

فیملی ایڈوینچر کے لیے

# تدریسی محرکات



## 59\_ ایسا وقت بھی آتا ہے جب آپ کی سانسیں ختم ہو جاتی ہیں

چھوٹا بچہ چیخنا چلاتا ہے، بڑا پاگل پن میں اپارٹمنٹ میں آس پاس بھاگتا ہے اور پھر فون کی گھنٹی بجتی ہے۔ بیک وقت، رات کا کھانا بھی تیار کرنا ہے۔ لائٹری کے ڈھیر میں خود ہی کمی نہیں آتی اور اگلی صبح آپ کو پوری قابلیت کے ساتھ کام پر واپس لوٹنا ہے۔ متعدد بوجھ میں اضافہ ہو جاتا ہے، جس کا نتیجہ مستقل تناؤ کی صورت میں نکلتا ہے۔ ایک ماہر معلم فریڈریک اوٹو کا کہنا ہے کہ یہ عام طور پر وہ مائیں ہی ہوتی ہیں جنہیں پہلے بہت زیادہ تھکا دیا جاتا ہے۔

### اگر ایک طویل مدت تک جسم لگاتار طور پر چوکنا رہے تو صحت کو نقصان پہنچتا ہے۔

پھر بچے کو ضرورت سے زیادہ مطالبات نہ پہنچانا مشکل ہو جاتا ہے۔ تناؤ کا شکار مائیں اپنے بچوں کے ساتھ چڑچڑے پن، نظرانداز کرنے والے اور کبھی کبھار جارحانہ انداز میں بھی زیادہ آسانی سے ردعمل ظاہر کرتی ہیں۔ یہاں تک کہ معمولی ترین مسائل بھی تناؤ کی سطح میں اضافہ کرتے ہیں۔ آرام کا تو سوال ہی نہیں پیدا ہوتا ہے۔ ماؤں کے کندھوں پر بہت زیادہ کام اور بہت بڑی ذمہ داری رہتی ہے، جنہیں اکثر بہت کم پہچانا جاتا ہے۔

بہت زیادہ دباؤ میں رہنے والے والدین کو اپنے بچوں کی ضروریات پر مناسب ردعمل دینا مشکل محسوس ہوتا ہے۔ اکثر، "خود کی قربانی دینے والی ماں" کا پرانا افسانہ ان کے ذہنوں میں بدستور غالب رہتا ہے: ایک ماں کو اپنے کنبے کے لیے ہمہ وقت وہاں موجود رہنا چاہیے۔ لیکن ماؤں کی ضروریات اور حدود کہاں ہیں؟ اکثر ٹریک پر۔ یہ جذباتی کیفیت پورے خاندانی نظام پر اثر انداز ہو سکتی ہے۔ اگر ماں بہت زیادہ تھک چکی ہے، تو بچے مضطرب انداز میں ردعمل ظاہر کر سکتے ہیں۔ وہ اکثر بے چین ہو جاتے ہیں، بات بات پر رو کر شکوہ کرتے، توجہ مرکوز نہیں کر پاتے ہیں اور اس کے نتیجے میں مسائل زیادہ برے طریقے سے حل کیے جاتے ہیں۔

### ماں کی خیر و عافیت سب سے اولین ترجیح ہے۔

اسے ہر چیز کے تابع ماتحت کر دینے سے نہ صرف خود ماں کو بلکہ پورے کنبے کو نقصان پہنچتا ہے۔ بہت سی مائیں جب وہ کنبے کے دیگر افراد کی خواہشات پر "نہیں" کہتی ہیں تو وہ اپنے آپ کو خود غرض محسوس کرتی ہیں۔ لیکن بالکل یہی "نہیں کہنا" سیکھنا ضروری ہے۔ یہ تب آسان ہوتا ہے جب اسے خود کو بطور "ہاں" سمجھا جاتا ہے۔ اگر میں خود سے اتفاق کروں تو (ہاں کہوں)، تو میں زیادہ آسانی سے اور صاف ضمیر کے ساتھ یہ بات کہہ سکتا ہوں "ابھی نہیں"، "نہیں، مجھے ایسا پسند نہیں"، "نہیں، میری خواہش نہیں ہے/تحمیل/مزید طاقت باقی نہیں ہے"۔ بصورت دیگر میں جل جاتا ہوں۔ جب یہ بیجا زیادہ ہو جائے تو خواتین "رک جاؤ" کہنا سیکھ سکتی ہیں۔

ایک با استعداد خاندان میں، ہر شخص ایک دوسرے کو "نہیں" کہنے میں مدد کرتا ہے۔

جیسیپر جول، کتاب: خاندان کا سنگ بنیاد، صفحہ 32

یہ اہم ہے کہ وقت نکالنے، نیٹ ورک قائم کرنے، اپنے ساتھی کو مزید شامل کرنے اور رشتہ داروں سے مدد طلب کی جائے۔ کچھ ماؤں کے لیے یہ حیران کن ہے کہ دوسروں سے مدد مانگنا کس قدر مشکل ہے۔ یہ کمزوری کی علامت نہیں بلکہ اپنی ذمہ داری کو نبھانے کی علامت ہے۔ جو بڑے افراد اپنے لیے ذمہ داری لیتے ہیں وہ اپنے بچوں کے لیے ایک شاندار کرداری نمونہ ہوتے ہیں۔

فیملی ایڈوینچر کے لیے

# تدریسی محرکات



## پُرسکون اور آسودہ خاطر والدین بچوں پر اچھے اثرات چھوڑتے ہیں۔

ساتھی کے ساتھ کھلی بات چیت (یا دوستوں سے، اگر ساتھی نہ ہو) اہم ہیں۔ مل کر ایسے طریقے تلاش کرنا اہم ہے جہاں عورت اپنی قوت دوبارہ بحال کر سکتی ہو۔ ایسے راستے ہر خاندان میں مختلف پائے جاتے ہیں۔ لیکن اہم یہ ہے کہ صورتحال پر بات کو سنجیدگی سے سنا جائے اور حل مل جل کر تلاش کیے جائیں۔

کوئی بچہ اپنے والدین سے بڑھ کر بہتر نہیں ہوتا ہے۔ بچے تب قصوروار محسوس کرتے ہیں جب ان کے والدین کچھ برا کر رہے ہوتے ہیں۔ جو اپنے لیے اچھا کرتے ہیں، وہ خود بخود بچوں کے لیے بھی اچھا کر رہے ہوتے ہیں۔ پُرسکون اور مطمئن والدین بچے کو اس قابل بننے، پُرسکون رہنے اور نشو و نما پانے/ترقی کرنے دیتے ہیں۔

لہذا: ایک عورت اور ماں کی حیثیت سے اپنے آپ کو سنجیدگی سے لیں۔ اپنی خیر و عافیت کی ذمہ داری سنبھالیں۔ یہ نہ کہ فقط آپ کے لیے بلکہ پورے کنبے کے لیے بھی اچھا ہے۔

[www.familie.it](http://www.familie.it)