



کورس کی تفصیلات

موضوع

ذہنی صحت: ایک جامع جائزہ

کورس کا عمومی جائزہ



ذہنی صحت: ایک جامع جائزہ	کورس کا نام
خوشبو عیشانی	انسٹرکٹر کا نام
<p>یہ کورس ذہنی صحت کے بارے میں بنیادی اور درست آگاہی فراہم کرنے کے لیے تیار کیا گیا ہے۔ اس میں عام ذہنی مسائل جیسے اسٹریس، اینزائٹی، ڈپریشن اور اوسی ڈی کو سادہ اور قابل فہم انداز میں بیان کیا گیا ہے، تاکہ معاشرے میں پھیلی ہوئی غلط فہمیوں کو دور کیا جاسکے۔</p> <p>یہ کورس نہ صرف جدید نفسیاتی علم کا تعارف کراتا ہے بلکہ ذہنی صحت کو اسلامی نقطہ نظر سے بھی جوڑتا ہے، جہاں دعا، توکل، خود آگاہی اور مدد حاصل کرنے کو ایک مضبوط اور متوازن زندگی کا حصہ سمجھا جاتا ہے۔ اس کا مقصد شرکاء کو یہ سکھانا ہے کہ وہ اپنی اور دوسروں کی ذہنی کیفیت کو بہتر طور پر سمجھ سکیں اور ہمدردی اور شعور کے ساتھ زندگی گزار سکیں۔</p>	کورس کا تعارف
<ol style="list-style-type: none"> 1. ذہنی صحت کی تعریف اور اس کی روزمرہ زندگی میں اہمیت کو سمجھیں۔ 2. وہ اہم عوامل جانیں جو ذہنی سکون پر اثر ڈالتے ہیں۔ 3. ذہنی پریشانی اور جذباتی عدم توازن کی ابتدائی علامات پہچانیں۔ 4. جسمانی صحت اور ذہنی صحت کے باہمی تعلق کو سمجھیں۔ 5. ذہنی صحت کے بارے میں اسلامی نقطہ نظر اور روحانی سکون کے کردار کو جانیں۔ 6. ضرورت پڑنے پر ماہرین سے مدد لینے کی اہمیت کو سمجھیں۔ 7. عام ذہنی صحت کے مسائل اور ان کی علامات کے بارے میں معلومات حاصل کریں۔ 	کورس کے مقاصد

<p>اس کورس کے اختتام پر شرکاء:</p> <p>1۔ ذہنی صحت کو درست اور واضح انداز میں سمجھ سکیں گے کہ ذہنی صحت کا تعلق ہمارے سوچنے، محسوس کرنے، رویوں، روزمرہ زندگی اور مجموعی صحت سے کیسے جڑا ہوتا ہے، اور یہ کیوں جسمانی صحت جتنی ہی اہم ہے۔</p> <p>2۔ عام ذہنی مسائل میں فرق کر سکیں گے جیسے اسٹریس، اینزائٹی، ڈپریشن اور اوسی ڈی جیسے مسائل، اور معاشرے میں ان کے بارے میں پھیلی ہوئی غلط فہمیوں اور غلط معلومات کو پہچان سکیں گے۔</p> <p>3۔ ذہنی صحت کے ابتدائی اور روزمرہ اشارے پہچان سکیں گے تاکہ خود آگاہی پیدا ہو اور اپنے اور دوسروں کے ساتھ ہمدردی اور سمجھداری کا رویہ اپنایا جاسکے، نہ کہ تنقید یا لیبیل لگانا۔</p> <p>4۔ ماہر نفسیات اور ماہر امراضِ نفسیات کے کردار کو سمجھ سکیں گے اور یہ جان سکیں گے کہ سائیکالوجسٹ اور سائیکوٹرسٹ میں کیا فرق ہوتا ہے، نیز عام استعمال ہونے والی علاجی تکنیکس کا ابتدائی تعارف حاصل کریں گے۔</p> <p>5۔ ذہنی صحت کو اسلامی نقطہ نظر اور خود نگہداشت کے ساتھ جوڑ سکیں گے جس میں دعا، توکل، جسمانی سرگرمی، جذبات کو قابو میں رکھنا، اور مدد حاصل کرنا ایک مکمل ذہنی اور روحانی صحت کا حصہ سمجھا جائے گا۔</p>	<p>کورس کے نتائج</p>
<p>3</p>	<p>ماڈیولز کی کل تعداد</p>
<p>ہر ماڈیول کے آخر میں ایک کوئز اور کورس کے اختتام پر حتمی امتحان ہوگا۔</p>	<p>کوئز/امتحان</p>
<p>استاذ کے فراہم کردہ نوٹس / سلائیڈز</p>	<p>کتاب برائے ریفرنس</p>

کورس آؤٹ لائن



ماڈیول	عنوان	مطالعہ / ہوم ورک
۱	ذہنی صحت کیا ہے؟	سلائیڈز
۲	ذہنی صحت کے چیلنجز اور ان کا حل	سلائیڈز
۳	اسلام میں ذہنی صحت کا تصور اور چند عملی نکات	سلائیڈز