

## مشاورت کا عمل

مشاورت میں اکثر اوقات آپ سے پریشان کن جذبات اور تکلیف دہ یادوں پر گفتگو کرنے کا تقاضا کیا جاتا ہے۔ ان خیالات پر گفتگو کرنا شروع میں مشکل محسوس ہو سکتا ہے اور ابتداء میں آپ بہت برا محسوس کر سکتے ہیں۔ یہ عمل آگے بڑھنے کے لیے ضروری ہے اور وقت کے ساتھ، آپ کو بہتر محسوس ہونا شروع ہو جانا چاہیئے۔

اپنے مشاورت کے سیشنز سے زیادہ فائدہ حاصل کرنے کے لیے انہیں باقاعدگی سے لیں۔ کچھ سیشنز دوسرے سیشنز کی نسبت زیادہ مددگار محسوس ہوں گے، لیکن اس حقیقت کو سمجھنا اہم ہے کہ آپ کا مشاورت کار جو بھی کر رہا ہے وہ طویل مدت میں آپ کی مدد کے لیے تیار کیا گیا ہے، خواہ آغاز میں ایسا محسوس نہ ہو۔



**Enfield  
Carers Centre**

Supporting people who care

**02083663677**

**info@enfieldcarers.org**

**www.enfieldcarers.org**

**Britannia House  
Baker Street 137-143  
Enfield, Middx EN1 3JL**

**یاد رکھیں: مشاورت ایک فوری حل**

**نہیں ہے۔**

اس میں آپ کے اور آپ کے مشاورت کار کے مابین ایک مضبوط تعلق اور آپ کی جانب سے بھرپور کوشش درکار ہوتی ہے۔ آپ کے مسائل کو حل کرنے میں مدد کے لیے یہ دونوں عناصر باہم مل کر ایک کامیاب طریقہ تخلیق کرتے ہیں۔

کمپنی نمبر: 7149774

رجسٹرڈ شدہ چیریٹی نمبر: 11400891



**Enfield  
Carers Centre**

Supporting people who care

**مشاورت کیا ہے؟**

**یہ کیسے مدد کر سکتی ہے؟**

مدد حاصل کرنے کا فیصلہ کرنا اور آپ جن مسائل کا سامنا کر رہے ہیں ان پر گفتگو کرنا پہلا اہم مرحلہ ہے اور اسے سراہا جانا چاہیئے۔ اس کتابچے میں آپ کی تیاری میں مدد کے لیے چند مفید معلومات فراہم کی گئی ہیں۔



## مشاورت کیسے مدد کر سکتی ہے؟

وہ طریقہ جس میں مشاورت سے مدد کی جا سکتی ہے وہ علاج موصول کرنے والے فرد پر منحصر ہو گا۔ بہت سے افراد کے لیے، یہ حقیقت ہی اہمیت کی حامل ہوتی ہے کہ مشاورت ایک محفوظ اور رازدارانہ ماحول کی پیشکش کرتی ہے۔

زندگی میں، جو بات ہم دوسروں سے کہتے ہیں وہ بعض اوقات، تعلقات میں بدلاؤ اور افراد کے ایک دوسرے کو دیکھنے کے انداز پر بالواسطہ اثر مرتب کر سکتا ہے۔

مشاورت اس مسئلہ کو ختم کرتی ہے اور آپ کو کسی غیر جانبدار فریق کے ساتھ اپنے خیالات پر غور کرنے کی گنجائش اور آزادی کی پیشکش کرتی ہے۔

## ہم سب کو بعض اوقات کسی مدد کی ضرورت ہوتی ہے

یہ جاننا کہ مشاورت کے سیشن سے کیا توقع رکھنی چاہیئے آپ کو مزید آمادہ کرنے اور اپنی پہلی اپائنٹمنٹ کے بارے میں پریشانی میں کمی لانے میں مدد کرتا ہے۔

آپ کے پہلے سیشن میں اس بات کا امکان ہے کہ آپ کا مشاورت کار آپ سے چند سوالات پوچھے گا تاکہ سمجھ سکے کہ آپ کو کیا چیز پریشان کر رہی ہے اور آپ کے متعلق جان سکے۔ تمام زیر گفتگو معلومات کو مستقبل کے سیشنز میں مدد کے لیے استعمال کیا جائے گا۔

مشاورت کی وسیع اصطلاح 'بات چیت کی تھیراپیز' میں شمار ہوتی ہے اور افراد کو اپنے مسائل اور کسی بھی قسم کے نا سمجھ آنے والے احساسات کا سامنا کرنے پر اجازت دیتی ہے۔ یہ اصطلاح مختلف افراد کے لیے مختلف معنی رکھ سکتی ہے، لیکن عمومی طور پر، یہ ایک ایسا عمل ہے جس کی تلاش افراد اس وقت کرتے ہیں جب وہ اپنی زندگیوں میں کچھ تبدیل کرنا چاہتے ہیں یا زیادہ گہرائی میں اپنے خیالات اور جذبات پر غور کرنا چاہتے ہیں۔

مشاورت کار کا کام آپ کو وہاں بٹھانے اور آپ کو کیا کرنا ہے کی ہدایات دینا نہیں ہے۔ بلکہ اس کی بجائے وہ آپ کی حوصلہ افزائی کرے گا کہ جو چیز آپ کو پریشان کر رہی ہے اس پر بات چیت کریں تاکہ کسی بھی بنیادی وجہ کو معلوم کیا جا سکے اور آپ کے مخصوص انداز میں سوچنے کی نشاندہی کی جا سکے۔

اس کے بعد مشاورت کار آپ کے مسائل کو حل کرنے یا اس سے نبٹنے کے طریقے تلاش کرنے میں مدد کے لیے عمل کا منصوبہ تخلیق کرنے پر غور کر سکتا ہے۔



اینفیلڈ کیریئر سینٹر غیر رسمی/فیملی کے ان نگہداشت کنندگان کے لیے دیگر کئی سروسز کی پیشکش کرتا ہے جو کسی رشتہ دار یا ساتھی کی دیکھ بھال کر رہے ہیں۔ ہماری ویب سائٹ ملاحظہ کریں:

[www.enfieldcarers.org](http://www.enfieldcarers.org)

یا مزید معلومات کے لیے 02083663677 پر کال کریں

مشاورت کاران آپ کو واضح مشورہ یا بہتر محسوس کروانے کے لیے کاموں کی چیک لسٹ نہیں دے سکتے، وہ آپ کو آپ کے مسائل کے متعلق اپنی تفہیم کو جاننے میں مدد کرنے کے لیے، ایسے ٹولز فراہم کریں گے جو آپ کو انہیں خود ہی حل کرنے میں مدد فراہم کریں گے۔

مشاورت ایک سفر ہے، اور مؤثر طور پر کام کرنے کے لیے اس میں وقت اور مستقل مزاجی درکار ہوتی ہے۔ اس وجہ سے، بہت سے افراد باقاعدہ مشاورت کے سیشنز کا انتخاب کرتے ہیں تاکہ طریقہ عمل سے زیادہ سے زیادہ فائدہ حاصل کر سکیں۔

مشاورت آپ کو خود کو اور جس انداز میں آپ سوچتے ہیں اسے بہتر طور پر سمجھنے میں مدد کر سکتی ہے، جو بالآخر آپ کو اپنے مسائل کو واضح طور پر سمجھنے میں مدد کرے گی۔ یہ آپ کو دوسرے افراد کا نقطہ نظر بہتر طور پر سمجھنے میں بھی مدد کر سکتی ہے، جو آپ کے الفاظ یا اعمال کی تشریح کے انداز پر روشنی ڈال سکتا ہے۔