گروپ میں چیلنجز کا انتظام کرنا

ذیل میں اس حوالے سے کچھ تجاویز دی گئی ہیں کہ گروپ میں آپ کو پیش آنے والے چیلنجنگ حالات کا انتظام کیسے کریں۔ مختلف حالات کا انتظام کرنے کے حوالے سے مؤثر اور غیر مؤثر دونوں حکمت عملیوں کی مثالیں بیان کی گئی ہیں، جنہیں Obesity UK (اوبیسٹی UK) کے سہولت کاران کے ساتھ ساتھ Mind (مائنڈ) کے کمیونٹی میں ہم عمر افراد کی معاونت کو فروغ دیں کے مواد میں تجویز کیا گیا ہے: ٹول کٹ: https://www.mind.org.uk/media-a/4247/peer-support-toolkit-final.pdf

یہ تسلیم کرنا ضروری ہے کہ ان حالات کا کوئی ایک حل ممکن نہیں ہے۔ ہر شخص اور صورتحال مختلف ہوتی ہے، لہٰذا معاونت کی ضروریات اور اقدامات مختلف ہوں گے۔ اس لیے مختلف قسم کی حکمت عملیوں سے واقفیت حاصل کرنا مفید ہے۔

1. پیچیدہ گفتگو کا انتظام کرنا

گروپ میں کبھی کبھار پیچیدہ گفتگو ہو سکتی ہے جسے منظم کرنے کی ضرورت ہو گی۔

انہیں منظم کرنے کے لیے ایک غیر مؤثر حکمت عملی میں مندرجہ ذیل اقدامات شامل ہو سکتے ہیں:

- مسئلے کو نظر انداز کرنا یا بچنا: سہولت کار گفتگو کو نظر انداز کرتا ہے یا پیچیدہ گفتگو کو حل کیے بغیر موضوع بدل دیتا ہے، اس امید کے ساتھ کہ یہ مسئلہ مداخلت کے بغیر خود ہی حل ہو جائے گا۔
- ذاتی تعصب: سہولت کار طرفداری کرتا ہے، جانبدارانہ رویہ اپناتا ہے یا تعصب دکھاتا ہے، جو گروپ میں کشیدگی کو بڑھا سکتا ہے اور ناراضگی کا باعث بن سکتا ہے۔
- شدید ردعمل کا اظہار کرنا: سہولت کار جذباتی یا جارحانہ انداز میں ردعمل ظاہر کرتا ہے، اپنی آواز بلند کرتا ہے یا سخت زبان استعمال کرتا ہے، جو شرکاء کو خوفزدہ کر سکتا ہے اور آزادانہ مواصلت میں رکاوٹ بن سکتا ہے۔
- شرمندہ کرنا: سہولت کار گروپ کے سامنے اس فرد کو تنقید کا نشانہ بناتا ہے، جو اس شخص کو شرمندہ کر سکتا ہے اور شمولیت کو متاثر کر سکتا ہے۔
- غیر مستقل مزاجی: مناسب طرزِ عمل کے حوالے سے گروپ کے معاہدے کو مستقل طور پر برقرار رکھنے میں سہولت کار کی ناکامی، پریشانی اور گروپ کے اندر سہولت کار کی قائدانہ صلاحیتوں پر ان کا اعتماد متزلزل کر سکتی ہے۔ گروپ کے معاہدے کی مثال کے لیے 'گروپ کا معاہدہ' دیکھیں: https://www.leedsbeckett.ac.uk/-/media/files/research/obesity-institute/peer-support-toolkit/01c-the-group-agreement.pdf

پیچیدہ گفتگو کو منظم کرنے کے لیے مؤثر حکمت عملی میں مندرجہ ذیل اقدامات شامل ہو سکتے ہیں:

- **صورتحال پر واضح اور بروقت ردعمل:** لوگوں کو ان کی ذمہ داریوں کی یاد دہانی کروائیں (جو گروپ کے معاہدے میں درج ہیں)۔
- جہاں ممکن ہو **نیک ارادے کا گمان کریں۔**
- **اپنی حکمت عملی میں مستقل مزاج رہیں:** گروپ کے معاہدے کو تسلسل کے ساتھ نافذ کریں۔ متوقع رویوں کے بارے میں ان نکات کا حوالہ دیں جن پر گروپ نے اتفاق کیا تھا، اور ان اقدامات کا ذکر کریں جو اصولوں کی خلاف ورزی پر اٹھائے جائیں گے۔
- **کارروائی کریں:** اگر کوئی شخص گروپ کے معاہدے کی پابندی نہیں کر رہا ہو تو اسے نرمی سے روکنے کے لیے تیار رہیں۔ اس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ درمیان میں مداخلت کرتے ہوئے کہنا، "مجھے آپ کو یہاں روکنا ہو گا کیونکہ میں اپنے گروپ کے معاہدے کے متعلق فکر مند ہوں۔ ممکن ہے کہ XX کی بات سننے کے بعد ہم اس پر دوبارہ بات کر سکیں" اور پھر ان کا شکریہ ادا کریں۔

- **بالمشافہ معاونت کی پیشکش کریں:** متعلقہ فرد (افراد) سے پوچھیں کہ آیا وہ سہولت کار کے ساتھ باقی گروپ سے الگ کسی نجی جگہ پر اکیلے میں یا آن لائن میٹنگز کے دوران بریک آؤٹ روم میں بات کرنا چاہیں گے۔

2. ایسی جگہ تلاش کرنا جہاں ہر کوئی بات کر سکے

A. گروپ میں ایسے بھی لوگ ہو سکتے ہیں جو کم گو ہوتے ہیں۔ ممکن ہے کہ وہ صرف سن رہے ہوں اور اس وقت کا انتظار کر رہے ہوں جب وہ بات کرنے کے لیے خود کو محفوظ اور پُر اعتماد محسوس کریں۔ آپ سب کو یہ موقع فراہم کر سکتے ہیں کہ وہ یہ محسوس کریں کہ ان کی بات کو سنا یا سمجھا جا رہا ہے۔

یہ ایک غیر مؤثر حکمت عملی ہو سکتی ہے کہ کوئی اقدام نہ کریں اور کم گو شخص کو گروپ کی گفتگو میں شامل کرنے کی کوشش نہ کریں۔

مؤثر حکمت عملی میں مندرجہ ذیل اقدامات شامل ہو سکتے ہیں:

- **کسی سرگرمی کا استعمال کریں:** گروپ کو کسی ایسی سرگرمی کے ساتھ شروع یا ختم کریں جس سے ہر فرد اپنے احساسات کا اظہار کر سکے یا لوگوں کو بات کرنے کی ترغیب دینے کے لیے گفتگو کا آغاز کرنے والی سرگرمی کا استعمال کریں۔
- **کمنٹس باکس یا رائے کا فارم استعمال کریں یا سہولت کار کو نجی پیغام بھیجیں:** یہ لوگوں کو گروپ کے بارے میں گمنام طور پر رائے دینے کی اجازت دیتا ہے اور یہ احساس دلاتا ہے کہ ان کی بات کو سنا گیا ہے۔

B. گروپ میں کچھ ایسے ممبران بھی ہو سکتے ہیں جو گروپ کے اندر ہونے والی گفتگو پر حاوی ہوتے ہیں اور دوسروں کو بولنے کا موقع نہیں دیتے۔ اس پر دھیان دینے کی ضرورت ہو گی۔ اس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ درمیان میں مداخلت کرتے ہوئے کہنا، "مجھے آپ کو یہاں روکنا ہو گا کیونکہ مجھے وقت کا خیال رکھنا ہے۔ ممکن ہے کہ XX کی بات سننے کے بعد ہم اس پر دوبارہ بات کر سکیں" اور پھر ان کا شکریہ ادا کریں۔

غیر مؤثر حکمت عملی میں مندرجہ ذیل اقدامات شامل ہو سکتے ہیں:

- مسئلے کو نظر انداز کرنا یا بچنا: سہولت کار کسی فرد کو روک ٹوک کے بغیر گفتگو پر حاوی رہنے دیتا ہے، اس امید کے ساتھ کہ یہ مسئلہ مداخلت کیے بغیر خود ہی حل ہو جائے گا۔ یہ دوسروں کو بات کرنے اور معاونت حاصل کرنے سے روکتا ہے۔
- شرمندہ کرنا: سہولت کار گفتگو پر حاوی ہونے والے شخص کو الگ سے نشانہ بناتا ہے اور گروپ کے سامنے اس کے رویے پر تنقید کرتا ہے۔ یہ فرد کو تذلیل کا احساس دلا سکتا ہے اور دوسرے افراد کی شمولیت کو متاثر کر سکتا ہے۔
- سہولت کار گروپ کو یاد دہانی کرواتا ہے کہ دوسروں کو بولنے کا موقع دیں لیکن گروپ کے معاہدے کا ذکر نہیں کرتا۔ اس سے یہ تاثر ملتا ہے کہ سہولت کار گروپ کے افراد کو ان کے طے شدہ معاہدے کی یاد دہانی کروانے کے بجائے انہیں حکم دے رہا ہے۔

مؤثر حکمت عملی میں مندرجہ ذیل اقدامات شامل ہو سکتے ہیں:

- گروپ میں حاوی ہونے والے شخص کے ساتھ **نظروں کا تبادلہ کرنے سے گریز کرنا۔**
- **گفتگو کا رخ کسی دوسرے شخص یا موضوع کی طرف موڑیں:** مثلاً میں معذرت خواہ ہوں کہ آپ کو روک رہا ہوں لیکن مجھے وقت کا خیال رکھنا ہے، اور ہمیں فلاں موضوع پر بات کرنی ہے...
- **گروپ کے معاہدے کا حوالہ دیں:** گروپ کے افراد کو یاد دہانی کروائیں کہ وہ دوسروں کو بات کرنے کا موقع دیں، جیسا کہ گروپ کے معاہدے میں اتفاق کیا گیا تھا۔
- **ان سے اکیلے میں بات کریں:** اس شخص کو کمرے سے باہر یا بریک آؤٹ روم میں لے جائیں تاکہ معلوم کریں کہ انہیں کیا چیز پریشان کر رہی ہے، انہیں اپنے جذبات کا اظہار کرنے کا موقع دیں اور انہیں دوسروں کی بات سننے کے فوائد یاد دلائیں تاکہ انہیں معاونت مل سکے

- **کسی گیم کا استعمال کریں:** آپ گروپ میں ایک چیز جیسے کہ شیل متعارف کروا سکتے ہیں، اس اصول کے ساتھ کہ صرف وہی شخص بول سکتا ہے جس کے ہاتھ میں شیل ہو۔ اگر اسے کبھی کبھار پیش کیا جائے تو یہ تفریحی ہو سکتا ہے اور گروپ میں لوگوں کے برتاؤ کو بدل سکتا ہے۔

3. رازداری کی خلاف ورزیاں

بعض اوقات، وہ لوگ جو ایک دوسرے سے واقف ہوتے ہیں نادانستہ طور پر گروپ سے باہر بات چیت کرتے وقت رازداری کی خلاف ورزی کر دیتے ہیں۔ اس سے نمٹنا ہمیشہ آسان نہیں ہوتا۔

غیر مؤثر حکمت عملی میں مندرجہ ذیل چیزیں شامل ہو سکتی ہیں:

- مسئلے کو نظر انداز کرنا یا بچنا: سہولت کار گروپ کے ساتھ رازداری کی خلاف ورزی کرنے کے مسئلے پر بات چیت نہیں کرتا، جس کی وجہ سے گروپ کے ممبران کو یہ عمل جاری رکھنے کا موقع ملتا ہے اور گروپ کی سلامتی کو نقصان پہنچتا ہے۔
- شرمندہ کرنا: سہولت کار گروپ کے سامنے فرد کے رویے کو تنقید کا نشانہ بناتا ہے۔ یہ اس شخص کو شرمندہ کر سکتا ہے اور دوسرے افراد کی شمولیت کو متاثر کر سکتا ہے۔

مؤثر حکمت عملی میں مندرجہ ذیل اقدامات شامل ہو سکتے ہیں:

- **گروپ کے معاہدے کا حوالہ دیں:** گروپ کے افراد کو یہ بات یاد دلائیں کہ انہوں نے حدود اور رازداری کا احترام کرنے کے حوالے سے کس بات پر اتفاق کیا تھا۔
- **گروپ کے تمام افراد کو شامل کریں:** اس بارے میں گروپ کے افراد کے ساتھ ایک مخصوص گفتگو کریں کہ رازداری ہر کسی کے لیے کیا مطلب رکھتی ہے، کیونکہ لوگوں کے خیالات مختلف ہو سکتے ہیں۔ اس بارے میں گفتگو کریں کہ گروپ کے افراد اسے عملی طور پر کیسے ممکن بنا سکتے ہیں۔
- **کمنٹ یا تجویز کا باکس استعمال کریں:** تاکہ اس مسئلے اور گروپ کے دیگر مسائل کی نشاندہی کی جا سکے۔

4. جارحانہ رویے سے نمٹنا

کبھی کبھار کچھ لوگ گروپ کی گفتگو کے دوران جارحانہ ردعمل بھی ظاہر کر سکتے ہیں، خاص طور پر جب وہ اپنے جذبات کا بھرپور اظہار کر رہے ہوں یا گروپ کے کسی دوسرے ممبر سے اختلاف کر رہے ہوں۔ ایسے کسی بھی جارحانہ رویے کو، جو گروپ کے کسی دوسرے ممبر کے خلاف ہو، حل کیا جانا چاہیئے تاکہ لوگ گروپ میں محفوظ محسوس کریں۔

غیر مؤثر حکمت عملی میں مندرجہ ذیل اقدامات شامل ہو سکتے ہیں:

- سہولت کار فرد سے اس کے جذبات یا اندرونی احساسات کو پہچانے اور اضافی معاونت فراہم کیے بغیر پُر سکون رہنے کی درخواست کرتا ہے۔ اس سے کشیدگی میں اضافہ ہوتا ہے۔
- شدید ردعمل کا اظہار کرنا: سہولت کار جذباتی یا جارحانہ انداز میں ردعمل ظاہر کرتا ہے، اپنی آواز بلند کرتا ہے یا سخت زبان استعمال کرتا ہے، جو شرکاء کو خوفزدہ کر سکتا ہے اور آزادانہ مواصلت میں رکاوٹ بن سکتا ہے۔

مؤثر حکمت عملی میں مندرجہ ذیل اقدامات شامل ہو سکتے ہیں:

- **شدت کو کم کرنے اور پُر سکون کرنے کی آسان تکنیکیں استعمال کریں:** جارحانہ رویہ اختیار کرنے والے شخص سے فاصلے پر رہیں، اس کے نزدیک ہونے سے گریز کریں (بالمشافہ گروپس)۔ پُر سکون رہیں، چہرے کے تاثرات کو غیر جانبدارانہ رکھیں اور نظر ملانے سے گریز کریں۔ اپنی سانسوں پر قابو رکھیں، آواز کو نرم کریں اور متوازن لہجہ اپنائیں۔
- ایسے الفاظ اور جملے استعمال کریں **جو شدت کو کم کریں** جیسے کہ، "میں سوچ رہا ہوں کہ..."، "آئیں کوشش کرتے ہیں..."، "ایسا لگتا ہے کہ..."، "شاید ہم یہ کر سکیں..."

- **جذبات کا اعتراف** کرتے ہوئے کہیں، کہ "ایسی صورتحال میں آپ کا غصے میں آنا فطری ہے۔"
- **بالمشافہ معاونت کی پیشکش کریں:** جہاں ممکن ہو، ان سے پوچھیں کہ آیا وہ گروپ کی میٹنگ کے باہر سہولت کار سے اکیلے میں بات کرنا چاہیں گے۔
- **ذہن بھٹکانے والی حکمت عملیوں کا استعمال کریں:** اس شخص سے کہیں کہ وہ اس صورتحال کے حل کے بارے میں سوچے۔
- **مثبت جملوں کا استعمال کریں**: اس شخص کو یہ کہنے کی بجائے کہ آپ نہیں چاہتے وہ ایسا کریں، بہتر ہے یہ بتائیں کہ آپ چاہتے ہیں وہ ایسا کریں (مثبت جملہ کہیں)۔ مثلاً، "میرے ساتھ بحث مت کریں" کی بجائے "براہ کرم بیٹھ جائیں۔" مسئلے کو حل کرنے کی کوشش کرنا، کسی بحث میں 'جیت' حاصل کرنے سے زیادہ اہم ہے۔

- **گروپ کے معاہدے کا حوالہ دیں:** گروپ کے افراد کو یہ بات یاد دلائیں کہ احترام اور موزوں رویے کے بارے میں کیا طے پایا تھا۔ جب کوئی شخص مسلسل بنیادی اصولوں کی خلاف ورزی کرے، تو ان طریقوں کا حوالہ دیں اور ان پر عمل کریں جن پر اتفاق ہوا ہے، مثلاً، سیشن سے باہر جانے کے لیے کہا جائے۔

5. مشکل تجربات کے بارے میں بات کرنا اور سننا

بعض اوقات، ایسا ہو سکتا ہے کہ کوئی شخص گروپ کے ساتھ جذباتی تجربہ شیئر کرنے کے بعد اضطراب یا پریشانی محسوس کرے۔ اس کی وجہ یہ ہو سکتی ہے کہ انہوں نے وقت سے پہلے ضرورت سے زیادہ معلومات کا انکشاف کر دیا ہو۔ مشکل تجربات کے بارے میں سننا پریشان کن ہو سکتا ہے اور دوسروں کے لیے بھی پریشانی کا باعث بن سکتا ہے- خاص طور پر اگر ان کے تجربات مشترک ہوں۔

گروپ کے ممبران سے یہ درخواست کرنا ضروری ہے کہ اگر وہ کوئی جذباتی طور پر پریشان کن یا تکلیف دہ موضوع پر بات کرنے جا رہے ہیں تو گروپ کے افراد کو پہلے سے آگاہ کریں۔ یہ دوسروں کو یہ اختیار دیتا ہے کہ اگر ضرورت پڑے تو وہ عارضی طور پر سیشن چھوڑ سکیں۔

اسے منظم کرنے کی غیر مؤثر حکمت عملی یہ ہو گی کہ سہولت کار اندرونی جذبات کو نظر انداز کر کے محض تسلی دینے پر اکتفا کرے۔ اس سے فرد کو بے یار و مددگار، غیر محفوظ، اور گروپ سے الگ ہونے کا احساس ہوتا ہے۔

مؤثر حکمت عملی میں مندرجہ ذیل اقدامات شامل ہو سکتے ہیں:

- **ان کے احساسات کو تسلیم اور ان کی تصدیق کریں**: ہمدردی، محبت اور فہم و فراست کا مظاہرہ کریں۔ آپ ایسی باتیں کہہ سکتے ہیں جیسے، "یہ آپ کے لیے بہت مشکل ہو گا"، "یہ آپ کے لیے واقعی ایک بہت مشکل وقت ہے"، "اس صورتحال میں پریشان ہونا/غصہ آنا فطری بات ہے"، اور "آج ہمارے ساتھ یہ بات شیئر کرنے کا شکریہ۔"

- **بالمشافہ معاونت کی پیشکش کرنا:** (جہاں ممکن ہو) بالمشافہ گروپس کے لیے، پوچھیں کہ آیا وہ باقی گروپ سے الگ ایک محفوظ مقام پر یا آن لائن گروپس کی صورت میں بریک آؤٹ روم میں کسی سہولت کار کے ساتھ اکیلے میں بات کرنا چاہیں گے۔ آپ اس وقت کو سننے اور اضافی معاونت فراہم کرنے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔ آپ پوچھ سکتے ہیں کہ آیا ان کے گھر میں ایسا کوئی فرد موجود ہے جو انہیں معاونت فراہم کر سکتا ہے یا آپ یہ پوچھ سکتے ہیں کہ آیا انہیں معاونتی تنظیموں کی معلومات درکار ہیں۔ 'مزید معلومات اور ذرائع کی طرف رہنمائی' دیکھیں: https://www.leedsbeckett.ac.uk/-/media/files/research/obesity-institute/peer-support-toolkit/04-further-information-and-resources-to-signpost-to.pdf۔
- **چیک ان:** اگر فرد سیشن کے دوران سہولت کار سے اکیلے میں بات نہیں کرنا چاہتا، تو بعد میں انہیں الگ لے جا کر چیک کرنا کہ آیا وہ ٹھیک ہیں، یا اپنے منتخب کردہ آن لائن میٹنگ پلیٹ فارم پر انہیں خاموشی سے پیغام بھیجنا مددگار ہو سکتا ہے۔
- **گروپ کے تمام افراد کو شامل کریں:** جہاں موزوں ہو، آپ گروپ کے افراد سے پوچھ سکتے ہیں کہ آیا وہ مزید اقدامات یا معاونت کے لیے کوئی تجاویز پیش کرنا چاہیں گے۔

- **گروپ کا معاہدہ استعمال کریں**: بنیادی اصولوں میں سے ایک اصول یہ واضح کر سکتا ہے کہ کسی کو بھی اپنی مرضی کے خلاف معلومات شیئر کرنے پر مجبور نہیں کیا جائے گا۔
- **وقفہ لیں** اور ایک کپ چائے پیئیں۔

6. مشورہ دینا یا حد سے زیادہ حاکمانہ رویہ اختیار کرنا

کبھی کبھی ایسا ہو سکتا ہے کہ گروپ کے کچھ ممبران دوسرے ممبران پر بہت زیادہ حکم چلائیں اور دوسروں کو بتانے کی کوشش کریں کہ انہیں اس مخصوص صورتحال میں کیا کرنا چاہیئے۔ تجاویز دینا اور حکمت عملیوں کا اشتراک کرنا ہم عمر افراد کی معاونت کا ایک اہم حصہ ہے، لیکن یہ عمل حد سے تجاوز کر سکتا ہے اور بہت زیادہ حاکمانہ بن سکتا ہے۔

غیر مؤثر حکمت عملی میں مندرجہ ذیل اقدامات شامل ہو سکتے ہیں:

- مسئلے کو نظر انداز کرنا یا بچنا: سہولت کار گروپ کا یہ مسئلہ حل کرنے سے گریز کرتا ہے، جس کی وجہ سے اس فرد کو گروپ کے دوسرے ممبران کے ساتھ حد سے زیادہ حاکمانہ رویہ جاری رکھنے کا موقع ملتا ہے۔ یہ چیز دوسروں کے لیے تکلیف کا باعث بن سکتی ہے اور گروپ کے اندر سہولت کار کی قائدانہ صلاحیتوں پر ان کا اعتماد متزلزل کر سکتی ہے۔

- شرمندہ کرنا: سہولت کار اس فرد کو الگ سے نشانہ بناتا ہے اور گروپ کے سامنے اس سے کہتا ہے کہ وہ دوسروں کو یہ بتانا چھوڑ دیں کہ انہیں کیا کرنا چاہیئے اور کیا نہیں کرنا چاہیئے۔ یہ انہیں تذلیل کا احساس دلاتا ہے اور دوسرے افراد کی شمولیت کو متاثر کرتا ہے۔

مؤثر حکمت عملی میں مندرجہ ذیل اقدامات شامل ہو سکتے ہیں:

- **گروپ کے تمام افراد کے ساتھ بات کریں:** گروپ کے افراد کو اس چیز سے روکنے کی کوشش کریں کہ وہ بہت زیادہ حاکمانہ رویہ اپنانے سے گریز کریں اور انہیں بتائیں کہ یہ چیز ہم عمر افراد کی معاونت کے اصولوں کے خلاف ہے اور گروپ کے دیگر ممبران کے لیے قابلِ قبول نہیں ہو سکتی۔
- **گروپ کے ممبران سے بات کریں** تاکہ انہیں سمجھایا جا سکے کہ ہر کسی کو یہ محسوس ہونا چاہیئے کہ انہیں گروپ کے اندر انتخاب اور کنٹرول کا حق حاصل ہے۔ انہیں اپنی صورتحال کے مطابق اپنے فیصلے خود کرنے کے قابل ہونا چاہیئے۔

7. جب گروپ میں غلط معلومات پھیلائی جاتی ہیں

کبھی کبھار گروپ کے ممبران لا شعوری طور پر گروپ کے ساتھ غلط معلومات شیئر کر سکتے ہیں۔ اسے حل کرنا ضروری ہو گا، کیونکہ یہ اہم ہے کہ لوگوں کو ان کے ذاتی حالات کے مطابق درست معلومات فراہم کی جائیں۔

غیر مؤثر حکمت عملی میں مندرجہ ذیل اقدامات شامل ہو سکتے ہیں:

- مسئلے کو نظر انداز کرنا اور بچنا: سہولت کار گروپ کے ممبران کو طبی معلومات/مشورے کا اشتراک کرنے کی اجازت دیتا ہے، یہ واضح کیے بغیر کہ یہ معلومات ہر کسی پر لاگو نہیں ہو سکتیں۔ جس کے نتیجے میں گروپ کے ممبران غلط مشورے پر عمل کر سکتے ہیں۔

- شرمندہ کرنا: سہولت کار فرد کو الگ سے نشانہ بنا کر گروپ کے سامنے غلط معلومات دینے پر ان کی تنقید کرتا ہے۔ یہ انہیں تذلیل کا احساس دلاتا ہے اور دوسرے افراد کی شمولیت کو متاثر کرتا ہے۔

مؤثر حکمت عملی میں مندرجہ ذیل تجاویز شامل ہو سکتی ہیں:

- **گروپ کے تمام افراد کے ساتھ بات کریں:** گروپ کے افراد کو ہدایت دیں کہ وہ طبی معلومات یا مشورہ دینے سے پہلے دستبرداری کے اعلانات کا استعمال کریں۔ وہ ایسے کہہ سکتے ہیں کہ، "یہ معلومات میری طبی ٹیم کی ہدایت پر مبنی ہے، لہٰذا یہ ہر کسی کے لیے موزوں نہیں ہو سکتی۔"
- **اگر کوئی دستبرداری کا اعلان استعمال کرنا بھول جائے تو مداخلت کریں:** اگر کوئی طبی مشورہ/معلومات دے اور دستبرداری کے اعلان کا استعمال کرنا بھول جائے، تو انہیں یاد دلائیں اور کہیں، "میں سمجھتا ہوں کہ ایسا کرنے کے لیے آپ کی طبی ٹیم کی جانب سے کہا گیا ہے اور یہ آپ کی ضروریات کے مطابق تجویز کیا گیا ہے۔

ہر کسی کو ان معلومات کے لیے اپنی طبی ٹیم سے بات کرنی چاہیئے جو درست ہوں اور ان کی ضروریات کے مطابق ہوں۔"

8. تنقیدی، جانچنے والے یا جذبات سے عاری تبصروں اور اختلافات کے لیے عدم احترام

گروپ کے اندر ایسی حدود ہو سکتی ہیں جو افراد کے درمیان ایک دوسرے کے اختلافات کو سمجھنے میں رکاوٹ کا سبب بنیں گی۔ اس کے نتیجے میں لوگ غیر ارادی طور پر جذبات سے عاری تبصرے کر سکتے ہیں جو پریشان کن ہو سکتے ہیں۔ کبھی کبھار گروپ کے ممبران ایسی باتیں کر جاتے ہیں جو واضح طور پر توہین آمیز ہوتی ہیں یا دوسرے لوگوں کے لیے عدم احترام کو ظاہر کرتی ہیں، بشمول نسل پرستانہ یا ہم جنس پرستانہ خیالات یا کسی بھی قسم کا امتیازی سلوک۔ اس سے لوگوں کو ہم عمر افراد کی معاونت کی جگہ میں غیر محفوظ محسوس ہو سکتا ہے، خاص طور پر پسماندہ گروپس کے ممبران، جیسے کہ معذور افراد، مختلف نسل یا مذہب سے وابستہ گروپس، یا وہ لوگ جو LGBTQIA+ گروپس کا حصہ ہوتے ہیں۔ کسی بھی توہین آمیز خیالات یا امتیازی سلوک کے مسئلے کو حل کرنا ضروری ہے۔

غیر مؤثر حکمت عملی میں مندرجہ ذیل اقدامات شامل ہو سکتے ہیں:

- مسئلے کو نظر انداز کرنا یا بچنا: سہولت کار گروپ کے ساتھ اس مسئلے پر بات کرنے میں آرام دہ محسوس نہیں کرتا۔ یہ گروپ کے ممبران کو جذبات سے عاری اور امتیازی تبصرے کرنے کا موقع دیتا ہے، جس سے کچھ ممبران غیر محفوظ محسوس کر سکتے ہیں اور دوبارہ گروپ میں آنے سے گریز کر سکتے ہیں۔
- شدید ردعمل کا اظہار کرنا: سہولت کار جذباتی یا جارحانہ ردعمل ظاہر کرتا ہے، اپنی آواز بلند کرتا ہے یا سخت زبان استعمال کرتا ہے جس سے کشیدگی مزید بڑھ سکتی ہے۔
- سہولت کار گروپ کے افراد سے دوسرے گروپ کے ممبران کے ساتھ احترام سے پیش آنے کا کہتا ہے لیکن ایسا کرتے ہوئے وہ گروپ کے معاہدے کا حوالہ نہیں دیتا۔

مؤثر حکمت عملی میں مندرجہ ذیل تجاویز شامل ہو سکتی ہیں:

- **گروپ کے معاہدے کا حوالہ دیں:** کچھ نکات کا حوالہ دیں، جیسے ہر کسی کو شامل کرنے اور کسی کے خلاف امتیازی سلوک نہ کرنے کی ضرورت۔ گروپ کے افراد کو اس بارے میں یاد دلائیں اور گروپ کے معاہدے کا نفاذ کریں کہ جب بنیادی اصولوں میں سے کوئی اصول توڑا جائے گا تو کیا ہو گا، مثلاً گروپ کو چھوڑنا پڑے۔
- **ان کے ساتھ بالمشافہ گفتگو کریں:** فرد سے گروپ کے باہر بات کریں اور سب کو شامل کرنے اور کسی کے خلاف امتیاز نہ برتنے کی ضرورت کو دوبارہ دہرائیں۔
- کسی خاص موضوع پر **گفتگو کریں** اور گروپ کے ہر ممبر کو اس میں شرکت کی دعوت دیں۔ اس سے گروپ کے ممبران کو ان مسائل کے بارے میں جاننے میں مدد ملے گی جن سے شاید وہ واقف نہ ہوں۔
- گروپ کو یاد دلائیں کہ جنسی تبدیلی اور جنسی رجحان نو محفوظ خصوصیات میں سے دو ہیں، اور یہ قانون کے خلاف ہے کہ ان خصوصیات یا کسی بھی دوسری محفوظ خصوصیات کی بناء پر امتیازی سلوک روا رکھا جائے۔

9. گروپ کے ممبران بہت زیادہ معاونت فراہم کر رہے ہوں لیکن اپنے لیے معاونت طلب نہ کر رہے ہوں

لوگوں کے لیے ہم عمر افراد کے معاونتی گروپ کے اندر معاونت فراہم کرنے اور حاصل کرنے کے درمیان توازن برقرار رکھنا مشکل ہو سکتا ہے۔ کچھ افراد خود کو فطری طور پر دوسروں کی معاونت کرنے کی طرف مائل پا سکتے ہیں لیکن ضرورت پڑنے پر اپنے لیے معاونت حاصل کرنے میں مشکل محسوس کرتے ہیں۔ یہ ذہنی تھکن کا باعث بن سکتا ہے۔

غیر مؤثر حکمت عملی میں مندرجہ ذیل اقدامات شامل ہو سکتے ہیں:

- مسئلے کو نظر انداز کرنا اور بچنا: سہولت کار اس مسئلے سے آگاہ ہوتا ہے لیکن گروپ کے ساتھ خود کے لیے معاونت طلب کرنے کی اہمیت پر بات نہیں کرتا۔ اس سے کسی شخص کو بے یار و مددگار، ذہنی تھکن اور گروپ سے الگ ہونے کا احساس ہوتا ہے۔
- سہولت کار فرد کو یہ یقین تو دلاتا ہے کہ اسے گروپ کی معاونت حاصل ہے، لیکن ان کے اندرونی جذبات پر بات نہیں کرتا اور نہ ہی کسی اضافی معاونت کے بارے میں پوچھتا ہے جس کی انہیں ضرورت ہو سکتی ہے۔ اس سے فرد کو یہ احساس ہو سکتا ہے کہ ان کے جذبات کو نظر انداز کیا جا رہا ہے اور انہیں مطلوبہ معاونت نہیں مل رہی ہے۔

مؤثر حکمت عملی میں مندرجہ ذیل تجاویز شامل ہو سکتی ہیں:

- **چیک ان:** میٹنگ کے بعد فرد کو ایک طرف لے جائیں اور ان سے پوچھیں آیا وہ ٹھیک محسوس کر رہے ہیں اور یہ بھی پوچھیں کہ آیا آپ کسی طرح ان کی معاونت کر سکتے ہیں۔
- **بالمشافہ معاونت کی پیشکش کریں:** جہاں ممکن ہو، فرد سے پوچھیں کہ آیا وہ سہولت کار کے ساتھ کمرے سے باہر کسی محفوظ جگہ پر اکیلے میں یا آن لائن سیشن کے دوران کسی بریک آؤٹ روم میں بات کرنا چاہیں گے۔
- **گروپ کے افراد کے ساتھ بات کریں:** گروپ کے ساتھ باقاعدگی سے اس بارے میں بات کریں کہ ہر کوئی اپنی دیکھ بھال کے لیے کیا کرنا پسند کرتا ہے۔ گروپ کے افراد کو اپنی صحت کی ذمہ داری قبول کرنے نیز ضرورت پڑنے پر معاونت حاصل کرنے کی اہمیت، اور حقیقی زندگی میں اسے کیسے نافذ کیا جائے اس پر غور کرنے کی ترغیب دیں۔

10. گروپس میں فیصلہ سازی کی ذمہ داری

گروپ کے ممبران کو گروپ کے فیصلوں میں حصہ لینے کی ترغیب دینا مشکل ہو سکتا ہے۔ کچھ لوگ محسوس کر سکتے ہیں کہ ان کے ذہن میں کچھ قیمتی باتیں ہیں جو وہ شیئر کر سکتے ہیں لیکن انہیں ایسا کرنے میں مشکل ہوتی ہے۔ جبکہ دوسرے افراد گروپ کے فیصلوں کی ذمہ داری لینے میں پس و پیش کر سکتے ہیں۔ اس کے نتیجے میں اہم فیصلے کرنا اور ان پر عمل درآمد مشکل ہو سکتا ہے۔

غیر مؤثر حکمت عملی یہ ہو سکتی ہے کہ سہولت کار گروپ کے دوسرے ممبران سے کسی قسم کی معاونت طلب کیے بغیر، گروپ کی تمام ذمہ داریاں خود سنبھال لے۔ اس کے نتیجے میں وہ ذہنی طور پر تھک جاتے ہیں اور اپنے فرائض کی انجام دہی جاری رکھنے کے قابل نہیں رہتے۔

مؤثر حکمت عملی میں مندرجہ ذیل چیزیں شامل ہو سکتی ہیں:

- **گروپ کے افراد کے ساتھ اس بارے میں بات کریں** کہ وہ فیصلے کرنے کے لیے کون سا طریقہ اپنانا چاہیں گے (مثلاً، ووٹنگ یا لوگوں کو مختلف ذمہ داریاں/کام دینا)۔ گروپ میں رونما ہونے والی تبدیلیوں کے ساتھ ساتھ باقاعدگی سے اس کا جائزہ لینا ضروری ہے۔

اگر گروپ کے معاہدے میں کسی مخصوص رویے کے بارے میں رہنمائی شامل نہ ہو، تو گروپ کے افراد کو اس پر بات کرنی ہو گی کہ وہ کون سے رویے کو مناسب سمجھتے ہیں اور جب کوئی بنیادی اصول توڑتا ہے تو کیا ہو گا، پھر یہ معاہدے میں شامل کیا جا سکتا ہے۔