

# فیملی ایڈوینچر کے لیے تدریسی محرکات



## 75\_ جذبات کے طوفان اور قربت کی طاقت

جب ہم خوف زدہ ہوں، فکر مند یا گھبراہٹ کا شکار ہوں، تو ہم ان احساسات کو صرف جذباتی طور پر نہیں بلکہ جسمانی سطح پر بھی محسوس کرتے ہیں۔ یہ حساسیتیں ہمیں خود کو محسوس کراتی ہیں، مثلاً جیسے سانس لینے میں بدلاؤ سے، شرح نبض میں اضافہ اور جسم میں تناؤ آجانے سے۔ ان حالات میں جسمانی قربت بہت شفا بخش ہوتی ہے۔ وگس اعصاب اس تناظر میں ایک اہم کردار ادا کرتا ہے۔

اس کی وجہ یہ ہے کہ عصب تائیہ نہ صرف جذبات کو دماغ سے باقی جسم تک لے کر جاتا ہے - بلکہ برعکس طور پر یہ جسم سے دماغ تک سگنل واپس بھی منتقل کرتا ہے پس انتہائی پُرجوش اعصابی خلیوں کو دوبارہ پُرسکون حالت میں آنے میں مدد کرنے میں بہت فیصلہ کن کردار ادا کرتا ہے۔ کافی عملی تناظر میں، اس کا مطلب ہے کہ: مشتعل جسم کو پُرسکون کرنے میں مدد دینے والی کوئی بھی شے دماغ کو بھی سکون فراہم کرتی ہے۔ (املاؤ، 2018، صفحہ 54)<sup>1</sup>

اس سبب، گلے لگانا، پیار سے چھونا اور سراہنے والی رفاقت مشکل لمحوں میں خاص طور پر اہم ہے، کیونکہ دی گئی یہ فُربت نفسیاتی اور جسمانی خیر و عافیت کو یقینی بناتی ہے۔ مزید برآں، احساس منتقل کیا جاتا ہے: میں تنہا نہیں ہوں، کوئی میرے ساتھ کھڑا ہے، مجھے تھاما ہوا ہے، میں محفوظ ہوں۔

### جذباتی اور جسمانی فُربت، خوشگوار زندگی کی بنیاد

ایک دوسرے کے لیے وہاں بار بار موجود رہنا بچوں کو خود پر اور اپنے ماحول پر ایک بنیادی اعتماد دیتا ہے جو انہیں زندگی کے لیے تقویت فراہم کرتا ہے:

کیونکہ جن لوگوں کو بچوں کے طور پر اپنے جذباتی طوفانوں میں گزرتے وقت ہمیشہ پیار و محبت کا ساتھ ملتا ہے وہ وقت گزرنے کے ساتھ اس قدر طاقتور عصب تائیہ تیار کر لیتے ہیں کہ اسے اپنے پُرسکون اثر کو آشکار کرنے کے لیے بیرونی مدد کی ضرورت بتدریج کم سے کم ہوتی جاتی ہے۔ اس طریقے سے، الموسوم خود کو منظم کرنیوالی صلاحیت پروان چڑھتی ہے، جو ایک صحت مند اور خوشگوار زندگی کے لیے نہایت ضروری ہے - یعنی بحرانی حالات میں خود کو سب سے بڑے تناؤ سے نکالنے کی صلاحیت، سانس لینے، وقفہ لینے، سکون پر واپس لوٹنے کی صلاحیت۔ (املاؤ، 2018، صفحہ 55)<sup>2</sup> پس سانس بھی تصدیق کرتی ہے کہ یہ بنیادی لحاظ سے اہم ہے کہ بچوں کو ان کے جذباتی طوفانوں میں تنہا نہ چھوڑا جائے، بلکہ ان کا ساتھ دیں تاکہ وہ خود کو پُرسکون کرنا سیکھ سکیں۔

# فیملی ایڈوینچر کے لیے تدریسی محرکات



## قربت کی روزانہ خوراک

گلے سے لگانے، انہیں تھامنے، اٹھانے اور محفوظ ہونے کا احساس نہ صرف فائدہ مند، صحت بخش ہے بلکہ غیر معمولی حالات میں بھی مفید ہے۔ انہیں شعوری طور پر بھی خاندان کی زندگی میں ضم کیا جا سکتا ہے۔ خاص کر کسی مصروف دن کے بعد الفت و محبت بھرے لمس جسم میں نہ صرف تناؤ والے ہارمونز میں کمی کرتے اور خوشی کے احساس میں اضافہ کرتے ہیں بلکہ والدین اور بچوں پر بھی پُرسکون اثرات مرتب کرتے ہیں۔

متن: کورینا برٹاگولی

کتابیات:

2/1 نور املو، (2018)، اس قدر خوشی، اتنا زیادہ غص۔ جذباتی طور پر مستحکم بچوں کو سمجھنا اور ان کا ساتھ دینا۔ Kösel-Verlag، Verlagsgruppe رینڈم ہاؤس GmbH میں، 5ویں اشاعت، میونخ۔