

آب و ہوا کے بارے میں آپ کی اندرونی موسمی رپورٹ کیا ہے؟*

تعارف: موسمیاتی تبدیلیوں سے نمٹنا اضطراب کو ہوا دے سکتا ہے۔ یہ جاننا ضروری ہے کہ ہرن آؤٹ کو روکنے کے لیے ان جذبات سے کیسے نمٹا جائے۔ یہ سرگرمی ان جذبات کے بارے میں اندرونی عکاسی کو فروغ دے گی جو آب و ہوا کی تبدیلی کے سلسلے میں بڑھتے ہیں تاکہ آپ کو اپنی اندرونی لچک پیدا کرنے میں مدد ملے۔

ماحولیاتی تبدیلی کی سرگرمیاں

درکار وقت

45 منٹ

دشواری کی سطح

آسان

درکار وسائل

کاغذ کا بڑا ٹکڑا، عام کاغذ، رنگین مارکر

[Tu](#) یہ سرگرمی* سے [DiloLimitless Project](#)

منسلک سیکھنے کے تسلسل کے طور پر بنائی گئی تھی۔

مرحلہ نمبر 1

تمام شرکاء کے ساتھ ایک حلقہ بنائیں اور ان سے آنکھیں بند کرنے، اپنی سانسوں سے جڑنے، سوچنے کہ اس لمحے میں ان کے جذبات کیسے ہیں اور چند منٹ تک سانس لیتے رہنے کا کہیں۔

مرحلہ نمبر 2

مخصوص وقت کے بعد، ان سے دوبارہ آنکھیں کھولنے کو کہیں اور ہر شریک کو کاغذ کا ایک ٹکڑا اور مختلف رنگوں کے مارکر دیں۔ ان سے پوچھیں کہ وہ اس سوال کو استعمال کرتے ہوئے کیسا محسوس کر رہے ہیں: "اس دن کے لیے آپ کی اندرونی موسم کی رپورٹ کیا ہے؟" آپ ٹی وی پر موسم کی رپورٹ کے بارے میں سوچ سکتے ہیں لیکن اسے اپنی اندرونی جذباتی حالت میں تبدیل کر دیں۔ مثلاً، اگر آپ خوش اور پر امید محسوس کر رہے ہیں، تو آپ بہت چمکدار سورج بنا سکتے ہیں یا اگر آپ کے ذہن میں بہت سارے خیالات ہیں تو آپ بادل بنا سکتے ہیں۔

مرحلہ نمبر 3

جب سب اپنی ڈرائنگ بنا لیں تو انہیں اپنی ڈرائنگ اور جذبات کے بارے میں اشتراک کرنے کے لیے چند منٹ کا وقت دیں۔

مرحلہ نمبر 4

اس کے بعد ان سے ایک اور سوال پوچھیں: "جب آپ موسمیاتی تبدیلی کے اثرات کے بارے میں سنتے ہیں تو آپ کی اندرونی موسم کی رپورٹ کیا ہوتی ہے؟" اپنی پہلی ڈرائنگ سے اس کا موازنہ کرنے سے کیا آپ کچھ بدلیں گے؟" گروپ کو اپنی ڈرائنگ میں ترمیم کرنے کے لیے چند منٹ دیں۔

مرحلہ نمبر 5

جب ہر کوئی کام ختم کر لے، تو ان سے یہ بتانے کو کہیں کہ جب وہ موسمیاتی تبدیلی کے اثرات کے بارے میں سوچتے ہیں تو ان کے جذبات کیسے بدلتے ہیں۔



آب و ہوا کے بارے میں آپ کی اندرونی موسمی رپورٹ کیا ہے؟*

مرحلہ نمبر 6

- انہیں یاد دلائیں کہ جب ایسے حالات ہوتے ہیں جو ہمارے قابو سے باہر ہوتے ہیں، تو کبھی کبھار یہ جاننا کہ اگلا قدم کیا ہے یا امید تلاش کرنا مشکل ہوتا ہے۔ اس بات کو نمایاں کریں کہ وہ ان چیزوں کے ساتھ کارروائی کر سکتے ہیں جن کو وہ کنٹرول کر سکتے ہیں، جیسے کہ ان کا طرز عمل۔

مرحلہ نمبر 7

- ان سے کہیں کہ وہ کسی ایسی چیز کے بارے میں سوچیں جس سے وہ ماحولیاتی کارروائی میں حصہ ڈالنے کا عہد کر سکیں۔ اس موضوع کے بارے میں مزید جانیں، مقامی کلبوں یا گروپوں میں شامل ہوں جو آب و ہوا کی وکالت کرتے ہیں، اپنے خاندان اور دوستوں کے ساتھ اس کے بارے میں بات کرنا شروع کریں۔

مرحلہ نمبر 8

- شرکاء کو دعوت دیں کہ وہ کاغذ کے ایک بڑے ٹکڑے پر اپنی وابستگی لکھیں اور آب و ہوا سے متعلق کارروائی کرنے کے لیے علامتی طریقے کے طور پر اس پر دستخط کریں۔

مرحلہ نمبر 9

- مختصر سانس لینے کی مشق کے ساتھ سرگرمی ختم کریں۔
- "میں آپ کو دعوت دیتا ہوں کہ اپنی آنکھیں بند کریں اور اپنی توجہ اپنی سانسوں کی طرف مبذول کریں۔ اپنے خیالات اور جذبات کو آہستہ سے پہچانیں، ہو سکتا ہے کہ آپ کو مستقبل یا اس کی غیر یقینی صورتحال کی فکر ہو یا ان تبدیلیوں کو اجاگر کرنے کی امید ہو جو آپ زندگی میں لا سکتے ہیں۔ اپنی سانسوں پر توجہ مرکوز رکھیں اور یاد رکھیں کہ آپ کتنے بہادر اور قابل ہیں۔ یاد رکھیں کہ آپ کے پاس وہ سب کچھ ہے جس کی آپ کو کوئی بھی کارروائی کرنے اور دنیا کو ایک بہتر جگہ بنانے کے لیے اپنا حصہ ڈالنے کی ضرورت ہے۔ یاد رکھیں کہ آپ اس وقت اپنی پوری کوشش کر رہے ہیں اور یہ مکمل طور پر ٹھیک ہے۔ یاد رکھیں کہ آپ خاص ہیں۔ سانس لیتے رہیں اور تمام شدید جذبات اور خیالات کو جانے دیں اور سکون کا خیرمقدم کریں۔ برائے کرم اپنے اردگرد کے ماحول سے آگاہ رہیں اور جب آپ کو لگے کہ آپ تیار ہیں تو آنکھیں کھولیں۔"

