



## شکرگزاری:

اظہار تشکر کرنا آپ کی تندرستی کو فروغ دینے کے سب سے آسان طریقوں میں سے ایک ہو سکتا ہے! باقاعدگی سے اظہار تشکر کرنے سے دماغ اور جسم پر قوی اثرات مرتب ہوتے ہیں، بشمول:

- زیادہ مثبت جذبات کا احساس۔
- جسمانی صحت میں سدھار
- ہمدردی میں اضافہ۔
- مضبوط تعلقات کی استواری۔

## ذاتی حوصلہ مندی:

ہمیں اپنے تئیں رحم دل ہونا بھی یاد رکھنا چاہیے! پرورش کرنا ایک دشوار کام ہو سکتا ہے، اور ذاتی حوصلہ مندی کی ہماری صلاحیت اس سے نمٹنے میں ہماری مدد کرتی ہے! کرسٹن نیف، جو ذاتی حوصلہ مندی کے سلسلے میں دنیا کے نامور ماہرین میں سے ایک کی حیثیت سے معروف ہیں، انہوں نے ذاتی حوصلہ مندی کے تین عناصر کا خاکہ پیش کیا ہے۔

### ذاتی رحم دلی:

اپنے تئیں ایسا سلوک کرنے کی اہمیت کو تسلیم کرنا جیسے ہم ایک دوست کے ساتھ کرتے ہیں؛ اپنے نفس کو وقفہ استراحت مہیا کرنا اور اپنا خیال رکھنا۔

### مشترکہ انسانیت:

یہ سمجھنا کہ ہم سب مشکل وقت کے ساتھ جدوجہد کرتے ہیں۔ کوئی بھی شخص کامل نہیں ہے، اس میں ہم سب ایک ساتھ ہیں!

### ذہنی شعور:

اپنے احساسات سے باخبر رہنا اور ان کو اسی بات کے لیے قبول کرنا جن کے لیے وہ ہیں، بغیر کسی فیصلے کے؛ یہ جانتے ہوئے کہ خیالات اور احساسات آتے جاتے رہتے ہیں۔

## رحم دلی:

رحم دل، مددگار سلوک اور احساس شکرگزاری کے درمیان ایک مثبت رشتہ ہے۔ جب ہم شکر گزار ہوتے ہیں، تو ہمارے رحم دل ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔

دوسروں کے تئیں رحم دل ہونے سے:

- ہمدردی پیدا ہوتی ہے
- حوصلہ مندی پیدا ہوتی ہے۔
- روابط استوار ہوتے ہیں۔
- ہماری سعادت اور امید پسندی کی حمایت ہوتی ہے۔



## اپنے بچے کے ساتھ کرنے کی مشقیں

### شکرگزاری اور مہربانی کا ایک نمونہ بنیں:

رحم دل اور شکر گزار ہونے کے طریقے کا اظہار کریں۔ بچے ہمیشہ ہمیں دیکھتے ہیں اور ہم سے سیکھتے رہتے ہیں۔

### روزانہ رحم دلی کی ذہن نشینی:

ان تمام طریقوں کے بارے میں سوچیں جن سے آپ اور آپ کے بچے دوسروں کے تئیں حسن سلوک کر سکتے ہیں۔ اپنے خیالات کو ایک جگہ لکھ لیں، اور عمل کرنے کے لیے ان میں سے ایک کا انتخاب کریں۔



### کرہ ارض کے تئیں حسن سلوک:

اپنے بچے کے ساتھ اس بات پر تبادلہ خیال کریں کہ آپ ایک خاندان کے حیثیت سے کرہ ارض کے تئیں رحم دل بننے کے لیے کیا کچھ کر سکتے ہیں (مثال کے طور پر، اپنے پلاسٹک کے استعمال کو ذہن نشیں رکھنا)۔

### مسکرائیں اور شکر یہ ادا کریں:

اپنے بچے کو مسکرانے اور شکر یہ کہنے کی اہمیت سمجھنے میں مدد کریں — اور یہ کہ وہ افعال دوسروں کو کیسے محسوس ہوتے ہیں۔

### شکر گذاری پر گفتگو:

افراد خاندان کے ساتھ کھانا کھانے کے وقت اس بات پر گفتگو کریں کہ آپ سب کس چیز کے لیے شکر گزار ہیں۔ باری باری تین چیزوں کا نام بتائیں۔

### شکرانہ نوٹ کے ساتھ اظہار تشکر کریں:

کسی ایسے شخص کو شکر یہ کا خط لکھنے کے لیے اپنے بچے کی حوصلہ افزائی کریں جو ان کی مدد کرتے ہیں، انہیں پڑھاتے ہیں، یا ان کے تئیں رحم دلی سے پیش آتے ہیں۔

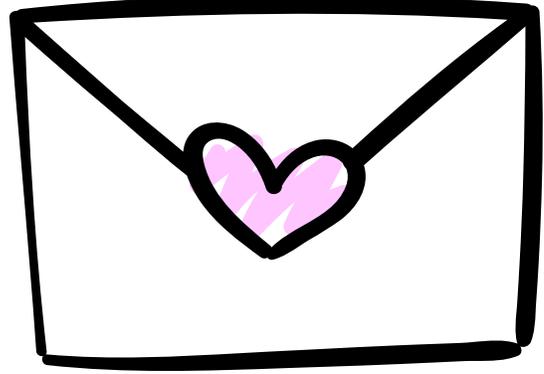
## آپ کے لیے عملی مشقیں:

### نیک نیتی:

حسن سلوک سے اپنے دن کا آغاز کریں۔

### شکرگزاری کا خط (یا ای میل) تحریر کریں:

کسی ایسی چیز کے بارے میں سوچنے کے لئے چند منٹ کا وقت نکالیں جس پر آپ کسی کا شکر یہ ادا کر سکتے ہیں۔



### شکر گذاری کا جرنل:

شکر گذاری کے جرنل میں ایسی تین چیزیں لکھیں جن کے لیے آپ احسان مند ہیں، یا تو روزانہ یا ہفتے میں چند مرتبہ — جو بھی آپ کو صحیح لگے۔

1 میرا خاندان

2 میرا گھر

3 دھوپ والے روشن ایام!