

## امید پسندی:

امید پسندی صرف خواہش کی سوچ اور یہ یقین کرنے کا نام نہیں ہے کہ سب کچھ شاندار ہے۔ یہ نئی چیزوں کو آزمانے اور بہترین نتائج کے لیے منصوبہ بندی کرنے کی چاہت ہے، یہ جانتے ہوئے کہ کامیابی اور ناکامی دونوں ہماری ترقی کے لیے قابل قدر ہیں۔

### امید پسندی تندرستی کے لیے اہم ہے!

تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ رجائیت پسندوں کے پاس درج ذیل صفات ہوتی ہیں:

- بہتر جسمانی اور دماغی صحت۔
- زیادہ سرخ روئی۔
- زیادہ اطمینان بخش روابط۔
- لمبی عمر۔

گلاس نصف خالی دیکھ رہے ہیں؟  
اسی طرح اپنے افکار کو قید کریں،  
انہیں چیک کریں، اور  
انہیں تبدیل کریں۔



1. اپنے افکار کو قید کریں: اپنے خیالات اور انداز فکر پر غور کریں۔

2. اپنے افکار کو چیک کریں اور انہیں چیلنج کریں: کیا وہ درست ہیں یا تخریب زدہ؟ زبان کے طرز کو تلاشیں جو غیر مفید ہو سکتے ہیں (مثال کے طور پر، "میرے لیے ایسا کام کرنا غیر ممکن ہے")۔

3. اپنے افکار کو تبدیل کریں: اپنی سوچ کو دوبارہ تشکیل دیں۔ کیا اس پر نظر ڈالنے کا کوئی دوسرا طریقہ ہے؟ اپنے آپ سے پوچھیں کہ آپ کا کوئی دوست اس صورتحال سے کیسے نمٹے گا۔

## نقطہ نظر طلب کرنا اور ہمدردی:

ہم سب سماجی مخلوق ہیں جنہیں پہلنے پھولنے کے لیے روابط کی ضرورت پڑتی ہے۔ جب ہم شعوری طور پر نقطہ نظر طلب کرنے کی مشق کرتے ہیں، تو ہم دوسروں کے نقطہ نظر پر غور کرنے اور ہمدردی کے ساتھ جواب دینے کی بہتر صلاحیت حاصل کر لیتے ہیں۔ اس سے ہمیں صحت مند تعلقات استوار کرنے اور تنازعات کو پرامن طریقے سے حل کرنے میں مدد ملتی ہے۔

## مسائل حل کرنے کے مراحل:

مندرجہ ذیل تجاویز بچوں اور بڑوں دونوں کے لیے مفید ہیں۔

✓ اپنے آپ کو ہر شخص کے نقطہ نظر سے مانوس کریں۔

✓ اپنے آپ کو دوسرے شخص کی جگہ میں تصور کرنے کی کوشش کریں۔ "یہ شخص اس صورتحال میں کیا سوچ رہا ہے یا محسوس کر رہا ہے؟"

✓ اختلافات کو تسلیم کریں اور ان کی قدر کریں۔

✓ پھر ہر شخص کی ضروریات کو مدنظر رکھتے ہوئے اس مسئلے کو حل کرنے کے کچھ طریقوں کو زیر غور لائیں۔

"سعادت پر توجہ مرکوز کرنا کوئی فضول کوشش نہیں ہے! یہ ان جذبات میں سے ایک ہے جو ہماری زندگیوں کی سمت بنا سکتا ہے۔"

10- شعوری منٹس، گولڈی ہاؤس

## اپنے بچے کے ساتھ کرنے کی مشقیں نقطہ نظر طلب کرنا اور ہمدردی

### کہانی سنانے کا وقت:

ان کہانیوں میں موجود کرداروں کے مختلف نقطہ نظر پر تبادلہ خیال کریں جنہیں آپ ایک ساتھ پڑھتے ہیں۔ اپنے بچے سے یہ بات سوچنے کو کہیں کہ وہ کردار کیسا محسوس کر رہے ہوں گے، اور کیوں، یا اگر خود وہ کہانی کے کردار کی جگہ پر ہوتے تو کیسا محسوس کرتے۔

### مسائل کا پرامن حل کنندہ:

جب آپ کے بچے کو دوستی کا مسئلہ حل کرنے کی ضرورت پڑے، تو اس بات پر اس کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ مسئلے کو دوسرے نقطہ نظر سے دیکھیں اور پھر اس مسئلے میں آگے کی کارروائی کریں۔ کیا وہ ہمدردی کو بروئے کار لانے کی مشق کر سکتے ہیں؟ "دوسرے شخص کو کیسا محسوس ہو سکتا ہے؟"

## امید پسندی:

### مثالی پرامید سوچ:

جب چیزیں منصوبے کے مطابق نہ ہوں تو اپنے بچے کے لیے پرامید سوچ کے الفاظ بولیں۔ مثال کے طور پر، جب آپ ٹریفک میں پھنس جائیں تو یہ کہنے کے بجائے کہ "ہم اس قدر ٹریفک جام کے سبب کبھی وہاں نہیں پہنچ پائیں گے"، یہ کہنے کی کوشش کریں کہ، آج ٹریفک بہت خراب ہے۔ اوہ ٹھیک ہے، جب ممکن ہوگا، ہم وہاں پہنچ جائیں گے۔"

### جوائے باکس بنائیں:

خوشگوار یادوں کا ایک ریکارڈ بنائیں - ایک صندوقچی (پرانہ جوتے کا باکس)، فوٹو بک، اسکرپ بک، ویڈیو، یا ڈائری۔ اپنے جوائے باکس میں موجود مختلف چیزوں پر تبادلہ خیال کریں اور یہ بتائیں کہ آپ نے انہیں کیوں شامل کیا۔

## آپ کے لیے مشقیں: نقطہ نظر طلب کرنا اور ہمدردی

### سمجھنے کی کوشش کریں:

دوسروں کے نقطہ نظر کو حاضر دماغی سے سنیں۔ اس بات پر غور کریں کہ وہ کیا محسوس کر رہے ہوسکتے ہیں۔

### اپنے بچے کی جگہ میں ہونا:

غور کریں کہ آپ کا بچہ بننا کیسا لگتا ہے۔ کیا آپ حالات کو اپنے بچے کے نقطہ نظر سے دیکھ سکتے ہیں؟ آپ کن جذبات کو محسوس کریں گے؟ کیا وہ آپ کے اپنے جذبات سے مختلف ہیں؟

## امید پسندی:

### امید پسند پلے لسٹ:

موسیقی ہمارے مزاج کو بدلنے کا ایک طاقتور وسیلہ ہے۔ آپ کے پسندیدہ جوش بھرے نغموں کی دستیابی اس وقت واقعی مددگار ثابت ہوسکتی ہے جب مایوسی کے خیالات اپنی لپیٹ میں لینا شروع کر دیں!

### خوشگوار لمحات کو قید کریں:

بعض اوقات، ہم روز مرہ کی پریشانیوں میں پھنس جاتے ہیں اور اچھی چیزوں پر توجہ مرکوز کرنا بھول جاتے ہیں۔ ان چیزوں کو قید کریں جو آپ کے مسکرانے کا باعث بنتی ہیں، اور خوشگوار تجربے کو اپنے بچے کے ساتھ شیئر کریں۔

