونتی پروگرام ملازمین کو احساس کراتا ہے کہ مشاورت کے وسائل ان کی حفاظت کے لیے وقف ہیں اور وہ تنظیم کے لیے اہم ہیں۔

- **ملازمین کے نوکری بدلنے کی شرح (exit-rate) میں کمی آتی ہے:** اگر کوئی ملازم قابل قدر محسوس کرتا ہے اور اس کا آجر مسائل پر قابو پانے میں مدد کے لیے حرکیاتی طور پر کام کر رہا ہوتا ہے، تو کمپنی کے ساتھ اس کی وابستگی بڑھ جاتی ہے۔ زیادہ تر ملازمین ایسی کمپنی میں رہنے کے بارے میں پرجوش محسوس کرتے ہیں جو ملازمین کو قابل قدر سمجھیں اور ان کا خیال رکھیں۔ اس سے ملازمین کی تنظیم میں مصروفیت مثبت طور پر قائم ہوتی ہے اور وہ اس کمپنی میں طویل مدت تک رہنے کے لیے تیار ہو جاتے ہے۔ ایسے میں ملازمین مطمئن رہتے ہیں اور منتقلی کی شرح میں کمی آتی ہے۔
- **کام کی صلاحیت اور ملازمین کی مجموعی کارکردگی میں اضافہ ہوتا ہے:** اگر کسی ملازم کے مسائل کو لائسنس یافتہ مشیر کے ذریعہ زیر غور اور حل کیا جائے، تو وہ کام پر زیادہ آرام دہ محسوس کرتے ہیں۔ اگر ایسا ہوتا ہے تو، ان کی کام کی صلاحیت کے ساتھ ساتھ ان کا مزاج بھی اچھا رہتا ہے۔ ایک ملازم جو زیادہ خوش اور کم فکر مند محسوس کرتا ہے وہ زیادہ حوصلہ افزائی کے ساتھ کام کرتا ہے، جس سے کام کی کارکردگی بہتر ہو سکتی ہے۔ ساتھ ہی ساتھ یہ کمپنی کے اندر ان کی مصروفیت کو بھی بڑھا سکتا ہے، جس سے کمپنی کا ماحول مستحکم ہوتا ہے۔

### ii. ملازمین کے لیے معاونتی پروگرام کو نافذ کرنا (Implementation of EAP)

ملازمت کی جگہ پر ملازمین کی مدد کے لیے مشاورتی خدمت کے ایک مؤثر منصوبے کو نافذ کرنے کے لیے درج ذیل اقدامات پر عمل کیا جاسکتا ہے:

- **ملازمین اور تنظیم کی ضرورتیں پتا کرنا (To know the needs of employees) :ملازمین کے لیے معاونتی پروگرام EAP** کے نافذ ہونے کا سب سے پہلا قدم ملازمین اور تنظیم کی ضروریات کی نشاندہی کرنا ہے۔ اس میں سروے، انٹرویوز، یا مشاہدے کے ذریعے ڈیٹا اکٹھا کرنا شامل رہتا ہے تاکہ کشیدگی، دماغی صحت کے خدشات، مادے کی زیادتی، یا کام کی زندگی میں توازن کے مسائل کو سمجھا جا سکے۔
- **انتظامی تعاون اور عزم (Administrative support and commitment):** مشاورتی خدمات کے کامیاب نفاذ کے لیے اعلیٰ انتظامیہ کی جانب سے مضبوط تعاون درکار ہونا بہت ضروری ہے۔ انتظامیہ کو ملازمین کی فلاح کے کاموں کے لیے خود کو وقف کرنا ضروری ہے۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ انتظامیہ EAP کی قدر کو پہچانیں اور اس کے مؤثر نافذ کے لیے بجٹ، عملہ اور وقت سمیت دوسرے سائل مختص کریں۔
- **مقاصد اور دائرہ کار کی وضاحت کرنا (To define/clarify the objectives and scope):** کسی بھی تنظیم کے کچھ اہداف

مقرر کیے جاتے ہیں۔ ای اے پی کے اہداف کہیں نہ کہیں تنظیم کے اہداف سے جڑے ہوتے ہیں۔ انتظامیہ کو چاہیے واضح طور پر EAP کے اہداف کا خاکہ بنائیں۔ ایک بار اہداف کا تعین ہو جاتا ہے مقاصد طے کر لیے جائیں۔ مقاصد کی بنا پر انتظامیہ کو یہ فیصلہ کرنا چاہیے کہ ملازمین کو کون سی خدمات پیش کی جائینگی، جیسے کہ مشاورت، بحران میں مداخلت، قانونی یا مالی مشورہ وغیرہ۔

- **پالیسیاں اور طریقہ کار تیار کرنا (To develop policies and procedure):** انتظامیہ کو چاہیے کہ رازداری، اہلیت، حوالہ دینے کے عمل، اور اخلاقی رہنما خطوط کے حوالے سے تنظیم کے لیے واضح پالیسیاں بنائیں۔ پالیسیاں وقت، حالات اور ضرورتوں کے اعتبار سے ہونی چاہییں۔ یہی چیز پروگرام کے اعتماد اور مناسب کام کو سب سے زیادہ یقینی بناتی ہے۔
- **سروس فراہم کرنے والوں کا انتخاب (Selection of service providers):** انتظامیہ کو چاہیے ای اے پی کو کامیاب بنانے کے لیے مستند پیشہ ور افراد کا انتخاب کریں جیسے مشیران، ماہر نفسیات۔ یہ ایسے لوگ ہونے چاہیے جو یہ یقینی بنائیں کہ ان کے پاس ملازمین کے مسائل کو کم کرنے کے لیے مناسب تربیت اور تجربہ ہے۔
- **پروگرام ڈیزائن اور منصوبہ بندی (Programme designing and planning):** ملازمین کے لیے معاونتی پروگرام EAP کے ڈھانچے کو ڈیزائن کرنا اور ایک موثر منصوبہ بنانا اپنے آپ میں بہت اہمیت رکھتا ہے۔ اس کے لیے ضروری ہے منصوبے کے صاف اور موثر مقاصد، جن کی بنا پر منصوبہ بندی کی جاسکتی ہے۔ منصوبہ بناتے وقت اسمیں ترسیل کے طریقے (آمنے سامنے، آن لائن مشاورت، ہیلپ لائنز)، رسائی، اور مواصلاتی مسائل کا بھی ذکر ضروری ہو۔ ملازمین کے لیے معاونتی پروگرام EAP
- **آگاہی اور مواصلات (Awareness and communication):** انتظامیہ کو چاہیے کہ ورکشاپس، ای میلز، پوسٹرز اور میٹنگز کے ذریعے ملازمین کو پروگرام کے بارے میں اطلاع دیں۔ ملازمین کے لیے معاونتی پروگرام EAP کی کامیابی کے لیے آگاہی بہت ضروری ہے تاکہ ملازمین کو معلوم ہو کہ وہ خدمات کو کیسے اور کب استعمال کر سکتے ہیں۔
- **خدمات کا نفاذ (Implementation of services):** جب اوپر دیے ہوئے سبھی اقدامات پر کام کر لیا جاتا ہے تو ملازمین کے لیے معاونتی پروگرام EAP کو نافذ کرنے کی باری آجاتی ہے۔ اس قدم پر انتظامیہ کو چاہیے کہ آسان رسائی کو یقینی بنائیں اور ملازمین کے درمیان رضاکارانہ شرکت کی حوصلہ افزائی کریں تاکہ ای اے پی کا موثر استعمال کیا جاسکے۔
- **نگرانی اور تشخیص (Monitoring and evaluation):** ملازمین کے لیے معاونتی پروگرام EAP کے نافذ ہونے کا سب سے آخری اقدام ہے فیڈبیک یا بازرسائی، استعمال کی شرح، اور نتائج کے ذریعے پروگرام کی تاثیر کا باقاعدگی سے جائزہ لینا چاہیے اس کے نتائج کی بنیاد پر ای اے پی کو اور بہتر بنایا جاسکتا ہے۔

**اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)**

سوال: ملازمین کے لیے معاونتی پروگرام کی وضاحت پیش کریں؟

---

---

---

### 15.2.2 کشیدگی کا انتظام اور کام کے ساتھ زندگی کا توازن (Stress management and work-life balance)

ذہنی دباؤ یا کشیدگی کا انتظام (Stress Management) اور کام و ذاتی زندگی میں توازن (Work-Life Balance) ایک صحت مند اور کامیاب زندگی کے لیے نہایت اہم ہیں۔ کشیدگی کو کم کرنے کے لیے وقت کی مناسب منصوبہ بندی، باقاعدہ ورزش، متوازن غذا، مناسب نیند اور مثبت سوچ اختیار کرنا ضروری ہے۔ اسی طرح کام اور ذاتی زندگی میں توازن برقرار رکھنے کے لیے کام کے اوقات کی پابندی، خاندان کے ساتھ وقت گزارنا، تفریح اور آرام کو اہمیت دینا چاہیے۔ جب انسان اپنے کام اور ذاتی زندگی کے درمیان مناسب توازن قائم رکھتا ہے تو اس کی ذہنی صحت بہتر رہتی ہے، کارکردگی میں اضافہ ہوتا ہے اور تھکن و بے چینی میں کمی آتی ہے۔ اس لیے ہر فرد کو چاہیے کہ وہ اپنی صحت، خوشی اور پیشہ ورانہ کامیابی کے لیے ذہنی دباؤ پر قابو پانے اور متوازن زندگی گزارنے کی عادت اپنائے۔

#### i. ذہنی دباؤ یا کشیدگی کا انتظام (Stress Management)

- **ذہنی دباؤ یا کشیدگی (What is Stress?):** ذہنی دباؤ یا کشیدگی ایک قدرتی انسانی ردعمل ہے جو ہر کسی کے ساتھ ہوتا ہے۔ درحقیقت، آپ کا جسم کشیدگی کا تجربہ کرنے اور اس پر ردعمل ظاہر کرنے کے لیے ڈیزائن کیا گیا ہے۔ جب آپ تبدیلیوں یا مسائل کا تجربہ کرتے ہیں، تو آپ کا جسم جسمانی اور ذہنی ردعمل پیدا کرتا ہے جسے ہم کشیدگی کہتے ہے۔ کشیدگی کا ردعمل انسان کے جسم کو نئے حالات میں ہم آہنگ کرنے میں مدد کرتا ہے۔ کشیدگی مثبت ہو سکتی ہے جیسے، خطرہ دیکھ کر خطرے سے بچنے کے لیے تیار رہنا۔ مثال کے طور پر، اگر آپ کا کوئی اہم امتحان آنے والا ہے، تو کشیدگی کا ردعمل آپ کے جسم کو زیادہ محنت کرنے اور زیادہ دیر تک بیدار رہنے میں مدد دے سکتا ہے۔ لیکن کشیدگی جب مسئلہ بن جاتا ہے جب دباؤ ریلیف یا آرام کے ادوار کے بغیر جاری رہنے لگ جاتا ہے تو یہ مضر ہوتا ہے، تبھی ہمیں اس کو منظم کرنے کی ضرورت پڑھتی ہے۔

#### ii. کشیدگی کی اقسام (Types of stress)

- **شدید کشیدگی** (Acute stress): شدید کشیدگی قلیل مدتی کشیدگی ہے جو جلد آتی اور چلا جاتی ہے۔ یہ مثبت یا منفی ہو سکتی ہے۔ یہ وہ احساس ہے جو آپ کو اس وقت ملتا ہے جب آپ رولر کوسٹر پر سوار ہوتے ہیں یا آپ اپنے کسی خاص کے ساتھ جھگڑا کرتے ہیں۔ ہر انسان وقتاً فوقتاً شدید کشیدگی کا تجربہ کرتا ہے۔
- **بار بار ہونے والا شدید ذہنی دباؤ اور کشیدگی** (Episodic acute stress) ایپیسوڈک ایکیوٹ اسٹریس: بار بار ہونے والا شدید ذہنی دباؤ اور کشیدگی اس وقت ہوتا ہے جب آپ مستقل بنیادوں پر شدید کشیدگی کا تجربہ کرتے ہیں۔ اس قسم کے کشیدگی کے ساتھ، آپ کو

کبھی بھی وہ وقت نہیں ملتا جو آپ کو پر سکون، یا پر سکون حالت میں واپس آنے کے لیے درکار ہوتا ہے۔

- دائمی کشیدگی (Chronic stress): دائمی کشیدگی یا دباؤ طویل مدتی کشیدگی یا دباؤ ہے جو ہفتوں یا مہینوں تک جاری رہتا ہے۔ کسی بھی انسان کو شادی شدہ زندگی کی پریشانیوں، کام کے مسائل یا مالی مسائل کی وجہ سے دائمی کشیدگی کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ دائمی کشیدگی کو سنبھالنے کے طریقے تلاش کرنا ضروری ہے کیوں کہ یہ صحت کے مسائل کا باعث بن سکتا ہے۔

### iii. کشیدگی یا دباؤ کی علامتیں (Symptoms of stress)

کشیدگی یا دباؤ ہمارے جسم، دماغ، جذبات اور رویے کو مختلف طریقوں سے متاثر کر سکتا ہے۔ اس کی مختلف علامتیں ہیں:

| جذباتی اور نفسیاتی علامات | علمی (ذہنی) علامات | جسمانی علامات | سلوک کی علامات |
|---|---|---|---|
| بے چینی، فکر مند، یا مغلوب محسوس کرنا | تیزی سے آتے اور بدلتے خیالات | سر درد | کھانے کی عادات میں تبدیلیاں (بہت زیادہ یا بہت کم) |
| چڑچڑاپن یا موڈ میں تبدیلی | بھولپن | پٹھوں میں کشیدگی یا جسم میں درد | ذمہ داریوں سے گریز |
| توجہ مرکوز کرنے یا فیصلے کرنے میں دشواری | منفی سوچ یا زیادہ سوچنا | تھکاوٹ یا کم توانائی | مادوں کا زیادہ استعمال (جیسے کیفین، سگریٹ نوشی وغیرہ) |
| اداسی، کم، یا غیر محرک محسوس کرنا | ناقص فیصلہ | نیند کے مسائل (بے خوابی یا زیادہ نیند) | سماجی دستبرداری |
| بے چینی یا مسلسل کشیدگی | یادداشت میں کمی | تیز دل کی دھڑکن یا سینے میں جکڑن | ناخن کاٹنا، پیس کرنا، یا دیگر اعصابی عادات |

### iv. کشیدگی یا دباؤ کو کیسے کم کیا جائے؟ (How to manage stress?)

آج کے زمانے میں کشیدگی یا دباؤ کا انتظام کر پانا بھی اپنے آپ میں ایک ہنر ہیں۔ اس کو کم کرنے کے لیے ان تکنیکوں کا استعمال کیا جا سکتا ہے۔

- **آرام کی تکنیکیں (Relaxation techniques)**: کشیدگی یا دباؤ پر قابو پانے کے سب سے مؤثر طریقوں میں سے ہیں۔ گہرے سانس لینے، مراقبہ، اور ترقی پسند پٹھوں میں نرمی جیسے طریقے کشیدگی کو کم کرنے میں ، دل کی دھڑکن کو معقول کرنے اور دماغ اور جسم کو پر سکون کرنے میں مدد کرتے ہیں۔ یہ تکنیک افراد کو موجودہ لمحے پر توجہ مرکوز کرنے، اضطراب کو کم کرنے، اور جذباتی توازن بحال کرنے کی اجازت دیتی ہے۔
- **جسمانی سرگرمیاں (Physical activities)**: کشیدگی یا دباؤ پر قابو پانے کے لیے جسمانی سرگرمیاں بہت اہم کردار نبھاتی ہیں۔ چہل قدمی، جاگنگ، یوگا، یا سادہ اسٹریچنگ جیسی باقاعدہ ورزش اینڈورفنز (Endorphins) کے اخراج میں مدد کرتی ہیں، جس سے قدرتی طور پر موڈ اچھا ہوتا ہے۔ جسمانی سرگرمیاں نہ صرف جسمانی صحت کو بہتر بناتی ہیں بلکہ ذہنی تھکاوٹ کو بھی کم کرتی ہیں، توانائی کی سطح کو بڑھاتی ہیں، اور بہتر نیند کو فروغ دیتی ہیں۔
- **ادراکی اور جزباتی تکنیکیں (Cognitive and Emotional techniques)**: ادراکی اور جذباتی تکنیکیں ایک شخص کے

سوچنے اور کشیدگی یا دباؤ پر رد عمل کرنے کے انداز کو تبدیل کرنے پر مرکوز ہوتی ہیں۔ مثبت سوچ، منفی خود کلامی سے گریز، اور بڑے مسائل کو چھوٹے، قابل انتظام کاموں میں توڑنا دباؤ والے حالات کو کم مغلوب بنا سکتا ہے۔ جریدے میں خیالات کو لکھنا اور خود عکاسی کی مشق کرنا جذبات کو سمجھنے اور زیادہ مؤثر طریقے سے سوچ کو ترتیب دینے میں مدد کرتا ہے۔ جب سوچ کا رجحان مثبت ہوتا ہے اس سے بھی تناو کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔

- **وقت کا نظم (Time-management)**: کی تکنیک کام کے بوجھ اور ڈیڈ لائن کی وجہ سے پیدا ہونے والے کشیدگی کو کم کرنے میں کلیدی کردار ادا کرتی ہے۔ کاموں کی پہلے سے منصوبہ بندی کرنا، ترجیحات طے کرنا، کام کی فہرستیں بنانا، اور تاخیر سے گریز کرنا افراد کو منظم اور کنٹرول میں رہنے میں مدد کرتا ہے۔ مناسب وقت کا انتظام اس بات کو یقینی بناتا ہے کہ کام کو مؤثر طریقے سے کیا جا سکتا ہے اور آرام کے لیے بھی وقت چھوڑا جا سکتا ہے۔
- **سماجی تعاون (Social support)**: سماجی تعاون ایک طاقتور کشیدگی کے انتظام کی تکنیک ہے۔ دوستوں، خاندان کے اراکین، یا ساتھیوں کے ساتھ احساسات اور خدشات کا اشتراک جذباتی سکون فراہم کرتا ہے اور تنہائی کے احساسات کو کم کرتا ہے۔ دوسروں سے بات کرنے سے نئے زاویے، عملی مشورے اور یقین دہانی مل سکتی ہے، جس سے افراد کو زیادہ مؤثر طریقے سے کشیدگی سے نمٹنے میں مدد ملتی ہے۔
- **صحت مند طرز زندگی (Healthy lifestyle)**: طویل مدتی کشیدگی کے انتظام کے لیے صحت مند طرز زندگی بہت ضروری ہے۔ متوازن غذا کو برقرار رکھنا، مناسب نیند لینا، ہائیڈریٹ رہنا، چہل قدمی کرنا، مشاغل کے لیے وقت نکالنا اور کیفین کی مقدار کو محدود کرنا جسمانی اور ذہنی دونوں طرح کی تندرستی میں معاون ہے۔ ایک صحت مند جسم ایک صحت مند دماغ کو سہارا دیتا ہے، جس سے روزمرہ کے مسائل سے نمٹنے میں آسانی ہوتی ہے۔
- **تفریحی سرگرمیاں (Recreational and leisure activities)**: تفریحی سرگرمیاں کشیدگی کو کم کرنے میں بہت کارگر ثابت ہوتی ہیں۔ پڑھنا، موسیقی سننا، باغبانی کرنا یا فطرت میں وقت گزارنا جیسے مشاغل میں مشغول رہنا سکون فراہم کرتا ہے اور دماغ کو تروتازہ کرتا ہے۔ معمول کے کام سے باقاعدہ وقفہ لینا اور (digital detox) ڈیجیٹل ڈیٹوکس کی مشق کرنا بھی توجہ کو بہتر بنا سکتا ہے اور کشیدگی کی سطح کو کم کر سکتا ہے۔

### v. کام اور زندگی کا توازن (Work-life balance)

کام اور زندگی کے توازن سے مراد کسی فرد کی اپنی ذاتی زندگی کے ساتھ ساتھ اپنی پیشہ ورانہ زندگی کے تقاضوں کو مؤثر طریقے سے منظم کرنے کی صلاحیت ہے جس سے مجموعی فلاح اور اطمینان کو فروغ مل سکے۔ یہ وہ حالت ہے جس میں ایک فرد کام کی ذمہ داریوں کے لیے مناسب وقت اور توانائی مختص کرتا ہے جبکہ خاندانی زندگی، سماجی تعلقات، صحت اور تفریحی سرگرمیوں میں بامعنی شمولیت کو بھی برقرار رکھتا ہے۔ آج کی تیز رفتار اور انتہائی مسابقتی دنیا میں، کام زندگی کے توازن کو حاصل کرنا بہت زیادہ اہم ہو گیا ہے کیوں کہ افراد اکثر اپنی ذاتی زندگی کو وقت دیے بغیر اپنے پیشہ کے بڑھتے ہوئے تقاضوں کو پورا کرنے کے لیے جدوجہد میں لگے رہتے ہیں۔ کام زندگی کے توازن کا

مطلب یہ نہیں ہے کہ کام اور ذاتی سرگرمیوں کے درمیان وقت کو مساوی طور پر تقسیم کیا جائے۔ بلکہ، اس میں ایک لچکدار اور حقیقت پسندانہ معمول بنانا شامل ہے جو افراد کو مغلوب ہوئے بغیر اپنی ذمہ داریوں کو پورا کرنے کی اجازت دیتا ہے۔ کچھ لوگوں کے لیے، اس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ کچھ وقفوں کے دوران زیادہ گھنٹے کام کریں جبکہ بعد میں مناسب آرام اور خاندانی وقت کو یقینی بنائیں۔ دوسروں کے لیے، اس میں کام اور گھریلو زندگی کے درمیان واضح حدود طے کرنا شامل ہو سکتا ہے، جیسے کہ ذاتی وقت کے دوران کام سے متعلق کاموں سے گریز کرنا۔ اہم خیال یہ ہے کہ زندگی کے مختلف پہلوؤں کے درمیان ہم آہنگی برقرار رکھی جائیں تاکہ کام یا ذاتی وابستگیوں کو کوئی خاص نقصان نہ پہنچے۔

کام اور زندگی کے توازن کی اہمیت جسمانی اور ذہنی صحت دونوں پر اس کے اثرات میں مضمر ہے۔ جب لوگ اپنے کام اور ذاتی زندگی میں توازن قائم نہیں کر پاتے ہیں، تو وہ کشیدگی، تھکاوٹ اور جلن کا تجربہ کر سکتے ہیں۔ طویل کشیدگی کام اور گھر دونوں جگہوں پر پیداوری، فیصلہ سازی، اور تعلقات کو منفی طور پر متاثر کر سکتا ہے۔ دوسری طرف، صحت مند توازن برقرار رکھنے سے افراد کو زیادہ پرسکون، حوصلہ افزائی اور توجہ مرکوز کرنے میں مدد ملتی ہے۔ یہ ملازمت کی اطمینان کو بھی بڑھاتا ہے اور مجموعی معیار زندگی کو بہتر بناتا ہے۔

کام اور زندگی کے توازن کو حاصل کرنے میں کئی عوامل حصہ ڈالتے ہیں۔ مؤثر وقت کا انتظام سب سے اہم پہلوؤں میں سے ایک ہے، کیوں کہ یہ افراد کو کاموں کو ترجیح دینے اور غیر ضروری دباؤ سے بچنے میں مدد کرتا ہے۔ حقیقت پسندانہ اہداف کا تعین کرنا، ذمہ داریاں سونپنا، اور جب ضروری ہو تو "نہیں" کہنا سیکھنا بھی ضروری حکمت عملی ہیں۔ مزید برآں، صحت مند طرز زندگی کو برقرار رکھنا جیسے کہ پوری نیند لینا، متوازن غذا کھانا، اور باقاعدہ جسمانی سرگرمی میں مشغول رہنا، جسمانی اور ذہنی تندرستی دونوں کو سپورٹ کرتا ہے۔ خاندان اور دوستوں کے ساتھ معیاری وقت گزارنا، مشاغل کی پیروی کرنا، اور کام سے باقاعدہ وقفہ لینا متوازن زندگی میں مزید معاون ہوتا ہے۔

آخر میں یہ کہا جا سکتا ہے کہ، صحت مند، کام کی صلاحیت، اور بھرپور زندگی گزارنے کے لیے کام کے ساتھ زندگی کا توازن بہت ضروری ہے۔ یہ افراد کو اپنے پیشہ ورانہ اہداف کو پورا کرنے کے قابل بناتا ہے جبکہ ذاتی خوشی اور بہبود سے بھی لطف اندوز کرتا ہے۔ مناسب توازن کے بغیر، افراد کو ذہنی صحت کے سنگین مسائل کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے جیسے کہ بے چینی اور ڈپریشن۔ اس لیے کام اور ذاتی زندگی کے درمیان شعوری طور پر توازن برقرار رکھنا طویل مدتی کامیابی اور مجموعی خوشی کے لیے بہت ضروری ہے۔

**اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)**

سوال: **کشیدگی کا انتظام اور کام کے ساتھ زندگی کا توازن کس طرح قائم کیا جا سکتا ہے؟**

---

---

---

---

## 15.2.3 کام کی جگہ کے تنازعات اور (برن آؤٹ) توانائی کا ختم ہو جانا سے نمٹنا

(Dealing with workplace conflict and burnout)

ملازمت کی جگہ کے تنازعہ سے مراد کام کے ماحول میں افراد یا گروہوں کے درمیان کوئی اختلاف، کشیدگی، یا تصادم ہے۔ یہ تب پیدا ہوتا ہے جب لوگوں کی رائے، اقدار، اہداف، مفادات، یا کام کرنے کے طریقوں میں اختلاف ہوتا ہے۔ اس طرح کے تنازعات ساتھی کارکنوں کے درمیان، ملازمین اور مینیجرز کے درمیان، یا کسی تنظیم کے اندر مختلف محکموں کے درمیان بھی ہو سکتے ہیں۔ ملازمت کی جگہ پر تنازعات کا ہونا کسی بھی تنظیم کا فطری حصہ ہوتا ہے کیوں کہ لوگ متنوع پس منظر سے آتے ہیں اور مختلف نقطہ نظر رکھتے ہیں۔ ایسے میں ان کو سوچ دوسروں سے مل پانا ضروری نہیں۔ تنازعات کی عام وجوہات میں ناقص مواصلات، غلط فہمیاں، وسائل کے لیے مسابقت، غیر واضح کردار اور ذمہ داریاں، شخصیت میں فرق اور کشیدگی شامل ہیں۔ مثال کے طور پر، دو ملازمین میں کسی کام کو مکمل کرنے کے طریقہ پر اختلاف ہو سکتا ہے۔، یا ٹیم کا ایک رکن محسوس کر سکتا ہے کہ ان کے خیالات کی قدر نہیں کی جا رہی ہے، جس کی وجہ سے مایوسی اور تنازعہ پیدا ہو سکتا ہے۔

### کام کی جگہ کے تنازعات سے نمٹنا (Dealing with workplace conflict)

ملازمت کی جگہ پر تنازعات مختلف شکلیں لے سکتے ہیں۔ وہ کام سے متعلق تنازعات ہو سکتے ہیں، جہاں افراد کام کے عمل یا فیصلوں کے بارے میں متفق نہیں ہوتے ہیں۔ تعلقات کے تنازعات، جس میں ذاتی مسائل اور جذباتی کشیدگی شامل ہیں؛ یا تنظیمی تنازعات، جو پالیسیوں، درجہ بندی، یا وسائل کی تقسیم کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔ اگرچہ تنازعات کی کچھ سطح صحت مند ہو سکتی ہے اور بہتر فیصلہ سازی اور اختراع کا باعث بن سکتی ہے، لیکن غیر حل شدہ یا ناقص انتظام شدہ تنازعہ ایک منفی کام کا ماحول پیدا کر سکتا ہے۔ ملازمت کی جگہ کے تنازعات کے اثرات مثبت اور منفی دونوں ہو سکتے ہیں۔ مثبت پہلو پر، یہ کھلی بحث کی حوصلہ افزائی کر سکتا ہے، نئے آئیڈیاز لا سکتا ہے، اور مسائل کے حل کو بہتر بنا سکتا ہے۔ تاہم، منفی پہلو پر، یہ کام کی صلاحیت کو کم کر سکتا ہے، حوصلے پست کر سکتا ہے، تعلقات کو نقصان پہنچا سکتا ہے، اور کشیدگی کی سطح کو بڑھا سکتا ہے۔ اگر تنازعات شدید یا طویل ہو جاتے ہیں، تو وہ ذہنی صحت کے مسائل جیسے کہ اضطراب کی خرابی اور افسردگی میں بھی شراکت کر سکتے ہیں۔

صحت مند کام کے ماحول کو برقرار رکھنے کے لیے ملازمت کی جگہ کے تنازعات کا مؤثر انتظام ضروری ہے۔ یہ واضح مواصلات، حرکیاتی سننے، باہمی احترام، اور مسئلہ حل کرنے کے طریقوں جیسے کہ گفت وشنید یا ثالثی کے ذریعے حاصل کیا جا سکتا ہے۔ آخر میں، ملازمت کی جگہ کا تنازعہ تنظیمی زندگی کا ایک ناگزیر پہلو ہے، لیکن جب مناسب طریقے سے انتظام کیا جائے تو یہ افراد اور تنظیموں دونوں کے لیے ترقی، بہتر تعلقات اور بہتر نتائج کا باعث بن سکتا ہے۔

### i. ملازمت کی جگہ پر تنازعات سے کیسے نمٹا جائے (how to deal with workplace conflict)

ملازمت کی جگہ پر تنازعات سے نمٹنے کے لیے ذیل اقدامات کا استعمال کیا جاسکتا ہے:

- **کھلے اور واضح طور پر بات چیت کریں(Communicate openly and clearly) :** مسئلے کے حل کے لیے سب سے ضروری ہے مسئلہ کو براہ راست لیکن احترام کے ساتھ حل کرنے کی کوشش کی جائیں۔ زبان پر الزام تراشی سے گریز کیا جائیں اور جذبات کے بجائے حقائق پر توجہ دی جائیں۔ الزامات کی بجائے اپنی غلطیوں پر بھی دھیان دیں(مثال کے طور پر، "جب ڈیڈ لائن چھوٹ جاتی ہے تو مجھے تشویش محسوس ہوتی ہے")۔ افراد میں صاف بات چیت غلط فہمیوں کو کم کرتی ہے اور اعتماد پیدا کرتی ہے۔
- **حرکیاتی سماعت کی مشق کریں (Practice active listening):** تنازعات کو کم یا ختم کرنے کے لیے بے حد ضروری ہے بغیر کسی مداخلت کے غیر جانبدار ہو کے دوسرے شخص کے نقطہ نظر کو غور سے سننا۔ ان کے جذبات اور نقطہ نظر کو سمجھنے کی کوشش کرنا، چاہے ان کے خیالات آپ سے ملتے جلتے نہ ہوں اور آپ ان سے متفق نہ ہوں۔ اس سے دفاعی صلاحیت کو کم کرنے میں مدد ملتی ہے اور مسئلے کو حل کرنے کے لیے زیادہ تعاون پر مبنی ماحول پیدا ہوتا ہے۔
- **مسئلہ پر توجہ مرکوز کریں، شخص پر نہیں۔ (Focus on the problem, not the person):** بہت بار یہ دیکھا گیا ہے کہ ذاتی بدمزگی یا دشمنی تنازعات کو بڑھانے میں آگ میں گھی کا کام کرتی ہے۔ معاملہ کچھ اور ہوتا ہے اور اس کو بنا کچھ اور دیا جاتا ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ معاملے کو فرد سے الگ رکھیں۔ ذاتی حملوں سے گریز کریں اور اس کے بجائے مسئلے کا حل تلاش کرنے پر توجہ دیں۔ بات چیت کو پیشہ ورانہ رکھنا تنازعہ کو ذاتی دشمنی میں بڑھنے سے روکتا ہے۔
- **مشترکہ خیال اور سمجھوتہ تلاش کریں۔ (Find common ground and compromise):** تنازعات کو ختم کرنے کے لیے ضروری ہے کہ معاہدے کے شعبے کو تلاش کریں اور ایسے حل کی طرف کام کریں جس سے دونوں فریقوں کو فائدہ ہو۔ زیادہ تر تنازعات کو مؤثر طریقے سے حل کرنے کے لیے دو گروہوں اور فرد کا لچکدار اور سمجھوتہ کرنے پر آمادہ ہونا کلید ہے۔
- **اپنے جذبات کا نظم کریں۔(Control your emotions):** کسی بھی انسان کا پر سکون رہنا اسے زندگی کے بہت سے مسئلوں سے بچالیتا ہے۔ تنازعات سے بچنے کے لیے پر سکون اور مرتب رہنا بہت ضروری ہے، یہاں تک کہ اگر حالات کشیدہ بھی ہو جائیں۔ ملازمین کو چاہیے جارحانہ یا جارحانہ رد عمل ظاہر کرنے سے گریز کریں۔ گہری سانس لینے یا مختصر وقفہ لینے جیسی تکنیکیں، جذباتی ہونے کی بجائے سوچ سمجھ کر جواب دینے میں مدد کر سکتی ہیں۔
- **اگر ضرورت ہو تو ثالثی طلب کریں(Seek mediation if needed) :** آج کے زمانے میں ہر تنظیم ملازمین کے لیے ملازمت کی جگہ موثر بنانے پر دھیان دے رہی ہے۔ زیادہ تر تنظیموں میں ای اے پی جیسے پروگرام چلائے جارہے ہیں۔ اگر تنازعہ کو براہ راست حل نہیں کیا جاسکتا ہے، تو ایک غیر جانبدار تیسرے فریق کو شامل کیا جاسکتا ہے جیسے مشیر، مینیجر وغیرہ۔ یہ لوگ دونوں فریقوں کو ایک منصفانہ حل تک پہنچنے میں مدد کر سکتے ہیں۔ اس سے تنازعات کو حل کرنے میں ایک سیدھا مددگار راستہ ملتا ہے۔
- **واضح توقعات قائم کریں(Set clear expectations):** دیکھا جاتا ہے کہ بہت سے تنازعات غیر واضح کردار یا ذمہ داریوں سے پیدا ہوتے ہیں۔ کئی بار انتظامیہ ملازمین سے کیا توقعات رکھتے ہیں اس کو واضح اور صاف الفاظوں میں ان تک نہیں پہنچا پاتے ایسے میں غلط

فہمیاں بڑھتی ہیں اور تنازعات بھی بڑھ جاتے ہیں۔ کاموں، آخری تاریخوں اور توقعات کو واضح کرنا غلط فہمیوں کو روک سکتا ہے اور مستقبل میں تنازعات کو کم کر سکتا ہے۔

- **سیکھیں اور آگے بڑھیں (Learn and move forward):** انسان اپنی زندگی کی ہر غلطی سے کچھ نہ کچھ سیکھتا ہی ہے۔ تنازعات اور ان کا حل بھی ہمیں کچھ نہ کچھ سکھا کر ہی جاتا ہے۔ ملازمین کو چاہیے کہ تنازعہ کو حل کرنے کے بعد، اس پر غور کریں کہ اس کی وجہ کیا تھی اور اسے کیسے ہینڈل کیا گیا۔ سیکھا گیا تجربہ مستقبل میں کام آسکتا ہے۔ مستقبل میں مواصلات اور ٹیم ورک کو بہتر بنانے کے لیے اس تجربے کا استعمال کریں اور آگے بڑھتے جائیں۔

### ii. (برن آؤٹ) توانائی کا ختم ہو جانا سے نمٹنا (Burnout)

برن آؤٹ ایک دائمی جسمانی، جذباتی اور ذہنی تھکن کی حالت ہے جو اس وقت پیدا ہوتی ہے جب کوئی شخص طویل کشیدگی کا شکار ہوتا ہے، خاص طور پر کام یا زندگی کے مشکل حالات میں انسان گہرے تناؤ کا شکار ہو جاتا ہے۔ یہ اس وقت ہوتا ہے جب مسلسل دباؤ کسی شخص کی توانائی کو ختم کر دیتا ہے، جس سے وہ مغلوب، الگ تھلگ، اور مؤثر طریقے سے کام کرنے سے قاصر رہتا ہے۔ برن آؤٹ صرف عام تھکاوٹ نہیں ہے یہ ایک گہری اور دیرپا حالت ہے جو وقت کے ساتھ ساتھ بنتی چلی جاتی ہے۔ یہ عام طور پر ملازمت کی جگہ کے کشیدگی سے منسلک ہوتا ہے، لیکن یہ طلباء، دیکھ بھال کرنے والوں، اور کسی بھی شخص کو متاثر کر سکتا ہے جو نہ کافی آرام یا مدد کے بغیر مستقل ذمہ داریوں سے نمٹ رہے ہوتے ہے۔ جب کشیدگی کو نظر انداز کیا جاتا ہے یا اس کا صحیح طریقے سے انتظام نہیں کیا جاتا ہے، تو یہ آہستہ آہستہ برن آؤٹ کی طرف چلا جاتا ہے۔ برن آؤٹ کی شناخت عام طور پر تین اہم خصوصیات کے ذریعے کی جاتی ہے۔ سب سے پہلے جذباتی تھکن، جہاں ایک شخص جزباتی طور پر ہارا ہوا، تھکاوٹ، اور روزمرہ کے کاموں سے نمٹنے کے قابل محسوس نہیں کر رہا ہوتا۔ دوسرا ڈیپر سنلائزیشن ہے، جس میں کام، ساتھیوں، یا ذمہ داریوں کے بارے میں منفی، دور، یا گھٹیا رویہ پیدا کرنا شامل ہے۔ تیسرا ذاتی کامیابی کا کم احساس ہے، جہاں افراد اپنے کام سے غیر کام کی صلاحیت، غیر موثر اور غیر مطمئن محسوس کرتے ہیں۔ برن آؤٹ کی عام علامات میں مستقل تھکاوٹ، حوصلہ افزائی کی کمی، چڑچڑاپن، توجہ مرکوز کرنے میں دشواری، نیند میں خلل، سر درد اور پٹھوں میں کشیدگی شامل ہیں۔ برن آؤٹ کا سامنا کرنے والے لوگ سماجی تعاملات سے بھی دستبردار ہو سکتے ہیں، اپنے کام میں دلچسپی کھو سکتے ہیں، اور ناامید یا منقطع محسوس کر سکتے ہیں۔

برن آؤٹ کی وجوہات میں اکثر کام کا زیادہ بوجھ، کنٹرول کی کمی، غیر واضح توقعات، کام زندگی کا غیر توازن، اور پہچان یا مدد کی کمی شامل ہوتی ہے۔ وقت گزرنے کے ساتھ، یہ عوامل مسلسل کشیدگی پیدا کرتے ہیں جو تھکن کا باعث بنتے ہیں۔ اگر برن آؤٹ پر توجہ نہیں دی جاتی ہے، تو اس کے جسمانی اور ذہنی صحت دونوں کے لیے سنگین نتائج ہو سکتے ہیں اور یہ پریشانی کی خرابی اور افسردگی جیسے حالات میں حصہ ڈال سکتا ہے۔ برن آؤٹ کو منظم کرنے میں ابتدائی انتباہی علامات کو پہچاننا، حدود طے کرنا، وقفہ لینا، مدد حاصل کرنا، اور صحت مند طرز زندگی کو برقرار رکھنا شامل ہے۔ سادہ الفاظ میں، برن آؤٹ اس وقت ہوتا ہے جب طویل مدتی کشیدگی کسی شخص کی برداشت کرنے کی صلاحیت پر حاوی ہو جاتا ہے، جس کے نتیجے میں روزمرہ کی زندگی میں مکمل تھکن اور تاثیر کم ہو جاتی ہے۔

### i. برن آؤٹ (توانائی کا ختم ہو جانا) سے نمٹنے کے طریقے

(How to deal with the situation of burnout)

برن آؤٹ سے نمٹنے کے لیے ذیل اقدامات کا استعمال کیا جاسکتا ہے:

- **برن آؤٹ (توانائی کا ختم ہو جانا) کو پہچاننا اور تسلیم کرنا** (Recognize and accept burnout): برن آوئٹ سے نمٹنے کا سب سے پہلا قدم یہ ہے کہ آپ یہ مانیں کہ آپ برن آؤٹ کا شکار ہیں۔ کئی بار لوگ یہ تسلیم نہیں کرتے کہ وہ برن آوئٹ کا شکار ہیں۔ اسے نظر انداز کرنا یا مزید محنت کرنا مسئلے کو بڑھا دیتا ہے۔ جب کوئی بھی انسان برن آؤٹ کی کیفیت کو پہچان لیتا ہیں تو اس کا حل تلاش کرنا آسان ہو جاتا ہے۔
- **آرام کرنا اور وقفے لینا** (Rest and take breaks): انسان کا جسم بھی ایک مشین کے مانند ہے۔ انسانی جسم کو بھی آرام کی ضرورت ہوتی ہے۔ لیکن کئی بار لوگ خود کو آرام دینا بھول جاتے ہیں۔ وہ بناوقفوں یا آرام کے ڈیڈلائن پر کام کرنے لگ جاتے ہیں۔ اپنے جسم اور ذہن کو بحال ہونے کا وقت نہیں دیتے، اس لیے ہر ایک کام کرنے والے انسان کو چاہیے کہ دن کے دوران چھوٹے وقفے لیں اور اگر ممکن ہو تو کچھ دن کی چھٹی لیں۔ اچھی اور مکمل نیند توانائی بحال کرنے کے لیے بہت ضروری ہے۔
- **حدود مقرر کرنا** (Set boundaries for work): برن آوئٹ کی صورت حال تب آجاتی ہی جب ہم اپنے کام اور ذاتی زندگی میں تعاون نہیں بنا پاتے۔ ہم یہ خیال نہیں کر پاتے کہ ہماری پیشہ ورانہ زندگی اور ذاتی زندگی دونوں کے حدود ہیں۔ سب سے زیادہ ضروری ہے کہ اپنے کام اور ذاتی زندگی کے درمیان واضح حد مقرر کریں۔ ضرورت سے زیادہ کام لینے سے انکار کرنا سیکھیں، اتنا ہی کام کریں جتنا آپ کا دل اور دماغ اجازت دیں۔ جب کام کا وقت ختم ہو جائیں تو گھر جا کر اگر بہت ضروری نہیں ہے تو خود کو پیشے کی زمہ داریوں سے الگ رکھیں، جیسے کہ ای میلز وغیرہ چیک نہ کریں اور اپنا وقت صرف ذاتی زندگی پر لگائیں۔
- **ذہنی سکون کی مشقیں کرنا** (Practice mental health techniques): کسی بھی انسان کے لیے ذہنی سکون بہت ضروری ہے۔ اگر آپ ذہنی طور پر صحت مند ہیں تبھی آپ زندگی میں صحیح فیصلے لے سکتے ہیں۔ ذہنی سکون کو حاصل کرنے کا کافی موثر طریقہ ہے گہری سانسوں کا لینا، اسے ہم breathing technique بھی کہتے ہیں۔ اس سے دماغ تک اچھی مقدار میں اکسیجن پہنچتی ہے اور موڈ اچھا ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ روزانہ مراقبہ (meditation) اور یوگا جیسی مشقیں ذہن کو پر سکون کرتی ہیں اور جذباتی تھکن کو کم کرتی ہیں۔
- **جسمانی سرگرمیاں اختیار کرنا** (Do physical activities): ایک صحت مند ذہن کے لیے صحت مند جسم اتنا ہی ضروری ہے جتنا جسم کے لیے روح۔ بہت بار ہم اپنی زمہ داریوں کو پورا کرتے کرتے اپنی جسمانی صحت کو نظر انداز کر دیتے ہیں۔ ایسے میں وزن بڑھنے کے ساتھ ساتھ کافی ذہنی اور جسمانی بیماریاں ہمیں گھیر لیتی ہیں۔ مجموعی طور پر برن آوئٹ کی صورت حال قائم ہو جاتی ہے۔ برن آوئٹ سے بچنے کے لیے ضروری ہے جسمانی سرگرمیوں کو اپنانا جیسے جسمانی ورزش، چہل قدمی وغیرہ۔ ان سرگرمیوں سے جسم میں خوشہال ہارمون کی مقدار بڑھتی ہے، موڈ اچھا ہوتا ہے، توانائی میں اضافہ ہوتا ہے اور نیند اچھی آتی ہے۔ ساتھ ہی ذہنی دباو بھی کم ہوتا ہے۔
- **دوسروں سے مدد لینا** (Take help from others): کبھی کبھی انسان سمجھ نہیں پاتا کہ اس پر کس طرح کی کیفیت طاری ہو رہی ہے۔ وہ برن آوئٹ کی وجہ سے کھویا کھویا یا غم غین رہنے لگتا ہے۔ ایسے میں اپنے دوستوں، گھر والوں یا ساتھیوں سے بات کرنا مسئلہ کا حل کر

سکتا ہے۔ جب انسان اپنے احساسات اور اپنے مسائل اپنے نزدیکی رشتوں سے شیئر کرتا ہے تو اس کا ذہنی بوجھ کم ہوتا ہے اور ہلکہ پھلکہ محسوس کرتا ہے۔ آج کے زمانے میں اس کام کے لیے پیشہ ورانہ مشیروں کی بھی مدد لی جاسکتی ہے۔

- **ترجیحات مقرر کرنا(To set preferences):** برن آوئٹ سے بچنے کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ اپنی زندگی میں اپنی ترجیحات کو سیٹ کریں۔ سوچیں کہ آپ کے لیے واقعی کیا اہم ہے۔ اپنی پورے دن کی سرگرمیوں کا پلان بنائیں جس میں کام کے لیے، فیملی کے لیے اور خود کے لیے بھی وقت نکالیں۔ اپنے کام اور اہداف کو اپنی ترجیحات کے مطابق ترتیب دیں تاکہ غیر ضروری دباؤ کم ہو سکیں۔ ایسے میں وقت کا بھی صحیح استعمال ہو گا اور زندگی میں تعاون بھی قائم ہو گا۔
- **صحت مند طرزِ زندگی کو اپنانا(Adopt healthy life style):** برن آوئٹ ہو یا زندگی کا کوئی بھی مسئلہ ہو اس کا حل انسان کے خود کے پاس ہی ہوتا ہے۔ صحت مند طرز زندگی، زندگی کے بہت سے مسئلوں کو آنے سے پہلے ہی روک لیتی ہے۔ صحت مند طرز زندگی میں شامل ہیں: متوازن غذا، مناسب نیند، پانی زیادہ پینا، کیفین وغیرہ کا کم استعمال، جسمانی ورزش یا چہل قدمی، سماجی تعلقات کے لیے وقت وغیرہ۔ اگر کوئی بھی انسان ان چیزوں کو اپنی زندگی میں شامل کرلیتا ہے تو آسانی سے کسی بھی طرح کے ذہنی دباو کا شکار نہیں ہوتا۔
- **پسندیدہ سرگرمیوں میں وقت گزارنا(Spent time in leisure activities):** آج کے وقت میں بہت ہی کم لوگ ہوتے ہیں جو اپنے لیے بھی جیتے ہیں۔ ہم میں سے بہت سارے لوگ اپنی زندگی میں صرف اپنے کام اور فیملی کو ہی ترجیح دیتے ہیں۔ وہ زندگی کے مسئلوں میں کہیں نہ نہی خود کو بھول جاتے ہیں۔ وہ اس بات کا خیال نہیں کرتے انہیں کیا پسند ہے، ان کا دل کس چیز سے خوش ہوتا ہے۔ برن آوئٹ سے یا کسی بھی طرح کے ذہنی دباو سے بچنے کے لیے بہت ضروری ہے دن میں کچھ وقت اپنے لیے نکالنا اور اس میں وہ کرنا جس سے خود کو خوشی ملتی ہے جیسے کتاب کا مطالعہ کرنا، موسیقی سننا، یا قدرتی ماحول میں وقت گزارنا وغیرہ۔ ان سب سرگرمیوں سے ذہن کو تازگی ملتی ہے اور مثبت سوچ پیدا ہوتی ہے۔

| **اپنی پیش رفت کی جانچ کریں(Check your progress)** |
| --- |
| سوال: ملازمت کی جگہ کے تنازعہ سے ہم کس طرح بچ سکتے ہیں؟<br>---<br>---<br>---<br>--- |

## 15.2.4 پیشہ کی منتقلی اور مہارتوں کی ترقی (Career transitions and upskilling)

پیشہ کی منتقلی اور مہارتوں کی ترقی ایک کردار، فیلڈ، یا پیشہ سے دوسرے میں منتقل ہونے کا عمل ہے۔ اپ سکلنگ میں ملازمین بدلتے ہوئے جاب مارکیٹ میں متعلقہ رہنے کے لیے مسلسل نئی مہارتیں سیکھتے رہتے ہیں۔ آج کی تیزی سے ترقی کرتی ہوئی دنیا میں ٹیکنالوجی،

آٹومیشن، اور کام کے نئے ماڈلز طویل مدتی کیریئر کی ترقی اور استحکام کے لیے ضروری ہو گئے ہیں۔ اس لیے اپ سکلنگ اور کیریئر ٹرانزیشن دونوں ہی بہت اہمیت رکھتے ہیں۔

### i. کیریئر ٹرانزیشن یا پیشہ کی منتقلی (Career transitions)

پیشہ کی منتقلی کا مطلب ہے کہ آپ کا موجودہ ملازمت یا پیشے سے کسی دوسری ملازمت میں منتقل ہونا۔ اس میں صنعتوں کو تبدیل کرنا (مثلاً کارپوریٹ ٹریننگ کو بڑھانا)، رولز (مثلاً، لیکچرر سے اکیڈمک کو آرڈینیٹر)، یا یہاں تک کہ کیریئر کا بالکل نیا راستہ شروع کرنا شامل ہو سکتا ہے۔ اس طرح کی منتقلی رضاکارانہ ہو سکتی ہے۔ ذاتی دلچسپی، بہتر مواقع، یا ترقی کی وجہ سے یا ملازمت میں کمی، تنظیمی تبدیلیوں، یا مارکیٹ کی طلب کی وجہ سے غیر رضاکارانہ بھی ہو سکتی ہے۔ کیریئر کی کامیاب تبدیلیوں کے لیے خود تشخیص کی ضرورت ہوتی ہے، جس میں افراد اپنی دلچسپیوں، طاقتوں اور اقدار کا جائزہ لیتے ہیں۔ اس میں کیریئر کے نئے اختیارات پر تحقیق کرنا، مطلوبہ قابلیت کو سمجھنا، اور بتدریج شفٹ کے لیے تیاری کرنا بھی شامل ہے۔ منصوبہ بندی، صبر، اور موافقت کلیدی حیثیت رکھتی ہے کیوں کہ تبدیلیوں میں اکثر نئی مہارتیں سیکھنا اور ایک مختلف سطح پر شروع کرنا شامل ہوتا ہے۔

### ii. اپ سکلنگ (Upskilling) یا مہارتوں کی ترقی

مہارتوں کی ترقی (اپ اسکلنگ) سے مراد آپ کے موجودہ کردار میں اپنی کارکردگی کو بڑھانے یا مستقبل کے مواقع کی تیاری کے لیے نئی مہارتیں سیکھنے یا موجودہ کو بہتر بنانے کا عمل ہے۔ یہ افراد کو تیزی سے بدلتے ہوئے کام کے ماحول میں مسابقتی اور موافق رہنے میں مدد کرتا ہے۔ اپ سکلنگ کئی شکلیں لے سکتی ہے، جیسے:

- ڈیجیٹل مہارتیں سیکھنا (مثال کے طور پر، ڈیٹا کا تجزیہ، آن لائن تدریسی ٹولز)
- ورکشاپس، ویبنارز، یا سرٹیفکیشن کورسز میں شرکت کرنا
- مواصلت، قیادت، اور مسئلہ حل کرنے جیسی نرم مہارتیں تیار کرنا
- اپنے شعبے سے متعلق ابھرتے ہوئے شعبوں میں علم حاصل کرنا

### iii. پیشہ کی منتقلی اور اپ اسکلنگ کے درمیان تعلق

(Relationship between career transition and upskilling)

پیشہ کی تبدیلی اور مہارتوں کی ترقی (اپ اسکلنگ) کا آپس میں گہرا تعلق ہے۔ جب لوگ کیریئر کو تبدیل کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں، تو انہیں اکثر اپ سکلنگ کے ذریعے نئی قابلیتیں حاصل کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر، تعلیمی ٹیکنالوجی میں جانے والے استاد کو ڈیجیٹل ٹولز اور تدریسی ڈیزائن سیکھنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ اسی طرح، مسلسل اپ سکلنگ کیریئر کے نئے مواقع کے دروازے کھول سکتی ہے، جس سے تبدیلیوں کو ہموار اور زیادہ کامیاب بنایا جا سکتا ہے۔ کیریئر کی منتقلی اور اپ سکلنگ دونوں ملازمت اور ملازمت کی حفاظت کو بہتر بناتے ہیں۔ دونوں سے ہی اعتماد اور پیشہ ورانہ ترقی میں اضافہ ہوتا ہے۔ ساتھ ہی یہ دونوں ملازمت کے بازاروں کو بدلنے کے لیے لوگوں کو اپنانے میں مدد کرتے ہیں اور بہتر آمدنی اور ملازمت کے اطمینان کے مواقع فراہم کرتے ہے۔ فائدہ مند ہونے کے باوجود، ان میں غیر

یقینی صورتحال، مالی رکاوٹیں، تبدیلی کا خوف، اور نئی مہارتیں سیکھنے کے لیے درکار کوشش جیسے چیلنجز شامل ہو سکتے ہیں۔ مناسب منصوبہ بندی کے بغیر، یہ چیلنجز کشیدگی پیدا کر سکتے ہیں اور پریشانی کی خرابی جیسے مسائل میں حصہ دار ہو سکتے ہیں۔

### iv. مہارتوں کی ترقی کے راستہ (ways of upskilling)

مہارتوں کی ترقی (اپ اسکلنگ) کا مطلب ہے کہ اپنی موجودہ مہارتوں کو بہتر بنانا یا متعلقہ رہنے کے لیے نئی چیزیں سیکھنا، خاص طور پر تیزی سے بدلتے ہوئے تعلیمی یا پیشہ ورانہ ماحول میں نئی چیزیں سیکھنا۔ یہاں مہارتوں کی ترقی (اپ اسکلنگ) کے عملی اور موثر طریقے بیان کیے جا رہے ہیں:

- **ورکشاپس اور سیمینارز میں شرکت کرنا(Participation in workshops and seminars)** قلیل مدتی ورکشاپس، ویبنارز، اور تربیتی پروگراموں میں حصہ لینے سے پیشہ ورانہ تجربہ بڑھتا ہے۔ پیشہ ور کی سوچ کا دائرہ بڑھتا ہے۔ اس سے نئے نئے تجربے حاصل ہوتے ہیں اور موجودہ رجحانات کے ساتھ اپ ڈیٹ رہنے میں بھی مدد ملتی ہے۔
- **آن لائن کورسز اور سرٹیفکیشن(Online courses and certification):** جیسے Udemy ،Coursera MOOCs, آج کے زمانے میں سیکھنے والوں سے زیادہ سیکھنے کے ذرائع موجود ہیں۔ جیسے آن لائن پلیٹ فارمز ٹیکنالوجی، کاروبار، نفسیات، وغیرہ جیسے شعبوں میں کورسز پیش کرتے ہیں۔ ان سے ملا تجربہ اور اکتساب معلومات کے بڑھاتا ہے ساتھ ہی سرٹیفکیشن آپ کے تجربے کی فہرست کو مضبوط بناستا ہے۔
- **ڈیجیٹل مہارتیں سیکھنا(Learn digital skills):** کرونا وباء کے بعد سے سیکھنے کے لیے ڈیجیٹل ٹیکنالوجی کا دور بہت تیزی سے ہم سب کی زندگی میں شامل ہو گیا ہے۔ آج کے دور میں جسے ڈیجیٹل ٹولز کا استعمال نہیں آتا اسے اپنی ملازمت کی جگہ پر بہت سی مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ڈیجیٹل مہارتیں کام کو آسان اور موثر بناتی ہیں۔ Microsoft Excel، Google Workspace، یا بنیادی کوڈنگ فرد کی کارکردگی اور ملازمت کی صلاحیت کو بہتر بنا سکتے ہیں۔
- **سافٹ سکلز ڈویلپمنٹ (Soft skills development):** سافٹ وئیر مہارتیں ذاتی خصوصیات اور باہمی صلاحیتیں ہیں جو آپ کو دوسروں کے ساتھ موثر طریقے سے بات چیت کرنے اور زندگی اور کام کے مختلف حالات کو سنبھالنے میں مدد کرتی ہیں۔ جیسے کمیونیکیشن، ٹیم ورک، مسئلہ حل کرنے، اور جذباتی ذہانت پر کام کرنا۔ یہ مہارتیں تمام کیریئرز میں انتہائی قابل قدر ہیں۔
- **عملی تجربہ (Practical experience):** عملی تجربہ انٹرنشپ، جز وقتی ملازمتیں، رضاکارانہ، اور پروجیکٹ ورک جیسی سرگرمیوں کے ذریعے حقیقی زندگی کے حالات میں نظریاتی علم کو لاگو کرنے کا عمل ہے۔ اس طرح کے تجربات کے ذریعے، کوئی شخص اہم نرم مہارتیں تیار کرتا ہے جیسے کہ مواصلات، ٹیم ورک، اور مسئلہ حل کرنا۔ عملی تجربہ کسی شخص کو زیادہ ہنر مند اور ملازمت کے لیے تیار بنا کر ملازمت کی اہلیت کو بڑھاتا ہے۔ مجموعی طور پر، یہ علم کو عملی قابلیت میں بدل کر ذاتی اور پیشہ ورانہ ترقی میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

**اپنی پیش رفت کی جانچ کریں(Check your progress)**

سوال: پیشہ کی منتقلی اور مہارتوں کی ترقی کی وضاحت پیش کریں؟

---

---

---

---

## 15.2.5 تنظیمی بہبود کی حکمت عملیاں (Organizational well-being strategies)

تنظیمی بہبود کی حکمت عملیوں کا حوالہ پالیسیوں، طریقوں، اور اقدامات کے ایک جامع سیٹ کا حوالہ دیتا ہیں جو کسی تنظیم کے اندر ملازمین کی جسمانی، ذہنی اور جذباتی صحت کو فروغ دینے کے لیے بنائے گئے ہوتے ہیں۔ یہ حکمت عملی اس سمجھ پر مبنی ہے کہ ملازمین کی فلاح و بہبود کا براہ راست تعلق کام کی صلاحیت، ملازمت کی اطمینان، اور مجموعی تنظیمی کامیابی سے ہے۔ جدید کام کی جگہوں میں، جہاں ملازمین کو اکثر کشیدگی، کام کے بوجھ کے دباؤ، اور کارکردگی کی توقعات کا سامنا کرنا پڑتا تھا، اب تنظیمیں ایسے معاون ماحول پیدا کرنے پر تیزی سے توجہ مرکوز کر رہی ہیں جو فلاح و بہبود کو فروغ دیتے ہیں۔ اس میں نہ صرف مسائل پیدا ہونے پر حل کرنا شامل ہے بلکہ کشیدگی کو روکنے اور صحت مند کام کے کلچر کو فروغ دینے والے نظام کو حرکیاتی طور پر بنانا بھی شامل ہے۔

تنظیمی فلاح و بہبود کے سب سے اہم پہلوؤں میں سے ایک ذہنی صحت کا فروغ ہے۔ اسے تنظیمیں محفوظ اور کھلا ماحول بنا کر حاصل کر سکتی ہیں جہاں ملازمین فیصلے یا بدنامی کے خوف کے بغیر اپنے خدشات پر بات کرنے میں آسانی محسوس کریں۔ مشاورتی خدمات، دماغی صحت سے متعلق آگاہی کے پروگرام، اور کشیدگی کے انتظام کی ورکشاپس تک رسائی فراہم کرنے سے ملازمین کو جذباتی مسائل سے مؤثر طریقے سے نمٹنے میں مدد ملتی ہے۔ اس کے لیے تنظیمیں ملازمین کو اپنی پیشہ ورانہ اور ذاتی ذمہ داریوں کو متوازن کرنے میں مدد کرنے کے لیے لچکدار کام کے اوقات، اور قابل انتظام کام کے بوجھ کو نافذ کر سکتی ہیں۔ ملازمین کو باقاعدگی سے وقفے لینے، اپنی چھٹیوں کو استعمال کرنے، اور دفتری اوقات کے بعد کام سے منقطع ہونے کی ترغیب دینا برن آؤٹ کو روکنے کے لیے ضروری ہے۔ جب ملازمین اپنی زندگی میں توازن برقرار رکھنے کے قابل ہوتے ہیں، تو وہ کام پر زیادہ توجہ مرکوز، حوصلہ افزائی اور نتیجہ خیز ہوتے ہیں۔

ایک مثبت اور جامع کام کا ماحول بنانا بھی تنظیمی بہبود کے لیے مرکزی حیثیت رکھتا ہے۔ احترام، اعتماد اور تعاون پر مبنی ملازمت کی جگہ کی ثقافت ملازمین کے حوصلے اور مشغولیت کو بڑھاتی ہے۔ ملازمین کی کوششوں کو تسلیم کرنا اور ان کی تعریف کرنا، شفاف مواصلت کو برقرار رکھنا، اور فیصلہ سازی میں انصاف کو یقینی بنان ا تنظیم میں ایک معاون ماحول قائم کرتا ہے۔ اس طرح کے ماحول میں، ملازمین اپنی قدر محسوس کرتے ہیں اور تنظیمی اہداف کو پورا کرنے میں مؤثر طریقے سے حصہ دار ہوتے ہیں۔

ذہنی اور جذباتی بہبود کے علاوہ، تنظیموں کو جسمانی صحت پر بھی توجہ دینی چاہیے۔ باقاعدگی سے صحت کے چیک اپ، فٹنس پروگرام، اور صحت مند طرز زندگی کے طریقوں کے بارے میں آگاہی جیسے اقدامات ملازمین کو اپنی جسمانی تندرستی برقرار رکھنے میں مدد

کرسکتے ہیں۔ ایک صحت مند افرادی قوت زیادہ توانا، بیماری کا کم خطرہ، اور کام سے متعلق کشیدگی کو سنبھالنے کے قابل ہے۔ مزید، تربیت اور ترقیاتی پروگراموں کے ذریعے پیشہ ورانہ ترقی کے مواقع فراہم کرنا فلاح و بہبود کی ایک اہم حکمت عملی ہے۔ جب ملازمین کو سیکھنے کے مواقع اور کیریئر کی ترقی تک رسائی حاصل ہوگی، تو وہ ملازمت سے زیادہ اطمینان اور حوصلہ افزائی کا تجربہ کریں گے۔

آخر میں کہا جاسکتا ہے کہ، ایک صحت مند اور نتیجہ خیز ملازمت کی جگہ کی تعمیر کے لیے تنظیمی بہبود کی حکمت عملی ضروری ہے۔ دماغی صحت، کام کی زندگی کے توازن، مثبت کام کی ثقافت، جسمانی صحت، اور پیشہ ورانہ ترقی پر توجہ دے کر، تنظیمیں ایسا ماحول بنا سکتی ہیں جہاں ملازمین کی ترقی ہو۔ اس طرح کی کوششیں نہ صرف ملازمین کی فلاح و بہبود کو بڑھاتی ہیں بلکہ طویل مدتی تنظیمی کامیابی اور پائیداری کی بھی حامل ہوتی ہیں۔

**اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)**

سوال: تنظیمی بہبود کی حکمت عملیوں کا حوالہ کی وضاحت پیش کریں؟

---

---

---

---

## 15.3 خلاصہ (Summary)

ملازمت کی جگہ اور تنظیمی مشاورت جدید تنظیمی نظام کا ایک لازمی جزو ہے جو ملازمین کی فلاح و بہبود اور مجموعی تنظیمی تاثیر کو بڑھانے پر مرکوز ہوتا ہے۔ یہ ذاتی اور پیشہ ورانہ مسائل کی ایک وسیع رینج کو حل کرتا ہے جیسے کہ کشیدگی، اضطراب، ملازمت میں عدم اطمینان، باہمی تنازعات، اور کام کی زندگی میں عدم توازن جو ملازم کی کارکردگی اور ذہنی صحت کو متاثر کر سکتے ہے۔ اس اکائی میں ہم نے معاون اور صحت مند کام کا ماحول بنانے میں مشاورتی خدمات کی اہمیت کو اجاگر کیا۔ یہ اس بات پر زور دیتا ہے کہ مشاورت نہ صرف علاج ہے بلکہ روک تھام بھی ہے اور نشوونما بھی ہے۔ ایمپلائی اسسٹنس پروگرامز (EAPs) جیسے اقدامات کے ذریعے، تنظیمیں ملازمین کو منظم مدد فراہم کر سکتی ہیں، انہیں مسائل سے نمٹنے اور ان کی کام کی صلاحیت کو بہتر بنانے میں مدد فراہم کر سکتی ہیں۔ مزید یہ اکائی ایک مثبت تنظیمی ثقافت کو فروغ دینے کی اہمیت کو واضح کرتی ہے جہاں ملازمین کو قدر، حمایت اور حوصلہ افزائی محسوس ہو۔ مشاورتی خدمات کو ملازمت کی جگہ کے طریقوں میں ضم کرکے، تنظیمیں غیر حاضری کو کم کر سکتی ہیں، ملازمت کے اطمینان کو بڑھا سکتی ہیں، اور زیادہ مصروف افرادی قوت کو فروغ دے سکتی ہیں۔

## 15.4 اکتسابی نتائج (Learning Outcome)

اس اکائی کو پڑھنے کے بعد اب آپ اس قابل ہو چکے ہیں کہ:

- ملازمین کے لیے معاونتی پروگرام (EAPs) تصور واضح کر سکتے ہیں۔
- ملازمین کے لیے معاونتی پروگرام (EAPs) کے فوائد واضح کر سکتے ہیں۔
- ملازمین کے لیے معاونتی پروگرام (EAPs) کو نافذ کرنے کے طریقے بتا سکتے ہیں۔
- کشیدگی کا تصور سمجھ سکیں اور اس کی علامتیں بیان کر سکتے ہیں۔
- کام اور زندگی توازن کا تصور واضح کر سکتے ہیں۔
- ملازمت کی جگہ پر تنازعات اور برن آوئٹ کو کم کرنے کے طریقے بتا سکتے ہیں۔
- پیشی کی منتقلی اور مہارتوں کی ترقی و فلاح کی ضرورت اور اہمیت بیان کر سکتے ہیں۔

## 15.5 فرہنگ (Glossary)

| | |
|---|---|
| **Employee assistance programme** | ملازمین کے لیے معاونتی پروگرام |
| **Stress** | تناو |
| **Recreational and leisure activities** | تفریحی سرگرمیاں |
| **Work-life balance** | کام زندگی تعاون |
| **Workplace conflict** | ملازمت کی جگہ پر تنازعات |
| **Organizational well-being strategies** | تنظیمی فلاح و بہبود کی حکمت عملیاں |
| **Meditation** | مراقبہ |
| **Active listening** | حرکیاتی سننا |
| **Healthy lifestyle** | صحت مند طرز زندگی |
| **Acute stress** | شدید تناو |

## 15.6 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

معروضی جوابات کے حامل سوالات (Objective Type Questions)

1. ملازمت کی جگہ کی مشاورت کا بنیادی مقصد ہے:

a. صرف منافع میں اضافہ کرنا
b. ملازمین کی فلاح و بہبود کو بہتر بنانا
c. تنخواہیں کم کرنا
d. ملازمین کو کنٹرول کرنا

2. ملازمت کی جگہ پر مشاورت کے ذریعے کس مسئلے کو حل کیا جا سکتا ہے؟

a. باہمی تنازعات
b. آفس ڈیزائن
c. عمارت کی تعمیر
d. صرف تنخواہ کا ڈھانچہ

3. کس قسم کا کشیدگی قلیل مدتی ہے؟

a. دائمی کشیدگی
b. شدید کشیدگی
c. تکلیف دہ کشیدگی
d. طویل مدتی کشیدگی

4. لچکدار کام کے اوقات فروغ دیتے ہیں:

a. کام کا دباؤ بڑھانے میں
b. بہتر کام اور زندگی کا توازن بنانے میں
c. ملازمت میں عدم اطمینان ختم کرنے میں
d. تنازعہ بڑھانے میں

5. خود کی دیکھ بھال اس لیے اہم ہے:

a. کام کو نظر انداز کرنے کے لیے
b. توازن برقرار رکھنے کے لیے
c. دباو بڑھانے کے لیے
d. کاموں سے گریز کرنے کے لیے

6. ایک استاد جذباتی طور پر خشک محسوس کرتا ہے، طلباء سے گریز کرتا ہے، اور کم کارکردگی دکھاتا ہے۔ پہلی مداخلت کیا ہونی چاہیے؟

a. کام کا بوجھ بڑھائیں۔
b. مسئلے کو نظر انداز کریں۔
c. مشاورتی معاونت فراہم کریں۔
d. مزید ذمہ داریاں دیں۔

7. مندرجہ ذیل میں سے کون سا ملازمین کی فلاح و بہبود کو فروغ دیتا ہے؟

a. پہچان اور انعامات
b. امیابیوں کو نظر انداز کرنا
c. زیادہ کام کرنے والے ملازمین کو تنخاہ نہ دینا
d. مواصلات کی کمی

8. مندرجہ ذیل میں سے کونسی فلاح و بہبود کی حکمت عملی نہیں ہے؟

a. کام اور زندگی کے توازن کے اقدامات
b. ملازم کی مصروفیت کی سرگرمیاں
c. ضرورت سے زیادہ کام کا بوجھ
d. صحت کے پروگرام

9. تنازعات کے دوران جذباتی کنٹرول میں مدد ملتی ہے:

a. مسائل کو بڑھانے سے
b. پیشہ ورانہ مہارت کو برقرار رکھنے سے
c. غصہ کرنے سے
d. حل سے پرہیز کرنے سے

10. تنازعات کے حل کا مقصد ہے:

a. کشیدگی میں اضافہ کرنا
b. تنظیم میں خوشگوار ماحول بنانا

c. مقابلہ تخلیق کرنا　　d. مسائل کو نظر انداز کرنا

مختصر جوابات کے حامل سوالات (Short Answer Type Questions)

1. ملازمین کے لیے معاونتی پروگرام سے آپ کیا سمجھتے ہیں؟
2. ملازمین کے لیے معاونتی پروگرام کو نافذ کرنے کے اقدامات کے بارے میں بتائیے۔
3. ذاتی سطح پر تناو کا کس طرح انتظام کیا جاسکتا ہے؟
4. کام اور زندگی کے توازن سے آپ کیا سمجھتے ہیں؟
5. برن آوئٹ کسے کہتے ہیں؟
6. ملازمت کی جگہ پر تنازعات سے کیسے نمٹا جاسکتا ہے؟
7. اپ سکلنگ سے آپ کیا سمجھتے ہیں؟ یہ کیوں ضروری ہے؟
8. تنظیمی بہبود کی حکمت عملیوں سے آپ کیا سمجھتے ہیں؟
9. برن آوئٹ کو دور کرنے کے چار طریقے بتائیے۔
10. تناو کو دور کرنے میں مشیر کا کیا کردار ہے؟

طویل جوابات کے حامل سوالات (Long Answer Type Questions)

1. تناو سے آپ کیا سمجھتے ہیں؟ اس کے اقسام کے بارے میں بتائیے۔ تناو کو کم کرنے کو طریقوں پر روشنی ڈالیے۔
2. ملازمت کی جگہ پر کس کس کی طرح کے تنازعات پیش آسکتے ہیں؟ ان کو دور کرنے کے لیے کیا اقدامات اٹھائے جاسکتے ہیں؟
3. تنظیمی بہبود کی حکمت عملیاں کون کون سی ہیں؟ اس کی اہمیت بیان کیجیے۔
4. کام زندگی تعاون کیا ہے؟ انسانی زندگی میں اس کی اہمیت بیان کیجیے۔
5. کسی تنظیم میں ملازیم امدادی پروگرام کے کیا فوائد ہوسکتے ہیں؟ تفصیل سے بتائیے۔

| معروضی سوالات کے جوابات | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1-b | 2-a | 3-b | 4-b | 5-b |
| 6-c | 7-a | 8-c | 9-b | 10-b |

## 15.7 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Learning Materials)


1 Aggarwal,R.(2017).Educational Vocational Guidance and Counselling.Shipra Publications

2 Aggarwal,R.(2007). Elementary Guidance and Counselling.Shipra Publications

3 Murthy,K.S. & Chandraiah,K.(2018). Guidance and Counselling.Neelkamal

Publications.
4 Gururani, G.D.(2005).Guidance and Counselling.Akansha publishing house.
5 Pal, O.B.(2017).The basic principles of Guidance and Counselling.Neelkamal publications.
6 Vaseekaran, D.G. & Maheshwari,G.(2017).Guidance and Counselling.Neelkamal publications
7 Jones,N.J.(2023).Theory and practice of counselling and therapy.Sage publications

# اکائی 16۔ مشاورت میں اختراعات اور ٹیکنالوجی

(Innovations and Technology in Counselling)

اکائی کے اجزاء:


16.0 تمہید (Introduction)

16.1 مقاصد (Objectives)

16.2 مشاورت میں اختراعات اور ٹیکنالوجی (Innovations and Technology in Counselling)

16.2.1 آن لائن مشاورت - اخلاقیات اور آلات (Online counselling - ethics and tools)

16.2.2 موبائل ایپس اور ٹیلی تھراپی کا استعمال (Use of mobile apps and teletherapy)

16.2.3 دماغی صحت میں مصنوعی ذہانت اور چیٹ بوٹس
(Artificial intelligence and chatbots in mental health)

16.2.4 ڈیٹا کی رازداری اور ڈیجیٹل حدود (Data privacy and digital boundaries)

16.2.5 مشیروں کے لیے مستقبل کے امکانات (Future prospects for counsellors)

16.3 خلاصہ (Summary)

16.4 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

16.5 فرہنگ (Glossary)

16.6 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

16.7 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)


## 16.0 تمہید (Introduction)

ٹیکنالوجی کی تیز رفتار ترقی اور اختراعی طریقوں سے مشاورت کے شعبے میں نمایاں تبدیلی آئی ہے۔ روائتی طور پر بلواسطہ اور بلا واسطہ ترسیلی عوامل کی مشاورت نے ڈیجیٹل پلیٹ فارمز، ڈیجیٹل آلات اور ڈیجیٹل تکنیکوں کو اپنانے کے لیے ہمیں اپنی روایتی حدود سے آگے بڑھایا ہے جو رسائی اور تاثیر دونوں کو فلاح ہے۔ آج کے بین الاقوامی باہمی ربط سے جڑی ہوئی دنیا میں، ٹیکنالوجی کی مدد سے مشاورتی خدمات کی فراہمی، تجربہ کار اور جانچ کے طریقہ کار کو تشکیل دینے میں ایک اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ مشاورت میں ٹیکنالوجی سے مراد ڈیجیٹل ٹولز

جیسے آن لائن پلیٹ فارمز، موبائل ایپلی کیشنز، مصنوعی ذہانت، ورچوئل رئیلٹی، اور ٹیلی کمیونیکیشن سسٹمز کا مشاورت میں استعمال ہے، جس سے ہماری دماغی اور جسمانی صحت کی خدمات کے ساتھ ساتھ ہمارے پیشہ، ہماری تعلیم اور ہماری زندگی تمام کی شمولیت اس مشاورتی عمل میں موجود ہے۔ ان ڈیجیٹل ایجادات نے مشاورت کو مزید لچکدار بنا دیا ہے، جس سے مؤکل کو کسی بھی وقت اور کہیں سے بھی مدد کی رسائی حاصل ہو سکتی ہے۔ آن لائن مشاورت، ویڈیو کانفرنسنگ، چیٹ پر مبنی تھراپی، اور دماغی صحت کی ایپس نے فاصلے اور وقت کی پابندیوں سے متعلق رکاوٹوں کو کم کیا ہے، اس طرح شمولیت اور وسیع تر مشاورتی رسائی کو فروغ دیا ہے۔

مشاورت میں اختراعات صرف ڈیجیٹل ٹولز تک محدود نہیں ہیں، ان میں نئے علاج کے طریقے، ڈیٹا پر مبنی فیصلہ سازی، اور ذاتی نوعیت کی مداخلتیں بھی شامل ہیں۔ مثال کے طور پر، مصنوعی ذہانت کا انضمام دماغی صحت کی حالتوں کی ابتدائی تشخیص اور نگرانی میں مدد کر سکتا ہے، جبکہ ورچوئل رئیلٹی کو بے چینی کی خرابی اور ڈر کے لیے نمائش تھراپی میں استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اس طرح کی پیشرفت مشاورت کے طریقوں کی درستگی اور تاثیر کو بڑھاتی ہے۔ اس اکائی کا مقصد مشاورت میں مختلف تکنیکی آلات اور اختراعی طریقوں، ان کی درخواستوں، فوائد اور مسائل کو تلاش کرنا ہے۔ یہ جدید ذہنی صحت کی دیکھ بھال کے تقاضوں کو مؤثر طریقے سے پورا کرنے کے لیے مشیروں کو تیار کرنے کے لیے اس ابھرتے ہوئے منظر نامے میں اخلاقی بیداری اور پیشہ ورانہ اہلیت کی ضرورت پر بھی زور دی گئی ہے۔

## 16.1 مقاصد (Objectives)

اس اکائی کو پڑھنے کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ:

- آن لائن مشاورت کا تصور سمجھ سکیں۔
- آن لائن مشاورت سے جڑی اخلاقیات کے بارے میں سمجھ سکیں۔
- آن لائن مشاورت کے اوزار بتا سکیں۔
- مشاورت سے جڑی موبائل ایپس کے نام بتا پا سکیں۔
- ٹیلی تھراپی کا تصور بیان کر سکیں۔
- ڈیٹا رازداری اور ڈیجیٹل حدود کی اہمیت بیان کر سکیں۔
- مشیروں کے لیے مستقبل کے امکانات پر روشنی ڈال سکیں۔

## 16.2 مشاورت میں اختراعات اور ٹیکنالوجی (Innovations and Technology in Counselling)

رہنمائی اور مشاورت کے شعبے میں جدید ایجادات اور ٹیکنالوجی نے نمایاں ترقی پیدا کی ہے۔ آج کل آن لائن مشاورت، ویڈیو کالز، موبائل ایپس اور مصنوعی ذہانت (Artificial Intelligence) کی مدد سے لوگوں کو آسانی سے رہنمائی اور نفسیاتی مدد فراہم کی جا رہی ہے۔ ان جدید ذرائع کے ذریعے دور دراز علاقوں میں رہنے والے افراد بھی ماہر مشیر سے رابطہ کر سکتے ہیں۔ ٹیکنالوجی وقت اور اخراجات کی

بچت کے ساتھ مشاورت کو زیادہ مؤثر اور قابلِ رسائی بناتی ہے۔ تاہم، رازداری، ذاتی معلومات کے تحفظ اور اخلاقی اصولوں کی پابندی کو یقینی بنانا بھی ضروری ہے تاکہ مشاورت کا عمل محفوظ، قابلِ اعتماد اور مؤثر رہے۔

### 16.2.1 آن لائن مشاورت – اخلاقیات اور آلات (Online counselling – ethics and tools)

آن لائن مشاورت نفسیاتی مدد یا رہنمائی کی ایک شکل ہے جو دفتر میں آمنے سامنے ملاقاتوں کے بجائے انٹرنیٹ کے ذریعے فراہم کی جاتی ہے۔ یہ ایک مشیر اور مؤکل کو ویڈیو کالز، فون کالز، چیٹ پیغامات، یا ای میل کا استعمال کرتے ہوئے بات چیت کرنے کی اجازت دیتی ہے۔ آن لائن مشاورت کی تعریف کچھ اس طرح بیان کی جاسکتی ہے۔ آن لائن مشاورت ایک پیشہ ورانہ مشاورت کی خدمت ہے جو ڈیجیٹل پلیٹ فارمز کے ذریعے لوگوں کو جذباتی، ذاتی، تعلیمی، یا کیریئر سے متعلق خدشات کو سنبھالنے میں مدد فراہم کرتی ہے۔ اس میں مشیر اور مؤکل کا جسمانی طور پر ایک جگہ ہونا ضروری نہیں ہوتا۔

آن لائن مشاورت کی اہم خصوصیات یہ ہے کہ اسے مؤکل گھر یا کسی بھی جگہ سے کیا جا سکتا ہے۔ اس کے لیے گھر سے باہر جانا ضروری نہیں ہے۔ دوسرا یہ ہے کہ کیوں کہ اس مشاورت کے لیے گھر سے باہر جانا ضروری نہیں ہے تو اس کو مؤکل کی آسانی دیکھ کر کسی بھی وقت کیا جا سکتا ہے۔ اس میں سیشن کو زیادہ لچکدار طریقے سے شیڈول کیا جا سکتا ہیں۔ تیسری خصوصیات یہ کہ اس طرح کی مشاورت میں لاگت کم لگتی ہے کیوں کہ اس میں ذرائع آمدورفت کا کوئی خرچہ نہیں ہے۔ اور چوتھی خصوصیات ہے کہ اس میں رازداری بھی بہتر طریقے سے قائم ہو سکتی ہے۔ دیکھا گیا ہے کہ اس طرح کی مشاورت میں مؤکل زیادہ آرام محسوس کرتے ہیں۔ اس طرح کی مشاورت کو مواصلات کی مختلف قسم جیسے – متن، آڈیو، یا ویڈیو سیشنز کے ذریعے کیا جاسکتا ہے۔

#### i. آن لائن مشاورت سے جڑی اخلاقیت (Ethics of online counselling)

آن لائن مشیرات کی اخلاقیات ان اخلاقی اصولوں اور پیشہ ورانہ رہنما اصولوں کا مجموعہ ہیں جن پر مشیروں کو ڈیجیٹل پلیٹ فارم کے ذریعے مشاورتی خدمات فراہم کرتے وقت عمل کرنا چاہیے۔ چونکہ آن لائن مشاورت میں یہ ضروری نہیں کہ آمنے سامنے مشیر اور مؤکل کی موجودگی کا فقدان ہے، اس لیے حفاظت، اعتماد اور پیشہ ورانہ مہارت کو یقینی بنانے کے لیے اخلاقی مشق اور بھی اہم ہو جاتی ہے۔ آن لائن مشاورت میں اخلاقیت سے جڑی ان باتوں کا دھیان رکھنا چاہیے:

- **رازداری (Privacy):** ویسے تو آن لائن اور آف لائن دونوں قسم کی مشاورت میں مشیر کو مؤکل کی ذاتی معلومات کی حفاظت کرنی چاہیے۔ آن لائن مشاورت میں کیوں کہ ٹیکنالوجی کا استعمال ہوتا ہے ایسے میں ٹیکنالوجی کے غلط استعمال سے ہونے والے نقصانات کا بھی خیال رکھنا چاہیے۔ جیسے کہ محفوظ پلیٹ فارم استعمال کرنا (انکرپٹڈ ویڈیو کالز، محفوظ چیٹس) وغیرہ۔ دوسرا بغیر اجازت کے مؤکل کے تصاویر اور ڈیٹا کا استعمال نہ کرنا۔ مشیر کو چاہیے کہ اس بات کو یقینی بنائیں کہ سیشنز نجی جگہ پر منعقد ہوں۔ اور ان میں کوئی تیسرا انسان بغیر کسی وجہ کے شامل نہ ہو۔
- **باخبر رضامندی (Informed consent):** مشیر کو ہر ایک سیشن سے پہلے چاہیے کہ مؤکل کو آن لائن مشاورت کی نوعیت

ممکنہ خطرات (مثال کے طور پر، ڈیٹا کی خلاف ورزی، تکنیکی مسائل) ان کے حقوق اور رازداری کی حدود کے باری میں بتادیں۔اس سے مؤکل ہر بات کے لیے ذہنی طور پر تیار رہیگا اور اس کا مشیر کے ساتھ رشتہ مزبوط ہو گا۔ مشیر کو مؤکل کو ہر ایک قدم پر باخبر اور رضامند رکھنا ضروری ہے۔

- **مشیر کی اہلیت(Counseller's competence):** ایک مناسب مشاورت کے لیے سب سے ضروری ہے مشیر کا قابل ہونا۔اگر مشیر کی قابلیت میں کمی ہے تو مشاورت میں کامیابی ملنا مشکل ہو جاتا ہے۔ یہ ضروری ہے کہ مشیر کو مشاورت کی مہارتوں میں مناسب طریقے سے تربیت حاصل ہو۔ مشیر کو آن لائن ٹولز کو مؤثر طریقے سے استعمال کرنے میں تربیت دی جانی چاہیے ۔تاکہ وہ مشاورت کو موثر طریقے سے انجام دے سکیں۔

- **پیشہ ورانہ حدود(Professional boundaries):** جیسے کسی بھی بیشہ ور کو اپنے پیشے کی حدود کا پتہ ہونا چاہیے ویسے ہی مشیر کے لیے بھی ضروری ہے کہ اپنے پیشے کی حدود کو سمجھے ۔واضح حدود کو برقرار رکھنا اس لیے ضروری ہے کہ غیر رسمی یا نامناسب مواصلت سے مشاورت کے اہداف کو حاصل نہیں کیا جاسکتا۔ اس لیے ان سے گریز کرنا ضروری ہے۔ دوسرا وقت کا احترام کرنا بھی ضروری ہے۔ سیشن لینے میں وقت کی پابندی کرنی چاہیے۔ تیسرا یہ کہ ہمیشہ آن لائن مشاورت میں پیشہ ورانہ پلیٹ فارم کا ہی استعمال کرنا چاہیے اور ذاتی یا پرسنل چیٹ سے گریز کرنا چاہیے۔

- **ڈیٹا سیکیورٹی(Data security):** یہ ضروری ہے کہ مشیر ہر ایک سیشن کی تیار کردہ ورک شیٹ کو بھرنے کے بعد اس کے ریکارڈ کا ذخیرہ اپنے پاس محفوظ رکھیں۔اگر سیشن کے دوران کسی طرح کی زبانی بات چیت یا ویڈیو ریکارڈ ہوتا ہے تو اس کو بھی محفوظ رکھیں۔ یہ ریکارڈ کسی تیسرے انسان کے ہاتھ میں نہیں جانے چاہیے۔ آج کے دور میں خفیہ کاری یا Encryption بہت ضروری ہے تاکہ کسی تیسرے انسان کے ہاتھ کسی بھی طرح کا ڈیٹا نہ لگیں۔ مشیر کو Encryption اور passwords کا خیال اس لیے بھی رکھنا چاہیے تاکہ رازداری قائم رہیں۔ مشیر کو چاہیے کہ ہیکنگ یا غیر مجاز رسائی کے خلاف تحفظ برقرار رکھیں۔

- **ثقافتی اور قانونی آگاہی(Cultural and legal awareness):** ثقافت کسی بھی انسان کی زندگی کا بہت اہم حصہ ہوتی ہے۔ اپنے ساتھ دوسروں کی ثقافت کی عزت کرنا بھی ہر انسان کا فرض ہے۔ مشیر کو چاہیے کہ ثقافتی اختلافات کا احترام کریں۔مؤکل کی ثقافت پر کسی طرح کا تبصرہ کرنے سے گریز کریں۔ مؤکل کے علاقے یا ملک کے قانونی اصولوں پر عمل کریں۔اور لائسنسنگ کی ضروریات سے آگاہ رہیں۔

- **ایمرجنسی اور کرائسز مینجمنٹ(Emergency and crisis management):** ضروری نہیں کہ ہمیشہ مشاورتی عمل جیسا سوچا جائے ویسا ہی اپنے مقام تک پہنچے۔ کبھی کبھی مؤکل کی ذہنی حالت بدتر ہوتی جاتی ہے ایسے میں اگر مشیر کو کسی آنے والے خطرے کی آگاہی ہو تو اس سے نپٹنے کے لیے بھی پلان تیار ہونا چاہیے۔مثال کے طور پر کسی مؤکل میں اگر خودکشی کا خطرہ دکھ رہا ہے تو مؤکل کے پاس ہنگامی رابطے ہونے چاہیے جیسے والدین، دوستوں وغیرہ کے فون نمبر۔ہنگامی صورتحال کو سمجھنے کے لیے گھر کا پتہ اور لوکیشن بھی ہونی چاہیے۔

### i. آن لائن مشاورت کے آلات (Tools of Online Counselling)

آج کا دور ٹیکنالوجی کا دور ہے۔ آج کے دور میں گھر بیٹھے ہی انسان پوری دنیا سے جڑ سکتا ہے۔ مشاورت بھی گھر کے پر سکون ماحول سے کی جاسکتی ہے۔ آن لائن مشاورت کے لیے ڈیجیٹل ٹیکنالوجی پر مبنی ایپس اور آن لائن پلیٹ فارمز ٹولز کا کام کرتے ہیں جو مشیروں اور مؤکل کے بیچ ایک ورچوئل ماحول میں مواصلت، معلومات کا اشتراک، اور مشاورتی سیشنز کو مؤثر طریقے سے منعقد کرنے کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں۔ اس میں شامل ہیں ویڈیو کانفرنسنگ ٹولز، آڈیو/فون کالز، چیٹ اور میسجنگ پلیٹ فارم، ای میل، ڈیجیٹل وائٹ بورڈز اور نوٹس، ڈیجیٹل اسسمنٹ ٹولز اور آن لائن مشاورتی پلیٹ فارمز۔ ان کی تفصیل کچھ اس طرح بیان کی جاسکتی ہے۔

- **ویڈیو کانفرنسنگ ٹولز (Video conferencing tools):** ویڈیو کانفرنسنگ سے مراد ہے ایک ایسی ٹیکنالوجی جس میں دو یا دو سے زیادہ لوگ مختلف مقامات پر لائو، بصری اور آڈیو پر مبنی مواصلات کے لیے جڑتے ہیں۔ ویڈیو کانفرنسنگ ٹولز جیسے زوم، گوگل میٹ، اور اسکائپ آن لائن کونسلنگ میں مرکزی کردار ادا کرتے ہیں کیوں کہ یہ مشیر اور مؤکل کے درمیان حقیقی وقت، آمنے سامنے بات چیت کی اجازت دیتے ہیں۔ ویڈیو سیشنز کے ذریعے، مشیر غیر زبانی اشارے جیسے چہرے کے تاثرات، اشاروں اور باڈی لینگویج کا مشاہدہ کر سکتے ہیں، جو مؤکل کے جذبات اور رد عمل کو سمجھنے میں بہت اہم ہیں۔ یہ ٹولز ایک ایسی ترتیب تخلیق کرتے ہیں جو روایتی طور پر ذاتی مشاورت سے ملتی جلتی ہے اور مؤکل میں، اعتماد اور ہم آہنگی پیدا کرنے میں مدد کرتی ہے۔ ان میں اسکرین شیئرنگ، ریکارڈنگ (رضامندی کے ساتھ) اور چیٹ کے اختیارات جیسی خصوصیات بھی پیش کی جاتی ہیں، جس سے سیشنز کو زیادہ انٹرایکٹو اور موثر بنایا جاتا ہے۔
- **آڈیو/فون کالز (Audio/phone calls):** آڈیو یا فون کال جیسے ٹولز ایسے حالات میں استعمال کیے جاتے ہیں جہاں انٹرنیٹ کے ناقص کنیکٹیویٹی، آلات کی کمی، یا ذاتی ترجیح کی وجہ سے ویڈیو کمیونیکیشن ممکن نہ ہو۔ مشیر ان حالات میں مؤکل کے ساتھ بات چیت کرنے کے لیے باقاعدہ موبائل کالز یا انٹرنیٹ پر مبنی صوتی خدمات استعمال کر سکتے ہیں۔ اگرچہ ایسے میں بصری اشارے غائب ہوتے ہیں پھر بھی، لہجہ، پیچ، اور تقریر میں وقفا مؤکل کی جذباتی حالت میں قیمتی بصیرت فراہم کرتا ہیں۔ یہ طریقہ مشاورتی خدمات کی رسائی اور تسلسل کو یقینی بناتا ہے، خاص طور پر دور دراز علاقوں میں رہنے والے افراد یا جو افراد ویڈیو پر ظاہر ہونے میں تکلیف محسوس کرتے ہیں ان کے لیے یہ ٹول کافی کارآمد ثابت ہوتا ہے۔
- **چیٹ اور میسجنگ پلیٹ فارم (Chat and messaging platform):** چیٹ اور میسجنگ پلیٹ فارم جیسے واٹس ایپ، ٹیلیگرام اور میسنجر کو ریئل ٹائم اور غیر مطابقت پذیر مواصلات دونوں کے لیے آن لائن مشاورت میں بڑے پیمانے پر استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ پلیٹ فارم مؤکل کو تحریری شکل میں اپنے خیالات اور احساسات کا اظہار کرنے کی اجازت دیتے ہیں، جو خاص طور پر ان افراد کے لیے مددگار ثابت ہو سکتے ہیں جو شرمیلے، فکر مند، یا جواب دینے سے پہلے اپنے جذبات پر کارروائی کرنے کے لیے وقت کی ضرورت سمجھتے ہیں۔ ایسے میں پیغام رسانی گفتگو کا ایک تحریری ریکارڈ بھی مل جاتا ہے جسے عکاسی کے لیے دوبارہ دیکھا جاسکتا ہے۔ مزید، وائس نوٹ، فائل شیئرنگ، اور ایموجیز جیسی خصوصیات مواصلت اور جذباتی اظہار کو اور بڑھا سکتی ہیں۔
- **ای میل (e-mail):** مزید رسمی اور تفصیلی مواصلت کے لیے آن لائن مشاورت میں ای میل ایک قیمتی ٹول ہے۔ یہ مؤکل کو اپنے

خدشات کو اپنی رفتار سے بیان کرنے کی اجازت دیتا ہے، جو اکثر مسائل کے زیادہ سوچے سمجھے اور منظم اظہار کا باعث بنتا ہے۔ مشیر ان ای میل کے ذریعے جامع جوابات، رہنمائی، اور علاج کی مشقیں فراہم کر سکتے ہیں۔ یہ عام طور پر فالو اپس، سیشن کے خلاصے بھیجنے، اور اہم وسائل کا اشتراک کرنے کے لیے بھی استعمال ہوتا ہے۔ ای میل عکاس مشاورت کی حمایت کرتا ہے اور خاص طور پر ان مؤکل کے لیے مفید ہو سکتا ہے جو بولنے پر لکھنے کو ترجیح دیتے ہیں۔

- **آن لائن مشاورتی پلیٹ فارمز (Online counselling platforms):** آن لائن مشاورتی پلیٹ فارم جیسے BetterHelp اور Talkspace کو خاص طور پر پیشہ ورانہ مشاورتی خدمات کو محفوظ اور منظم انداز میں فراہم کرنے کے لیے ڈیزائن کیا گیا ہے۔ یہ پلیٹ فارم متعدد خصوصیات جیسے ویڈیو سیشنز، میسجنگ، شیڈولنگ، ادائیگی کے نظام، اور خفیہ ریکارڈ کو ایک جگہ پر مربوط کرتے ہیں۔ یہ پلیٹ فارمز مؤکل کو ان کی ضروریات اور ترجیحات کی بنیاد پر لائسنس یافتہ مشیروں کے ساتھ ملاتے ہیں اور ذاتی نگہداشت کو یقینی بناتے ہیں۔ اس طرح کے پلیٹ فارمز میں پرائیویسی اور اخلاقی معیارات کی بھی سختی سے پیروی کی جاتی ہے، جو انہیں مشیروں اور مؤکل دونوں کے لیے قابل اعتماد بناتے ہیں۔
- **ڈیجیٹل اسسمنٹ ٹولز (Digital assessment tools):** ڈیجیٹل اسسمنٹ ٹولز میں آن لائن سوالنامے، سروے اور نفسیاتی ٹیسٹ شامل ہیں جو مشیروں کو مؤکل کی ذہنی، جذباتی، یا رویے کی حالت کا جائزہ لینے میں مدد کرتے ہیں۔ یہ ٹولز کشیدگی، اضطراب، افسردگی، شخصیت کی خصوصیات، یا کیریئر کی دلچسپیوں کی سطحوں کی پیمائش کر سکتے ہیں۔ یہ اکثر گوگل فارمز یا مخصوص نفسیاتی سافٹ ویئر جیسے پلیٹ فارمز کا استعمال کرتے ہوئے بنائے جاتے ہیں۔ نتائج قیمتی ڈیٹا فراہم کرتے ہیں جو مشیروں کو مؤکل کے مسائل کو زیادہ واضح طور پر سمجھنے اور مداخلت کی مناسب حکمت عملی تیار کرنے میں مدد کرتے ہے۔ دیکھا جائے تو ڈیجیٹل تشخیصات آن لائن ماحول میں تیز، موثر، اور انتظام کرنے میں آسان ہیں۔
- **فائل شیئرنگ ٹولز (File sharing tools):** فائل شیئرنگ ٹولز سے مراد ایسے ٹولز ہیں جو فائل کے تحفظ اور شیر کرنے میں استعمال کیے جاتے ہیں جیسے کہ گوگل ڈرائیو اور ڈراپ باکس کا استعمال مشیر اور مؤکل کے درمیان اہم دستاویزات کے تبادلے کے لیے کیا جاتا ہے۔ ان میں ورک شیٹس، علاج کی مشقیں، پڑھنے کا مواد، یا سیشن نوٹس شامل ہو سکتے ہیں۔ اس طرح کے ٹولز کسی بھی جگہ سے محفوظ طریقے سے فائلوں کو اسٹور، منظم اور مؤکل تک رسائی آسان بناتے ہیں۔ یہ ٹولز تعاون کی بھی حمایت کرتے ہیں، دونوں فریقین کو ضرورت پڑنے پر دستاویزات دیکھنے یا ان میں ترمیم کرنے کی اجازت دیتے ہیں۔ یہ اضافی سیکھنے اور معاون وسائل فراہم کر کے مشاورت کے عمل کو بڑھاتے ہیں۔
- **ڈیجیٹل وائٹ بورڈ اور نوٹس (Digital white board and notes):** ڈیجیٹل وائٹ بورڈ اور نوٹ لینے والے ٹولز انٹرایکٹو وسائل ہیں جو آن لائن مشیراتی سیشنز کے دوران تصورات کی وضاحت کرنے، اہداف طے کرنے، یا نظریات کو بصری طور پر بیان کرنے کے لیے استعمال ہوتے ہیں۔ اس نیں مشیر ان مؤکل کے ساتھ اسکرین کا اشتراک کرتے ہوئے خاکے بنا سکتے ہیں، کلیدی نکات لکھ سکتے ہیں، یا حقیقی وقت میں منصوبے بنا سکتے ہیں۔ یہ ٹولز سیشنز کو زیادہ پرکشش اور سمجھنے میں آسان بناتے ہیں، خاص طور پر جب پیچیدہ مسائل یا

حکمت عملیوں سے نمٹ رہے ہوں۔ یہ مؤکل کو سیشن میں حرکیاتی طور پر حصہ لینے کی بھی اجازت دیتے ہیں، جس سے سیکھنے، وضاحت اور معلومات کی برقراری میں اضافہ ہوتا ہے۔

### 16.2.2 موبائل ایپس اور ٹیلی تھراپی کا استعمال (Use of mobile apps and teletherapy)

موبائل ایپس اور ٹیلی تھراپی جدید مشاورت اور نفسیاتی خدمات کے اہم ذرائع بن چکے ہیں۔ موبائل ایپس کے ذریعے افراد ذہنی صحت سے متعلق معلومات، موڈ ٹریکنگ، آرام دہ مشقیں (Relaxation Exercises) اور خود مدد (Self-help) کی سہولیات حاصل کر سکتے ہیں۔ ٹیلی تھراپی کے ذریعے ماہرِ نفسیات یا مشیر سے آن لائن ویڈیو کال، فون یا چیٹ کے ذریعے رابطہ کیا جا سکتا ہے۔ یہ طریقہ خاص طور پر ان افراد کے لیے فائدہ مند ہے جو دور دراز علاقوں میں رہتے ہیں یا کسی وجہ سے براہِ راست ملاقات نہیں کر سکتے۔ تاہم، آن لائن مشاورت میں رازداری اور معلومات کے تحفظ کو یقینی بنانا ضروری ہے۔

#### i. ٹیلی تھراپی (Teletherapy)

ٹیلی تھراپی، جسے آن لائن تھراپی، ای تھراپی، ای رہنمائی اور مشاورت، یا سائبر کونسلنگ بھی کہا جاتا ہے، جس میں انٹرنیٹ پر ذہنی صحت کی خدمات اور مدد فراہم کرنا بھی شامل ہے۔ اس طریقہ میں مشاورتی خدمات ای میل، ٹیکسٹ میسجنگ، ویڈیو کانفرنسنگ، آن لائن چیٹ، میسجنگ، یا انٹرنیٹ فون کے ذریعے پیش کی جاتی ہیں۔ ٹیلی تھراپی ریئل ٹائم میں ہو سکتی ہے، جیسے کہ ویڈیو یا فون پر بات چیت اور ٹیکسٹ میسجنگ، یا وقتی تاخیر کی شکل میں، جیسے ای میل پیغامات کے ذریعے۔ اگرچہ اس قسم کی تھراپی کی حدود ہیں، لیکن یہ تیزی سے لوگوں کی بڑھتی ہوئی تعداد کے لیے ایک اہم ذریعہ بنتا جا رہا ہے۔ COVID-19 وبائی مرض کے بعد سے ٹیلی تھراپی کی مقبولیت اور قبولیت میں مسلسل اضافہ ہوا ہے۔ اب ذہنی صحت کی دیکھ بھال کے منظر نامے کا ایک اچھی طرح سے قائم شدہ حصہ، آن لائن تھراپی ذاتی خدمات کے لیے قابل رسائی اور سستا متبادل پیش کرتا ہے۔

#### ii. مشاورت اور ٹیلی تھراپی کے لیے موبائل ایپس کا استعمال

#### (Mobile apps for Teletherapy and counselling)

مشاورت اور ٹیلی تھراپی میں موبائل ایپس کے استعمال سے مراد یہ ہے کہ کس طرح اسمارٹ فونز اور اس کی ایپلیکیشنز کا استعمال مشاورتی خدمات کو آسان اور قابل رسائی طریقے سے سپورٹ کرنے، بڑھانے اور فراہم کرنے کے لیے کیا جا سکتا ہے۔ موبائل ایپس نے کسی بھی وقت اور کہیں ں بھی مواصلات اور تعاون کی اجازت دے کر مشاورت کو مزید لچکدار، مسلسل، اور صارف دوست بنا دیا ہے۔ مشاورت میں استعمال ہونے والی کچھ اہم ایپس کے نام ہیں:

- واٹس ایپ (Watsapp)
- ٹیلی گرام (Telegram)
- زوم (Zoom)

- گوگل میٹ(Google meet)
- اسکائپ(Skype)
- بیٹر ہیلپ(Better help)
- ٹاک اسپیس(Talk space)
- کام(Calm)
- ہیڈ اسپیس(Head space)
- ڈیلیو(Daylio)

موبائل ایپس دماغی صحت کی مشاورت کو مزید قابل رسائی، لچکدار اور مسلسل بنا کر جدید مشاورت میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ **BetterHelp** اور **Talkspace** جیسے پلیٹ فارمز مؤکل کو ٹیکسٹ، آڈیو یا ویڈیو سیشنز کے ذریعے لائسنس یافتہ مشاویر سے رابطہ قائم کرنے کی اجازت دیتے ہیں۔ یہ جغرافیائی رکاوٹوں کو دور کرتے ہیں اور ان افراد کی مدد کرتے ہیں جو آمنے سامنے مشاورت میں شرکت کرنے میں ہچکچاہٹ محسوس کرتے ہیں اور ساتھ ہی اپنے گھروں سے آرام سے مدد حاصل کرنا چاہتے ہیں۔Calm اور (head space)ہیڈ اسپیس جیسی ایپس کو آرام، کشیدگی کے انتظام اور ذہن سازی کے طریقوں میں مدد کے لیے وسیع پیمانے پر استعمال کیا جاتا ہے۔ مشیر اکثر ان ایپس کو تھراپی کے حصے کے طور پر تجویز کرتے ہیں تاکہ مؤکل کو اضطراب کا انتظام کرنے، نیند کو بہتر بنانے اور سیشنوں کے درمیان جذباتی ضابطے کی مہارتوں کو فروغ دینے میں مدد ملیں۔ یہ موبائل ایپس دماغی صحت کی نگرانی اور سیلف ہیلپ ٹولز کے طور پر کام کرتی ہیں۔ مثال کے طور پر، Sanvello اور Moodpath صارفین کو ان کے مزاج، خیالات اور طرز عمل کو ٹریک کرنے میں مدد کرتے ہیں۔ اس ڈیٹا کو مشیروں کے ساتھ شیئر کیا جا سکتا ہے تاکہ مؤکل کی پیشرفت کو بہتر طور پر سمجھا جا سکیں اور اس کے مطابق مداخلت کی جا سکے۔AI پر مبنی ایپلی کیشنز جیسے Wysa، Woebot، اور Youper چیٹ بوٹس کے ذریعے فوری جذباتی مدد فراہم کرتے ہیں۔ اگرچہ وہ انسانی مشیروں کی جگہ نہیں لیتے ہیں، لیکن وہ مقابلہ کرنے کی حکمت عملی، علمی طرز عمل کی تکنیکیں، اور صارفین کے لیے کسی بھی وقت اپنے جذبات کا اظہار کرنے کے لیے ایک محفوظ جگہ پیش کرتے ہیں۔

### 16.2.3 دماغی صحت میں مصنوعی ذہانت اور چیٹ بوٹس

(Artificial intelligence and chatbots in mental health)

مصنوعی ذہانت (AI) ایک ایسی ٹیکنالوجی ہے جو مشینوں اور کمپیوٹرز کو ایسے کام انجام دینے کے قابل بناتی ہے جن کے لیے عام طور پر انسانی ذہانت کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ سسٹمز کو ڈیٹا سے سیکھنے، پیٹرن کو پہچاننے اور پیچیدہ مسائل کو حل کرنے کے لیے فیصلہ کرنے میں مدد کرتی ہے۔ یہ صحت کی دیکھ بھال، مالیات، ای کامرس اور نقل و حمل میں ذاتی سفارشات پیش کرنے اور خود چلانے والی کاروں کو حرکیاتی کرنے میں استعمال ہوتی ہے۔ آج کے اس دور میں AI کا استعمال مشاورت میں بھی کافی عام ہوتا جا رہا ہے۔ جیسے کی AI Chatbots

کا استعمال۔AI چیٹ بوٹس مصنوعی ذہانت سے چلنے والے کمپیوٹر پروگرام ہیں جو متن یا آواز کے ذریعے انسانی گفتگو کی نقل کر سکتے ہیں۔ وہ مؤکل کے (Input) ان پٹ کو سمجھنے، زبان پر کارروائی کرنے اور اس انداز میں جواب دینے کے لیے بنائے گئے ہیں جو قدرتی اور معاون محسوس ہو۔ان سے بات کر کے ایسا محسوس ہوتا ہے جیسے کسی انسان سے بات کی جارہی ہو۔ یہ فوری مشاورت اور آرام کے لیے موثر ثابت ہو رہے ہیں۔

### i. دماغی صحت کے لیےAI چیٹ بوٹس (AI chatbots for Mental Health)

دماغی صحت کے لیےAI چیٹ بوٹس جدید ڈیجیٹل ٹولز ہیں جو مصنوعی ذہانت کا استعمال کرتے ہوئے انسانوں جیسی بات چیت کی نقل کرتے ہیں اور افراد کو نفسیاتی مدد فراہم کرتے ہیں۔ یہ چیٹ بوٹس مشین لرننگ اور نیچرل لینگویج پروسیسنگ جیسی ٹیکنالوجیز کا استعمال کرتے ہوئے ڈیزائن کیے گئے ہیں، جو انہیں صارفین کے ان پٹس کو سمجھنے، جذبات کی ترجمانی کرنے اور بامعنی اور معاون انداز میں جواب دینے کے قابل بناتے ہیں۔ حالیہ برسوں میں chatbots نے فوری، قابل رسائی، اور کم لاگت پر ذہنی صحت سے متعلق امداد پیش کرنے کی صلاحیت کی وجہ سے مشاورت کے شعبے میں خاصی اہمیت حاصل کی ہے۔ اس طرح کے چیٹ بوٹس کی مقبول مثالوں میں (wysa) وائیسا، (woebot) ووبوٹ، اور (youper) یوپر شامل ہیں، جو دنیا بھر کے افراد جذباتی پریشانی، اضطراب اور دیگر نفسیاتی خدشات کو سنبھالنے کے لیے بڑے پیمانے پر استعمال کرتے ہیں۔ یہ ایپلی کیشنز خاص طور پر ان لوگوں کے لیے مددگار ہیں جو روایتی آمنے سامنے مشاورت کی تلاش میں ہچکچاہٹ یا بے چینی محسوس کر سکتے ہیں، کیوں کہ یہ ایک نجی اور غیر فیصلہ کن ماحول فراہم کرتے ہیں جہاں مؤکل آزادانہ طور پر اپنے خیالات اور احساسات کا اظہار کر سکتے ہیں۔

کشیدگی، تنہائی یا اضطراب کا سامنا کرنے والے افراد کسی بھی وقت ان چیٹ بوٹس کے ساتھ بات چیت کر سکتے ہیں، جو انہیں فوری سکون کا ایک قابل اعتماد ذریعہ بناتے ہیں۔ انسانی مشیروں کے برعکس جن کی دستیابی محدود ہو سکتی ہے،AI چیٹ بوٹس 24 X7 کام کرتے ہیں، اس بات کو یقینی بناتے ہوئے کہ مؤکل کو جب بھی ضرورت ہو ان کو مدد تک رسائی حاصل ہو سکیں۔ جذباتی معاونت کے علاوہ، یہ چیٹ بوٹس مختلف قسم کے مقابلہ کرنے کی حکمت عملی پیش کرتے ہیں جو قائم کردہ نفسیاتی طریقوں پر مبنی ہوتے ہیں جیسے کہ علمی سلوک تھراپی (CBT)۔ مثال کے طور پر، یہ مؤکل کو آرام کی مشقوں، سانس لینے کی تکنیکوں، ذہن سازی کے طریقوں، یا جرنلنگ کی سرگرمیوں کے ذریعے رہنمائی کر سکتے ہیں تاکہ وہ منفی جذبات اور خیالات کو سنبھال سکیں۔ چیٹ باٹ کی یہ خاصیتیں انہیں مشاورت میں ایک مفید ضمنی آلہ بناتی ہیں۔ان کے ذریعے مؤکل رسمی سیشنوں کے باہر علاج کی تکنیکوں کی مشق جاری رکھ سکتے ہیں۔

AI چیٹ بوٹس کا ایک اور اہم کام موڈ ٹریکنگ اور خود نگرانی بھی ہے۔ بہت سی چیٹ بوٹ پر مبنی ایپس صارفین کو اپنے جذبات، خیالات اور طرز عمل کو باقاعدگی سے لاگ کرنے کی اجازت دیتی ہیں، جس سے دماغی صحت کے مسائل سے متعلق نمونوں اور محرکات کی شناخت میں مدد ملتی ہے۔ یہ معلومات مؤکل اور پیشہ ور مشیر دونوں کے لیے قابل قدر ہو سکتی ہے، کیوں کہ یہ وقت کے ساتھ ساتھ فرد کی جذباتی حالت کے بارے میں بصیرت فراہم کرتی ہے۔ AI چیٹ بوٹس دماغی صحت کے مختلف حالات جیسے کہ بے چینی، ڈپریشن، کشیدگی ،سے نمٹنے کے طریقہ کار کے بارے میں معلومات فراہم کر کے نفسیاتی تعلیم میں اپنا اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ بیداری اور سمجھ میں اضافہ

کر کے، وہ صارفین کو اپنی ذہنی تندرستی کے انتظام میں حرکیاتی کردار ادا کرنے کے لیے بااختیار بناتے ہیں۔

AI چیٹ باٹ سے سب سے اہم فوائد میں سے ایک رسائی ہے۔ چونکہ یہ اسمارٹ فونز اور دیگر ڈیجیٹل آلات پر دستیاب ہیں، اس لیے مؤکل ان تک کہیں ں سے بھی رسائی حاصل کر سکتے ہیں، خاص طور پر دور دراز یا غیر محفوظ علاقے جہاں ذہنی صحت کی خدمات محدود ہو سکتی ہیں۔ یہ خاص طور پر ان ممالک میں فائدہ مند ہے جہاں تربیت یافتہ ذہنی صحت کے پیشہ ور افراد کی کمی ہے۔ ایک اور فائدہ گمنامی ہے، جو افراد کو فیصلے یا بدنامی کے خوف کے بغیر حساس یا ذاتی مسائل پر بات کرنے کی اجازت دیتا ہے۔ اس سے زیادہ لوگوں کو مدد حاصل کرنے اور ان کی جدوجہد کے بارے میں بات کرنے کی ترغیب مل سکتی ہے۔ AI چیٹ بوٹس روایتی تھراپی کے مقابلے میں زیادہ سستے بھی ہوتے ہیں۔ ان کی غیر فیصلہ کن نوعیت اور مسلسل جوابات بھی صارفین کے لیے آزادانہ طور پر بات چیت کرنے کے لیے ایک محفوظ جگہ بناتے ہیں، جو مصروفیت اور اعتماد کو بڑھا سکتا ہے۔

### 16.2.4 ڈیٹا کی رازداری اور ڈیجیٹل حدود (Data privacy and digital boundaries)

مشاورت میں ڈیٹا کی رازداری اور ڈیجیٹل حدود اخلاقی اور موثر مشق کے اہم اجزاء ہیں، خاص طور پر آن لائن اور ٹیکنالوجی کی مدد سے مشاورتی علاج کے تناظر میں۔ ڈیجیٹل پلیٹ فارمز کے بڑھتے ہوئے استعمال کے ساتھ، مشیروں کو یقینی بنانا چاہیے کہ مؤکل کی معلومات کی حفاظت کی جائیں اور ورچوئل تعاملات میں واضح پیشہ ورانہ حدود کو برقرار رکھا جائیں۔

مشاورت میں ڈیٹا پرائیویسی سے مراد مؤکل کی ذاتی، حساس اور خفیہ معلومات کا تحفظ ہے۔ مشیر اخلاقی اور قانونی طور پر ذمہ دار ہیں کہ وہ سیشن کے دوران شیئر کی جانے والی تفصیلات کی حفاظت کریں جیسے تاریخیں، دماغی صحت کے حالات، اور علاج کے منصوبے۔ ڈیجیٹل مشیرات میں، یہ ذمہ داری مواصلات کے لیے محفوظ پلیٹ فارمز، جیسے کہ خفیہ کردہ ویڈیو کانفرنسنگ ٹولز اور پاس ورڈ سے محفوظ شدہ ریکارڈز کے استعمال تک پھیلی ہوئی ہے۔ مشیران کو پرائیویسی کے متعلقہ قوانین جیسے کہ ہندوستان میں انفارمیشن ٹیکنالوجی ایکٹ، 2000 یا عالمی سطح پر جنرل ڈیٹا پروٹیکشن ریگولیشن سے ملتے جلتے فریم ورک کی تعمیل کرنی چاہیے، جو باخبر رضامندی، ڈیٹا کو کم سے کم کرنے، اور محفوظ ڈیٹا اسٹوریج پر زور دیتے ہیں۔ مؤکل کو اس بارے میں مطلع کیا جانا چاہئے کہ ان کا ڈیٹا کیسے اکٹھا کیا جائے گا، استعمال کیا جائے گا، ذخیرہ کیا جائے گا اور شیئر کیا جائے گا۔ مشیرات کو شروع کرنے سے پہلے ہی ان کی واضح رضامندی حاصل کی جانی چاہیے۔

مشیروں کو احتیاطی تدابیر اختیار کرنی چاہئیں جیسے کہ سافٹ ویئر کو باقاعدگی سے اپ ڈیٹ کرنا، سیشنز کے دوران عوامی Wi-Fi سے گریز کرنا، اور اس بات کو یقینی بنانا کہ ڈیجیٹل ریکارڈز کو محدود رسائی کے ساتھ محفوظ کیا جائیں۔ آن لائن ماحول میں بھی رازداری برقرار رکھی جانی چاہیے، اور وقت پڑنے پر کارروائی کے ساتھ فوری طور پر حل کیا جانا چاہیے۔

مشاورت میں ڈیجیٹل حدود میں ورچوئل مشیرات میں مشیر اور مؤکل کے درمیان واضح پیشہ ورانہ حدود کو برقرار رکھنا بھی شامل ہے۔ روائتی آمنے سامنے مشاورت کے برعکس، ای میلز، میسجنگ ایپس، یا سوشل میڈیا کے ذریعے رسائی میں آسانی کی وجہ سے ڈیجیٹل کمیونیکیشن حدود کو دھندلا کر سکتی ہے۔ مشیروں کو مواصلاتی مسائل، ردعمل کے اوقات، اور دستیابی کے حوالے سے واضح رہنما خطوط قائم

کرنے چاہیے۔ مثال کے طور پر یہ واضح کرنا کہ مؤکل طے شدہ سیشنوں کے باہر اور کن حالات میں مشیر سے رابطہ کر سکتے ہیں۔

باخبر رضامندی، ڈیٹا کی رازداری اور ڈیجیٹل حدود دونوں میں کلیدی کردار ادا کرتی ہے۔ مؤکل کو آن لائن مشاورت کے خطرات اور حدود کے بارے میں آگاہ کیا جانا چاہیے، جیسے کہ بشمول ممکنہ تکنیکی مسائل اور رازداری کے خدشات وغیرہ۔ تحریری معاہدے یا ڈیجیٹل معاہدے دونوں فریقوں کی توقعات اور ذمہ داریوں کو واضح کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔ آخر میں، ڈیٹا پرائیویسی اور ڈیجیٹل حدود اعتماد کی تعمیر، اخلاقی مشق کو یقینی بنانے، اور ڈیجیٹل دور میں مؤکل اور مشیروں دونوں کی حفاظت کے لیے ضروری ہیں۔ قانونی رہنما خطوط پر عمل کر کے، محفوظ ٹیکنالوجیز کا استعمال کرتے ہوئے، اور واضح کمیونیکیشن پروٹوکول قائم کر کے، مشیر آن لائن ماحول میں محفوظ اور موثر خدمات فراہم کر سکتے ہیں۔

### 16.2.5 مشیروں کے لیے مستقبل کے امکانات (Future prospects for counsellors)

وبائی مرض Covid-19 کے بعد سے، کشیدگی، اضطراب، برن آؤٹ، اور جذباتی تندرستی کے بارے میں گفتگو مرکزی دھارے میں شامل ہو گئی ہے۔ اسکول، کام کی جگہ، اور صحت کی دیکھ بھال کے نظام حرکیاتی طور پر مشاورتی خدمات کو مربوط کر رہے ہیں، جس کا مطلب ہے کہ تعلیمی اداروں اور ہسپتالوں سے لے کر کارپوریٹ دفاتر اور این جی اوز تک مختلف ترتیبات میں مشاورت کی ضرورت ہے۔ مشیروں کا مستقبل امید افزا ہے لیکن خود بخود آسان نہیں ہے۔ موافقت کرنے والے مشیروں کو مضبوط مواقع مل سکتے ہیں۔ جو لوگ صرف روایتی طریقوں پر انحصار کرتے ہیں وہ متعلقہ رہنے کے لیے جدوجہد کر سکتے ہیں۔ ترقی کے سب سے بڑے محرکات میں سے ایک ذہنی صحت کے بارے میں بڑھتی ہوئی بیداری ہے۔ ٹکنالوجی ایک بڑے انداز میں مشاورت کے پیشے کو نئی شکل دے رہی ہے۔ ٹیلی تھراپی اور بیٹر ہیلپ اور ٹاک اسپیس جیسے پلیٹ فارمز کے عروج نے مشاورت کو مزید قابل رسائی اور توسیع پذیر بنا دیا ہے۔ مستقبل میں، مشیر ممکنہ طور پر ہائبرڈ ماڈلز میں کام کریں گے - آن لائن مشاورت کے ساتھ ذاتی طور پر سیشنوں کو جوڑ کر AI کی مدد سے چلنے والے ٹولز کے کو بھی بڑھاوا ملیں گا۔ جیسے کہ ابتدائی اسکریننگ کے لیے چیٹ بوٹس یا خود نگرانی کے لیے ذہنی صحت کی ایپس کا استعمال۔ یہ ٹولز مشیروں کی جگہ تو نہیں لیں سکیں گے لیکن مشاورت میں بہت مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔ آخر میں یہ کہا جا سکتا ہے کہ آنے والے وقت میں بڑھتی ہوئی دنیاوی دوڑ کی وجہ سے مشاورت کا مستقبل روشن ہو گا۔

## 16.3 خلاصہ (Summary)

یہ اکائی مشاورت کے شعبے کو تبدیل کرنے میں ٹیکنالوجی کے بڑھتے ہوئے کردار اور اختراعی طریقوں کو اجاگر کرتی ہے۔ یہ اس بات پر زور دیتی ہے کہ ڈیجیٹل ٹولز جیسے آن لائن پلیٹ فارمز، موبائل ایپلیکیشنز، ویڈیو کانفرنسنگ، مصنوعی ذہانت، اور ورچوئل رئیلٹی کے انضمام کے ساتھ روایتی مشاورت کے طریقے کس طرح ہماری زندگیوں میں شامل ہو گئے ہیں۔ ان پیش رفتوں نے مشاورتی خدمات کو مزید قابل رسائی، لچکدار اور جامع بنا دیا ہے، جس سے افراد جغرافیائی اور سماجی رکاوٹوں سے بالاتر ہو کر مدد حاصل کر سکتے ہیں۔ جہاں ایک طرف

ٹیکنالوجی نے مشاورت کو آسان بنادیا ہے وہی دوسری طرف اس میں رازداری ایک اہم تشویش ہے۔ ٹیکنالوجی کا مثبت استعمال کرنے والے لوگوں سے زیادہ منفی استعمال کرنے والوں کی بڑھتی ہوئی تعداد کی وجہ سے ڈیٹا اور مؤکل کی رازداری رکھنا مشکل ہو گیا ہے۔ ایسے میں مشاورت کے بہترین مستقبل کے ساتھ ان مسائل پر کام کرنا بھی ضروری ہے۔

## 16.4 اکتسابی نتائج (Learning Outcome)

اس اکائی کو پڑھنے کے بعد اب آپ اس قابل ہو چکے ہیں کہ:

- آن لائن مشاورت کا تصور سمجھ چکے ہیں۔
- آن لائن مشاورت سے جڑی اخلاقیات کے بارے میں سمجھ چکے ہیں۔
- آن لائن مشاورت کے اوزار بتا چکے ہیں۔
- مشاورت سے جڑی موبائل ایپس کے نام بتا پا چکے ہیں۔
- ٹیلی تھراپی کا تصور بیان کر چکے ہیں۔
- ڈیٹا رازداری اور ڈیجیٹل حدود کی اہمیت بیان کر چکے ہیں۔
- مشیروں کے لیے مستقبل کے امکانات پر روشنی ڈال چکے ہیں۔

## 16.5 فرہنگ (Glossary)

| | |
|---|---|
| اختراعی | Innovations |
| اخلاقیت | Ethics |
| رازداری | Privacy |
| مصنوعی ذہانت | Artificial Intelligence |
| ذہنی صحت | Mental health |
| ڈیجیٹل حدود | Digital Boundaries |
| خفیہ | Confidential |
| اوزار | Tools |

## 16.6 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

معروضی جوابات کے حامل سوالات (Objective Type Questions)

1. مشاورت میں مصنوعی ذہانت مدد کر سکتی ہے:
   a) مشیروں کو مکمل طور پر تبدیل کرنے میں
   b) دماغی صحت کی تشخیص اور نگرانی کرنے میں
   c) اخلاقی مسائل سے بچانے میں
   d) مؤکل کے تعامل کو ختم کرنے میں
2. مشاورت میں موبائل ایپلیکیشنز بنیادی طور پر اس کے لیے استعمال ہوتی ہیں.
   a) گیم کھیلنا
   b) دماغی صحت کی نگرانی اور مدد فراہم کرنا
   c) تھراپی کو مکمل طور پر تبدیل کرنا
   d) لیبارٹری ٹیسٹ کروانا
3. ای کونسلنگ کو بہترین طریقے سے بیان کیا جا سکتا ہے
   a) مشیر کے بغیر مشاورت
   b) طبی تشخیص
   c) صرف آمنے سامنے تھراپی
   d) الیکٹرانک مواصلاتی آلات کا استعمال کرتے ہوئے مشاورت
4. مندرجہ ذیل میں سے کون سا ٹیلی تھراپی کا ایک عام طریقہ ہے؟
   a) ڈاک کے ذریعے بھیجے خطوط
   b) ویڈیو کانفرنسنگ
   c) نوٹس بورڈز
   d) مطبوعہ کتابیں
5. کس عالمی تقریب کے دوران ٹیلی تھراپی بہت مقبول ہوئی؟.
   a) پہلی جنگ عظیم
   b) صنعتی انقلاب

c) COVID-19 وبائی بیماری

d) آزادی سے پہلے

6. مندرجہ ذیل میں سے کون سی مشاورت میں جدت کی ایک مثال ہے؟

a) چاک بورڈ کی تعلیم

b) مصنوعی ذہانت کے اوزار

c) صرف کاغذ پر مبنی ٹیسٹ

d) دستی ریکارڈ رکھنا

7. موبائل میں دماغی صحت کی ایپس مفید ہیں:

a) صرف تفریح کے لیے

b) جذباتی بہبود کی نگرانی کرنے کے لیے

c) سرجری کا انعقاد کرنے کے لیے

d) تھراپی سے بچنے کے لیے

8. بہت سی مشاورتی ایپس میں جرنلنگ کی خصوصیات شامل ہیں:

a) وقت ضائع کرنے کے لیے

b) جذباتی اظہار کی حوصلہ افزائی کرنے کے لیے

c) تھراپی سے گریز کرنے کے لیے

d) تشخیص کو تبدیل کرنے کے لیے

9. ذہنی صحت سے متعلق ایپس میں کون سی خصوصیت سب سے زیادہ پائی جاتی ہے؟.

a) موڈ سے باخبر رہنا

b) آن لائن شاپنگ

c) بینکنگ خدمات

d) نیویگیشن

10. موبائل کونسلنگ ایپس کی ایک حد یہ ہے:

a) اعلیٰ رسائی

b) انسانی تعامل کی کمی

c) لاگت کی تاثیر

d) لچک

مختصر جوابات کے حامل سوالات( Short Answer Type Questions )

1 آن لائن مشاورت سے آپ کیا سمجھتے ہیں؟.

2 آن لائن مشاورت سے جڑی اخلاقیت کے بارے میں بتایئے.۔

3 ٹیلی تھراپی سے آپ کیا سمجھتے ہیں؟.

4 مشاورت میں استعمال ہونے والی چار ایپس کا نام بتایئے اور ان کی خصوصیات پیش کیجیے۔

5 مصنوعی ذہانت سے آپ کیا سمجھتے ہیں؟

6 دماغی صحت میں استعمال ہونے والی مصنوعی ذہانت چیٹ بوٹس کی اہمیت واضح کیجیے۔

7 مشاورت میں رازداری سے آپ کیا سمجھتے ہیں؟

8 مشاورت میں ویڈیو کانفرنسنگ کے استعمال پر مختصر نوٹ لکھیے۔

9 ٹیلی تھراپی کے لیے استعمال کی جانے والی ایپس کے بارے میں بتایئے۔

10 ڈیٹا کی رازداری اور ڈیجیٹل حدود پر مختصر نوٹ لکھیے۔

طویل جوابات کے حامل سوالات(Long Answer Type Questions)

1 آن لائن مشاورت سے آپ کیا سمجھتے ہیں؟اس سے جڑی اخلاقیت کے بارے میں تفصیل سے بتایئے۔

2 مصنوعی ذہانت کا استعمال مشاورت میں کس طرح کیا جاسکتا ہے؟تفصیل سے بتایئے۔

3 آن لائن مشاورت میں استعمال ہونے والے ٹولز کون کون سے ہیں؟ان کی خصوصیات بیان کیجیے۔

4 مشاورت میں ڈیٹا رازداری اور ڈیجیٹل حدود کی اہمیت اور ضروریات بیان کیجیے۔

5 ٹیلی تھراپی سے آپ کیا سمجھتے ہیں؟اس کے لیے کون سی ایپس استعمال کی جاتی ہیں؟

| معروضی سوالات کے جوابات | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1-b | 2-d | 3-b | 4-b | 5-c |
| 6-b | 7-b | 8-b | 9-b | 10-b |

## 16.7 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Learning Materials)


1 Aggarwal,R.(2017).Educational Vocational Guidance and Counselling.Shipra Publications

2 Aggarwal,R.(2007). Elementary Guidance and Counselling.Shipra Publications

3 Murthy,K.S. & Chandraiah,K.(2018). Guidance and Counselling.Neelkamal Publications.

4 Gururani, G.D.(2005).Guidance and Counselling.Akansha publishing house.

5 Pal, O.B.(2017).The basic principles of Guidance and Counselling.Neelkamal publications •

6 Vaseekaran, D.G. & Maheshwari,G.(2017).Guidance and Counselling.Neelkamal publications

7 Jones,N.J.(2023).Theory and practice of counselling and therapy.Sage publications