

فیملی ایڈوینچر کے لیے

تدریسی محرکات



67_ خود کے اور اپنے بچوں کے ساتھ رابطہ میں رہنا

جب ہم تناؤ محسوس کرتے ہیں، تو ہمارا دماغ خطرے کے موڈ میں کام کرتا ہے، جس کا مطلب ہے کہ ہم بجلی کی رفتار سے محرکات پر رد عمل ظاہر کر سکتے ہیں۔ اس رد عمل کی رفتار کو فعال کرنے کے لیے ہمارے دماغ کے دیگر اہم حصے بند ہو جاتے ہیں۔ ہمدردی اور بردباری اب پیش منظر اور غیر فعال نہیں ہے۔ یقیناً ان شعبوں میں ہمیں اپنے اور اپنے بچوں کے ساتھ رابطے میں رہنے کی ضرورت ہے۔

جلدی، جلدی اور وقت کا دباؤ - 62 فیصد تمام والدین کا کہنا ہے: یہ بے ہماری روزمرہ کی زندگی۔

نکولا شمٹ، بغیر ڈانٹ کے تعلیم دینا، صفحہ 54

جو چیزیں والدین کو دباؤ میں ڈالتی ہیں

"Forsa کی جانب سے << پیرنٹس >> میگزین کی جانب سے کیے گئے ایک سروے میں، 1000 والدین اور بچوں سے پوچھا گیا کہ وہ اپنی زندگی کو کیسے دیکھتے ہیں۔ جب محققین نے والدین سے پوچھا کہ انہیں سب سے زیادہ کس چیز کا دباؤ ہے، تو انہیں جواب ملا آدھا ماں اور ایک تہائی باپ کی طرف سے: مجھے اپنی ضروریات کا دباؤ ہوتا ہے۔ نکولا شمٹ، ڈانٹ کے بغیر والدین کی تربیت، صفحہ 54

ہر کام کو مکمل طور پر کرنے کی خواہش اور وقت کی کمی کے باوجود کام کرنے کا شوق بہت سے والدین کو ان کے تناؤ میں کمی کرتا ہے۔ ان بلند و بالا مطالبات کے پیچھے، زیادہ تر صورتوں میں، دیکھنے اور سننے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہم یہ محسوس کرنا چاہتے ہیں کہ ہم اچھے ہیں، جیسے بھی ہم ہیں۔

کیا چیز مدد کرتی ہے

ہم اپنی فلاح و بہبود کے خود ذمہ دار ہیں، اس لیے ہمیں فعال خود کی دیکھ بھال کی مشق کرنی چاہیے۔ ہم شعوری طور پر اپنے آپ کو روزمرہ کی زندگی میں خود کے لئے وقت نکالنے، خود کو نوٹس کرنے اور اپنے آپ سے سوال کرنے کی اجازت دے سکتے ہیں:

میں اپنا وقت اور توانائی کہاں خرچ کرنا چاہتا ہوں؟

ہماری کارکردگی ہمیں زیادہ قیمتی نہیں بناتی ہے - ہمیں مسلسل کام کرنے کی ضرورت نہیں ہے، ہمیں "بس ہونے" کی اجازت ہے۔ میرا بہترین مشورہ یہ ہے کہ اپنے آپ کو آئینے میں دیکھیں اور اونچی آواز میں کہیں کہ میں اس وقت بہترین والدین ہوں جو میرے بچوں کے پاس ہو سکتا ہے اور ہم سب کم کمال کے ساتھ زندہ رہیں گے۔ میں آپ کو اپنے دوست مکمل نہ ہونے کے لئے معاف کر دیتا ہوں!" اگر آپ ایسا کرتے ہیں (اور اس کا مطلب ہے!)، تو آپ اپنے بارے میں، اپنی اہلیت اور اپنی حدود کے بارے میں بہتر محسوس کریں گے اور ہر ایک کے ساتھ بہت زیادہ مزہ کریں گے۔ صرف اس صورت میں اگر یہ مشق اس بوجھ کو ہلکا نہیں کرتی ہے جو آپ اپنے اوپر ڈال رہے ہیں، مدد طلب کریں۔ "1 جیسپر جولس، ڈینش فیملی تھراپسٹ کی سفارش کرتا ہے۔ سوچ میں تبدیلی، اپنے تئیں ذہن سازی اور باہر سے ممکنہ تعاون ہمارے والدین کو طویل مدتی میں تقویت دے سکتا ہے۔ اس کے بعد، روزمرہ کی زندگی میں، ہم نہ صرف اپنے ساتھ، بلکہ اپنے بچوں کے ساتھ بھی رابطے میں رہ سکیں گے۔

متن: کورینا برٹاگنولی

www.familie.it

حوالہ جات

نکولا شمٹ، ڈانٹ کے بغیر تعلیم، انواع کی مناسب پرورش کے لیے روزانہ کی حکمت عملی، Gräfe und Unzer Verlag GmbH 2019، میونخ

<https://www.symptome.ch/blog/familienprobleme/>¹