

فیملی ایڈوینچر کے لیے تدریسی محرکات



02_ کامیاب رشتوں کے اجزاء

ہم میں سے کون ایسا ہے جو آپس میں اچھے تعلقات نہ جانتا ہو؟

اور اچھی بنیاد کے لیے! ذہنی تحقیق یہ تصدیق کرتی ہے کہ: انسانوں میں مرکزی محرک الفت اور آپس میں کامیاب تعلقات ہیں۔ ہم ایسی مخلوق ہیں جو سماجی گونج اور تعاون کے لیے بنائی گئی ہے۔ ماہر نفسیات اور نیورو سائنسدان جوآخہ ہاؤر اپنی کتاب "Prinzip Menschlichkeit - Warum wir von Natur kooperieren" (انسانیت کا اصول - ہم کیوں فطرت کے ذریعے تعاون کرتے ہیں) میں لکھتے ہیں کہ تمام انسانی ترغیب کا لب لباب پہچان، تعریف، توجہ یا الفت کو تلاش کرنا اور دینا ہے۔

ہمارا دماغ ہمیں صحیح سالم تعلقات کے لئے "انعام" بخشتا ہے۔

پھر یہ پیغام دینے والے مادوں کا اجزاء کرنا ہے جن کی بدولت میں ہم خوش ہو جاتے ہیں، جو تناؤ، اضطراب اور تکلیف سے نجات دلاتے ہیں، جو پرسکون ہونے اور بھروسے کو فروغ دیتے ہیں۔ یہ پیغام دینے والے مادے اچھا احساس دینے والے مادے ہیں اور سراسر عادی بنانے والے ہیں! یہ ڈوپامائن، اینڈوجینس اوپیوڈ اور آکسیٹوسن کہلاتے ہیں۔ یہ مادے اس وقت جاری کیے جاتے ہیں جب بھی ہم محسوس کرتے ہیں کہ ہم مربوط ہیں، ہمیں تسلیم، پیار، پسند اور ہماری قدر کی جاتی ہے، یا جب محبت بھرا جسمانی رابطہ رکھتے ہیں۔

اگر ہم تناؤ بھرے رشتوں میں رہیں، اور ہمیں مسترد، خارج کیا جاتا ہے یا رشتے کھو دیتے ہیں، تو تکلیف، اضطراب اور تناؤ پیدا ہونے لگتا ہے۔ اس عمل کے دوران دماغ نفسیاتی اور جسمانی درد میں فرق نہیں کر پاتا، کیونکہ نفسیاتی درد بھی بطور جسمانی درد محسوس کیا جا سکتا ہے، کیونکہ یہ بالکل وہی اوپر ذکر کردہ نیورو ٹرانسمیٹرز ہیں جو اب خارج نہیں کیے جا رہے ہیں۔ ہاؤر میں یہ بات پڑھی گئی ہے کہ بندھن اور سماجی قبولیت حیاتیاتی نقطہ نظر سے بالکل اسی قدر ناگزیر ہیں جیسے کافی کھانا اور جسمانی درد کا نہ ہونا ناگزیر ہوتا ہے۔

لیکن کیا شے اچھے تعلقات تشکیل دیتی ہے؟

اس حوالے سے کتابیں بھری جا سکتی ہیں۔ ہاؤر کے مطابق چند اہم ترین اجزاء یہاں دئیے گئے ہیں۔ یہاں تک کہ ان عناصر میں سے ایک کی ناکامی بھی رشتوں پر دباؤ پیدا کرتی ہے، اور نہ صرف کنبے اور دوستوں کے درمیان، بلکہ کام اور اسکول میں بھی دباؤ ڈالتی ہے۔

- ← **دیکھنا اور دیکھے جانا:** یہ معمولی بات لگتی ہے، لیکن ایسا نہیں۔ اس سے مراد ہے کہ آپ دوسرے شخص کو، اس کے محسوسات، خیالات اور تجربات کو سمجھتے ہیں، آپ اسے دیکھتے ہیں اور اسے سنجیدگی سے لیتے ہیں۔ لیکن اس سے یہ بھی مراد ہے کہ آپ خود کو، اپنے احساسات اور خیالات کے ساتھ ظاہر کریں۔ ہاؤر کے بقول توجہ نہ دینا رشتے اور ترغیب کا قاتل ہے اور جارحانہ تحریکوں کا آغاز کا نقطہ ہوتا ہے۔
 - ← **تیسری شے کی جانب مشترکہ توجہ:** یہ دوسرے شخص کے ذہن میں جو کچھ موجود ہے اس پر توجہ دینے سے متعلق ہے اور یہ کہ اس سے کیسے مل کر نمٹا جائے۔
 - ← **جذباتی گونج:** اس سے مراد ہے کہ دوسرے شخص کے ساتھ ہمدردی کرنا، ان کے مزاج سے کسی مخصوص حد تک تعلق رکھنا۔ اگر کوئی اداس ہو اور میں فقط اسے نظر انداز کر دیتا ہوں اور دکھاوا کرتا ہوں کہ کچھ بھی غلط نہیں ہے، تو ایسا رویہ جذباتی دوری پیدا کرتا ہے۔
 - ← **مشترکہ کارروائی:** ہاؤر لکھتے ہیں کہ بہت ٹھوس انداز میں مل کر کچھ کرنا ایک ایسا پہلو ہے جس کے متعلق عموماً مکمل طور پر غلط تعین کیا جاتا ہے، لیکن درحقیقت یہ بہت زیادہ تعلق کی تعمیر کرتا ہے۔
 - ← **محرکات اور ارادوں کو سمجھنا:** یہ تب نہیں دیا جاتا اگر میں اس بات کا قائل ہوں کہ مجھے معلوم ہے کہ دوسرا شخص کیوں کچھ کرتا ہے، یعنی اس سے بناء پوچھے ہی اس کے رویے سے مراد لینا۔ دوسرے شخص کو سمجھنے کے لیے، مجھے بار بار اس سے بات چیت میں شامل ہونا ہو گا اور کھل کر اس میں دلچسپی لینی ہو گی۔
- اگر ہم اس میں، خاندان یا شراکت میں، پڑوس میں، معاشرے میں، کام پر یا اسکول میں کامیابی حاصل کر لیتے ہیں، تو کامیاب ملاقات کے لمحات پیدا ہونے لگتے ہیں، جو پائیدار، بھروسہ مند رشتوں کی بنیاد ہوتے ہیں۔

متن: ایسٹریڈ ایگر | www.familie.it

ماخذ: انسانیت کا اصول – ہم فطرت کے ساتھ کیوں تعاون کرتے ہیں بطرف جوآخہ ہاؤر۔