کلائمیٹ ایموشنز ویل

BY NC SA

Climate Emotions Wheel © 2024

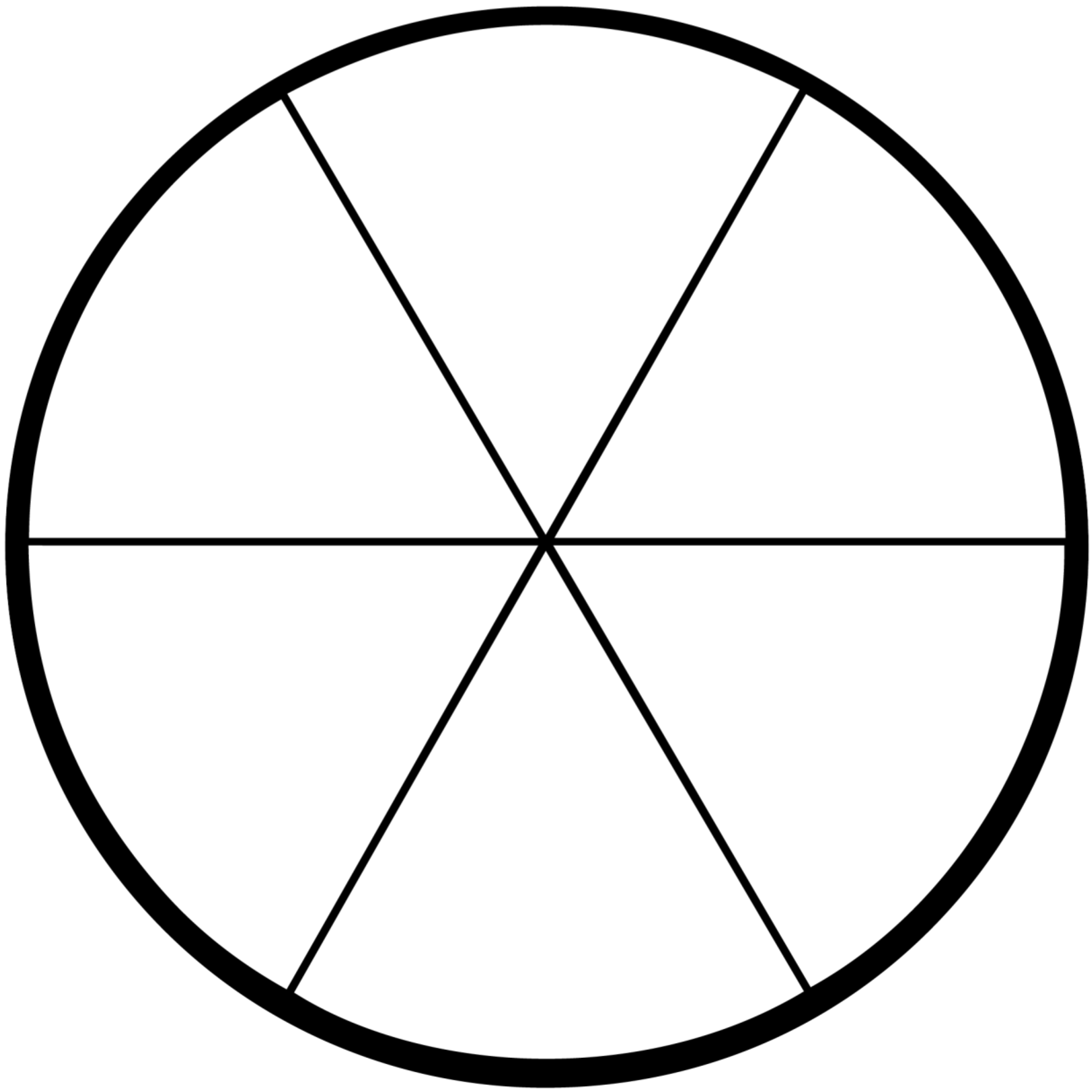
Climate Mental Health Network

ClimateMentalHealth.Net

کلائمیٹ ایموشنز ویل

ایموشنز ویل (جذبات کے پہیے) دہائیوں سے لوگوں کو ان کے اپنے احساسات کو بہتر طور پر سمجھنے اور اس کی ترجمانی کرنے میں مدد کے لیے ماہرین نفسیات کے ذریعے استعمال ہونے والا بصری آلہ رہا ہے۔ کلائمیٹ ایموشنز ویل یونیورسٹی اوف ہیلسنکی کے تحقیق دان پانو پحکالا کی تحقیق پر مشتمل ہے، خاص طور پر ان کا ۲۰۲۲ میں شائع ہونے والا مقالہ جس کا عنوان "**ٹُووَرڈز آ ٹیکسونومی اوف کلائمٹ ایموشنز**" ہے۔ اس کا مقصد جامع یا قطعی ہونا نہیں اور نہ ہی اس کا پیمانہ درست ہے۔ عموماً مثبت جذبات کی بیشتر تحقیق میں شناخت نہیں کی جاتی ہے جتنی اس پیمانے پر دوسرے جذبات کی ہوتی ہے۔ ہم امید کرتے ہیں کہ اس پہیے کی مد د سے آپ کو اپنے جذبات کو پہچاننے اور ان کے ساتھ کام کرنے میں مدد ملے گی۔

کلائمیٹ ایموشنز ویل کی سرگرمیوں کا صفحہ



کلائمیٹ ایموشنز ویل کی سرگرمی

حالیہ موسمیاتی بحران کے متعلق آپ جو بھی جذبات محسوس کرتے ہیں وہ بالکل درست ہیں. کلائمیٹ ایموشنز ویل کے ذریعہ ان جذباتوں کے بارے میں مزید جانیں. یہ سرگرمی ہر عمر کے لوگوں کے لیے ہے اور اسے رشتہ داروں، جماعت میں، دوستوں اور ساتھیوں کے ساتھ مل کر بھی کیا جاسکتا ہے. خالی کلائمیٹ ایموشن ویل کا پرنٹ نکالیں اور ہر حصّے میں جو جذبہ آپ سب سے زیادہ محسوس کرتے ہیں اسے درج کریں. مزید جذبات کے اندراج کے لئے مکمل کلائمیٹ ایموشنز ویل کا ملاحظہ کریں. جب آپ کام کر لیں تو، آپ نے کیا بنایا، کیوں بنایا، اس کے بارے میں کسی کے ساتھ اپنے جذبات کو سمجھنے اور خود کی دیکھ بھال کرنے کے طریقوں پر تبادلہ خیال کریں ۔ مزید معلومات کے لئے دیکھیے ہمارے **خود نگہداشت اور عملی اقدامات کی ورک شیٹ**, **تخلیقی فنون کی تھیراپی گائیڈ**, **وسائل کا صفحہ** اور **والدین کے لیے گائیڈ**.