



صحت مند رشتے ناطے معلوماتی صفحہ

صحت مند رشتے ناطے ایک محفوظ اور خیال رکھنے والی کمیونٹی کی بنیاد ہیں۔ بچے جن کی نشوونما ایسے بالغان کے ساتھ ہوتی ہے جو صحت مند رشتوں ناطوں میں ہیں، ان کے پہلے پھولنے اور پروان چڑھنے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ صحت مند رشتوں ناطوں میں لوگوں کی زندگی لمبی اور خوش کن ہوتی ہے۔

صحت مند رشتے ناطے کی دس خصوصیات

1. رشتے میں منسلک پارٹنر یعنی ساتھی اپنی اور ایک دوسرے کی قدر کرتے ہیں۔ وہ ایک دوسرے کے اختلافات اور علیحدہ شناخت کو سمجھتے ہیں اور ایک دوسرے سے عزت اور خوش اخلاقی سے پیش آتے ہیں۔
2. ساتھی برابر کا درجہ رکھتے ہیں۔ وہ فیصلے مل کر کرتے ہیں۔ اگر ان کے بچے ہیں، تو وہ ان کی پرورش اکھٹے کرتے ہیں۔
3. جب ساتھیوں میں اختلاف ہوتا ہے، تو وہ یہ جانتے ہیں کہ اپنے اختلافات کے بارے میں بات کرنا ٹھیک ہے۔ وہ ان کا حل اکھٹے نکالتے ہیں۔ وہ ایسے راستے ڈھونڈ نکالتے ہیں جن سے دونوں ساتھیوں کو وہ مل جاتا ہے جس کی ان کو ضرورت ہوتی ہے۔
4. ساتھی ایک دوسرے کے نقطہ نظر کو سنتے ہیں اور اس کا احترام کرتے ہیں۔ وہ اپنے احساسات اور رائے کا اظہار کرتے ہیں۔ وہ دوسرے شخص کے لئے آزار رسا تبصرہ نہیں کرتے۔
5. ہر ساتھی اپنے پر ایک دوسرے کے لئے ذمہ داری لیتا ہے۔ وہ دوسرے شخص سے یہ توقع نہیں رکھتے کہ وہ ان کے سب مسائل حل کر دے گا یا ان کو ہمیشہ خوش کرے گا۔
6. ہر ساتھی اکیلے وقت گزارنے میں، اگر اس کو اس کی ضرورت ہو، آرام دہ محسوس کرتا ہے۔ وہ کچھ چیزیں علیحدگی میں کرنا بجا اور درست سمجھتے ہیں۔
7. ان کے رشتے ناطے میں کوئی ڈر نہیں۔ صحت مند رشتے ناطے محبت، احترام، (ایک دوسرے کا) خیال رکھنا اور خوشی پر تعمیر کئے جاتے ہیں۔
8. ساتھی ایک دوسرے پر پابندیاں لگانے یا تسلط جمانے کی کوشش نہیں کرتے۔ وہ ایک دوسرے کے پہلے پھولنے کی حوصلہ افزائی اور حمایت کرتے ہیں۔
9. جب ساتھی مصروف ہوتے ہیں، تب بھی وہ ایک دوسرے کے لئے اور اپنے ناطے کے لئے وقت نکالتے ہیں۔
10. ساتھیوں کا (ملنے والے) لوگوں کا ایک دائرہ ہوتا ہے جو ان کو بطور ایک جوڑے کے جانتا ہے اور ان کی حمایت کرتا ہے۔ وہ ان دوسروں کے ساتھ وقت گزارتے ہیں جن کے صحت مند اور مضبوط رشتے ناطے ہیں۔

اپنے رشتے ناطے کو مضبوط اور صحت مند رکھیں

صحت مند رشتے ناطے کو قائم رکھنے کے لئے وقت، توانائی اور دیکھ بھال درکار ہے۔ لیکن یہ بالکل اسی کے لائق ہے۔ صحت مند رشتے ناطے فیملی میں ہر ایک کو عزت، خوشی اور تحفظ کا احساس دیتے ہیں۔ اختلافات ہر رشتے ناطے کا حصہ ہیں اور کبھی لوگوں کو اضافی مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔ البرٹا کی بچوں اور نوجوانوں کے لئے سروسز (Alberta Children and Youth Services) کے پاس ایک امدادی لائن ہے جو رشتوں ناطوں کے بارے میں مسائل کے ایک سلسلے، بمعہ اس کے کہ ایک رشتے ناطے کو کیسے صحت مند اور مضبوط رکھا جائے سے لے کر گھریلو تشدد کی صورت حال سے نپٹنے تک، معلومات فراہم کرتی ہے۔ اس 24 گھنٹے کی معلوماتی انفو لائن کی رسائی کے لئے بغیر چارج کے مفت نمبر 310-1818 پر فون کریں اور اپریٹر کو بتائیں کہ آپ کس نوعیت کی مدد یا معلومات چاہیں گے۔

معلومات حاصل کریں

اپنی کمیونٹی یا آبادی میں مدد یا مزید معلومات کے لئے، مہربانی کر کے 24 گھنٹے کی گھریلو تشدد کی معلوماتی انفو لائن (Family Violence Info Line) بغیر چارج کے مفت نمبر 310-1818 پر فون کریں یا www.familyviolence.alberta.ca پر جائیں۔

البرٹا بچوں اور نوجوانوں کی سروسز (Alberta Children and Youth Services) کو فخر ہے کہ وہ البرٹا میں گھریلو تشدد اور دھونس جمانے اور ستانے کی روک تھام کے لئے شروعات (Alberta's Prevention of Family Violence and Bullying Initiative) کی قیادت کر رہا ہے۔