

پھوٹ کے روز مرہ نفیا تی مسائل اور ان کا حل

اعتماد کی، بستر پر پیش اب، کھانا کم کھانا، انگوٹھا چونا، ناخن چبانا، بکلامت
ضد، بد تیزی، لبرائی جھگڑا، نامکمل ٹریننگ، سکول میں داخلہ، دوائی پلانا

PDFBOOKSFREE.PK



پھول کے روزہ رہ مسال

اور
اُن کا حل

اعتماد کی کمی، بستر پر پیشاب، کھانا کم کھانا،
 انگوٹھا چوتا ناخن چبانا، ہکلا ہٹ، ضد، بد تینزی،
 لڑائی جھگڑا، نائلک ترینگ سکول میں داخلہ، دوائی پلانا

عبدالشکور

ایم ایس سی نفیات اے ذی سی پی

خلیقات

علی پلازہ، ۳- مرگ روڈ، لاہور فون: ۰۴۲۳۸۰۱۳

فہرست

7	تعارف مولف
9	دوسرے ایڈیشن سے پہلے
11	پیش لفظ
13	اظہار رائے
15	دیباچہ
19	بچے کو پر اعتماد شخصیت کا مالک بنانے کے
37	تقویت ایک جادو
47	کرواری مسائل (اصد بدمتیری، نافرمانی)، وجہ اور حل
63	نامم آوت کے طریقے کا بچوں کے کچھ دیگر مسائل پر اطلاق (بچے کا مسانوں کے ساتے بد تیزی کرنا، پسے ڈالنے، مانگنا اور بے طرح کھانا)
68	بچوں کے کھانا کم کھانے کا مسئلہ اور علاج
77	انگو نما چوتا (انگلی چوتا، مٹھی چوتا)
84	رات کو سوتے میں بستر گیلا کرنا (بستر پیشاب کرنا)
91	ناخن چباتا
95	ہکاہٹ
101	بچے کو پاٹ پر بھانے کی تربیت دینا۔۔۔ ایک احسن طریقہ
105	ٹائلٹ ٹریننگ
112	بچوں کی کچھ عام خلط خواہشات، انکی وجوہات کا پتہ چلاتا اور انکا حل
127	بچے کو سکول میں داخل کرنے کے لیے تیار کرنا
132	ماں کا درودہ چڑھانے کا طریقہ
138	بچے کو دوائی پلانا
140	کتابیات

ایثار، قربانی اور شفقت

جیسے لطیف جذبے سکھانے والی

ماں

کے نام

تعارف مولف

مولف عبدالغفور 34 سال قبل شر اقبال، سیالکوٹ میں پیدا ہوئے۔ ابتدائی تعلیم جناح اینی ٹینسی اور گورنمنٹ قومی ہائی سکول سے حاصل کی۔ اس کے بعد گورنمنٹ اسلامیہ کالج سے انٹرمیڈیٹ اور گورنمنٹ مرے کالج سے پہلے گرجویشن اور پھر نفیات میں ماسٹرز کیا۔ اس کے بعد ایک متاز تعلیمی ادارے میں درس و تدریس کے سلسلے سے ملک ہو گئے۔ اسی دوران علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی سے بی ایڈ کر لیا۔ بعد ازاں ستر فار گلینیکل سائیکلو جی، پنجاب یونیورسٹی لاہور سے طبی نفیات (Clinical Psychology) میں ایڈ و اندڈ ڈپلومہ حاصل کر لیا۔ اسی سلسلے میں میوہ ہسپتال لاہور میں تقریباً سوا سال کام کیا۔ سیالکوٹ واپسی پر جماں درس و تدریس اور پریکٹس کا سلسلہ شروع کیا وہیں علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی سے ایم ایڈ سختیں ایجاد کیں کر لیا۔ کنی سرٹیفیکیٹ کو رسم بھی وقتیاً فوجتا کر چکے ہیں، جن میں پناہنچ اور پیش قدر اپی کے کو رسم قابل ذکر ہیں۔

مولف آج کل سیالکوٹ کے ایک متاز تعلیمی ادارے میں وائس پرنسپل اور ڈائریکٹر ایکڈیمیکس ہیں۔ شام کو سید میڈیکل کپلیکس، کمشن روڈ، سیالکوٹ (0432-596459, 597359) میں نفیاتی، تعلیمی اور گفتار کے مسائل کا علاج کرتے ہیں۔

یہ کتاب مولف کی پہلی کتاب ہے، اس سے پہلے ان کے کچھ مضامین مختلف اخبارات اور رسائل میں چھپ چکے ہیں۔
(اور وہ)

دوسرے ایڈیشن سے پہلے

"بندہ اپنے رب کی طرف ایک قدم انھاتا ہے تو وہ ذات کریم بندے کی طرف
دوسرا قدم انھاتی ہے۔"

کتاب "بچوں کے روزمرہ نفیسیاتی مسائل اور ان کا حل" لکھنے کا مقصد یہ تھا کہ
نفیسیات کا وہ علم عام آدمی تک پہنچ جس کا تعلق اس کی زندگی کے عملی و اطلاقی پسلوؤں
سے ہے۔ جنوری 2000ء کے آخری دنوں میں جب کتاب مارکیٹ میں آئی تو ہم و
گمان میں بھی نہیں تھا کہ صرف پانچ ماہ کے قلیل عرصے میں اس کی ایک ہزار کاپیاں
فرودت ہو جائیں گی اور دوسرے ایڈیشن کی ضرورت پڑے گی۔ اس کامیابی پر رب
رحیم کا بخت بھی شکر ادا کیا جائے کم ہے۔

رب رحیم کے بعد اس کے بندوں کا شکریہ جنہوں نے کہ اس کتاب کو خریدا اور
پسند کیا، یہاں چند لوگوں کا ذکر کرنا مناسب ہو گا جن کا کوئی فعل اس کتاب کے حوالے
سے اچھی یادوں کا حصہ بن گیا۔

سب سے پہلے تو "تحلیقات پبلشرز" کے مالک لیاقت علی صاحب کا شکریہ مک
جنبوں نے اس کتاب کو پہلی و نفع چھاپنے کا رسک لیا۔ ورنہ تو دوسرے پبلشرز کا کہنا تھا
کہ آپ خود ہی اپنی ایک تینی کتابوں کے خریدار ہیں جائیں تو ہم کتاب چھاپ دیتے
ہیں۔ ایسے میں لیاقت صاحب نے مسودہ دیکھ کر باوقار انداز سے سیالکوٹ سے بلایا اور
کسی شرط کے بغیر کتاب چھاپی۔ یہ ان کی عظمت کی دلیل ہے کہ ایک نئے مصنف کو اتنی
عزت دی۔

دوسرے نمبر پر سائی، سیالکوٹ کے ظفر ندیم داؤد صاحب، خالد خلیل صاحب
اور حافظ محمد قیصر فدا صاحب کی مشاورت کا شکر گزار ہوں۔ یہ کتاب اگر اتنے کم عرصے
میں فروخت ہوئی تو اس کا کریڈٹ لازماً خالد خلیل صاحب اور حافظ صاحب کو بھی جاتا

ہے کیونکہ یہ وہی تھے جنہوں نے اس میں سرخیاں اور تصاویر لگانے کے سلسلے میں عملی طور پر بہت مدد کی جس کی وجہ سے کتاب خوبصورت اور جاذب نظر ہو گئی۔
 خصوصی طور پر شکرگزار ہوں محترمہ شاہین حقیق الرحمن صاحب (صومبائی وزیر برائے خارجی ہبود) کا کہ انہوں نے نہ صرف تقریب رونمائی کی صدارت فرمائی بلکہ 50 کتابیں خریدنے کا وعدہ کیا تو بعد میں 100 کتابیں خریدیں۔ بہت شکریہ اسد صاحب اور ان کے حوالے سے سوہنناپاک ادعاً سڑی، سیالکوٹ والوں کا جنہوں نے تقریب کے تمام اخراجات برداشت کیے۔ اس تقریب کو باوقار بنانے پر پروفیسر منور احمد چوہدری، پروفیسر شیخ محمد سعید اور سید اکرم علی شاہ صاحب کا بھی شکرگزار ہوں۔ ذاکر نوشین کے رحیان صاحب کا بھی بہت شکریہ کہ جنہوں نے خصوصی اہتمام کے ساتھ تعریفی خط بھیج کر حوصلہ افزائی فرمائی۔ اس تقریب کے حوالے سے ہی معروف صحافی اور سوشنل ورکر عبد الشکور مرزا صاحب کا شکرگزار ہوں جنہوں نے مہماں ان گرامی کے حوالے سے خصوصی رہنمائی فرمائی۔

بہت بہت شکریہ بہت بڑے ماہر نفیات اور اس سے بڑھ کر بہت بڑے انسان محترم مقبول بابری صاحب کا جنہوں نے نہ صرف حوصلہ افزائی فرمائی بلکہ ماہرین طبی نفیات کی قوی کانفرنس میں کتاب پر پیپر پڑھنے کا موقع بھی فراہم کیا۔

ایک شخصیت جن کا ایک فعل، بہت مثالی لگا وہ ہیں یونیفت، سیالکوٹ کے ذاکر یکمہ محمد اظہر خاں صاحب۔ خاں صاحب کو جب کتاب تختننا پیش کی تو انہوں نے اسے پڑھنے کے فوراً بعد اپنی میز کے گونے پر اس انداز سے رکھ دیا کہ ان کے آفس میں آنے والے ہر فرد کی نظر اس پر پڑے۔ کئی لوگوں کا کتاب سے تعارف انہی کے حوالے سے ہوا۔ جس خوبصورت طریقے سے انہوں نے پڑھ رائی فرمائی بڑا اچھا لگا۔ شکریہ خاں صاحب!

آخر میں شیخ آصف صاحب (رائیکس، سیالکوٹ) اور پروفیسر امین جاوید صاحب (سلامن، سیالکوٹ) کا شکریہ ادا کرنا چاہتا ہوں کہ جنہوں نے لا بیکریز کو عطا کرنے کے حوالے سے کتابیں خریدیں۔

پیش لفظ

تحقیق ایک جاں گسل عمل ہے لیکن اس کے پایہ تجھیل تک پہنچنے پر حاصل ہونے والا سکون بھی امر ہے۔ میرا وطن اہل علم لوگوں سے بھرا پڑا ہے لیکن کسی نہ کسی وجہ سے تحقیق خصوصاً ”نفیات“ کے میدان میں تحقیق کا کام اتنا نہیں ہو سکا جتنا ہونا چاہیے تھا۔ پندگے چنے لوگوں کے علاوہ ہر کوئی سینہ پر سینہ علم منتقل کر رہا ہے۔ نیا شعبہ، مالی سائل، وقت وغیرہ کے علاوہ ایک بڑی وجہ جو نظر میں آتی ہے، وہ ہے ہماری کمزور انگلش۔ ہمارے پیشتر طلبہ جن سے ک مستقبل میں تحقیقی کام کی توقع کی جاسکتی ہے اور کتنی اساتذہ اس میدان میں اسی لئے نہیں آئے کہ وہ انگلش کی کتب پڑھنے میں مشکل محسوس کرتے ہیں۔ جب اس شعبے میں موجود لوگوں کا یہ مسئلہ ہے تو پھر عام آدمی کا کیا حال ہو گا؟ اکثر نفیات کی کتب جو اردو میں موجود ہیں وہ نظریاتی تصورات اور سلیبس کا احاطہ کرتی ہیں، پہنچنے کا عام قادری کے لئے کسی طور پر پچھے نہیں ہوتیں۔ اسی مسئلے کو مد نظر رکھ کر یہ کتاب لکھی گئی ہے۔

اس کتاب کے لکھنے کا مقصد یہ ہے کہ نفیات کا وہ علم عام آدمی تک پہنچے جو اس کی زندگی کے عملی و اطلاقی پہلوؤں سے متعلق ہے۔ کتاب میں عام روز مرہ زبان استعمال کرنے کی کوشش کی گئی ہے تاکہ عام آدمی ان کو سمجھ سکے۔

انتہائی معدودت، نفیات کے اساتذہ سے کہ ہو سکتا ہے انسیں اس میں بہت سی تکنیکی خامیاں نظر آئیں، لیکن شائد عام قسم بنانے کے لئے ایسا ضروری تھا۔ میری ان سے درخواست ہے کہ تنقید کرتے وقت دو اصول مد نظر رکھیں اور مجھے امید ہے ان کو ان کا علم ہو گا۔ پہلیاً کہ ایک خانی نکلنے سے پہلے دو خوبیاں بھی بیان کریں تاکہ مولف خانی کو رفع کرنے کی کوشش کرے تاکہ وہ فاعلی پوزیشن اختیار کرے۔ دوسرے یہ کہ جس پاٹ پر تنقید کی جائے اس کی اصلاح کر کے اس کو بہتر طریقے سے بیان بھی کیا جائے تاکہ دوسرے ماہرین سے مشورہ کر کے اس کو شامل کتاب کیا جاسکے۔ تنقید برائے تنقید تو دنیا کا آسان ترین کام اور بہت سے



لوگوں کی عادات بھی ہے۔ مشہور ہے کہ دوسرے کی آنکھ کا بال بھی نظر آ جاتا ہے اور اپنی آنکھ کا شہری بھی نظر نہیں آتے۔
بھی اس کتاب کے سلسلے میں نہ صرف ماہرین نفیات کی تقدیم و مشاورت کا انتظام رہے گا بلکہ جنہے عام آدمی سے بھی یہ پوچھتا ہے کہ آپ کو یہ کتاب کیسی تکمیلی؟ اس میں بیان کئے گئے طریقے قابل استعمال ہیں یا نہیں؟ اگر آپ نے استعمال کئے تو کوئی فائدہ ہوا یا نہیں؟ اگر ہوا تو کتنا اور اگر نہیں ہوا تو آپ اس کی کیا وجہ سمجھتے ہیں؟

آخر میں یہ ضرور کہنا چاہوں گا کہ کسی بھی طریقے کے استعمال میں اگر کوئی مشکل محسوس ہو تو مکمل کسی ہستیری (Case History) اور جوابی لغافے کے ساتھ خط لکھیں۔ کوشش ہو گی کہ جلد از جلد جواب دے سکوں۔

دعاوں کا طالب!

عبد الشکور
الخرا، مصطفیٰ ناؤن،
زد فیکشہ اریبا، سیالکوٹ-4

اطھار رائے

میں نے جناب عبداللہکوئر کی تصنیف "پھول کے روزمرہ نفیاتی مسائل اور ان کا حل" کا بخوبی مطالعہ کیا اور متاثر ہوئے بغیر تردید کا۔ کتاب موصوف کی صلاحیتوں، علم اور وسیع تجربیات کا حاصل معلوم ہوتی ہے۔ موصوف نے پھول کے انتہائی اہم اور ایسے بینادی مسائل پر قلم اٹھایا ہے جن کا سامنا ہر وہ فرد کرتا ہے جس کا تعقیل کسی نہ کسی حوالے سے پھول سے ہے۔ اردو زبان میں ابھی تک پھول کے بینادی مسائل اور ان کے حل پر کوئی تصنیف میرے زیر مطالعہ نہیں آئی۔

عصر حاضر میں عالمی سطح پر بھی پھول کے مسائل سے پہنچنے اور بہترین تعلیم و تربیت اور موثر رہنمائی کے حصول کیلئے علم نفیات سے مددی چارہ ہی ہے لیکن بد فتنی سے وطن عزیز میں نفیات دانوں، پھول کی نفیاتی علاج گاہوں اور رہنمائی کے مستند اداروں کی کمی کے علاوہ پھول کے نفیاتی مسائل سے پہنچنے کیلئے قابل اعتماد کتابوں کی بھی شدید نقصان پڑی ہے۔ مقامِ محترم ہے کہ جناب عبداللہکوئر نے اپنے وسیع علم، تجربے اور عینی مشاہدے کی بدولت اس کتاب کو تحقیق کر کے پھول کے جملہ مسائل کو بڑی کامیابی کے ساتھ احاطہ تحریر میں لانے کی کوشش کی ہے۔

موصوف نے اس کتاب میں پھول کے روزمرہ کے نفیاتی مسائل جیسے پھول میں اعتماد کی کمی، اسز پر پیشافت، کھانا کم کھانا، انگوٹھا چوستا، ہاخن چپانا، ہمکاہست، صند، بد تغیری، اڑائی جھکڑا، ڈلت نرینگ، سکول میں داخلہ اور دوائی پلانا وغیرہ کو آسان ہی رائے اور دلکش انداز میں جملہ مسائل کے حل کے ساتھ بیان کیا ہے۔

جہاب عید الشکر کو یہ اعجز حاصل ہے کہ وہ سالکوت کے پسلے طبقی ماہر نفیات ہیں۔ وہ بچوں کی رہنمائی، مشاورت اور تعلیم و تربیت کا خاص علم اور تجربہ رکھتے ہیں۔ میرا خیال ہے کہ یہ کتاب بچوں کے مخصوصات پر کمی بنتے والی کتابوں میں ایک قابل قدر اور خوبصورت اضافی متصور کی جائے گی۔ امید ہے کہ اس کتاب کو نہ صرف بچوں کے والدین بلکہ ماہرین نفیات و تعلیم بھی معاون اور مفید پائیں گے اور اس سے خاطر خواہ قائد ملک حاصل کرتے ہوئے اسے قدر کی نہاد سے دیکھیں گے۔ آخر میں، میں موصوف کیلئے دعا گو ہوں کہ خاتم کائنات ان کے قلم کو مزید فضحت اور خوبصورتی عطا فرمائے اور انہیں اسی طرح خدمت خلق بذریعہ قلم کی توفیق عطا فرمائے۔ (آئین)

پروفیسر آغا افضل علی خان

سالہ پہلی، سر براؤ شعبہ نفیات،
کوئٹہ سے مرے بکانج، سیالکوت

بچے کو پر اعتماد شخصیت کا مالک بنائیں

بھیثت والدین ہم میں سے ہر ایک کی خواہش ہوتی ہے کہ ہمارے بچے پر اعتماد شخصیت کے مالک بنیں لیکن کیا ہمیں معلوم ہے کہ ہمیں اس سلسلے میں کب سے کوششیں شروع کرنی چاہئیں۔ ذرا سوچنے تو ہو اب ہے پیدائش کے فوراً بعد سے۔ آپ یقیناً "سوج رہے ہوں گے کہ پیدائش کے فوراً" بعد ہم کس طرح کی کوشش کر سکتے ہیں کہ بچہ مستقبل میں پر اعتماد شخصیت کا مالک بنے۔ ماہرین نفسیات نے بہت سے معاملات میں دیکھا ہے کہ جن بچوں کے والدین شروع ہی سے بچوں کے پکارنے، رونے، بے جھن ہونے وغیرہ، پر ان کو فودی توجہ دیتے ہیں وہ دوسروں کی نسبت زیادہ پر اعتماد ہوتے ہیں۔

بچے کا پیغام فوراً" وصول کریں

فرمیں کریں چند دنوں کا بچہ دودھ کے لئے روتا ہے، ایسے میں جو مائیں فوراً" بچے کو توجہ دیتی ہیں اور اس کی ضرورت پورا کرتی ہیں، اس کے پر اعتماد شخصیت کے بننے کے امکانات بہت زیادہ ہوتے ہیں۔ اسی طرح فائدہ سے چلگنے پر جب بچہ مال کو موجود نہ پا کر پریشانی میں روتا ہے تو جو مائیں فوراً" اپنے بچوں کے پاس پہنچتی ہیں، ان کے بچے زیادہ پر اعتماد ہوتے ہیں۔ بچہ ذرا سا بڑا ہو اور اپنی کسی ضرورت کے لیے پکار رہا ہو یا کہ رہا ہو تو ایسے میں جو مائیں اپنے کام کاچ میں لگی رہتی ہیں اور بچے کی ضرورت کو پورا کرنے میں دیر کر دیتی ہیں، ان کے بچے پر اعتماد نہیں ہوتے۔ اس سلسلے میں اہم

بات یکی ہے کہ پچھے جب بھی آپ کی ضرورت محسوس کرے اور کسی بھی طریقے سے "شنا" رو کر، چلا کر، چھرے یا جسمانی تاثرات سے یا بول کرتا ہے تو آپ فوراً "اس کی طرف متوج ہوں۔ اس مرحلے پر آپ کو اس چیز سے غص نہیں ہوتی چاہیے کہ اس کا مطلب ہے جائز ہے یا ناجائز۔ اس کے پیغام کو سننے کے بعد آپ پھر فیصلہ کریں کہ اس کی دلیل نہیں جائز ہے یا ناجائز اور یہ کہ اسے مزید توجہ دینے کی ضرورت ہے یا نہیں۔ اعتداد پڑھانے کے سلسلے میں اہم بات یکی ہے کہ پچھے جب بھی کوئی کوئی پیغام آپ کو دینا چاہے آپ فوری طور پر متوج ہوں اور اس کے پیغام کو وصول کریں۔

چھونے کا احساس پچھے کے لیے بہت قیمتی ہے

بہت ہی چھوٹے بچوں کے لیے ایک بڑی ہی اہم چیزان کو چھوننا ہے۔ پیدائش پر پچھے کی اہم بخیاوی ضروریات خوراک اور تحفظ ہوتی ہیں۔ پچھے کو چھوننا اسے حد درج تحفظ اور خوشی کا احساس دیتا ہے جو کہ اس کے پر اعتداد ہونے کے لیے بہت ضروری ہے۔ چھوننے کی مدین میں پچھے کے جسم اور چھرے پر بیمار سے ہاتھ پھینکنا، اسے چومنا، اسے گدگداانا، اسے بانموں میں لینا، گلے لگانا وغیرہ شامل ہیں۔ واضح رہے کہ بہت چھوٹے پچھے کو اور ہوا میں اچھالانا پچھے کو خوفزدہ کر دیتا ہے کیونکہ پچھے میں گرائی کا اور اس کرنے کی صلاحیت موجود ہوتی ہے اس لیے جب پچھے کو ہوا میں اچھالا جاتا ہے تو وہ گرنے کے خوف کو محسوس کرتا ہے یہ خوف اس کے ذہن میں بینخ کر برا ہونے پر اس کو ایک باعتداد شخص بننے سے روک سکتا ہے۔

بہت چھوٹے بچہ آپ کی بولی سمجھتا ہے

بہت چھوٹے بچوں کے لیے ایک اور چیز جو ان کے اعتداد کے سلسلے میں بڑی اہم ہے وہ ہے بڑوں کی اس سے بات چیت۔ چند دنوں کا بچہ بھی والدین خصوصاً "والدہ کی بات چیت" اس کے چھرے کے تاثرات اور جسمانی حرکات کو بڑی حد تک سمجھنا شروع کرتا ہے اور مختلف طریقوں سے جواب دیتا ہے خواہ یہ اتنے بیشم ہوں کہ ہماری سمجھ میں نہ آئیں۔ یہاں اس امر کی وضاحت ضروری ہے کہ بہت سے والدین یہ سمجھتے ہیں کہ بہت چھوٹے بچوں کو تو کچھ سمجھتے ہی نہیں ہوتی، اس لیے ان کی اتنی پرواہ کرنا

ضروری نہیں۔ وہ ہر اتنا سیدھا کام بھی بچوں کے سامنے یعنی سمجھ کر کرتے ہیں کہ بچے کو تو سمجھنے نہیں حالانکہ ہر بات بچے کے ذہن میں جاری ہوتی ہے۔ آج پہنچازم اور تصور (Imagination) کی مشتوں کے ذریعے کئی لوگ انتہائی بچپن حتیٰ کہ شیرخوارگی کے دور کی اہم اور صحیح باتیں شعور میں لے آتے ہیں، ان کے Images (تصور) انتہائی واضح ہوتے ہیں اور پتہ چلتا ہے کہ اس دور میں والدین کے رویے سے پیدا ہونے والی کشمکشیں فرد کے موجودہ کردار اور ذہنی صحت کو متاثر کر رہی ہیں۔ اہمیت اس امر کی ہے کہ والدین بچے کو پتہ نہ سمجھیں بلکہ ایک سمجھدار اور قابل عزت انسان کے طور پر لیں۔ ایک جھوٹے بچے سے جب والدین یا قریبی لوگ بات چیت کرتے ہیں تو وہ بہت خوش ہوتا ہے۔ وہ بہت محفوظاً محسوس کرتا ہے جو کہ اس کی بغایاری ضرورت ہے۔ اس ضمن میں یہ خیال رکھیں کہ بچے سے بالکل صاف زبان میں واضح انداز سے حفظ کریں، تو تلا بالکل نہ بولیں ورنہ بچہ بھی براہ ہو کر تو تلا بول سکتا ہے۔

ہر انسان کی طرح آپ کا بچہ بھی تعریف کا خواہ شمند ہے

بچہ خواہ کسی بھی عمر کا ہو ایک چیز جو اسے بے حد پسند ہے وہ اس کی تعریف ہے۔ جب بھی بچے کی تعریف کی جاتی ہے وہ پھولانہیں سامان۔ میرے ذاتی خیال میں تعریف اور حوصلہ افزائی سب سے اچھے اور اہم تھیں جن سے کسی بچے کی ذہانت کو بر جھلیا جاسکتا ہے۔ جب ہم بچے کی تعریف/حوصلہ افزائی کرتے ہیں تو اس میں اعتماد پیدا ہوتا ہے۔ وہ اپنے آپ کو ایک باصلاحیت انسان کے طور پر دیکھتا ہے کہ جس کو دوسرا لوگ قابل تعریف و قابل عزت سمجھتے ہیں۔ اپنی صلاحیتوں پر اعتماد اور یقین کے نتیجے میں وہ مختلف قسم کے کاموں میں پسلے سے زیادہ بڑھ کر حصہ لیتا ہے یعنی اس کی کوشش میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ جب کوشش میں اضافہ ہوتا ہے تو بچہ سیکھتا بھی زیادہ ہے، پناہچے اس کی ذہانت میں اضافہ ہوتا ہے اور نتیجہ "اعتماد بھی بڑھتا ہے۔" دوسری طرف جس بچے کی بد تعریفی کی جاتی ہو، جس کی روک نوک زیادہ ہو خواہ والدین اصلاحی نقطہ نظر سے ایسا کریں اس بچے کا اپنا "تصور ذات" بہت خراب ہو جاتا ہے۔ وہ اپنے آپ کو کسی قابل نہیں سمجھتا پہنچے وہ کسی بھی کام میں ہاتھ نہیں ڈالتا مبدأ اس

شباش۔۔۔ زبردست۔۔۔ کیبات ہے۔۔۔

آپ تو بڑی باکمال ہو۔۔۔



ہر انسان کی طرح آپ کاچھ بھی تعریف کا خواہش مند ہے
اور اس سے پچھے کا اعتماد بڑھتا ہے۔

سے کوئی غلطی ہو جائے اور والدین کہیں پھر سے اس کی ڈاٹ ڈپٹ نہ کر دیں۔ ایسا پچھہ بیش دوسروں کا محتاج رہتا ہے اور اس میں اعتماد پیدا نہیں ہوتا۔ واضح رہے کہ بچوں کا غلطیں کرنا ان کے سکھنے کے لیے بہت ضروری ہے کیونکہ بچے غلطیوں سے ہی سیکھتے ہیں۔ والدین کو چاہیے کہ بچوں کی غلطیوں کو یہی حد تک نظر انداز کریں تاکہ ان کا حوصلہ پست نہ ہو اور وہ زیادہ سے زیادہ سیکھ سکیں۔ یاد رہے کہ جو فرد جتنا زیادہ سیکھتا ہے "عوما" وہ اتنا ہی زیادہ پر اعتماد ہوتا ہے۔

بچے پلو سے باندھ کر رکھنے کی چیز نہیں

ماں کا بچوں کو ہر وقت اپنے ساتھ چپکائے رکھنا، ان کو مناسب آزادی نہ دینا اور ان کی حد سے زیادہ حفاظت (Care) کرنا بچے کو پر اعتماد بننے سے روکنے والی چیزیں ہیں۔ یاد رہے کہ ماں اگر بچے کی حد سے زیادہ حفاظت کرتی ہے یعنی over protective ہے تو پچھے اپنے ہم عمر ساتھیوں کے ساتھ اسی بھی طور نہیں چل سکے گا۔ چنانچہ اس کی نشوونما متاثر ہو گی۔ اس کے سکھنے کے امکانات کم ہوں گے۔ اسے زندگی کے حقائق کا سامنا کرنے کا کم موقع ملے گا کیونکہ وہ تو ہر وقت ماں سے چپکا ہوا ہے چنانچہ اس میں اعتماد بھی پیدا نہیں ہو گا۔ ماں کی موجودگی میں وہ شیر بجکہ عدم موجودگی میں گیدڑ ہابت ہو گا اور ظاہر ہے کہ عملی زندگی میں ماں نے ہر قدم پر بچے کے ساتھ تو نہیں رہتا۔ بچے کو تچھوٹی عمر میں سکول جانے کے لیے ماں سے جدا ہوتا پڑتا ہے، چنانچہ ایسے بچے تعلیم بھی اچھی طرح حاصل نہیں کر سکتے کیونکہ سکول ان کے لیے ایک غیر محفوظ جگہ ہوتی ہے۔ ان کے لیے تو ماں کی آغوش ہی سب کچھ ہوتی ہے۔ والدین خصوصاً" ماں کو چاہیے کہ وہ بچوں کو ہر ممکن آزادی دیں۔ اکیلا چھوڑیں، دوسرے بچوں سے بھینٹے دیں وغیرہ۔ اسی صورت میں بچے پر اعتماد ہوں گے۔ جو والدین بچوں کو چھوٹی عمر میں آزادی نہیں دیتے کہ کہیں بچے غلط کاموں میں ملوث نہ ہو جائے تو انہیں اس حلقہت کو بھی مد نظر رکھنا چاہیے کہ چھوٹی سی عمر میں بچے اگر باہر کوئی غلطی کر کے آئے گا تو والدین کو پڑھ پڑھ جائے گا، خواہ بچے خود بتائے یا اس کے ساتھی۔ اس عمر میں غلط یا نہیں زیادہ دیر چھپی نہیں رہتیں۔ دوسری طرف اگر بچے کو

چھوٹی مرکی بجائے بڑی مریں آزادی میں مثلاً جب وہ کافی پہنچاتے اس مریں اگر وہ
لکھی کرے کا تو وہ کسی کو پہنچانے پہنچانے دے سکے اس مریں علمی کی درستی کے
امکانات کم ہوں گے۔

بچے کے کام اس کو کرنے دیں

میں کا بچے کے نام کام خود کرونا بھی بچے کے اختیار کے لئے زیر ہے۔ بچے میں
بہت زیادہ نفسی توانائی پالی جاتی ہے، جس کی وجہ سے اس میں بلیغ حکم کے احساس
کے سات زیادہ کام کرنے کی صلاحیت پالی جاتی ہے۔ بھروسہ ہے کہ بچے سے اس کی مر
کے مطابق زیادہ سے زیادہ فہم کرائے جائیں تجھی یہ توانائی درست سنت میں استعمال
ہوگی ورنہ تو بچے اسے لحد ساختی پر استعمال کرے کا اور والدین کو بہت سمجھ کرے سمجھ
راشی ہو کر آپ بچے سے چنتے زیادہ اور بھتنی مختلف ملخ کے کام کرائیں گے پچھے
صرف اتنا زیادہ سمجھ کا بہنکہ ہے اتنا ہی زیادہ خوش بھی ہو گکہ نتیجتہ اس کا اپنی
صلاحیتوں، قابلیتوں اور شخصیت پر اختیار ہو جائے گے۔

میں کا دو وہ پلانا بھی بچے کو اختیار بخواہتا ہے

تحفظ کا احساس ہیتے کہ پہنچے بیان کیا جا پکا ہے بچے کے پر اختیار ہونے کے لئے
بہت ضروری ہے۔ تحفظ کا احساس بچے کو میں کے دو وہ پانے سے بھی ملتا ہے۔ پہنچے
میں تک مسلسل میں کے دل کی دھڑکن سن چکا ہوتا ہے۔ یہ اکش کے بعد جب وہ دو وہ
پیتے ہوئے اسی دھڑکن کو دیکھ لے۔ دیکھ لے دنے ماہول میں آتے ہے یہاں ہوئے
والی اس کی پہنچانی کم ہے جاتی ہے وہ حکم دوڑھوں کرتا ہے، پہنچانے اس کے اختیار میں
انسان ہوتا ہے۔

ایک تھاراچہ: کہاں اس نہ صرف بچے کے اختیار کو برماتی ہیں بلکہ ذہانت کو بھی

لاؤں کا بچوں کو رات کو کہاں نہایا پہنچے کی اچھی نشوونما کے لئے ایک بہت اچھا
مل ہے کہ اس سے بچے کے بھروسے کے ہندے ہے کی تکھن ہو گی ہے تاہم ایک علمی ہو

اس سلسلے میں ہوتی آرہی ہے اور جس کی وجہ سے بچوں کے اعتکاویں بہت کمی ہوتی ہے وہ ہے بچوں کو ڈراؤنی اور پر اسرار کھانیاں سنانا۔ جتوں "بھوتوں" چیزوں والی کھانیاں بچوں میں خوف پیدا کرنے کا باعث بن جاتی ہیں جو بڑے ہونے تک ان کا پیچھا نہیں چھوڑتے۔ اُنیں پر دہشت والے ڈرائے بھی بچوں کے لیے اچھے نہیں اور یہ بچوں کو نہ دیکھنے دیں۔ ایک بچہ جو رات کو چینیں مار کر اٹھ جاتا تھا، صرف اس چیز سے تھیک ہو گیا کہ اس کے ہادر شود دیکھنے پر پابندی لگائی گئی۔ سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ کیا یہ خوف اس کے لاشعور کے کسی کوئے میں نہیں رہ گیا ہو گا؟ مزید برآں وہ عرصہ ہوا اس نے خوف کی حالت میں گزارا اس میں اس کی شخصیت متاثر نہیں ہوئی ہو گی؟ والدین کے لیے بہتر ہے کہ وہ بچوں کو ایسی کھانیاں سنائیں جن میں بہادری، رحمتی، بوڑھوں، عورتوں اور بچوں کی تحریر، بڑوں کی تابعداری و فرماتبرداری، آپس میں محبت، اساتذہ کی عزت، ملک سے وفاداری کا ذکر ہو اور ان تمام سے ملنے والی عزت، انعامات اور خوشیوں کا ذکر ہو۔ اسی صورت میں ہذا ہونے پر بچہ ایک پر اعتماد اور اچھی شخصیت کا مالک بنے گا کیونکہ ذہن میں ایسے ہی نمونے ہوں گے جیسے کہ اسے کھانیوں میں پیش کئے گئے اور وہ ویسا ہی بننے کی کوشش کرتا رہا ہو گا۔ اس سلسلے میں یہ بات بھی اہم ہے کہ کھانیوں میں کسی حد تک حقیقت پسندی کو بھی شامل رکھیں۔ کھانی میں ایسے کروار پاکل بھی پیش نہ کریں جو انسانی ہجت اور ذہن سے باکل ہی باہر ہوں۔ ورنہ پچھے مایوسی کا شکار ہو سکتا ہے کیونکہ اسے پتہ ہو گا کہ وہ جتنی بھی کوشش کر لے ویسا نہیں بن سکتا جیسا کہ کمالی کا ہیرو تھا۔

دوسروں سے موازنہ اور مقابلہ: اعتکاوی اور خوشیوں کیلئے زہر قاتل

ایک بچے کا دوسرے بچے سے موازنہ اور مقابلہ بچوں میں اکثر احساس مکتری اور بے جا احساس برتری جیسے جذبات پیدا کرتا ہے جو کہ بچے کے لیے نقصان دہ ہوتے ہیں۔ نتیجتہ "بچے کا اعتکاوی نہیں پرہتائی قدرت نے دنیا میں کوئی سے دو بچے ایک جیسے پیدا نہیں کئے۔ ہر انسان دوسرے سے نہ صرف ظاہری عوامل مثلاً "ریک"، "قد"، "وزن"، "عمر"، "جمم"، نقوش وغیرہ کی بنیاد پر مختلف ہے بلکہ اندروںی اعمال مثلاً "نظام ہضم"

نظام خون، نظام اخراج، نظام تنفس اور نسیانی اعمال مثلاً "ذہانت" و "چپیوں" رویوں وغیرہ کے لحاظ سے بھی مختلف ہے۔ نسل، دولت، عزت، شہرت، ثقافت، موسم اور دوسری ایسی کئی چیزوں بھی ہیں جو ایک انسان کو دوسرے سے مختلف بنا سکتی ہیں۔ جب ہم اس حقیقت سے اچھی طرح آگاہ ہیں کہ دو انسان/دو پچھے ایک جیسے ہو ہی نہیں سکتے تو ان کے درمیان مقابلہ یا ان کا آپس میں موازنہ کیا انصاف ہے؟ والدین کے لئے بھر ہے کہ دو دوسروں سے مقابلہ/موازنے کی بجائے پچھے میں خود سے مقابلہ ہوتا ہے اور دوپتہ (Self-Competition) کا جذبہ پیدا کریں جس سے کہ نہ تو پچھے میں احساس کمتری پیدا ہوتا ہے اور نہ ہی احساس برتری اور اس طرح پچھے پر اعتناد خصیت کا مالک بنتا ہے۔ دوسروں سے اور خود سے مقابلے کے تصور کی وضاحت مندرجہ ذیل مثال سے ہو سکتی ہے۔

شبابش بھائی شبابش: خود سے مقابلے کا جذبہ پیدا کیجئے

مثال: ایک پچھے امتحان میں 800/500 نمبر لیتا ہے جبکہ اس کی بسن 600/800 نمبر لیتی ہے۔ ہم اسے کہتے ہیں کہ شرم کو تمہاری بسن نے تو تم سے زیادہ نمبر لیے ہیں حالانکہ ہم تمہیں جیب خرچ بھی زیادہ دیتے ہیں۔ ہم نے تمہیں ٹوٹشنز بھی رکھوا کر دیں، سولتیں بھی تمہیں زیادہ ہیں پھر بھی تم نے اس سے کم نمبر لیے ہیں۔ حالانکہ اس کی پڑھائی کی تو ہمیں ضرورت بھی نہیں جبکہ تمہاری پڑھائی پر سارے خاندان کے مستقبل کا انحصار ہے۔ تمہیں چاہیے کہ تم اس سے زیادہ نہیں تو اس جتنے نمبر ہی لے لو۔ یہ یا اس قسم کی مثالیں ہمارے معاشرے میں عام ہیں حالانکہ ایسا کرنا سراسر غلط بلکہ حماقت پر منی ہے۔ مجھے اچھی طرح سے کئی ایسے پچھے یاد ہیں جو 70 یا 80 فیصد نمبر لے کر بھی غلکیں، اوس اور دکھی تھے کہ ان کا موازنہ اور مقابلہ ایسے بچوں سے کیا جاتا تھا جن کے نمبر ان سے زیادہ تھے۔ واضح ہو کہ جب ہم ایسا کرتے ہیں تو پچھے میں احساس کمتری، احساس گناہ، احساس شرمندگی کے جذبات و احساسات پیدا ہوتے ہیں۔ نتیجے میں اس میں ذپریشن، اوایس اور مایوسی پیدا ہو سکتی ہے یا وہ جارحان یا غصیل طبیعت کا مالک بھی ہن سکتا ہے۔ ایسی صورت میں بھتری کے امکانات تو انتہائی کم ہو جاتے ہیں۔

خود سے مقابلہ کیا ہے؟۔۔۔ ایسی صورتحال میں جیسی کہ اوپر بیان کی گئی ہے، ب سے پہلے تو بچے کو شبابش دیں اس کی تعریف کریں کہ آپ نے فرشتہ ذوبیثن لی ہے، بت اچھے نمبر ہیں، آپ نے اچھی محنت کی، بچے کو انعام بھی دیں تو مزید اچھی بات ہے، اس کے بعد اس کی حوصلہ افزائی کرتے ہوئے کہیں کہ "نمبر بت اچھے ہیں لیکن آپ میں اس سے بھی زیادہ اچھے نمبر لینے کی صلاحیت ہے کیا میں موقع کر سکتا ہوں کہ اگلی دفعہ آپ صرف مزید 25 نمبر یعنی کل 525/800 نمبر لے لیں؟" آپ ساتھ یہ بھی کر سکتے ہیں کہ اتنے نمبروں پر اس کی پسند کا انعام لے کر دینے کا وعدہ بھی کر لیں۔ جب آپ اس طرح سے بچے کی حوصلہ افزائی کریں گے تو تکلت کا احساس (جو بچے کے اعتداؤ کو کم اور اس کے حوصلوں کو پست کرتا ہے) پیدا نہیں ہو گا۔ وہ پر اعتماد ہو کر اگلی دفعہ مزید اچھے نمبروں کے لیے کوشش کرے گا کیونکہ اسے پڑے ہے کہ دوسروں کی نظر میں اس کا مقام بت بلند ہے۔ یہاں میں یہ ضرور کہوں گا کہ نارگٹ یہیشد ایسا رکھیں کہ وہ بچے کی تجھی میں ہو تجھی وہ اس کے لیے کوشش کرے گا۔ "شا" اگر آپ 50 نمبر مزید کا نارگٹ رکھیں تو میں اسے غیر حقیقت پسندانہ کہوں گا۔ قدم پر قدم تو اتنے فرق تک پہنچا جاسکتا ہے مگر ایک دم سے ایسا بت مشکل ہے۔ خود سے مقابلے میں جہاں ایک طرف احساس کرتی پیدا نہیں ہوتا تو دوسری طرف احساس برتری یعنی دوسروں سے برتر ہونے کا احساس، انہیں تکلت دینے کا احساس پیدا نہیں ہوتا جو کہ کبھی کبھار بلکہ اکثر حد سے زیادہ خود اعتمادی کا باعث بنتا ہے اور نتیجہ نقصان کی صورت میں نکلتا ہے۔ خود سے مقابلے کی صورت میں بچے میں حد، چھلیں کرنا، اپنی کمزور کارکروگی پر بہانے تراشنا، دوسروں کو اتزام دینا اور اس قسم کی دوسری بری عاداتی بھی پیدا نہیں ہوتیں۔ بچہ اپنے آپ کو خوبیوں خامیوں سمیت قبول کرتا ہے اور ایک پر اعتماد خوش انسان کے روپ میں سامنے آتا ہے۔ وہ اپنی کوشش اور اللہ کی رحمت پر بھروسہ کرتا ہے اور ناجائز طریقے اختیار نہیں کرتا بلکہ دوسروں سے مقابلے کی صورت میں وہ دوسرے فرق کو تکلت دینے کے لیے ہر جائز و ناجائز ذریعہ اختیار کر سکتا ہے۔ حال ہی میں کے گئے مطالعات سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ مقابلے بازی کے شکل پچھے بخشی برائیوں کا نسبتاً زیادہ شکار ہوتے ہیں۔

یہ بات ذہن نشین کرلو
تم نے ہر حال میں ڈاکٹر جھاہے

خود تو ان نمیں سے ----
اور مجھے کیسے حلم دے پہنچیں! ..!



اپنی توقعات کا جال پھر مت پھینکیں

اپنی توقعات کا جال بچے پر مت پھینکیں

والدین کی بچے سے توقعات بچے کے اعتماد کو بڑھانے یا کم کرنے میں اہم کروار ادا کرتی ہیں۔ جیسا کہ اوپر میان کیا گیا ہے کہ ہر بچہ منفرد شخصیت اور مخصوص صلاحیتوں کا مالک ہے تو ایسے میں اگر والدین کی توقعات بچے کی صلاحیتوں کے مقابل ہوں گی تو بچہ کامیابیوں کی وجہ سے پر اعتماد ہو گا ورنہ بچے کا پر اعتماد ہونا بہت مشکل ہے کیونکہ اس کو اکثر ناکامیوں کا سامنا کرنا پڑے گا۔ ذرا پھر تعلیم ہی کی مثل ہیں۔ ہم میں سے ہر کوئی اس حقیقت سے اچھی طرح آگاہ ہے کہ ہر نارمل بچہ ذہانت کے اعتبار سے دوسرے بچے سے مختلف ہے۔ اب حالانکہ ہم والدین اس حقیقت کو تسلیم کرتے ہیں اس کے باوجود ہم میں سے ہر کوئی اس چیز کی خواہش اور توقع کرتا ہے کہ اس کے بچے ڈاکٹر، انجینئر، کمپیوٹر یا بزنس کے ماہر ہیں۔ حالانکہ ایسا ہونا بالکل ناممکن ہے کیونکہ جہاں بچہ بچے بہت ذہین ہوتے ہیں وہیں بہت سے بچے عام لینی اوس طبقہ کے مالک بجکہ کچھ کم ذہین بھی ہوتے ہیں۔ ایک کم ذہین بچے کے لیے یہ تقریباً ناممکن سی بات ہے کہ وہ ڈاکٹر، انجینئر بن جائے۔ ایسی صورت حال میں جب والدین بچے سے اس کی صلاحیتوں سے بہت کر توقع کرتے ہیں تو ہر ناکامی بچے کے حوصلے کو پست اور اعتماد کو کم کرتی ہے۔ ایک مثال پر غور کریں۔ عامر اور ارشد کلاس فیلوز ہیں۔ عامر کے والدین نے اس کی پچھلی کارکردگی کو مد نظر رکھتے ہوئے اس کے لیے تھوڑا سا بستر تارگٹ ہزار میں سے 500 نمبر رکھا ہے۔ دوسری طرف ارشد کے والدین نے اپنی خواہشات کو مد نظر رکھتے ہوئے (کہ بچہ ڈاکٹر، انجینئر بننا چاہیے) تارگٹ 800 نمبروں کا رکھا ہے۔ رزلٹ آئے پر عامر کے 550 بجکہ ارشد کے 700 نمبر آتے ہیں۔ آپ کے خیال میں کون زیادہ خوش ہو گا اور اسی کے اعتماد میں اضافہ ہو گا کہ اس نے اپنے مقصد کو حاصل کر لیا۔ دوسری طرف ارشد کے نہ صرف والدین دلکھی اور پریشان ہوں گے بلکہ ارشد بھی مایوس ہو اور شرم مند ہو گا کہ وہ والدین کی توقع پر پورا نہیں اتر سکا۔ اس طرح اس کا اعتماد اپنی صلاحیتوں پر کم ہو جائے گا کیونکہ وہ ملے شدہ مقصد حاصل نہیں کر سکا۔ یہ بات والدین کے بحثتے کی ہے کہ وہ

کھلی آنکھوں سے اور حقیقت پسندی سے اپنے بچے کی صلاحیتوں کا جائزہ لے کر اس سے توقعات باندھیں۔ اس مقصد کے لیے وہ اس کے ہم عمر بچوں کی کارکردگی اور اس کی پیچھی کارکردگی کو سامنے رکھیں مگر بچے پر اس حقیقت کو آگاہ نہ کریں۔ بچے کی پرفارمنس برداشت کے لیے ایک طرف تو خود سے مقابلے کے تصور سے مدد لیں اور دوسری طرف بچے کو یہ پیغام دیں کہ ہمیں آپ کی کوشش سے غرض ہے آپ کو شش پوری کریں نتیجہ جیسا بھی نکلے اس سے ہمیں اتنی غرض نہیں۔ اس طرح سے جب بچے پر سے دباو کم ہو گا اور وہ اپنی پوری صلاحیتوں کو استعمال کرے گا تو اس کے نمبر بڑھ جائیں گے۔ یاد رکھیے بچے پر حد سے زیادہ دباو ڈالنے سے بھی بچوں کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔ بچے کے نمبر کیسے بھی آئیں بچے کی حوصلہ افزائی کرنے نہ کہ اسے مایوسی کی طرف دھکلیں اور اس کے حصولوں کو پست کریں۔ بڑی مزے کی بات ہے کہ ہم والدین بچوں کو کپڑے ان کے سائز کے مطابق لے کر یا سلوا کر دیتے ہیں، جو تے ان کو ان کے نمبر کے مطابق لے کر دیتے ہیں مگر جب ایسی چیزوں کی باری آتی ہے جن میں نظر نہ آئے والی صلاحیتوں مثلاً ”ذہانت کا تعلق ہوتا ہے تو ان سے ایسی توقعات باندھ لیتے ہیں جو کہ ان کی صلاحیتوں (یعنی سائز) کے بالکل بھی مطابق نہیں ہوتیں بلکہ ہماری خواہشوں کے مطابق ہوتی ہیں۔ تعلیم میں بچے سے نمبروں کی توقعات اسی سلسلے میں ایک عمدہ مثال ہے۔

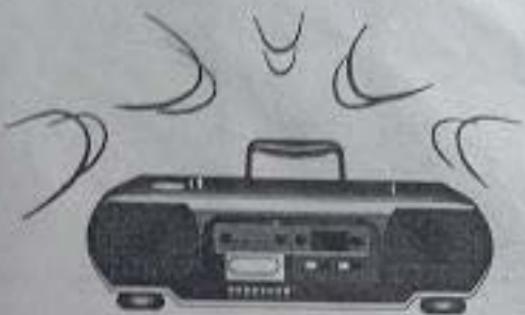
قصور کس کا ہے؟ بچے کا یا والدین کا؟

مجھے آج بھی وہ ماں نہیں بھولی جو میرے پاس اپنے نویں کلاس میں پڑھنے والے بچے کا مسئلہ لے آئی۔ بچہ حالانکہ ذہین تھا مگر مختلف عوامل (مثلاً پاپ کا باہر ہونا، ماں کا ان پڑھنے ہونا، والد کی دوسری یوں جو کہ اسی گھر میں اور والی منزل پر رہتی تھی سے ماں کے جھکڑے ہوتا اور سب سے بڑھ کر ماں کی بے جا لڑام تراشیوں کی عالت اور بے جا توقعات) کی وجہ سے آخری دیے گئے امتحان میں 4 مضامین میں فیل تھا۔ سالانہ امتحان ہوتے میں صرف 2 ماہ رہ پچے تھے۔ بچے سے انہروں کے دوران پر چلا کر پچھے سکول اس پر آکا جاتا ہے جس میں اس کے تقریباً 2 گھنٹے لگتے ہیں۔ سائکل پر آنے کی صورت

میں ڈیرہ گھٹے کی بچت ہو سکتی تھی۔ والدہ سے سائیکل لے کر دینے کی بات کی تو اس نے بچے کے آوارہ ہونے کے خطرے کا احتمار کیا۔ بچے کو انداز میں لے کر جب والدہ سے اس کو سائیکل دلاتی گئی تاکہ بچہ وہ ڈیرہ گھٹے پڑھنے میں صرف کرے تو چند دنوں بعد والدہ نے کیا ڈیمانڈ کی؟ آپ بھی سنتیہ اور سرد ہیں۔ ”سر آپ کے کہنے پر میں بچے کو سائیکل لے دی ہے اب آپ کی ذمہ داری ہے کہ بچہ کم سے کم پہلی 3 پوزیشنوں میں سے کوئی پوزیشن لے۔“ اندازہ کیجئے ماں کی سادگی کا کہ ہو بچہ 4 مضامین میں قابل ہو اس سے صرف 2 مہ بعد ہونے والے امتحانات سے کیا کیا توقعات وابستہ کی جا رہی ہیں صرف ایک سائیکل کے لے دینے پر۔

اپنے اپنے رنگ

ہر بچے کے منفرد ہونے کے حوالے سے یہ بات بھی اہم ہے کہ ہر بچے کا اپنا ایک انفرادی شاکل بھی ہوتا ہے۔ زندگی کے ہر معاملے میں وہ اکثر ایسے انداز سے کام کرتا ہے جو دوسروں سے حتیٰ کہ اس کے بھین بھائیوں سے بھی مختلف ہوتا ہے۔ بہتر ہے کہ ہم بچے کے انفرادی شاکل کو بخوبی قبول کریں۔ اسے بہتر طریقہ بتاؤ دیں مگر اس پر اصرار نہ کریں کیونکہ ایسا بالکل ممکن ہے کہ اس کے لیے کوئی دوسرا طریقہ بہت آسان ہو جو کہ ہمیں بہت مشکل یا حتیٰ کہ غلط لگتا ہو۔ ایک وفہ پھر پڑھائی ہی کی مثال یہیں۔ کوئی بچہ بینہ کر بہتر پڑھتا ہے تو کوئی لیٹ کر، کسی کو چل چل کر بہتر یاد ہوتا ہے تو کسی کو بینہ کر کوئی زبانی یاد کرنے کو پسند کرتا ہے تو کوئی لکھ لکھ کر یاد کرنے کو، کوئی دن کو پڑھنا آسان سمجھتا ہے تو کوئی رات گئے پڑھنے کو، کسی کو ایک مضمون پسند ہے تو کسی کو دوسرا آسان لگتا ہے، کئی بچے تو میوزک لگا کر پڑھنا پسند کرتے ہیں جبکہ کئی میوزک سے بے حد ڈسٹریب ہوتے ہیں۔ لعب جب ماہر انسفیات یہ ثابت کر چکے ہیں کہ ہر بچے کا زندگی کے مختلف معاملات میں کام کرنے کا اپنا منفرد انداز ہوتا ہے تو بحیثیت والدین ہمارا فرض بتتا ہے کہ انہیں ان کے انفرادی انداز کے مطابق کام کرنے دیں ہمیں توجہ بس اسی چیز پر دیتی چاہیے کہ بچہ کو شش دیانتداری سے کر رہا ہے اور متنبھ نیک نکل رہے ہیں۔ انفرادی انداز کے متعلق خواتین کے سمجھنے کے لیے ایک بہت اچھی مثال روشنوں



ہر پچھ کا اپنا انفرادی شاکل ہوتا ہے مثلاً کوئی شور میں آسانی سے
پڑھ لیتا ہے تو کسی کیلئے یہ ناممکن ہے

کی ہے۔ گھر میں موجود ہر خاتون کی روئی ایک دوسری سے مختلف ہو گی خواہ آتا، چولہا، تپش وغیرہ بالکل ایک ہو۔ اگر روئی جیسی سادہ چیز ایک جیسی نہیں بھت تو پھر پیچیدہ کاموں میں یکساخیت کیسے ہو۔ بہتر یہ ہے کہ ہم بچے کو اس کے انفرادی شاکل کے مطابق کام کرنے دیں اسی صورت میں وہ پر سکون محسوس کرے گا اور اس کا اختصار پڑھے گے۔

نام لے کر پکاریئے: بچہ اہم فرد ہے

والدین کا بچے کو نام سے مخاطب کرنا بھی بچے کے اختدار کو بڑھاتا ہے، والدین کے لئے اچھی بات ہے کہ وہ روزانہ کچھ وقت خواہ چند مٹت ہی سی بچے کو دیں، اس دوران وہ بچے سے زیادہ تر بات چیت اس کے مشاغل کے متعلق کریں۔ اپنا روپیہ دوستانہ رکھیں اور بچے سے نہیں مذاق کریں۔ بچے کو خاندان میں ہونے والی مختلف رسومات پر و گرامز، فنکشنز وغیرہ پر ضرور لے کر جائیں، اگر بچہ اس قابل ہے کہ اکیلا جائے تو اسے اکیلا بھیج دیں۔ اگر ہو سکے تو بچے کو ان پر و گرامز کے انتظامات میں حصہ لینے کے لئے ابھاریں۔ یہ چیز بچے کے اختدار کو بہت بڑھاتے گی۔

بچے کی اپنی معاشیات: جیب خرچ سے بچہ اپنے آپ کو با اختیار محسوس کرتا ہے

بچے کو جیب خرچ ضرور دیں۔ یہ جیب خرچ اپنی حشیثت اور بچے کے دوستوں کی حشیثت و جیب خرچ کو مد نظر رکھ کر طے کریں۔ یاد رہے کہ اگر آپ جیب خرچ دینے کے قابل نہیں اور اس نظریے کے قابل ہیں کہ ہم خود ہی بچے کی ضروریات پوری کر دیں گے تو آپ غلطی پر ہیں۔ بچے کی جیب میں معقول رقم نہ ہو تو اس بات کے امکانات بہت بڑھ جائیں گے کہ کوئی اسے لالج دے کر خلاط کام میں ملوث کر لے یا اس کی اس کمزوری کا ناجائز فائدہ اٹھائے۔ کسی حادثے یا ایر جنسی کی صورت میں بھی بچے کو مشکلات کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے جبکہ دوستوں میں تو ایسا پچ اکثر شرمendگی اور بے عزمی کرایتا ہے جس کے پاس پیسے نہ ہوں۔ یاد رہے کہ بچہ خواہ کسی بھی عمر کا ہو اس کو آپ معقول جیب خرچ ضرور دیں اور دینے کے بعد زیادہ تحقیق نہ کریں کہ وہ کمال

خرج کرتا ہے، اگر وہ فضول خرچی کرتا ہے تو کسی بھی ضرورت کے پڑنے پر اسے خود بخوبی آجائے گی، اگر وہ غلط چیزیں کھاتا ہے تو ایک دفعہ بیمار پڑنے پر ہی اسے اچھی بری چیز کی تیز ہو جائے گی۔ واضح ہو کہ جیب خرچ پچے کی ملکیت ہے وہ جہاں مرضی اسے خرچ کرے یہ اس کی مرضی پر منحصر ہے اگر آپ مسلم مداخلت کریں گے تو وہ خد میں اگر غلط استعمال کر سکتا ہے یا ہو سکتا ہے بخوبی کی طرف مائل ہو جائے جیسا کہ اکثر والدین پچے کو اتنا سمجھاتے ہیں کہ پچے جیب خرچ کو جمع کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ واضح رہے کہ یہ اچھی بات نہیں۔ بچوں کو جو جیب خرچ ملتا ہے آپ بچوں کو ابھاریں کہ وہ اس کو خرچ کریں، کھائیں یعنیں، موچ کریں، اگر تھوڑا بہت بچائیں تو پھر تھیک ہے۔ پچے اس عمر میں جیب خرچ کو خرچ کرنے سے بہت کچھ سکھتے ہیں۔ آپ اس خیال سے بالکل بھی پچے کو پیسے جمع کرنے پر نہ ابھاریں کہ وہ جمع کر کے اپنے ہی لیے کوئی چیز لے لے گا۔ یہ تو والدین کی ذمہ داری ہے کہ وہ پچے کی ضروریات کو پورا کریں۔ ہاں اگر والدین کا ہاتھ بہت ہی زیادہ تنگ ہو تو پھر تھیک ہے۔ بہر حال پچے جیب خرچ کو استعمال کرے تو یہ اس کے اختہ میں اضافے کا باعث بنے گا۔

انسان خطا کا پتلا ہے، تو کیا بچہ انسان نہیں؟

پچے کو غلطی پر سمجھانا والدین کا ایک ایسا عمل ہے جو ساری عمر کے لیے پچے کی زندگی اور شخصیت پر اثر ڈالتا ہے۔ یاد رہے کہ غلطی ہر انسان سے ہوتی ہے اس لیے پچے کسی بھی غلطی کر دے غصے میں نہ آیں بلکہ اپنے آپ کو نارمل حالت میں رکھیں۔ اگر پچہ اکیلا ہے تو آپ پچے کو اسی وقت سمجھا سکتے ہیں ویسے تو بہتر یہ ہے کہ تھوڑی دیر کے بعد ہی جب کہ پچہ اور آپ دونوں نارمل حالت میں ہوں اس وقت پچے کو سمجھائیں۔ اکثر غلطی کرنے کے بعد اور خصوصاً "اس کا احساس ہونے کے بعد پچہ یوکھلایا ہوا" خوفزدہ اور پریشان ہوتا ہے دوسری طرف والدین غصے میں آئے ہوتے ہیں، ایسی حالت میں کی گئی نصیحت اور سنی گئی نصیحت کیسے اور کتنی موثر ہوگی یہ آپ خود اندازو گر سکتے ہیں۔ بہت چھوٹے پچے کو تاہم آپ فوراً سمجھا سکتے ہیں لیکن ایسا آرام اور بیمار سے سمجھے۔ پچہ غلطی دوسروں کے سامنے کرے تو پھر تو بالکل بھی پچے کو

فوراً" نہ سمجھائیں۔ بلکہ اس وقت نارمل روپ رکھیں، خاموش رہیں اور بعد میں جب پچ نارمل یا نو ٹکوار موڑ میں ہو تو پھر اسے اکیلے میں لے جا کر سمجھائیں۔ یاد رکھیں دوسروں کے ساتھ پچوں کو سمجھانے، ذاتی سے پچوں کی عزت نفس بمحروم ہوتی ہے اس سے ان کا اعتدال کم ہوتا ہے مزید یہ کہ ان میں والدین کے خلاف غفرت اور بعکوت کے چند باتیں پیدا ہو سکتے ہیں ہو فوری طور پر نہ ٹکلیں گے تو ان کے لاشعور میں ہینہ جائیں گے اور بعد میں کسی وقت وہ کسی نہ کسی ذریتے سے ان چند باتیں کو محظا کر لیں گے ڈواہ سالوں بعد ہی سی۔ پچے کی عزت نفس کو بمحروم کرنے کا نتیجہ یہ بھی اکل سکتا ہے کہ آنکھ وہ آپ کی بات کو اہمیت نہ دے یا کسی نہ کسی طریقے سے آپ کو بیکرنا شروع کر دے۔ پچے کو اس کی خوبیوں خامیوں سمیت قبول کریں، اس کو ایک قاتل عزت انسان کے طور پر لیں نہ کہ ایک پچے کے طور پر۔

غلطی کی نشاندہی اور درستی کا ایک احسن طریقہ

جب آپ نے غلطی کی نشاندہی کرنی ہو تو یہ مت کہیں "آپ نے فلاں غلطی کی ہے" بلکہ یہ کہیں "یہ غلطی ہو گئی ہے" یعنی آپ پچے کو تصور وار نہ تھراہیں بلکہ صرف غلطی کی نشاندہی کریں اس طرح پچھے تشویش پریشانی اور احساس گندم کا فکار نہیں ہوگا، وہ آج اپنی غلطی کو بشری تقاضے کے طور پر لے گا تو کل کو دوسروں کی غلطیوں کو اور ہو سکتا ہے آپ ہی کی غلطیوں پر (خصوصاً آپ کے بوزیر ہونے پر) آپ کو طمع نہ دے اور نارمل طریقے سے لے۔

مثیل: کپ پچے کے ہاتھ سے گر کر نوٹنے پر یہ نہ کہیں "کیا تمارے ہاتھ نہیں ہوئے ہیں جو کپ گرا دیا ہے" کیا تم انہیں ہو، دیکھ کر کیوں نہیں چلتے، تمara تصور ہے تم نے کپ توڑا ہے، تم نے تو حلوت ہی ہتلی ہے، پچھلے سال بھی کپ توڑا تھا وغیرہ وغیرہ، ان تمام کی بجائے آپ کسیں "اوہ ہو کپ نوٹ کیا اچھا چلیں مغلائل کر دیں"۔ کسی کے پاؤں میں کچیلی نہ چینیں۔ آنکھ کپ کو پچھلی سائیڈ سے اور ذرا مضبوطی سے پکڑیں گا۔ جملہ آپ پچے کو غلطی پر سمجھانے کا حق رکھتے ہیں وہیں آپ کا یہ بھی فرض ہے کہ اچھے کام پر اس کی تعریف کریں۔ واضح رہے کہ اب کی مرتبہ آپ نے

اجھے کام کو بیان کرنا ہے اور تعریف کام کی بجائے پچے کی کرنی ہے۔ مثلاً پچے نے لکھائی بہت خوبصورت کی ہے تو یہ بالکل نہیں کہیں، لکھائی ہوئی خوبصورت ہے۔ بلکہ کہیں "آپ نے لکھائی بہت شاندار کی ہے، آپ بڑے خوش خط ہیں" بہت اجھے بھی بہت اجھے۔ (یہوی کے اچھا کھانا پکانے پر کھاتے کی تعریف کی بجائے پکانے والے کی تعریف کریں آپ کی گھر میلو زندگی بھی اچھی ہوگی) کوشش کریں کہ حتی الامکان غلطیوں کو نظر انداز کریں کیونکہ ایک تو پچھے غلطیوں سے ہی سیکھتے ہیں، دوسرے غلطیوں ہر ایک سے ہوتی ہیں۔ چھوٹی مولیٰ غلطی کو تو اس طرح سے نظر انداز کر دیں جیسے آپ کو پچھے ہی نہیں چلا۔ اس سے پچھے کے اختیار میں بے پناہ اضافہ ہو گا۔

زندگی زندہ ولی کا نام ہے

والدین کا زندگی کے بارے میں مثبت روایہ رکھنا بھی پچھے کو پر اعتماد ہاتا ہے۔ زندگی میں رونما ہونے والی اچھی یادوں پر زیادہ توجہ دیں، ان کا ذکر کریں، اپنا مودہ خوشنگوار رکھیں۔ منقی یادوں، چھپیوں، دکھلوں وغیرہ پر بات کرنے سے پر ہیز کریں۔ آپ خوش رہیں گے تو پچھے بھی خوش رہنے کی کوشش کرے کا کیونکہ یادوں کے لیے والدین نمون ہوتے ہیں اور وہ ان کی طرح بننے کی کوشش کرتے ہیں۔ یاد رہے کہ زندگی کی طرف مثبت روایہ رکھنے والے لوگ زیادہ پر اعتماد، خوش اور کامیاب ہوتے ہیں۔

پچھلے کارنا مے بھی اہم ہیں

پچھے جب بھی کوئی اچھا کام کرے تو اس کی تعریف اور حوصلہ افزائی کرتے وقت اس کے پچھلے کارناموں کا ذکر بھی کریں۔ ایسا کرنے سے پچھے اپنے متعلق مثبت انداز میں سوچتا ہے۔ وہ نہ صرف اپنے آپ کو ایک ایسے اہل انسان کے طور پر دیکھتا ہے جس کی قابلیتوں کو دوسرا رے تسلیم کرتے ہیں بلکہ وہ مسلسل اچھا بننے کی کوشش کرتا رہتا ہے چنانچہ اس کا اپنا تصور ذات بہت بستر بنتا ہے اور اس کے اعتماد میں بھی بہت اضافہ ہوتا ہے۔ واضح رہے کہ ایسے پچھے جو کسی بڑے حادثہ (Trauma) کا شکار ہو جاتے ہیں اور نفسیاتی مسائل میں جھکتا ہو جاتے ہیں تو ان کو نارمل کرنے کے لیے جو طریقہ بہت ہی کامیاب ہوتا ہے وہ یہی پچھلے کارناموں کا ان کے سامنے ذکر ہے۔

باب 2

تقویت (Reinforcement) --- ایک جادو

تاریخ میں اس باب کو ضرور پڑھیئے کیونکہ تقویت کی اصطلاح اگلے ابواب میں کثرت سے استعمال ہوگی۔ اس کتاب سے اچھی طرح استفادہ کے لیے تقویت کے تصور کو سمجھنا انتہائی ضروری ہے۔

انسان کی ساری زندگی تقویت کے ارد گرد گھومتی ہے؟

تقویت کا لفظ عام روزمرہ گفتگو میں استعمال نہیں ہوتا۔ انعام کا لفظ بھی اس کے مقامом کو پوری طرح ادا نہیں کرتا، حالانکہ یہ کسی حد تک اس کے قریب ہے۔ تقویت کے مفہوم کو سمجھنا ہمارے لیے اس لیے بہت اہم ہے کہ انسان اپنی زندگی کی پیشتر چیزیں اسی کی پدالوں سیکھتا ہے اور اگر ہم پچھے کو کچھ سکھانا چاہتے ہیں تو ہمیں تقویت کے تصور سے اچھی طرح آگاہ ہونا پڑے گا۔

تقویت کا لفظ متفاہر متفاہر تھوڑے بہت فرق سے بیان کرتے ہیں مگر یہاں اس کو بالکل سادہ اور عام فرم انداز میں پیش کیا جا رہا ہے۔

”کوئی بھی الگی چیز جو کسی کام کے ہونے کی شر کو بڑھادے تقویت کہلاتی ہے۔“

تقویت کے تصور کی وضاحت کے لیے چند مثالیں درج ذیل ہیں۔

- خالد 3 سال کا بچہ ہے جو ابھی خود منہ ہاتھ نہیں دھونکے ایک دن وہ اپنے بڑے بیٹے بھائیوں کے ساتھ صبح المحتا ہے اور خود منہ ہاتھ دھوتا ہے اس کی

والدہ یہ دیکھتی ہے تو اسے اٹھاتی ہے، چوتھی ہے، گلے سے لگاتی ہے، پیار کرتی ہے اور تعریفی کلمات کہتی ہے۔ پچھے اس تعریف اور پیار سے بہت خوش ہوتا ہے اور اس کے بعد روزانہ صبح سوریے اٹھ کر خود منہ ہاتھ دھوتا ہے۔

اس مثال میں والدہ کا بچے کو اٹھانا، چومنا، گلے سے لگانا، تعریف کرنا "تفویت"

ہے کہ جس کی وجہ سے بچے کے خود منہ ہاتھ دھونے کی شرح بڑھ گئی۔

آئندہ سالہ عامر کی والدہ اس کو کہتی ہے کہ وہ اگر 2 گھنٹے پڑھے گا تو وہ اسے چپس کا پیکٹ دے گی۔ چپس عامر کو بت پسند ہے۔ وہ فوراً پڑھنے بیٹھ جاتا ہے اور نمیک 2 گھنٹے بعد والدہ سے چپس کا پیکٹ لے لیتا ہے۔

اس مثال میں چپس کا پیکٹ "تفویت" ہے کہ جس کی وجہ سے بچے 2 گھنٹے پڑھا حالانکہ وہ پسلے پڑھنے پر تیار نہ تھا۔

آئندہ کے والد ایک دن دیکھتے ہیں کہ ان کے بہت زیادہ کپڑے استری کے گئے ہیں۔ ان کی یہی انسیں بتاتی ہے کہ یہ سب ان کی بینی نے کے ہیں اور یہ کہ وہ بینی سے وعدہ کر چکی ہیں کہ اتنے کپڑے استری کرنے پر اسے اس کی غالہ کے گھر جانے کی اجازت مل جائے گی۔ آئندہ کے والد اسے اس کی غالہ کے گھر چھوڑ دیتے ہیں۔

اس مثال میں غالہ کے گھر جانا "تفویت" ہے کہ جس کی وجہ سے آئندہ نے بہت زیادہ کپڑے استری کے۔

تفویت وہ طرح کی ہو سکتی ہے۔

1- مثبت تفویت 2- منفی تفویت

مثبت تفویت مقاطیسی قوت رکھتی ہے

منفی تفویت:

اسکی تفویت ہے جو براہ راست یعنی بلاواسط طور پر مطلوب اچھے کام کی شرح کو بڑھاتی ہے مثلاً "پڑھنے پر چپس ملنے سے پچھے زیادہ پڑھتا ہے۔

منفی تقویت:

ایسی تقویت ہے جو ناپسندیدہ کام کو ختم کر کے باواسطہ طور پر مطلوب اچھے کام کی شرح کو بڑھاتی ہے مثلاً "سبق یاد نہ کرنے پر استاد کی طرف سے دی جانے والی سزا طالب علم کو اکساتی ہے کہ وہ سبق یاد کرے۔

مثبت تقویت مزید 2 طرح کی ہو سکتی ہے۔

1- انعام کی فراہمی

ماڈی چیز، سولت، تعریف، پیسوں وغیرہ کی فراہمی۔

2- منفی تقویت کا خاتمه

اگر بد تیزی کرنے پر کسی کے فی وی دیکھنے پر پابندی لگی ہوئی ہے تو سارا دن دوسروں سے اچھی طرح پیش آنے پر فی وی دیکھنے کی اجازت مثبت تقویت کے زمرے میں آتی ہے۔ اسی طرح برف کے گولے کھانے پر کسی کا جیب خرچ اگر بند ہے تو اس کی بحالی بھی مثبت تقویت ہے۔

منفی تقویت بھی 2 طرح کی ہو سکتی ہے۔

1- انعام سے محرومی یا مثبت تقویت سے محرومی

سکول جانے پر بچے کو جیب خرچ ملتا ہے تو سکول سے چھٹی کر لینے پر جیب خرچ نہ رہنا منفی تقویت ہے۔ اسی طرح گھر کا کام نہ کرنے پر کھیل پر پابندی بھی منفی تقویت ہے۔

2- سزا دینا

ڈانٹ فیٹ، گلیاں، طعن و تشنیع، مار پیٹ وغیرہ بھی منفی تقویت ہے۔

شہاشیا!

اپ کو پڑھتے ہوئے دو گھنٹے ہو گئے ہیں
اب اپ ایک گھنٹہ کی دوی دیکھ لیں



کسی سہولت (انعام) کی فراہمی ثابت تقویت ہے

اصلاح کے لیے سزا سے بہتر طریقے بھی موجود ہیں

ماہرین کہتے ہیں کہ اگر آپ بچے کے اپنے کام کو بڑھانا چاہتے ہیں یا بچے کو کوئی کام سکھانا چاہتے ہیں تو مثبت تقویت کا استعمال بہترین طریقہ ہے اور اگر کسی صورت میں مخفی تقویت استعمال کرنا پڑے تو مثبت تقویت یا انعام سے محروم بہترین طریقہ ہے۔ مثلاً بچے کو سکول سے چھپا کرنے کی عادت کو ختم کرنے اور اس کو باقاعدہ بنانے کے لیے کسی مثبت تقویت سے محروم کرنا اچھا طریقہ ہے۔ سزا کے تو ماہرین نفیات سخت خلاف ہیں اور صرف پہنچی صورتوں میں جبکہ فرد کی زندگی کو خطرہ ہو سزا کے استعمال کی اجازت دیتے ہیں۔

جملہ تک تقویت کی اقسام کا تعلق ہے کہ یہ کس قسم کی ہو سکتی ہے تو یہ تین قسم کی ہو سکتی ہے۔

کیا کچھ الفاظ ہماری ساری زندگی کا سرمایہ نہیں ہوتے؟

۱۔ لفظی / فعلی تقویت (Verbal Reinforcement) : اگر تقویت دینے والے کے الفاظ یا اس کا کوئی فعل کسی کام کے ہونے کی شرح بڑھا دے تو اسے لفظی / فعلی تقویت کہیں گے۔ اس قسم میں تعریف کرنا، شبابش و نا، چومنا، گلے لگانا، تھکی دینا، آنکھ یا اہروں کا اشارہ، چہرے یا جسم کا کوئی انداز، نہیں، مسکراہٹ، ڈانت فٹ، کالیاں وغیرہ شامل ہیں۔ اس قسم کی تقویت کا استعمال آپ شروع میں تقویت کی تعریف کے بعد دی گئی مثال میں دیکھ سکتے ہیں۔ تقویت کی یہ قسم ب سے بہترن ہے کیونکہ اس پر کوئی خرج نہیں آتا اور یہ ہر وقت مہیا ہو سکتی ہے۔ تقویت کی اس قسم کا استعمال اگر موثر طریقے سے کیا جائے تو یہ سب سے طاقتور ہوتی ہے۔ کچھ ماہرین نفیات کے مطابق کسی کام کو سکھانے یا کسی کام کی شرح بڑھانے کے لیے سب سے پہلے اسی قسم کی تقویت کو استعمال کرنا چاہیے اور اگر ایکیے اس کے استعمال سے مطلوب مقاصد حاصل نہ ہوں تو پھر تقویت کی دوسری اقسام میں سے کسی ایک یا انتہائی صورتوں میں دونوں کو شامل کیا جانا چاہیے۔ واضح رہے کہ لفظی تقویت مثبت اور مخفی دونوں طرح کی ہو سکتی ہے اور مثبت لفظی تقویت ہی پسندیدہ ہے۔

کچھ واقعات، سرگرمیاں امر ہو جاتی ہیں

2. سرگرمی والی یا پری میک تقویت

(Activity or Premack Reinforcement): تقویت کی اس

تم میں ہم مطلوبہ کام کے کرنے پر بچے / فرد کو کسی سرگرمی کو کرنے کی اجازت دیتے ہیں مثلاً "پڑھنے کے بعد کرکٹ کھیلنے کی اجازت دینا" کچھے امتیزی کرنے کے بعد غالباً کے گھر جانے کی اجازت دینا جیسا کہ پسلے دی گئی مثل نمبر 3 میں ہے، پارک میں سیر کے لیے لے جانا، گلی میں یا محلے میں لٹکنے کی اجازت دینا، لی وی، وی سی آر، ڈش دیکھنے کی اجازت دینا وغیرہ۔

ماوریت زندگی کا حصہ ہے

3. ماوری تقویت (Material Reinforcement): تمام تم کی ماوری اشیاء تقویت کی اس تم کے زمرے میں آتی ہیں مثلاً "کھانے والی چیزوں (مشروبات، پھل، مٹھائیاں، بیکری کا سلسلہ، بجزل سور سے ملنے والی کھانے کی چیزوں وغیرہ)، پیے، کھیلنے والی چیزوں (بیٹ، ہائی، گیند، فٹ بال وغیرہ)، لکھنے پڑھنے والی چیزوں (ریگ، پین، کاپی، ڈاڑھی، جیو میسری بکس وغیرہ)، روزمرہ استعمال میں آنے والی چیزوں (شرت، ٹائی، پرفوم وغیرہ) اور اسی تم کی دوسری اشیاء۔ کچھ ماہرین کے مطابق کسی کو "خصوصاً بچے کو کوئی کام سکھانا ہو یا کسی کام کی شرح بڑھانی ہو تو ماوری تقویت سے آغاز کرنا چاہیے۔ واضح رہے کہ ماوری تقویت اکثر سب سے طاقتور ثابت ہوتی ہے۔ تاہم ماہرین اس کی بجائے جب لفظی / فعلی تقویت کو ترجیح دیتے ہیں تو اس کے پیچھے وجہ یہی ہوتی ہے کہ ماوری تقویت پر ایک تو خرچ آتا ہے اور دوسرا یہ کہ یہ ہر وقت میا بھی نہیں ہو سکتی۔ چنانچہ اکثر ماہرین نفیات کا خیال ہے کہ اگر تو لفظی / فعلی تعریف سے کام کی شرح بڑھتی ہے تو یہ سب سے بہتر ہے لیکن اگر ایسا ہونے کا امکان کم ہو تو پھر ماوری اور لفظی تقویت کو اکٹھا پیش کیا جائے یا سرگرمی والی اور لفظی تقویت کو اکٹھا پیش کیا جائے۔ آہستہ آہستہ ملکی / سرگرمی والی تقویت کو کم کرتے ہوئے ختم کر دیا جائے اور پھر صرف لفظی تقویت سے کام چلایا جائے۔ لفظی / فعلی تقویت شروع میں تو ہر دفعہ مطلوبہ کام ادا کرنے پر

پچھے کو دی جائے مگر بعد میں آہست آہست اس کو بھی کم کیا جائے اور جب پچھے کی عادت پچھت ہو جائے تو پھر تو اس کو بھی کھار کی حد تک بھی لایا جاسکتا ہے یا ختم بھی کیا جاسکتا ہے۔

عموماً" مادی اشیاء دوسرے عوامل پر غالب ہوتی ہیں

مثال: ایک پچھے نیوشن پڑھنے پر راضی نہیں۔ آپ اس کو کہہ سکتے ہیں کہ اگر وہ نیوشن پر جائے گا تو اسے 10 روپے دیئے جائیں گے۔ (مادی تقویت) یا ابو کے کپیوفر پر ایک گھنٹے کے لیے گیمز کھیلنے والی جائیں گی (سرگرمی والی تقویت)۔ پچھے نیوشن جانے پر تیار ہو جاتا ہے۔ واپسی پر والدین اس کی تعریف کرتے ہیں، "چوتھے، گلے لگاتے ہیں اور خوشی کا اظہار کرتے ہیں (لفظی تقویت)۔ اس کے ساتھ ساتھ وہ اسے 10 روپے دیتے ہیں یا اگر وہ پسند کرتا ہے تو کپیوفر پر گیمز کھیلنے دیتے ہیں۔ آہست آہست والدین بھی 10 روپے دیتے ہیں اور بھی نہیں۔ اسی طرح کبھی گیمز کھیلنے دیتے ہیں اور بھی نہیں مگر لفظی تعریف جاری رکھتے ہیں جب پچھے کی نیوشن جانے کی عادت پچھت ہو جاتی ہے تو مادی اور سرگرمی والی تقویت ختم کر دی جاتی ہے۔ اب لفظی تقویت بھی بھی کھاری دی جاتی ہے۔

بعض ماہرین تقویت کی صرف 2 اقسام میں درجہ بندی کرتے ہیں۔

(1) بنیادی تقویت: اس میں ایسی تمام اشیاء شامل ہیں جو کہ براہ راست فوری طور پر ہماری بنیادی ضروریات کی تسلیکن کرتی ہیں۔ مثلاً" کھانے پینے کی اشیاء۔

(2) ٹانوی تقویت: اس میں ایسی تمام اشیاء شامل ہیں جو براہ راست فوری طور پر ہماری بنیادی ضروریات کی تسلیکن نہیں کرتیں، مثلاً" کھیل، تعریف وغیرہ۔

اب آئیے ان عوامل پر نظر دوڑائیں جو کہ تقویت کے موثر ہونے یا موثر نہ ہونے پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ والدین کو ان عوامل پر گرمی نگاہ رکھنی پڑے گی ورنہ تقویت کے استعمال سے ہو سکتا ہے کوئی فائدہ نہ ہو۔

پسند پر زور نہیں

۱۔ فطرت و نوعیت: اس سے مراد یہ ہے کہ تقویت ایسی ہونی چاہیے جو بچے کو پسند ہو۔ ایسی چیز جو کہ بچے کو پسند نہیں وہ خواہ لا کھوں روپے کی ہو پچھے اس کی خاطر مطلوبہ کام نہ تو سمجھے گا اور نہ اسی مطلوبہ کام کی شرح کو بڑھائے گا۔ گو سری طرف ایسی مطلوبہ کام نہ تو سمجھے گا اور نہ اسی مطلوبہ کام کی شرح کو بڑھائے گا۔ گو سری طرف ایسی چیز جو بچے کو پسند ہے وہ خواہ مفت میں ملے اس کی خاطر پچھے بہت زیادہ پاشش کرے گا اور نہ صرف کام کو جلد از جلد سمجھے گا بلکہ کام کی شرح میں بھی اضافہ کرے گا۔ واضح رہے کہ تقویت بچے کو جتنی زیادہ پسند ہوگی وہ اس میں اتنی ہی زیادہ تحریک پیدا کرے گی۔ والدین کو چاہیے کہ جب وہ تقویت کا اختیاب کریں تو یہ چیزوں میں رکھیں کہ ایک تو وہ بچے کو پسند ہو اور دوسرا یہ کہ وہ ان کی استطاعت کے مطابق ہو۔ مطلب یہ ہے کہ استطاعت کے مطابق بچے کی سب سے زیادہ پسندیدہ چیزوں پر تقویت ہوگی۔ والدین کے لیے بہترن طریقہ یہ ہے کہ جو بھی چیزوں ان کی بحث میں ہیں وہ بچے کے سامنے ان کو پیش کریں اور بچے کو ان میں سے چھپنے کا حق دیں ظاہر ہے کہ پچھے سب سے پسندیدہ چیز کو ہی چھپنے گا۔ اگر والدین بچے کو کھلی اجازت دیتے ہیں کہ وہ جو کے گا وہ اس کو لے کر دیں گے تو ہو سکتا ہے والدین کو شرمندگی انعامات پر کیونکہ بچہ ہوائی جہاز بھی مانگ سکتا ہے اور موڑ سائیکل بھی۔ اچھی بات یہ ہے کہ والدین بعد میں کرنے، انکار کرنے یا بچے کو اپنی مجبوریاں ہٹانے کی بجائے پسلے ہی اسے ان چیزوں میں سے چھپنے کا اختیار دیں جو وہ اسے دے سکتے ہیں، اس طرح والدین کی عزت بھی بچتی ہے تو بچے کی فیصلہ کرنے کی یا دوسرے لفظوں میں اپنی مرضی کرنے کی خواہش بھی پوری ہو جاتی ہے۔ واضح رہے کہ صرف مادی چیزوں کی نوعیت اور فطرت اہم نہیں بلکہ سرگرمی اور لفظی تقویت میں بھی آپ بچے کی مرضی یا اپنی سمجھے سے اس چیز کا چنان کر سکتے ہیں جو بچے کو سب سے زیادہ پسند ہے۔

وقت وقت کی بات ہے۔۔۔

وقت: تقویت کس وقت دی جائے یہ بہت اہم بات ہے۔ تقریباً "تمام ماہرین اس بات پر متفق ہیں کہ مطلوبہ کام کے فوراً" بعد ہی تقویت دے دینی چاہیے۔ اسی

صورت میں تقویت کا فائدہ زیادہ سے زیادہ ہو گا۔ والدین کو چاہیے کہ پچھے جو بھی مطلوبہ کام کر لے، وہ اس کے ساتھ ہی پتے کو تقویت فراہم کریں۔ یاد رہے آپ تقویت بھتی دیر سے دیں گے فائدہ اتنا ہی کم ہو گا کیونکہ ایک تو ہو سکتا ہے پتے کو پتے ہی نہ پلے کہ آپ نے اسے تقویت کس کام پر دی ہے اور اگر پتے چلے بھی تو اس وقت تک اس میں اس تقویت کو حاصل کرنے کی خواہش ہی بہت کم رہ گئی ہو یا وہ اسے بہت ہی تھوڑی خوشی و تسلیکن دے۔

کیا کبھی خوشیوں سے بھی کسی کامل بھرا ہے

3- تعداد (Frequency) : اس سے مراد یہ ہے کہ تقویت کتنی دفعہ دی جائے۔ واضح رہے کہ اکثر تقویت بھتی زیادہ دفعہ دی جائے گی فائدہ اتنا ہی زیادہ ہو گا۔ تاہم ضروری ہے کہ جب آپ نے کسی کو کوئی کام سکھانا ہے تو ابتداء میں ہر دفعہ مطلوبہ کام کے فوراً "بعد اسے تقویت پیش کریں لیکن جب وہ کام سیکھ جائیں جس پوائنٹ پر کم سے کم دفعہ تقویت دینے سے وہ مطلوبہ کام سرانجام دیتا رہے۔ پھر جب آپ محسوں کریں کہ اب عادت اتنی پختہ ہو چکی ہے کہ اب تقویت کے بغیر بھی مطلوبہ کام ہوتا رہے گا تو تقویت کی فرائی بند بھی کی جاسکتی ہے۔

جب تھوڑے سے زیادہ حاصل ہو تو کیا بات ہے

4- مقدار : تقویت کی مقدار کتنی ہوئی چاہیے یہ مسئلہ بھی تفصیل طلب ہے۔ اس سلطے میں والدین کو یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ تقویت کی بہت زیادہ مقدار اہم نہیں۔ تقویت ہمیشہ اتنی مقدار میں دیں کہ جس کے دینے پر پچھے مطلوبہ کام کرے لیں اگر اس مقدار کو ذرا سا بھی کم کیا جائے تو پچھے وہ کام کرنے سے انکار کر دے، تاہم ایسا بڑے پچھوں کے ساتھ ہو سکتا ہے جن سے ملے کیا جاسکے کہ وہ کتنی مقدار پر مطلوبہ کام کریں گے۔

مثلاً: ایک پچھے کہتا ہے کہ آپ مجھے انعام دیں تو میں انکو خاچوں سا بند کر دوں گا۔ آپ اس سے پوچھیں کہ کیا انعام لو گے۔ وہ کہتا ہے کہ 5 روپے روزانہ۔ آپ اب اس

سے سو رے بازی کریں اور اس مقدار کا تعین کریں کہ جس سے ذرا بھی کم مقدار ہو تو وہ انکار کر دے مثلاً "معالجہ کرتے کرتے آپ 3 روپے پر آتے ہیں تو اس مقدار پر بچہ مان جاتا ہے جبکہ 2 روپوں اور ڈھائی روپے پر اس نے انکار کر دیا تھا۔ تعین بچے کے 5 روپے کی بجائے 3 روپوں پر اس بات کے زیادہ امکانات ہیں کہ وہ انگوٹھا چوتنا چھوڑ دے جبکہ 5 روپوں یا اس سے بھی زیادہ پر اس بات کے کم امکانات ہوں گے کہ وہ انگوٹھا چوتنا چھوڑے۔ بہت چھوٹے بچے جو مقدار کا تعین خود نہیں کر سکتے ان کے ساتھ اسی اصول کو مرکوز رکھتے ہوئے خود اس کم سے کم مقدار کا اندازے سے تعین کر لیں جس پر کہ بچہ مطلوبہ کام کر دے گا۔ تاہم واضح رہے کہ بعض اوقات تقویت کا زیادہ دینا اچھے نہیں پیدا کرتا ہے۔

خوش چھلکنی چاہیے

5۔ شدت: شدت سے مراد یہ ہے کہ تقویت دیتے وقت آپ جتنی گر بھوتی، جتنے جوش و جذبے اور جتنے اچھے طریقے سے تقویت پیش کریں گے بچہ مطلوبہ کام اتنا ہی اچھا کرے گا۔ مردہ دل سے، ناراض ہو کر، غصے سے کڑھتے ہوئے یا پریشان ہو کر تقویت دینا اتنا فائدہ مند نہیں ہو گا جتنا کہ اوپر بیان کئے گئے طریقے سے۔

احتیاط: تقویت کے سلسلے میں ایک اہم بات جو بیان کرنا بہتر ہو گا وہ یہ ہے کہ آپ جس چیز کا انتخاب بھی بطور مثبت تقویت کریں، کوشش کریں کہ وہ بچے کو کسی اور فرد سے نہ ملے یا آپ خود بھی کسی اور کام پر یا بلاوجہ ہی اسے نہ دیں۔ اگر وہ چیز بچے کو مطلوبہ کام کے علاوہ ملتی رہی تو "تقویت" جلد ہی وہ اس چیز سے آکتا جائے گا اور اس چیز کے لئے مطلوبہ کام کرنے پر آمادہ نہیں ہو گا۔

باب 3

~~6~~
کرداری مسائل (ضد بد تیزی، نافرمانی)، وجہ اور حل

مجھے بچانا

گلو میرا بھیجا بست لاؤلا پچھے ہے۔ جب وہ سو سال کا تھا تو وہ سینہ جیوں کے ساتھ
گئی لوہے کی گرل (Grill) کی باہروالی سائیڈ میں پاؤں پھنسا کر اوپر چڑھ جاتا اور روتا اور
شور چانا شروع کر دتا، جس کا مطلب یہ ہوتا کہ مجھے نیچے اتارو کہیں میں گر ہی نہ
جاوں۔ پرانچے گھر کا کوئی نہ کوئی فرد فوراً "اپنا کام چھوڑ کر آتا اور گلو کو نیچے اتارتا کیونکہ
گرنے پر شدید چوت لگ سکتی تھی۔ ایسا کرنا گلو کا معمول بن چکا تھا اور ہر طرح سے
اسے سمجھایا جا چکا تھا یعنی پیار، مار، ڈانٹ وغیرہ سے مگر وہ منع ہی نہ ہوتا اور واقعہ وقق
سے ایسا کرتا۔ ایک دن جب سب گھر کے افراد دوپر کے کھانے پر آئئے تھے اور گلو^{گرل}
پر کھڑا شور چا رہا تھا میں نے گھر والوں کو مسئلے کا حل بتایا۔ سب نے اس پر عمل
کیا۔ ایک منٹ بعد مسئلہ حل ہو چکا تھا اور اس کے بعد گلو نے کبھی کسی کو مد کے
لیے نہیں پکارا اور آہستہ گرل پر چڑھنا بھی چھوڑ دیا۔

انوکھا لاؤلا

ایک سکول میں کام کے دوران ایک 5 سالہ بچے کی والدہ ان فکیبات کے ساتھ
آئیں کہ گھر میں یہ بہنوں کے ساتھ لزاں بھیڑا کرتا ہے، کالیاں دلتا ہے، ہر وقت والدہ
کے ساتھ رہنے کی صد کرتا ہے اور اگر وہ اسے چھوڑ کر کہیں چلی جائے تو وہ توڑ پھوڑ
کرتا ہے۔ ہرثی یعنی پر پتہ چلا کر موصوف گھر میں سب سے چھوٹے اور لاؤلے ہیں۔



پے کئی دفعہ صرف توجہ حاصل کرنے کیلئے غلط کام کرتے ہیں

کاس پھر نے بتایا کہ گلیوں کی شکایت سکول میں بھی ہے۔ والدہ اور پیچر کو کہا کہ وہ 4 دن کاریکارڈ رکھیں کہ روزانہ کس حساب سے گلیاں دے رہا ہے۔ چار دن بعد دونوں نے کہا کہ ریکارڈ رکھنا ناممکن ہے کیونکہ ان گنت گلیاں دیتا ہے۔ اسی دوران آفس میں پیچے نے والدہ سے پیسے مالکے شروع کر دیے اور والدہ کے انکار پر روتا شروع کر دیا۔ طریقہ علاج سمجھانے کے لئے اسی وقت علاج شروع کر دیا گیا۔ 2 منٹ کے بعد پیچے نے روتا دھونا بند کر دیا ہوا تھا۔ سکول میں گلیاں اسی دن سے بند ہو گئیں جبکہ گھر میں مسائل حل ہونے میں ایک ہفتہ لگا۔

ضدی کیس کا

میرے ایک محلے دار دوست نے بتایا کہ اس کا ایک 10 سالہ کزن جو گاؤں میں رہتا ہے آج کل گھروں کے لیے بہت ہی زیادہ منسلک ہوا ہوا ہے۔ سکول سے چھٹی کی ضد، مسجد میں سارہ پڑھنے جانے سے صاف انکار، ناقرمانی، گلی گلوچ، یہوں کی تعلیم ایسا نہ اور پڑھائی سے بے توجی یہ تھیں وہ چیزیں جو گھروں کی پریشانی کا باعث ہی ہوئی تھیں۔ پیچے کے کئی بہن بھائی اور کمزز مشترک گھر میں رہتے تھے اس لیے لاڑپیار والا سملد نہیں تھا۔ ایک اہم بات صرف یہ تھی کہ پیچے کے والد صاحب باہر تھے اور والدہ نے کہا کہ چونکہ اب پیچہ بڑا ہو گیا ہے اس لئے میں اسے مار کر سیدھا خاٹیں کر سکتی۔ مسائل کافی زیادہ اور چیزیں تھے اس لیے فوری بحتری کی توقع کم تھی مگر علاج چیرت انگریز طور پر کامیاب ہوا اور ایک پہنچ میں تقریباً تمام مسائل حل ہو گئے۔

اس سے پہلے کہ یہ بتایا جائے کہ مندرجہ بالا مسائل کے لیے کون سانفیاقی طریقہ علاج کس طرح استعمال کیا گیا مناسب ہو گا کہ ایسے مسائل کی ایک ہری بیانی وجوہ پر روشنی ڈالی جائے تاکہ قارئین اس طریقہ علاج کو پورے تیزی سے موثر انداز میں استعمال کریں۔

بیانی ضروریات میں "توجہ" بھی شامل ہے

اس حقیقت سے تو ہم سب آگاہ ہیں کہ ہوا، پانی، نوراں وغیرہ بیانی انسانی ضروریات ہیں اور ان کے بغیر زندگی ناممکن ہے لیکن اس امر سے کم لوگ واقف ہیں

"توجہ کا حصول بھی تقریباً" انسان کی بینیادی ضروریات ہی کی طرح عمل کرتا ہے۔ دنیا کا ہر انسان شعوری یا لاشعوری طور پر توجہ حاصل کرنے کے لیے بالاواسطہ یا بلااواسطہ طور پر کوشش کرتا ہے۔ یہ توجہ اسے بے حد تسلیم دیتی ہے اور اس کے حصول کے لیے وہ کئی دفعہ غلط کام کرنے سے بھی نہیں چوکتا۔"

بچے خصوصی طور پر توجہ کے خواہشند ہوتے ہیں اور ان کو ملنے والی توجہ میں ذرا سی کی بھی ان کے لیے اکثر ناقابل برداشت ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ دوسرا بچے کی پیدائش پر پہلا بچہ عموماً چڑچڑا ہو جاتا ہے اور کئی بڑے بچے تو نئے آئے والے بچے کو بڑی طرح مارتے بھی ہیں۔ یہ امر قابل ذکر ہے کہ بچوں کی یہ ضرورت عموماً "لامحدود ہوتی ہے۔ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ والدین کافی وقت اور کوشش صرف کر کے بچے کو کافی زیادہ توجہ دے رہے ہوتے ہیں لیکن پھر بھی بچے کی تسلی نہیں ہوتی۔ یہی وہ وقت ہوتا ہے جب معاملات مسائل کا روپ دھار لیتے ہیں کیونکہ بچے ہر جائز و ناجائز طریقے سے منید توجہ حاصل کرنے کے لیے کوشش کرتا ہے۔

اچھے کام کی نسبت غلط کام پر توجہ جلدی ملتی ہے

توجہ کے حصول کے لیے طریقے اختیار کرنے کے سلسلے میں یہ حقیقت ہری اہم ہے کہ اکثر اوقات اچھے کاموں پر بچے کو توجہ مشکل سے ملتی ہے جبکہ غلط کاموں پر توجہ فوراً "مل جاتی ہے۔ بچہ سارا دن خود کھیلتا رہے، نگز نہ کرے، ہم کبھی تعریف کے دو بول نہیں بولتے، نہ ہی اسے کسی قسم کا انعام دیتے ہیں لیکن اور اس نے روکر آسمان سر پر اٹھایا اور اور ہم اسے اٹھانے، چپ کرانے (توجہ دینے، پیار دینے) پہنچ جاتے ہیں۔ واضح رہے کہ توجہ خواہ مثبت ہو یا منفی عموماً" یکسان انداز سے تسلیم کا باعث بنتی ہے۔ اوپر والی مثال میں اگر رونے پر بچے کو ڈالنا ڈالنا جاتا ہے تب بھی وہ توجہ کے طور پر کام کر سکتی ہے۔ مثبت توجہ میں بچے کو پیار سے دیکھنا، اچھی باتیں کرنا، اشارے کرنا،



اچھے کام کی نسبت غلط کام پر توجہ جلدی ملتی ہے

تعریف کرنا، اخہانا، چونا، مغلے لگانا، کھلنا، کوئی چیز لے کر دینا وغیرہ شامل ہیں جبکہ حقیقتی توجہ میں غصے سے گھورنا، اوپنی آواز میں بولنا، برا بھلا کہنا، ڈانٹنا، مارنا، وحشی و دنیا وغیرہ شامل ہیں۔ یاد رہے کہ پچھے کو ذات کریا مار کر اس کی کوئی خلط عادت یا کام و قتی طور پر تو فتح کرایا جاسکتا ہے لیکن مستقل طور پر ایسا مشکل ہے اور اگر زیادہ حقیقتی کی جائے تو پچھے کسی اور رنگ میں کسی اور طریقے سے اس کا اطمینان اکثر کر دتا ہے۔

توجہ کمال کمال کار فرماء

ذیل میں بچوں کے چند ایک ایسے خلط کام اور عادات دی گئی ہیں جن میں بنیادی وجہ اکثر اوقات توجہ کا حصول ہوتی ہے یہ ہیں بلاوجہ ضد کرنا، زرا ذرا سی بات پر رونا، دوسرے بچوں کو بلا وجہ چھیننا، مارنا، 8 سال سے کم عمر بچوں کا ہکلانا اور بعض صورتوں میں تلاٹا، سکول کے لیے وقت پر تیار نہ ہونا، سکول سے چھٹی کی ضد کرنا، کھلانے ماننا، سکول کا کام نک کرنا، لندگی پھیلانا، کھلونوں کو ادھر اور ہر پھیلنکا اور توڑنا، کھلانے کھانا، رات کو وقت پر نہ سونا اور صحیح وقت پر نہ المخنا، ناٹک یا باختہ روم میں بلاوجہ زیادہ وقت صرف کرنا، سانس روک لینا، سرپنچنا، خطرناک چیزوں مثلاً دیساںی سے کھلنا، مٹی کھلانا، ناخن چبلنا، بستر پر پیشتاب کرنا وغیرہ۔

مندرجہ پالا چند کاموں پر ہو سکتا ہے آپ حیران ہوں گے کہ ان میں توجہ کا کیا عمل داخل ہے۔ مثلاً بستر پر پیشتاب کرنے۔ اصل میں پچھے کو صحیح انٹھنے پر جو باتیں یا جھکریں سننا پڑتی ہیں وہ توجہ کی فراہمی کا کام کرتی ہیں۔ یہاں یہ سمجھتا بالکل خلط ہو گا کہ پچھے جان بوجھ کر بستر پر پیشتاب کرتے ہیں بلکہ ایسا لاششوری طور پر ہو رہا ہوتا ہے۔

پڑھائی بھی توجہ سے مسلک ہو سکتی ہے

اس تمام سلسلے میں اہم نقطہ یہ ہے کہ اگر والدین پچھے کی توجہ کی لامحدود خواہش کو مناسب حدود میں رکھنے کے طریقے سیکھ لیں تو ان کی زندگی کافی آسان ہو جائے گی درست معلمات بگزتے کچھ وقت نہیں لگتا۔ بست سے بچوں کا پڑھائی سے فرار بھی صرف اسی وجہ سے ہوتا ہے کہ والدین نہیں جان پاتے کہ پچھے کی پڑھائی کے حوالے سے توجہ کی ضرورت سے کیسے نہیں جائے۔

آئیے اب دیکھیں کہ آغاز میں بیان کردہ مسائل کو کس طرح حل کیا گیا اور کونا
نہیں طریقہ استعمال کیا گیا۔

جیسے کو تیسا

گلو جب گرل پڑھا اور اس نے شور چلا کہ کوئی اسے نیچے اترے تو میں نے
گھروالوں کو بتایا کہ گلو عمر اور تجربے کے لفاظ سے ایسی سنجھ پر ہے کہ وہ خود اتر سکتا
ہے اور گلو کا اصل مقصد توجہ کا حصول ہے چنانچہ آپ میں سے نہ تو کوئی گلو کی مدد کے
لیے اٹھے گا اور نہ ہی اس کی طرف دیکھے گا۔ سب لوگ اپنے کام میں معروف
رہیں اور ایسے ظاہر کریں کہ جیسے انہوں نے گلو کی آواز سنی ہی نہیں۔ سب نے ایسا
ہی کیا۔ اس دوران میں نے گلو سے نظر بچاتے ہوئے سریچے رکھ کر دھیان گلو کے
قدموں کی طرف رکھا ہاکر کسی بھی ایسے حصی سے بند ہوکے۔ گلو نے تقریباً ”ایک
منٹ شور کیا اور جب اس نے محسوس کر لیا کہ کوئی بھی اسے توجہ دینے کو تیار نہیں تو
بڑے آرام سے خود ہی آہستہ آہستہ گرل سے نیچے اتر آیا۔

نہلے پر دھلا

سکول والا پچھے جس نے میرے آفس ہی میں روٹا شروع کر دیا اور جس کی
ذکایات میں گالیاں، ضد اور توڑ پھوڑ سرفہرست تھیں۔ اس کو میں نے بڑے آرام سے
کما پیٹا آپ چپ کر جائیں ورنہ میں آپ کو 3 منٹ کے لیے کمرے سے باہر نکل دوں
گا اور ناٹکت میں بند کر دوں گا۔ یہ سنتے ہی پچھے کے رونے میں مزید شدت آئی۔
جب میں نے اسے پکڑنے کی کوشش کی تو وہ والدہ سے لپٹ گیا۔ زور لگا کر اس کو وہاں
سے ہٹایا تو اس نے میری ناگلوں کے گرد اپنے بازوؤں اور ناگلوں سے ٹھکنگو کس لیا۔
میں نے کافی زور لگا کر اس کے ٹھنگے کو کھولا اور اسے ایک بازو اور ناٹک سے پکڑ کر انہا
کر ناٹک تک لے گیا۔ اس دوران میں نے کسی بھی طرح سے غصے کا انہصار نہ کیا اور
بالکل نارمل رہا۔ ناٹک میں ہوا، روشنی اور پالی کی موجودگی کو چیک کیا اور ناٹک میں
موجود واحد نوٹے والی چیز لوٹے کو باہر نکال لیا۔ بیکل کا سوچ چونکہ کافی اوپھالی پر تھا اس
لیے پچھے کو نقصان پہنچا سکنے والی بھی کوئی چیز نہیں تھی۔ پچھے کو بند کرتے ہوئے میں

نے بالکل ساک لجئے میں آرام سے کما کہ بیٹا جب آپ چپ کر جائیں گے تو ہم آپ کو یہاں سے نکل لیں گے۔ ناٹک کے باہر ایک لڑکے کی ڈیونی لگا کر کہ جب یہ چپ کرے تو اسے نکل کر میرے آفس میں لے آتا میں والپس آفس میں آگیا۔ پیچے کی والدہ کافی پریشان ہو رہی تھی، میں نے اسے تسلی دی۔ ابھی تقریباً 2 منٹ ہی گزرے تھے کہ بڑا پچھہ چھوٹے کو لے کر آگیا، چھوٹا رونا بند کر چکا تھا۔ وہ مل کے پاس کھڑا ہو گیا اب وہ پیسے بھی نہیں مانگ رہا تھا۔ اس موقع پر میں نے پیچے سے کما کہ گھر میں اگر آپ نے والدہ کے باہر جانے پر توڑ چھوڑ کی تو آپ کی بہنیں آپ کو بند کریں گی جبکہ سکول میں گالی دینے پر پیچر ایسا کرے گی۔ والدہ سے میں نے کما کہ اگر پچھے آپ کے بعد توڑ چھوڑ نہ کرے تو آپ اپنی استطاعت کے مطابق پیچے کو انعام کے طور پر اس کی کوتی پسندیدہ چیز لے کر دیجئے گے۔ امتدائی طور پر ایسا کرنا بہت بہتر ہوتا ہے کیونکہ پیچے کو پڑھتا ہے کہ جب میں غلط کام نہیں کرتا تو مجھے توجہ، پیار اور انعام ملتا ہے جب کہ غلط کام کرنے پر یہ سب کچھ چمن جاتا ہے، گھر میں پیچے کو صرف ایک وفعہ بند کرنا پڑتا اور دوسری وفعہ والدہ نے دھمکی سے کام چلا لیا۔ ہفتہ بعد والدہ نے سب اچھا کی روپورث دی۔ سکول میں صرف میرا بند کرنا کافی ثابت ہوا اور پیچے نے گالیاں درنا بند کر دیں۔

آؤ۔ معاملہ کر لیں

ملے دار کے 10 سالہ کزن سے کہ جس کے مسائل کافی زیادہ تھے اور جن سے بنتا مشکل لگ رہا تھا، صرف ایک معلمہ ہی کافی ثابت ہوا اور جیران کن طور پر پیچے کے سارے مسئلے حل ہو گئے۔ یہ معاملہ ہو پیچے اور والدہ کے درمیان کرایا گیا اس میں یہ طے کیا گیا کہ والدہ کسی بھی صورت پیچے کو نہ توڑانے کی اور نہ ہی مارے گی۔ پیچے کسی بھی صورت کسی کو گھلی نہیں دے گا اور کسی سے شکایت کی صورت میں والدہ کو بتائے گا جو مناسب قدم اٹھائے گی۔ اگر پیچے نے کسی کو گالی دی تو اسے 3 منٹ کے لئے بند کیا جائے گا اور اس دوران اگر وہ روپا تو اسے اس وقت تک بند رکھا جائے گا جب تک وہ خاموش نہیں ہو گا۔ اگر وہ کسی دن گھلی نہیں دے گا تو اسے 8 روپے میں گے۔ یہاں یہ بات واضح ہو کہ اس پیچے کا طے شدہ روزانہ جب خرچ 3 روپے تھا جبکہ



معاہدہ کرنے سے پچے کے بہت سارے
کرداری مسائل حل ہو سکتے ہیں

یہ ضدیں کر کے تقریباً 10 روپے روزانہ لے لیتا تھا جہاں ایک طرف والدہ کو 2 روپے کا فائدہ ہوا تو دوسری طرف بچے کو 5 روپے کا کیونکہ اب اسے 8 روپے ملنے لیکن تھے۔ اس کیس میں اہم بات یہ ہے کہ صرف ایک چیز گالیوں پر معاملہ کیا گیا اور اس کے اڑات باقی تمام سائل پر مثبت انداز میں پڑتے۔ اس گاؤں میں زیادہ تر لوگ ان پڑھتے چنانچہ میری مشوری کچھ اس طرح ہوتی کہ پہ نہیں ڈاکٹر صاحب نے کیا جادو کیا ہے کہ بچے بالکل صحیح ہو گیا ہے۔ اصل میں بچے کی توجہ کی جائز ضروریات بھی پوری نہیں ہو رہی تھیں۔ یہ فرض کر لیا گیا تھا کہ اچھے کام کرنا بچے کی ذمہ داری ہے چنانچہ ان کاموں پر وہ توجہ (تعریف، پیار، انعام وغیرہ) کا حقدار نہیں مگر غلط کاموں پر توجہ (ذانت ڈپٹ، سزا) اس کے لیے ضروری ہے۔ میں نے جب بچے کے سائل کو اس تماظیر میں دیکھا اور والدین سے کہا کہ وہ غلط کاموں پر توجہ دینا بند کرویں (ذانت، سزا ختم کر دیں اور بچے کو بند کریں) اور اچھے کاموں پر اسے توجہ دینا شروع کریں (غلط کام نہ کرنے اور اچھے کام کرنے پر انعام دیں) تو سائل فوراً "حل ہو گئے۔

بچے کو روشنی کپڑا اور تعلیم دینا اس پر احسان نہیں

یہاں میں اکثر والدین کے ایک رویے کا ذکر کرنا چاہتا ہوں۔ وہ یہ سمجھتے ہیں کہ ہم اپنے بچوں کو اچھا لحاظتے اور اچھا پہنچاتے ہیں، اس لیے اب بچوں پر فرض عائد ہوتا ہے کہ وہ اچھے کام کریں اور غلط کام بالکل نہ کریں۔ وہ بچے کی توجہ کی ضرورت (یعنی اچھے کام پر تعریف، پیار، انعام وغیرہ) کو بالکل ہی فراموش کر دیتے ہیں اور روشنی کپڑے ہی کو سب کچھ سمجھ لیتے ہیں بلکہ ایسا احسان سمجھ کر کرتے ہیں۔ واضح رہے کہ جو والدین ایسا احسان سمجھ کر کرتے ہیں، بچوں سے جواباً بغیر توجہ (تعریف، پیار، انعام) دیئے اچھے کاموں کی توقع رکھتے ہیں اور غلط کرنے پر درگزر کی بجائے بھیش نوکتے ہیں (توجہ دیتے ہیں) وہ انتہائی غلط روایہ اپنائے ہوئے ہیں، جو بچوں میں بڑے بڑے سائل پیدا کر سکتے ہیں۔

توجہ اچھے کام پر دیجئے نہ کہ غلط کام پر

اگر آپ غور کریں تو مندرجہ بالا تتم کیسے میں ہم نے صرف اور صرف غلط کام

پچھے کو توجہ دینا بند کی ہے اور اس کے مسائل حل ہوئے ہیں۔ بعض میں یہ بھی کیا کہ اسے غلط کام کے خاتمے یعنی اچھے کام کے آغاز پر توجہ دینا (انعام دینا) بھی شروع کیا گیا۔ واضح رہے کہ شروع شروع میں غلط کام کے خاتمے پر جو توجہ دی جائے وہ مادی صورت (انعام، پیسے) کی صورت میں یا کسی سرگرمی (کھیل، سیر وغیرہ) کی صورت میں ہوئی چاہیے اس کے ساتھ ساتھ تعریف کے ذریعے بھی پچھے کو توجہ دیں۔ آہست آہست انعام، پیسوں کو کم کر کے صرف سرگرمی والی اور تعریف والی توجہ پر آجائیں۔ یاد رہے کہ مادی توجہ کا اثر وقتی اور فوری ہوتا ہے جبکہ تعریف والی توجہ کا اثر فوری ہونے کے ساتھ پاسیدار بھی ہوتا ہے لیکن یہ اتنا فوری نہیں ہوتا جتنا کہ مادی توجہ کا ہوتا ہے۔ اسی لیے ابتداء مادی توجہ سے کریں اور آہست آہست اسے تعریف والی توجہ پر لے آئیں۔

غلط کام پر توجہ نہ دینے کے طریقے کوں کوں سے ہیں آئیے ذرا تفصیل سے نظر ڈالیں۔ ایک سادہ طریقہ تو یہ ہے کہ پچھے کی طرف نہ دیکھیں، اسے نظر انداز کریں، نہ روکیں نہ نوکیں، بے پرواہ بن جائیں، اس کی طرف پشت کر لیں، اس سے اس وقت تک بات چیت نہ کریں جب تک وہ غلط کام کرتا رہتا ہے غرضیکد اسے توجہ نہ دیں کیونکہ توجہ دینے سے مسئلہ برداشت گد یہ طریقہ تاہم بعض صورتوں میں استعمال کرنا مشکل بلکہ ناممکن ہوتا ہے مثلاً "بچہ کالیاں بکتا ہے، دوسروں کو مارتا ہے یا توڑ پھوڑ کرتا ہے۔ ایسی صورتحال میں ناممکن آوت کا طریقہ اختیار کیا جاتا ہے۔ اوپر بھی اس طریقے کو استعمال کیا گیا۔ ذیل میں اس طریقے کو تفصیل سے بیان کیا گیا ہے تاکہ قارئین اس کی جزئیات کو اچھی طرح سمجھ لیں۔

ٹائم آوت: بچوں کے کرواری مسائل سے نہنے کا ایک بہترین طریقہ

ٹائم آوت کے طریقے میں ہم پچھے کو تھوڑی دری کے لیے اس صورتحال سے نکال لیتے ہیں جہاں کہ وہ مسئلہ پیدا کر رہا ہوتا ہے اور ایک ایسی جگہ لے جلتے ہیں جہاں وہ کچھ دری فارغ رہ کر اپنے غلط کام کے بارے سوچ سکے۔ مزید برآں اسے وہ توجہ ملنی بند ہو جائے جس کے حصول کے لیے وہ مسئلہ پیدا کرتا رہتا ہے۔ اس مقصد کے لیے ہمیں

خوبی دیر کے لئے اسے کسی ایسی جگہ لے جانا پڑتا ہے جہاں کوئی اور نہ ہو "مثلاً" دو بھرے کمرے میں یا ٹانک میں یا غرضیکہ کسی بھی ایسی جگہ جہاں بچے کو کوئی اور نہ دیکھئے، نہ ہی اس سے بات کرے اور نہ ہی بچے کسی سرگرمی میں مصروف ہو سکے بچے کو لے جائیا جاسکتا ہے۔ اس طریقے میں درج ذیل نکات کا خیال رکھنا لازمی ہے ورنہ طریقہ کی کامیابی کی کوئی ہمانت نہیں۔

1- بے وقت نصیحت کسی کام کی نہیں

پہلی دفعہ بند کرنے سے قبل آپ ایک دفعہ بچے کو اس وقت جبکہ وہ نارمل پر سکون حالت میں ہو بخاک آرام سے بتائیں کہ وہ فلاں غلط کام کر رہا ہے اور آپ اس وجہ سے بہت پریشان ہیں۔ چونکہ مسئلہ اب برداشت سے باہر ہو چکا ہے، اس لیے جب بھی وہ غلط کام کرے گا تو آپ اسے کم از کم 3 منٹ کے لئے بند کریں گے۔ اس دوران آگر وہ روئے گایا شور کرے گا تو اسے اس وقت تک وہاں رہتا ہو گا جب تک کہ وہ چپ نہیں کرے گا۔

2- انعام بنائے کام

بچے کو بتائیں کہ اگر وہ ایک خاص وقت تک ("مثلاً" ایک دن) غلط کام نہیں کرے گا تو آپ اسے انعام دیں گے (واضح رہے انعام بچے کی پسند کا گمراہ قیمت آپ کی استطاعت کے مطابق ہو)۔

3- اصولی موقف سے نہ ہیں

اگر بچہ شور چائے، چیخہ، چلائے، روئے تو اسے اس وقت تک بالکل نہ بتائیں جب تک وہ بالکل خاموش نہیں ہوتا خواہ اس میں کتنا ہی وقت کیوں نہ لگ جائے۔ واضح رہے کہ ایک دفعہ آپ نے اپنے اصولی درست موقف پر قائم رہ کر اس کی ضد توجہ دی تو اگلی دفعہ اس کے روئے شور چانے کے وقت میں کسی ہوگی یعنی اگر وہ پہلی دفعہ بند کرنے پر آدھا گھنٹہ رویا تو اگلی دفعہ 15 منٹ روئے گا اس کے بر عکس اگر آپ جذبات سے مغلوب ہو کر اسے آدمی کھنتے بعد روئے ہوئے نکل لیتے ہیں تو اگلی دفعہ

وہ چپ ہونے میں زیادہ نامم لے گا یعنی ایک محنت بھی لگا سکتا ہے۔

4- جب آپ حق پر ہیں تو بحث کیوں؟

جب آپ بچے کو بند کرنے جا رہے ہوں تو آپ نے بچے سے بات چیت 'بحث مبادلہ' سوال جواب بالکل نہیں کرنے۔ صرف ایک دفعہ اسے بتائیں کہ میٹا آپ نے یہ نفلط کام کیا ہے اور اس وجہ سے ہم آپ کو 3 منٹ کے لیے بند کر رہے ہیں۔ ایسے موقع پر بچے اکثر بہانے بناتے ہیں مگر آپ نے اس کی کسی بھی بات کا جواب نہیں دیتا کیونکہ جواب دینا توجہ دینے کے مترادف ہو گا چنانچہ مسئلہ جوں کا توں رہے گا۔

5- ہر فرد منفرد ہے

شروع میں بچے کو 3 منٹ کے لیے بند کریں اگر مسئلے میں کسی یا بیشی نظر نہ آئے تو پھر وقت کو آہست آہست بڑھاتے جائیں حتیٰ کہ مسئلے میں کسی یا بیشی نظر آنی شروع ہو جائے۔ واضح رہے کہ اس طریقہ کے استعمال کے بعد اگر مسئلہ بڑھ جائے تو پریشنا ہونے کی بالکل ضرورت نہیں بلکہ یہ اضافہ اس چیز کی نکلنی ہے کہ طریقہ علاج بچے پر اثر انداز ہونا شروع ہو گیا ہے اور جلدی ہی بچے میں بہتری ہو گی۔ اصل میں بعض بچے اپنی عالت میں تبدیلی پر مزاحمت پیش کرتے ہیں چنانچہ ابتداء میں وہ لا شعوری طور پر مزاحمت کے اظہار کے طور پر مسئلے میں اضافہ کر دیتے ہیں۔ ایسی صورت میں والدین کو مستقلًا طریقہ علاج استعمال کرتے رہنا چاہیے۔

6- دوسروں کی غلطیوں پر اپنا خون مت جلا میں

بند کرتے وقت آپ اپنے آپ کو بالکل نارمل اور پر سکون رکھیں۔ ڈاٹ ڈپٹ، نارانگی یا غصے کا اظہار بالکل نہ کریں۔ مزید برآں جب بچے کو باہر نکالیں تو بالکل ایسے ظاہر کریں جیسے کہ کچھ ہوا ہی نہیں۔

7- غصے کے بغیر مضبوط پکڑ اہم ہے

جب بچے کو بند کرنے کے لیے پکڑیں تو آپ کی گرفت سے غصہ نہیں چلکتا چاہیے۔ گرفت مضبوط ضرور ہو گاکہ وہ بھاگ نہ سکے مگر اس مضبوطی میں غصہ نہ ہو

کیونکہ غصہ پچ کو اس کی مطلوبہ چیز یعنی توجہ فراہم کر دے گا۔

8- دھمکیاں کمزوری کی علامت ہیں

جب پچ کے مسئلے میں کسی آنا شروع ہو جائے تو دھمکی دے کر کام نہ پانیں
ورنہ پائیدار فائدہ حاصل نہیں ہوں گے۔

9- اگر پچ پکڑتے ہی چپ ہو جائے سب بھی اسے کم از کم 3 منٹ کے لئے بند ضرور
کریں (رولنے کے مسئلے کی صورت میں)۔

10- تحفظ سب سے پہلے

جس جگہ پچ کو بند کریں وہاں کوئی ایسی چیز نہ ہو جس سے پچ اپنے آپ کو یا اس
چیز کو نقصان پہنچا سکے۔ اگر پچ سے کسی خطرناک قدم کی توقع ہو تو کوئی سوراخ کر لیں
اور اس سے پچ پر نگاہ رکھیں مگر اس چیز کا پچ کو بالکل بھی پہ نہیں لگانا چاہیے کہ
کوئی اسے وقاً "وقتاً" چیک کر رہا ہے۔ بلکہ پچ کو یقین ہونا چاہیے کہ وہ نظر انداز ہو
چکا ہے۔

11- مستقل مزاجی کامیابی کے لیے ضروری ہے

ٹائم آؤٹ کے طریقے کا مسلسل اور مستقل استعمال ہی فوری کامیابی کی ضمانت
ہے۔ واضح رہے کہ اگر پچ کو مسئلے پیدا کرنے پر کبھی بند کیا گیا اور کبھی نہ کیا گی تو
مسئلہ کم ہونے کی بجائے مستقلہ بڑھ سکا ہے۔

12- اگر پچ کی غلط عادت ختم ہو رہی ہو تو اس کی اچھی عادات پر توجہ (تعريف، پیار،
انعام وغیرہ) پڑھاویں۔

13- ٹیم ورک لازمی ہے

غمگر کے تمام افراد کا تعاون حاصل کرنے کی کوشش کریں۔ ایسا نہ ہو کہ چند لوگ تو
پچ کو توجہ دینا بند کریں بلکہ دوسرے بدستور روایتی طریقے جاری رکھیں۔ روایتی
طریقوں (ذات، سزا وغیرہ) سے پرہیز اشد ضروری ہے کیونکہ یہی تو مسئلہ پیدا کرتے
ہیں۔

14۔ "ایک وقت میں ایک" بہترن اصول ہے

ایک وقت میں صرف ایک مسئلے کے لیے ہاتھ آٹھ کے طریقے کو استعمال کریں جب اس میں بہتری پیدا ہو جائے تو پھر دوسرے کو حل کرنے کے لیے اسے شروع کریں۔

سزا اور خوف دو خلط فہمیاں

آخر میں والدین / قارئین کے ذہن میں آئنے والے 2 سوالوں کا جواب دینا ضروری سمجھتا ہوں۔ پہلا یہ کہ پچھے کو قید کی سزا تو نہیں دی جا رہی؟ اور دوسرا یہ کہ کیا پچھے میں خوف پیدا نہیں ہو گا؟ پہلے سوال کا جواب یہ ہے کہ پچھے کو قید بالکل نہیں کیا جا رہا بلکہ اسے صرف ایسی صورت حال سے باہر نکالا جا رہا ہے جہاں پر کہ اسے مسئلہ پیدا کرنے کے بعد توجہ مل رہی ہے۔ آپ اسے کمرے میں یا ناٹک میں بند کرنے کی بجائے باہر لان میں نکل کر بھی کام چلا سکتے ہیں لیکن اس سلسلے میں احتیاط یہی ہو گی کہ ایک تو وہ وہاں کسی کام میں مصروف نہ ہو جائے اور دوسرے یہ کہ اسے کوئی وہاں توجہ نہ دے۔ جہاں تک خوف پیدا ہونے یعنی پچھے کے خوفزدہ ہونے کا تعلق ہے تو الیکٹریکیت کبھی دیکھنے میں یا پڑھنے میں نہیں آئی۔ اصل میں پچھے خوفزدہ تب ہوتے ہیں جب ان کے ذہن میں اس چیز سے متعلقہ پہلے سے کوئی خوف والی سوچ ہو یا اس جگہ اندھیرا ہو یا پچھے کو کوئی ہاؤٹلوار واقعہ پیش آئے پونکہ ہاتھ آٹھ کے طریقے میں ایسا کچھ بھی نہیں ہوتا اس لیے پچھے کے ذریعے کا سوال پیدا نہیں ہوتا۔

نوت: تقریباً 2 فیصد پچھے ایک خاص تم کے نفیاتی مسئلے (ADHD)

(Attention Deficit Hyperactivity Disorder) کا ڈکلار ہوتے ہیں۔ یہ پچھے ہر وقت کچھ نہ کچھ کرتے رہتے ہیں، مضطرب اور بے چین رہتے ہیں، آرام سے کسی وقت نہیں بیٹھتے یعنی ان میں بے جا تیزی ہوتی ہے، ایسے بچوں کے لئے ہاتھ آٹھ کا طریقہ استعمال کرنے سے پہلے ماہر نفیات سے مشورہ ضرور کر لیں کیونکہ ایسے بچوں کا اصل اور بیانی مسئلہ توجہ کا حصول یا بے جا تیزی نہیں بلکہ توجہ کے دورانے (Span)

(Attention) کا کم ہوتا ہے۔ اسی قارئین ماهر نفیات/سائیکالو جست (Psychiatrist) اور طبیب نفسی/سائیکائزٹ (Psychologist) میں فرق بھی نہ کر لیں۔ ماهر نفیات عموماً ایسا فرد ہوتا ہے جس نے ایم ایس سی۔ نفیات کے بعد طبی نفیات میں ڈپلومہ لیا ہوتا ہے یا نفیاتی علاج معالجے کا کوئی متعلقہ کورس کیا ہوتا ہے۔ دوسری طرف سائیکائزٹ بنیادی طور پر ایم بی بی ایس ڈاکٹر ہوتا ہے جس نے کہ بعد میں عموماً ”تو ماہ کا نفیاتی دوائیوں کا ڈپلومہ in Psychiatric Medicine (Diploma) کیا ہوتا ہے چنانچہ نفیاتی طریقہ ہائے علاج کے متعلق اس کا علم ایک ماهر نفیات کی نسبت سطحی ہوتا ہے۔ ایسا اس وجہ سے ہے کہ اس نے بنیادی طور پر تو دوائیوں کا علم حاصل کیا ہوتا ہے اور وہ انہی کام ماهر ہوتا ہے۔ دوسری طرف ماهر نفیات شروع سے ہی نفیاتی علم سے متعلق ہوتا ہے چنانچہ اسی کو نفیات کے علم کام ماهر سمجھا چاہیے۔ ہمارے معاشرے میں ابھی تعلیم کی کمی ہے تو اکثر لوگ سائیکائزٹ کو ہی ماهر نفیات سمجھتے ہیں۔ مجھے امید ہے کہ قارئین اب بہتر طور پر جان سکتے ہیں کہ سائیکائزٹ نفیاتی دوائیوں کا ماهر ہے جبکہ ماهر نفیات (سائیکالو جست) نفیاتی طریقہ ہائے علاج کا اور جمال سائیکائزٹ کا نفیات کا علم سطحی ہوتا ہے وہیں ماهر نفیات کا دوائیوں کا علم سطحی ہوتا ہے۔

باب 4

ٹائم آؤٹ کے طریقے کا بچوں کے کچھ دیگر سائل پر اطلاق

بچے کا مہماںوں کے سامنے بد تیزی کرنا،
پسیے یا چیزیں مانگنا اور بے طرح کھانا

اکثر والدین یہ شکایت کرتے کہ ان کے بچے ویسے تو اتنے سائل پیدا نہیں کرتے
مگر مہماںوں کے سامنے نہ صرف نافرمانی کرتے ہیں بلکہ پسیے مانگنا شروع کر دیتے ہیں۔
مہماںوں کے آگے رکھی ہجئی چیزیں مانگتے ہیں یا اٹھا کر کھا لیتے ہیں اور حتیٰ کہ مہماں کے
باٹھ میں پکڑی ہوئی چیز کو یا تو اس طرح ندیدے پن سے دیکھتے ہیں کہ وہ چیز بچے کو
دے دیتا ہے یا پھر اس سے مانگ ہی لیتے ہیں۔ ایسا اکثر دیکھنے میں آتا ہے کہ پھل گھر
میں پڑا ہے مگر بچہ کھاتا نہیں یا مانگتا نہیں لیکن جب مہماںوں کے آنے پر وہی پھل ان
کو پیش کیا جاتا ہے تو پچھے اس طرح پھل پر حملہ آور ہوتا ہے جیسے کہ اس نے پسلے بھی
یہ پھل دیکھا ہی نہیں تھا۔ یہ وقت ہمیزبان پر بڑا کڑا ہوتا ہے اور وہ بہت شرمدگی
محسوس کرتا ہے۔ یہ علیحدہ بات ہے کہ مہماں کے جانے کے بعد بچے پر کڑا وقت آ جاتا
ہے اور اس کی تواضع ڈانت ڈپٹ اور مار ڈپٹ سے کی جاتی ہے۔ ”عموا“ والدین ایسے
وقت میں اپنے آپ کو بے بس محسوس کرتے ہیں اور اشاروں کتابوں سے بچے کو منع
کرتے یا بہانے سے کمرے سے باہر بھیجنے ہیں مگر اکثر بچے اس وقت والدین کو خاطر میں
نہیں لاتے اور مرن مرضی کرتے ہیں۔

بوقت سب کے لیے

متوسط طبقے جہل کر اکثر مہمن کی تواضع بوقت سے کر دی جاتی ہے مزید پر شان کن صور تحال پیدا ہو جاتی ہے۔ ادھر میزان نے مہمن کو بوقت دی اور ادھر بچے نے بھی بوقت کے لئے خدمت شروع کر دی۔ اکثر اوقات بچہ اس وقت تک خدمت ختم نہیں کرتا جب تک اسے بوقت لے کر نہیں دی جاتی اور اگر میزان ایسا نہیں کرتا تو بچہ یا تو بوقت مہمن سے مانگ لیتا ہے یا پھر اس کے ارد گرد ایسے انداز سے گھومتا اور ایسی نظریوں سے دیکھتا ہے کہ مہمن خود ہی بوقت کا کچھ حصہ اسے ذہن رہتا ہے۔ ایسے وقت میں والدین شرم سے پانی پانی ہو رہے ہوتے ہیں اور سوچتے ہیں کہ مہمن کیا سوچے گا۔ یہاں بھی مہمن کے جانے کے بعد بچے کی کلاس لی جاتی ہے مگر ایسا کرنے کے باوجود بچے منع نہیں ہوتا اور کسی نہ کسی طرح تقریباً "ہر دفعہ مہمانوں کے سامنے اپنے بڑوں کو شرمندہ کرائے چھوڑتا ہے۔ کم آمنی والے طبقے میں بھی یہ سائل کم و بیش اسی طرح چلتے رہتے ہیں۔

پرائی نہیں کوک

مندرجہ بالا سائل کے حوالے سے ہی ملتے جلتے ایک اور قسم کے مسئلے میں بچہ جب کسی کے گھر جاتا ہے تو توب کھانے پینے والی اشیاء پر شاہین بن کر جھپٹ پڑتا ہے۔ والدین لاکھ اشاروں کی نیوں سے منع کریں لیکن وہ اس وقت تک منع نہیں ہوتا جب تک کہ اس کا پیٹ بھر نہیں جاتا۔ ہمارے ایک عزیز کا بچہ جب کسی کے گھر جاتا تو جاتے ہی فوراً "کہنا شروع کر دتا کہ ایسی ایسی میں نے پرائی نہیں کوک ہیں ہے چنانچہ میزان کو مجبوراً "کوک بوقت بلکہ بوقتیں میگواہا پڑتیں" خواہ اس کی استطاعت ہوتی یا نہ ہوتی۔

مندرجہ بالا قسم کے سائل تقریباً ہر گھر اور ہر بچے کے مسائل ہیں۔ بچہ خواہ کسی بھی عمر کا ہو اور کسی بھی کلاس (اپ، اورڈر، مل) سے تعلق رکھتا ہو اکثر ایسے موقع پر ایسے سائل پیدا کرتا ہے کہ والدین بہت شرمندگی محسوس کرتے ہیں۔ سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ ان مسائل سے کیسے نپنا جائے۔ اس سے پہلے کہ طریق بتایا جائے ذرا ایک

بادیک لکھتے پر نظر دو ڈائیں۔

آپ شرمندہ کیوں ہوں؟

کیا مندرجہ بالا قسم کے مسائل تقریباً ہر گھر اور ہر بچے کے فیس؟ اگر آپ کا
بواب "ہاں" میں ہے تو سمجھیں کہ مسئلہ حل ہو جائے گا۔ اصل لکھتے یہاں یہ ہے کہ
جب ہر باشور انسان کو پڑتے ہے کہ بچے ایسا ہی کرتے ہیں تو یہ سوچ کر شرمندہ کیوں ہوا
جائے کہ مہمان کیا سوچتے گا؟ کیا ہم اپنے آپ کو باشور سمجھتے ہیں اور مہمان کو بے
وقف یعنی کیا مہمان نہیں جانتا کہ اکثر بچے اکثر اوقات ایسا ہی کرتے ہیں؟ بات کرنے کا
مقصد یہ ہے کہ والدین اس چیز کو اچھی طرح ذہن نشین کر لیں کہ بچے کے ایسے اعمال
پر شرمندہ ہونے کی کوئی ضرورت نہیں۔

بچہ انسان کا باپ

آئیے اب دیکھیں کہ بچے ایسا کرتے کیوں ہیں؟ اصل میں یہاں بھی بنیادی وجہ
تو جہ کا حصول ہے جس کے ساتھ ساتھ کھانے پینے کی اشیاء بھی ملتی ہیں۔ قدرت کا
اصول ہے کہ نبی نسل پر انی نسل سے مجموعی طور پر بہتر ہوتی ہے چنانچہ ہمارے بچے
جانتے ہیں کہ انہوں نے ہم سے کمال اور کس طرح زیادہ سے زیادہ تو جہ حاصل کرنی
ہے۔ عام حالات میں جب ہم زیادہ عمر کی وجہ سے حاصل شدہ اپنے تجربے اور علم کی
بدولت اکثر انہیں کنڑوں کر لیتے ہیں اور اپنے آپ کو کامیاب محسوس کرتے ہیں تو
مہماںوں کے سامنے وہ ہماری نازک پوزیشن سے فائدہ اٹھاتے ہیں اور ہمیں سخننوں کے
مل لے آتے ہیں۔ اس طرح وہ نہ صرف ہماری بلکہ مہمان کی تو جہ بھی حاصل کر رہے
ہوتے ہیں اور سب کی نگاہوں کا مرکز بن جاتے ہیں۔ اس سے انہیں لاشوری طور پر
بے حد تسلیم ملتی ہے۔

سوچوں میں تبدیلی سے کروار مستقلہ" تبدیل ہوتا ہے

آئیے اب دیکھیں کہ ان مسائل کو حل کیسے کرنا ہے۔ ایسے مسائل کو حل کرنے
کے لیے سب سے پہلے آپ کو اپنی یہ سوچ تبدیل کرنا ہو گی کہ بچے کے ایسا کرنے سے

ہماری بے عزتی ہوتی ہے۔ شرمندگی بالکل محسوس نہ کریں اور یہ اسی صورت ہو گا جب آپ اپنی سوچ تبدیل کریں گے۔ پہلے فہرپر یہ سوچیں کہ ممکن ایک پا شعور، محمد اور فرد ہے اور اسے پہنچ ہے کہ پہنچ ایسا ہی کرتے ہیں۔ دوسرے فہرپر یہ سوچیں کہ اگر ممکن ہمارے بارے میں غلط سوچ رکھتا ہے یعنی کہ ہم نے پہنچ کی اچھی تربیت نہیں کی تو اس کی یہ سوچ غلط ہے اور غلط سوچ کا ذمہ دار وہ خود ہے ہم نہیں۔ چنانچہ کسی کی غلط سوچ پر یہیں شرمندہ ہونے کی ضرورت ہے؟ تیرے فہرپر یہ سوچیں کہ ہم نے اپنے پہنچ کی اخلاقی حالت کی بتری کی ٹھکری ہے نہ کہ اپنی شرمندگی کی۔ اس لیے یہیں پہنچ کے غلط کام کو ختم کرنے کے لیے مناسب طریقہ اختیار کرنا چاہیے نہ کہ پہنچ کی بلکہ میلنگ کا شکار ہونا چاہیے۔ جب آپ کا ذہن مندرجہ بالا باتوں کو قول کر لے تو پھر ہاتھ آوت کا طریقہ سب زیل انداز میں استعمال کریں۔

نائم آوت استعمال کرتے ہوئے شرمندہ نہ ہوں

اگر ممکن آپ کے گھر میں ہے اور پہنچ نے کوئی غیر مناسب حرکت شروع کر دی ہے مثلاً بول مانگ لی ہے تو آپ اسے کہیں کہ میٹا ایسا کرنا مناسب نہیں آپ باہر چلیں۔ اگر پہنچ آپ کی بات نہیں مانتا اور باہر نہیں جاتا تو پھر آپ اسے پہنچیں اور ہاتھ آوت کا طریقہ استعمال کریں۔ پہنچ کے شور مچانے، روئے دھونے اور اس بات سے بالکل نہ گھبرایں کہ ایسا کرنے پر ممکن کیا سوچیے گہ و واضح رہے کہ کسی کی سوچ پر آپ نہ تو پسروں بھاگتے ہیں اور دن ہی اس کی سوچ کی ذمہ داری لے سکتے ہیں اور نہ ہی آپ کو اس پر شرمندہ یا پریشان ہونے کی ضرورت ہے۔ یعنی رکھیے کہ آپ کو اپنے پہنچ کی اخلاقی حالت میں بتری سب سے زیادہ عزیز ہے۔ مجھے امید ہے کہ آپ کو ہاتھ آوت کا طریقہ دد یا تین مرتبہ سے زائد اختیار نہیں کرنا پڑے گا اور آپ واضح فرق دیکھیں گے کہ آپ کا پہنچ ممکنوں کے سامنے بتریں اخلاقیات کا مظاہرہ کرے گا۔

موقع ملتے ہی عمل کریں

کسی کے گھر جا کر اگرچہ غیر مناسب اخلاقیات کا مظاہرہ کرتا ہے مثلاً کھانے پینے کی اشیاء پر لالجی انداز میں بھپتا ہے تو گردابیں آتے پر پسلا کام یہ کریں کہ نائم آوت کا

طریقہ استعمال کریں مزید برآں اگلی دفعہ بہب آپ کسی کے ہاں جائیں تو بچے کو ساتھ نہ لے کر جائیں اور اسے بتائیں کہ ایسا آپ نے اس لیے کیا ہے کہ آپ نے یہ پہلی دفعہ فلاں غیر مناسب حرکت کی تھی۔

ایک موقع ضرور دیں

واضح رہے کہ بچے کو ایک موقع آپ نے ضرور دیتا ہے یعنی بغیر بتائے ایک دم سے نامم آوت کا طریقہ شروع نہیں کرنا بلکہ ایک دفعہ بچے کو پہلے مطلع کریں کہ آپ نے اپنے گھر میں مہمانوں کے سامنے یا کسی کے گھر جا کر فلاں حرکت نہیں کرنی کیونکہ اخلاقی لحاظ سے یہ نجیک نہیں اور اگر آپ نے ایسا کیا تو ہم آپ کے ساتھ نامم آوت کا طریقہ استعمال کریں گے۔ کسی کے گھر جا کر غیر مناسب حرکت کرنے کی صورت میں ہم آپ کو اگلی ایک دفعہ ساتھ لے کر بھی نہیں جائیں گے۔

نوت: مہمانوں کے سامنے بچے کی بد تہذیب، پیسے مانٹنے، گھلی گھوچ، لڑائی بھڑکنے وغیرہ پر بھی آپ نامم آوت کا طریقہ استعمال کر سکتے ہیں۔

بچوں کے کھانا کم کھانے کا مسئلہ اور علاج

پڑھے لکھے بھی سادہ غلطیاں کر سکتے ہیں

ہمارے معاشرے میں اکثر والدین خصوصاً ماں اپنے بچوں کی خوارک کے بارے میں بہت فکر مند رہتی ہیں۔ انہیں دوسروں کے بچے تو تند رست اور توatalا نظر آتے ہیں مگر اپنے بچے کمزور اور چھوٹے قد کے لگتے ہیں۔ انہیں ایسا لگتا ہے کہ ان کا نور نظر پچھے نہیں کھاتا اور نیچے کے طور پر اس کا قد اور وزن بہت کم ہے۔ ہمارے کئی ڈاکٹرز حضرات بھی ماں کے اس خدشے کو بڑھا دیتے ہیں کیونکہ جب والدین بچے کی کم خوارکی کے مسئلے کو لے کر ان کے پاس جاتے ہیں تو وہ یہ چیک کئے بغیر کہ بچے کا قد اور وزن اس کی عمر کے مطابق ہے یا نہیں اور یہ کہ بچے کے والدین کا قد کامنہ اور جسمت کیسی ہے بچے کو بھوک لگانے والی دوائیاں دے دیتے ہیں۔ اکثر ڈاکٹرز کے پاس ایسے گوشوارے موجود نہیں ہوتے جو بچے کی عمر کے مطابق اس کا معیاری یعنی اوسط قد اور عمر بتاتے ہیں۔ سونے پر سماں یہ کہ جن کے پاس ایسے گوشوارے ہوتے بھی ہیں ان کے گوشوارے یورپی ممالک کے بچوں سے متعلق ہوتے ہیں جہاں کا قد کامنہ ہمارے ملک سے بہت مختلف ہوتا ہے "شا" دہاں مرد کا اوسط قد تقريباً ۶ فٹ ہے جبکہ ہمارے ملک میں تقريباً "سازھے پائچ فٹ" ہے یعنی پورے ۶ اٹھ کا فرق ہے۔ اسی طرح عورتوں اور بچوں کے قد کا معاملہ ہے۔ قدرتی طور پر اگر قد میں فرق ہے تو وزن میں فرق بھی ہیجنی ہے۔ اس صورت حال میں ڈاکٹر جب ایسے گوشوارے سے بچے کے قد اور وزن کو چیک کرتا ہے تو اکثر اوقات بچوں کا قد اور وزن کم لکھتا ہے پھر انہی ڈاکٹر

ڈاکٹر صاحب
ہماراچھے چھوٹے قد کا کیوں ہے؟



والدین چھوٹے قد و قامت کے ہوں تو زیادہ امکان یہی ہے کہ
پچھی بھی چھوٹے قد و قامت کے ہوں۔ ایسے میں اگر پچھے چست
اور ہوشیار ہیں تو پھر قد کا سٹھن کے بارے میں فکر مندنہ ہوں

صاحب کی دکانداری چل تھتی ہے، اگلے سطح پر ایک گوشوارہ دیا گیا ہے جو انڈیا میں ہوئے والی تحقیق سے تیار کیا گیا ہے۔ (پاکستان کا کوئی ایسا گوشوارہ میری نظر سے نہیں گزرا اور نہ وہ دیا جاتا، تاہم پاکستان کے حوالے سے جو معلومات ملی ہیں ان کو بھی گوشوارے کی صورت میں دیا گیا ہے۔ اس چیز کو فرض کیا جاسکتا ہے کہ پاکستان اور انڈیا کے بچوں کے قد اور وزن میں کوئی خاص فرق نہیں کیونکہ ایک جیسا موسم، ایک جیسی خوراک، ایک ہی خلطے میں واقع ہونا الی چیزیں ہیں جو مشترک ہیں)۔ آپ ان گوشواروں کے مقابلے اپنے بچے کا قدر اور وزن خود چیک کریں اور پہلے چلا جیس کہ آپ کا پچھہ کمزور ہے یا نہیں۔ میرے پاس کئی والدین "خصوصاً" نہیں اپنے بچوں کو لے کر آئیں کہ ہمارا بچہ کھانا کم کھاتا ہے اس لیے اس کا قد اور وزن کم ہے، یہ بہت کمزور ہے لیکن جب گوشوارے کی مد سے چیک کیا گیا تو سب کچھ نارمل نکلا حالانکہ ڈاکٹر صاحب کے نالک جاری تھے۔

چند حقائق یہ بھی ہیں

بچے کی خوراک، صحت، قد اور وزن کے سلسلے میں چند اہم باتیں ضرور مد نظر رکھیں مثلاً "قد اور وزن اوسط معیار سے کتنا کم ہے۔ تھوڑے سے فرق کی کوئی بات نہیں ہوتی کیونکہ بچوں میں انفرادی اختلافات قدرتی بات ہیں۔ اگر والدین دونوں بچھوٹے قد و قامت کے ہیں اور سارث ہیں تو زیادہ امکان یہی ہے کہ بچے بھی بچھوٹے قد اور تھوڑے وزن کے مالک ہوں گے ایسے میں بھی اوسط معیار سے تھوڑی کمی کوئی حیثیت نہیں رکھتی یعنی والدین کو فلکر مند نہیں ہونا چاہئے تاہم بچے کا چست و ہوشیار ہونا ضروری ہے۔ والدین میں سے ایک بچھوٹے قد کا اور دوسرا مناسب قد کا ہو تو ایسے میں لڑکوں یا لڑکیوں میں سے کسی ایک کے یا کچھ بچوں کے بچھوٹے قد کے رہنے کے امکانات ہوتے ہیں ایسے میں بھی گوشوارے سے تھوڑے فرق کی پرواہ نہیں کرنی چاہیے۔ چیز وہی اہم ہے کہ بچہ چست و چلاک ہو۔

شدید قبض اور کسی بیماری کی صورت میں ضرور ڈاکٹر سے رجوع کریں کہ پہلے یہ مسئلے دور ہوں گے تب ہی بچہ صحمند ہو سکتا ہے اور مناسب قد اور وزن حاصل کر سکتا

قد اور وزن کا گوشوارہ

سن	اوسمی قد (ایج)	اوسمی وزن (کلوگرام)	لڑکی	لڑکا
	سال	کلوگرام	لڑکی	لڑکا
3	3	4.2	21.7	4.5
4-6	4-6	5.6	24.0	6.7
7-9	7-9	6.2	25.4	6.9
10-12	10-12	6.6	26.3	7.4
1	1	7.8	28.5	8.4
2	2	9.6	31.5	10.1
3	3	11.2	34.3	11.8
4	4	12.9	37.2	13.5
5	5	14.5	39.9	14.8
6	6	16.0	42.3	16.3
7	7	17.6	44.4	18.0
8	8	19.4	46.5	19.7
9	9	21.3	48.4	21.5
10	10	23.6	50.6	23.5
11	11	26.4	52.6	25.9
12	12	29.8	54.8	28.5
13	13	33.3	56.7	32.1
14	14	36.8	58.1	35.7
15	15	36.8	58.9	39.6
16	16	41.1	59.5	43.2
17	17	42.4	59.7	45.7
18	18	42.4	64.2	47.4
19	19	42.4	64.4	48.1
20	20	43.5	64.6	49.2

پیدائش سے دو سال تک کے بچوں کا اوسط قد اور وزن
لہوڑا اور اس کے مضافات میں کی گئی تحقیق کے نتائج سے مرتب کیا گیا گوشوارہ
تعاون : پروفیسر ڈاکٹر شکیلہ زماں

عمر	اوسط قد (انچ)	اوسط وزن (کلوگرام)	اوسط وزن (کلوگرام)	عمر
	لڑکا	لڑکی	لڑکا	لڑکی
پیدائش	19.5	3.2	3.1	
3 ماہ	22.7	5.5	5.0	
6 ماہ	24.8	7.1	6.4	
9 ماہ	26.3	7.9	7.2	
1 سال	27.6	8.6	7.9	
15 ماہ	28.6	9.2	8.5	
18 ماہ	29.7	9.7	9.1	
21 ماہ	30.5	10.2	9.5	
2 سال	31.5	10.6	10.1	

Researchers: J. Karlberg, R.N. Ashraf, M. Saleemi, M. Yaqoob, F. Jallil.
Department of Social & Preventive Paediatrics,
K.E.M.C / Mayo Hospital, Lahore.

مندرجہ بالا عوامل میں سے کوئی نہ ہو اور پھر بھی پچھے اگر کھانا کم کھاتا ہے، کمزور ہے، اس کا قد اور وزن گوشوارے کے اوسمی معیار سے کم ہے تو پھر درج ذیل چیزوں کا خیال رکھیں۔ ربِ رحیم کے فضل و کرم سے پچھے صحمند ہونا شروع ہو جائے گا۔

روک ٹوک کا براہ راست تعلق صحمندی سے ہے

ب سے پہلے یہ دیکھیں کہ آپ پچھے کو زیادہ سمجھاتے یا روکتے نہ ہیں۔ ڈاٹ ڈپٹ مار پیٹ کچھ زیادہ تو نہیں یعنی پچھے پر آپ کا پریشر زیادہ تو نہیں۔ دیکھایہ گیا ہے کہ جن بچوں کے والدین ان کو زیادہ روکتے نہ ہیں، مارتے پہنچتے، ڈانٹتے ہیں، وہ دوسرے بچوں کی نسبت کمزور ہوتے ہیں۔ انسیں بھوک کم لگتی ہے اور نتیجے کے طور پر ان کا قد اور وزن کم ہوتا ہے۔ ایسی صورت میں ضرورت اس امر کی ہے کہ آپ پچھے کو زیادہ سے زیادہ آزادی دیں۔ کم سے کم سمجھائیں، کم سے کم روکیں تو یکیں، ڈاٹ ڈپٹ اور مار پیٹ تو بالکل نہ کریں۔ اگر آپ ان چیزوں کا خیال رکھیں تو آپ کا پچھے کھانا زیادہ کھائے گا اور صحمند ہونا شروع ہو جائے گا۔ واضح رہے کہ جب ہم پچھے کو زیادہ روکتے نہ ہیں تو ڈانٹتے یا مارتے ہیں تو پچھے پر بے جا پریشر ہوتا ہے وہ پریشانی کا شکار ہو جاتا ہے ایسے میں اس کی لفیاقتی صحت بری طرح متاثر ہوتی ہے جس کا کہ جسمانی نظاموں سے براہ راست تعلق ہے یہ نظام متاثر ہونے سے پچھے کو بھوک نہیں لگتی وہ مناسب خواراک نہیں لیتا اور نتیجہ "اس کی جسمانی صحت اور ساخت متاثر ہوتی ہے۔ تجھنہات سے ثابت ہو چکا ہے کہ پریشانی، دباؤ (پریشر)، تشویش، اداہی، مایوسی، رونے دھونے وغیرہ کی صورت میں انسان کا بھوک، باضھے اور خواراک کا نظام بری طرح متاثر ہوتا ہے جس کے برعے اثرات جسم پر پڑتے ہیں۔ اس بات سے تو ہر شخص آگاہ ہے کہ پریشانی کی صورت میں اکثر بھوک اڑ جاتی ہے اور کھلایا پیا بھی مٹ کو آتا ہے۔ چنانچہ اگر ہم ہرے متاثر ہو سکتے ہیں تو پچھے تو بست نازک ہے وہ تو فوری متاثر ہو گا۔

انسان معاشرتی حیوان ہے

دوسرے نمبر پر یہ دیکھیں کہ کیا آپ کا پچھے ایکیلے کھانا کھاتا ہے یا سب کے ساتھ۔ تحقیقات یہ ظاہر کرتی ہیں کہ انسان گروہ میں بینٹھ کر زیادہ جگہ تنائی میں کم کھانا کھاتا ہے۔ چنانچہ کوشش کریں کہ پچھے سب گھروالوں کے ساتھ بینٹھ کر کھانا کھائے۔ اگر پچھے سب کے ساتھ بینٹھ کر کھانا نہیں بھی کھاتا تو کوشش کریں کہ پچھے اس وقت کھانے کی میز پر ضرور بینٹھے یا اردوگرد ایسی جگہ پر بینٹھے جہاں سے وہ گھروالوں کو کھانا کھاتے دیکھے سکے۔ اس صورت میں امکانات بڑھ جائیں گے کہ پچھے سب کے ساتھ مل کر کھانا کھائے گا اور زیادہ کھائے گا۔

چھوٹی کامیابی ناکامی سے بہر حال بہتر ہے

کھانا کم کھانے والے بچے سے اصرار نہ کریں کہ وہ زیادہ کھائے۔ اس کے سامنے کھانا بھی زیادہ مقدار میں نہ رکھیں بلکہ صرف اتنا تھوڑا رکھیں کہ جس پر آپ کو یقین ہو کہ وہ اتنا کھائے گا۔ ایسے میں جب وہ اتنا کھا چکے تو اس کی تعریف کریں؛ حوصلہ افزائی کریں کہ اس نے کافی کھانا کھایا ہے اور یہ کہ وہ پسلے سے زیادہ کھا رہا ہے یہ بڑی اچھی بات ہے وغیرہ وغیرہ۔ کچھ دفعہ ایسا سمجھئے آپ دیکھیں گے کہ آپ کا پچھے کھانا زیادہ کھانے لگ گیا ہے۔ یاد رہے کہ جب آپ بچے کے سامنے زیادہ مقدار میں کھانا رکھتے ہیں تو وہ اسے دیکھ کر ہی پریشان ہو جاتا ہے۔ اسے پتہ ہوتا ہے کہ وہ اتنا نہیں کھائے گا اور آپ ناراض ہوں گے چنانچہ ایک ناخوٹگوار چھوٹیں پیدا ہو گی۔ اس پریشانی کی وجہ سے اور زیادہ کھانا دیکھ کر حوصلہ پست ہونے سے بچے نے جتنا کھانا ہوتا ہے، اس سے اتنا بھی نہیں کھایا جاتا۔ نتیجے کے طور پر والدین کا پارہ چڑھ جاتا ہے اور غصہ پھر بچے پر کسی نہ کسی طریقے سے نکلتا ہے، جس سے اس کی پریشانی میں مزید اضافہ ہوتا ہے، چنانچہ مسئلہ مزید بڑھتا ہے۔

مثال: بھوک زندگی کی سب سے بڑی حقیقت ہے؟

اگر آپ بچے کو بار بار کھانے کے لیے کہتی ہیں اور تب جا کر وہ تھوڑا سا کھانا کھاتا

ہے تو ایسا کرنا چھوڑ دیں۔ بچے کو صرف ایک وفع کھانے کے لیے کہیں، جب آپ گھر کے باقی سب لوگوں کو کھانے کے لیے کہتی ہیں۔ اگر بچہ آتا ہے تو نحیک ورنہ بالکل اسے دوبارہ نہ کہیں کہ آؤ، کھانا کھالو۔ ایسے بچے اکثر صرف ماں کی توجہ حاصل کرنے کے لیے ایسا کرتے ہیں اور جو نبی مل انہیں توجہ دینا ختم کرتی ہے وہ کھانا نحیک طرح سے اور نحیک مقدار میں کھانا شروع کر دیتے ہیں۔ میری ایک عزیزہ اپنے 10 سالہ بچے کی ایسی ہی عادت کی وجہ سے بہت سمجھ تھیں ان کو بہت مت سماجت کرنا پڑتی تب کہیں جا کر صاحب مانتے۔ جب انہوں نے مجھ سے بات کی تو میری نے انہیں درخواست طریقہ بتایا۔ دوپر کو جب بچہ سکول سے واپس آیا تو انہوں نے اسے کھانے کے لیے کہا۔ بچے نے حسب معمول انکار کیا اور گلی میں جانے کی تیاری شروع کر دی۔ خلاف معمول میں نے آج بچے کی منتیں بالکل نہ کہیں۔ صاحبزادے گلی میں چلنے گئے والدہ کمرے میں جا کر سو گئیں۔ کچھ دیر بعد ہی وہ واپس گھر تشریف لائے آرام سے باور پی خانے میں گئے اور خوب پیٹ بھر کر کھانا کھلایا۔ والدہ کو اس دن سے منتیں کرنے سے نجات مل گئی۔ یاد رکھیے بھوک زندگی کی شاید سب سے بڑی اور تحقیقت ہے جب کوئی بھوکا ہو تو وہ کسی کی پرواہ نہیں کرتا مگر آپ بچے کو صحیح طرح بھوک تو لگتے ہیں۔ واضح رہے کہ ہر کہیں میں اتنی جلدی فرق نہیں پڑے گا جتنی جلدی اوپر والی مثال میں ہے۔ کچھ بچے ابتداء میں کھانا چھوڑ سکتے ہیں یا بہت کم کر سکتے ہیں زیادہ ٹکر مدد مت ہوں ایسا چند ہی دن ہو سکتا ہے زیادہ دن نہیں۔ بچے گھر سے باہر بھی بہت کچھ کھاتے پہنچتے ہیں آپ ذرا ان کے بھت پر نظر رکھیں اور ان کے وزن پر۔

بچوں کے گروہی کھیلوں کا وقت بڑھا دیں تو بھی بچے زیادہ خوراک لینا شروع کر دیتے ہیں۔ یعنی بچوں کا اپنے دوستوں اور ہم جو لیوں کے ساتھ کھلینے کا وقت بڑھا دیں۔

چھوٹے بچوں کی خوراک بھی بڑھ سکتی ہے

بہت چھوٹے بچوں کے لیے درج ذیل چیزوں کا خیال رکھیں۔

1۔ کھانا کھانے پر انہیں ثابت تقویت (انعام) دیں وہ زیادہ کھائیں گے۔ یہ انعام ان کی پسند کا ہو مگر منکرا بالکل بھی نہ ہو۔ میری بھتیجیاں اور بھتیجا جو ٹکم، جیلی

- وغیرہ جیسے انعام پر اچھا خاصاً کھانا کھا لیتے ہیں۔
- 2- دن میں 5 مرتبہ کھانا دیں۔ اکثر بچے تھوڑا تھوڑا مگر زیادہ پار کھانا پسند کرتے ہیں۔ پتوں کے ان کا معدہ چھوٹا ہوتا ہے اور سرگرمی کا درجہ (Activity Level) زیادہ ہوتا ہے لیکن کام بہت زیادہ کرتے ہیں اس لیے کھانا جلد ہضم ہوتا ہے اور بھوک بھی جلدی لگتی ہے۔ چنانچہ ان کو وقت "وقتا" کچھ نہ کچھ کھانے کے لیے پیش کرتے رہیں وہ کچھ نہ کچھ کھاتے ہی رہیں گے۔
- 3- خواک میں انڈا، پر اخنا، دودھ، پھل وغیرہ جیسی طاقت والی اشیاء شامل کریں جو کہ بچے کی پسند کی بھی ہوں۔ انڈا ایک بست ہی بسترن غذا ہے جو کہ بچوں کو پسند بھی ہوتی ہے اور طاقتور بھی۔ حکیم لوگوں نے اس کے متعلق ایک سیدھی باتیں پھیلاتی ہوئی ہیں مگر 3 سال کے بچے کو دن میں ایک انڈا دیا جاسکتا ہے۔ 3 سال سے کم عمر کے بچے کو انڈے کی مقدار کے باڑے آپ ڈاکٹر سے مشورہ کر سکتے ہیں۔
- کھانا کم کھانے کے سلسلے میں اگر آپ ان اصولوں پر عمل کریں، جو باب نمبر ایں دیے گئے ہیں تو آپ کا بچہ مزید خواراک لینا شروع کر دے گا اور صحمند ہو جائے گا۔

باب 6

انگوٹھا چونا (انگلی چونا، مٹھی چونا)

دنیا میں شاید ہی کوئی انسان ایسا ہو جس نے زندگی کے کسی نہ کسی دور میں انگوٹھا، انگلی یا مٹھی نہ چوہی ہو۔ بچوں میں یہ کام کثرت سے جلد بڑوں میں تقریباً نہ ہونے کے رابر ہوتے ہیں۔ وقت کے ساتھ ساتھ اکثر یہ خود بخود ختم ہو جاتے ہیں۔ اس سلسلے میں اہم بات یہ ہے کہ زندگی کا وہ کوئی دور ہے جب یہ کام ختم ہو جانے چاہیں یعنی یہ کہ کس وقت کے بعد ماہر نفیات سے رجوع کرنا چاہیے مگر ان کو ختم کرنے کی کوشش کی جاسکے۔

انگوٹھا صرف ذریعہ ہے، ہدف چونا ہے

آئیے سب سے پہلے دیکھیں کہ مختلف عمروں میں ان کاموں کی شرح کیا ہے۔ بتتے ہی پچھوٹی عمر (3/4 ماہ کی عمر) میں اکثر بچے انگلی، مٹھی یا انگوٹھا منہ میں ڈالتے ہیں، تاہم آہست آہست ایسا کم ہو جاتا ہے۔ ذریعہ سال کی عمر کے قریب بچے پھر ایسا کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ ماہرین کے مطابق 2 سال کی عمر کے تقریباً 45 فیصد بچے، 3 سال کی عمر کے تقریباً 42 فیصد بچے، 4 سال کی عمر کے تقریباً 36 فیصد بچے، 5 سال کی عمر کے تقریباً 25 فیصد بچے اور 6 سال کی عمر کے تقریباً 21 فیصد بچے ایسا کرتے ہیں۔ 11 سال کی عمر تک ان کی شرح کم ہوتے ہوئے صرف 5 فیصد رہ جاتی ہے۔ 6 سے 12 سال کی عمر میں صرف 2 فیصد بچے ایسے ہوتے ہیں جو خطرناک حد تک انگوٹھا پوتے ہیں اور ایسا ان کی محنت کے لیے نقصان دہ ہوتا ہے۔ دیکھا یہ گیا ہے کہ دن کے وقت ایسا

کم ہوتا ہے جبکہ رات کے وقت "خصوصاً" سونے کے وقت بچے کثرت سے ایسا کرتے ہیں۔ بعض بچے انگوٹھا چوتے کے علاوہ کسی اور چیز کو پکڑ لیتے ہیں مثلاً والدہ کے پاؤں کو، کمبل کے کسی کونے کو، کسی محلونے وغیرہ کو۔

5 سال کی عمر تک انگوٹھا چو سنانارمل ہے

زیادہ تر ماہرین کے نزدیک 5 سال کی عمر الگی ہرہے جس کے بعد بچوں کے اس مسئلے کے حل کے لیے کوشش کرنی چاہیے جبکہ پچھے ماہرین کے نزدیک 4 سال کی عمر الگی عمر ہے۔ تاہم اس سلسلے میں اہم ترین بات یہ ہے کہ بچے کے دانتوں کو نقصان پہنچ رہا ہے یا نہیں۔ اگر نقصان نہیں پہنچ رہا یا اتنا کم ہے کہ دانتوں کا ڈاکٹر آپ سے کہتا ہے کہ پریشانی کی کوئی بات نہیں تو آپ 6 سال تک بھی انتظار کریں وہ سری صورت میں 5 سال کی عمر میں آپ علاج کے لیے کوششیں شروع کر دیں جبکہ بہت زیادہ نقصان کی صورت میں 4 سال کی عمر میں بھی علاج کے لیے سوچا جانا چاہیے۔ جمال تک دانتوں کو نقصان پہنچنے کا تعلق ہے تو اکثر ایسا دانتوں کو کیرنا لگتے یا ان کے ٹیکڑھا ہونے کی صورت میں پہنچتا ہے۔

یہاں انگوٹھا چوتے کے متعلق ایک عام غلط فہمی دور کرنا ضروری ہے جو اکثر ڈاکٹرز اور عام پڑھنے لکھنے افراد انگوٹھا چوتے کی وجہ کے طور پر بیان کرتے ہیں۔ غلط فہمی یہ ہے کہ بچے جذباتی طور پر پریشان ہوتے ہیں اس لیے انگوٹھا چوتے ہیں۔ بہت سے ماہرین نقیبات اس نتیجے پر پہنچتے ہیں کہ انگوٹھا چوتے والے بچوں میں جذباتی پریشان ترقیتاً اتنی ہی ہوتی ہے جتنی کہ دوسرے ایسے بچوں میں جو انگوٹھا نہیں چوتے۔

وجہات کئی ہیں

جمال تک وجہ کا تعلق بہ ماہرین کے معاہد بچے اکثر اس وقت انگوٹھا چوتے ہیں جب انہیں بھوک گلی ہوتی ہے، اُنہیں نیند آلی ہوتی ہے، وہ خیبت (Frustration) مقصد کے حصول میں ناکامی پر پیدا ہونے والی حالت و کیفیت) کا شکار ہوتے ہیں یا جب تھکے ہوتے ہیں۔ بعض ماہرین اس خیال کے جاتی ہیں کہ چونکہ بچے کو ماں سے دودھ چوتے (Sucking) کے مل کے ذریعے حاصل ہوتا ہے اور دودھ پینا ایک نوٹگوار

عمل ہے اس لیے پچھے چونے کے عمل سے خوشی امزے کو منکر لیتے ہیں اور انکو مخاچونے سے بھی تقریباً اسی امزے کو حاصل کر لیتے ہیں۔ پچھے اور ماہرین کے خیال میں پچھے تنازع دور کرنے کے لیے بھی ایسا کرتے ہیں۔ ماہرین نفیات کے ایک اور حلقة کا خیال ہے کہ پچھے توجہ حاصل کرنے کے لیے ایسا کرتے ہیں کیونکہ جب پچھے انکو مخاہمنہ میں ذات ہے تو اردوگرد موجود لوگ اسے منع کرتے ہیں چنانچہ اسے فوراً "توجہ ملتی ہے اور توجہ تو پھوپھوں کے لیے ایک بہت بڑا انعام ہوتا ہے اور اس کو حاصل کرنے کے لیے تو وہ بہت سے غلط کام کرنے پر بھی تیار ہو جاتے ہیں۔ ذات کا خیال ہے کہ پچھے ذاتوں کی خرابی کی وجہ سے بھی انکو مخاچونے ہیں۔

علاج:

پریشان نہ ہوں پچھے عادت چھوڑ دے گا

اس مسئلے میں سب سے پہلے تو والدین یہ چیز ذہن میں رکھیں کہ 4 یا 5 سال تک اگر پچھے ایسا کرے تو یہ کوئی غیر معمولی بات نہیں اور نہ ہی یہ کوئی ایسا مسئلہ ہے جس کے لئے پریشان ہوا جائے۔ اس عمر تک بسترین علاج یہی ہے کہ آپ پچھے کو انکو ختم انقلی/ہاتھ منہ میں ذاتے اور چونے پر بالکل نہ روکیں۔ ذات کا ایک لفظ تو کیا مانتے پر یہی ایک شکن یا غصے سے بدلنا ہوا ایک پسلو بھی پچھے کے لیے توجہ کا کام کر سکتا ہے چنانچہ اس صورت میں یہ مسئلہ بڑھ تو سکتا ہے کم نہیں ہو سکتا۔ اس طریقے کو مزید موثر بنانے کے لئے آپ یہ بھی کر سکتے ہیں کہ اگر پچھے انکو مخاہنہ پہ سے تو پچھے کو مثبت تقویت دی جائے۔

صرف مسئلے کا ریکارڈ رکھنے سے کمی مسئلے دور ہو جاتے ہیں

بڑے بچوں کے لیے جو خود بھی عادت چھوڑنا چاہتے ہوں ایک طریقہ یہ ہے کہ وہ ریکارڈ رکھیں کہ دن میں کس کس وقت انہوں نے انکو مخاچونے سا اور کتنی دیر کے لئے چو سا۔ اس ریکارڈ کو ابتدائی طور پر بچھے اپنے پاس رکھے۔ فرق نہ پڑنے کی صورت میں اس کو ایک الیک جگہ دیوار پر لگا دیا جائے جہاں گھر کے سب لوگ دیکھ سکیں۔ دیکھا گیا ہے

کہ صرف اس طرح ریکارڈ رکھنے سے ہی اہستہ آہستہ عادت ختم ہو جاتی ہے۔

انگوٹھا چونے کا ریکارڈ فارم

کل وقت	اختمام	آغاز	تاریخ

ہور چلوپ (اور چوسو)

ایک اور طریقہ یہ ہے کہ پچھے پہلے تو کوشش کرے کہ انگوٹھا منہ میں نہ جائے اور جب چلا ہی جائے تو پھر اس کو زور زور سے یعنی شدت سے اتنا چو سے 'اتنا چو سے حتیٰ کہ وہ تھک جائے۔ تھکنے پر بھی منہ سے انگوٹھا نکالے بلکہ مزید اس وقت تک چوتھا چلا جائے کہ اس فعل / کام سے کراہت، نفرت اور بیزاری پیدا ہو جائے۔ جب ایسا ہو جائے تو وہ انگوٹھا منہ سے نکال لے۔ اس طریقے میں احتیاط یہ ہے کہ پچھے جب بھی باقاعدہ منہ میں ڈالے وہ ہر دفعہ انگوٹھے کو اتنا چو سے کہ کراہت پیدا ہو جائے۔ ایسا بالکل نہ کرے کہ کبھی تو تھوڑی دری کے لیے یعنی مزے کے لیے کرے اور کبھی زیادہ دری کے لیے کراہت کی حد تک کرے۔ اس صورت میں مسئلہ کم ہونے کی بجائے بڑھ جائے گا۔

نوکنز (Tokens)- پاگلوں پر اثر انداز تو بچوں پر کیوں نہیں

ایک اچھا طریقہ یہ ہے کہ خوب صورت رنگدار گتے کے چند چھوٹے چھوٹے مستطیل بنکرے کاٹ لیں جن کو نوکن کیں۔ والدین دن میں وفا "وققا" پچھے کو چیک کریں اگر وہ انگوٹھا نہیں چو س رہا تو ہر دفعہ ایک نوکن دیں۔ پچھے کو بتا دیں کہ نوکنزی ایک خاص تعداد (مثلاً 5 نوکن) ہونے پر اسے مشت تقویت ملے گی۔ کچھ دن (مثلاً 10/15 دن) تک ایسا کرنے کے بعد بھی اگر عادت میں کمی نظر نہ آئے تو ایک مزید شرط

عائد کریں کہ بچے کو اگر انکو مخاچو سے دیکھا گیا تو اسے جرمائے کے طور پر دو یا تین نوکن واپس کرنے ہوں گے۔

اس سلسلے میں اس اصول کو یاد رکھیں کہ ابتداء میں نوکن جلدی جلدی اور زیادہ دیئے جائیں اسی طرح انعام بھی نوکنوں کی کم تعداد پر دیا جائے گا۔ بچے میں نوکن حاصل کرنے کے لئے شوق پیدا ہو (ہیروئن کانٹش لگانے والوں کا طریقہ ذہن میں رکھیں کہ وہ نئے بندے کو منفث فراہم کرتے ہیں اور جب وہ عادی ہو جاتا ہے تو ساری کسر نکل لیتے ہیں)۔

مسئلہ بڑھنے پر پریشان نہ ہوں

5/4 سال کی عمر کے بعد بھی اگر مسئلہ ہے تو اس میں بھی سب سے پہلے معلوم کرنے والی بات یہی ہے کہ گھر میں کوئی فرد بچے کو روک کر 'ناراض ہو کر یا غصے ہو کر توجہ تو نہیں دے رہا۔ اگر ایسا ہے تو سب سے بستر علاج یہی ہے کہ سب گھروالے مشترک طور پر ایسا کرنا بند کر دیں۔ بچے کو منع کرنا، روکنا، غصہ کرنا، ناراض ہونا، 'مارنا'، 'ذاق اڑانا'، ہنسنا وغیرہ سب کچھ بند کر دیں۔ مسئلہ کو بالکل ایسے لیں جیسے کہ یہ کوئی مسئلہ ہی نہیں ہے۔ ہو سکتا ہے ابتداء میں مسئلہ بڑھنے اور بچہ ہر اہم اور نازک موقع پر اگلوخاچوں کر آپ کو پریشان کرنے کی کوشش کرے "ٹھا" مہمانوں کے سامنے، کھانے کی میز پر یا کسی کے گھر جا کر لیکن آپ بالکل شرمندہ نہ ہوں۔ اس چیز پر یقین رکھیں کہ مسئلہ بڑھنے کے بعد کم ہو گا۔ مسئلہ کا بڑھنا یا کم ہونا اس چیز کی علامت ہے کہ ہمارے طریقے کا اثر ہونا شروع ہو گیا ہے۔ اس سلسلے میں اس بات کو بھی بد نظر رکھیں کہ انکو مخاچو سے کی علاوہ چند دنوں میں بھی ختم ہو سکتی ہے اور یہ چند ماہ بھی لے سکتی ہے۔ اس لئے آپ جلد عادت چھوٹنے کی توقع نہ رکھیں۔ اس طرح آپ پر سکون رہیں گے اور نتیجہ "پچھے جلد اس عادت کو چھوڑ دے گا۔ والدین کے لئے یہ بستر ہے کہ وہ سب سے پہلے اس طریقے کو استعمال کریں اور اس کے بعد کسی دوسرے طریقے کو۔

ایک کام سے دوسرے کام کو ختم کریں

ایک اور اچھا طریقہ یہ ہے کہ پچھے جس وقت سب سے زیادہ انگوٹھا چوتا ہے اس وقت کا تھیں کر کے پچھے کو اس وقت اس کے پسندیدہ کارنوں یا فلم لگا دیں اور جو تنی پچھے انگوٹھا چوتے کے لئے منہ میں ڈالے کارنوں یا فلم کو بند کرویں اور اس کے انگوٹھا باہر نکالنے پر دوبارہ کارنوں یا فلم لگا دیں۔ اس سلسلے میں کوشش کریں کہ پچھے کو زبان سے یہ بات نہ سمجھائی ہے کہ اگر تم انگوٹھا منہ میں ڈالو گے تو ہم نبی وی بند کر دیں گے بلکہ عمل کے ذریعے اسی سمجھایا جائے اس طرح اس کی اناکوٹھس نہیں پہنچے گی۔ اگر کسی صورت میں آپ محبوس کریں کہ دو یا چار دن گزرنے کے بعد بھی پچھے کی سمجھے میں آ رہا کہ نبی وی انگوٹھا منہ میں جانے پر بند ہو جاتا ہے تو صرف ایک بار پیار سے پچھے کو بتا دیں کہ اگر آپ انگوٹھا منہ میں ڈالیں گے تو نبی وی بند کر دیا جائے گا۔ اس کے بعد دوبارہ کبھی ایسا نہ کہیں اور ہر دفعہ کر کے دکھائیں۔ پچھے کو اس پیزی کی دھمکی بالکل نہ دیں کہ انگوٹھا منہ میں نہ ڈالنا ورنہ نبی وی بند کر دیں گے۔

صرف سزا کافی نہیں

ایک مشہور طریقہ جو کہ عام لوگوں کے ذہن میں ہے وہ یہ ہے کہ پچھے کے انگوٹھے پر کوئی کڑوا مواد یعنی کوئی کڑوی چیز لگا دی جائے۔ اس سلسلے میں جو مطالعات ہوئے ہیں ان سے کوئی واضح نتیجہ نہیں لکھا کیونکہ کئی پہلوں کو فائدہ ہوا تو کئی کو نہیں ہوا۔ بعض اوقات ایسا بھی ہوا کہ جب کڑوا مواد لگانا بند کیا گیا تو پہلوں نے پھر سے انگوٹھا چوتا شروع کر دیا۔ اس طریقے کو موہرہ ہنانے کے لئے ماہرین نے ساتھ میں مثبت تقویت کا استعمال کیا تو بہتر نتائج سامنے آئے۔ چنانچہ آپ نے اگر اس طریقے کو استعمال کرنا ہو تو ساتھ مثبت تقویت کو ضرور استعمال کریں۔

پچھے مزید طریقے

سلکے کی شدید حالتوں میں نائم آؤٹ کے طریقے کو بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ پچھے کے انگوٹھے پر بینڈج (Bandage) لگانा بھی ایک اچھا طریقہ ہو سکتا ہے۔ بشرطیک

اس کے ساتھ مثبت تقویت کو استعمال کیا جائے یعنی کہ اگر پچ سارا دن بینڈج لگائے گا یا سونے سے پسلے اور رات سوتے ہوئے بینڈج لگائے رکھے گا تو اس کو مثبت تقویت لئے گی۔

چینگ ممکن ہے

اگر کبھی آپ نے یہ چیک کرنا ہو کہ پچ انگوٹھا چوتا ہے یا نہیں تو پچ کے انگوٹھے پر لس پپر لگایا جاسکتا ہے۔ جو نبی پچ انگوٹھا منہ میں ڈالے گا تھوک کی وجہ سے یہ اپنا رنگ تبدیل کر لے گا اس طرح پہ چل جائے گا کہ پچ نے انگوٹھا منہ میں ڈالا تھا۔

☆ مثبت تقویت کے تصور کو سمجھنے کے لئے دیکھیں باب نمبر 2)

باب 7

رات کو سوتے میں بستر گیلا کرنا (بستر پر پیشاب کرنا)

ناشر کی والدہ اپنے بچے کی اس عادت کی وجہ سے بڑی پریشان تھیں کہ وہ رات سوتے میں بستر پر پیشاب کر دتا تھا۔ سات سال کی عمر میں وہ اکثر رات کو بستر گیلا کر دیتا تھا اور والدہ سونے سے پہلے ہر قسم کے مانعات (پانی، بوقلم، دودھ، شربت وغیرہ) سے پر نیز اور سوتے میں ایک دفعہ انھا کر پیشاب بھی کرتی۔ ہر قسم کا علاج "شاپیار" ڈاٹ ڈیٹ، مار وغیرہ ناکام ہو چکا تھا۔ میں نے والدہ کو تمام احتیاطیں اور تدابیر ختم کرنے اور ایک بہت کاریکارہ رکھنے کو کہا کہ وہ نوٹ کرے کہ بچہ ایک بہتے میں کتنی راتوں کو بستر گیلا کرتا ہے۔ بہتے بعد ریکارڈ سے پتہ چلا کہ بچے نے بہتے میں 6 دن بستر گیلا کیا ہے۔ میں نے والدہ کو طریقہ بتایا اور ایک بہتے کے بعد آنے کو کہا۔ بہتے بعد والدہ آئی تو اس نے کہا کہ میں نے پہلے دن ہی سے طریقہ علاج پر عمل شروع کیا اور نتیجہ یہ ہے کہ بچے نے بہتے میں 6 دن بستر گیلا نہیں کیا جبکہ ایک دن ایسا ہوا۔ اب میں نے والدہ کو 3 ہفتوں بعد روپورٹ کرنے کو کہا۔ اگلے 3 ہفتوں میں یعنی 21 دنوں میں بچے نے صرف 2 دن بستر گیلا کیا۔ بچہ ماہ بعد بچے میں بستری موجود تھی اور والدہ خوش تھی کہ نہ تو اسے اب بچے کو مانعات سے پر بیہر کرانا پڑ رہا تھا اور نہ ہی رات کو انھا کر پیشاب کرانا پڑتا ہے۔ مزید برآں اسے اگندے بستر کو دھونے کی تکلیف سے بھی نجات مل گئی۔ اس سے سچے کہ ہم اس طریقہ علاج پر نظر دوڑائیں جو اکثر بچوں پر بہت جلدی اڑ کرتا ہے۔ بستر گیلا کرنے کے متعلق پہنچ اہم باتیں ذیر بحث لائیں۔

جلد بازی اچھی نہیں

اکثر والدین یہ خیال کرتے ہیں کہ "تقرباً" 3 سال کی عمر کے بچے کو رات کو سوتے میں بستر گیلا نہیں کرنا چاہیے اور اپنی حاجت کے متعلق بتانا چاہیے حالانکہ ماہرین اس سے اتفاق نہیں کرتے۔ ان کے مطابق 5 سال کی عمر ایسی عمر ہے جب بچے سے ایسی توقع کرنا مناسب ہے۔ دیکھایا گیا ہے کہ 3 سال کی عمر کے "تقرباً" 40 فیصد بچے جبکہ 5 سال کی عمر کے "تقرباً" 20 فیصد بچے بستر گیلا کرتے ہیں۔ اس صورتحال میں بھری ہے کہ والدین اپنی توقعات کو حقیقت پسندانہ بنائیں اور مناسب عمر میں بچے سے کنٹرول کا تقاضا کریں۔ پانچ سال کے پانچ سال کی عمر کے بعد علاج کے لئے تداہیر کرنے کے متعلق سوچیں۔

وجہ کے پیچھے نہ پڑیں

جمال تک بستر گیلا کرنے کی وجہ کا تعلق ہے تو کوئی حصی یا مخصوص وجہ کا آج تک پتا نہیں چل سکا۔ اکثر اوقات کوئی نہ کوئی نفیا تی مسئلہ وجہ بن جاتا ہے جس کی وجہ سے بچے بڑی عمر کے ہونے کے باوجود بستر گیلا کر رہے ہوتے ہیں۔ جذباتی مسائل کا شکار بچوں کے متعلق کہا جاتا ہے کہ ان کے بستر گیلا کرنے کے امکانات دوسرے بچوں کی نسبت زیادہ ہوتے ہیں۔

طریقہ علاج

سب سے پہلے تو آپ اس چیز کا ریکارڈ رکھیں کہ بچہ ایک ہفتے یا 10 دنوں میں کتنی وفعہ بستر گیلا کرتا ہے یہ ریکارڈ Base line کا کام دے گا یعنی اس ریکارڈ سے موازنہ کر کے ہم بعد میں بچے کے مسئلے میں بھری کا اندازہ لگا سکیں گے۔

بچے سے برابر کی سطح پر بات کریں اسے برا بنا کیں

دوسرے مرحلے پر بچے سے کہیں کہ ہمیں ایک ماہر معالج (Specialist) سے پہلے چلا ہے کہ اگر آپ 2 مشقیں کریں تو مسئلہ ٹھیک ہو جائے گا۔ پہلی یہ ہے کہ جاتے میں جب بھی آپ کو پیشتاب آئے آپ اسے فوراً "خارج کرنے کی بجائے تھوڑی دیر



پانچ سال کی عمر تک چہ بستر پر پیشتاب
کرے تو اسے کچھ نہ کہیں

روکے رہیں اور پھر خارج کریں۔ ابتدا میں 5/10 منٹ تک روکیں اور آہستہ آہستہ اس وقت کو بڑھاتے ہوئے آدمی سے گھنے یعنی 30 منٹ تک لے جائیں۔ دوسرا نمبر پر جب بھی آپ پیشاب کریں تو پیشاب کرنے کے دوران اسے روک کر خارج کریں۔ ان دونوں مشقوں سے متعلقہ اعضاء کے سچے (Muscles) مضبوط ہو جائیں گے اور رات کو پیشاب بستر پر نہیں لٹکے گا۔ یہ باتیں بچے کو بتا کر والدہ ساتھ ہی بچے سے کہ کہ بیٹا میں پیشاب والے گندے کپڑے دھونو کر لٹک آچکی ہوں۔ یہ اچھی بات نہیں ہے کہ پیشاب کوئی کرے اور صاف مجھے کرنا پڑے۔ مجھے بالکل اچھا نہیں لگتا۔ بہت شرم محسوس ہوتی ہے۔ اب ایک تو آپ کو علاج کا پتہ ہے اور ویسے بھی آپ کافی بڑے ہو چکے ہیں چنانچہ آج کے بعد آپ خود اپنے گندے کپڑے دھولیا کرنا۔ میں آپ کو 2 چادریں دے دیتی ہوں۔ اگر ایک گندی ہو جائے تو آپ دوسری بستر پر ڈال لیں اور پہلی دھولینا۔ پہنے والے کپڑے تو آپ کے پاس کافی ہیں وہ آپ جب دل چاہے دھولیا کرنا۔ آج کے بعد پیشاب کرناز کرنا، کپڑے دھونا، ان کو بدنا، پہننا سب آپ کا اپنا ذاتی مسئلہ ہے۔ آج کے بعد میرا اس مسئلے سے کوئی تعلق نہیں۔ میں آپ سے اس بارے پوچھوں گی بھی نہیں۔ چونکہ علاج کا آپ کو پتہ ہے اس لئے نجیک ہونے میں بھنا بھی ناممکن گے اس وقت تک آپ نے خود ہی اپنے کپڑے دھونے ہیں۔ ایسا کہنے کے بعد آپ آرام سے اپنے کاموں میں لگ جائیں۔ اگر بچے کپڑے دھونے کے متعلق کسی بھی قسم کی بحث کرتا ہے تو آپ اس سے پوچھیں کہ کیا آپ کو کسی کے پیشاب والے کپڑے دھونا اچھا لگے گا؟ اگر وہ کے کہ نہیں تو پھر اسے کہیں کہ جس طرح آپ کو اچھا نہیں لگتا اسی طرح مجھے بھی اچھا نہیں لگتا۔ اگر وہ کے کہ اس میں کوئی حرج نہیں تو آپ کہیں کہ اگر اس میں حرج والی کوئی بات ہی نہیں تو پھر آپ خود کیوں نہیں دھوتے؟ آج سے آپ خود دھویا کریں گے۔ اتنا کہنے کے بعد وہاں سے انہوں جائیں اور مزید کسی بحث میں حصہ نہ لیں۔ اس طریقہ علاج میں درج ذیل باتوں کا خیال رکھنا بہت ضروری ہے ورنہ طریقہ غیر موثر بھی ہو سکتا ہے۔

1۔ اصولی موقف سے نہ بٹیں

کسی بھی صورت اپنے ملے شدہ اصولی موقف سے نہ بٹیں یعنی پچے کے وہ کہرے بالکل نہ دھونیں ہو کر رات کو اس بنے جیلے کئے ہوں۔

2۔ جس کا کام اسی کو کرنے دیں

صحیح انہی پر نہ تو پچے سے بستر گیا کرنے کے متعلق پوچھیں اور نہ ہی اس کا بستر چیک کریں۔ بالکل لاپرواہی اور بے توجیہی کا اظہار کریں۔ جب پچھے سکول چلا جائے تو پھر بستر چیک کریں اگر بستر گیلا ہے تو چادر بدل دیں لیکن گسلی چادر اور سکلے کپڑے (جو پچھے نے اتارے ہوں) ان کو ایک شاپر بیگ میں رکھ کر پچھے کے بستر کے سرہانے رکھ دیں۔ کسی بھی صورت خود دھونے کی کوشش نہ کریں۔ اگلے دن اگر آپ پھر پچھے کا بستر گیا پاتی ہیں اور پچھے نے ابھی پچھلے کپڑے کپڑے نہیں دھوئے تو گسلی چادر نہ اٹھائیں اور پچھے کے کپڑے اسی شاپر بیگ میں رکھ دیں۔ آج پچھے کو تیسری چادر بالکل بھی نہیں دینی خواہ وہ کتنی تھی خدا، کتنے ہی وعدے کیوں نہ کرے اور آپ کو کتنا ہی ترس کیوں نہ آئے۔ یاد رکھئے آپ کا اصول پر قائم رہتا اور جذبات کو عقل پر حاوی نہ ہونے دینا ہی مسئلے کو حل کرے گا ورنہ مسئلے پہلے سے زیادہ شدید ہو سکتا ہے۔

3۔ لاشور کے پیدا کروہ مسائل پر جذباتی نہ ہوں

بستر پر پیشاب کرنے کی وجہ سے پچھے کوٹ تو عمارت کی نظر سے دیکھیں، نہ ہی اسے ڈانشیں اور نہ ہی کسی بھی قسم کی سزا دیں کیونکہ ایسا وہ جان بوجھ کر تو نہیں کر رہا۔

4۔ پیار ہر حالت میں انسانی ضرورت ہے

پچھے کو ملنے والے پیار میں کسی قسم کی کمی نہ آئے دیں۔ اگر آپ پسلے پچھے کو اس وجہ سے کم پیار کرتے تھے کہ پچھے بستر پر پیشاب کرتا ہے یا اس کو ڈانشنا تھے تو ایسا کرنا بندگر دیں اور پچھے کو اس کے حصے کا جائز پیار اور محبت دیں۔ واضح رہے کہ کسی بھی قسم کا خصوصی سلوک (بہت کم محبت یا بہت زیادہ محبت) مسئلے کو بڑھاتا سکتا ہے کم

ہیں کر سکتے۔

5۔ بے عزتی پچے کے لئے ناپسندیدہ عمل ہے

کسی کے ساتھ کسی بھی صورت میں پچے کے بستر گیلا کرنے کی عادت کا ذکر نہ کریں اور نہ ہی پچے کو اس حوالے سے شرمende کریں۔ مذاق تو بالکل بھی نہ ازاںیں۔ اب بہبک آپ نے پچے سے کہہ دیا ہے کہ یہ اس کا ذاتی معاملہ ہے تو اسکے ذاتی معاملے میں کسی بھی قسم کی دخل اندازی نہ کریں۔

6۔ انعام بنائے کام

جس دن پچہ بستر گیلا نہیں کرتا اس دن اسے مثبت تقویت دیں اور اسے ہتائیں کہ چونکہ آج آپ نے بستر گیلا نہیں کیا اس لئے یہ آپ کو مل رہی ہے (مثبت تقویت کے متعلق پڑھیں باب نمبر 2)

7۔ پرہیز کیوں؟

مائعت کے سلطے میں پچے سے رات سونے سے پہلے کسی قسم کا خصوصی سلوک نہ کریں یعنی کسی قسم کا پرہیز نہ کریں حالانکہ کچھ پچے مائعت بند کرنے سے ٹھیک ہو جاتے ہیں مگر اس طریقے میں ایسا کرنے کی کوئی ضرورت نہیں۔ پچے مائعت کا بھنا بھی استعمل کرنا چاہیے، اسے کرنے دیں۔ یہاں میں اس امر کی وضاحت کرنا ضروری سمجھتا ہوں کہ بعض والدین بچوں کو سونے سے پہلے دودھ دیتے ہیں تو یہ بالکل مناسب نہیں۔ دودھ ایک طاقتور قوت بخشن غذا ہے اور معدے کو اسے ہضم کرنے میں خاصی مخت اور وقت لگتا ہے۔ نیند کے دوران جہاں جسم کے دوسرے نظام ست ہو جاتے ہیں یعنی آرام کرتے ہیں وہیں معدہ بھی آرام کرتا ہے اور غذا کو دیر سے اور مشکل سے ہضم کرتا ہے جس سے کئی جسمانی و نفیاٹی مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ بچوں کو دودھ پیش کرنے کا بہترین وقت سہر یا شام کا وقت ہے جب پچے کھیلنے جا رہے ہوں یا تکمیل کر آ رہے ہوں۔

واضح ہو کہ اس طریقہ خالص کی بنیاد اس نظریے پر ہے کہ پچہ بستر پر پیشاب

لاشوری طور پر توجہ حاصل کرنے کے لئے کرتا ہے۔ صحیح اٹھنے پر والدین کا ناراض ہوتا ہے مگر بھائیوں کا پریشان ہونا یا غصے میں آتا ہے سب باتیں پچھے کو توجہ کا مرکز ہنادیتی ہیں۔ اگر آپ کو کسی نفیاقتی وجہ کا پتہ ہو تو آپ اسے بھی ضرور دور کریں۔ یاد رہے کہ مندرجہ بالا طریقہ اکثر صورتوں میں کامیابی سے کام کرے گا اور پچھے میں بہتری انشاء اللہ ضرور ہو گی۔

مسئلہ بڑھتے یا کم ہو، یہ کامیابی کی طرف پہلا قدم ہے

اس سلسلے میں یہ جیز ذہن میں رکھیں کہ بعض بچوں پر جب یہ طریقہ استعمال کیا جاتا ہے تو ابتداء میں مسئلہ بڑھتا ہے، ایسی صورت حال میں بالکل پریشان نہ ہوں۔ مسئلہ کا بڑھنا بھی اس بات کا ثبوت ہے کہ طریقہ علاج نے اثر شروع کر دیا ہے اور پچھے لاشوری طور پر اس کے خلاف مراہمت کر رہا ہے۔ اگر آپ موثر طریقے سے علاج کو جاری رکھیں گے تو کچھ ہی دنوں بعد آہست آہست مسئلہ کم ہونا شروع ہو جائے گا۔

باب 8

ناخن چبانا (Nail Biting)

ناخن چبانا ایک الی عادت ہے جو نہ صرف بچوں بلکہ بڑوں میں بھی کافی حد تک دیکھی جاسکتی ہے۔ 4 سال کی عمر سے کم کے بچوں اور 40 سال سے بڑی عمر کے افراد میں یہ عادت نہ ہونے کے برابر ہوتی ہے جبکہ ان دونوں عمروں کے درمیان کے لوگوں کو ناخن چباتے دیکھا جاسکتا ہے۔ تقریباً 4 سال کی عمر کے بعد ناخن چبانے کی عادت شروع ہوتی ہے اور 6 سال کی عمر کے تقریباً 10 فیصد بچوں میں یہ عادت دیکھی جاسکتی ہے۔ 10 سال کی عمر تک یہ بذریعہ بڑھتی ہے اور تقریباً 20 سے 25 فیصد بچوں میں دیکھی جاسکتی ہے۔ 13/14 سال یعنی نوجوانی کے آغاز پر تقریباً 25 پر 30 فیصد بچے اس کا شکار ہوتے ہیں۔ اس عمر کے بعد اور خصوصاً 18 سال کی عمر کے بعد اس کی شرح کم ہونے لگتی ہے اور لوگ اس عادت سے چھٹکارا پانا شروع کر دیتے ہیں۔ واضح رہے کہ لڑکوں میں لڑکیوں کی نسبت ناخن چبانے کی عادت نسبتاً کم ہوتی ہے اور تراپ 2-3 کا ہے۔

وقتاً "فوقاً" ناخن مانپنے سے اس عادت کا پتہ چلا�ا جاسکتا ہے

ناخن چبانے کی عادت کا پتہ یوں تو کسی کو ناخن چباتے دیکھ کر ہو جاتا ہے تاہم اگر کسی پچھے پر شک ہو اور وہ تسلیم نہ کرتا ہو تو پرانے سے اس کے سارے ناخنوں کی لمبائی مانپ کر اسے نوٹ کر لیں۔ تقریباً 5 دن بعد اور پھر 10 دن بعد لمبائی نوٹ کریں۔ ایک دو رفعہ ایسا کرنے سے آپ کو یقیناً پتہ چل جائے گا کہ ناخن چبانے جا رہے ہیں یا

نہیں۔

ناخن چباتا ایک نشوونمائی (قدرتی) مسئلہ ہے؟

جملہ تک ناخن چبانے کی وجوہات کا تعلق ہے مختلف ماہرین مختلف وجوہات بیان کرتے ہیں تاہم ایک پیچہ جو مشترک ہے وہ یہ ہے کہ تناول پریشانی اور تشویش میں بچے ناخن زراہ چلاتے ہیں۔ بہت سے ماہرین اس کو ایک نفسیاتی مسئلہ نہیں سمجھتے بلکہ کہتے ہیں کہ یہ ایک نشوونمائی مسئلہ ہے یعنی یہ کوئی خاص مسئلہ نہیں بلکہ نشوونما کا ایک حصہ ہی ہے جو کہ ایک خاص عمر میں پیدا ہوتا ہے اور آہستہ آہستہ خود بخود عمر برداشت کے ساتھ ساتھ ختم ہو جاتا ہے۔ ایسا وہ اس لئے کہتے ہیں کہ بچوں کی بہت بڑی تعداد ایسا کرتی ہے۔ تاہم اس مسئلے میں ایک بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ اگر ناخن چبانے کی عادت شدید ہے اور اس کی وجہ سے دانتوں کی بیماری یا جسمانی صحت کے درسرے مسائل پیدا ہو رہے ہیں تو پھر اس کو سمجھیگی سے لینا چاہیے۔ یہاں اس بات کا ذکر کرنا مناسب ہو گا کہ جن بچوں کے والدین اس عادت میں جلا رہے ہوں ان کے بچوں کے اس کا شکار ہونے کے زیادہ امکانات ہوتے ہیں۔

توجہ دوسری طرف لگانا ایک بے ضرر مگر زبردست طریقہ علاج ہے

ناخن چبانے کے علاج کے مختلف طریقوں میں سے چند اہم درج ذیل ہیں۔
پہلوئے بچے جب ناخن چبائیں تو ان کی توجہ کسی دوسری طرف لگانا ایک بہت اچھا طریقہ ہے۔ ناخن چباتے ہوئے بچے کو کھیل۔ یا کسی دلچسپ کام میں مشغول کر دینے سے اس کی توجہ ناخن چبانے سے ہٹ جائے گی۔ بار بار اس طرح کرنے سے آہستہ بچے کی عادت کم ہو جائے گی۔

معالجہ بھی کیا جاسکتا ہے

بچوں کے ساتھ اس بات پر معالجہ بھی کیا جاسکتا ہے کہ اگر وہ سارا دن ناخن نہ چبائیں تو انسیں ان کی پسندیدہ چیز انعام کی طور پر (میثت تقویت) دی جائے گی۔ ابتدا میں روزانہ چھر بہتے کا اور چھر مزید لے گئے کا دورانیہ رکھ لیں۔

کسی کام کو حد سے زیادہ کرنے سے اس کے لئے
نایا نہ یادگی بھی پیدا ہو سکتی ہے

بڑے بچوں کے لئے جو خود بھی اس عادت کو چھوڑنا چاہتے ہوں ایک اچھا طریقہ
یہ ہے کہ انہیں کہا جائے کہ پہلے تو یہ کوشش کریں کہ ناخن کو منہ میں ہی نہ لے کر
جائیں لیکن پھر اگر وہ مجبور ہو کہ ناخن منہ میں ڈال ہی لیتے ہیں تو اسے مسلسل چبانا
شروع کر دیں۔ بغیر منہ سے نکالے اسے مسلسل اتنا چبائیں، اتنا چبائیں کہ انہیں اس
 فعل یعنی ناخن چبانے سے کراہت (نفرت) پیدا ہو جائے۔ یعنی جب آپ تنگ آ جائیں
تو پھر ناخن کو منہ سے نکالیں۔ ہر دفعہ ناخن منہ میں لے جانے پر ایسا ہی کریں۔ کچھ ہی
دنوں میں آپ کو اس کام سے نفرت ہو جائیگی۔

آہستہ آہستہ آگے بڑھنا اچھی حکمت عملی ہے

ایک اور اچھا طریقہ یہ ہے کہ ناخن چبانے والے بچے کو پہلے صرف ایک ناخن
بڑھانے کا نارگٹ دیا جائے، اس کے بڑھنے کا ریکارڈ رکھا جائے اور ناخن بڑھنے پر بچے
کو مشیت تقویت دی جائے۔ جب ایک ناخن بڑھ جائے تو پھر ایک اور کو بڑھلایا جائے۔
اس طرح سے آہستہ آہستہ سارے ناخن بڑھانے لئے جائیں اور اس عادت سے چھکارا
حاصل کر لیا جائے۔

صرف ریکارڈ رکھنا بھی ایک طریقہ علاج ہے

مطالعات سے ثابت ہوا ہے کہ سب سے کامیاب طریقہ یہ ہے کہ بچے خود علاج
کی کوشش کرے۔ وہ خود کو ناخن چبانے سے روکنے کی کوشش کرے اور ریکارڈ رکھے
کہ اس نے آج کتنی دفعہ کتنی دیر کے لئے ناخن چبائے۔ 3/4 دن بعد ناخنوں کی
پیمائش کر کے اس کا بھی ریکارڈ رکھے۔ ان تمام چیزوں کا ریکارڈ وہ ایک بڑے چارٹ پر
رکھے اور اس چارٹ کو ایسی جگہ آویزاں کرے جہاں سے وہ گھر کے دوسرے افراد اور
کم از کم خود اسے نظر آتا رہے۔ خود کی کوشش اور ریکارڈ رکھنا اس مسئلے کو کم از کم
دوے گا۔ (چارٹ کے لئے دیکھیں باب نمبر 6 انگوٹھا چومنا)

زبردستی کے طریقے یہاں موثر نہیں

طریقہ ہائے علاج کے سلسلے میں یہ ثابت ہوا ہے کہ جسمانی طور پر زبردستی کسی کو ناخن چبانے سے روکنا یا کڑوے مواد کے لگانے سے اس عادت کو چھڑوانے کی کوششیں کامیاب نہیں ہوتیں۔ سزا والے طریقے بھی اس حوالے سے موثر نہیں ہوتے کہ فرق واقعی ہوتا ہے۔

کھدرے ناخن کھلی دعوت ہیں

علاج کسی بھی طریقے سے ہو ایک چیز کا خاص خیال رکھیں کہ جب کوئی اس عادت کو چھوڑنے کی کوشش کر رہا ہو تو وہ ناخنوں کو ملامٹ کرنے والا نیل فائل (Nail File) ہر وقت اپنے پاس ضرور رکھے کیونکہ کھدرے اور توکدار ناخن اس عادت والے کو ناخن چبانے کی کھلی دعوت دیتے ہیں۔



"پروفیسر عبداللہکوہ نے بھول کے عام مسائل کے متعلق یہ کتاب تصنیف کر کے ایک اہم ضرورت کو پورا کیا ہے۔ جن بچوں کو اس کتاب کا مدرسہ نہیں بنایا گیا ہے وہ ابتداء مل نہیں سکتے وہی عام ہے ہیں جو ہر گھر کی زندگی میں تقریباً ہر چیز کی پروردگارش کے دوران ایسے مسائل پیدا ہوتے ہیں۔ جن کا ذکر اس کتاب میں کیا گیا ہے۔ ان مسائل، ان کی وجوہات اور پہنچ کے طریقوں سے تمام الدین کو آگاہ ہونا چاہیے۔ تو قع کی جانی چاہیے کہ تعلیم یافتہ گروں میں اس کتاب کا خیر مقدم کیا جائے گا۔"

خالد غسلیں

حقیقت

علی پازہ 3 - مرگ روڈ، لاہور فون: 7238014