

Nurturing Believers

خواتین کے لئے تربیتِ اولاد سے متعلقہ نصائح کا سلسلہ

حصہ ۶: تربیت کی بنیاد محبت پر (حصہ ۵ سے جاری): اظہارِ محبت کی طاقت

والدین کے لیے اپنے بچوں کو گلے لگانے میں بہت سے فوائد ہیں، اور یہ ایک ایسا نسخہ ہے جسے کبھی بھی اور کہیں بھی استعمال کیا جا سکتا ہے، اور بغیر کسی معاوضے کے۔ بظاہر یہ ایک معمولی سا عمل ہے، لیکن اس کی خاص بات یہ ہے کہ اس سے ہم اپنے بچوں کی بہت ساری مختلف جذباتی ضروریات پوری کر سکتے ہیں جیسے کہ محبت، توجہ، حمایت، اعتماد اور احساسِ تحفظ۔ مزید یہ کہ اس کے ذریعے ہم بچوں کے جذبات اور لڑائی جھگڑوں پر مؤثر طریقے سے قابو پا سکتے ہیں۔

گلے لگانے کے مثبت اثرات پر سائنسی تحقیق

گلے لگانے سے ہمارے خون میں ایسے ہارمونز کا اخراج ہوتا ہے جو خوشی اور محبت کا احساس جگاتے ہیں۔
گلے لگانے کے کچھ سیکنڈ کے اندر اندر خون میں آکسیٹوسن کا تیزی سے اضافہ ہوتا ہے جو احساسِ تنہائی اور غصے کو مٹاتا ہے جبکہ گلے لگانے کے دورانیے کو بڑھانے سے خون میں سیراٹونن کی مقدار بڑھتی ہے جس کا فعل انسانوں میں خوشی کے احساس کو پیدا کرنا اور موڈ کو خوشگوار کرنا ہے۔
جدید سائنسی تحقیق کے مطابق ان ہارمونز کے مثبت اثرات حاصل کرنے کے لئے والدین اپنے بچوں کو دن میں کم از کم ۸ مرتبہ گلے لگائیں اور ہر بار اس کا دورانیہ کم از کم ۱۵ سیکنڈ ہو۔

گلے لگانا ہر کسی کے لیے اطمینان بخش ہوتا ہے۔ اب سائنسی تحقیق سے ثابت ہے کہ یہ دل کی خوشی، صحت اور تندرستی، حتیٰ کہ عقل و سمجھ اور طاقت و قوت پر بھی مثبت اثر انداز سے اثر انداز ہوتا ہے۔
- جسم کی ٹینشن زائل ہوتی ہے اور سکون ملتا ہے
- درد کا احساس دور ہو سکتا ہے
- خوف کم ہوتا ہے اور تحفظ کا احساس بڑھتا ہے
- اعتماد میں اضافہ ہوتا ہے اور دل کی بات کرنے میں آسانی ہوتی ہے
- جسم کا تحفظی نظام مضبوط ہوتا ہے
- خود اعتمادی میں اضافہ ہوتا ہے
- مثبت سوچ پیدا ہوتی ہے
- ہمیں اپنے اصل جذبات پہچاننے کا موقع ملتا ہے

بچوں سے اظہارِ محبت کے فوائد حاصل کرنے کے لیے درج ذیل ضروری ہیں:

پہلے، ہمیں خود کو اور اپنے گھر والوں کو اظہارِ محبت کا عادی بنانا ہوگا۔

بعض والدین اپنے بچوں کے ساتھ اظہارِ محبت نہیں کر پاتے، اور اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ انکی اپنی پرورش میں انکے والدین کی طرف سے اس میں کمی تھی۔ لیکن یہ ممکن ہے کہ ہم اپنے اس رویے کو بدلیں اور اپنے بچوں کو سینے سے لگانے کی عادت ڈالیں، اور انہیں بھی یہ احساس دلائیں کہ وہ جب چاہیں آپ سے گلے لگ سکتے ہیں۔

یاد رکھیں کہ اپنے بچوں سے محبت کا اظہار کرنا ہمارے نبی ﷺ کی مبارک سبت ہے، اور اللہ کی رضا کا باعث ہے۔ ایک مرتبہ نبی ﷺ اپنے نواسے سیدنا حسنؓ کو بوسہ دے رہے تھے کہ ایک اعرابی صحابی نے ان کو دیکھ کر کہا، ”آپ بچوں سے بہت پیار کرتے ہیں۔ میرے دس بچے ہیں، میں نے تو آج تک ان میں سے کسی کو بوسہ نہیں دیا۔“ نبی ﷺ نے جواب میں فرمایا، ”جو دوسروں پر رحم نہیں کرتا، اسکے ساتھ رحم کیا نہیں جاتا۔“ ایک اور موقع پر کسی نے آپ ﷺ سے کہا، ”آپ بچوں کو بوسہ دیتے ہیں؟ ہم تو نہیں دیتے،“ تو نبی ﷺ نے فرمایا، ”اگر اللہ نے تیرے دل سے رحم نکال دیا ہے، تو میں اس میں رحم نہیں ڈال سکتا۔“ حضرت عثمان بن زیدؓ فرماتے تھے کہ نبی ﷺ مجھے اور

حضرت حسن بن علیؓ کو اپنے گھٹنوں پر بٹھاتے اور سینے سے لگاتے اور دعا فرماتے، ”اے اللہ ان پر رحم کرنا، جیسے میں ان پر رحم کرتا ہوں۔“ اپنے بچوں سے اظہارِ محبت میں اگر ہم اتباعِ سنت کی بھی نیت شامل کر لیں، تو دنیا اور آخرت دونوں میں خیر پا سکتے ہیں۔

دوسرا، اظہارِ محبت میں زبردستی نہ کریں۔

ہمیں اظہارِ محبت میں اپنے بچوں کی مرضی مد نظر رکھنی چاہیئے، اور گلے لگانے سے پہلے اس طرح پوچھ لینا چاہیئے، ”میں اپنے بچے کو ہگ کر سکتی ہوں؟“، یا ”مجھے لگتا ہے آپ کو بڑا سا ہگ چاہیئے ہے“ یا ”آپ بہت پریشان ہو، ہگ سے بہتر محسوس کرو گے۔“ یہ بھی اہم ہے کہ ہم اپنے بچوں کو سکھائیں کہ ادب کے ساتھ کسی کے گلے لگنے سے انکار کرنے میں کوئی حرج نہیں ہے، اور یہ بھی کہ ہم اپنے بچوں کو کسی سے پیار لینے پر مجبور نہ کریں، چاہے وہ قریبی رشتہ دار ہی کیوں نہ ہوں۔ اس سے بچوں میں جنسی تشدد سے اپنا تحفظ کرنے کی صلاحیت پیدا ہوگی۔

تیسرا، گلے لگا کر بچے کے جذبات کو ٹھنڈا کریں۔

جب بچہ واویلا کرتا ہے یا بہت غصہ کرتا ہے، تو اکثر اوقات وہ دراصل آپکی محبت اور توجہ چاہ رہا ہوتا ہے۔ ایسے موقع پر ہمیں اپنے جذبات کو ایک طرف رکھ کر بچے کی ضروریات (محبت، توجہ) پوری کرنی چاہیئے ہیں، نہ کہ اپنے منفی جذبات کے تقاضوں پر عمل۔ ہمیں چاہیئے کہ ہم گھٹنوں کے بل گر کر اپنے بازو پھیلائیں اور بچے سے پوچھیں، ”میں آپ کو گلے لگا سکتی ہوں؟“ بچہ عموماً درج ذیل میں سے کوئی رد عمل دے گا:

بچے کے احساسات	بچے کا عمل	آپ کا ردِ عمل
<ul style="list-style-type: none"> ● خوف ● اداسی ● گھبراہٹ ● الجھن ● معمولی تکلیف یا چوٹ 	بھاگ کر گلے لگ جاتا ہے	<p>پر سکون گہری سانسیں لیں تاکہ بچہ بھی آپ کی پیروی کرے۔ آہستہ سے اس کے کان میں تسلی دینے والے الفاظ کہیں جب تک کہ وہ بالکل پر سکون ہو جائے اور خود آپ سے علیحدہ ہو جائے۔</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● زیادہ ناراضگی کی وجہ سے آپکی دعوت قبول کرنے سے عاجز 	کہتا ہے اسے آپکے گلے نہیں لگنا	<p>اسے کہیں کہ دراصل آپکو اس سے گلے لگنے کی ضرورت ہے۔ اگر وہ پھر بھی انکار کرے تو کہیں کہ آپ اس کے گلے لگنے کا انتظار کریں گی۔</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● نہ سنبھالے جانے والے قوی جذبات 	<p>کہتا ہے اسے آپکے گلے نہیں لگنا</p> <p>جذبات کے زور کی وجہ سے جواب دینے سے عاجز</p>	<p>بازو پھیلائے رکھیں اور کہیں ”لگتا ہے آپکو بڑے سے ہگ کی ضرورت ہے، میں آپکو ہگ کرنے آرہی ہوں،“ اور بچے کو اپنی باہوں میں لے لیں، گہری پر سکون سانسیں لیں، اور تسلی دینے والے الفاظ کہتی رہیں جیسے، ”سب ٹھیک ہے، سب ٹھیک ہو جائے گا۔“ بس بچے کو پیار کرتی رہیں جب تک آپ محسوس کریں کہ وہ پر سکون ہو گیا ہے، اور مسئلے پر ڈسکشن کرنے میں جلدی نہ کریں۔</p>

بالکل چھوٹے بچے طبعاً اپنے والدین کی بے چینی یا پر سکونی کو محسوس کرکے ان کی عکاسی کرتے ہیں۔ غرض بالکل چھوٹے بچے کو اگر اٹھا کر گلے سے لگایا جائے، اور نرم آواز میں اسے تسلی دی جائے تو وہ تھوڑی ہی دیر میں پر سکون ہو جاتا ہے۔ اسے یونہی پکڑے رہیں جب تک وہ پوری طرح ریلیکس نہ ہو جائے۔

چوتھا، کسی وجہ بغیر ہی گلے لگائیں۔

گلے لگانا، اور دوسرے طریقوں سے محبت کا اظہار کرنا مثلاً بوسہ دینا، بالوں میں یا پیٹھ پر ہاتھ پھیرنا، والدین اور بچوں کے درمیان محبت کے رشتے کو مضبوط کرتا ہے۔ اس اظہارِ محبت کو صرف بچے کو خاموش کروانے یا انعام کے طور پر استعمال نہیں کرنا چاہیئے بلکہ اسے ویسے ہی بچوں کے ساتھ ہماری ڈیلنگ کا حصہ ہونا چاہیئے۔ شائد کسی وقت ہمیں پتہ بھی نہ ہو اور ہمارا بچہ اندر سے دکھی ہو، اور ہمارے پیار کرنے سے اس کے دل کو تسلی مل جائے اور اسکی ہمتیں پھر بلند ہو جائیں۔