

والدین ہمیشہ کیلئے ہیں

والدین ہمیشہ کیلئے ہیں

علیحدگی یا طلاق کی صورت میں آپکی والدین کی حیثیت سے ذمہ داری ختم نہیں ہوتی۔ والدین ہمیشہ کیلئے ہیں۔
 نوہوں والدین کو اپنے بچوں کی زندگی میں اپنے اہم کردار کو جاری رکھنے کی ہر کوشش ضرور کرنی چاہئے۔ بچوں کو اپنے والدین کی مسلسل دلچسپی اور فکر مندی کی ضرورت رہتی ہے۔ انہیں یہ احساس ہونا ضروری ہے کہ ان کے دو والدین ہیں جو انہیں چار کرتے ہیں، چلے وہ والدین خود اپنا رشتہ جاری نہ رکھ سکتے ہوں۔

اگر آپ دوسرے بہت سے لوگوں کی طرح ہیں جو طلاق یا علیحدگی سے نبٹ رہے ہوں۔ آپ کو تھائی، ملیوسی، اداسی، اکیلا پنہ رنج، جرم اور اعتماد میں کمی کا احساس ہو۔ آپ مالی امور، معاشرتی زندگی، ملازمت، جنسی تقاضوں کی ضرورت اور اپنے بچوں کی فلاح و بہبود کے بارے میں فکر مند ہوسکتے ہیں۔ آپ جیسا محسوس کرتے ہیں اس کا اثر آپ کے بچوں کے احساس پر بھی ویسا ہی ہوگا جس طرح آپ اپنی علیحدگی یا طلاق سے عہدہ بردار ہونگے اسی سے بہت حد تک ذہن ہوگا کہ آپ کے بچے کیسے نبھیں گے۔

آپ ایک نوراہے پر ہیں اور متبادل راستوں کا انتخاب کرسکتے ہیں۔ ایک ماضی میں رہنے کی طرف جانا ہے جس میں تخلیق پرورش پاتی ہیں اور بچوں کو اپنے سابقہ سادھی سے مخالفت کی کوشش ہوتی ہے۔ یہ تباہی کا راستہ ہے جو آپ کو آپ کے سابقہ سادھی کو اور آپکے بچوں کو مشکلات کی طرف لے جائے گا۔ دوسرا راستہ دوبارہ کاہلیوں کے احساس کے ہواقیوں کی طرف لے جاتا ہے۔ اس مشکل وقت کو افزائش کیلئے استعمال کریں۔ آپ خود کو بہتر طور پر جان سکتے ہیں اپنی خود اعتمادی کو بحال کریں اور ایسے مقاصد حاصل کریں، جن سے آپکی زندگی سیر حاصل تعلق بخش، معنی خیز بن جائے۔

پرورش کبھی بھی آسان نہیں ہوتی سب والدین غلطیاں کرتے ہیں۔ لیکن اگر آپ کے اپنے بچوں سے بہتر تعلقات ہیں اور وہ اس بات کو محسوس کرتے ہیں کہ آپکی زندگی میں ان کے لئے پیار اور جگہ ہے، تو وہ آپ کو سمجھیں گے اور آپ کی غلطیوں کو معاف کریں گے اور آپ کی خوبیوں کو یاد کریں گے۔

والدین کے لئے مشورے

■ اپنے بچوں سے علیحدگی یا طلاق کے بارے میں بات کرتے ہوئے حساس اور ایماندار رہیں۔

ناخوشگوار حالات کی وضاحت کے وقت اختصار اور نفاذ داری کی ضرورت ہوتی ہے۔ اپنے بچوں سے گفتگو کرتے وقت براہ راست سیدھی سادھی بات کریں۔ اطلاعات کو ایسے پیش کریں جسے بچے سمجھ سکیں۔ یہ مختلف حالات میں مختلف ہوگا اور ہر بچے کی عمر اور سمجھ بوجھ پر منحصر ہوگا۔ بچوں کو اپنے یہ محسوس کرنا ضروری ہے کہ خاندان میں جو کچھ ہو رہا ہے وہ اس کے بارے میں بات کرسکتے ہیں یا سوچ سکتے ہیں۔

■ اپنے بچوں کو باور کروائیں کہ وہ علیحدگی یا طلاق کے مورد الزام نہیں ہیں۔

خاص طور پر، چھوٹے بچے، اکثر محسوس کرتے ہیں کہ خاندان اور ان کے والدین میں مسائل ان کی کسی غلطی کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ ان کو یہ بتائیں کہ ایسا نہیں ہے۔

■ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے بچے جانتے ہوں کہ دونوں والدین کی طرف سے انہیں پیار کیا جائے گا، انکی پرورش کی جائیگی اور انکی سرپرستی کی جائیگی۔

ان پر واضح کریں کہ ان کا والدین کی حیثیت سے رشتہ میاں بیوی کے رشتے سے جدا ہے۔ ان کو بتائیں کہ ان کا والدین کی حیثیت سے رشتہ کبھی ختم نہیں ہوسکتا۔

■ خود کو اور اپنے بچوں کو خاندان میں تبدیلیوں سے مانوس ہونے اور مطابقت کیلئے وقت کی مہلت دیں۔

علیحدگی اور طلاق والدین اور بچوں کے مابین رشتہ میں قابل قدر طور پر اثر انداز ہوتی ہے۔ یہ سب کیلئے تھکا دینے والا ہوسکتا ہے۔ خاندان کا ہر فرد مختلف طریقہ سے ان تبدیلیوں سے نبھتا ہے، لہذا ہر شخص کو حالات سمجھنے کیلئے وقت دیں۔

■ دوسرے فریق سے اپنے ذاتی جذبات سے قطع نظر اپنے بچوں سے آسکے تعلقات میں معاونت کریں؛ یہ اگرچہ مشکل ہے لیکن آپ کے بچوں کی صحت مند افزائش کیلئے ضروری ہے۔

آپ کے بچوں کو دونوں والدین کا احترام اور دونوں سے مسلسل رابطہ کی ضرورت ہے۔ بچوں کو کسی ایک فریق کی حمایت کیلئے مجبور نہ کریں، انکے ذریعے دوسرے فریق کی ذاتی زندگی کے بارے میں پیغامات یا معلومات کی جستجو نہ کریں، ایسا کرنے سے مایوسی، احساس جرم اور ناراضگی کی حوصلہ افزائی ہوتی ہے۔ آپ کے بچوں کو دونوں والدین سے پیار میں راحت محسوس ہونی ضروری ہے۔

■ بچوں کے بارے میں اپنے سابقہ ساتھی سے رابطہ اور تعاون کریں۔

سرپرستی میں تعاون ہر ایک پر نفاذ میں کمی کرتا ہے۔ آپ کے بچے آپ دونوں میں ہر ایک سے تعلقات میں ہر اعتماد رہیں گے اگر وہ ہر امن رابطہ کا مشاہدہ کریں۔

■ باقاعدہ پروگرام پر کاربند رہیں تاکہ بچے اس پر اندھار کرسکیں

بچوں کو ایک تسلسل کی ضرورت ہے۔ بہت سی تبدیلیوں سے اچانک نبھنا نفاذ کا باعث ہوتا ہے۔ افزائش کا ایک پروگرام اور سرپرستی کا ایک منصوبہ بنانے کی کوشش کریں جو آپ کے بچوں کی ضروریات کو جس قدر جلدی ممکن ہو پٹا سکے۔ یہ منصوبہ دونوں والدین کے تعاون پر مبنی ہو۔ آپ کے بچوں کی ضروریات ان کی عمر انفرادی شخصیت اور ترجیحات میں فرق کی وجہ سے مختلف ہونگی۔ بچوں کی بلوغت کے ساتھ ساتھ آپکے منصوبہ میں تبدیلی کی گنجائش ہونی ضروری ہے۔

■ نظم و ضبط کی پابندی مستقل مزاجی سے کرائیے، اگرچہ آپ علیحدگی یا طلاق کے باعث خود کو قصوروار محسوس کریں۔

بچوں کو مستقل مزاجی، پیار بھرا نظم و ضبط اور ہدایت کی ضرورت ہے۔ زیادہ فراخ دل یا متاثر والدین اپنے بچوں کی افزائش اس وقت خطرے میں ڈالتے ہیں جب وہ اپنے بچوں کے رویہ سے کوئی واضح توقعات کا ذہن نہیں کرتے اور ضرورت کے وقت یہی دیکھیں کہ وہ کونسی چیز یا کام سے "تھپا" روک سکتے۔ بچے ایسی پابندیوں میں جو معقول ہوں اور جن کا احترام کیا جائے خود کو زیادہ محفوظ محسوس کرتے ہیں۔

■ اپنے بچوں کو مالی امور میں متوقع تبدیلیوں کو سمجھنے میں مدد کریں .

بچوں پر مالی افکار کا بوجھ نہیں ہونا چاہئے . اپنے بچوں کو مالی صورت حال کی دلگہری سے وضاحت کریں اور دوسرے فریق کو مورد الزام ٹھہرائے بغیر تبدیلیوں کے امکان کے بارے میں بتائیں .

■ شادی کے بہترین حصہ میں اپنے بچوں کو شریک کریں .

اپنے اور سابقہ سزاہی کے مابین خوشگوار تعلقات کے انداز کے بارے میں بچوں کو بتائیں . اس سے آپ کے بچوں کو یہ سمجھنے میں مدد ملے گی کہ ایک نسلی بخش رشتہ کے کیا لوازمات ہیں .

سرپرستی کے اوقات کی تجاویز

■ بچوں اور دونوں والدین کے درمیان رابطہ قائم رکھیں .

باقاعدہ رابطہ بچوں کے احساس کمتری ، یہ خیال کہ وہ طلاق کا سبب ہیں اور خوف کہ وہ والدین میں سے ایک کو تیارہ کبھی نہیں مل سکیں گے کم کرتا ہے . یہ بچوں کو تصورات کی دنیا سے نپٹنے میں مدد دیتا ہے ، جو کہ اس سے بہت بہتر یا برا ہوسکتا ہے جو حقیقت میں وقوع پذیر ہے .

■ اگر آپ بچوں کے ساتھ نہیں رہتے تو ان کے ساتھ اتنا وقت گذاریں جتنا عملی طور پر گزار سکیں .

اپنے بچوں کے ساتھ ایسا پروگرام بناؤں جس پر انحصار کر سکیں . لیکن جس میں تبدیلی کی گنجائش ہو . جب پروگرام تبدیل ہوں ، جو بعض اوقات ضرور ہوتے ہیں تو جس قدر جلد ممکن ہو دوسرے فریق کو اطلاع کریں اور بچوں کو تفصیلی اور دیانت دارانہ وضاحت پیش کریں .

■ اگرچہ آپ رنجیدہ محسوس کریں یا جیسے آپ کی کوئی ضرورت نہیں ہے تو بھی اپنے بچوں کیلئے وقت نکالیں .

اپنے بچوں سے ذاتی رابطہ کے مواقع زیادہ محدود ہوسکتے ہیں لہذا ان کو اپنی سب سے بڑی ترجیح بنائیں . اس بات کو یقینی بنائیں اگھے گزارہ ہوا وقت آپ کے اور آپکے بچوں کیلئے مثبت اور معنی خیز تجربہ ہو . بلا رکھیں ، آپ کے بچوں کو دونوں والدین کی ضرورت ہے .

■ بچوں سے تعلق رکھنے والے معاملات میں اپنے سابقہ ساتھی کی رضامندی حاصل کریں .

یہ خاص طور پر نظم و ضبط کے بارے میں بہت اہم ہے کیونکہ مختلف اصول اور توقعات بچوں کو بدحواس کردیتے ہیں . تمام تفصیلات ایک جیسی ہونی ضروری نہیں ، لیکن اصول اور توقعات میں ہم آہنگی ہونی چاہئے . بچوں کے بارے میں رابطہ مطابقت پیدا کرنے میں مدد کرسکتا ہے اور ایک دوسرے کو نظر انداز کرنے میں روک بننا ہے .

■ اپنے بچوں کو دونوں والدین کو گھر وں میں وقت گزارنے دیں .

اس سے تبدیلی کے عمل میں آسانی ہوگی اور بچوں کو دونوں گھروں میں سکون محسوس کرنے میں مدد ملے گی .

■ اگر بچے زیادہ تر آپ کے ساتھ رہتے ہوں ، تو آپہیں دوسرے سرپرست کے ساتھ وقت گزارنے کیلئے تیار کریں .

آپہیں وقت پر تیار کریں اور اُنکے کڑے یا ضرورت کی چیزیں تیار نہ دیں . اُنکی باہمی متفقہ وقت پر واپسی کی توقع رکھیں .

■ اپنے بچوں کے ساتھ وقت کو اپنے لئے اور ان کے لئے خوشگوار بنائیں .

دوسرے سرپرست پر تنقید کرنے سے احتراز کریں کیونکہ آپکے بچے اسے خود پر تنقید سمجھ سکتے ہیں . بچوں سے دوسرے سرپرست کی زندگی کے بارے سوال نہ کریں کیونکہ اس سے وہ خود کو جاسوس سمجھیں گے . اس بات کو سمجھیں کہ آپ کے بچے دونوں والدین سے محبت کرتے ہیں اور آپہیں خوف ہوسکتا ہے کہ ایک فریق کو خوش کرنے سے دوسرے کی ناراضگی کا خطرہ ہوسکتا ہے .

■ آپ کی بچوں سے وابستگی زیادہ اہم ہے ، نہ کہ سرگرمیاں یا تحفے .

اپنے بچوں کو سرپرست کے مواقع فراہم کرنے کو اس قدر اہمیت نہ دیں کہ آپ اُنکے ساتھ وقت گزارنے اور ان کی پرورش کرنے کے مواقع سے فائدہ نہ اٹھا سکیں . تحائف کے بارے میں بھی ایسا ہی ہے . بچے تحائف پسند کرتے ہیں ، لیکن آپ کا وقت اور عہد کی پاسداری آپہیں آپ کی محبت کا زیادہ یقین دلائے گی .

■ نئے ساتھیوں کو اپنے بچوں کے ساتھ شامل کرنے وقت محتاط رہیں .

والدین اور بچوں کا اگھے گزارے جانے والا وقت مثبت اور تفریح آمیز ہونا چاہئے . دوسرے لوگوں کی موجودگی والدین اور بچے کے قرب میں کمی کا باعث بن سکتی ہے ، یا عموماً مزاحمت حسد اور تصادم کی طرف لے جاسکتی ہے . اس کا یہ مطلب نہیں ہے نئے ساتھی کبھی بھی شامل نہیں ہوسکتے ہیں . یہ ذرا سوچ سمجھ کر ہونا چاہئے .

■ گھر کے تبدیلی کے آغاز اور اختتام پر بچوں کو موافقت پیدا کرنے کیلئے وقت دیں .

یہ عموماً اہم ہے کہ بچے عبوری مدت میں کچھ پریشانی محسوس کرتے ہیں . لہذا آپہیں شی شکل میں ڈھلنے کی مہلت دیں . مسائل پر گفتگو کرنے اور متفقہ حل تک پہنچنے کیلئے اپنے بچوں اور دوسرے والدین سے رابطہ برقرار رکھیں .

■ اپنے بچوں کی عمر ، صحت اور دلچسپیوں کے مطابق آپ کو پرورش کے منصوبے میں رد و بدل کی ضرورت ہوسکتی ہے .

بچوں کو اپنے اسکول ، دوستوں اور سرگرمیوں کے مطابق اپنی زندگی کی افزائش کی ضرورت ہے . اسلئے بچوں کے پروگرام اور پرورش کے منصوبے میں مناسب لچک کی ضرورت ہے تاکہ یہ سب کچھ ممکن ہو .

اگر آپ کو مدد کی ضرورت ہے

مدد کی درخواست جواہرمدی کی علامت ہے ، نہ کہ کمزوری کی . یہ کہنے کیلئے ہمت کی ضرورت ہے کہ ، ” میرا ایک مسئلہ ہے اور مجھے مدد کی ضرورت ہے “ . اس کا یہ مطلب نہیں کہ لوگ اپنے مسائل آپ حل نہیں کرسکتے کیونکہ یہ ظاہر ہے ، کہ لوگ ہمیشہ اپنے لیے ضرور یہ کرتے ہیں . مشیر / کونسلر صرف لوگوں کی رہنمائی کرتے ہیں اور حل کی تلاش کیلئے ہدایات دیتے ہیں . کسی نہ کسی مقام پر آپ کو مدد کی ضرورت ہوتی ہے . جو مشکلات کے وقت میں پیشہ ورانہ مدد کیلئے رسائی کرتے ہیں ان کیلئے مختصر وقت میں مستقل اور موثر حل تلاش کرنا زیادہ ممکن ہے .

مسائل کا شکار لوگ اکثر ہمت ہار بیٹھتے ہیں . وہ اپنی ان صلاحیتوں کو اور مسائل کو حل کرنے کیلئے متبادل طریقوں کو نظر انداز کردیتے ہیں ، جو ان کے پاس موجود ہوتے ہیں . لوگ کونسلر ان کی صلاحیتوں اور کمزوریوں کو بہتر طور پر سمجھنے میں مدد دیتا ہے .

پیشہ ور مشاورت ایسی سمجھ بوجھ پیدا کرسکتی ہے جو آپ کو آپ کے خاندان کے مسائل سمجھنے میں مدد کرسکتی ہے . خاندانی خدمات کی ایجنسیوں ، اپنے فیملی ڈاکٹر یا اپنے مذہبی پیشوا سے شادی اور خاندان کے کونسلر کی تلاش میں مدد کیلئے رابطہ کریں . کونسلر کا انتخاب کریں جسے کہ آپ ڈاکٹر یا وکیل کا کرتے ہیں . اس کے معجز ہونے کی تصدیق ڈرننگ اور تجربہ کے بارے میں پوچھیں . انڈیا نڈ yellow pages کی طرف نہ جائیں . اس قسم کی فہرست میں اکثر کم ذہمیت یافتہ یا کم تجربہ کار لوگوں کے نام بھی شامل ہوتے ہیں .

لاس اینجلس کاؤٹی کونسلر کو رٹس کے عملہ نے ترتیب دیا (1987) . نظر ثانی شدہ 2003-2007 میں ترجمہ کیا گیا .

اس پروجر کی اضافی کاپیاں ایسوسی ایشن آف فیملی اینڈ کونسلر کو رٹس یا فیملی ان ٹرانزیشن (فیملی سروس ایسوسی ایشن آف ٹورنٹو) سے خریدی جاسکتی ہیں .

آن لائن آرڈر کوئے جائے www.afccnet.org یا مندرجہ ذیل سے رابطہ کریں:



فون: 608.664.3750

فون: 416-585-9151

فیکس: 608.664.3751

فیکس: 416-595-0242

ای میل: afcc@afccnet.org

ای میل: fit@fsatoronto.com

ویب: www.afccnet.org

ویب: www.fsatoronto.com