

پیشانی دا انتظام

پیشانی دا انتظام

پیشانی دا انتظام پیشانی دے علاج وچ دخل اندازی دا نام اے۔ ایہہ ورک بک یا تے کلے استعمال کیتی جا سکتی اے یا فیر تہاڈے نفسیاتی بہبود دے پیشہ ور دی مدد دے نال۔

اس ورک بک دا استعمال کداں کریے۔

پیشانی دے انتظام دے چار حصے نیں۔ پیشانی دے انتظام دے ہر پہلو نوں انفرادی طور تے پیشانیاں دا انتظام کرن دے لئی استعمال کیتا جا سکتا اے۔

دخل اندازی نوں موثر ثابت ہون تے بہتری دکھان وچ کجھ وقت لگ سکتا اے۔
ایہہ ضروری اے کہ پیشانی دے انتظام نوں موثر بنان دے لئی کافی وقت دتا جاوے۔

مددگار وسائل؛

امدادی گائیڈ <http://www.helpguide.org/articles/anxiety/how-to-stop-worrying.htm>

مائنڈ شفٹ ایپ <http://www.anxietybc.com/mobile-app>

www.talkplus.org.uk

پریشانی دا انتظام

پریشانی دا انتظام کی اے؟

پریشانی دا انتظام فکر دے اثرات نوں کم کرن یا عملی مسائل نوں حل کرن دے لئی تکنیکاں دا ایک مجموعہ اے۔ پریشانی دے انتظام وچ ابتدائی طور تے پریشانیاں دی شناخت تے درجہ بندی کرنا شامل اے فیر ایناں نوں منظم کرن دے لئی فکری وقت یا مسائل دا حل کرنا شامل اے۔

پریشانی کی اے؟

پریشانی ایک عام عمل اے جس دا اسی سارے وقتاً فوقتاً تجربہ کردے ہاں، تاہم بعض اوقات پریشانی بہت زیادہ ہو جاندی اے تے روز بروز منظم کرن دی ساڈی صلاحیت نوں متاثر کر سکتی اے۔ پریشانی دا انتظام کرن دے کئی طریقے نیں، ایناں وچ شامل نیں؛

1. اجتناب یا بھلاوا

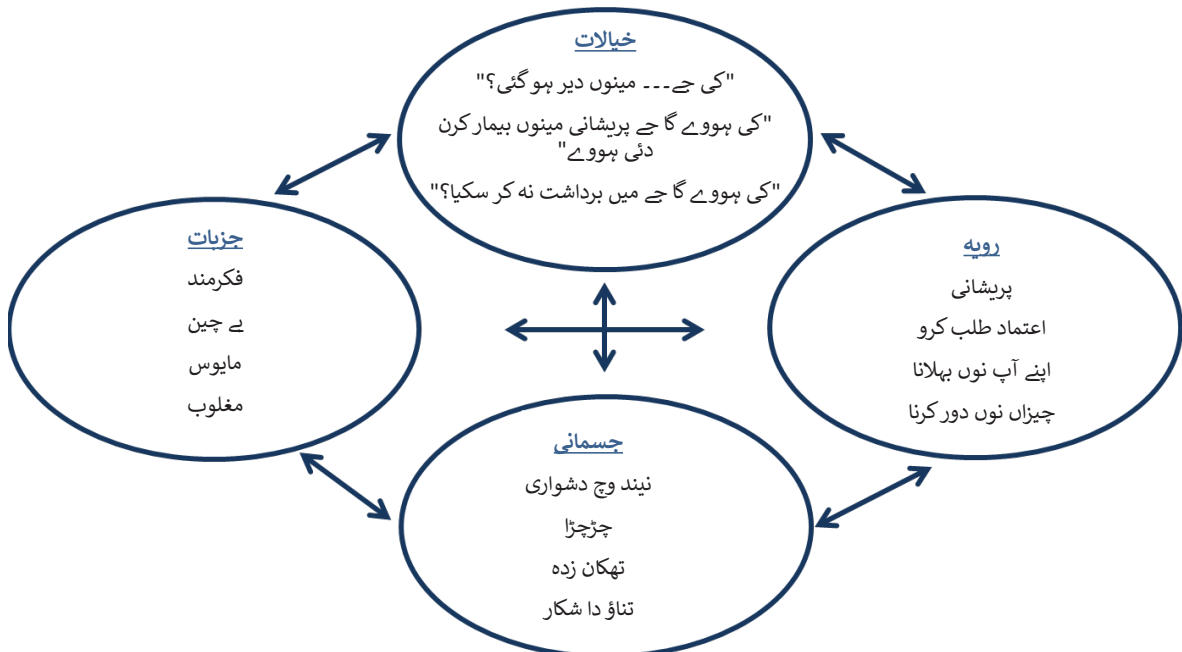
چونکہ پریشانی بہت تکلیف دہ ہو سکتی اے تے ایہہ ساڈے لئی معمولی گل اے کہ اسی اوناں چیزاں توں پرہیز کریے جو ساڈی پریشانی دا باعث بنن دیاں نیں یا اپنے ذہن وچ موجود پریشانیاں توں اپنا دھیان ہٹان دی کوشش کریے۔

2. پریشانی دے بارے وچ عقائد:

پریشانی دے کردار دے بارے وچ ساڈے کجھ عقائد ہع سکتے نیں کہ ایہہ مددگار اے یا ساناں بیمار کرن دئی اے۔ ایہہ عقائد پریشانی نوں روکنا مشکل بنا سکتے نیں یا فیر پریشانی نوں مزید بدتر بنا سکتے نیں۔

3. چیزاں نوں دور کرنا

پریشانی وچ ساڈا بہت سارا قت ضائع ہو سکتا اے تے ایہہ بہت دباؤ دا باعث ہوندی اے اس لئی ساڈے کول روزمرہ دے مسائل توں نمٹن لئی کافی وقت یا توانائی نئیں ہو سکتی۔ جے ایداں ہندا اے تے ساڈی پریشانیاں دا ڈھیر بن سکتا اے تے ساڈے لئی مزید فکر دا باعث بن سکتا اے۔



پیشانیوں دی درجہ بندی

پیشانیوں دی دو اہم قسمیں نیں؛ عملی پیشانیوں تے فرضی پیشانیوں

عملی پیشانیوں اکثر موجودہ صورتحال دے بارے وچ ہونداں نیں جیہاں دے بارے وچ تسی کجھ کر سجدے او۔ مثال دے طور تے اس دے وچ چیزاں شامل ہو سجدیاں نیں جداں، "میرے کول اپنا کام مکمل کرن دے لئی وقت نئیں اے"، "میرے دند وچ درد اے" یا "مینوں چھٹی دے دن واسطے چھٹی بک کرن دے لوڈ اے"۔ ایہہ بالکل عام گل اے جدوں اسی فکر مند یا مغلوب ہو کے اپنی پیشانیوں دے خلاف ردعمل نہ کریے تے چیزاں ترک کرنا شروع کر دیے۔ تاہم ایہہ اکثر ساڈی پیشانیوں دے ڈھیر بن جان دا باعث بندا اے تے اسی مغلوب ہو سجدے آن تے ایک ظالمانہ چکر وچ پھنس سجدے آن۔

فرضی خدشات اکثر مستقبل دے بارے وچ ہوندے نیں تے کی ہو سدا اے۔ ایہہ پیشانیوں ان چیزاں دے بارے وچ نیں جہاں تے فلحال ساڈا کنٹرول نئیں اے تے اس لئی ایہناں دے بارے وچ کجھ کیتا نئیں جا سدا۔ فرضی پیشانیوں اکثر "کی ہووے جے" دی صورت وچ نظر آندیاں نیں، مثال دے طور تے "جے میری گڈی خراب ہو گئی تے کی ہووے گا؟"، "جے ٹرین لیٹ ہو گئی تے کی ہووے گا؟" اے "کی ہووے گا جے میری بیٹی گھر آندے ہوئے گم ہو جاوے؟" ایہہ پیشانیوں بہت زیادہ ہو سجدیاں نیں تے سانوں پریشانی دے بارے وچ فکر مند کر سجدیاں نیں جو سانوں بیمار یا ختم کرن دیا اے۔

پیشانیوں دی ڈائری رکھنا

ابتدائی طور تے اپنی پیشانیوں تے قابو پانا مشکل ہو سدا اے کیونکہ ایہہ ایسی چیز نئیں بیگی جو اسی اپنی روزمرہ زندگی وچ کردے ہاں۔ ذیل وچ دتی گئی تکنیک دا استعمال کردے ہوئے اسی ان پیشانیوں دی نشاندہی کرنا شروع کر سجدے آن جو ساڈی بے چینی دا باعث بنن دیاں نیں۔ جدوں تسی محسوس کرو کہ تسی بے چین او تے ایہہ اپنے آپ توں پچھ سکے جان آلیے کجھ مفید سوال نیں؛

"میرے خیال وچ کی ہون آلا اے؟"

"کیہڑی چیز مینوں اس طرح محسوس کران دئی اے؟"

"میں کس بری چیز دی نشاندہی کرن دیا ہاں؟"

جدوں تسی محسوس کرو کہ تسی بے چینی محسوس کرن دئے او تے اپنے ذہن وچ موجود کسی وی تشویش دی نشاندہی کرن دی کوشش کرو۔ ورک شیٹ 1 دا استعمال کردے ہوئے اس صورتحال نوں ریکارڈ کرو جس دے وچ تسی سیگے، اس وقت تہانوں جو فکر یا پریشانی بیگی سی تے جس جذبات دا تسی تجربہ کرن دئے سی۔ اس پریشانی دی شدت نوں وی ریکارڈ کرو جس دا تسی تجربہ کرن دئے سی، 0-100 تک۔

جی جلدی ممکن ہو سکے پریشانیوں نوں ریکارڈ کرنا بہتر اے۔ بعض اوقات ہو سدا اے کہ ایہہ ممکن نہ ہووے مثال دے طور تے جے تسی کام تے ہوو یا باہر، تاہم موبائل یا نوٹ بیڈ دا استعمال سوچ نوں لکھن دے لئی کیتا جا سدا اے جدوں تک کہ تسی اگلی ورک شیٹ تک رسائی حاصل نہ کر لوو۔

پریشانیوں دی ڈائری دے آخری حصے وچ اس گل دی درجہ بندی کرنی اے کہ تسی کس قسم دی فکر دے بارے وچ لکھیا اے، فرضی یا عملی۔ پہلاں تے ایہہ فیصلہ کرنا مشکل ہو سدا اے کہ پریشانی کس قسم دی اے، اپنے آپ توں پچھنا مددگار ہو سدا اے کہ کی اس صورتحال نوں بدلن واسطے میں ہلے کجھ کر سدا ہاں؟ جے ایہاں ہے تے پریشانی عملی ہو۔ سجدی اے اپنی پریشانیوں دی درجہ بندی کر کے اسی ایہہ دیکھ سجدے ہاں کہ اسی اپنی کیہڑی پریشانیوں دے بارے وچ کجھ کر سجدے ہاں تے کیہڑی پریشانیوں نوں چھٹن دی لوڈ اے۔

ورک شیٹ نمبر ایک

پیشانی دی ڈائری

[illegible]

دوجا مرحلہ

پریشانی دا انتظام کرنا

اید واری جدوں تسی کجھ عرصے دے لئی پریشانی دی ڈائری رکھ لیندے او تے اپنی پریشانیاں دی درجہ بندی کرن دی عادت پا لیندے او تے اگلا مرحلہ اپنی پریشانیاں دا انتظام کرنا اے۔ ایہہ فیصلہ کرن دے لئی تھلے دتے گئے فلو چارٹ دا استعمال کرو کہ تہاڈے لئی کیہڑی تکنیک سب توں زیادہ فائدہ مند ہووے گی۔

کی تسی ہنے اپنی پریشانی دے بارے
وچ کجھ کر سجدے او؟

نئیں؟

اس توں نجات حاصل کرن
لئی پریشانی دے وقت دا
استعمال کرو۔

جی ہاں؟

پریشانی نوں دور کرن دے
لئی عملی منصوبہ بناؤ۔

جے تہاڈی بہت سی پریشانیاں **فرضی** نیں تے مسائل دے حل دی تکنیک مددگار نئیں ہووے گی۔ اس دی بجائے استعمال کرن لئی ایک ہور تکنیک پریشانی دا وقت اے ایہناں پریشانیاں نوں چھٹنا سیکھن دے لئی جیناں دے بارے وچ تسی کجھ نئیں کر سجدے۔ پریشانی دے وقت دی تکنیک لئی صفحہ 7 ویکھو۔

جے تسی ویکھدے او کہ تہاڈی پریشانی دی ڈائری وچ بہت ساری **عملی پریشانیاں** نیں تے مسائل دے حل دی تکنیک بہترین ہو سجدی اے۔ پریشانیاں نوں حل کرن دے لئی ایک قابل انتظام عملی منصوبہ بنان دے واسطے مسائل دا حل ایک مددگار تکنیک اے۔ مسائل دے حل دے لئی صفحہ نمبر 8 ویکھو۔

پریشانی دا وقت

پریشانی دا وقت ہر دن فکر کرن دے لئی مختص ایک مقررہ وقت اے۔ پریشانی دا وقت اس وقت نوں گھٹ کرن دے لئی مددگار ثابت ہو سکدا اے جو اسی ہر روز فکر وچ گزاردے آن جس توں ساناں اپنی روزمرہ دی زندگی توں لطف اندوز ہوں دا موقع مل دا اے۔ جدوں ساناں دن دے وقت پریشانی ہووے تے اسی ایہناں پریشانیاں تے توجہ مرکوز کرن دی بجائے ایہناں نوں اپنے مختص پریشانی دے وقت دے لئی ملتوی کر دیندے آن۔ اس طرح کرن دے لئی درج ذیل مراحل تے عمل کرو؛

مرحلہ نمبر ایک: اپنا پریشانی دا وقت منتخب کرو

جو تسی محسوس کردے او اس نوں ایک طرف کرنا ضروری اے جس دے لئی ہر روز پریشانی دے وقت دے دوران کافی وقت ہووے گا جس دے دوران خلل اندازی یا تہانوں بہلایا نئیں جاوے گا۔ دن دی پریشانیاں نوں دور کرن دے لئی ایہہ وقت بہترین طور تے شام دا ہونا چاہیدا اے لیکن سونے دے وقت دے بہت نیڑے نئیں۔ روٹین بنان دے لئی ہر روز ایک ای وقت تے قائم رہنا ضروری اے۔ تسی محسوس کر سکوں گے کہ تسی جیناں زیادہ پریشانی دا وقت استعمال کردے اوں تہانوں ہر روز پریشان ہون دے لئی اوناں ہی گھٹ وقت درکار ہووے گا، فیر تسی اس دے مطابق اپنے پریشانی دے وقت نوں گھٹ کر سکدے او۔

دوجا مرحلہ: اپنی پریشانیاں تے قابو پانا

جدوں تسی محسوس کرو کہ تسی دن دے وقت پریشان او تے اوبناں نوں لکھو۔ ایہاں کرن دے لئی تسی یا تے پریشانی دی ڈائری، ایک نوٹ پیڈ یا ایٹھے تک کہ اپنا فون وی استعمال کرن دا انتخاب کر سکدے او۔ جے تے پریشانی عملی پریشانی اے تے اس نوں حل کرن دے لئی مسائل دے حل دا استعمال کرو۔ جے پریشانی فرضی پریشانی اے تے پریشانی دے وقت دے مرحلہ نمبر 3 تے جاؤ۔ جے تسی محسوس کرسے او کہ تسی رات دے وقت بہت زیادہ پریشان ہوندے او تے اپنی ڈائری یا نوٹ پیڈ نوں بستر دے قریب رکھنا مفید ہو سکدا اے۔

تیجا مرحلہ: دوبارہ توجہ مرکوز کرنا

ایک واری جدوں تسی اپنی فرضی پریشانی تے قابو پا لیا تے اس نوں لکھ لیا تے فیر توجہ مرکوز کرن دی لوڈ اے۔ ایہہ شروع وچ مشکل لگ سکدا اے لیکن یاد رکھیو کہ اپنے طے شدہ پریشانی دے وقت وچ تسی پریشانی دے بارے چہ فکر کرن دے لئی بعد وچ وقت گزارو گے اس دوران دوبارہ توجہ مرکوز کرن وچ موجودہ حال تے توجہ دینا شامل اے۔ جدوں تہاڈے ذہن وچ پریشانی آئے تے جو کام تسی کرن دئے سی اس تے ہی توجہ مرکوز کرو۔ جے اسی اس دے عادی نہ ہویے تے اپنی پریشانیاں توں توجہ ہٹانا بہت اوکھا ہو سکدا اے، ساڈے 5 حواس دا استعمال ساناں ایہہ کرن وچ مدد دے سکدا اے۔ اپنی نظر، سماعت، بو، لمس تے ذائقے تے توجہ مرکوز کرن توں ساناں اپنے آپ نوں حال وچ ڈھالان چہ مدد مل سکدی اے۔ مثال چے طور تے جے تسی کجھ ایہاں دا کرن دئے اوں جداں دھلائی تے بلبلیاں دی خوشبو، پانی دے درجی حرارت یا پانی گرن دی آواز تے توجہ مرکوز کرو۔ دوبارہ توجہ مرکوز کرن دے دوسرے طریقے وچ کسی مختلف کام وچ مشغول ہونا جداں کھانا پکانا، کتاب پڑھنا یا ورزش کرنا شامل ہو سکدے نیں۔ کجھ لوکاں نوں لگدا اے کہ موسیقی سننا دوبارہ توجہ مرکوز کرن دا ایک چنگا طریقہ اے، حال وچ موجود رہن دے قابل ہون دے لئی جو طریقہ وی تہاڈے لئی بہترین ہووے اس نوں تلاش کرو۔

دن دے دوران جے تہاڈے ذہن وچ مزید پریشانیاں آجان تے اس عمل نوں دہراؤ۔ پریشانی نوں لکھو تے فیر حال تے توجہ مرکوز کرو۔ تہانوں محسوس ہو سکدا اے کہ تسی اس نوں جناں دہراؤں گے ایہہ اوناں آسان ہوندا جاوے گا۔

پیشانی دا وقت

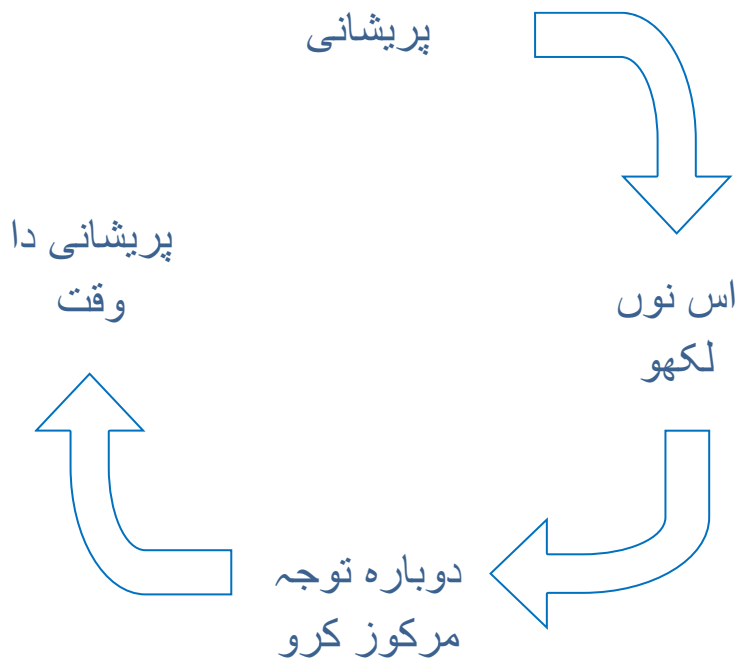
چوتھا مرحلہ: پیشانی دا وقت!

جدوں تہاڈا پیشانی دا وقت آ جاوے تے ایہہ فکر کرن دا ٹائم اے۔ فرضی پیشانیاں دی فہرست کڈو جو تسی اس دن دے دوران لکھی اے تے فکر کرن دے لئی ایک پیشانی دا انتخاب کرو۔ ہر پیشانی دے بارے وچ اپنے آپ توں سوال کرنا مفید ہو سکدا اے؛

- ہر پیشانی دے بارے وچ غور کرو کہ جدوں تسی پیشانی لکھی سی تے تسی کداں محسوس کرن دئے سی تے ہن تسی اس دے بارے وچ کداں محسوس کرن دئے او؟
- کی اوہ چیز واقع ہوئی جس دے بارے وچ تسی پریشان ہون دئے سی؟
- جے ایداں ہویا تے تسی اس دا مقابلہ کس طرح کیتا؟
- کی کوئی پیشانی ہن ختم ہو چکی اے؟
- کی سارا دن اس دے بارے وچ پریشان رہن توں کوئی فرق پئے گا؟
- ہن تسی پریشان ہون دی بجائے کی کر سکدے او؟

ایک دفعہ جدوں تسی اپنی ہر ایک پیشانی دے لئی ایہہ کر لیندے او تے پیشانی دے وقت دے اختتام تک پہنچ جاندے او تے ضروری اے کہ فکر کرنا چھڈ دو۔ پیشانیاں دی فہرست نوں ختم کر دینا مددگار ثابت ہو سکدا اے۔ ہر پیشانی دے وقت دے اختتام تے اس نوں پھاڑ دو یا پھینک دو تے ہر روز ایک تازہ شیٹ نال شروعات کرو۔

جدوں تسی اس تکنیک تے عمل کردے اوں تے تسی محسوس کر سکدے اوں کہ تسی پیشانی دے وقت توں باہر نکل کے پیشانیاں تے قابو پان دے زیادہ قابل اوں۔ جدوں تسی اس تکنیک دے نال پیش قدمی کردے اوں تے تسی محسوس کر سکدے اوں کہ تسی اس توں گھٹ وقت استعمال کرن دئے اوں جتا تسی ہر شام پیشانی دے بارے وچ سوچن چہ کردے سی۔ جے ایہہ صورتحال اے تے تسی اپنی موجودہ ضروریات دے مطابق اپنے مختص کردہ پیشانی دے وقت نوں گھٹ کر سکدے او، تسی محسوس کروں گے کہ آخر کار تہانوں اس وقت دی ضرورت ای نہیں رئی۔ اس دے علاوہ جداں جداں تسی ترقی کردے اوں تسی محسوس کر سکوں گے کہ ہن تہاڈے لئی پیشانیاں ن لکھنا ضروری نہیں اے تے تسی اس قدم توں بغیر توجہ مرکوز کر سکدے اوں۔ جے ایداں اے تے اس طرح ای جاری رکھو۔



مسائل دا حل

پہلا قدم

ایک مسئلہ دی نشاندہی

ایہہ ہو سکتا اے کہ تہانوں ایک وقت وچ ایک توں زیادہ مسائل درپیش ہوں اس لئی مسائل دے حل دا پہلا مرحلہ ایہہ ہے کہ کسی ایک مسئلہ دا انتخاب کرن، غالباً اس مسئلے توں شروع کرو جو جے نہ ہووے تے سب توں زیادہ فرق دا باعث بنے۔ ایہہ ضروری اے کہ اسی اس مسئلے نوں ہر ممکن حد تک واضح طور تے بیان کریے، اس بارے وچ واضح ہون دی کوشش کریے کہ صورتحال دے کیہڑے پہلو اس نوں مسئلہ بناندے نیں۔

ایک مسئلہ دی نشاندہی

"میرے کول بہت زیادہ کام اے اس لئی میں گھر تے کام مکمل کر رہا ہوں تے اپنے خاندان دے نال وقت گزار رہا ہوں"

یا

"میں اپنے کرائے دے بقایاجات ادا نہیں کیتے تے ہن اوہ کہندے نیں کہ مینوں کڈ دتا جاوے گا"

یا

"میں اپنے بزرگ رشتہ دار دی مدد دے لئی کچھ نہیں کر سکتا"

دوجا مرحلہ

تمام ممکنہ حل دی فہرست بناؤ

زیادہ توں زیادہ حل دی فہرست بناؤ؛ اس مرحلے تے حل کنے عملی، چنگے یا معقول نیں اس دی فکر نہ کرو، کم از کم پنج ممکنہ حل دی فہرست دی کوشش کرو۔ جدوں اسی مغلوب ہون دئے ہوئے تے حل تلاش لرن مشکل ہو سکتا اے اس لئی ایہہ ضروری اے کہ اسی زیادہ توں زیادہ تخلیقی ہون دی کوشش کریے تا کہ تسی اوہ حل وی تلاش کر سکو جنہاں دے بارے تسی پہلاں سوچیا وی نہ ہووے۔ کسی بھروسہ مند دوست یا خاندان دے رکن توں حل تلاش کرن وچ مدد دے لئی کہنا وی مددگار ثابت ہو سکتا اے، یا آن لائن تلاش کرنا وی۔

تمام ممکنہ حل دی فہرست بناؤ

1. صرف اوہی کراں گا جو میں کام دے اوقات وچ مکمل کر سکتا ہوں
2. اپنے مسئلے دے بارے وچ اپنے پاس نال گل کراں گا
3. نوکری چھڈ دیاں گا
4. کام تے وقت دا بہتر انتظام کراں گا
5. کچھ کام میرے ساتھیوں نوں سونپ دواں گا

تیسرا مرحلہ

ہر حل دے فوائد تے نقصانات دی فہرست بناؤ

حل	فوائد	نقصانات
صرف اوہی کراں گا جو میں کام دے اوقات وچ مکمل کر سکتا ہوں	خاندان دے نال وقت گزاراں گا۔ مسئلہ نوں اجاگر کراں گا۔ گھر وچ خوشگوار سرگرمیاں بڑھان نال میرا مزاج تے پریشانیاں نال نمٹن دی صلاحیت بہتر ہووے گی۔	میرا سارا کام مکمل نہیں ہووے گا۔ کام دا بوجھ دن بدن بڑھدا روے گا۔ میں مزید دباؤ وچ آ جاواں گا۔
اپنے مسئلے دے بارے وچ اپنے پاس نال گل کراں گا۔	میرا پاس میری مدد کرن دی پوزیشن وچ اے۔ خاندان دے نال وقت گزاراں گا	میں نہیں چاہندا کہ میرے ہاں نوں پتا لگے کہ میں مقابلہ نہیں کر سکتا۔ شاید اوہ مدد نہ کرے۔
کام تے وقت دا بہتر انتظام کراں گا۔	خاندان دے نال وقت گزاراں گا	تمام کام نوں مکمل کرن دے لئی کافی وقت نہیں پیگا۔

چوتھا مرحلہ

ایک حل دا انتخاب کرو

ہر حل دے فوائد تے نقصانات دا جائزہ لین دے بعد ایک ایہو جیا حل منتخب کرو جس دے بارے وچ تہانوں لگدا اے کہ اس دے مثبت نتائج دا بہترین موقع ہووے گا۔ حل دا انتخاب مشکل ہو سکدا اے کیونکہ تسی فکر مند ہووے گے کہ ایہہ کام نئیں کرے گا، تاہم ذہن وچ رکھو کہ تسی ہر ایک دی خوبیاں تے خامیاں توں گزر چکے اؤ۔ جے متعدد حل یکساں طور تے بہتر لگن تے فیر ایک نوں منتخب کرو جس دے وچ گھٹ توں گھٹ کوشش دی لوڈ ہووے۔

ایک حل دا انتخاب کرو
اپنے مسئلے دے بارے وچ اپنے پاس نال گل کراں گا۔

پنجواں مرحلہ

ایک عملی منصوبہ بناؤ

ایک عملی منصوبہ تیار کرو کہ تسی ورک شیٹ دا استعمال کردے ہوئے مرحلہ وار حل نوں کدا استعمال کروں گے۔ عملی منصوبہ تیار کردے وقت غور کرن دے لئی کجھ مفید سوالات نیں؛ مینوں پہلا قدم کیہڑا لین دی لوڈ اے؟ میں کیتھے ہواں گا؟ کون کون شامل ہووے گا؟ میں منصوبے تے کدوں عمل کراں گا؟ جداں کہ منصوبے تے عمل درآمد اوکھا ہو سکدا اے اس لئی ایہہ ضروری اے کہ اسی منصوبے دے ہر مرحلہ دے بارے وچ مخصوص رہیے تے اس نوں قابل انتظام اقدامات وچ تقسیم کریے۔

ایک عملی منصوبہ بناؤ	
اقدامات وچ شامل اے کی، کیتھے، کدوں تے کس دے نال	اقدام
میٹنگ دی درخواست کرن دے لئی پیر نوں صبح 9:30 بجے میرے پاس نوں ای میل کریو۔	1
فہرست بناؤ ہ مینوں فلحال کی مشکل لگن دیا اے تے اس دے حل۔	2
میرے پاس دے نال میٹنگ دا بندوبست تے اس دے وچ شرکت کرو۔	3
میرے پاس نوں میری موجودہ مشکلات دی وضاحت کرو۔ مخصوص تے واضح۔	4
میرے کام دے بوجھ نوں منظم کرن دے لئی میرے پاس دے نال ایک منصوبے تے اتفاق	5

چھٹا مرحلہ

منصوبے نوں نافذ کرو تے جائزہ لیو

اس حل تے عمل درآمد کرو جس نوں تسی پنجویں مرحلے دے عملی منصوبے وچ منتخب کیتا اے۔ ایک وار جدوں تسی منصوبے تے عمل درآمد کر لوو تے اندازہ لاؤ کہ حل کناں موثر سی۔ اس بارے وچ سوچو کہ کی بہتر ہویا یا کی تسی مستقبل وچ مختلف طریقے نال کر سکدے او۔ جے حل نیں مسئلے نوں مکمل طور تے ٹھیک نئیں کیتا تے غور کرو کہ آیا عملی منصوبے تے نظر ثانی کرن دی لوڈ اے یا فیر چوتھے مرحلے تے واپس جا کے کوئی دوسرا حل منتخب کریے۔ ایک کوشش توں سکھنا بہترین حل دی نشاندہی کرن وچ انمول ثابت ہو سکدا اے۔

ورک شیٹ نمبر ایک

ایک مسئلہ دی نشاندہی

تمام ممکنہ حل دی فہرست بناؤ

حل	فوائد	نقصانات

دوجی ورک شیٹ

ایک حل دا انتخاب کرو

تمام ممکنہ حل دی فہرست بناؤ	
اقدام	اقدامات وچ شامل اے کی، کیتھے، کدوں تے کس دے نال
1	
2	
3	
4	
5	
6	

اپنے حل دا جائزہ لوو	
	کی بہتر ریا؟ تسی کی مختلف انداز توں کر سکدے اوں