

Nurturing Believers

خواتین کے لئے تربیتِ اولاد سے متعلقہ نصائح کا سلسلہ

حصہ ۵: تربیت کی بنیاد محبت پر (حصہ ۴ سے جاری)

سب انسانوں کی طرح ہمارے بچے بھی ناقص ہیں۔ اگر ہم ان میں کمال تلاش کریں گے تو یقیناً مایوس ہوں گے، اور ہمارے بچوں میں طرح طرح کے جذباتی اور نفسیاتی مسائل پیدا ہوں گے، کیونکہ انہیں یہ احساس ہوگا کہ وہ ہمارے معیار پر پورا نہیں اتر سکے۔ بچے پھلتے پھولتے ہیں جب انہیں یہ محسوس ہوتا ہے کہ ان کے والدین ان کی خامیوں کے باوجود ان کو قبول کرتے ہیں، ان سے محبت کرتے ہیں، اور ان کی قدر کرتے ہیں۔ انہیں اپنے اوپر اعتماد حاصل کرنے کے لیے اپنے والدین سے منظوری کی ضرورت ہوتی ہے۔ غلطی کرنے کے بعد انہیں خود پر اعتماد بحال کرنے کے لیے اپنے والدین کی ہمدردی اور ہدایت کی ضرورت ہوتی ہے۔

افسوس کی بات ہے کہ اکثر والدین کا رویہ اپنے بچوں کے ساتھ بہت منفی اور تنقیدی ہوتا ہے، اور بچوں کے ساتھ انکی ہمدردی اور ہدایت میں کمی ہوتی ہے۔ اکثر اوقات اگر انکے بچے ان سے اپنے منفی جذبات شیئر کرتے ہیں (مثلاً، ”مجھے اس لڑکے سے نفرت ہے،“ ”مجھے بہت غصہ آیا ہوا ہے،“ ”میرا دل چاہ رہا ہے میں اسکو ماروں“)، یا انکو کسی برے واقعے کے بارے میں بتاتے ہیں (مثلاً، اپنے دوست سے لڑائی، یا استاد کی ڈانٹ)، یا کوئی غیر متوقع مایوسی شیئر کرتے ہیں (مثلاً، امتحان کے برے نتائج، یا کسی مقابلے میں ناکامی)، تو اکثر والدین رد عمل میں بچوں کو انکی غلطی یاد دلاتے ہیں۔

<p>”اگر بچہ کسی دوسرے سے غصے کا اظہار کرتا ہے تو وہ کہتے ہیں۔۔۔“</p>		<p>”غصہ کرنا بری بات ہے“ ”تمہیں ضرورت سے زیادہ غصہ آ رہا ہے“ ”اچھے بچے غصہ نہیں کرتے“ ”غصے کی تو کوئی وجہ ہی نہیں ہے“</p>
<p>”اگر بچے کو ٹیچر سے سزا ملی ہو تو وہ کہتے ہیں۔۔۔“</p>		<p>”انہوں نے بالکل ٹھیک کیا“ ”آپ کی غلطی ہے“ ”آپکو چاہیے تھا نہ کہ انکو اتنا غصہ نہ دلائے“ ”آئندہ ایسے نہ ہو“</p>
<p>”اگر بچے کے امتحان میں توقع سے کم نمبر آئے ہوں تو وہ کہتے ہیں۔۔۔“</p>		<p>”میں نے کہا تھا نہ کہ اور محنت کرو“ ”میں نے کہا تھا نہ کہ وقت ضائع نہ کرو“ ”آپکو چاہیے تھا کہ کھیلنے کی بجائے تھوڑا اور پڑھ لیتے“ ”سارے سوالوں کے جواب کیوں نہیں دے؟ ضرور جلدی میں ہو گے کہ امتحان ختم کروں اور دوستوں کے ساتھ کھیلوں“ ”جواب زیادہ تفصیل میں لکھنے چاہیے تھے“</p>

اس منفی رد عمل کا آپکے بچے پر کیا اثر ہوگا؟

- احساس کمتری پیدا ہونا، اور ہمت پست ہونا (وہ سوچے گا، ”میں تو کچھ ٹھیک نہیں کر سکتا،“ ”میں تو کسی کو خوش نہیں کر سکتا،“ ”کوشش کرنے سے کیا فائدہ؟“ ”میں تو ہوں ہی برا،“ ”امی بھی مجھے برا سمجھتی ہیں“)
- اکیلے پن کا احساس (وہ سوچے گا، ”کوئی مجھے سمجھتا نہیں،“ ”کوئی مجھے پسند نہیں کرتا“)
- غصہ اور رنجش (”امی ہمیشہ مجھے ہی قصور وار ٹھہراتی ہیں،“ ”ہر کوئی مجھے ہی ڈانٹتا ہے“)
- بچے کا ماں بات سے قلبی دوری محسوس کرنا، اور ان سے پیچھے ہٹ جانا؛ اگر دل کی بات شیئر کرنے سے آپکی ناراضگی مول لینی پڑی، تو بلاشبہ بچہ دوبارہ اپنے جذبات اور احوال سے آپکو آگاہ نہیں کرے گا، اور یہ بہت بڑا نقصان ہے۔

اگر اس منفی رد عمل کی بجائے ہم مثبت رد عمل دکھائیں، تو ہم اپنے بچے کی دل جوئی بھی کریں گے، اس کا دل بھی جیتیں گے اور اعتماد بھی حاصل کریں گے، اور مزید کمیونیکیشن کے لیے رستہ بھی کھولیں گے۔ اس رد عمل میں شامل ہے کہ ہم:

	غور سے اسکی بات سنیں، بات کاٹے بغیر
	اندازہ لگائیں کہ وہ کیا محسوس کر رہا ہے، اور اپنے اس اندازے کو بیان کریں، مثلاً کہیں، ”لگتا ہے آپکو بہت مایوسی ہوئی ہے،“ یا ”لگتا ہے اس نے آپ کا دل بہت دکھایا ہے،“ یا ”لگتا ہے اس واقعے سے آپکو بہت شرمندگی ہوئی۔“ اسے ”رفلیکٹو لسننگ“ کہتے ہیں، اور یہ طریقہ بچوں، بلکہ بڑوں کے ساتھ بھی، کمیونیکیشن کے لیے بہت مفید ہے۔ اس سے بچے کو محسوس ہوتا ہے کہ آپ واقعی اس کے جذبات کو سمجھتی ہیں، اور بعض اوقات اس سے بچوں کو اپنے جذبات پہچاننے میں بھی آسانی ہوتی ہے (اگر آپ نے بچے کے جذبات کی غلط نشاندہی کی اور اس نے آپ کی تصحیح کی، تو یہ بھی مفید ہے کیونکہ کم از کم بچے کو یہ احساس تو ہوگا کہ آپ اس کو سمجھنے کی کوشش کر رہی ہیں، اور جب وہ آپ کی تصحیح کرے گا تو آپ اس کے مسئلے کو بہتر سمجھ پائیں گی)۔
	اسے بتائیں کہ اس کے جذبات جائز ہیں، مثلاً کہیں ”ہاں، یہ تو واقعی بہت شرمندہ کرنے والی صورتحال تھی،“ یا ”آپکا غصہ بجا ہے،“ یا ”میں سمجھ سکتی ہوں کہ آپ کا دل اتنا کیوں دکھا۔“
	اپنی ہمدردی کا اظہار کریں، زبان سے بھی اور حرکات سے بھی۔ مثلاً کہیں، ”مجھے بہت افسوس ہے کہ آپکو اتنی شرمندگی اٹھانی پڑی،“ یا ”مجھے افسوس ہے کہ آپ اتنا برا محسوس کر رہے ہو،“ اور اپنے بچے کا ہاتھ مضبوطی سے پکڑیں یا اسے گلے سے لگائیں تاکہ اس کے سارے غم آپکے سینے سے لگ کر مٹ جائیں گے۔

لیکن پھر اس کی غلطی کی تصحیح کیسے کی جائے؟

بیار اور ہمدردی سے۔ اور شائد فوراً نہیں، بلکہ کچھ دیر ٹھہر کر۔ مثلاً،

	اسے بتائیں کہ ایسا ہی معاملہ کبھی آپکے ساتھ، یا آپکے کسی واقف کار کے ساتھ بھی پیش آیا تھا۔ اس سے بچے کو لگے گا کہ یہ کوئی انہونی معاملہ نہیں، اور اس واقعے کا منفی اثر اس پر سے کم ہو جائے گا اور مزید اسے یہ لگے گا کہ آپ اس کے جذبات سمجھ سکتی ہیں۔ پھر اسے بتائیں کہ آپ نے یا آپ کے واقفکار نے کس طرح اس مسئلے کو حل کیا تھا، یا کس طرح کی تبدیلیاں لائے تھے تاکہ ایسی صورتحال دوبارہ نہ پیدا ہو۔ اس طرح آپ اس کی غلطی کی تصحیح بھی کریں گی اور اسکو صحیح طرز عمل بھی سکھائیں گی، لیکن تنقید کئیے اور اسکا دل مزید دکھائے بغیر۔
	اپنے بچے سے پوچھیں، ”ہم ایسا کیا کر سکتے ہیں کہ آئندہ آپکو ایسی پریشانی سے نہ گزرنا پڑے؟“ اس سے بچے کو یہ محسوس ہوتا ہے کہ آپ اس کی تصحیح اس لیے چاہ رہی ہیں کیونکہ آپکو اسکی فکر ہے، نہ کہ اس کے امتحانی نتائج کی یا دوسروں کی اس کے بارے میں رائے کی۔
	اس سے پوچھیں، ”کیا اگلی دفعہ آپ صورتحال سے مختلف طرح ڈیل کرو گے؟“ امکان ہے کہ وہ خود اپنی غلطی کو قبول کرکے کوئی بہتر طریقہ کار تجویز کر لے گا۔ لیکن اگر نہیں کرتا اور کہتا ہے کہ نہیں، اگلی بار بھی ایسے ہی کروں گا، تو خاموشی سے اسکا جواب قبول کر لیں۔ وہ اعتراف نہ بھی کرے تو اس کے دل میں تو غلطی کا احساس پیدا ہو ہی جائے گا، آپکو جتنا کر اسے چڑانے کی ضرورت نہیں۔

یہ دنیا بہت سخت اور بے رحم جگہ ہے۔ ہمیں اپنے بچوں کے لیے وہ پناہ گاہ بننا ہوگا جہاں وہ اپنی کمیوں اور ناکامیوں کا اعتراف کرسکیں اس اطمینان کے ساتھ کہ ان کے بارے میں منفی رائے قائم کی جائے گی نہ انکی تحقیر کی جائے گی۔ ان کے لیے ایسے سکون کی جگہ جہاں انہیں بڑی سے بڑی غلطی کے باوجود قبولیت بھی ملے گی اور سینے سے بھی لگایا جائے۔ وہ سہارا کہ جو ہر حال میں ان کے ساتھ ہو، اور انکی ہمتوں کو بلند کرے۔

یہ عنوان جاری ہے۔