

فیملی ایڈوینچر کے لیے تدریسی محرکات



68_ چھوٹے اور بڑے کے لئے وقت نکالنا

حالیہ دہائیوں میں کام کی دنیا ڈرامائی طور پر بدل گئی ہے۔ فائدہ مند روزگار اب صرف روایتی معنوں میں روزی کمانے کا ذریعہ نہیں رہا۔ اچھی کارکردگی کا مظاہرہ کرنے اور ایک ہی وقت میں بامعاوضہ ملازمت میں پہچان اور تصدیق کا تجربہ کرنے کی خواہش بہت زیادہ ہے۔

کام کے علاوہ گھر والوں کے ساتھ بقیہ فارغ وقت کو بھی بہترین طریقے سے استعمال کرنا ضروری ہے۔ ایک دوپہر کے پروگرام کے طور پر، علاج کے کورسز اور مختلف سرگرمیاں بہت مقبول ہیں۔ کارکردگی کا مظاہرہ کرنے کا دباؤ اور فرصت کے وقت کے تناؤ کا یہ امتزاج بڑوں کے ساتھ ساتھ بچوں کے لئے بھی طویل مدت میں بہت تھکا دینے والا ہو سکتا ہے۔

خاندان پر اثرات

جب ہم اکثر بہت زیادہ تناؤ، تھکے ہوئے یا مغلوب ہوتے ہیں تو ہم والدین کے طور پر کیا رول ماڈل بناتے ہیں؟

اگر ہم اپنے فارغ وقت میں اپنے آپ کو چھٹی یا ضروری آرام کی اجازت نہیں دیتے ہیں تو ہم اپنے بچوں کے لئے یہ طرز زندگی گزار رہے ہیں۔ شاید ہمارا اپنا رویہ اپنے بچے کے رویے پر سب سے زیادہ اثرات مرتب کرتا ہے۔ ہم خود کو ایک فرد کے طور پر دیکھتے ہیں، لیکن ہم سب ایک دوسرے پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ (پیری، 2020، S.204)۔¹ یا جیسپر جول کی بات کے مطابق: بچے وہ نہیں کرتے جو ہم کہتے ہیں وہ کرتے ہیں جو ہم کرتے ہیں۔

شیڈول بریکس/وقفے

ہماری جدید میرٹ کریسی میں، اکثر ہونے کی بجائے کام کرنے پر توجہ دی جاتی ہے، لیکن بڑوں اور بچوں کے لیے ٹائم آؤٹ بھی اتنا ہی اہم ہے جتنا کہ روزمرہ کے کاموں اور کامیابیوں کو۔ چونکہ عام طور پر ہر سرگرمی کے لئے کیلنڈر پر ملاقات ہوتی ہے، اس لئے وقفے کے لئے بھی ایسا ہی ہونا چاہئے۔ اس طے شدہ وقفے کے وقت میں کام سے خالی، آگاہی، تخلیقی صلاحیتیں اور آرام پیدا ہو سکتا ہے۔

"والدین اس تجربے کو تعطیلات، ریستوران میں بڑھے ہوئے ڈنر، اور ایجنڈے کے بغیر دیگر مواقع سے جانتے ہیں۔ اس کے بعد ہی ہم ایک دوسرے کو ایسی باتیں سنتے ہیں جو ہمارے لئے اور دوسروں کے لئے نئی ہیں۔ ایسی گفتگو سے قربت پیدا ہوتی ہے۔ جب ہم اپنے بچوں کے ساتھ انفرادی طور پر وقت گزارتے ہیں تو ایسا ہی ہوتا ہے۔ میں باورچی خانے میں، بستر پر، گھاس میں لیٹا، مچھلی پکڑنے، فطرت میں چہل قدمی یا کیفے میں بیٹھا رہ سکتا ہوں۔ یہ حقیقی معیاری وقت ہے، اور ایک اطمینان بخش محبت کی زندگی کی طرح، اس کی منصوبہ بندی نہیں کی جا سکتی، صرف ممکن ہوئی ہے۔" اسی طرح ڈینش فیملی تھراپسٹ جیسپر جولس کہتے ہیں۔²

بنیادی طور پر، یہ اس بات کے بارے میں نہیں ہے کہ ہم ایک خاندان کے طور پر کیا کرتے ہیں، بلکہ ہم اس کے بارے میں کیسا محسوس کرتے ہیں۔ سوالات جیسے، کس چیز سے ہمیں خوشی ملے گی؟ یا آج ہم واقعی میں کیا کر رہے ہیں؟ توجہ مرکوز کرنے کی اجازت ہے۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا ہے کہ یہ کچھ بھی ہے، ایک خاندان کے طور پر ایک وقفہ لیں اور اپنے آپ سے لطف اندوز ہوں۔

متن: کورینا برٹگنولی | www.familie.it

حوالہ:

1. پیری، فلپا (2020)، وہ کتاب جو آپ چاہتے ہیں کہ آپ کے والدین نے پڑھا ہوتا (اور آپ کے بچے خوش ہوں گے کہ آپ نے پڑھا)، چوتھا ایڈیشن، برلن، الٹین بوچورلیج GmbH.

2. جول، جیسپر: جدید خاندان اور اس کا اہم مسئلہ <https://www.symptome.ch/blog/familienprobleme/> (2022-01-31)