

تیسرا ہفتہ : مسائل اور مشکلات کا حل



تناؤ اور مسائل کے درمیان تعلق اتنا سیدھا نہیں ہے۔ بعض اوقات لوگ مسائل کی وجہ سے تناؤ کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح تناؤ کا شکار مریض عام مسائل کا مقابلہ کرنے میں بھی مشکل محسوس کرتا ہے۔ مسائل کے حل کے مرحلے درج ذیل ہیں:

۱۔ مسئلوں کی نشاندہی اور وضاحت کریں

پہلا مرحلہ یہ ہے کہ مسائل کی فہرست بنائی جائے۔ پھر انکی مشکل کے لحاظ سے درجہ بندی کر لیں۔ یہ فیصلہ کریں کہ سب سے پہلے کونسا مسئلہ حل کرنا ہے۔ جو مسئلہ حل کرنے میں آسان نظر آتا ہو اس کا پہلے انتخاب کریں۔



۲۔ ممکنہ حل کے بارے میں سوچ بچار

اب آپ مسئلے کے زیادہ سے زیادہ حل سوچیں اور انہیں لکھتے جائیں۔ ایسے حل بھی لکھ لیں جو آپکو احمقانہ لگتے ہیں۔ اگر آپ تھوڑی دیر کے لئے یہ فرض کر لیں کہ یہ مسئلہ آپ کا نہیں کسی اور کا ہے تو اس سے بھی آپ کو مدد مل سکتی ہے۔



۳۔ بہترین حل کا انتخاب: ہر حل کے فائدے اور نقصان کا معائنہ

ایک دفعہ جب مسائل کے ممکنہ حل کی فہرست بنالی جائے تو ان کا ایک ایک کر کے معائنہ کریں تاکہ ہر ایک کے فائدے اور نقصان پر نظر ڈالی جاسکے۔ یہ کرنے کے لیے ایک سادہ کاغذ پر ایک لائن لگائیں اور اس کے دونوں جانب اس کا فائدہ اور نقصان لکھیں۔ جس حل کے فائدے زیادہ اور نقصانات کم ہوں اسے چن لیں۔

یاد رکھیں کہ حل ایسا ہو جو کہ،

○ مخصوص ہو۔

یعنی جس پر عمل آسانی سے ہو سکتا ہو اور جو مبہم نہ ہو۔

○ مثبت تبدیلی لانے میں مددگار ہو۔

یعنی حل سے آپ کی زندگی میں بہتری آئے۔

○ حل حقیقت پسندانہ ہو۔



۴۔ اب حل کو زیادہ سے زیادہ مرحلوں میں تقسیم کر لیں

اب اپنے چنے ہوئے حل کے چھوٹے چھوٹے حصے کر لیں، بے شک وہ احمقانہ ہی کیوں نہ لگتے ہوں۔ اس طرح آپکو پتہ لگے گا کہ آپ کو مزید معلومات کی ضرورت ہے یا یہ بھی ہو سکتا ہے کہ آپکو لگے کہ یہ حل ممکن نہیں اور آپکو مسئلے کے ایک اور حل کے بارے میں سوچنا پڑے۔ اس سلسلے میں آپ تخیل کی مشق بھی کر سکتے ہیں۔ اس میں آپ سارے مراحل سے تخیل کے ذریعے گزرتے ہیں۔

۵۔ منصوبے پر عمل درآمد

اب اپنے منصوبے کے طے شدہ مراحل پر ایک ایک کر کے عمل کریں۔ جب مقصد حاصل ہو جائے تو وہ غلطیاں اور رکاوٹیں جو راہ میں آئیں، ان کے بارے میں بات چیت اور غور و فکر کریں۔ سوچیں کہ آپ نے اس سارے عمل سے کیا سیکھا ہے۔



خوشی محمد کا سب سے بڑا بیٹا منیر شہر میں ایم اے کرنے کی کوشش کر رہا تھا۔ وہ والد سے ملنے گاؤں آیا تو اس نے بھی وہ کتاب پڑھی جو خوشی کو ماہر نفسیات نے دی تھی۔ منیر والد کی بیماری اور دوسرے مسائل کی وجہ سے خود بھی پریشان رہتا تھا۔ اس نے بھی کتاب خریدی۔ اسے سب سے زیادہ مدد مسائل اور مشکلات کے حل کے باب سے ملی۔ اس نے اپنے مسائل کے حل کے لئے درج ذیل مراحل استعمال کئے۔

مسائل کی لسٹ

- ملازمت نہ ہونا
- عزت نفس کی کمی
- امتحان کے لیے پیسوں کی کمی
- عام لوگوں کے سامنے نہ بول سکتا
- تعلیم کے مسائل
- شرمیلاپن

حل کا چناؤ

جب ایک دفعہ مسائل کی فہرست بنالی گئی تو اس نے ہر مسئلے کا جائزہ لیا تاکہ یہ اندازہ لگایا جاسکے کہ کس مسئلے کو سب سے پہلے حل کرنا چاہیئے۔ کون سا مسئلہ ہے جو منیر کے دماغ پر سب سے زیادہ چھایا ہوا ہے، اور سب سے پہلے حل کرنا چاہیئے۔ منیر کو دو ہفتوں کے اندر امتحان کی فیس جمع کروانی تھی اور اگر وہ اپنی فیس جمع نہ کروا سکتا تو اس کا سال ضائع ہو جانا تھا۔ یہ ایک ٹھوس اور عملی مسئلہ تھا اس لئے اسے پہلے حل کرنے کا فیصلہ کیا۔

مسائل کے ممکنہ حلوں کی فہرست

- باپ سے بات کرنا
- کسی مخیر فرد یا ادارے سے بات کرنا
- کسی سے ادھار لینا
- مسئلے کے حل کے لیے سماج و بہبود کے ادارے سے بات کرنا اور کسی مقامی مخیر حضرات کی تلاش
- استاد سے فیس کی معافی کے لئے بات کرنا
- دوست سے بات کرنا
- چوری

مسئلے کے حل کا انتخاب

استاد سے فیس کی معافی کی بات کرنا

نقصانات	فوائد
استاد سے بات کرنا پڑے گے	پیسے واپس نہیں کرنا پڑیں گے
استاد سختی میں مشہور ہیں	بات کرنے میں کوئی نقصان نہیں
استاد بے عزتی کریں گے	حال ہی میں حکومت نے غریب طلباء کے لئے فیس میں مدد کا اعلان کیا ہے
اگر لوگوں کو پتا چلا تو مذاق اڑائیں گے	مجھے امتحانوں تک جاب کے بارے میں نہیں سوچنا پڑے گا

مسئلے کو حل کرنے کے مرحلے

- ملاقات کے لیے تیاری کرنا
- فیس معافی کے لیے مزید معلومات حاصل کرنا
- ملاقات میں جو کچھ کہنا ہے اس کو پہلے سے لکھنا ہے
- ملاقات کی مشق کے لئے رول پلے کے ذریعے مدد لینا
- اپنے کسی دوست سے بات کرنا جو کہ سپورٹ کے لئے ساتھ جاسکے
- استاد سے ملاقات کے لیے وقت لینا
- ملاقات کے لئے وقت پر پہنچنا

حتمی نتیجہ

اگرچہ استاد منیر کی مدد نہیں کر سکتے تھے کیونکہ یہ معاملہ یونیورسٹی کا تھا اور انکے بس سے باہر تھا، تاہم اسے یہ دیکھ کر بہت حیرت ہوئی کہ ان کا رویہ اچھا تھا اور انہوں نے اسے اپنے ایک دوست کا بتایا جنہوں نے اس کی مدد کر دی۔

اس ہفتے آپ نے جو کچھ سیکھا ہے، اس کی مدد سے اپنے مسائل کا حل ڈھونڈنے کی کوشش کریں۔