میری فیملی اور میں

سبق نمبر	عنوان	مہارتیں	عملی کام
19	میری فیملی اور میں	خود آ گاہی، تعلق خاطر، باہمی رشتے موثر ترسیل، مسائل کا حل، فیصلہ سازی ذہنی اور جذباتی دباؤ سے بچاؤ	فیملی، اس کی اہمیت اور فرائض، فیملی اپنے عمل کیسے انجام دیتی ہے اس کو سمجھ سکیں گے اور جائیں گے اور جانیں گے کہ رشتوں کا احترام کیسے کرتے ہیں۔

خلاصہ

روایتی طور پر فیملی کی تعریف سماج کی ایک ایسی بنیادی اکائی کے طور پر کی گئی ہے، جہاں دو یا دو سے زیادہ لوگ، شادی، خون کے رشتے یا گود لینے کے ذریعہ ایک دوسرے سے متعلق ہوتے ہیں اور ایک مشترکہ چھت، کچن اور ذریعہ آمدنی میں ساجھا کرتے ہیں۔

نیوکلیر فیملی: جب فیملی ایک ماں باپ اوران کے بچوں پر مشتمل ہو۔

مشترکہ فیملی: جب فیملی ماں باپ اوران کے سگے بھائی بہنوں پر مشتمل ہو۔کسی بھی فیملی کے دورحیات کے تین مرحلے ہوتے ہیں۔

1۔ **شروعاتی مرحلہ:** فیملی کا دورحیات ''نوجوانی'' کے ساتھ شروع ہوتا ہے۔اس مرحلے میں افراد اپنی شناخت حاصل کرتے ہیں اور ایک آزاد غیر منحصر نوجوان بالغ کی حیثیت سے زندگی میں قدم رکھتے ہیں۔ پھر وہ شادی کرتے ہیں۔شادی زندگی میں ایک اہم سنگ میل کی حیثیت رکھتا ہے۔شادی کی عمر لڑکی کے لئے 18 سال اور لڑکے کے لئے 21 سال ہے۔

2۔ **توسیعی مرحلہ:** مرحلہ بچے کی پیدائش کے ساتھ شروع ہوتا ہے، جو اپنے ساتھ بہت سے اضافی تقاضے اور ذمے داریاں لے کر آتا ہے۔ان تقاضوں کو پورا کرنے کے لئے نئے جوڑے کو ذہنی، جسمانی، جذباتی اور مالی اعتبار سے تیار ہونا چاہیے۔

3۔ **سکڑنے یا سمٹنے کا مرحلہ:** اس مرحلے میں جورے اپنے کام سے سبک دوش ہوجاتے ہیں۔ کچھ تفریحی مشغلے یا شوق اختیار کرنا شروع کرتے ہیں، کمیونٹی خدمات میں شریک ہوجاتے ہیں اور اپنے پوتے پوتیوں کے ساتھ لطف اٹھاتے ہیں۔روایتی طور پر فیملی کی تعریف سماج کی ایک ایسی بنیادی اکائی کے طور پر کی گئی ہے، جہاں دو یا دو سے زیادہ لوگ، شادی، خون کے رشتے یا گود لینے کے ذریعہ ایک دوسرے سے متعلق ہوتے ہیں اور ایک مشترکہ چھت، کچن اور ذریعہ آمدنی میں ساجھا کرتے ہیں۔

زندگی کے مختلف مرحلوں میں فیملی ممبران کو مناسب توجہ اور دیکھ بھال کی ضرورت ہوتی ہے۔اس لئے جب ایک عورت ماں بننے والی ہو، طفولیت، ابتدائی بچپن، سن بلوغت اور بڑھاپے کی عمر میں ہر وقت ان کے ساتھ رہیے۔

اہم نکات

فیملی کے فرائض

ایک فیملی اپنے تمام ممبروں کو فراہم کرتی ہے:

- زندگی کے لئے کسی خطرے سے تحفظ۔
- اپنے ممبروں کے درمیان جذباتی وابستگی کے مواقع۔
- مالی اور جذباتی تحفظ۔
- تعلیم کے ذریعے زندگی کے لئے تیاری کی سہولت۔
- سماجی وثقافتی قدروں کی منتقلی۔
- تفریح۔

فیملی اپنے تمام ممبروں کو بے غرض پیار، زندگی کی اقدار، دیکھ بھال اور سہارا دیتی ہے۔ ہمیں اس کی قدر کرنی چاہیے اور فیملی کو یونہی سرسری طور پر نہیں لینا چاہیے۔

اپنی سوجھ بوجھ بڑھایں

رشتوں کو مضبوط بنانے میں مختلف عوامل معاون ہوتے ہیں۔

- اپنے فرائض اور ذمے داریوں کو واضح طور پر سمجھنا۔
- سبھی فیملی ممبروں کے لئے تعلق خاطر کے احساس کو فروغ دینا۔
- موثر ترسیلی اور غیر ترسیلی مہارتوں کا استعمال کرنا۔
- دوسروں کے لئے حقیقی تعلق اور پیار کا مظاہرہ کرنا۔
- ضرورت کے وقت مدد کے لئے ہاتھ بڑھا۔

اہم باتیں جاننے کے لیے

ہمیں اپنی فیملی کے افراد کا ہر وقت خیال رکھنا چاہیے۔ زندگی کے مختلف مراحل میں اس کو یقینی بنانے کے لئے درج ذیل باتوں کو ذہن میں رکھیے۔

- **حمل کے دوران دیکھ بھال:** حمل کے دوران اس کو یقینی بنانا کہ حاملہ عورت:
  - وقفے وقفے سے غذائیت سے بھرپور کھانا کھائے۔
  - مناسب آرام اور ورزش کرے۔
  - خوش وخرم رہے۔ اور
  - باقاعدگی کے ساتھ ڈاکٹر کے پاس جائے۔
- **طفولیت یا شیر خوارگی کے دوران دیکھ بھال:** بچے کی دیکھ بھال کی ضروری کاموں میں دودھ پلانا، محبت اور شفقت دینا، کپڑوں کا خیال رکھنا اور نہلانا دھلانا شامل ہے۔ اگر ماں باپ دونوں کام کرنے والے ہوں تو دادا، دادی، یا دوسرے رشتے دار بچے کی دیکھ بھال کر سکتے ہیں۔

کیا آپ جانتے ہیں؟

- زندگی گزارنے کی ہنر مندیاں دراصل آپ کی زندگی کو معیاری زندگی میں مددگار ہوتی ہیں۔
- روایتی طور پر بچے اپنے بڑوں کو دیکھ کر اخلاقی قدریں حاصل کرتے ہیں جیسے بڑوں کی عزت، ایمانداری، سچائی اور انسانیت۔
- ہمیں نوبالغوں کے لئے ایسا ماحول پیدا کرنا چاہیے جس میں وہ سوسائٹی کے لئے عموماً قابل قبول اخلاقی اقدار کو مشاہدے کے لئے ذریعے سیکھ سکیں۔
- فیملی ممبروں میں بزرگوں کی دیکھ بھال کی جاسکتی ہے۔
  - ان کاموں کو انجام دینے میں ان کی مدد کریں جو وہ خود نہیں کر سکتے۔
  - ان کی خوشی اور آسودگی کے لئے ان کے ساتھ وقت گزاریں۔
  - ان کے ساتھ رہ کر انہیں اخلاقی سہارا فراہم کریں۔

- **چھوٹے بچوں کی دیکھ بھال:** بچے کو ابتدائی تحرک کھیلنے کے مناسب مواقع، گھریلو ڈسپلن، جیسے خود پر کنٹرول کرنا اور اچھا کھانا مہیا کیا جانا چاہیے۔
- **بڑے اور نوبالغ بچوں کی دیکھ بھال:** جب بچہ دھیرے دھیرے آزادی یا خودمختاری کی طرف بڑھتا ہے اور اپنے کام خود کرنے لگتا ہے تو اسے ضرورت ہوتی ہے:
  - تعلیمی کاموں میں مدد۔
  - کھیلنے کے مناسب مواقع اور
  - غذائیت سے بھرپور کھانا اور کھانے کی اچھی عادتوں کو فروغ دینا۔
- **نوبالغ:** اس مرحلے میں نو بالغان آزادی یا خودمختاری کے لئے جدوجہد کرتے ہیں۔ اس لئے انہیں پرجوش اور حوصلہ افزائش والا ماحول چاہیے۔ اور نوبالغ پر اعتبار کرنے کی بڑی اہمیت ہے۔
- **نوبالغ بچوں کے ذریعے مشغلہ یا کام اختیار کرنے کی تیاری:** فیملی کو چاہیے کہ بچوں کو پسند کے کیریر کے لئے تیاری شروع کر دینی چاہیے۔ اور انہیں صحیح پیشہ چننے میں ان کی مدد کرنی چاہیے۔
- **بزرگوں کی دیکھ بھال:** بزرگوں کو ریٹائرمنٹ کے بعد سپورٹ سسٹم کی ضرورت ہوتی ہے خاص طور پر جب ان کے مالی حالات بہتر نہ ہوں۔ بڑھاپے میں چونکہ تمام اعضا روبہ زوال ہوتے ہیں اس لئے روزمرہ کے کاموں میں بھی انہیں فیملی سپورٹ کی ضرورت ہوتی ہے۔
  - اپنا خیال آپ رکھنے کے لئے ان کی حوصلہ افزائی کریں۔
  - ان کی تغذیاتی اور طبی ضرورتوں کو ان کے بغیر کہے پورا کریں۔
  - فیصلہ سازی میں انہیں بھی شامل کریں۔
  - ان کے خیالات اور رائے کا احترام کریں۔

اپنی معلومات اضافہ کیجیے

جب بچہ بڑا ہو رہا ہو، تو بہت ضروری ہے کہ اسے خود پر قابو پانا سکھایا جائے۔ جو کہ اسے فیملی ڈسپلن کے ذریعے سکھایا جا سکتا ہے۔ والدین عام طور پر کوئی ایک اور کبھی کبھی ملا جلا والدینی طریقہ اختیار کرتے ہیں۔ **ڈسپلن پیدا کرنے کا آمرانہ طریقہ، جمہوری طریقہ، غیر مزاحم ڈسپلن کا طریقہ**

تینوں طریقوں کو غور سے پڑھئے۔ آپ کے خیال میں کونسا طریقہ سب سے اچھا ہے؟

اپنی جانچ کیجیے

1۔ آپ کا پڑوسی راگھو اپنے دادا، دادی کی بڑھاپے میں مدد کرنا چاہتا ہے۔ اسے سبق میں بزرگوں کی دیکھ بھال کے طریقے بتائیے۔

2۔ طفولیت، اسکول جانے والے بچوں اور نوبالغوں کے لئے والدین کے رول کو بیان کیجیے تاکہ ان کی اچھی نشوونما ہو سکے۔

اپنے نمبر بڑھائیے

- موضوع کو اچھی طرح سمجھنے کے لئے سبق میں تجویز شدہ عملی کام کو خود کر کے دیکھئے۔
- فیملی کے دور حیات کے مراحل کو غور سے پڑھئے اور سمجھیے۔