بچّوں کی تربیت اور نگہداشت

ڈاکٹر اظہر اے انور

Marfat.com

15

بچّوں کی تربیت اور نگہداشت

ڈاکٹر اظہر اے انور

فیروز سنز پرائیویٹ لمیٹڈ
لاہور - راولپنڈی - کراچی

Marfat.com

جُملہ حقُوق محفُوظ ہیں

© فیروز سنز لاہور

84524

مطبع ــــ فیروز سنز لاہور

غیر مجلّد ــ 969 0 00955 9

Marfat.com

پیارے ابّو اور امّی کے نام

جن کی

شفقت، محبت اور تربیت کے نتیجے میں

آج مَیں اپنی

اور اُن کی پہچان ہوں۔

Marfat.com

Marfat.com

فہرست

عنوان	صفحہ نمبر
دیباچہ	۱۱
باب اول: بچے اور والدین	۱۳
بچے کی پیدائش پہ کچھ اہم باتیں	۱۵
دودھ پلانے کے اوقات	۱۸
دودھ چھڑانا	۱۹
نیند	۲۰
بچوں کا چلنا	۲۱
بچوں کو نہلانا	۲۳
وقتاً فوقتاً وزن کرنا	۲۴
بچوں کی بے ضرر عادات	۲۶
بچے جلدی چونک جاتے ہیں	۲۷
باب دوم: عمر کے ساتھ بدلتی عادات	۲۸
تین ماہ کے بچے	۲۸
چھ ماہ کے بچے	۳۰
ایک سالہ بچے	۳۱
دو سالہ بچے	۳۳
تین سالہ بچے	۳۴
چار سالہ بچے	۳۶
پانچ سالہ بچے	۳۸
باب سوم: بچوں کی نفسیات	۴۱
کھیل اور کھلونے	۴۲
خود اعتمادی	۴۳
بچوں کی عادات	۴۳
حساس بچے	۴۴
بدنظمی	۴۴

Marfat.com

عنوان	صفحہ نمبر
لالچی بچے	۴۵
انگوٹھا چوسنا اور دوسری عادات	۴۵
کام چوری	۴۶
کھلونوں سے دلچسپی اور لالچ	۴۷
گستاخ بچے	۴۸
بچوں کا جارحانہ رویہ	۴۸
صاف ستھرے بچے	۴۹
کھبو بچے	۵۰
خلش اور پشیمانی	۵۱
بچے اور تنہائی	۵۳
بچوں کے خواب	۵۴
خوف زدہ بچے	۵۵
بچوں کی پریشانی اور بیزاری	۵۶
بچوں کے آپس کے خوشگوار تعلقات	۵۷
بچے اور تحائف	۵۹
بزرگ اور وعظ و نصیحت	۶۰
ذمہ داری	۶۲
جھوٹ اور بچے	۶۳
شرمندگی کا احساس	۶۴
احساسِ کمتری	۶۴
جنسی جذبات	۶۵
پیدائش سے متعلق بچوں کے سوال	۶۷
بچوں کے سوال اور جواب	۶۹
بچوں کا بحث کرنا	۶۹
تعمیری مشاغل	۶۹
سوتے بچے کو پیشاب کے لیے جگانا	۶۹
حوائجِ ضروریہ	۷۰
بچوں کی لڑائیاں	۷۱
کڑی نگرانی	۷۲
باب چہارم بچوں سے دوستی	۷۴
بچوں سے دوستی	۷۴
بچوں کے ساتھ مفاہمت	۷۶
بچے اور بیرون گھر کھیل	۷۷
بچوں پر پابندی	۷۸
بچوں کی نگرانی	۷۹
بچوں کی دلچسپی کے پرلطف مواقع	۸۰
چھٹوں کا پہلا دن۔	۸۱

Marfat.com

عنوان	صفحہ نمبر
پہلی حجامت	۸۱
سکول میں پہلا دِن	۸۱
نئی کار اور ٹی وی	۸۲
ادھورے منصوبے	۸۲
بچوں کے ساتھ مل کر تجربہ کرنا	۸۳
بچوں کو سمجھنے کا ایک طریقہ	۸۵
کام کا شعور پیدا کرنا	۸۶
بچوں کا موڈ	۸۸
بچے کے لیے ذمہ داری کے لمحات	۸۸
بچے کی تعریف اور انعام	۹۰
سست ذہن بچے	۹۱
والدین کی ذمہ داری	۹۲
تفریح اور تعلیم	۹۲
حکومت کے فرائض	۹۴
باب پنجم: بچے اور دینی تربیت	۹۵
اسلامی تعلیمات کا اثر	۹۶
علم کی اہمیت	۹۷
تعلیم کی ضرورت	۹۷
بچے کی تربیت	۹۸
والدین کی شفقت	۹۹
بُری عادات سے بچاؤ	۱۰۰
والدین کے فرائض	۱۰۰
چند ہدایات	۱۰۳
اولاد کے حقوق	۱۰۵
یتیم کے حقوق	۱۰۹
بچوں کے لیے حدیثِ نبوی کے فائدے	۱۱۱
ہمارا ایمان	۱۱۲
والدین کا احترام	۱۱۳
بہن بھائیوں اور رشتہ داروں سے سلوک	۱۱۶
دوست اور ہمسائے	۱۱۶
آدابِ زندگی، سلام کہنا	۱۱۷
آپس میں ہاتھ ملانا	۱۱۹
خندہ پیشانی	۱۱۹
لباس اور شکل و صورت	۱۲۰
خوش اخلاقی	۱۲۰
اخوتِ اسلامی	۱۲۱
رحمت و شفقت	۱۲۲
جھوٹ	۱۲۲
بدگوئی اور لعن طعن	۱۲۳

Marfat.com

عنوان	صفحہ نمبر
غرور اور تکبر	۱۲۴
غصہ	۱۲۵
باہمی رنجش	۱۲۵
فتنہ و فساد	۱۲۵
ظلم و ستم	۱۲۶
باب ششم: آدابِ زندگی	۱۲۷
لباس	۱۲۸
کھانے کے آداب	۱۲۹
کھانا شروع کیسے کیا جائے۔	۱۳۰
کھانے کے بعد	۱۳۱
پانی پینے کے آداب	۱۳۲
مہمان نوازی۔	۱۳۳
صحت صفائی، پاکیزگی	۱۳۳
دانتوں کی صفائی	۱۳۳
غسل اور پاکیزگی	۱۳۴
سونے جاگنے کے آداب	۱۳۵
چند مفید باتیں	۱۳۶
نماز کے آداب	۱۳۸

عنوان	صفحہ نمبر
چھینک اور جمائی	۱۳۹
اجازت طلب کرنا	۱۳۹
پوچھنے پر اپنا نام بتاؤ	۱۴۱
بچوں کے لیے قرآنی دعائیں	۱۴۲
باب ہفتم: بچے، مطالعہ اور سکول	۱۴۹
بچے مطالعہ کیوں کریں	۱۴۹
۷-۵ سال کے بچوں کی دلچسپیاں	۱۵۰
۱۰-۸ سال کے بچوں کی دلچسپیاں	۱۵۱
۱۴-۱۱ سال کے بچوں کے پسندیدہ موضوع	۱۵۲
بچہ اور سکول	۱۵۳
اچھے اُستاد کی صفات	۱۵۴
نرسری سکول کی ضرورت	۱۵۵
کھیل کی اہمیت	۱۵۵
بچے کی بڑھوتری	۱۵۹
بچے کی مدد	۱۶۰
بچے کا تفریحی سامان	۱۶۱
لباس	۱۶۲
بچے کی صحت کے متعلق چند باتیں	۱۶۳

Marfat.com

عنوان	صفحہ نمبر
نشوونما	۱۶۵
۸ سال تک کے بچوں کے مسائل اور عادات	۱۶۷
بچوں کی مزاج سے دلچسپی	۱۷۱
چند متفرق ہدایات	۱۷۲
باب ہشتم: بچوں کی صحت اور دیکھ بھال	۱۷۳
وزن	۱۷۳
قد	۱۷۴
سر	۱۷۵
دودھ کے دانت	۱۷۵
مستقل دانت	۱۷۶
نشوونما	۱۷۶
پانی	۱۷۹
لحمیات	۱۷۹
معدنی اجزاء	۱۸۰
وٹامن	۱۸۰
نومولود بچے کی غذا کے اہم اصول	۱۸۱
دودھ	۱۸۱
ماں کے دودھ کے نمایاں فوائد	۱۸۲
نومولود کو دودھ کا آغاز	۱۸۲
گائے بھینس کا دودھ	۱۸۳
دودھ پلانے میں وقفہ	۱۸۴
دودھ کے علاوہ دوسری غذا	۱۸۴
ناقص غذائیت کا شکار بچے	۱۸۶
وٹامن اے سے کے تک	۱۸۸
باب نہم: بیماریاں	۱۹۱
علامات اور علاج	
بیماریوں کی ابتدائی علامات	۱۹۱
تازہ ہوا کی اہمیت	۱۹۳
ناخنوں کی حفاظت	۱۹۴
مساج یا مالش	۱۹۵
بخار	۱۹۶
ہچکی - نزلہ زکام	۱۹۷
گلے کی خرابی اور کھانسی	۱۹۸
قبض	۱۹۹
اسہال یا ڈائریا	۲۰۰
خارش	۲۰۲

Marfat.com

عنوان	صفحہ نمبر
جل جانا	۲۰۳
نکسیر پھوٹ جانا	۲۰۴
گرمی دانے	۲۰۵
زہر آلودگی	۲۰۵
نظر کی کمزوری	۲۰۶
بچوں کو دورے پڑنا	۲۰۸
مرگی	۲۰۹
غذائی قلت کا شکار بچے	۲۱۰
پیٹ کے کیڑے	۲۱۲
سرخ آنکھ (آشوب چشم)	۲۱۳
فریکچر	۲۱۳
حشرات الارض کے ڈنگ اور کاٹنا	۲۱۵
دانتوں کی حفاظت	۲۱۸
مسوڑھے	۲۱۷
سر درد	۲۱۹
لوگنا	۲۲۰
آواز کا بیٹھنا	۲۲۱
انفلوئنزا	۲۲۱
اینیمیا	۲۲۲
گرم پانی کی بوتل کے فائدے	۲۲۳
چیونگم	۲۲۴
خوراک کا حلق میں اٹک جانا	۲۲۴
پیٹ کا درد	۲۲۵
خراشیں	۲۲۶
پیپ پڑنا	۲۲۶
حادثات سے بچاؤ	۲۲۶
غسل خانے	۲۲۷
رہائشی کمرے	۲۲۷
گیراج	۲۲۸
کھلونے	۲۲۹
حادثات پہ آپ کا ردعمل	۲۲۹
مصنوعی تنفس	۲۳۰
بجلی کا جھٹکا اور بچاؤ	۲۳۱
ورزش	۲۳۲
پالتو جانور	۲۳۲
حفاظتی ٹیکے اور انکی اہمیت	۲۳۴

Marfat.com

حرفِ اوّل

باغ کی خوب صورتی پھولوں سے ہی عبارت ہوتی ہے۔جتنے خوبصورت اور متنوع پھول ہوں گے اور جس قدر احتیاط اور محبت سے انہیں ترتیب دیا گیا ہوگا، تراش خراش کی گئی ہوگی —— اسی قدر باغ کا حُسن دو بالا ہوگا اور دیکھنے والا مسرور و شاداں ہوگا۔

بچے ہماری زندگیوں میں جس قدر اہمیت کے حامل ہیں اور جتنے ہمیں پیارے اور ہماری آنکھوں کے تارے ہوتے ہیں، اِن کی حیثیت باغ کے پھولوں سے بھی زیادہ ہوتی ہے۔ یہ ہماری زندگی کے تسلسل کا ہی نہیں ہمارے مستقبل کا بھی ساماں ہوتے ہیں۔

اسی لیے اِن کی پرورش میں جس قدر احتیاط اور اہتمام ہوگا، اسی قدر اطمینان ہوگا۔

یہ کتاب بنیادی طور پہ اپنے بچوں کے لیے سوچنے اور پرورش کی نئی راہوں کی تلاش میں رہنے والے والدین کے لیے ہے۔ پرورش، نگہداشت اور تربیت جیسے اہم امور پہ بنیادی اور ضروری معلومات یکجا کر دی گئی ہیں۔ویسے تو پرورش اور تربیت میں اپنے اپنے خاندانی طریقے اور روایات بھی بڑا اہم کردار ادا کرتے ہیں مگر اب حالات جس رُخ پہ جا رہے ہیں، ہر گھر اور نئے بننے والے والدین کو اپنے بچوں کی تربیت کا انداز اور اسلوب خود بھی متعین کرنا ہوتا ہے تاکہ اِن

Marfat.com

کی اُمیدوں اور آرزوؤں کا مرکز یہ بچہ اپنی توقعات کے مطابق پروان چڑھے۔

اِس کتاب کے نو ابواب ہیں۔ ایک نظر دیکھنے سے آپ کو اندازہ ہوجائے گا کہ بنیادی اور چھوٹی چھوٹی باتوں سے لیکر معروف اور ناگزیر ہر پہلو کا احاطہ کیا گیا ہے۔ جہاں یاد دہانی کے لیے ضروری سمجھا گیا ہے، کچھ باتوں کو چند جملوں میں دہرا بھی دیا گیا ہے۔

بچوں کی پرورش بہت ہی نازک اور اِس سے کہیں زیادہ محبت اور محنت طلب کام ہے۔ چھوٹا بچہ لمحہ لمحہ آپ کی توجہ اور محنت کا طالب ہوتا ہے۔ اس پہ آپ کی بھرپور توجہ سے ہی وہ تعلق شروع ہوتا ہے کہ بچے بڑے ہونے کے ساتھ ساتھ آپ کی کہی اور اَن کہی باتوں پہ عمل کرنے اور اِن کے مطابق اپنے افعال کو انجام دینے کی کوشش کرتے ہیں اور بچہ آپ کی اُمنگوں اور خواہشوں کے مطابق پروان چڑھے، اِس سے زیادہ خوشی بھلا اور کیا ہوسکتی ہے۔

اِس کتاب کو پڑھ کر جہاں آپ کو بہت سی نئی اور مفید باتوں کا پتہ چلے گا، وہیں ممکن ہے اپنے بچپن کے واقعات، طریقِ تربیت اور محرومیاں بھی یاد آئیں۔ یہیں سے اِس سفر کا آغاز ہوگا جسے آپ اپنے تجربات اور اِس علم کے ساتھ نتیجہ خیز بنا سکیں گے۔ کوشش کیجیے گا کہ کبھی کبھی کتاب کے مندرجات پہ نظر پڑتی رہے تاکہ بھول جانے والی اور بھولی باتیں پھر تازہ ہوجائیں اور آپ آدابِ پرورش سے مکمل آگاہی کے ساتھ اپنی زندگی کے ایک اہم، نازک ترین مگر پیارے کام سے عہدہ برا ہوسکیں۔

اِس کتاب کے مسودے کی تیاری اور پروف ریڈنگ میں عزیزی نوید انور کا بہت مشکور ہوں جن کے تعاون کے بغیر شاید یہ مسودہ جلد مکمل نہ ہو پاتا۔

ڈاکٹر اظہر اے انور
یکم اگست ۸۹ء

Marfat.com

بچے اور والدین

پوری انسانی زندگی میں اگر سب سے مشکل کام دیکھا جائے تو وہ والدین کی حیثیت سے اپنی ذمہ داریاں نبھانا ہے۔ یہ مشکل کام اسی روز سے شروع ہو جاتا ہے جب کوئی خاتون "اُمید" سے ہوتی ہے اور اسی روز ختم ہوتا ہے۔ جب کوئی اِس دار فانی سے کوچ کر جاتا ہے۔

نئے نوجوان جوڑے بچوں کو پالنے اور خاندانی زندگی گذارنے کے اپنے بہت سے مختلف عملی اور غیر عملی نظریات رکھتے ہیں۔ بچے کی پیدائش سے پہلے کسی کے وہم و گمان میں بھی نہیں ہوتا کہ اِس کی زندگی میں اِس ننھے کھلونے سے کس قدر تبدیلیاں رونما ہو جائیں گی اور اِس کی عادات اور طور طریقے اکیدم سے بدل جائیں گے۔

بچوں کی تربیت سے متعلق لوگوں کا رویہ آہستہ آہستہ تبدیل ہو رہا ہے۔ اب والدین خواہشمند ہوتے ہیں کہ ہر ممکن سہولت سے بچوں کی پرورش ہو اور جدید سائنسی طریقوں کے مطابق بچوں کی تربیت ہو۔ لیکن اگر بچوں کو دیکھا جائے تو اِن کی ڈیمانڈ (بنیادی ضرورت) میں کوئی فرق نہیں پڑا وہ اِس لحاظ سے بالکل نہیں بدلے کہ انہیں پوری اور مکمل مضبوط حفاظت اور پیار کی ضرورت ہر لحظہ رہتی ہے اور اِس کے لیے وہ اپنے والدین کی توجہ اور پیار کے مکمل طور پہ محتاج ہوتے ہیں۔

اِس ضمن میں جہاں ماں کو ہر دم بچے کی ضروریات کا خیال رکھنا پڑتا ہے۔ وہیں باپ بھی قدم قدم پہ اُس کا ساتھ دیتا ہے۔ اِس سلسلے میں ہمارے معاشرے میں مشترکہ خاندانی نظام کی وجہ سے بچے کی ذمہ داری خاصی حد تک بٹ بھی جاتی ہے اور یوں ماں کی ذمہ داریاں کم ہو جاتی ہیں ورنہ تو ماں کو کسی بھی پل سکون اور چین کے لمحات نہیں ملتے۔

Marfat.com

بچے کی نگہداشت تو حمل کے ساتھ ہی شروع ہو جاتی ہے۔ اِس ضمن میں جہاں خواتین کو مناسب خوراک کی ضرورت ہوتی ہے جو اِن کی غذائی ضروریات کو ہر طرح سے پورا کر سکے، وہیں تازہ ہوا، مناسب ماحول اور دوسری چھوٹی موٹی احتیاطیں شامل ہوتی ہیں۔ وہیں کچھ ضروری باتیں اگر نظر انداز کر دی جائیں تو بچے کی صحت پہ اس کے بہت مُضر اثرات مرتب ہو سکتے ہیں مثلاً اگر کچھ ماؤں کو سگریٹ یا حقہ پینے کی عادت ہو تو اِس عادت کو جتنی جلدی ہو سکے ختم کر دینا چاہیے۔ اس کے نقصانات یوں تو ہر ایک کو پتہ ہیں لیکن حمل کے دوران سگریٹ نوشی سے ماں کی صحت کے علاوہ نومولود کی صحت پہ بھی اِس کا بہت برا اثر پڑ سکتا ہے۔ اِس کے علاوہ ماؤں کو قسم قسم کی ایوپلیتھک دوائیاں اور دوسرے گھریلو نسخے بغیر سوچے سمجھے اور مشورہ کیے بغیر ہرگز استعمال نہیں کرنا چاہیے کیونکہ بیشتر صورتوں میں یہ نومولود بچے کے لیے بہت نقصان دہ ثابت ہوتے ہیں۔

جدید تحقیقات سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ سگریٹ نوش خواتین کے بچے وزن میں بہت کم ہوتے ہیں اور متوقع وزن سے کم بچوں کا پیدائش کے بعد بہت سی پیچیدگیوں میں مبتلا ہونے کا خدشہ ہوتا ہے۔

اِن کچھ باتوں کے علاوہ بچے کی پیدائش سے پہلے ANTE NATAL CARE کے لیے ڈاکٹر سے مکمل طبی معائنہ بھی وقتاً فوقتاً کراتے رہنا چاہیے اِس طرح خواتین کو خوراک اور صحت سے متعلق بہت سی نئی باتوں کا پتہ چلتا ہے اِن کے طبی معائنے کے علاوہ، خون کے مختلف ٹیسٹوں اور مختلف تشخیصی ٹیسٹوں سے کسی بھی ممکنہ بیماری کی بالکل ابتدائی مرحلوں پہ ہی روک تھام کر دی جاتی ہے۔

اگر بلڈ پریشر، وزن، پیشاب، پیٹ کے سائز اور عمومی صحت سے متعلق چیک اپ باقاعدگی سے ہوتے رہیں تو کوئی وجہ نہیں کہ ایک صحت مند بچے کی ماں نہ بنے۔ صرف اِسی طریقے سے ہی کسی بھی خرابی اور غیر معمولی بات کو جڑ سے اکھاڑ پھینکا جا سکتا ہے جو دوسری صورت میں ماں اور بچے دونوں کے لیے زہرِ قاتل ہو سکتی ہے۔

Marfat.com

ہمارے ہاں بچے کی پیدائش پہ خصوصاً جب کہ وہ لڑکا زیادہ خوشی منائی جاتی ہے۔ دیکھا گیا ہے کہ لڑکی کی پیدائش پہ ناک بھوں چڑھانے اور باتیں بنانے میں بھی پیش پیش خواتین ہی ہوتی ہیں۔ کچھ گھروں میں تو لڑکی کی پیدائش پہ باقاعدہ سوگ کی کیفیت طاری ہوتی ہے جب کہ لڑکے کی پیدائش پہ ہر ممکن خوشیاں منائی جاتی ہیں اور اِس معاملے میں اکثر گھروں میں جاہل اور پڑھے لکھے افراد کی سوچوں میں کوئی خاص تضاد نہیں ہوتا۔ حالانکہ اگر بچیوں کی اچھی تربیت کی جائے تو نہ صرف وہ لڑکوں سے زیادہ والدین کا خیال رکھتی ہیں اور اِن کے مشکل وقت میں کام آتی ہیں بلکہ آخرت میں بھی والدین کے درجے بلند کرنے کا باعث بنتی ہیں۔

بچے کی پیدائش پہ کچھ اہم باتیں

حمل کے آخری ہفتوں میں ڈاکٹر کی ماہرانہ رائے سے استفادہ بہت ضروری ہوتا ہے کیونکہ اِس طرح بچے کی کوئی بھی ابنارمل پوزیشن، ماں کی صحت کو درپیش معاملہ اور بچے کی نارمل یا اپریشن سے متعلق پیدائش پہ ضروری باتیں پتہ چلتی ہیں۔

اکثر گھروں میں بچے کی پیدائش پہ گھر کی ماؤں اور بڑی بوڑھیوں یا پھر تجربہ کار اور ناتجربہ کار قسم کی دائیوں سے استفادہ کیا جاتا ہے۔

ویسے تو ہر گھر میں بچے کی پیدائش سے بیشتر ہی ضروری تیاریاں اور ساز و سامان تیار ہونا شروع ہو جاتا ہے اِس سے نہ صرف وقت پہ بہت زیادہ سہولت ہوتی ہے بلکہ بے جا قسم کی پریشانیوں سے بھی بچت رہتی ہے۔

یہ خیال رکھیے کہ بچے کی پیدائش سے پہلے کمرے کا ماحول مناسب ہو۔ درجہ حرارت، بستر اور کپڑے وغیرہ صاف ستھرے ہوں۔ دائیوں اور دوسری متعلقہ خاتون یا خواتین کے ہاتھ صاف ستھرے ہوں اور خوب اچھی طرح دُھلے ہوئے ہوں۔

پیدا ہوتے ہی بچے کو کبھی ٹھنڈے ہاتھ مت لگائیے۔ بچے کو گرم ہاتھوں یا گرم کپڑے میں

Marfat.com

لیجیے اِس کا سر پاؤں کے مقابلے میں نیچا رکھیے تاکہ اگر اِس کے منہ میں کوئی مواد ہے تو وہ نکل جائے اور بچے کا نظام تنفس بحال ہو سکے۔

بچے کو اچھی طرح پونچھ کے اُسے صاف ستھرے کپڑے میں لپیٹ کر سیدھی پوزیشن میں اس طرح رکھیں کہ بچہ سیدھے رُخ لیٹا ہو اور اِس کا سر پاؤں کے مقابلے میں ذرا نیچا ہو۔

اگر بچہ فوراً رونا نہ شروع کر دے تو احتیاط سے ناک اور منہ صاف کر کے اُسے تھپتھپایئے اور پاؤں اوپر کر کے ہلکے ہلکے تھپتھپایئے تاکہ اِس کا نظام تنفس بحال ہو جائے۔

ناف کاٹتے ہوئے بچے کو زیادہ اونچا مت کیجیے بلکہ ناف کو بچے کے لیول پہ رکھتے ہوئے ایک جگہ مقرر کر کے اِس کے دونوں طرف سے صاف ستھرے دھاگے سے مضبوط گرہیں لگا دیجیے اور پھر درمیان سے کاٹ دیجیے تاکہ دونوں طرف سے خون نہ بہہ سکے۔

پیدائش کے فوراً بعد کوئی چیز بچے کے منہ میں ڈالنے کی کوشش نہ کریں۔ ۳۔ ۴ گھنٹے بعد سادہ پانی کے کچھ قطروں سے آغاز کیجیے اور جیسے ہی بچہ انہیں چوس یا پی لے اِسے ماں کے حوالے کر دیجیے تاکہ وہ اِسے اپنا دودھ پلا سکے۔ کچھ مائیں شروع دِنوں کا دودھ بچوں کو نہیں پلاتیں یہ ایک غلط روش ہے۔ حالانکہ قدرت نے شروع کے دودھ میں زیادہ غذائیت رکھی ہے اور بچے کے لیے اسی کی ضرورت ہوتی ہے۔

وضع حمل کے فوراً بعد ماں کی چھاتیوں میں دودھ پیدا ہونا شروع ہو جاتا ہے اور ہر بار بچے کے پینے سے اِس کی مقدار بڑھتی رہتی ہے۔ شروع میں یہ مقدار ۱۰، ملی لٹر اور ۲۰، ملی لٹر تک ہوتی ہے لیکن کچھ ہی دنوں میں یہ مقدار بڑھکر ۵۰۰، ۶۰۰ ملی لٹر تک پہنچ جاتی ہے۔

(ماں کے دودھ کے فوائد تفصیل سے اِس کتاب کے کسی گوشے میں الگ سے بیان کر دیئے گئے ہیں)۔

ماں کی بے اطمینانی، پریشانی اور غذا کے نامناسب استعمال سے دودھ کی مقدار بچے کے لیے ناکافی ثابت ہو سکتی ہے۔ اِس لیے ماؤں کو اپنی صحت اور دوسرے معاشرتی رویّوں میں

Marfat.com

بہت زیادہ احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ اطمینانِ قلب اور تنہائی میں بیٹھ کر دودھ پلانے سے دودھ کی مقدار میں اضافہ ہوتا ہے۔ ماؤں کو خاندان کے دوسرے افراد کے پاس یا درمیان بیٹھ کر بچوں کو دودھ پلانے سے احتراز کرنا چاہیے ہمیشہ الگ سے بیٹھ کر بچوں کو دودھ پلانا چاہیے۔

ماں کی بچے سے محبت کا سرچشمہ یہی دودھ کا چشمہ ہے۔ اِس لیے ماؤں کو بچوں کو زیادہ سے زیادہ دیر تک دودھ پلاتے رہنا چاہیے جن بچوں کو مائیں خود دودھ پلاتی ہیں اور جو بچے بوتل کے دودھ سے پرورش پاتے ہیں۔ اِن کے ماؤں سے فطری تعلق اور صحت کو آسانی سے امتیاز کیا جاسکتا ہے۔ بچے کو فطری طور پر ماں کا لمس چھُو جانے پر اور

دودھ پینے سے قدرتی مسرّت حاصل ہوتی ہے اور پھر ماں کے لاڈ پیار اور باتوں سے زندگی کا یہ انتہائی ابتدائی تجربہ حاصل ہوتا ہے۔ بوتل سے دودھ پینے والے بچوں کو بھی دودھ پلانے کے بعد ماں کو انہیں اُٹھا کے چھاتی سے لگانا چاہیے انہیں پیار کرنے اور اُٹھا کر ہلانے سے اِن سے میٹھی میٹھی باتیں کرنے سے بچے کو اطمینان اور سکون نصیب ہوتا ہے۔

بچے کو شروع میں ایک چھاتی سے اور دودھ پی جانے پہ دوسری چھاتی سے دودھ پلانا چاہیے جب بچہ بھوک سے روئے تو اسے فوراً دودھ پلایئے۔ دودھ پلا کے کچھ دیر شانے کے ساتھ بچے کے پیٹ کا اوپر والا حصہ آہستگی سے لگا کے ہولے ہولے تھپکیے تاکہ بچے کے معدے میں موجود ہوا نکل جائے۔ چھوٹی عمر کے بچوں میں درد اور تکلیف سے رونے کی وجہ عموماً یہی ہوا ہوتی ہے۔

اگر بچہ بوتل سے دودھ پیتا ہے تو بوتل اور دودھ کو انتہائی صاف رکھیے تاکہ جراثیم بچے میں منتقل نہ ہوسکیں اور بچہ صحت مند رہے۔

گائے اور بکری کا دُودھ یا خشک دودھ

اگر کسی وجہ سے ماں بچے کو دودھ نہ پلائے تو بچے کو عموماً گائے کا دودھ دیا جاتا ہے۔ بکری کے دودھ میں بھی تقریباً وہی غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں جو گائے کے دودھ میں ہوتے ہیں۔ دودھ

Marfat.com

کو صاف ستھرے برتن میں ڈالکر اچھی طرح اُبال لینا چاہیے اور بچے کی عمر کے مطابق اِس میں پانی ملا لیجیے۔ (تفصیل نگہداشت کے باب میں درج ہے) دودھ کو زیادہ دیر کھلی فضا میں بغیر ڈھکے ہوئے مت رکھیے۔ اسی طرح دھوپ میں بھی دودھ کو مت رکھیے کیونکہ اِس طرح سے اِس کے غذائی اجزاء متاثر ہو سکتے ہیں اور اِس میں مختلف اقسام کے جراثیم داخل ہو سکتے ہیں۔

اگر آپ خشک دودھ کا استعمال کر رہے ہوں تو اِسے بھی زیادہ دیر تک کھلا مت رکھیں۔ جس بوتل میں آپ دودھ ڈالیں وہ اچھی طرح صاف ستھری ہونی چاہیے۔ دودھ ڈالکر اِس کا درجہ حرارت محسوس کیجیے۔ زیادہ ٹھنڈا اور زیادہ گرم دودھ بچوں کے لیے نقصان کا باعث بن سکتا ہے بوتل کی نپل میں سوراخ اتنا ہو کہ دودھ آسانی سے آسکے۔ دودھ کی بوتل کو ہمیشہ صاف اور ڈھک کر رکھیے۔ تاکہ مکھیاں نپل پہ بیٹھ کے اُسے آلودہ نہ کر سکیں۔

وہ بچے جو ماں کے دودھ کے ساتھ ساتھ گائے کا دودھ پیتے، اِن کے دودھ میں شکر یا چینی مت ملائیے البتہ صرف گائے کا دودھ پینے والے بچوں میں آپ ذائقے کے مطابق شکر ڈال لیجیے۔ بچے ایسے دودھ کو زیادہ رغبت سے پیتے ہیں۔

دُودھ پلانے کے اوقات :

عموماً مائیں بچوں کو دودھ اُسی وقت پلاتی ہیں جب وہ رونا اور چیخنا چلانا شروع کر دیں مگر جدید سائنسی تحقیقات کے مطابق ماں کو بچے کی عمر کے مطابق باقاعدہ اور مقررہ وقتوں پہ اُسے دودھ پلانا چاہیے۔ ماں کو شیر خوار بچوں کو دِن میں چھ مرتبہ، ہر چار چار گھنٹوں کے وقفے کے بعد دودھ پلانا چاہیے۔ بچے کی عمر جب دو مہینے سے زیادہ ہو جاتے تو یہ وقفے آپ کم بھی کر سکتے ہیں۔

اِس ضمن میں مختلف بچوں کی مختلف عادات کا دھیان ضرور رکھنا چاہیے۔ کچھ بچوں کو بھوک بہت جلد لگ جاتی ہے جب کہ کچھ بچوں میں دودھ پی کر زیادہ دیر سوئے رہنے کی عادت ہوتی ہے اسی طرح کمزور بچوں کو جلدی جلدی دودھ پلایا جا سکتا ہے۔

Marfat.com

مزید احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ اِن میں دودھ چھڑانے کی عمر کو مزید بڑھایا جا سکتا ہے تاکہ بچے اِس صورتحال کو خوش دلی سے قبول کر سکیں۔

دُودھ چھڑانا :

صحت مند بچے زندگی کے ابتدائی مہینوں میں زیادہ سوتے ہیں۔ لیکن نیند بچوں میں ایک طرح سے نہیں ہوتی۔ کچھ بچے قدرتی طور پہ بہت زیادہ سوتے ہیں جب کہ کچھ بچے بہت کم سوتے ہیں اور بار بار اُٹھ بیٹھتے ہیں۔ اِس ضمن میں کچھ باتیں ماں کے لیے توجہ طلب ہیں۔ ایک تو یہ کہ بچوں کو شور شرابے والی جگہوں پہ قطعاً نہ سلائیں تاکہ وہ آرام سے اپنی نیند سے لطف اندوز ہو سکیں۔ انہیں دوسرے کمرے میں یا کسی دوسرے پرسکون گوشے میں لٹائیں تاکہ وہ بار بار ڈسٹرب ہو کے اُٹھ نہ بیٹھیں۔ زبردستی بچے کو سلانے کی کوشش بھی نہیں کرنا چاہیے جس کمرے میں بچہ سوتے وہاں گھٹاٹوپ اندھیرا نہ ہو بلکہ ہلکی سی روشنی کا اہتمام ضرور رکھیے تاکہ بچہ اگر اُٹھ بھی بیٹھے تو اندھیرے سے ڈر کر کہیں اِسے مستقل خوف ہی نہ بنا لے۔

دودھ پینے کے بعد اکثر بچے گہری نیند سو جاتے ہیں۔ اگر بچے کو نیند نہ آ رہی ہو تو اُسے اُٹھا کے ذرا گھمایئے پھرایئے۔ اِس سے توتلی توتلی باتیں کریں اور اسے مصروف رکھنے کی کوشش کریں۔ ذرا سی دیر کے بعد وہ تھک کر خود ہی سو جائے گا۔ اگر بچے کو نیند نہیں آ رہی تو ناحق پریشان نہ ہوں اسے ہولے ہولے تھپکیے۔ اسے کوئی لوری سنایئے۔ یہ بھی دیکھ لیں کہ کہیں وہ پیشاب کر کے گیلا تو نہیں ہو گیا۔ اس کا بستر خشک کر دیجیے۔ بچے کے گیلے کپڑے بھی اگر آپ جلد نہیں بدلیں گی تو بچے کو خارش بھی ہو سکتی ہے یا دوسرے جلدی مسائل شروع ہو سکتے ہیں۔ اِس لیے کوشش کریں کہ جتنا جلد ہو سکے بچے کو خشک کر دیجیے تاکہ وہ آرام اور سکون سے اپنی نیند کے مزے لے سکے رات کو بستر گیلا کرنے پہ بچے کو مت جھڑکیے کیونکہ یہ لاشعوری طور پہ اُس کے ذہن میں خوف کو جنم دے گا۔ عمر کے ساتھ ساتھ بچے خود ہی سمجھ جاتے ہیں۔

Marfat.com

یہ بھی خیال رکھیے کہ بچے کو رونے کے بعد جلد دودھ پلایئے یہ نہ ہو کہ وہ روتا چیختا رہ جائے اور آپ اِس کی پرواہ بھی نہ کریں۔ بچوں کو مصروف رکھنے کے لیے انہیں چوسنی چوسنے کی عادت مت ڈالیے۔ اکثر صورتوں میں چوسنیاں آلودہ ہو کر بچے کی صحت کے لیے مضر ثابت ہوتی ہیں۔

بچوں کو زبردستی اور ضرورت سے زیادہ دودھ پلانے سے احتیاط برتیے۔ اِس سے نہ صرف اِن کے نظامِ انہضام پہ بُرے اثرات مرتب ہوتے ہیں بلکہ دودھ پینے میں ان کا شوق اور رغبت بھی کم ہو سکتی ہے۔

نیند:

طبی نقطہ نگاہ سے بچوں کو دودھ چھڑانے کا عمل رفتہ رفتہ ہونا چاہیے۔ اِس لیے بچوں کو دودھ جلد چھڑا کے انہیں فوراً بوتل کا دودھ پلانا نہ شروع کر دیں بلکہ آہستہ آہستہ اِس عمل کا بچوں کو عادی بنایئے۔

بچوں کو ماؤں سے فطری انسیت اور محبت ہوتی ہے۔ اسی طرح ماؤں کو بھی بچوں سے ازحد محبت ہوتی ہے۔ ماں کا دودھ اِس محبت کو برقرار رکھنے اور مزید بڑھانے میں بہت اہم کردار ادا کرتا ہے۔ جو مائیں بچوں کو اپنا دودھ نہیں پلاتیں انہیں اپنے بچوں سے وہ محبت اور پیار نہیں ہوتا جو اپنا دودھ پلانے والی ماؤں کو ہوتا ہے۔

عموماً بچوں کو ڈیڑھ سے دو سال کی عمر تک دودھ پلایا جاتا ہے جب کہ دینی نقطۂ نظر سے بھی دودھ چھڑانے کی یہی عمر ہے۔ دودھ کے علاوہ دوسری نرم اور پھر آہستہ آہستہ سخت غذا چار سے چھ ماہ کی عمر کے بچوں میں شروع کر دی جاتی ہے اور پھر آہستہ آہستہ اِس غذا کی مقدار اور معیار بڑھایا جاتا ہے جب کہ اسی مناسبت سے دودھ پلانے کے وقفے کچھ لمبے ہوتے جاتے ہیں اور دودھ چھڑانا مزید آسان ہو جاتا ہے۔

کچھ بچے دودھ چھڑانے پر ناخوشی اور بیزاری محسوس کرتے ہیں۔ ایسے بچوں کے معاملے میں

Marfat.com

جب بچے کی عمر سال کے قریب ہو جاتے تو مائیں اسے اپنے سے علاوہ کسی منسلک بستر یا پنگھوڑے پر علیٰحدہ بھی سلا سکتی ہیں۔ اِس سے بڑے ہو کر بچے میں الگ سونے کی عادت جلدی پروان چڑھے گی اور وہ اپنی ماں کے ساتھ سونے کی رٹ سے بچا رہے گا۔ جب بھی بچہ اُٹھے۔ اُسے پیار کیجیئے اور اپنی موجودگی کا احساس دلایئے۔

بچے کو الگ سلاتے اِس امر کا دھیان رکھیے کہ بچہ صحیح پوزیشن میں لیٹا ہو۔ رضائی یا لحاف اس کے سارے جسم کو اس طرح نہ ڈھانپے ہوئے ہو کہ بچے کو تازہ ہوا بھی مشکل سے دستیاب ہو اسی طرح تکیہ بھی اتنا نرم نہیں ہونا چاہیے کہ اگر بچہ الٹا ہو جائے تو کہیں اِس کا نظامِ تنفس ہی بند نہ ہو جائے۔ رات کو کبھی آپ کی آنکھ کھلے تو یہ تسلی ضرور کر لیں کہ بچہ درست حالت میں لیٹا ہے۔

بچے کے بستر کے قریب کبھی کوئی ہیٹر یا انگوٹھی وغیرہ نہ رکھیں کیونکہ بچے کی چادر یا لحاف وغیرہ اکثر ڈھلک جاتے ہیں اور یوں خدانخواستہ کسی نقصان کا موجب بن سکتے ہیں۔

بچے اکثر کروٹ بدلتے بستر سے نیچے بھی جا گرتے ہیں اِس امر کا بھی خیال رکھیے کہ بچوں کے بستر کے نزدیک کوئی نوکیلی یا تیز دھار چیز نہ پڑی رہ جائے۔ ہو سکے تو بستر کے دونوں کنارے تکیے وغیرہ رکھ کر کچھ اونچے کر دیں یا چارپائی کے دونوں طرف کوئی کرسی وغیرہ رکھ دیں۔ تاکہ زمین پہ گرنے اور چوٹ لگنے کے امکانات کم سے کم ہو سکیں۔

بچوں کا چلنا

بچوں کے چلنے پھرنے کی اوسط عمر تقریباً ۱۳ ماہ ہوتی ہے لیکن تغیرات ہر دم ممکن ہوتے ہیں اکثر بچے ۱۳ اور ۱۸ ماہ کے درمیان چلنا شروع کرتے ہیں جب کہ کچھ بچے اِس وقت سے پہلے ہی چلنا شروع کر دیتے ہیں اور کچھ اسکے بعد بھی چلنا شروع نہیں کرتے۔

اگر شروع شروع میں بچوں کو ہلکی پھلکی ورزش جیسے ہلانا جلانا یا واکر میں بٹھا کر چلنا سکھایا جائے تو اِس سے ان کے پٹھے مضبوط ہو جاتے ہیں اور وہ جلد چلنا شروع ہو جاتے ہیں۔ دیر

Marfat.com

سے چلنے والے بچوں میں بھاری ضخامت کے بچے، ہر وقت اٹھائے یا بٹھائے جانے والے بچے شامل ہوتے ہیں اِس کے علاوہ جن بچوں میں چلنے کی حوصلہ افزائی نہیں کی جاتی وہ بھی دیر سے چلنا شروع کرتے ہیں۔

اکثر بچے چلنے سے قبل گھٹنوں کے بل رینگنا وغیرہ شروع کر دیتے ہیں۔ جب کہ کچھ بچوں میں رینگنا اور چلنا ساتھ ساتھ ہی ہوتا ہے۔

اگر بچہ اپنے پیروں پر کھڑا ہو کر خوشی محسوس کرتا ہے اور وہ سہارے سے آگے بڑھنا پسند کرتا ہے تو اِسے یہ موقع ضرور فراہم کرتے رہا کیجیے۔ اسے سہارا دیکر اور پکڑ کر آگے بڑھنے اور اپنے پاؤں پہ وزن دینے کی حوصلہ افزائی کیجیے۔

چھ ماہ تک زیادہ تر بچے اپنا بوجھ سہارا لیکر اپنے پاؤں پہ اُٹھا لیتے ہیں۔ اگر بچہ ذرا مشکل محسوس کرتا ہے تو اِسے "بے بی واکر" میں بٹھا کر اِسے اپنا بوجھ اُٹھانے کی ترغیب دیجیے۔

اِس موقع پر یہ خدشہ بھی غلط ہوتا ہے کہ بچہ اگر اپنا وزن خود اُٹھائے گا تو اِس کی ٹانگیں یا کمر دہری ہو سکتی ہیں۔ ایسی قطعاً کوئی بات نہیں ہوتی بلکہ اِس سے بچے کے پٹھے اور ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں۔

اگر بچے میں پیدائشی کولہے کے جوڑ کا نقص نہیں ہے تو والدین کو اِس مسئلے پر قطعاً پریشان نہیں ہونا چاہیے۔

بچوں کو چلتا، لڑکھڑاتا اور پھر جھومتے جھامتے اُٹھتے دیکھکر والدین کی خوشی کا کوئی اندازہ نہیں کر سکتا۔ جو بچے جلد چلنا شروع کر دیتے ہیں وہ دوسرے تمام ماٹل سٹون بھی عمر کی نسبت جلد عبور کر لیتے ہیں۔

والدین کو یہ بھی توجہ کرنا چاہیے کہ جس جگہ بچہ چلنے کی مشق کر رہا ہے۔ وہاں آس پاس کوئی نوکیلا فرنیچر یا ایسا سامان نہیں ہونا چاہیے جس سے بچوں کو کوئی نقصان پہنچ سکے۔ اِس کے علاوہ گھر کے کسی فرد کو آس پاس ہونا چاہیے تاکہ بچہ اپنے آپ کو چوٹ نہ لگوا بیٹھے۔

84524

Marfat.com

جلد چلنے والے بچوں کو جوتوں کی ضرورت بھی جلد ہوتی ہے۔ انہیں مناسب اور آرام دہ جوتے پہنایئے تاکہ اِن کے ننھے منے پاؤں موسم کی سختیوں کا مقابلہ کر سکیں اور دھول مٹی سے محفوظ رہ سکیں۔

چلنے میں ڈھیلی ڈھالی نیپی بچے کو پریشان کر سکتی ہے اِس لیے بچے کو فٹ کپڑے پہنایئے تاکہ وہ اِن میں اُلجھ نہ سکے۔

جب بچہ اچھی طرح چلنا سیکھ لے تو اِسے آہستہ آہستہ سیڑھیوں پر صرف چڑھنا سکھایئے۔ اترنا اِس کے لیے آسان نہیں ہوتا اِس کا عادی وہ کچھ عرصے بعد ہی ہوتا ہے۔

اگر آپ کا بچہ ۱۸ ماہ کے بعد بھی چلنا شروع نہیں کرتا تو ضروری نہیں ہے کہ وہ کسی مسئلے یا بیماری کا شکار ہو۔ اِس لیے والدین کو چاہیے کہ اُسے اپنی پوری توجہ کے ساتھ چلنا سکھائیں۔ اگر پھر بھی کوئی حوصلہ افزا بات نہ ہو تو ماہر ڈاکٹر سے مشورہ کیجیے۔

بچوں کو نہلانا :

بچوں کو اگرچہ ہر روز نہلانے کی قطعاً کوئی ضرورت نہیں ہوتی البتہ انہیں تروتازہ رکھنے، میل کچیل اور ناخوشگوار بو اور خارش سے بچانے کے لیے باقاعدگی سے نہلانا بہت ضروری ہوتا ہے۔

نہلاتے ہوتے پانی کو موسم کے مطابق گرم یا نیم ٹھنڈا کر لیجیے۔ بچے کو باتھ روم یا کسی بھی مناسب جگہ نہلایئے۔ جہاں وہ گرمی سردی سے متاثر نہ ہو۔ نہلاتے ہوئے بچوں کی آنکھوں پہ صابن سب سے آخر میں لگایئے۔ کیونکہ ایک تو بچے اپنی آنکھوں کو زیادہ دیر بند نہیں رکھنا چاہتے اور دوسرے یہ کہ اِن کی آنکھ کھولنے کی ایک ذرا سی کوشش بھی صابن کی جھاگ کو آنکھوں میں لے جا کر شدید جلن اور دکھن کا باعث بن سکتی ہے۔ سارے جسم اور منہ پہ صابن لگا کے آخر میں آنکھوں پہ صابن ملیے اور بچے کو ہدایت کیجیے کہ وہ اپنی آنکھوں کو مضبوطی سے بند کر لے اور پھر

Marfat.com

فوراً ہی اُس کے منہ پہ پانی ڈال کے اُسے دھو دیجیے۔

بچوں کو زیادہ دیر پانی میں نہ رکھیے اسی طرح انہیں باتھ رُوم میں اکیلا بھی مت چھوڑیئے اور نہ ہی انہیں باتھ روم میں بھاگنے دوڑنے کی ترغیب دیجیے کیونکہ وہ چکنے فرش سے پھسل کر اپنے آپ کو کوئی چوٹ لگوا سکتے ہیں۔

اکثر بچے پانی کے ٹب میں یا پانی کے پاس بیٹھ کر چھینٹے اڑانا یا کھیلنا بہت پسند کرتے ہیں اِس مقصد کے لیے کئی کھلونے بھی بچے کی دلچسپی کا باعث بنتے ہیں۔ انہیں اِس کا بھرپور موقع دیجیے۔

یہ ذہن میں رکھیے کہ کچھ انچ پانی میں بھی بچے ڈوب سکتے ہیں۔ کیونکہ وہ مدافعت کے قابل نہیں ہوتے۔ اِس طرح زیادہ گرم پانی میں ہاتھ ڈال کے وہ اپنا آپ جلا بھی سکتے ہیں۔ بچوں کو پھسلنے سے بچانے کے لیے آپ فرش پر کوئی سخت میٹ بھی بچھا سکتی ہیں۔ اگر آپ نہانے کے عمل کو بچوں کے لیے خوشگوار بنائیں گی تو نہانا بچوں کے لیے دِل پسند مشغلہ بن جائے گا۔

بچوں کا وقتاً فوقتاً وزن کرنا :

پیدائش پہ بچے کا وزن کرنا بہت اہمیت کا حامل ہوتا ہے کیونکہ یہ بچے کی آئندہ پرورش اور بڑھوتری کے لیے بنیاد مہیا کرتا ہے۔ اور یوں وزن میں مناسب اضافے یا کمی سے بچے کی صحت سے متعلق آسانی سے اندازہ لگایا جا سکتا ہے اور اسکی صحت، جسم میں کسی بیماری یا کسی دوسرے عنصر کا آسانی سے سراغ لگایا جا سکتا ہے۔

حمل کے آخری ہفتوں میں اگر ماں اپنے وزن میں اضافہ محسوس کرنا بند کر دے اور اِس کے ساتھ کسی قسم کی کوئی علامت بھی ہو تو اسے فوراً طبی مشورہ لینا چاہیے۔ البتہ اگر پیدائش کے متوقع وقت کے قریب وزن میں اضافہ نہ ہو تو یہ بچے کی پیدائش کی علامت گردانی جاتی ہے۔

اِس امر کا بھی دھیان رکھیے کہ مقررہ وقت پہ وزن کرنے کے لیے بچے کا کپڑوں کے بغیر

Marfat.com

وزن کیجیے یا کپڑوں کا وزن نکال دیجیے۔ اسی طرح دودھ یا کھانے کے بعد وزن۔ گیلی نیپی یا بھرے ہوئے مثانے کے ساتھ وزن معمول سے زیادہ ہی ہوگا۔ اِس لیے اِن عوامل پہ بھی نگاہ رکھنا چاہیے۔

اگر بچہ طبی نکتہ نگاہ سے معمول کا وزن حاصل نہیں کر رہا تو وجہ جاننا بہت ضروری ہے ممکن ہے کہ خوراک کی نامناسب مقدار میں فراہمی ہی بچے کے وزن کے گرنے کا باعث ہو۔ غذا میں بے قاعدگی اور غذائی اجزاء کی کمی کا بھی خیال رکھنا چاہیے۔ اسی طرح کسی بھی قسم کی جسمانی بیماری کے خدشے کے لیے ڈاکٹر سے مشورہ کیجیے تاکہ بروقت علاج کیا جاسکے۔

بچوں کی عمر کے مطابق وزن کتاب کے ایک دوسرے باب میں دیئے گئے ہیں۔

بچوں کے لیے سبق آموز مثالیں

جب بچے بڑے ہو جائیں اور کچھ سوچنے سمجھنے کے قابل ہو جائیں تو اِن کی اخلاقی اور روحانی تربیت کے لیے سبق آموز مثالیں بہت مؤثر ثابت ہوتی ہیں۔ کسی بھی غلط حرکت سے روکنے کے لیے اگر آپ ڈانٹ ڈپٹ کے بجائے انہیں پیار اور محبت سے کوئی واقعہ یا مثال ذہن نشین کرائیں گی تو وہ اِن کے ذہن میں نقش ہو جائے گا اور وہ آئندہ اِس چیز کا اعادہ نہیں کریں گے۔

جھوٹ بولنے سے منع کرنے اور دوسری غلط عادات سے ٹوکنے کے لیے والدین کو بھی اس امر کا خیال رکھنا چاہیے کہ جس چیز سے وہ بچے کو منع کر رہے ہیں کہیں بھولے سے وہ بچے کے سامنے اسی بات کا اعادہ تو نہیں کر رہے۔ ظاہر ہے اِس سے بچے کے ذہن میں کوئی مثبت تاثر نہیں بن سکے گا اور پھر وہ اِس حرکت کا ارتکاب کرے گا۔

جھوٹ بولنے سے روکنے کے لیے آپ بچوں کو حضرت عبدالقادر جیلانیؒ کی مشہور حکایت بیان کر سکتے ہیں اور دوسرے مشہور واقعات کا سہارا لے سکتے ہیں۔ تھوڑا سا وقت نکال کے

Marfat.com

آپ انبیاؑ کرام، صحابہ کرام اور مشہور ہستیوں کے واقعات خود پڑھیے تاکہ زندگی کے سب امور پہ آپ کے پاس واقعات کا ذخیرہ جمع ہو جائے۔ یہ بات یاد رکھیے کہ نصیحت کرنے یا سمجھانے کی نسبت ایک سبق آموز واقعہ زیادہ مؤثر ثابت ہوتا ہے۔

لیکن سب سے اہم بات یہی ہے کہ جس قسم کی آپ اپنے بچے کی تربیت کرنا چاہتے ہیں۔ اپنے آپ کو، اپنی عادات و اطوار کو اپنے رہن سہن کو اور اپنے گھر بار کو اس کے مطابق ڈھالیے تاکہ بچے کوئی تضاد پا کر پریشان نہ ہوں۔

بچوں کی بے ضرر عادات

بچہ اپنی زندگی کے پہلے سال میں فطرتی طور پہ ہر چیز کو حیرت بھری نگاہوں سے دیکھتا ہے۔ اسے چھونا اور محسوس کرنا چاہتا ہے۔ کوشش کر کے ہاتھ سے پکڑنا چاہتا ہے اور ہاتھ میں آجانے کے بعد وہ بے اختیار اُسے اپنے منہ میں ڈالنے کی لاشعوری کوشش شروع کر دیتا ہے۔ اِس طرح اِسے اپنے ہاتھوں کے استعمال اور انکی افادیت کا پتہ چلتا ہے وہ اپنے ہاتھوں کو پورے زور سے آس پاس گھماتا ہے۔ اپنے سارے جسم کو حرکت دینے کی کوشش کرتا ہے اسی طرح وہ تجسس سے اپنے جسمانی اعضا کو ٹٹولتا ہے۔ اکثر بچے تجسس سے خصیوں اور پیشاب کے اعضاء کو مسلتے ہیں اور انہیں بار بار ہاتھ لگا لگا کے دیکھتے ہیں۔ ایسی عادات پہ والدین کو قطعاً پریشان نہیں ہونا چاہیے اور نہ ہی انہیں اپنے بچوں کو ڈانٹ ڈپٹ کرنا چاہیے۔ کچھ مائیں بہت سختی سے بچوں کو ایسی حرکات سے منع کرتی ہیں اور چپت مارنے سے بھی دریغ نہیں کرتیں حالانکہ بچے کی توجہ کسی بھی دوسری چیز کی طرف مبذول کرا کے اُسے اِس بات سے چھٹکارا دلایا جا سکتا ہے مگر صبر اور تحمل سے۔ بچہ اتنا قابل نہیں ہوتا کہ وہ ماں کی کہی گئی ایک بات کو ایک بار ہی سمجھ جائے۔ اِن کے اعضا کو کس کر کسی کپڑے سے باندھنے سے بھی احتیاط برتیے تاکہ یہ نازک اعضا کسی نقصان سے اور جِلدی مسائل سے دوچار نہ ہوں۔ اِن سب باتوں کے علاوہ

Marfat.com

اِن اعضا کو بھی صاف ستھرا رکھیں۔ ہر بار پیشاب پاخانے کے ساتھ انہیں اچھی طرح صاف کیجیے تاکہ اگر بچہ انہیں ہاتھ لگا کے اپنے منہ میں ڈال لے تو اسے کوئی جراثیم منتقل نہ ہوں۔

چھوٹے بچے جلدی چونک جاتے ہیں؛

چھوٹے بچے جلدی چونک اُٹھتے ہیں اور ذرا سی مختلف صورت حال میں گھبرا کے رونا شروع کر دیتے ہیں۔ اِس بات کا خیال رکھیے کہ سوتے، جاگتے بچے کے پاس زور سے دروازہ بند نہ کریں اسی طرح زور سے چیخ چلّا کے مت بولیں۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ بچے لاشعوری طور پہ اِس خوف کو ذہن میں سوار کر لیں اور اپنے لیے مسائل پیدا کریں۔

اسی طرح اندھیرے کمروں میں بچے جانے سے گھبراتے ہیں۔ اِس میں ایک عنصر اِس امر کا بھی ہوتا ہے کہ بچے خود اندھیرے کمروں میں سلائے جاتے ہوں جہاں ذرا سی خلاف معمول آواز پر بھی وہ خوف زدہ ہو جاتے ہیں۔ اندھیرے کمروں کے خوف کو بچوں سے دور کیجیے۔ کبھی خود ساتھ جا کے اور کبھی کسی اور اسکی پسندیدہ چیز دینے کے وعدے سے اِس کی حوصلہ افزائی کیجیے۔

ماؤں کا بھی یہ فرض بنتا ہے کہ وہ بچوں کو بے ضرر چیزوں اور وہموں سے نہ ڈرائیں بلکہ اِن کا حوصلہ بندھائیں تاکہ وہ بڑے ہو کر مضبوط اور دلیر بن سکیں۔

بعض اوقات بچے نادانستگی میں قطعاً خوف زدہ نہیں ہوتے۔ مثلاً وہ کسی کتے کی دم کھینچ دیتے ہیں یا اُس پہ ہاتھ پھیرتے پھیرتے اِس کے منہ میں ہاتھ دے بیٹھتے ہیں۔ کسی بلی کو پیار پیار کرتے اِس کے پنجوں سے کھیلنا شروع کر دیتے ہیں۔ تیز دھار آلے کو پکڑ کر اس کی دھار کو پرکھنا شروع کر دیتے ہیں۔ ایسے موقعوں پر چوکنا رہیے اور بچوں کو ایسی چیزوں کے پاس پھٹکنے بھی نہ دیں۔ کیونکہ اگر ایک بار انہیں کوئی نقصان پہنچ گیا تو وہ اِن چیزوں سے مستقل خوفزدہ ہو سکتے ہیں۔ پیار اور شفقت سے بچوں کی توجہ کسی دوسری طرف مبذول کرا دیجیے۔

Marfat.com

عُمر کے ساتھ بدلتی عادات

۳ ماہ کے بچے

والدین تین ماہ کے بچوں کی عادات اور حرکات سے شناسا ہو چکے ہوتے ہیں اور وہ اِس کی ضروریات کو پورا کرنے اور بچے کو مطمئن کرنا جان جاتے ہیں۔ یہ بچے اکثر و بیشتر اپنی بھوک مٹانے کے لیے یا اپنی تنہائی دُور کرنے کے لیے زور زور سے روتے ہیں اور اپنی ماں اور دودھ کو پاس دیکھ کر کلکاریاں بھی مارتے ہیں۔

اِس عُمر میں بچے اپنے دونوں ہاتھ جوڑنا اور اپنے آپ کو کچھ محظوظ کرنا سیکھ جاتے ہیں۔ اسی طرح بچے اپنی پُشت پر لیٹے لمبے لمبے وقفوں کے لیے خود سے اپنے ہاتھوں کو کھولکر اور بند کرکے خوش ہوتے رہتے ہیں وہ اپنی ٹانگیں اور بازو چلانا بھی سیکھ جاتے ہیں اور لیٹے ہوتے انہیں مسلسل حرکت میں رکھتے ہیں یوں انہیں آہستہ آہستہ اپنے بازوؤں اور ٹانگوں کی حرکت پہ عبور حاصل ہونا شروع ہو جاتا ہے۔

اِس عمر میں اگر آپ بچوں کو پیٹ کے بَل لٹا دیں تو وہ اپنے بازوؤں کے بل بوتے پہ اتنا اوپر اُٹھ جاتا ہے کہ اُسکی واضح جھلک محسوس ہو، یہ بچے اپنی گردن اور سر کا کنٹرول کرنا بھی سیکھ جاتے ہیں۔ لیکن انہیں بیٹھنے، اُٹھانے یا لٹانے کے لیے ماؤں کو بطور خاص اِن کے سَر کو سہارا دینا چاہیے۔

بچے اپنے اردگرد ہونے والے واقعات اور ماحول کو غور سے دیکھتے ہیں۔ اپنے آس پاس بیٹھنے والے افراد کی طرف دیکھتے رہتے ہیں اور خوشی محسوس کرتے ہیں۔ آواز کی سمت بھی دیکھنا شروع ہو جاتے ہیں۔ اپنی ماں کے آنے اور اس کے اُٹھانے یا پیار کرنے پہ خوش ہوتے ہیں اور ہر فرد کے ساتھ جو انہیں کھلانا یا ہلانا جلانا چاہے، اپنے خوشی کے تاثرات دیتے ہیں۔

Marfat.com

یہ بچے اجنبی یا نئے افراد سے خائف نہیں ہوتے کیونکہ ابھی انہیں اِس چیز کا شعور ہی نہیں ہوتا۔ وہ اگر انہیں اُٹھالیں یا پیار کریں تو ڈرتے نہیں البتہ انہیں بھوک لگی ہو یا کوئی اور مسئلہ درپیش ہو تو یہ مختلف بات ہے۔ ایسی صورت میں بچہ اپنی ماں کو ترجیح دیتا ہے کیونکہ اُسے پتہ ہے کہ وہی ایسی ہستی ہے جو اُسے آرام دے سکتی ہے اور اپنا دودھ پلا سکتی ہے۔ البتہ بچہ اگر بوتل سے دودھ پیتا ہے تو وہ کسی بھی فرد سے دودھ کی بوتل لے کر مطمئن ہو جاتا ہے۔ اِس عمر میں بچے دودھ چاہے ماں کا ہو یا بوتل کا، پینے میں بہت دلچسپی رکھتے ہیں اور جب بھی انہیں بوتل یا ماں کی چھاتی میسّر ہو اُن کے چہرے سے طمانیت واضح طور پہ محسوس کی جا سکتی ہے۔ دودھ پیتے کے دوران ہی وہ ٹانگیں اور ہاتھ فضا میں چلانا شروع کر دیتے ہیں۔

اِس عمر میں بچے آپ کی اُنگلیاں یا کوئی اور چیز اپنی مٹھی میں پکڑنا شروع کر دیتے ہیں لیکن وہ اِن پر اپنی گرفت برقرار نہیں رکھ سکتے۔ وہ اپنے نزدیک پڑی ہوئی چھوٹی بڑی چیزوں کو اٹھانا چاہتا ہے مگر اُٹھا نہیں سکتا۔

اسی طرح یہ بچے اپنے نزدیک گھومتے پھرتے افراد یا حرکت کرتی ہوئی دوسری چیزوں کو بھی غور سے دیکھتے ہیں اور اپنی مسرّت کا اظہار کرتے ہیں۔ کچھ عرصہ بعد یہ بچے چیزوں کو مرضی سے پکڑنا شروع کر دیتے ہیں، مزید تین ماہ میں انہیں اپنے بازوؤں اور ٹانگوں کی حرکات پہ اتنا عبور ہو جاتا ہے کہ وہ اپنی مرضی یا پسند تک انہیں لے جا کے، اسے پکڑ سکیں۔

اِس مرحلے پہ بچہ خوشی سے شور کرنا اور غُرغُر کرنا بھی شروع کرتے ہیں اور جب ان کی ماں اِن سے میٹھی میٹھی باتیں کرتی ہے تو وہ غُرغُر کر کے اپنی مسرّت کا اظہار کرتے ہیں وہ کچھ کہے جانے پہ مسکراتا ہے اور دوسرے کی مسکراہٹ اور ہنسی دیکھ کر بھی مسکراتا ہے۔ والدین کی توجہ، پیار اور مسکراہٹ سے اس کی حوصلہ افزائی ہوتی ہے اور وہ مزید کھُل کر اپنے جذبات کا اظہار کرتا ہے۔

ماؤں کو چاہیے کہ وہ اِس عمر میں سہارا دیکر بچے کو بٹھانا اور کچھ کھڑا کرنا شروع کریں اِس

Marfat.com

کے ساتھ ساتھ اپنا رویہ انتہائی نرم رکھیں اور تنگ کرنے پہ جھنجھلانے اور ڈانٹنے سے گریز کرنا چاہیے۔

چھ ماہ کے بچے

اِس عمر تک بچے بہت سی چیزیں سیکھ چکا ہوتا ہے وہ سہارے کے بغیر کچھ لمحے بیٹھ سکتا ہے اور سہارے کے ساتھ خاصی دیر تک بیٹھا رہتا ہے۔ یہاں اِس چیز کا خیال رکھیے کہ بچے کی کمر سیدھی ہو اور اِس کا سر بھی نرمی سے سہارا لیے ہو۔ اِس کے ہاتھ پکڑے جانے پہ وہ زور لگا کے اُٹھ بیٹھنے کی کوشش کرتا ہے۔

لیٹا ہوا بچہ بستر سر سے اوپر اُٹھا لیتا ہے اور اپنی ٹانگوں کو فضا میں بلند کر کے اپنے ہاتھوں سے انہیں پکڑنے کی کوشش میں لگا رہتا ہے۔ اور وہ کمر کی طرف اور پیٹ کی طرف لڑھک سکتا ہے۔

یہ بچے پیٹ کے بَل لٹائے جانے پہ اپنے بازوؤں اور ہاتھوں کو پھیلا کر اپنا سینہ بستر سے یا زمین سے اونچا کر لیتے ہیں۔ اِس کے علاوہ "بے بی واکر" میں چل کے بہت خوش ہوتے ہیں۔

بچے اپنی مرضی کے کھلونوں یا چیزوں کو پکڑ کر خوش ہوتے ہیں انہیں ایک ہاتھ سے دوسرے ہاتھ تک منتقل کرتے رہتے ہیں لیکن زمین پر اِن کے گر جانے کی صورت میں وہ ان کی طرف زیادہ توجہ نہیں کرتے۔

اس عمر میں بچے مختلف آوازیں جیسے آآ، غُو غُو نکال کر اور شور مچا کے خوش ہوتے ہیں۔ اپنی ماں کو دیکھ کر انتہائی خوش ہوتے ہیں اور اِس کے مختلف رویوں سے متاثر ہوتے ہیں۔ وہ کوئی بھی آواز نکالنے والا کھلونا ہلا کے خوشی محسوس کرتے ہیں۔

اس مرحلے پہ بچے دوسرے ناواقف افراد کے پاس جانے پہ ناخوش ہوتے ہیں اور روتے ہیں البتہ ماں کے اُٹھانے پہ بہت خوش ہوتے ہیں۔

بچوں کو دودھ کے علاوہ دوسری نرم اور غذائیت سے بھرپور غذائیں تھوڑی تھوڑی

Marfat.com

مقدار میں کئی بار دینی شروع کرنا چاہیے۔ تاکہ اِن کے جسم کو ضرورت کے مطابق توانائی میسر آئے کیونکہ اِس عمر میں صرف دودھ ان کی غذائی ضروریات کیلیے ناکافی ثابت ہوتا ہے۔

ایک سالہ بچے :

اِس عمر تک بچے کی عادات و اطوار اُٹھنے بیٹھنے کا والدین کو بڑی حد تک اندازہ ہوجاتا ہے اور بچہ بھی ماں، باپ اور دوسرے قریبی عزیزوں کو کچھ پہچاننا شروع کر دیتا ہے اور انہیں دیکھ کر اور اپنے قریب پاکر خوشی کا اظہار کرتا ہے۔ اگر ماں اپنا زیادہ تر وقت اور محبت صرف اسے ہی دیتی ہے تو بچہ بہت جلد اُس سے مانوس ہوجاتا ہے۔ بچہ اب مختلف افراد اور کمرے میں یا آس پاس موجود چیزوں پر نظریں جمانا شروع کر دیتا ہے۔

اِس عمر میں اکثر بچے اپنے ہاتھوں اور گھٹنوں کے بَل رینگ لیتے ہیں یا بیٹھے بیٹھے پچلا دھڑ ہلا کے حرکت کر لیتے ہیں۔ کچھ بچے سہارا لیکر کھڑے ہونیکی اور فرنیچر کے اردگرد چلنے کی کوشش کرتے ہیں۔ کچھ بچے بغیر سہارے کے بازو پھیلا کے توازن برقرار رکھتے ہوئے چل بھی لیتے ہیں۔

اِس عمر میں بچے کے وزن میں اضافہ نسبتاً کم ہوتا ہے۔ اس میں تشویش کی کوئی بات نہیں۔ اس کی وجہ یہی ہے کہ وہ جتنی غذا کھاتا ہے اِس سے کہیں زیادہ توانائی صرف کرتا ہے۔

بچے اپنے ساتھ کھیلے جانے پہ بہت خوشی محسوس کرتے ہیں۔ ہلکی پُھلکی کھیل جیسے کسی کھلونے کو پکڑکر نیچے گرانا، بھی اسے بے تحاشا لطف دیتی ہے۔ اگر آپ کوئی گیند پکڑکر اِس کی طرف پھینکیں تو وہ اُسے پکڑکر دوبارہ آپ کی طرف پھینکنے کی کوشش کرے گا۔ اِس کے ساتھ ساتھ وہ مختلف چیزوں کو جوڑکر یا انہیں علیٰحدہ علیٰحدہ کرکے بھی خوش ہوتا ہے۔

اگر آپ کچھ گاکر اِسے نظم یا گیت سنائیں تو وہ کچھ نہ سمجھنے کے باوجود اِس سے محظوظ ہوتا ہے۔ اسی طرح وہ بہن بھائیوں کے کھیل کے دوران شور شرابے اور ہلے گلے سے بھی خوش ہوتا ہے اور اِس میں حصہ لینے کی کوشش کرتا ہے۔

Marfat.com

وہ نظروں سے اوجھل چیزوں کو تلاش کرنا بھی سیکھ جاتا ہے۔ اگر کوئی گیند اس کی نظروں سے دُور ہو جائے یا گڑیا کسی تکیے یا گدی کے نیچے آجائے تو وہ اُسے ڈھونڈتا ہے۔

اِس عمر میں بچہ الفاظ اور ان کا مفہوم سمجھنا شروع کرتا ہے۔ اسے اپنے نام کی پہچان ہو جاتی ہے اور ماں باپ کے متعلق آسان آسان جملے سمجھتا ہے۔ کچھ بچے اپنا مطلب بیان کرنیکی کوشش میں بے ربط اور سمجھ میں نہ آنے والی گفتگو اور شور بھی کرتے ہیں۔ وہ ایک یا دو مخصوص الفاظ کہنا بھی سیکھ جاتا ہے۔ اِس کے ساتھ ساتھ وہ آپ کے دہرائے گئے آسان آسان الفاظ بھی دہرا سکتا ہے۔ یہ دھیان رکھیے کہ جو الفاظ آپ سکھائیں اِس کا مطلب اور مفہوم اسکی سمجھ میں آجائے ورنہ بچے کا سیکھنا بے معنی ہوگا۔

بچہ ہلکی چیزیں ہاتھوں میں پکڑ کر اُٹھانا شروع کرتا ہے، ہلکے پھلکے مختلف ٹکڑوں سے گھر بناتا ہے اور پھر اِسے بار بار گراتا بھی ہے۔

اِس عمر میں بچہ ایک ہاتھ دوسرے ہاتھ کی نسبت زیادہ استعمال کر سکتا ہے۔ اگر آپ کا بچہ اپنا بایاں ہاتھ زیادہ استعمال کر رہا ہے تو اُسے اپنے اور بچے کے لیے مسئلہ نہ بنائیں۔ یہ کوئی پریشان کن بات نہیں ہوتی۔ بچے عمر کے ساتھ ساتھ خود بخود دائیں ہاتھ کا استعمال سیکھ جاتے ہیں۔

بچہ اپنے ہاتھوں سے خود ہی کچھ کھانا کھا لیتا ہے۔ کھانے کے اوقات میں زیادہ دلچسپی کا مظاہرہ کرتا ہے۔ دوسرے بچوں کی نقل کرنیکی کوشش کرتا ہے اور کپڑے پہننے کے لیے ماں باپ سے تعاون شروع کرتا ہے۔

بارہ ماہ کی عمر کے بعد بچہ بولنا سیکھنا شروع کرتے ہیں۔ اپنی پسند اور ناپسند کا اندازہ ہوتا ہے ماں سے محبت بڑھتی ہے اور وہ ہاں یا ناں کہنا سیکھ جاتا ہے۔ اِس عُمر میں بچے کو ماں باپ کے پیار اور توجہ سے نت نئی چیزیں سکھائے جانیکی ضرورت ہوتی ہے۔

Marfat.com

دو سالہ بچے :

اس عمر میں چونکہ بچوں میں بہت سی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں، اِس لیے انکی عادلت میں نمایاں فرق محسوس ہوتا ہے۔ وہ زیادہ دیر تک سو بھی سکتے ہیں اور مسلسل کئی کئی گھنٹے جاگ کر ماں کا ناک میں دم بھی کر سکتے ہیں۔ ذراسی دیر میں ناراض اور ذراسی دیر میں خوش ہو جاتے ہیں۔ ناراضی کے عالم میں چیزوں کی توڑ پھوڑ بھی کر سکتے ہیں۔ ایسے لمحے والدین کے لیے بڑے صبر آزما ہوتے ہیں۔ بچہ نئی نئی چیزیں سیکھتا ہے اور ساتھ ساتھ جسمانی طور پہ بھی مضبوط ہوتا جاتا ہے۔

اِس عُمر کا بچہ آسانی سے دوڑ سکتا ہے اور مرضی سے بھاگ اور رک سکتا ہے۔ دونوں پاؤں اُٹھا کے چھلانگیں لگا لیتا ہے اور گیند کو ٹھوکر مار کے لڑھکا لیتا ہے۔ وہ سیڑھیوں پہ بار بار چڑھتا اور اترتا ہے، دروازے مرضی سے بند کرتا اور کھولتا ہے اور مختلف چیزوں کو گھر بھر میں کھینچے پھرتا ہے۔

اپنے ہاتھوں سے وہ صفائی اور مہارت سے چھوٹی اینٹوں سے گھر اور مینار بنا لیتا ہے۔ پیچ کھول لیتا ہے اور قلم سے لکیریں کھینچ لیتا ہے۔ آہستہ آہستہ وہ بٹن بند کرنا، اپنی جرابیں اور جوتے کپڑے اتارنا، اپنے ہاتھ دھونا اور خشک کرنا بھی سیکھ جاتا ہے۔ وہ اکیلا ضروریات کے لیے ٹائلٹ بھی چلا جاتا ہے مگر خود صفائی یا استنجا نہیں کر سکتا۔

بچہ کھانا بھی زیادہ صفائی سے کھا لیتا ہے۔ سوائے سخت چیزیں کاٹنے کے۔ وہ کھانے کے باقی سب امور اچھی طرح پورا کر سکتا ہے۔

اِس عمر میں بچے کی دور کی اور نزدیک کی بینائی تقریباً بڑوں کی طرح ہی ہوتی ہے۔ بچے کی بینائی باقاعدگی سے چیک کروانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اِس طرح بچے کی سماعت بھی چیک کرانا چاہیے۔

بچے کے ذہن میں نئے نئے الفاظ محفوظ ہوتے ہیں وہ میں، تم، آپ جیسے اور کئی مطلب والے الفاظ ادا کر سکتا ہے اور کسی حد تک اپنا مطلب بیان کر سکتا ہے۔ اس سے جتنی زیادہ گفتگو

Marfat.com

کی جائے گی وہ اتنے زیادہ الفاظ سیکھے گا اور اتنا زیادہ بولنے اور گپ شپ لگانیکی کوشش کرے گا۔ بچے پہلے لفظ کا مفہوم سمجھتے ہیں اور پھر بولتے ہیں۔ اِس طرح ان کی یہ رفتار کچھ سست بھی ہوسکتی ہے۔

اِس عُمر میں اگر بچے کو مسلسل پیار اور بھرپور تحفظ میسر آئے تو اسکی سیکھنے اور بولنے کی صلاحیت کئی گنا بڑھ جاتی ہے۔ بچے پیار اور تعریف کے ساتھ کھیلنا اور گھومنا گھمانا پسند کرتے ہیں۔ وہ کسی سے بات کرنے اور کچھ کہنے سننے کے منتظر رہتے ہیں۔

شروع میں بچے تنہا کھیلنا پسند کرتے ہیں، آہستہ آہستہ وہ ہم جولیوں میں گھُل مل جاتے ہیں جب اِن میں کچھ فیصلہ کرنیکی طاقت آجاتی ہے تو وہ لڑنا جھگڑنا بھی شروع کردیتے ہیں۔

اِس عُمر میں بچے والدین کی مرضی کے بغیر کچھ کام کر گذرتے ہیں اور اِن میں منفی رویہ بھی پیدا ہو سکتا ہے۔ مگر اِس صورتحال کو بڑے ٹھنڈے دِل و دماغ سے لیا جانا چاہیے۔ ان کا یہ رویہ تھک جانے، بیزاری، بھوک اور غیر محفوظ ہونے کے تصور سے بڑھ بھی سکتا ہے۔

اسی طرح بچے کھانے کے موقع پر بھی مختلف رویہ اختیار کرسکتے ہیں کبھی تو کھانے سے انکار کردیتے ہیں اور کبھی اتنی دیر لگادیتے ہیں کہ کھانا ٹھنڈا ہوجاتا ہے۔ ایسے مواقع پہ بچوں سے زبردستی کا سلوک کرنا اور درشتگی سے اِن پر اپنی مرضی ٹھونسنا ہرگز دانشمندی نہیں ہوتی۔

تین سالہ بچے :

اِس عُمر میں بچے سمجھدار ہونے پہ ماتیں اپنے مشکل دِن گذر جانے پہ سکھ کا سانس لیتی ہیں۔ بچے باتیں کرنا، اپنی بات پہ اڑجانا، اپنی بات منوانا سیکھ جاتے ہیں، انہیں اپنی اہمیت اور ضد کا احساس کسی حد تک ہوجاتا ہے۔ وہ اپنی مرضی اور خواہش بیان کرسکتا ہے اس کے ساتھ ساتھ ماں باپ کے ساتھ پیار میں بھی اضافہ ہوجاتا ہے۔

بچہ ماں باپ اور دوسرے عزیز و اقارب کے لیے دِل بہلانے والا ثابت ہونا شروع

Marfat.com

ہو جاتا ہے اور سب سے اپنی توتلی موتلی باتوں سے پیار سمیٹتا ہے۔

کھانے میں بچے مزید آداب سیکھ جاتے ہیں۔ اپنے ہاتھ دھونا اور خشک کرنا آجاتا ہے۔ کھانا کم خراب کرتے ہیں اور اپنے کپڑے بھی کم گندے کرتے ہیں۔

نئے دوست اور ساتھی تلاش کرتے ہیں۔ مِل بانٹ کے کھیلتے ہیں۔ اپنے کھلونوں میں دوسروں کو شریک کرتے ہیں۔ دلوں میں کچھ فراخی پیدا ہوتی ہے۔

شوق سے کھیل کے لیے تیار ہوتے ہیں۔ کھیل کود کر خوب خوش ہوتے ہیں۔ ماؤں سے دُور رہ سکتے ہیں۔ اسی طرح ماؤں کے علاوہ دوسرے جانے پہچانے چہروں سے اچھی طرح مانوس ہو جاتے ہیں۔ آپ اُسے تصویریں دکھا کے مختصر سی کہانی سمجھا سکتے ہیں۔

بچوں کی یادداشت میں اضافہ ہوتا ہے۔ وہ یہ سیکھ جاتے ہیں کہ کسی پسندیدہ چیز کے حصول کے لیے انتظار بھی کوئی چیز ہوتا ہے۔ اِس کے ساتھ ساتھ وہ مختلف روزمرّہ کی چیزیں اور الفاظ یاد رکھنا شروع کر دیتے ہیں۔

وزن اور قد میں اضافہ کی رفتار بہت کم ہو جاتی ہے۔ بچوں کے دودھ کے دانت سارے نکل آتے ہیں۔ اِس عمر میں بچوں کے دانتوں کا بھی وقتاً فوقتاً ڈینٹل ڈاکٹر سے معائنہ کراتے رہنا چاہیے۔

روزمرّہ کی سرگرمیوں میں بچے کا اعتماد بڑھتا ہے۔ وہ بالکل بڑوں کی طرح سیڑھیاں چڑھ اور اتر سکتا ہے۔ گول دائروں میں آسانی سے گھوم لیتا ہے۔ درختوں پہ چڑھنے میں بھی کامیاب ہو جاتا ہے۔ وہ بڑی گیند کے ساتھ آسانی سے کھیل لیتا ہے۔ اِس کے علاوہ وہ ایک ٹانگ پہ اور پنجوں پہ بھی آسانی سے کھڑا ہو سکتا ہے۔ وہ ایک ٹرائی سائیکل بھی نہایت مزے سے چلا لیتا ہے۔

اِس عُمر میں کچھ بچے دایاں یا بایاں ہاتھ کا اچھی طرح استعمال سیکھ جاتے ہیں۔ اگر کچھ بچے بایاں ہاتھ استعمال کر رہے ہوں تو نرمی اور پیار سے آپ انہیں دائیں ہاتھ کے

Marfat.com

استعمال کا بتائیں۔ آہستہ آہستہ وہ عادی ہوجائیں گے۔

بچوں کی گفتگو معنی خیز ہوجاتی ہے۔ وہ لمبی گپ شپ کرلیتے ہیں۔ کچھ بچے جنسی اعضا کو بار بار ہاتھ سے چھونا شروع ہوجاتے ہیں اگرچہ یہ ایک معمول کا فعل ہوتا ہے لیکن پھر بھی نرمی سے بچوں کی حوصلہ شکنی کیجیے اور انہیں اِس سے روکنا چاہیے۔

کچھ بچے راتوں کو بستر گیلا کر دیتے ہیں۔ ایسے بچوں کو رات سونے سے پہلے پیشاب کرا دیجیے اور رات کو بھی دو ایک بار پیشاب کے لیے اُٹھا دینا چاہیے۔

بچوں کی نظر اور سماعت کا بھی وقتاً فوقتاً معائنہ کراتے رہنا چاہیے۔

چار سالہ بچے:

اِس عُمر میں بچے کسی حد تک مختلف امور میں خود مختار ہونا شروع ہوجاتے ہیں وہ اپنی ماں کے علاوہ کسی دیکھی بھالی جگہ یا واقف شخص کے پاس بھی خاصی دیر جا کے خوش رہتا ہے۔

وہ درختوں پہ چڑھنا، پھسلنا اور پھدکنا شروع کرتے ہیں۔ مہارت سے ٹرائی سائیکل چلا سکتے ہیں اور اپنے ننھے منے ہاتھوں سے قینچی اور پرس بھی مہارت سے استعمال کر سکتے ہیں۔ اِن کے پاس الفاظ کا ذخیرہ جمع ہوتا جاتا ہے اور وہ خوب خوب بولنا شروع کرتے ہیں۔ نئے لفظ اور جملے بنانے کی کوشش کرتے ہیں اور اِس میں کامیاب بھی رہتے ہیں۔ وہ تصوراتی کھیلوں سے خوش رہتا ہے، مذاق سے خوش ہوتا ہے، کہانیاں بنانا اور سننا پسند کرتے ہیں۔

ہلکی پھلکی نظمیں اور گیت گانا پسند کرتا ہے۔ وہ وقت کے متعلق سمجھنا شروع کرتا ہے اور اپنی ذہانت کے متعلق مختلف چیزوں کے متعلق سوالات پوچھنا بھی شروع کر دیتا ہے۔ یہ بچے والدین کے ساتھ تعاون بھی کرنا پسند کرتے ہیں اور پُرجوش رویّہ اختیار کرتے ہیں۔

اِس کے ساتھ ساتھ کبھی بچے تھک ہار کے بالکل ہی بچگانہ اور نہ سمجھ میں آنے والا رویّہ اختیار کرتے ہیں۔ اِس کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ سارے جوش و خروش کے باوجود یہ بچے

Marfat.com

بڑی جلد اکتا جاتے ہیں۔ اِس لیے بھی انہیں والدین کی بطور خاص توجہ درکار ہوتی ہے۔

کھیلوں میں بچے از حد رغبت رکھتے ہیں۔ وہ فٹ بال کی طرح کی کھیلوں میں دلچسپی سے حصہ لیتے ہیں۔ بھاگ دوڑ میں خوش رہتے ہیں۔

وہ چھوٹے دانوں اور بٹنوں وغیرہ سے آسانی سے کھیل سکتے ہیں لیکن سوئی میں دھاگہ ڈالنے کے ابھی قابل نہیں ہوتے۔

یہ بچے رنگوں کی آسانی سے پہچان کر سکتے ہیں۔ اپنا نام اور پتہ آسانی سے بتا سکتے ہیں۔ سکھائے جانے پہ بیس تک گن اور جمع کر سکتا ہے اور مختلف اشیاء کا نام بھی گنوا سکتا ہے وہ بڑوں کی طرح قلم یا پنسل پکڑ کر ایسا انسان بھی بنا سکتا ہے جس کا سر ٹانگیں، بازو اور پیٹ وغیرہ پہچانے جا سکتے ہوں۔

اِس عمر میں بچے اپنی ہلکی پھلکی دیکھ بھال کے علاوہ چاقو یا چھری اور چمچے وغیرہ سے آسانی سے کھانا بھی کھا لیتا ہے۔ اِس کے علاوہ بچے اپنے دانت بھی آسانی سے مسواک یا بُرش کر سکتے ہیں۔

یہ بچے اپنا لباس پہن اور اتار بھی سکتے ہیں۔ لیکن سخت بٹن، پُشت کی زپیں، تنگ آستین اور تسموں والے جوتے پہننے میں انہیں والدین کی مدد کی ضرورت رہتی ہے۔

اگر دوسرا فرد پریشان ہو تو یہ بچے اِس کا احساس کر کے اپنی بھولی بھالی حرکتوں اور باتوں سے اسے خوش کرنے کی بھی کوشش کرتے ہیں۔ اپنے ننھے بہن بھائیوں کی بھی دیکھ بھال کر سکتے ہیں لیکن مناسب راہنمائی کے باوجود اِن پر اعتماد نہیں کیا جا سکتا۔ ایسے بچوں کو چلتی اور مصروف سڑکوں کے آس پاس پھرنے اور کھیلنے کی ابھی والدین کو اجازت نہیں دینا چاہیے۔ کیونکہ ابھی اِن میں ٹریفک سینس نہیں ہوتی۔

یہ بچے اکثر گستاخی بھی کر جاتے ہیں اور انہیں کہی گئی باتیں مخاطب کو لوٹا بھی دیتے ہیں اِس طرح کی حرکات پہ بچے کو پیار سے سمجھائیے کہ ایسی حرکات کو کوئی بھی پسند نہیں کرتا

Marfat.com

اور نہ ہی ایسے بچوں کو دوسرے افراد پیار کرتے ہیں۔ اسے احساس دلائیے کہ اِس کا یہ رویّہ ہرگز مہذب اور اُس جیسے پیارے بچے کے لائق نہیں ہے۔ آپ محسوس کریں گے کہ آپ کا بچہ غیر محسوس طریقے سے اپنی اِن عادات کی اصلاح کر رہا ہے۔

والدین کو اپنی باتیں کرنے کے انداز اور رفتار پہ بھی دھیان رکھنا چاہیے کیونکہ بچے ہمیشہ اپنے والدین کی ہی بول چال اور رنگ ڈھنگ کو ہو بہو اپنانے کی کوشش کرتے ہیں، حتیٰ کہ وہ وہی آواز کا انداز اور لہجہ بھی اختیار کر سکتے ہیں جو آپ انہیں سمجھانے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔

چار سالہ بچے دوسرے بچوں سے اچھی طرح ملنا جلنا اور کھیلنا شروع کر دیتے ہیں۔ بعض دفعہ تو وہ اپنی عمر کی نسبت ذرا مشکل کھیلیں بھی آسانی سے کھیل جاتے ہیں۔

وہ اپنے دوستوں اور ساتھیوں کے لیے پسند اور ناپسند کے جذبات رکھتا ہے۔ مگر اِن جذبات میں جلد یا کسی بھی لمحے تبدیلی رونما ہو سکتی ہے۔ آج کا دوست کل کا مخالف اور دشمن اور آج کا دشمن کل کا دوست اور ساتھی ہو سکتا ہے۔ ایسے بچے اپنے دوستوں سے چاتے یا کچھ کھا پی کے خوشی محسوس کرتے ہیں اور کسی دوست کے گھر بلائے جانے پر یا کسی دوست کو اپنے گھر بلانے پہ مسرور ہوتے ہیں۔

چار سالہ بچے اتنا مصروف وقت کھیل کود اور شرارتوں میں گذارتے ہیں کہ وہ دِن کے خاتمے پر تھکاوٹ سے چُور ہو چکے ہوتے ہیں۔ اِن بچوں کے لیے مناسب غذا کا اہتمام لازمی امر ہے۔

پانچ سالہ بچے

پانچ سال کی عمر تک شرارتی اور مار دھاڑ کرنے والے بچے بھی بڑی حد تک سمجھدار بن جاتے ہیں وہ موقع کی نزاکت اور اہمیت سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اِس عمر میں بچے گانا گنگنانا پسند کرتے ہیں۔ دوسرے کی نقل اتار کر خوشی محسوس کرتے ہیں اور ہر ایک سے خوش گپیاں کرتے ہیں۔ یہ بچے دوسرے بچوں کو تنگ کر کے تو بہت لُطف اُٹھاتے ہیں مگر خود اِنکو کوئی تنگ

Marfat.com

کرے تو قطعاً خوش نہیں ہوتے۔

والدین اِس عُمر میں بچے کو کچھ بڑا سمجھ کر اِس پہ ذمہ داری ڈالنے کی کوشش کرتے ہیں یا اِس سے بچوں کی طرح ڈیل کرنیکی بجائے کچھ بڑوں کی طرح ڈیل کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ جب کہ اِس عُمر میں بچے کو اپنی بھرپور بھاگم دوڑ سرگرمیوں کی وجہ سے بھرپور نیند اور بھرپور توجہ کی ضرورت ہے۔ اِس کے علاوہ بچے مختلف نئی چیزوں کے متعلق نئے نئے اور عجیب قسم کے سوالات بھی پوچھنا شروع کر دیتے ہیں۔ مثلاً بارش سے متعلق، زمین کی کشش سے متعلق اور بچوں کی پیدائش اور حمل سے متعلق سوالات۔

اس عُمر میں بچے کی صلاحیتیں روز بروز نکھر کر سامنے آتی جاتی ہیں اور والدین بآسانی اِس کی ذہانت اور سمجھ بوجھ کا اندازہ لگانے کے قابل ہو جاتے ہیں۔ بچے کی توجہ مرکوز کرنیکی صلاحیت اور کچھ کہہ کے جم جانیکی طاقت اُبھر کر سامنے آتی ہے اور وہ جو نئی چیز یا کام شروع کرتا ہے انہیں ختم کر کے یا اِن کے منطقی نتیجے پر پہنچا کر ہی دم لیتا ہے۔

اِن باتوں کے علاوہ بچہ مکمل طور پر لباس تبدیل کرنے، نہانے اپنی جسمانی صفائی کا خیال کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔ وہ نئی نئی چیزیں جاننا، بوجھنا اور سیکھنا چاہتا ہے۔ یہی عمر صحیح معنوں میں سکول بھیجنے کے لائق ہوتی ہے۔

پانچ سالہ بچے پھدکنے، پھسلنے، موسیقی سے لطف اندوز ہونے، درختوں پہ چڑھنے، کچھ چیز سینے، زمین کھودنے، بال پھینکنے، بال پکڑنے اور بال کو کِک کرنے کے بھرپور قابل ہو جاتے ہیں۔

کچھ ذہین بچے اِس عمر میں سوئی میں دھاگہ ڈالنے پڑھنے اور لکھنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔ انسانوں، پرندوں اور جانوروں کی تصاویر بنا سکتے ہیں جو وہ پہچان سکیں۔ اسی طرح وہ کہانیاں سمجھنے، اپنا پورا نام، پتہ، ٹیلی فون اور پیدائش کا دِن بھی اچھی طرح بتا سکتے ہیں۔ وہ چھُری چاقو کا اچھی طرح استعمال سیکھ جاتے ہیں۔ اِن سب باتوں کے علاوہ بچے اپنی پسند اور مرضی کے

Marfat.com

دوستوں کا انتخاب بھی قدرے آسانی سے کرنا شروع کر دیتے ہیں۔

اِس عمُر میں بچے دوسرے افراد کے تاثرات، اِن کی پریشانی اور خوشی کا ادراک کرنا بھی شروع کر دیتے ہیں۔

مختصراً یہ کہ اِس عمُر کے بچے زندگی کی سرگرمیوں میں پورے جوش و خروش اور شور شرابے کے ساتھ حصہ لینا شروع کر دیتے ہیں اور ہر ممکن طریقے سے خوش رہنے کی کوشش کرتے ہیں۔

Marfat.com

بچوں کی نفسیات

بڑوں کی نسبت بچوں میں رقابت اور حسد کا مادہ عموماً زیادہ ہوتا ہے جو کہ اخلاقی لحاظ سے بہت بری عادات ہیں۔

اِن کو بڑی ہوشیاری سے دُور کرنیکی ضرورت ہوتی ہے۔ بچوں کو گروہوں کی شکل میں کھیلنے اور کودنے کے مواقع فراہم کیجئے۔ مشترکہ دلچسپیاں اور گروہی کامیابیاں اِس ضمن میں نہایت عمدہ حربے ہیں۔

بچوں میں ٹیم سپرٹ پیدا کرنیکی کوشش کیجائے۔ بچے عام طور پہ خود غرض ہوتے ہیں لیکن جیسے جیسے اِن میں یہ شعور بیدار ہو گا کہ وہ اکیلا رہ کے کوئی فائدہ نہیں اُٹھا سکتے تو اُن میں گروہی شعور اور مقابلے کی صحت مند فضا پیدا ہوتی ہے اور وہ تنہا رہنے اور گھومنے پھرنے کی بجائے دوستوں کے ہمراہ وقت گذارنے کو ترجیح دیتے ہیں اور چھوٹی چھوٹی خوشیاں حاصل کرنے کے متمنی رہتے ہیں۔

اگر سمجھدار والدین ایسے میں اخوت، ملت اور ایثار و اخلاص کو آسان زبان اور انداز میں پیش کریں تو بچے بہت جلد اِن کی طرف مائل ہوتے ہیں اور ایک دفعہ یہ خوبیاں پیدا ہو جائیں تو ساری عمر انسان کی شخصیت کا ایک حصہ بنی رہتی ہے۔

اِس کے ساتھ ساتھ مزید تفصیل کے لیے رسولِ خدا کی سیرت پاک، صحابہ کرامؓ کی زندگی اور اسلامی مجاہدین کی روشن و بابرکت زندگیوں پر مشتمل واقعات بچوں کو پڑھنے کے لیے دیجئے۔ کیونکہ بچے پڑھنے کی عمر میں آکر سُننے سے زیادہ مزیدار کتابیں پڑھنے میں دلچسپی

Marfat.com

رکھتے ہیں۔

کھیل اور کھلونے

سیانے کہتے ہیں کہ بچے کے کھیل اور کھلونے دیکھ کر بڑی حد تک یہ پیشین گوئی کی جاسکتی ہے کہ یہ بچہ بڑا ہوکر کیا بنے گا۔ اور یہ بھی کہ کھیل بچے کو بالغ زندگی کی ذمہ داریاں عمدگی سے پوری کرنے کے لائق کر دیتا ہے۔

اب دیکھیے کہ گڑیا سے کھیلنے والی بچیاں لاشعوری طور پر گھر اور اس کے افراد کی دیکھ بھال کا تجربہ حاصل کرتی ہیں۔ اور گڑیوں کی آپس میں شادی اور میل جول سے باہمی محبت اور انتظام و انصرام کی عملی تربیت حاصل کرتی ہیں۔

یوں بجا طور پر یہ کہا جا سکتا ہے کہ کھیل کود سے بچے اپنے بہت سے نفسیاتی مسائل حل کر لیتے ہیں۔

بچوں کے بیشتر جھگڑے اور تنازعے کھیل کے میدان سے ہی شروع ہوتے ہیں۔ اگر بڑے افراد اِن تنازعوں میں نہ کود پڑیں تو بچے خود ہی آپس میں صُلح صفائی سے پھر اچھے دوست بن جاتے ہیں۔ یہ بھی کہا جاتا ہے کہ تندرست بچے سرشت میں لڑائی جھگڑا اور شک ورقابت پیدائشی یا فطرتی ہوتا ہے۔ اِن جذبات کو نہ تو اتنا دبا ہوا ہونا چاہیے کہ بچہ ڈرد اور ڈرپوک ہو جائے اور نہ ہی اتنا بڑھنا چاہیے کہ بچہ اپنی جائز ناجائز باتوں کو منوانے کے لیئے اپنے ہم جولیوں سے لڑتا مرتا پھرے۔

اِس نازک مرحلے پہ غلط بات پہ اپنے بچے کی طرفداری کر کے اُسے کبھی سہارا نہ دیں تاکہ آئندہ وہ آپکی شہہ پہ من مانی نہ کر سکے بلکہ پیار سے اُسے ٹوکیے۔ دوستوں کے حقوق کی طرف توجہ مبذول کرایئے۔ بڑوں کے احترام اور چھوٹوں سے شفقت کے برتاؤ کیطرف اِس کی تربیت کیجیے تاکہ دوسروں کو کبھی شکایت کا موقع نہ ملے۔

Marfat.com

خوداعتمادی

خوداعتمادی انسانی شخصیت کا وہ جوہر ہے جو اُسے ہر مشکل کام کرنے پر اکساتا ہے اور کامیابیوں کی سرزمین پہ اُسے لا کھڑا کرتا ہے۔

کھیل کود اور دوسرے مشاغل سے بچے خوداعتمادی حاصل کرتے ہیں۔ زندگی کی دوڑ میں اپنے پیروں پر کھڑا ہونیکی تربیت ہوتی ہے۔ مقابلے کی فضا پیدا ہوتی ہے اور یوں خوب سے خوب کی جستجو پیدا ہوتی ہے۔ بچے صحت مند رہتے ہیں۔ قوت میں اضافہ ہوتا ہے۔ جسمانی توانائی ملتی ہے۔ دوران خون تیز ہوتا ہے۔ خراب مادے پسینے کی صورت میں جسم سے خارج ہوجاتے ہیں۔ مشکل حالات سے سامنا کرنے اور اپنے ہر عمل پہ پورا قابو حاصل ہوتا ہے۔

والدین کو اپنے بچوں کو جائز اور صحت مند کھیلنے سے کبھی بھی روک ٹوک نہیں کرنا چاہیے کیونکہ یہ فطرت کی منشاء کے خلاف ہے۔ اور بچوں کی صلاحیتوں کے لیے بھی سمِ قاتل ہے۔

کھیل کود میں بچوں کو پتہ چلتا ہے کہ ہر جگہ والدین کی پشت پناہی کام نہیں آتی بلکہ اِن کی اپنی صلاحیتیں بھی ہیں۔ جن سے وہ دوسرے بچوں سے ممتاز ہوسکتے ہیں۔ اِس طرح وہ اپنی بہت سی غلط عادات کو چھوڑ کر مفید عادات اختیار کرتے ہیں اور اِن کی شخصیت اور کردار کے پوشیدہ گوشوں کو سامنے آنے کا موقع ملتا ہے اور یہ خوداعتمادی کا جوہر ہوتا ہے جو بچوں کو ساری زندگی ہر اچھے بُرے کام کے فرق اور اِن سے بچ نکلنے یا اختیار کرنیکی تربیت دیتا ہے۔

بچوں کی عادات

ایک ماہ کا بچہ ماں کا لمس پہچان لیتا ہے۔ دو ماہ کی عمر میں مسکراہٹ کا جواب دیتا

Marfat.com

ہے اور تیسرے ماہ سے اس کی عادات راسخ ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔ اگر ابتدا سے ہی اچھی تربیت نہ کی جائے تو بڑی عمر میں ناپسندیدہ عادتوں کو چھڑانا مشکل ہو جاتا ہے بچوں کی بہت ساری عادات کی بنیاد لذت اور راحت کے اصول پہ ہوتی ہیں۔ اِس بات کا خیال رکھنا والدین کا فرض ہے کہ بچے صرف نیک اور اچھے کاموں میں ہی لذت اور خوشی محسوس کریں اور صاف ستھرا رہنے سے محبت کریں۔ اِن کی کسی بھی خواہش کو رد نہ کیجیے۔ ماننا مختلف بات ہے۔ مارنے پیٹنے سے عادتیں چھوٹنے کی بجائے اور پکّی ہوتی ہیں۔

حساس بچے

بہت سے بچے معمول کے مطابق تربیت اور اچھی عادتوں کے باوجود کبھی کبھی بالکل مختلف طریقے سے اظہار کرتے ہیں اور پھر اچھی عادت کو اختیار کرنے پہ مائل نہیں ہوتے۔ ایسی تبدیلیوں کے بہت سے اسباب ہوتے ہیں۔ مثلاً نیا بہن یا بھائی اگر زیادہ توجہ اور شفقت حاصل کر رہا ہو تو بچے ایسی صورتوں کو کبھی برداشت نہیں کرتے۔ کسی مسئلے پہ دوسروں کو فوقیت بھی انہیں احتجاج پہ اُکسا دیتی ہے اور وہ والدین کی توجہ اپنی طرف مبذول کرانے کے لیے طرح طرح کی حرکتیں کرتے ہیں۔ ورنہ دوسری صورت میں مار پیٹ توڑ پھوڑ اور بدتمیزیوں پر اُتر آتے ہیں۔ ایسی صورتوں میں حوصلہ مت ہاریے بلکہ اسباب کی کھوج لگا کے انہیں دُور کر دیجیے۔ بچے کا گلہ شکوہ دُور کرنے کی کوشش کیجیے۔ آپ محسوس کریں گے کہ بچہ غیر محسوس طریقے سے پھر معمول پہ آ رہا ہے۔

بدنظمی

بدنظمی اور بچوں کا بلاشُبہ چولی دامن کا ساتھ ہوتا ہے۔ بدنظمی اِن کی سرشت میں شامل ہوتی ہے۔ خصوصاً کھانے پینے کے معاملات میں بدنظمی عروج پہ ہوتی ہے۔ اِس

Marfat.com

سلسلے میں تقریباً سبھی ماؤں کا رویہ ایک سا ہوتا ہے۔ رونا بچے کی فطرت ہے اور کھانے کو کھانے کی بجائے ضائع کرنا اِس کے لیے معمولی بات ہوتا ہے۔ منہ بسورنے پہ بچے کے منہ میں زبردستی ٹھونس دینا کوئی اچھی بات نہیں ہے یا بچے کو تھپڑ مار کر زبردستی کھلانا کوئی معقول حرکت ہرگز نہیں ہے اِس طرح جو بچے بھوک کے مارے دِن رات بلکتے رہتے ہیں۔ آگے جا کر وہ بھی بُری عادتوں کا شکار ہو جاتے ہیں۔

سب بچوں کو دسترخوان پہ بٹھا کر توجہ سے کھانا کھلایئے۔ اِن کی غلط حرکت پہ ردک ٹوک نرمی سے کیجئے۔ ناپسندیدہ چیز زبردستی کھانے ہرگز نہ دیجئے۔ بات بات پہ مت ٹوکیے ورنہ وہ چڑچڑے ہو جائیں گے۔

لالچی بچے

بچوں کی ابتدائی تربیت صحیح معنوں میں مُشکل کام ہے۔ یہ ہرگز نہ سمجھیں کہ جو چیز آپ نے مسلسل تجربے سے سیکھی ہے۔ بچے اُسے ایک روز میں ہی سیکھ جائیں گے۔ ہمیشہ بچوں کے معیار کے مطابق ہی سلوک کیجئے۔ غلطی کرنے پہ مار پیٹ اور گالم گلوچ پڑھے لکھے والدین کا شیوہ نہیں ہے۔

کسی کے ہاں مہمان جا کے یا گھر میں کسی مہمان کی خاطر مدارت کے دوران بچے عموماً کھانے پینے کی اشیاء پہ ندیدوں کی طرح ٹوٹ پڑتے ہیں۔ اور ماؤں سے بُری طرح پٹتے ہیں مائیں ایک چیز ذہن میں رکھیں کہ بچوں کو بھوک بڑوں کی نسبت بہت جلدی لگتی ہے۔ آپ گھر میں وہی چیزیں باافراط دیں تو وہ مندیدے کبھی نہیں بنیں گے۔

انگوٹھا چوسنا اور دوسری عادات

سیانے کہتے ہیں کہ غلطیاں ہمیشہ ہی بچوں سے سرزد ہوتی ہیں اور بُری عادتیں بچپن

Marfat.com

سے ہی فطرت کا جزو بنتی ہیں۔ انگوٹھا چوسنے کے بارے میں ماہرین کی دو آراء ہیں۔ ماہرین نفسیات یہ کہتے ہیں کہ انگوٹھا چوسنا قدرتی عمل ہے۔ یہ کوئی بری عادت نہیں ہے۔ ایک معینہ وقت پہ خود ہی بچے انگوٹھا چوسنا چھوڑ جاتے ہیں۔ زبردستی یہ عادت چھڑانے کی کوشش نہیں کرنا چاہیے ورنہ انہیں فائدہ ہونے کی بجائے نقصان کا احتمال ہوتا ہے۔ یہ دوسرا نظریہ بہت حد تک درست ہے جس میں ڈاکٹر یہ کہتے ہیں کہ بچے کے ہاتھ عموماً میلے اور گندے ہوتے ہیں۔ انگوٹھا چوسنے سے میل اور جراثیم پیٹ میں چلے جاتے ہیں اور مختلف بیماریوں کا باعث بنتے ہیں اور جدید تحقیقات کے مطابق انگوٹھا چوسنے والے بچے عموماً ذہنی الجھنوں کا شکار رہتے ہیں اور ان میں خود اعتمادی پیدا نہیں ہوتی۔

وقت بے وقت انگلیاں گٹگٹانا اور منہ سے ناخن کاٹنا بھی بری عادتوں میں شامل ہیں۔ یہ ہمیشہ بچوں کے اندرونی اضطراب کو ظاہر کرتی ہیں۔ ہر وقت غصے میں تیوریاں چڑھائے رکھنا، بڑبڑاتے رہنا بھی پسندیدہ عادات نہیں ہیں۔

بچوں کو ذہن نشین کرائیں کہ یہ اچھی عادات نہیں ہیں کیونکہ اچھے لوگ ان سے نفرت کرتے ہیں اور ساتھ ساتھ انہیں انگلیوں اور ناخنوں کے حسن سے آگاہ کرنا تاکہ ان میں خوبصورت ہاتھوں اور ناخنوں کی حفاظت کا جذبہ پیدا ہو۔ یہ بھی ذہن میں رکھیے کہ بری عادات ایکدم سے نہیں جاتیں بلکہ جاتے جاتے ہی جاتی ہیں۔ مثبت نتائج ہمیشہ کچھ عرصے بعد ہی سامنے آتے ہیں۔

کام چوری

بہت سے بچے لاپرواہ ہوتے ہیں اور گھر اور سکول کے کام سے جی چراتے ہیں اور دور بھاگتے ہیں ان پہ مار پیٹ ڈانٹ ڈپٹ کا بھی کوئی اثر نہیں ہوتا۔ بلکہ وہ مزید پکے ہو جاتے ہیں۔ اس طرح کہ بچے جسمانی طور پہ بالکل فٹ ہوتے ہیں۔ لیکن یہ کاہلی جسمانی سے زیادہ

Marfat.com

دماغی ہوتی ہے۔ کچھ صورتوں میں یہ بچے کھیل کود سے گھبراتے ہیں اور اُس میں حصہ لینے کی بجائے دُور کھڑے ہو کر دیکھنا زیادہ پسند کرتے ہیں۔ سکول میں پڑھائی میں بھی سب سے پیچھے ہوتے ہیں۔ فضول کاموں اور مشغلوں میں زیادہ وقت برباد کرتے ہیں۔ گھر پر بھی اِن سے ہر کوئی ناخوش ہوتا ہے۔ بس پڑے بستر پہ اینٹھتے رہتے ہیں۔ چھوٹا موٹا کام کرنے سے تو اِن کی جان جاتی ہے۔ ایسے بچوں کو نظر انداز کرنا بہت زیادتی ہے۔ اِن بچوں پہ پوری توجہ دیجئے۔ اِن کے احساس محرومی اور کمزوری کو دُور کرنے کی کوشش کیجئے۔ اگر خدانخواستہ کوئی جسمانی مسئلہ ہو تو ڈاکٹر سے علاج کرایئے اور اِس کو دُور کرنے کا پورا پورا اہتمام کیجئے۔

بچے کا اگر کوئی مسئلہ ہو تو اُسے سمجھنے کی کوشش کیجئے اور آہستہ آہستہ اِسے عام زندگی گذارنے اور چاک و چوبند ہونے پر اکسایئے۔ ورزش اور کھیل کود پہ احسن طریقے سے قائل کیجئے۔ روک ٹوک بالکل نہ کریں بلکہ ہر ممکن طریقے سے زندگی کی دَوڑ میں شامل کرنے کی کوشش کرتے رہیے۔

کھلونوں سے دلچسپی اور لالچ

سارے بچوں کی فطرت میں لالچ شامل ہوتا ہے۔ کسی میں کم کسی میں زیادہ۔ خصوصاً کھانے پینے کی اشیاء اور کھلونے دیکھ کر بچوں کی رال ٹپکنے لگتی ہے۔

اگر آپ بچوں کے ساتھ کسی کے ہاں مہمان جائیں تو بچے عموماً میزبانوں کے بچے کے کھلونوں پہ بُری طرح ریجھ جاتے ہیں اور انہیں ہر ممکن طریقوں سے ساتھ لیجانے کی کوششوں میں رہتے ہیں۔ ایسے بچوں کو غصے اور مار سے آپ اِس حرکت سے محفوظ نہیں کر سکتے۔ سزا سے اِن میں محرومی کا احساس پیدا ہوتا ہے اور بعض اوقات تو وہ چوری چکاری کے بھی مرتکب ہوتے ہیں۔ ایسے بچوں کا کھلونوں سے متعلق احساسِ محرومی پیار و محبت سے دُور کیجئے۔ وہ دوبارہ آپ کو شاذ و نادر ہی شکایت کا موقع دیں گے۔

Marfat.com

گستاخ بچے

کاہل اور کام چور بچوں کی نسبت یہ بچے بہت زیادہ ناپسندیدہ ہوتے ہیں۔ ایسے سرکش، گستاخ اور کام گلوچ کرنے والے بچوں سے ہر کوئی نفرت کرتا ہے اور یہ بچے بھی باوجود زبردست مار پیٹ کے باز نہیں آتے۔

یاد رکھیے کہ پیار و محبت وہ ہتھیار ہے جس کا نشانہ کبھی خطا نہیں ہوتا۔ صرف وقت زیادہ لگتا ہے۔ یہ جانتے بوجھتے ہوئے بھی کہ مار پیٹ بچے کو راہِ راست پر نہیں لا سکتی۔ ہم لوگ یہ ناپسندیدہ کام جاری رکھتے ہیں جو بچے کو پکا ڈھیٹ بنا دیتے ہیں۔

بچے میں احساس ذمہ داری پیدا کیجئے۔ پاکیزہ کتابیں پڑھنے کو دیجئے۔ اِس کے دوستوں سے اُسے بچایئے اور اِسکی صحبت تبدیل کرایئے۔ کھیل کود کی طرف راغب کیجئے اور اسے فارغ رہنے سے بچایئے تاکہ وہ تعمیری کاموں میں اپنا وقت صرف کر سکے۔

بچوں کا جارحانہ رویّہ

جب بچوں کی معصوم فطری خواہشوں کی تکمیل نہ ہو تو عموماً وہ جارحانہ رویہ اختیار کرتے ہیں۔ مثلاً جب ایک بھوکے بچے کو خوراک نہ ملے تو وہ فوراً اپنے رویے کا اظہار رو پیٹ کر یا زور زور سے ہاتھ پاؤں چلا کے کرتا ہے۔ یہ اظہار کچھ بڑے بچے ہلکی ہلکی چیزیں دُور پھینک کر یا توڑ پھوڑ کر کے بھی کر سکتے ہیں۔ اِس قسم کا مسلسل رویہ بچوں کی آئندہ نفسیات اور اِن کی پرورش کے لیے ہرگز مفید ثابت نہیں ہوتا۔

جب بڑے بچوں کو اِن کے پسندیدہ کام سے روکا جائے تو وہ عارضی طور پہ چیخ کر اور چیزوں کو دُور دُور پھینک کر اپنی ناراضی کا اظہار کرتے ہیں۔ ناراضی کا جواب کبھی ناراضگی سے مت دیجئے۔ پیار اور محبت سے سمجھانا اِس کا سب سے بہتر علاج ہے۔

Marfat.com

اُلجھے ہوئے خاندانی مسائل اور والدین کے مستقل جھگڑے بھی بچوں کے رویّے میں تبدیلی کا باعث ہوتے ہیں۔ گھر میں نئے بچے کی آمد یا اپنی خواہشیں پوری نہ ہونے پہ بھی اسی رویے کا مستقل اظہار ہو سکتا ہے۔ تنہا چھوڑے جانے پہ، گندہ نیپکن تبدیل نہ کرنے پہ، دودھ پینے کے لیے لمبا انتظار یا پیشاب وغیرہ کرانے کی کوشش جب کہ وہ تیار نہ ہو اسی قسم کی کیفیات کا باعث ہو سکتا ہے۔

ذرا سمجھدار بچوں کو پیار سے وضاحت کر کے ہمدردانہ گپ شپ سے اِن کے رویے میں تبدیلی کی جا سکتی ہے اور منفی رویہ مثبت رویے میں بدلا جا سکتا ہے۔

صاف ستھرے بچے

صاف ستھرے نکھرے بچوں سے بے اختیار پیار کرنے کو جی چاہتا ہے۔ اس عادت سے بچے نہ صرف خود اچھا رہنے اور دوسروں کی توجہ حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہیں بلکہ صفائی ستھرائی اِن کی آئندہ زندگی پہ بھی مثبت نتائج مرتب کرتی ہے۔

والدین کو کوشش کرنی چاہیے کہ اپنی مصروفیات کے باوجود بچے کی جسمانی صفائی سے غافل نہ رہنے پائیں۔ دِن میں دو تین دفعہ منہ دھلوانے سے لے کر گرمیوں میں ایک دو بار نہلانے تک بچوں کو تربیت دیں اور زیادہ چھوٹے بچوں میں یہ امور خود انجام دیں۔

اسی طرح پیشاب پاخانے کے لیے بچے کو ٹائلٹ یا "پاٹی" استعمال کرنا سکھائیے۔ پیشاب وغیرہ سے خراب کپڑے فوراً تبدیل کریں اور بچوں کو اپنے جسم کی خود صفائی کرنا سکھائیں تاکہ ہر بار آپ کو نہ زحمت کرنا پڑے۔

بچوں کو سادہ مگر صاف کپڑے پہنائیے۔ ضروری نہیں کہ آپ امیر ہی ہوں تو یہ شوق پورا کریں۔ اپنے وسائل میں رہتے ہوئے بچوں کو معزز شہری بنانے میں کوئی دقیقہ نہ اُٹھا رکھیے۔

Marfat.com

عموماً یہ دیکھا گیا ہے کہ بچے صاف ستھرے تو ہوتے ہیں مگر والدین بچوں کے مُنہ اور ناک کی صفائی پر توجہ نہیں دیتے۔ بچوں کی ناک یا تو بہہ رہی ہوتی ہے یا پھر میل سے بھری ہوتی ہے۔ چھوٹے بچوں کے ناک خود دِن میں کم از کم ایک بار نیم گرم پانی سے اور نرم کپڑے کی مدد سے ضرور صاف کیجئے اور بڑے بچوں کو ناک میں پانی ڈالکر صفائی کرنا سکھایئے۔

اسی طرح ناک میں بار بار ہر جگہ انگلیاں چلانا بھی پسندیدہ فعل نہیں ہے۔ بچوں کو اِس سے سختی سے منع کیجئے۔

منہ کی صفائی بہت اہم ہے۔ کلی کرنے سے مسواک اور بُرش کا استعمال بچوں کو سکھایئے زیادہ چھوٹے بچوں کے دانت نرم کپڑے سے خود ہر روز صاف کیا کیجئے۔

کھبو بچے (بایاں ہاتھ استعمال کرنیوالے بچے)

بایاں ہاتھ استعمال کرنے والے بچے والدین کے لیے عموماً پریشانی کا باعث بنتے ہیں۔ ویسے بھی یہ موضوع ہمیشہ متنازعہ رہا ہے۔ کچھ نفسیاتی ماہرین اِس پہ اعتراض نہیں کرتے کیونکہ اسے وہ قابلِ اعتراض چیز نہیں سمجھتے جب کہ اِس کے برعکس ایک رائے میں بچوں کو بائیں ہاتھ کے استعمال کو سنجیدگی سے لیا جاتا ہے۔

اکثر بچے دونوں ہاتھ ایک سے استعمال کرتے ہیں جب کہ دس میں سے ایک بچہ بایاں ہاتھ استعمال کرنے کو ترجیح دیتا ہے چونکہ ہمارے معاشرے میں "کھبو" بچے یا بچیوں کو اچھا نہیں سمجھا جاتا اِس لیے والدین پریشانی میں کسی حد تک حق بجانب بھی ہوتے ہیں اور وہ کوشش کرتے ہیں کہ بچے کسی نہ کسی طرح دایاں ہاتھ استعمال کرنے پر عبور حاصل کر لیں۔

بڑے ہونے کے مرحلے تک کوئی یقینی نہیں ہوتا کہ آیا بچہ بایاں ہاتھ ہی آئندہ استعمال کرے گا یا نہیں۔ اکثر صورتوں میں یہ دَور عارضی ہوتا ہے اور بچہ خود بخود دایاں ہاتھ استعمال کرنا شروع کر دیتا ہے۔

Marfat.com

ایک صورت یہ بھی ہوتی ہے کہ آپ مستقل مزاجی سے اُسے کھانے پینے کے دوران اور چھوٹے موٹے کام کرنے کے لیے دایاں ہاتھ استعمال کرنے پر مجبور کرتے رہیں اور اُسے ٹوکتے رہیں۔ خاصی توقع ہے کہ آپ اپنی کوششوں میں کامیاب رہیں گے۔ اِس سلسلے میں انعام کا لالچ بھی آپ کی مدد کر سکتا ہے۔ کامیاب نہ بھی ہوں تو تشویش میں مبتلا مت ہوں کیونکہ "کھبو" بچے اپنی صلاحیتوں اور کارکردگی میں دوسرے بچوں سے کسی طرح بھی کم نہیں ہوتے اور کبھی اِن سے پیچھے نہیں رہتے۔

خلش اور پشیمانی:

اسے آپ وہ احساس کہہ سکتے ہیں جو غلط کام یا عمل کرنے پہ انسانی ضمیر میں پیدا ہوتا ہے اور تب تک رہتا ہے جب تک اِس فعل کو معاف نہ کر دیا جائے یا وہ صحیح ثابت نہ ہو جائے۔

ماہرین نفسیات کا کہنا ہے کہ خلش اور پشیمانی انسانی جذبات میں بڑا اہم مقام رکھتا ہے لیکن مستقل خلش اور پشیمانی کا احساس بچوں میں مُضر ثابت ہو سکتا ہے اور بہت ممکن ہے کہ اِس کا اثر اِن کی آئندہ زندگی میں بھی نظر آئے۔

بعض اوقات بچے کسی کیے گئے کام کو غلط سمجھ بیٹھ کے پچھتاوے میں مبتلا ہو جاتے ہیں حالانکہ وہ کام صحیح ہوتا ہے لیکن وہ خلش کے بوجھ سے دبے رہتے ہیں اور والدین کو بھی پتہ نہیں چلتا کہ آخر معاملہ کیا ہے۔ اسی قسم کا خود ساختہ مجرم بننا بچوں کے لیے سخت نقصان دہ ثابت ہوتا ہے کیونکہ وہ ذہنی طور پر اپنی صلاحیتوں سے معمولی سا کام لینے سے قاصِر رہتے ہیں۔

اگر آپ محسوس کریں کہ بچہ غیر معمولی طور پہ چُپ اور افسردہ رہنا شروع ہو گیا ہے حالانکہ پہلے کبھی وہ نچلا نہیں بیٹھتا تھا تو بات کی تہہ تک پہنچنے کی غرض سے بچے سے تنہائی میں

Marfat.com

بہت دوستانہ ماحول میں گپ شپ کیجیے اور اِس کے مسئلے کو جان کر اسے حل کرنے اور بچے کو مطمئن کرنے کی ہر ممکن کوشش کیجیے۔ بہت ممکن ہے کہ آپ کو رازدار اور غمگسار پا کے بچہ اپنا بوجھ کم کرلے اور پھر سے دوبارہ ہنستا مسکراتا زندگی کی دوڑ میں شامل ہو جائے۔

یہ خیال رکھیے کہ اِس دوران آپ کا لہجہ ہمدردانہ، غم گسارانہ نرم اور حوصلہ افزائی کا ہو۔ بچے کی باتیں سُنکر اسے دھمکایئے نہیں، نہ ہی بُرا بھلا کہیے بلکہ ہر ممکن طرح سے اُسے تسلّی و تشفی دیجیے اور دوبارہ وہی کام نہ کرنیکی تلقین کیجیے۔ اِس صورتحال میں آپ کی چند مثبت باتیں بھی بچے پر بہت اچھا اثر مرتب کر سکتی ہیں۔

اگر بچہ دورانِ گفتگو اپنی کوئی بُری شرارت یا کارنامہ بیان کرے تو خوخوار ہونے اور مارنے کی غلطی مت کیجیے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کے اِس رویے سے بچہ خوفزدہ ہو کر دوبارہ آپ پہ اعتماد اتنی آسانی سے نہ کرے اور یوں اپنے خود ساختہ مسائل میں گھرا رہے۔

اِس کے بجائے بچے کی تعریف کریں کہ اُس نے یہ بات آپ تک پہنچانے کی ہمت کی اسے بتایئے کہ ایسا اُسے کیوں نہیں کرنا چاہیے تھا یا اِس کے منفی پہلوؤں پہ تفصیل سے روشنی ڈالیے۔ اِس رویے سے آپ کے پسندیدہ طریقے پہ بچہ عمل کرنیکی بھرپور کوشش کرے گا۔

اکثر اوقات بچے غلط اور نقصان دہ کام نہیں کرنا چاہتے لیکن وہ یہ نہیں جانتے کہ اِن سے کیسے بچا جائے اور آئندہ کس طرح عمل کیا جائے کہ وہ فعل دوبارہ اِن سے نہ ہو۔ آپ کی سختی اور درشتی سے وہ مزید پریشان ہو جائیں گے۔

بچے بعض اوقات سوچتے اور طرح سے ہیں لیکن اِن کا عمل اِن کی سوچ کی نفی کرتا ہے مثلاً گھر میں نئے بچے کی آمد پہ وہ محسوس کرتا ہے کہ اُسے ایک ساتھی اور بھائی یا بہن مل گیا ہے جس کے ساتھ وہ اپنا وقت مزید خوشگوار گذار سکتا ہے مگر ساتھ ساتھ وہ یہ محسوس کرتا ہے کہ ماں کا زیادہ تر وقت نئے بچے پہ صرف ہوتا ہے اور گھر کے باقی افراد بھی

Marfat.com

نئے بچے کے پیچھے لگے رہتے ہیں تو وہ حسد اور غصے کا شکار ہو جاتا ہے اور باقی افراد کی توجہ کے حصول کے لیے طرح طرح کی حرکتوں اور شرارتوں سے لے کر بچے کو تنگ کرنے اور جسمانی نقصان پہنچانے تک کچھ بھی کر گذرتا ہے ایسے مرحلوں پر والدین کو بہت احتیاط اور دانشمندی سے قدم اُٹھانے پڑتے ہیں۔

یاد رکھیے کہ بچوں کو آپ کی شفقت کے ساتھ ساتھ قدم قدم پر آپ کی رہنمائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اِن کی اِس ضرورت کو کبھی فراموش مت کیجیے بلکہ وقتاً فوقتاً مختلف باتوں اور کاموں پہ انہیں پُرشفقت گائیڈ لائن مہیا کیجیے تاکہ وہ کسی مرحلے پہ بھی تشنگی محسوس نہ کریں۔

بچے اور تنہائی

ہر فرد کسی نہ کسی کی کمپنی یا صحبت پسند کرتا ہے اور دوسرے کے ساتھ وقت گذار کے خوشی محسوس کرتا ہے۔ بچے تو خصوصاً اِس ضمن میں زیادہ حساس ہوتے ہیں اور ہمارے ہاں تو ویسے بھی وہ ماؤں سے دِن رات بہت کم ہی الگ ہو پاتے ہیں۔ صبح ہونے سے رات سونے تک مائیں انہیں اپنی آنکھوں کے سامنے رکھنا زیادہ پسند کرتی ہیں۔

دِن میں بھی زیادہ تر وقت چھوٹے بچے سو کے گذارتے ہیں اور جاگنے پہ اپنا جسم ہلا کے اُنگلیوں سے کھیل کر، گھر کے افراد کی طرف دیکھ دیکھ کر اور مختلف آوازیں سُن کر محظوظ ہوتے ہیں لیکن یہ لمحات بہت عارضی ہوتے ہیں اور جلد ہی وہ ماں کو پانے کے لیے رونا دھونا شروع کر دیتے ہیں۔

بچے چونکہ تنہا نہیں رہتے اِس لیے سونے سے قبل اور جاگنے پر وہ ماں کے لیے بہت بے چین ہوتے ہیں۔ اِس لیے اِن دو مواقع پہ خصوصاً انہیں تنہا نہ چھوڑیں تاکہ وہ سکون سے سو اور اُٹھ سکیں۔ سونے سے قبل بچے کو ساتھ لٹائیے۔ اکثر بچے اندھیرے سے، مختلف سایوں سے اور مختلف بے ضرر چیزوں سے ڈرتے ہیں اور وہ ماں سے لپٹ کر ان سے

Marfat.com

تحفظ حاصل کرتے ہیں۔ بچے کو آہستگی سے تھپک تھپک کر نرم باتیں کرکے اسے سونے میں مدد دیجئے۔

دِن میں اگر آپ کام کاج کر رہی ہوں تو بچے کو قریب ہی لٹائے رکھیے یا پھر وقتاً فوقتاً جاکر اُسے دیکھتے رہیے تاکہ جاگنے پہ وہ پریشان نہ ہو۔

بڑے بچے جب دوسرے بچے کو زیادہ توجہ لیتے دیکھتے ہیں تو خود کو بہت تنہا محسوس کرتے ہیں۔ اِن بچوں کو نظر انداز مت کیجئے بلکہ انہیں بھی مناسب وقت دیجئے اور کھیلنے کودنے، غیر نصابی مطالعے، ریڈیو، ٹی وی کی طرف مائل کیجئے تاکہ وہ خود بھی مصروفیت کے عادی ہو جائیں اور بلاوجہ آپ کو پریشان نہ کریں۔

بچوں کے خواب

ماہرینِ نفسیات کہتے ہیں کہ خواب اور خوف کا چولی دامن کا ساتھ ہے اور جب تک زندگی ہے۔ دونوں سے فرار ممکن نہیں۔

بچوں اور بڑوں کے خواب میں ایک نمایاں فرق یہ بھی ہوتا ہے کہ بچے عام طور پر ڈراؤنے خواب دیکھتے ہیں۔ بچوں کے خواب عام طور پہ معصوم اُمنگوں اور خواہشوں کی تکمیل اور تاویل پہ مشتمل ہوتے ہیں۔ ایک جدید نفسیاتی تجزیئے کے مطابق ۸۰٪ بچے ڈراؤنے خواب دیکھتے ہیں۔ بلاشُبہ زیادہ تر بچے ڈرپوک ہوتے ہیں اور جنوں بھوتوں کا خوف اکثر اِن کے اعصاب پہ چھایا رہتا ہے۔ بڑوں کا غصہ اور ڈانٹ ڈپٹ اِس پہ مستزاد ہوتا ہے۔

اِس خوف کا فوری علاج یہ ہے کہ بچے کو ڈانٹنے ڈپٹنے اور رات کو سونے سے قبل ڈراؤنے قصے کہانیاں سنانے سے احتراز کیا جائے۔ جہاں تک ممکن ہو اُسے مارنے پیٹنے سے باز رہیں اور اِس امر کا خیال رکھیں کہ گھر یا سکول یا محلے میں اُسے کوئی

Marfat.com

ناجائز طور پر تنگ کرنے اور دبانے کی کوشش نہ کرے۔

ڈراؤنے خواب بیان کر دینے سے بھی بچوں کا خوف کچھ کم ہو جاتا ہے۔ روز صبح اُٹھ کر اِن سے خواب سے متعلق پوچھیے اور سنانے پہ بچے کی شفقت سے تسلی و تشفی کرائیے۔ آسان اور سمجھ میں آنے والی غیر ڈراؤنی خوشگوار تعبیر بتانے کی کوشش کیجئے تاکہ بچے کے شعور سے ڈراؤ خوف کے جذبات قدرے کم پڑ جائیں۔

بچوں کو مفید اور تعمیری مشغلوں میں مصروف کر دیجئے۔ وہ ڈراؤنے اور غیر حقیقی خواب بہت کم دیکھیں گے۔

خوف زدہ بچے

اکثر والدین اپنے بچوں کو رونے سے چُپ کرانے یا کسی ناپسندیدہ کام سے روکنے کے لیے طرح طرح سے انہیں ڈرانے کی کوشش کرتے ہیں تاکہ وہ اپنی عادتیں چھوڑ دیں جیسے؛

چارپائی پہ پاؤں جوتے سمیت رکھنے سے سانپ آجاتے ہیں۔

اگر ایسا کرو گے تو کتا یا شیر آکے تمہیں کھا جائے گا۔

جن آکے تمہیں اُٹھا لے جائے گا۔

بی مانو تمہیں آکے کاٹ کھائے گی۔ وغیرہ وغیرہ

لیکن جدید تحقیقات سے یہ بات واضح ہو گئی ہے کہ ایسے خیالات اور ڈراوے سے بچے بزدل اور خوفزدہ بن جاتے ہیں، سہمے رہتے ہیں اور اِن میں خود اعتمادی پیدا قطعاً پیدا نہیں ہوتی۔ یہی بچے بڑے ہو کر اِن چھوٹے اور معمولی خوفوں سے پیچھا نہیں چھڑا پاتے اور لاشعوری طور پر اِن کے زیرِ اثر رہتے ہیں۔

اسی طرح کے بچے اندھیرے سے ڈرانے پہ رات کو اندھیرے کمروں میں جانے سے بُری طرح خوف زدہ رہتے ہیں۔ رات کو درختوں کے سایوں اور آواز کی گمک سے بھی

Marfat.com

ڈر جاتے ہیں۔

والدین کا یہ فرض بنتا ہے کہ وہ اپنے بچوں میں کسی طرح کا خوف اور احساسِ کمتری پیدا کرنے کی بجائے اِن میں خود اعتمادی اور نڈر رہنے کا جذبہ بیدار کریں۔ اسلامی مجاہدین اور ہمت و بہادری کے واقعات سنایئے۔ اندھیرے کمروں میں خود ساتھ جا کر بتایئے کہ یہاں تو کوئی خطرے والی بات نہیں۔ خوف کرنے والے واقعات رات کو کم سے کم سنایئے۔ جان بوجھ کر بچوں کو کمزور دِل بنانے سے ہر ممکن گریز کیجئے ورنہ یہ خوف اور احساس ساری عمر اِن کا ساتھ نہیں چھوڑیں گے۔

بچوں کی پریشانی اور بیزاری

بڑوں کی طرح بچے بھی پریشانی اور بیزاری کا شکار ہوتے ہیں۔ اِن کی اِس کیفیت پہ نظر رکھیے اور انہیں غیر ضروری پریشانی سے بچایئے۔

چھوٹے بچوں کو پاخانہ کپڑوں میں کرنے سے اکثر مائیں بہت ناراض ہوتی ہیں اور ڈانٹ ڈپٹ کے علاوہ دو ایک ہاتھ بھی جڑ دیتی ہیں جس سے بچہ آئندہ پاخانہ کرنے سے ڈرتا ہے۔ کنٹرول نہ ہونے کی وجہ سے وہ خوف زدہ رہتا ہے کہ کہیں پھر نہ ڈانٹ پڑ جائے یوں بعض اوقات اُسے قبض بھی ہو جاتی ہے۔

ماؤں کو یہ چیز مدِ نظر رکھنی چاہیے کہ ڈیڑھ دو برس تک بچہ چونکہ پیشاب، پاخانے پہ کنٹرول نہیں کر سکتا لہٰذا پریشانی تردد کی ضرورت نہیں ہے۔ وقت کے ساتھ ساتھ اِن مسائل پہ جسمانی تبدیلیوں کے ساتھ خود ہی قابو پا لیتا ہے۔ لہٰذا بچے کو زیادہ ناراضگی سے بچایئے اور پریشان مت کریں۔

اسی طرح بعض اوقات بچے رات کو سونے سے ڈرتے ہیں کہ ماں انہیں اکیلا چھوڑ جائے گی اور اندھیرا چھا جائے گا۔ ایسے بچوں کو اپنے ساتھ پیار سے لٹا کے لوری دے کر

Marfat.com

یا تھپکی دے کر سلانے کی کوشش کیجئے۔ اگر اندھیرے سے بچے خوفزدہ ہوں تو ہلکی لائٹ رکھیے یا زیرو کا بلب کمرے میں لگا دیجئے۔ بچوں کو ذہنی طور پہ بہادر اور نڈر بنانے کے لیے انہیں بہادری اور عزیمت کے واقعات سنایئے۔ اِس طرح بچوں کی پریشانی قدرے کم ہو جائے گی۔

کچھ بچے مہمانوں کے سامنے غیر ضروری ہچکچاہٹ اور جھجک کا شکار ہو جاتے ہیں۔ صحیح طرح بات بھی نہیں کر پاتے اور یوں پریشانی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ایسے بچوں کی مہمانوں کے سامنے حوصلہ افزائی کریں۔ اِن کی تعریف کریں تاکہ وہ اپنے آپ کو اِس کا اہل ثابت کرنے کی کوشش کریں۔ پریشانی اور بیزاری سے کچھ بچوں میں پیٹ کا درد بھی شروع ہو سکتا ہے اور یوں والدین کو بلاوجہ پریشانی اٹھانی پڑتی ہے۔

بچوں کے آپس میں خوشگوار تعلقات

ڈیڑھ دو سال کے بعد بچے اکیلا کھیلنے کی نسبت دوسرے ہم عمر بچوں کے ساتھ چھوٹے موٹے کھیل یا بھاگ دوڑ میں زیادہ لطف محسوس کرتے ہیں۔ اگرچہ وہ اپنے احساسات دوسرے بچوں تک پوری طرح نہیں پہنچا سکتے پھر بھی صورتِ حال سے پوری طرح محظوظ ہوتے ہیں۔ پھر جیسے جیسے بچوں کی عمر بڑھتی ہے وہ چھوٹے گروپس بنا کے اور مِل جُل کے کھیلنے کو ترجیح دیتے ہیں اِسی عمر میں بچے ایک دوسرے سے متاثر ہوتے ہیں اور دوستی کا عمل شروع ہوتا ہے۔ یا پھر کبھی کبھی بچے خود کھیلنے کی بجائے دوسرے بڑے بچوں کو کھیلتے دیکھ کر زیادہ خوشی محسوس کرتے ہیں۔

عمر کے ساتھ ساتھ دوسرے دوست بچے دیکھ کر بچوں کے چہرے پہ مُسکراہٹ اور گرمجوشی ظاہر ہوتی ہے۔ اِس مرحلے پہ کوئی بھی بچہ ذرا سی کوشش سے کسی بھی بچے کو دوست بنا سکتا ہے اور اِس کے دِل میں گھر کر سکتا ہے۔

اپنے بچوں کو بھرپور موقع دیجئے کہ وہ آپ کے ہمسایوں کے بچوں سے (جن سے آپ اچھی طرح واقف ہیں یا اُس جگہ جہاں باقی والدین بھی اپنے بچوں کو گھمانے پھرانے کے لیے

Marfat.com

ساتھ لاتے ہیں، دوستی کرے۔ ساتھ چلے پھرے، اُچھلے کو دے تاکہ اِن کے باہمی تعلقات مزید بڑھیں۔ بچوں کی وجہ سے جہاں نہ صرف اِن کی آپس میں دوستی ہوتی ہے۔ وہیں اِن کی وجہ سے طرفین کے والدین میں بھی تعلقات بڑھتے ہیں۔

بچپن کی دوستیاں اور محبت اکثر و بیشتر بچوں کے ساتھ ساتھ ساری عمر چلتی ہیں کیونکہ اِن کی بنیادیں بے غرضی اور خلوص پہ استوار ہوتی ہیں۔ اسی عمر میں بچوں کی پسندیدگی بڑی جلدی ناپسندیدگی میں اور ناپسندیدگی، پسندیدگی میں بدلتی ہے۔ چھوٹی چھوٹی باتوں پہ جھگڑے کھڑے ہوتے ہیں اور پھر معمولی سی وجہ پہ بھی صُلح صفائی اور پہلے کے تعلقات پھر معمول پر آجاتے ہیں۔

بچے بڑی جلدی دوسرے بچوں سے چھوٹی چھوٹی باتوں پہ متاثر ہوتے ہیں۔ مثلاً یہ کہ وہ شکل و صورت کا خوبصورت ہے۔ کپڑے اچھے پہنتا ہے۔ باتیں اچھے انداز سے کرتا ہے۔ کھلونے زیادہ رکھتا ہے۔ گھر خوبصورت ہے یا گھر والے ممتول ہیں باوجود اِس کے دوسرا بچہ اِس سے دوستی کرتا ہے یا نہیں یا اِسے توجہ دیتا ہے یا نہیں، بچے اپنی دُھن میں مگن رہتے ہیں۔

اگر آپ محسوس کریں کہ آپ کا بچہ دوسرے بچے میں دلچسپی لے رہا ہے تو ذاتی طور پہ انہیں ساتھ کھیلنے کے مواقع یا مل بیٹھنے کا موقع فراہم کرنیکی کوشش کیجیے۔ خصوصاً اکلوتے بچے کا تو زیادہ خیال رکھیے کیونکہ تنہائی کی وجہ سے وہ زیادہ حساس ہوتا ہے۔

ہوسکے تو دوسرے بچے کو ماں کے ساتھ یا بغیر اپنے گھر بلائیں۔ کھانے پہ شریک کریں۔ اپنے بچے کی طرف سے تحفہ دیجیے۔ کہانیوں کی کتابیں دیجیے تاکہ وہ آپ کے گھرانے کو پسند کرے اور ترجیح دے۔

بعض اوقات پہلے بچے کے دوست کو آپ کے دوسرے بچے دوست بنا کے لے اُڑتے ہیں اور پہلا بچہ مایوسی اور ناخوشی کا شکار ہوجاتا ہے۔ ایسی صورتوں میں سب بچوں کو اکٹھا کھیلنے اور مل بیٹھنے کی ترغیب دیجیے تاکہ کوئی بچہ احساسِ محرومی کا شکار نہ ہو۔

اگر آپ کا بچہ کسی بچے کو پسند کرتا ہے اور اُس کے ساتھ کھیلتا ہے لیکن اگر آپ کسی

Marfat.com

وجہ سے اِس بچے کو پسند نہیں کرتے تو فوراً اپنے بچے کو منع مت کریں۔ نہ ہی دوسرے بچے سے بُرا سلوک کریں بلکہ آہستہ آہستہ اپنے بچے کو دوسرے بچے کے غلط پہلوؤں کے بارے میں بتایئے اور ساتھ ہی ساتھ کسی دوسرے بچے کے ساتھ اسے کھیلنے کا موقع بھی فراہم کریں تاکہ بچہ جلدی تنہائی اور افسردگی کا شکار ہونے سے بچ سکے۔

دوسری صورت میں آپ انتہائی نرمی اور پیار سے دوسرے بچے کے غلط پہلوؤں کی درستگی کی کوشش کیجئے۔ بہت ممکن ہے کہ آپ ایک گستاخ، بدتمیز یا گندے بچے کو اپنے بچے کی طرح صاف ستھرا اور تمیزدار بنانے میں کامیاب ہو جائیں۔

بچے اور تحائف

اکثر والدین بچوں کی سالگرہ، عیدین پہ یا کسی دوسرے خوشی کے موقع پر بچے کو تحفہ دیتے ہیں۔ کچھ والدین تقریباً سارا سال بچوں کے لیے کچھ نہ کچھ لاتے رہتے ہیں۔ یاد رکھیے کہ ایک اچھا اور کارآمد تحفہ بچوں کو عرصہ تک یاد رہتا ہے اور وہ تحفہ دینے والے کو بھی یاد رکھتے ہیں۔

تحفہ خریدتے وقت بچے کی عمر، ذہنی استطاعت اور اِس کی دلچسپیاں مدنظر رکھیں تاکہ تحفہ اِس کے کسی کام آسکے اور اسے خوشیاں دے سکے یہ نہ ہو کہ آپ کوئی تحفہ بھی خریدیں اور وہ بچے کے کسی کام بھی نہ آئے۔ اسی طرح خوشی کے مواقع پہ تحفہ دیتے ہوئے دوسرے عزیزوں سے مشورہ بھی کر لیجئے تاکہ ایک ہی قسم کا تحفہ دوسرا بھی نہ لے آئے۔

یاد رکھیے کہ ایک سال کے بچے کی دلچسپی اور ۳، ۴ سال کے بچے کی دلچسپی مختلف کھلونوں میں مختلف ہوتی ہے اِس کا خیال ضرور رکھیے جیسے چابی سے چلنے والے کھلونے چھوٹے بچوں کے زیادہ کام نہیں آتے یا انہیں وہ توڑ پھوڑ دیتے ہیں جب کہ بڑے بچوں کے وہی دلچسپی کے مرکز ہوتے ہیں۔

پڑھنے کی عمر میں بچوں کے لیے قیمتی تحائف میں رنگین باتصاویر مزیدار کتابوں سے

Marfat.com

زیادہ قیمتی تحفہ اور کوئی نہیں ہو سکتا۔ بچوں کو اچھی طباعت اور اچھا ادب پڑھنے کو دیجئے۔ اِس کے علاوہ بچوں کو کوئی بھی تحفہ لیتے ہوئے شکریہ یا THANK YOU کہنا سکھایئے تاکہ تحفہ دینے والا بھی ایسے باتمیز بچوں سے خوش ہو۔

اگر تحفہ بچے کو پسند نہ آئے تو اُسے سمجھایئے کہ وہ ناک بھوں نہ چڑھائے۔ ہو سکتا ہے کچھ عرصے بعد وہی تحفہ بچے کے لیے پسندیدہ بن جائے یا دوسری صورت میں وہی تحفہ آپ بچے کی طرف سے کسی دوسرے بچے کو کسی خوشی کے موقع پہ تحفہ دے دیجئے اِس طرح وہ تحفہ ضائع ہونے سے بچ جائے گا۔

بزرگ اور وعظ و نصیحت

ہمارے معاشرے میں خاندان کے بزرگوں کو بہت قابلِ احترام مقام حاصل ہے۔ اچھے اور سُلجھے ہوئے بزرگ کسی بھی خاندان کے لیے ایک قیمتی اثاثہ ہوتے ہیں۔ جن کے تعاون اور قیمتی مشوروں کی نوجوان نسل کو ہر قدم پہ ضرورت رہتی ہے۔

دادا، دادی، نانا، نانی بچوں کے لیے بہت شفیق اور محبت کرنے والے ہوتے ہیں بچوں کو اِن سے احترام، پیار، محبت اور اَدب سے ملنے اور اِن کی باتیں سُننے کی ہدایت کیجئے۔ بزرگوں سے بدتمیزی پہ بچوں کو نظر انداز نہ کریں بلکہ تصحیح کریں۔

اپنا رویہ بزرگوں سے معیاری رکھیے یہ نہ ہو کہ آپ کی دیکھا دیکھی بچے بھی گستاخ ہو جائیں اور کل کلاں کو یہ صورتحال آپ کے سامنے بھی آجائے۔

بزرگوں کے چھوٹے موٹے کام جیسے پانی پلانا، کھانا دینا، حقہ پکڑانا، جُوتے اُٹھا کے دینا، ان کا عصا لا دینا، وضو کرانا، جائے نماز بچھانا کی طرف بچوں کو مائل کیجئے تاکہ وہ اِن کی خدمت کر کے ان کی دعائیں اور شفقتیں زیادہ سے زیادہ سمیٹ سکیں۔

بچوں کے سامنے بزرگوں کے خلاف کوئی بات مت کیجئے اِس سے اُن کے معصوم

Marfat.com

ذہن بہت جلد متاثر ہوتے ہیں۔

دینی نکتہ نگاہ سے والدین اور بزرگوں کے احترام کا بچوں کو بتایئے۔ اللہ کی خوشنودی کا پہلو اُجاگر کیجئے تاکہ بچے اسے اپنے ذہن میں نقش کریں۔

بزرگوں کا بھی فرض ہے کہ وہ بچوں کو خواہ مخواہ روک ٹوک اور ڈانٹ ڈپٹ نہ کریں اسی طرح بزرگ ہونے کی وجہ سے ضرورت سے زیادہ وعظ و نصیحت نہ کریں۔

یاد رکھیئے جو بات آپ نرمی اور پیار سے بچے کے ذہن نشین کرا سکتے ہیں وہ بات غصے اور ڈانٹ سے کبھی بھی ذہن نشین نہیں ہو سکتی۔

جس طرح ہر چیز کی زیادتی بُری ہوتی ہے اِس طرح حد سے زیادہ وعظ و نصیحت، روک ٹوک سے بچے ہمیشہ ڈھیٹ ہو جاتے ہیں اور وہ جان بوجھ کر وہی کام کرتے ہیں جن سے انہیں روکا جاتا ہے پھر ساتھ ساتھ اِن میں بغاوت اور احتجاج کا جذبہ سر اُٹھانا شروع کر دیتا ہے اور یوں یہ رویہ بچوں کے لیے اور معاشرے کے لیے مفید ثابت نہیں ہوتا۔

بچوں کی شرارتوں پر حوصلہ افزا رویہ اختیار کیجئے البتہ نامناسب شرارتوں پہ ضرور روک ٹوک کیجئے۔ اپنا رویہ محبت آمیز رکھیئے اور خطاؤں کو معاف کرنے کا جذبہ موجود رکھیے۔ اِن کے کھیلوں میں ضرورت سے زیادہ دخل نہ دیجئے۔ ورنہ وہ یہ مداخلت زیادہ دیر برداشت نہیں کریں گے۔ اِن کی خود پسندی مجروح ہوتی ہے اور اپنے مسائل کے حل کے لیے جو رُوح قدرت نے اِن میں ودیعت کی ہے وہ محروم رہے گی اور آئندہ بھی بڑوں کی مدد کے محتاج ہو جائیں گے۔

بچوں کو چھوٹی چھوٹی لغزشوں اور تکلیف دہ شرارتوں پر زیادہ سختی مت کیجئے۔ ڈانٹ ڈپٹ کرنے کی بجائے بچے کو بتایئے کہ اُس کی اِس شرارت سے کن افراد کو کس قدر تکلیف پہنچتی ہے اور وہ اِس سے کتنے پریشاں ہوئے ہیں۔ بہت زیادہ نصیحتوں کی بجائے تھوڑی مگر مؤثر بات کیجئے۔ بچہ بات کی تہہ تک پہنچ کر آئندہ اُس شرارت

Marfat.com

سے گریز کرے گا۔

ذمہ داری

بچوں پہ ضرورت سے زیادہ ذمہ داری عائد مت کیجئے۔ یہ دیکھا گیا ہے کہ بچے اپنے ذمہ عائد کردہ فرائض خوش اسلوبی سے انجام دیتے ہیں۔ بچوں پہ آہستہ آہستہ ذمہ داری ڈالیے تاکہ وہ ذہنی اور جسمانی طور پر اِس کے لیے تیار ہو سکیں۔

شروع میں مُنہ ہاتھ دھونے کی عادت ڈالیے

آہستہ آہستہ کپڑے بدلنے، ناخن کاٹنے اور جوتے پالش کرنا سکھایئے۔

چھوٹے بہن بھائیوں کا خیال رکھنا سکھایئے۔ وغیرہ

آپ محسوس کریں گے کہ بچے نہ صرف ذمہ دار بنتے جا رہے ہیں بلکہ دوسروں کے بچوں کے مقابلے میں رویے میں اور ملنساری میں زیادہ بہتر ثابت ہو رہے ہیں۔

وہ فرائض جن سے بچے اپنی عمر کی وجہ سے عہدہ برا نہیں ہو سکتے اُنہیں اِن پہ مت لادیے کیونکہ اِن کا احساس اور خیال انہیں پریشان کیے رکھتا ہے۔

بچوں کے ذمے وہی کام لگایئے جنہیں وہ آسانی سے انجام دے سکیں۔ خوش باش ذمہ دار بچے نہ صرف مشکلات سے آسانی سے عہدہ برا ہوتے ہیں بلکہ مشکل کام اور مصیبتیں آسانی سے جھیل جاتے ہیں۔

چھوٹے بچوں کی دیکھ بھال، اپنے ذاتی کام جیسے کپڑے بدلنا اور ناخن کاٹنا وغیرہ، کوئی دکان قریب ہو تو وہاں سے کوئی چیز لانا۔ یا کسی کے ہاں کچھ بھجوانا۔ ایسے معمولی معمولی نوعیت کے کام شروع شروع میں بچوں کے سپرد کیجیے تاکہ اِن میں ذمہ داری کا احساس پیدا ہو۔ اگر وہ شروع شروع میں کام آپ کی مرضی کے مطابق انجام نہ دے سکیں تو کبھی اِن کی حوصلہ شکنی نہ کیجیے۔ بلکہ ہر طرح حوصلہ افزائی کیجیے۔ دوبارہ وہی کام بچے زیادہ بہتر

Marfat.com

طریقے سے انجام دیں گے۔

جھوٹ اور بچے

بچوں کو جھوٹ بولنے اور سچائی کی طرف راغب کرنا گویا کہ معاشرے کو نیک اور مفید شہری سونپنے کے مترادف ہے۔

بچے اگر شروع میں چھوٹے موٹے جھوٹ بولنے پہ ٹوکے نہ جائیں اور انہیں ان کی غلطی کا احساس نہ دلایا جائے تو وہ اور دلیر ہو جاتے ہیں اور آئندہ زندگی میں کبھی جھوٹ پہ جھوٹ بولنے میں ندامت محسوس نہیں کرتے۔

اکثر صورتوں میں والدین بچے کی مصروفیات کا خیال نہیں رکھتے اور وقتاً فوقتاً اُسے بلاوجہ چھوٹی موٹی چیزیں اِدھر اُدھر سے اُٹھانے اور لانے کے لیے بھیجتے رہتے ہیں جس سے نہ صرف اِن کا وقت ضائع ہوتا ہے بلکہ وہ ضرورت سے زیادہ اُٹھائے جانے پہ بیزاری اور بوریت محسوس کرتے ہیں اور بہانے بنانے سے جھوٹ بولنے تک کی منازل بڑی جلدی طے کر لیتے ہیں۔

اسی طرح بعض اوقات کوئی مہمان آجائے اور باپ اُسے نہ ملنا چاہے تو بچوں ہی کو عموماً یہ جھوٹ باہر جا کے بولنے کو کہا جاتا ہے یوں والدین غیر محسوس طریقے سے بچے کو سچائی سے دُوری اور جھوٹ کی قُربت کی تربیت دیتے ہیں۔

گھر میں ہلکی پھلکی کھانے کی چیزیں اُٹھا کے چوری چھپے کھانے اور انہی نوعیت کے دوسرے کاموں پہ بچوں کو مار پیٹ کے آئندہ جھوٹ بولنے پہ مجبور مت کیجئے بلکہ جو چیز انہیں پسند ہو، انہیں کھانے اور استعمال کو دیجئے انہیں بتائیے کہ وہ جو کچھ کرنا چاہیں آپ کو بتا کے یا آپ کے سامنے کریں یا پوچھ کے کریں تاکہ انہیں بعد میں ڈانٹ ڈپٹ نہ ہو۔

جھوٹ بولنے والے بچوں کو نرمی اور پیار سے اس کے بُرے پہلو سمجھائیے۔ دینی نقطۂ نگاہ

Marfat.com

سے اِس کی اہمیت واضح کیجیے۔ گناہ اور اللہ تعالیٰ کی ناپسندیدگی کی طرف توجہ دلائیں گے۔ تو کوئی وجہ نہیں کہ بچے اِس عادتِ بد کو نہ چھوڑیں۔

شرمندگی کا احساس

کوئی غلط کام یا حرکت کرنے پر بچوں کو شرمندگی سے بچایئے۔ ضرورت سے زیادہ لعنت ملامت اور شرمندہ کرنا اِن کے لیے کوئی اچھا ثابت نہیں ہوتا۔ خصوصاً یہ خیال رکھیے کہ آپ کی ڈانٹ ڈپٹ دوسرے باہر کے مہمانوں یا چھوٹے بہن بھائیوں کے سامنے بالکل نہیں ہونی چاہیے کیونکہ بچوں میں اس سے ذاتی بے عزتی کا احساس بڑھتا ہے۔ اِس کے علاوہ وہ دوسرے کے سامنے اپنے آپ کو کمتر اور حقیر سمجھتے ہیں۔ اِس احساس سے بچایئے۔ اِس طرح سمجھایئے کہ آپ کی بات بھی بچہ سمجھ جائے اور اُسے غیر ضروری ہتک اور شرمندگی کا احساس بھی نہ ہو۔ بچے کو اِس کی عمر کے مطابق، اُس کے فرائض اور توقعات کی طرف توجہ دلایئے۔ کیے گئے غلط کام کے مختلف پہلو اور اُن کے نقصان واضح کیجیے۔ غیر اخلاقی باتوں پہ دینی نکتہ نگاہ بتا کے اللہ اور اُس کے رسول کی ناپسندیدگی کا احساس دلایئے۔ معاشرے کا اِس ضمن میں رویہ بھی بچے کے علم میں لایئے تاکہ وہ اپنے آپ کو حق بجانب سمجھنے کی غلطی نہ کرے بلکہ اپنے آپ کو درست کرنے اور آئندہ وہی غلطیاں دہرانے کی کوشش نہ کرے۔

اگر غیر پسندیدہ کام کوئی فرد پہلے بھی کر چکا ہو تو اس کا انجام بچے کو بتایئے تاکہ اِس کے ذہن میں عبرت پیدا ہو اور اِس سے سبق حاصل کرے۔

احساسِ کمتری

بچے بہت حساس ہوتے ہیں اور کسی بھی بات کو خصوصاً اپنی ذات سے متعلق کی

Marfat.com

گئی باتوں سے بہت جلد متاثر ہوتے ہیں۔

ماں باپ کو ایک بچے کی بجائے دوسرے بچے کو بہت زیادہ توجہ دینے کی غلطی کبھی نہیں کرنا چاہیے۔ بچے کو اِس کی غلطیوں پر بُری طرح روک ٹوک اور مار پیٹ اس کے اعتماد کو بُری طرح مجروح کرتی ہے کہ وہ دوبارہ مشکل سے ہی اعتماد حاصل کر پاتا ہے۔ اسی طرح دوستوں کی موجودگی میں بچوں کو ڈانٹ ڈپٹ اِن میں دوستوں کے سامنے شرمندگی اور احساس کمتری کے جذبات کو نمایاں کرتی ہے۔

اگر آپ بہت امیر نہیں ہیں تب بھی بچوں کو سر سے پاؤں تک صاف ستھرا اور سادہ مگر اچھے کپڑے پہنائیں تاکہ وہ ہم جولیوں میں خفت کا شکار نہ ہوں۔ اِن کی تربیت اِس طرح کریں کہ وہ مادی چیزوں کی بجائے اعلیٰ اخلاقی قدروں کے پاسدار بن جائیں تاکہ اِن کی مادی لحاظ سے کمزوری باقی شعبوں پہ چھا نہ سکے۔

بچوں کی خواہشات بلاشُبہ لامحدود ہوتی ہیں۔ پیار سے اپنے وسائل کی طرف توجہ دلایئے اور اُن کی حوصلہ افزائی کریں کہ جن شعبوں میں وہ اچھے ہیں۔ اِن میں مزید نام پیدا کر سکیں۔ اور اِن میں کسی طرح دوسروں سے کم ہونے کا احساس پرورش نہ پا سکے۔

بچوں کی صحت اور ایٹی کیٹس (آداب) کا خیال رکھیے۔ انہیں ہرگز بدتمیز اور گستاخ بچوں سے ملنے نہ دیجئے۔ تمیز دار بچوں سے ہر کوئی محبت کرتا ہے۔ جب کہ بدتمیز بچوں سے سارے پرے رہتے ہیں۔

جنسی جذبات

بچوں کے جنسی جذبات کو کبھی ضرورت سے زیادہ دبانے کی کوشش نہ کیجئے۔ بچوں کی تربیت شروع سے ہی اِس نہج پہ کیجئے کہ وہ اپنے ہر قسم کے مسائل اور مشکلیں اپنے

Marfat.com

والدیا والدہ سے بیان کر سکیں اور ان سے مشورہ حاصل کر سکیں اس سے نہ صرف انہیں اعتماد ملے گا بلکہ مناسب راہنمائی سے وہ مزید کامیابیوں کی طرف بڑھ سکیں گے۔

اس دور میں جہاں سستا مواد اخلاقی طور پہ دیوالیہ لٹریچر عام ملتا ہے وہیں دی سی آر نے رہی سہی کسر پوری کر دی ہے۔ یوں ساری کم عمر نسل بڑی تیزی سے منفی سرگرمیوں میں بڑھ چڑھ کے حصہ لیتی جا رہی ہے۔ اپنے بچوں کے دوستوں اور ان کی تمام سرگرمیوں پہ کسی نہ کسی طرح نظر رکھیے۔ زیادہ دیر تک چھوٹے بچوں کو آنکھوں سے دور نہ رہنے دیجئے۔ اگر فضا قابلِ اعتماد اور دوست بہت سارے ہوں تو دوسری بات ہے۔

اگر جنسی اعضاء سے کھیلنے کی عادت ہو جائے تو انہیں ڈرایئے ناں اور نہ ہی ڈانٹیے بلکہ بہت پیار سے احساس دلایئے کہ یہ حرکت اخلاقی لحاظ سے اچھی نہیں بلکہ لوگ اسے ناپسند کرتے ہیں یا کسی بھی ایسے الفاظ سے کہ بچہ اپنے ذہن میں اس قسم کی اچھی باتوں کو محفوظ کرے۔

بلوغت کی عمر تک بچے اور بچیاں اپنے ہم جولیوں سے عجیب عجیب باتیں سن سن کر اپنے آپ پہ آزمانے کی کوشش کرتے ہیں۔ بچے اپنے اعضائے تناسل کو چھیڑ کر لطف حاصل کرتے ہیں اور آہستہ آہستہ یہی عادت مشت زنی کی صورت اختیار کر لیتی ہے جو کہ اخلاقی، مذہبی اور نفسیاتی لحاظ سے بہت ہی ناپسندیدہ عادات کو جنم دیتی ہے۔

۸ سے ۱۲ سال کی عمر کے بچوں کو ہر قسم کی راہنمائی دیجئے تاکہ وہ خوفزدہ نہ ہوں اور قدرتی طور پہ نئی تبدیلیوں سے آشنا ہوتے جائیں۔

بچے کی تربیت اس طرح کیجئے کہ وہ اپنے جسم اور گرد و نواح کی ہر نئی چیز آپ سے پوچھنے میں ہچکچاہٹ محسوس نہ کرے اور آپ بھی اس کی راہنمائی میں کسی قسم کی گھبراہٹ اور شرم محسوس نہ کریں۔

چھوٹے بچے اپنے اعضاء سے متعلق اکثر و بیشتر پوچھتے رہتے ہیں۔ نرمی سے انہیں سمجھاتے رہیئے اور ذہنی طور پہ تیار کرتے رہیے کہ وہ آنے والی تبدیلیوں کو نارمل انداز سے لیں ناں کہ ابنارمل انداز سے۔

Marfat.com

لڑکیوں کو ۱۲، ۱۳ سال کی عمر سے قدرت انہیں "ماں" بننے کے عمل کے لیے تیار کرنا شروع کر دیتی ہے۔ اِس مرحلے کے لیے ذہنی طور پہ اُن کی پوری تسلّی و تشفی کیجیے تاکہ کسی قسم کا غلط احساس یا احساسِ کمتری پیدا نہ ہو۔ اِن کی عمر کی استطاعت کے مطابق حفظانِ صحت کے اصول بتایئے پاکی اور ناپاکی کے دینی نقطہ نگاہ سے تفصیل سے بتایئے تاکہ وہ پوری صورتِ حال کو سمجھ سکیں۔ اور ذہنی طور پہ اپنے آپ کو آئندہ ذمہ داریوں کے لیے تیار کر سکیں۔

۷۔۸ سال کے بعد مثبت طریق پہ لکھا گیا جنس سے متعلق ہلکا پھلکا آرٹیکل یا مضمون بھی پڑھنے کے لیے دے سکتے ہیں۔ اگر بچہ سمجھدار ہو چکا ہو اور آپ اُسے کچھ بتانے میں جھجک محسوس کرتے ہوں تو اُسے جنس سے متعلق لٹریچر دیجیے تاکہ وہ گھراہٹ کے ساتھ آپ کے موقف کا قائل ہو جائے۔ اور اپنے دوستوں اور دوسری بے معنی باتوں کی حقیقت جان سکے۔

پیدائش سے متعلق بچوں کے مختلف سوال :

۵ سال کی عمر تک اور بعد میں بھی بچے متجسس ہوتے ہیں کہ وہ کیسے پیدا ہوتے اور یہ ننھے مُنے بچے کہاں سے آتے ہیں۔ عام طور پہ والدین ایسے سوالوں پہ بچوں کو ٹالنے اور جواب کو گول مول کرنے کی کوشش کرتے ہیں کیونکہ وہ کچھ ندامت یا شرمندگی محسوس کرتے ہیں۔ ایسی صورتوں میں نہ تو بچوں کو ٹالیے اور نہ ہی لمبے لمبے لیکچر دیں کیونکہ یہ بھی اِن کے سروں کے اوپر سے گذر جائیں گے جنس کی تفصیل میں بھی نہ جایئے کیونکہ یہ بھی سود مند نہ ہو گا۔ ایسے جواب دیجیے جو حقیقت کے قریب ہوں اور آپ کو خفت بھی نہ اٹھانا پڑے۔ ساتھ ساتھ بچے کی تسلّی بھی ہو جائے۔ مثلاً آپ یہ پوچھنے پہ کہ بچے کہاں سے آتے ہیں یہ بتا سکتے ہیں کہ اُن کے ابّا نے امّی کے پیٹ میں ایک بیج بویا جس نے بڑھ کر بچے کی صورت اختیار کر لی۔ کچھ مائیں جب بچے کی پیدائش سے پہلے پیٹ بڑھنا شروع ہوتا ہے۔ چھوٹے بچوں کو دکھا کر کہ نیا بے بی اِس میں ہے اِن کی تسلّی و تشفی کرتی ہیں۔ غرضیکہ اِس سلسلے میں آپ کوئی بھی ماحول کی مناسبت

Marfat.com

سے معقول جواب دے سکتے ہیں۔

بچوں کے سوال وجواب

بچوں کے معصوم سوالات کا ہمیشہ خوش دلی سے اور بچوں کی ذہنی سطح کے مطابق جواب دیجئے۔ اِن کی حوصلہ افزائی کیجئے کہ اِن کے ذہن میں جو نئے نئے سوالات اُبھریں یا کسی چیز کی سمجھ نہ آتے تو والدین سے ضرور پوچھیں۔ اِس سے بچوں میں نہ صرف تجسس بڑھے گا بلکہ نئی نئی چیزیں بھی دلچسپی میں اضافے کا باعث بنیں گی۔ اِس کے علاوہ بچے کسی بھی مشکل وقت میں آپ سے یا کسی بڑے سے راہنمائی حاصل کرنے سے ہچکچائیں گے نہیں اور یوں اِن میں خود اعتمادی اور مشکل حالات کا سامنا کرنیکی ہمت پیدا ہوگی۔

اگر کسی سوال کا جواب آپ کو نہ آتا ہو تو بچوں کو ڈانٹیے نہیں نہ ہی اِن کی حوصلہ شکنی کیجئے بلکہ خوش اسلوبی سے اِن کی توجہ دوسری بات کی طرف مبذول کرا دیجئے اور کوشش کریں کہ بچے کے ذہن کے تشنہ گوشے تشنہ نہ رہیں اِس طرح بچوں کو ٹالنے کی کوشش مت کریں بلکہ اِن کے سوال کا جواب ڈھونڈنے کی کوشش کریں۔ بچوں کو کھیل کود، تعلیمی سرگرمیوں اور تعلیمی کھیلوں میں حصہ لینے کی پُرزور حوصلہ افزائی کیجئے۔ اِن میں شروع ہی سے اچھے ادب کا مطالعہ کرنے کا شوق پیدا کرنیکی کوشش کریں۔ عام معلومات کی کتابیں انہیں دیجئے بچوں کے رسائل پڑھنے کو دیں تاکہ نہ صرف وہ زبان و بیان کی شیرینی سے لطف اندوز ہوں بلکہ دنیا میں نت نئی تحقیقات اور واقعات سے آگاہ ہوں اِس سے نہ صرف والدین پہ غیر ضروری سوالات کا بوجھ کم ہوگا بلکہ بچے بہتر طریقوں سے اپنے سوالوں کے جواب خود ہی حاصل کر سکیں گے۔

ٹی وی کے بچوں کے پروگرام اور دوسری اسی سطح کے سائنسی پروگرام بچوں کے لیے بہت مفید ثابت ہو سکتے ہیں۔ انہیں اِس سے فائدہ اٹھانے کا بھرپور موقع دیجئے۔

Marfat.com

بچوں کا بحث کرنا :

بچے عموماً اپنا نقطہ نظر اور رائے دوسرے بچوں پہ ٹھونسنا اور منوانا چاہتے ہیں۔ اِن کی خواہش ہوتی ہے کہ جیسے وہ کہیں دوسرے فوراً مان جائیں کیونکہ دُنیا اُن کی رائے کے مطابق ہی چل رہی ہے۔ جب بچوں کے دو فریق کسی موضوع پہ بحث کر رہے ہوں یا تلخی بڑھ رہی ہو تو کبھی غصّے سے مت ڈانٹیے بلکہ دونوں کا نقطہ نظر سُن کر انہیں صحیح نقطہ نظر کی طرف راہنمائی دیں اور انہیں صبر اور تحمل کی اہمیت بتایئے۔

اکثر اوقات والدین کے کچھ کہنے یا حکم پر بچے بحث شروع کر دیتے ہیں "یا کیوں" پوچھتے ہیں تو بجائے آپ یہ کہیں کہ کرو کیونکہ میں کہہ رہا ہوں اِس کام یا مسئلے کی بنیادی نوعیت اور وجہ سے آگاہ کریں۔ جس سے نہ صرف بچے کے ذہن کے خدشات کم ہوں گے بلکہ اِس کے مستقبل کی سوچوں کو ایک مثبت رستہ بھی مِل جائے گا۔

تعمیری مشاغل

بچے کسی نہ کسی طرح سے اپنی ذات کا اظہار چاہتے ہیں اور اِس کے لیے وہ مختلف قسم کے چھوٹے موٹے مشاغل اپناتے ہیں۔ کھلونے، میوزک، کھیل یا تعلیمی معمے وغیرہ۔ اپنے مخصوص قسم کے نظریات اِن بچوں پہ مت ٹھونسیے بلکہ انہیں اپنی ذات کے فطری اظہار کے مواقع فراہم کریں اور اِن کی حوصلہ افزائی کریں تاکہ اِن میں اعتماد پیدا ہو سکے۔

سوتے بچے کو پیشاب کے لیے جگانا :

والدین رات کو بستر کو گیلا ہونے سے بچانے یا گیلی نیپی اتارنے کی غرض سے خود سونے سے پہلے یا رات کو اُٹھ کر سوتے بچے کو اُٹھا کر ٹائلٹ لے جاتے ہیں یا "پاٹی" پہ بٹھا دیتے

Marfat.com

ہیں تاکہ وہ رات کو زحمت سے بچ سکیں۔ بعض دفعہ بچہ نیم سوئی ہوئی حالت ہی میں ٹائلٹ جاکے فارغ ہو جاتا ہے اور وہ اِس صورتحال کا آہستہ آہستہ عادی ہو جاتا ہے جب کہ کچھ بچے ادھوری نیند سے جگائے جانے پہ رونا اور مچلنا شروع کر دیتے ہیں۔ اور دوبارہ سونے سے پہلے والدین کو زچ کر کے رکھ دیتے ہیں۔ اگر ایسی صورتحال کا سامنا ہے تو یہ زیادہ بہتر ہے کہ بچے کی ادھوری نیند خراب نہ کی جائے اور اُسے سویا رہنے دیا جائے بے شک بستر یا نیپی گیلی ہو جائے۔

ہاں اگر اِس کی نیپی گیلی ہو تو اسے ذرا ہلا جلا کے گیلی نیپی تبدیل کر دیں تاکہ وہ آرام و سکون سے نیند کے مزے لے سکے۔

ماؤں کو چاہیے کہ رات سوتے وقت بچے کے بستر کے پاس ہی 'پاٹی' رکھ لیں تاکہ رات اگر بچہ اُٹھے یا اُٹھایں تو جلد سے جلد فراغت ہو سکے۔ اسی طرح بچے کے نیچے پرانے نرم گرم کپڑے بچھا دیں اور بستر کی چادر کے اوپر یا نیچے پلاسٹک شیٹ بچھا لیں تاکہ ہر بار بستر کی چادریں دھونے کی مشقت سے بچ سکیں۔ اسی طرح سرد راتوں کو بچوں کو دھونے کی غرض سے ٹھنڈا پانی استعمال نہ کریں بلکہ گرم پانی استعمال کریں اور اِس کا کوئی مناسب انتظام کر رکھیں کیونکہ کسی بھی وقت اس کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

بچے اگر زیادہ پیشاب رات کو کریں تو اِس کا ایک آسان حل یہ بھی ہے کہ سونے سے قبل انہیں دودھ یا دوسرے مشروبات خاصی کم مقداریں دیں یا بالکل نہ دیں۔ اس طرح آپ غیر ضروری تردد سے بچ جائیں گی۔

حوائجِ ضروریہ

ایک صحت مند چھوٹے بچے کو ۲۴ گھنٹوں میں ایک یا بعض اوقات دو دفعہ حوائج ضروریہ سے فراغت پانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسی طرح بچے دِن اور رات میں بار بار

Marfat.com

بستر گیلا کر دیتے ہیں۔

ماؤں کے لیے یہ سب سے مشکل مرحلہ ہوتا ہے۔ چھوٹے بچوں کی روزمرہ عادات کا خیال رکھتے ہوئے انہیں 'پاٹی' پہ مقررہ اوقات پہ بٹھائیں تاکہ وہ پاخانے سے فراغت حاصل کریں۔ اسی طرح کچھ کچھ وقفوں کے بعد بچوں کو پیشاب کرانے کی کوشش کیجئے تاکہ وہ اِس کے عادی ہو جائیں اور آپ کی مشقت کچھ کم ہو جائے۔

پیشاب پاخانے میں لتھڑے بچوں کو زیادہ دیر اِس حالت میں نہ چھوڑیئے بچے فراغت کے بعد رونا شروع کر دیتے ہیں۔ فوراً اٹھا کے بستر سے لے کر جسم تک صفائی کیجئے۔ ہو سکے تو آس پاس خوشبو بھی چھڑکیے تاکہ قریبی افراد بو سے زیادہ متاثر نہ ہوں۔

صرف پیشاب کیے ہوئے بچوں کو جلدی سے خشک کرنیکی ضرورت ہوتی ہے۔ ورنہ اِن کی نازک جلد زہریلے مادوں سے متاثر ہو سکتی ہے خارش کے علاوہ پھوڑے پھنسیاں جلد پہ نکل آتے ہیں اور آپ کے لیے پریشانی کا باعث بن سکتے ہیں۔

بچوں کے استعمال کے بستر، پوتڑے اور کپڑے میلے نہ رہنے دیں۔ جلدی صفائی کی کوشش کیجئے تاکہ بُو سے کمرے کی فضا مسموم نہ ہو اور آنے جانے والے اِس فضا سے زیادہ تکلیف محسوس نہ کریں۔

کمرے کی فضا خوشگوار بنانے کے لیے باقاعدہ صفائی کے علاوہ AIR FRESHER کا چھڑکاؤ بھی بہت مفید ثابت ہوتا ہے

بچوں کی لڑائیاں:

اکثر دیکھنے میں آیا ہے کہ بچے تو لڑ بھڑ کر پھر ہنسی خوشی کھیلنے لگتے ہیں لیکن کم فہم والدین اپنے طور پہ یہ معاملہ الجھا بیٹھتے ہیں اور نوبت گالم گلوچ سے دھینگا مشتی تک جا پہنچتی ہے یوں چھوٹوں کے ساتھ بڑے بھی بچے بن جاتے ہیں۔

Marfat.com

بچوں کی خوشی کی طرح اِن کی ناراضگی اور غصّہ بھی کم عرصے کے لیے ہی ہوتا ہے۔ وہ کوئی مسئلہ بھی طویل نہیں کھینچتے بلکہ پل میں تولہ پل میں ماشہ کے مصداق اپنا ردیہ مسلسل تبدیل کرتے رہتے ہیں۔

بچوں کی لڑائی میں الجھنے کی عقلمندی مت کیجیے۔ بچے تو مار پیٹ کے پھر ویسے ہو جائیں گے۔ البتہ آپ کو اپنی لڑائی کے نتائج ایک عرصہ تک بھگتنا پڑیں گے۔

اگر آپ کو اپنے بچے کی زیادتی محسوس ہوتی ہو تو اُسے آرام، نرمی اور پیار سے سمجھایئے۔ اِس کی غلطی واضح کیجیے اور اخلاقی لحاظ سے اِس کے عمل کی خامیاں واضح کیجیے۔ یاد رکھیے غصے اور مار دھاڑ کے نتائج فوری مگر کم عرصہ کے لیے ہوتے ہیں جب کہ پیار سے سمجھانے کے نتائج فوری مگر کم عرصہ کے لیے ہوتے ہیں۔ اگر آپ کا بچہ پٹ رہا ہو تو بھی اُسے نرمی سے سمجھایئے بچوں کی کھانے پینے کی عادت سے بھی اِس ضمن میں فائدہ اٹھایا جا سکتا ہے اگر اِس سے بھی کوئی فائدہ نہ ہو رہا ہو تو بچے کو غلط قسم کے لڑکوں میں کھیلنے سے روکیے۔ اِن کی سرزنش کیجیے اور اچھے دوستوں کی تلاش میں اِس کی مدد کیجیے۔

ہو سکے تو دوسرے بچے کے والد کو اعتماد میں لیکر دوستانہ فضا میں اِس سے مسئلہ ڈسکس کیجیے۔

کڑی نگرانی :

۳ سال کی عمر کے بعد جب بچے اپنے ہم جولیوں اور محلے کے بچوں کے ساتھ کھیلتے ہیں تو غیر محسوس طریقے سے غیر شائستہ باتیں اور فحش گالیاں سیکھتے جاتے ہیں اور کبھی کبھار تو گھر میں بہن بھائیوں سے ناراضی کے بعد انہیں بھی گالیاں دینے سے دریغ نہیں کرتے اور کبھی تو والد کے ساتھ بھی اِن سمجھ میں نہ آنیوالی باتوں کا مفہوم پوچھ بیٹھتے ہیں۔

بچوں کی زندگی کا یہ دور بہت نازک اور حساس ہوتا ہے۔ بچے بہت جلدی سیکھتے

Marfat.com

ہیں اِس دور میں بچے کا بہت زیادہ خیال رکھیے اخلاقی بھی اور جسمانی بھی۔ اِس کی غلط باتوں کی موقع پہ دُرستگی کیجیے۔ اُسے بُری باتوں، بُرے دوستوں اور ناشائستہ باتوں سے بچنے کی تاکید کیجیے۔ اسے یہ احساس دلایئے کہ جو کچھ وہ کر رہا ہے اِس کے اپنے اور گھر والوں کے لیے ہرگز مفید نہیں ہے۔ اگر کچھ بُرا ہے تو سمجھایئے کہ اِس کے چھوٹے بہن بھائی اس سے ہرگز اچھا تاثر نہیں لے رہے۔

بچے کو پاکیزہ ادب پڑھنے کو بطورِ خاص دیں۔ اِس کے دوستوں کی چھان پھٹک کرتے رہیں۔ بچے کو نیکی اور بدی کے کاموں کی اچھی طرح پہچان کرا دیجیے کہ اگر آپ نہ بھی ہوں تو وہ اپنی ذات کا کسی حد تک محاسبہ خود کر سکے۔ اِس کے الجھے سوالات کے جواب دینے میں جھجک محسوس نہ کریں بلکہ آسان الفاظ میں اِسکی تسلّی کر دیجیے۔

Marfat.com

بچوں سے دوستی

والدین کو اپنے بچوں کے ساتھ خوشگوار رشتہ قائم کرنا چاہیے۔ اگر آپ اپنے بچوں کو ہر کام میں اچھی طرح مدد دیں گے تو آپ کا اور بچوں کا بھی سارا دِن اچھا گذرے گا۔ آپ اپنے بچوں سے بہترین دوستی کر سکتے ہیں لیکن اِس کے لیے چند باتیں مدِ نظر رکھنی چاہئیں۔

۱۔ جب آپ گھریلو کام کاج کریں تو بچے کو اِس میں مختلف طریقوں سے شامل کر لیا کریں۔ مثلاً آپ روٹی پکا رہی ہیں تو ایک چھوٹا سا پیڑا آٹے کا انہیں دے دیجئے وہ بھی آپ کی طرح روٹی پکا کر مسرور ہوں گے۔

۲۔ بچوں کے ساتھ اپنے کام کے دوران یا اِن کے ساتھ کھیل کھیل میں ہی آپ ہنستے ہنساتے رہیں۔

۳۔ اگر آپ بچوں کے سامنے دلچسپ طریقے سے اِن کا کام پیش کریں گے تو پھر دوبارہ اِن کو اصرار کر کے نہیں کروانا پڑے گا۔ مثلاً ناشتہ کرنا، نہانا وغیرہ۔

۴۔ بچہ سو کر اُٹھے تو اِس کا مسکرا کر استقبال کریں۔

۵۔ کھانے کے دوران بچے کے ساتھ چھوٹی چھوٹی باتیں کرتے رہیں اِس طرح اِن کو کھانا ایک خوشگوار تجربہ محسوس ہو گا۔

۶۔ بچے کو اِسکی پسند کے مطابق کھیلنے دیں۔ اپنی پسند اِس پر نہ ٹھونسیں۔ سونے سے پہلے بچوں سے میٹھی میٹھی باتیں کریں اور کہانیاں سنائیں۔

۸۔ آپ کھیل ہی کھیل میں اور ذرا حوصلہ مندی سے اپنے بچوں کی پختہ عادات چھڑوا سکتی ہیں۔

Marfat.com

۹۔ اگر بچوں میں لڑائی جھگڑا ہو جائے تو اِن کی مدد کو جائیں اور اِن میں صلح کرا دیں۔

۱۰۔ اگر وہ خود اپنے جھگڑے میں فیصلہ کے لیے آپ کو بلائیں تو آپ کا فرض ہے کہ اِن کے اعتماد کو ٹھیس نہ پہنچائیں اور فیصلے میں اِن کی مدد کریں۔

۱۱۔ کبھی کبھی انہیں اپنے جھگڑے خود طے کرنے دیں اور ہر بار بے جا مداخلت نہ کریں۔

۱۲۔ اپنے بچوں پر یکساں توجہ دیجئے۔ ایک کو زیادہ پیار کرنا دوسرے بچے کو حسد میں یا رشک میں مبتلا کر سکتا ہے۔

۱۳۔ اپنی گفتگو میں جو آپ سب بڑے کرتے ہیں تو اِن کو بھی شامل کر لیا کیجئے اِس طرح انہیں نظر انداز کیے جانے کا احساس نہ ہوگا۔

۱۴۔ بچوں کی حس مزاح کو اپنے مزاحیہ تجربات سنا کر پروان چڑھائیں۔ اِس طرح وہ بھی آپ کو دلچسپ واقعات سنائیں گے۔

۱۵۔ صبر و تحمل سے بچوں کی حرکات کو برداشت کریں۔

۱۶۔ بچوں کو کچھ دیر اپنے پڑوس ملنے ملانے کے لیے بھیجیں تاکہ جب واپس آئیں تو سب کے پاس سنانے کو نئی باتیں ہوں۔

۱۷۔ اِن کی باتیں پورے غور سے سنیں۔ کام کے دوران بھی اور خصوصاً فرصت کے ساتھ کہ انہیں بے توجہی کی شکایت نہ ہو۔

۱۸۔ بچے آپ سے اپنی کوئی بات چھپائیں تو آپ اس کا پس منظر جاننے کی کوشش کریں۔

۱۹۔ جب وہ تنہا یا اپنی گڑیوں، کھلونوں سے باتیں کر رہے ہوں تو آپ کم سے کم مداخلت کریں۔

۲۰۔ سب بچوں کی عادات مختلف ہوتی ہیں لہٰذا ہر ایک کے ساتھ اِس کے ذوق کے مطابق سلوک کریں۔

۲۱۔ بچوں کا آپس میں موازنہ نہ کیجئے مثلاً تمہارے بھائی نے تو یہ کام کر لیا اور تم نہ کر سکے۔

Marfat.com

۲۲۔ بچوں میں ایک دوسرے سے مقابلے کی عادت نہ ڈالیں اِس سے کئی اُلجھنیں پیدا ہوسکتی ہیں۔

بچوں کے ساتھ مفاہمت

تعاون مقابلے کی ضد ہے۔ بعض اوقات بچے تعاون اور مدد کی ہر صورت کو ناکام بنا دیتے ہیں۔ تب والدین کو بہت ہمت اور حوصلے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایک شخص کو غصے میں دیکھ کر باقی افراد کو اپنے جذبات پر قابو رکھنا چاہیے۔

دوسروں کا خیال رکھنا ایسا اہم ہے کہ اِس سے بیشتر مسائل حل ہوسکتے ہیں۔ ہم بچوں کو سمجھا سکتے ہیں کہ انہیں کن مواقع پر خاموشی اختیار کرنی ہے کن حالات اور کیسے حالات میں کسی کی کیا مدد کرنی ہے۔ اپنی امی کو تنگ نہیں کرنا، بہن بھائیوں کو زیادہ چھیڑنا نہیں۔ یہ سب باتیں اسی میں شامل ہیں۔ مگر بچوں میں یہ طریقہ سکھانے کا آسان عمل یہ ہے کہ بچے کے ماحول میں اِن تمام چیزوں کو برتا جائے اِس کے اردگرد جو لوگ ہیں وہ ایک دوسرے کا خیال رکھیں۔ بچہ بڑا نقال ہوتا ہے۔ آپ کو دیکھ کر وہ خود وہی کام کرے گا۔

اگر بچہ بلاوجہ روئے چلا جا رہا ہے تو آپ کو ہمت سے کام لینا چاہیے سب سے پہلے دیکھا جائے کہ بچہ کیوں رو رہا ہے۔ کیا وجہ ہے۔ اگر پھر بھی چُپ نہ ہو رہا ہو تو اُس کی توجہ کسی اور کام میں لگا دیجئے۔ فوراً اِس کا اچھا کھلونا اسے دیجئے۔ وہ چُپ ہو جائے گا۔

بچے اگر ایک ہنگامہ کھڑا دیں تو ضرورت اِس امر کی ہے کہ گھر کے بڑے ٹھنڈے مزاج کے رہیں۔ تاکہ وہ صحیح فیصلہ کریں اور راست قدم اٹھائیں۔ اگر بچے اختلاف رائے کر رہے ہوں تو معقولیت کو ہاتھ سے نہ جانے دیا۔ اگر آپ ایسے مواقع پر سمجھداری کا اور بعض اوقات خاموشی کا رویہ اختیار کریں گے تو بچے آپ سے سمجھ حاصل کریں گے۔

آپ بچوں کے ساتھ اِن کے دِن کی منصوبہ بندی میں مدد دیں۔ خود بھی خوش رہیں

Marfat.com

اور انہیں بھی خوش رکھیے۔

بچے اور بیرونِ گھر کھیل :

بعض گھر کشادہ ہوتے ہیں اور بعض چھوٹے اور تنگ۔ کچھ گھروں کا موقع محل ایسا ہوتا ہے جہاں بچے آزادانہ نہیں کھیل سکتے۔ ۵ سال تک کے بچے کے لیے روزانہ گھر سے باہر جا کر کھلی فضا میں کھیلنا بہت ضروری ہے۔ جو گھر کشادہ ہیں وہاں تو ایسا کوئی مسئلہ پیدا نہ ہو گا۔ لیکن جہاں تنگ گھر تنگ گلیوں میں واقع ہیں، وہاں یہ کام واقعی ایک مسئلہ ہے۔ اِس کے لیے آپ کو ایک منصوبہ بندی کرنی پڑے گی۔

یہ ہو سکتا ہے کہ آپ خود بچے کو ہر روز باہر لے جائیں اور اس کے کھیل کی نگرانی کریں کیونکہ جہاں مصروف سڑکیں ہیں وہاں کھیلنا خطرناک ہو سکتا ہے۔ اگر آپ اپنے ہمسائے کو اِس منصوبہ بندی میں شریک کریں تو یہ ان کے لیے فائدہ مند ہو گا اور آپ کے لیے بھی مثلاً دو تین ہمسائے مل کر طے کریں کہ ہر روز کوئی نہ کوئی بچوں کو بیرونِ گھر کھیل کھیلتے ہوئے نگرانی کرے گا۔

اگر گھر چھوٹا ہے تو یہ بھی ممکن ہے کہ آپ جب گھر سے باہر نکلیں یا کسی کو ملنے جائیں تو بچے کو ساتھ لے جائیں۔ بچے کے لیے یہ بہت اچھی تفریح ہو گی۔ جب ہفتہ وار چھٹی کا دِن ہو تب تو بچے کو کھیلنے کے لیے اور زیادہ وقت دینا چاہیے۔ یہ چیزیں بچوں کی جسمانی اور ذہنی نشوونما کے لیے بہت ضروری ہیں۔ کبھی کبھار بچوں کو ایسے پارک میں لے جائیں جو بچوں کے لیے مخصوص ہیں۔ یہ بچوں کی اچھی نشوونما میں بہت معاون ثابت ہوتے ہیں۔

اگر بچہ باہر جانے کی ضد کر رہا ہے اور آپ گھر میں بہت مصروف ہیں تو آپ کو چاہیئے کہ بچے کو کوئی نیا کھیل بتائیں یا کوئی نیا کھلونا دے دیں تاکہ وہ بھی مصروف رہے۔

Marfat.com

بچوں پر پابندی

یہ ضروری نہیں کہ ہر وقت بچے کے ساتھ لاڈ پیار ہی کیا جائے اور اسے اسکی کسی بھی غلط حرکت پر نہ ٹوکا جائے۔ بچے پر کچھ پابندیاں لگانا اور کبھی کبھار اِس کی غلطیوں پر تنبیہہ کرنا بھی بہت ضروری ہے اور مفید ثابت ہوتا ہے۔

بچے نے اگر شور مچا کر گھر کو سر پر اُٹھا رکھا ہے تو یقیناً اِس سے گھر والے پریشان ہوں گے اور چاہیں گے کہ اُسے کسی نہ کسی طریقے سے چُپ کرا دیا جائے۔ اگر ہم حکمتِ سے کام لیں تو کچھ دیر کے لیے بچے کے ساتھ اس کے کھیل میں شریک ہو جائیں۔ بچے کا احساسِ تنہائی جاتا رہے گا اور وہ خاموشی سے کھیلنے لگے گا۔ اسی کھیل ہی کھیل میں آپ اُسے سمجھا بھی دیں کہ شور کرنا اچھی بات نہیں، اِس سے گھر والے اور پڑوسی پریشان ہو جاتے ہیں اور انہیں تکلیف اٹھانا پڑتی ہے۔

اگر آپ ضرورت سے زیادہ ڈانٹ پھٹکار کریں گے تو یہ پابندی احساسِ محرومی بیدار کرے گی۔ اگر بچہ کسی کھیل کو بہت پسند کرتا ہے۔ تب آپ آکر وہ کھلونا اس سے لے لیتی ہیں کہ بس کر دکافی وقت ہو گیا یا "چلو، ابھی یہ کام بھی کرنا ہے" تو اِن کا مرغوب کھیل چُھٹ جاتا ہے۔ یہ بھی بچوں میں احساسِ محرومی پیدا کرنے کا بڑا سبب ہے۔

اگر ہم بچے کے کھانے یا کھیلنے کا وقت مقرر کریں تو بچے بھی وقت کی پابندی کریں گے اور خود ہی کھیل ختم کر کے کھانے کے لیے آجائیں گے۔ اگر آنے سے انکار کرتے ہیں تو آپ تنبیہ کیجیے اور پھر کچھ دیر بعد اسے پیار سے سمجھائیے کہ کھانا وقت پر کھانا ضروری ہے اِس طرح وہ خود آہستہ آہستہ اِس معمول کا عادی ہو جائے گا۔

Marfat.com

بچوں کی نگرانی :

بچوں کی نگرانی ایک حوصلہ آزما کام ہے والدین کے لیے مشکل اور تکلیف دہ ۔ اِس معاملہ میں اعتدال پر عمل پیرا ہونا چاہیے۔ اگر زیادہ نگرانی کریں گی تو بچہ ایک قسم کی گھٹن اور پابندی محسوس کرے گا اگر بہت کم نگرانی ہوگی تو وہ بُری عادات بھی سیکھ سکتا ہے۔ لہٰذا معتدل رویّہ اختیار کرنا بہت ضروری ہے۔

اب یہ فیصلہ بھی مُشکل ہے کہ نگرانی کے زیادہ یا کم ہونے کا کس طرح معلوم کیا جائے ۔ اِس کے لیے سب سے پہلے یہ بات معلوم کی جائے کہ بچہ جس چیز سے کھیل رہا ہے وہ اُسے کِس قدر پسند ہے۔ اگر اِس کے پاس نیا کھلونا ہوگا تو وہ زیادہ دیر کھیلنا پسند کرے گا۔ جہاں وہ کھیلنا چاہ رہا ہے تو اِس جگہ سے بقیہ چیزیں ہٹا دیجئے۔ گندا ہوگیا ہے تو ہاتھ مُنہ دھونے میں اس کی مدد کیجئے۔ صابن لگائیے پانی ڈالیے یہ سب کام نگرانی ہی کا حصہ ہوتے ہیں ۔

نگرانی کے لیے ایسے فرد کو آگے آنا چاہیے جو بچوں کے لیے ہمدرد اور مشفق ہو۔ اگر وہ بھائی، بہن، ماں یا اُستاد ہے جن سے بچہ بہت مانوس ہے تو نہ بچے کو مشکل پیش آئیگی نہ نگران کو دقت ہوگی۔ اگر بچے کوئی ایسا کھیل کھیل رہے ہیں جن میں گندے ہونے کا زیادہ خدشہ ہے تو نگرانی دوسرے کھیلوں کی نسبت یہاں زیادہ کرنی پڑیگی لیکن ایسا ہرگز نہ ہونا چاہیے کہ بچہ کھیل رہا ہے اور ہم بار بار ٹوک کر اِسے کہہ رہے ہیں "اب ایسا نہ کرو، ویسا نہ کرو، گندے ہو جاؤ گے۔" مناسب موقع دیکھ کر اور خاموشی سے بھی یہ کام ہو سکتا ہے ۔

بچوں کو ایسی جگہ کھیلنے کے لیے نہ بھیجا جائے جہاں کوئی تالاب یا جھیل وغیرہ ہو۔ اگر ہم نگرانی کر رہے ہیں تو بھی یہ ندی کنارے کھیل باعثِ نقصان ہو سکتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ ہماری توجہ اِن پر نہ رہے اور وہ کھیل کے دوران پانی میں گِر جائیں ۔

گھروں میں ایسی خطرناک اشیاء کو بچوں کی پہنچ سے باہر رکھیں ۔ اگر کوئی ایسی الماری

Marfat.com

ہے جو خود بخود کھُل اور بند ہو سکتی ہے تو اُسے فوراً ہٹا دیجیے یا تالا لگا دیجیے۔

بچوں کے ساتھ کھیل میں شریک ہو جائیں تو بھی یہ اِن کی بہترین نگرانی ہوگی۔ بچے اپنے دِن میں کھیل کے لیے جو چھوٹے چھوٹے منصوبے بناتے ہیں۔ ہمیں اِن پر بھی نظر رکھنی چاہیے بچوں کی کھیل کی اشیاء اور جگہوں کی مناسبت کو بھی مدنظر رکھنا چاہیے۔ اونچی جگہوں پر، چھت پر، ڈھلوان جگہ پر بچوں کو کھیلنے نہ دیں۔ بچوں کے کھلونے ایسے ہوں جن سے انہیں آپ کی غیر موجودگی میں گزند پہنچنے کا اندیشہ نہ ہو۔ کھلونے مضبوط ہوں۔ چھ سال سے کم عُمر کے بچوں کے لیے ایسے کھلونے مناسب رہیں گے۔

گیند	گاڑی	خالی ڈبے	گڑیا
موٹر کار	رنگین پنسلیں	رنگین چاک	گڑیا کے برتن اور گھر
کاغذ رنگدار اور چمکیلے	جانوروں کے کھلونے		کشتیاں

بچے کے پر لطف مواقع

بچوں کے لیے وہ دِن بہت خوشگوار ہوتا ہے جو اُن کے لیے مخصوص ہو۔ پورے سال میں بہت کم ایسے مواقع آتے ہیں جو خاص خاص ہوتے ہیں۔ مثلاً عید کا دِن، سالگرہ کا دِن، شادی کا دِن، چھٹیوں کا موسم، نئے بھائی بہن کی دنیا میں آمد۔ ہو سکتا ہے کہ جو دِن بچوں کے لیے خاص ہو وہ بڑوں کے لیے عام سا دِن ہو جیسے چھٹی کا دِن۔ یہ بھی ممکن ہے کہ جو دِن بڑوں کے لیے خاص اہمیت رکھتا ہو، بچے کے لیے وہ کوئی توجہ حاصل نہ کر سکے۔

بچے کے لیے اِن دلچسپ مواقع کے لیے سوچنا، منصوبہ بندی کرنا اتنا ہی پر لطف ہوتا ہے جتنا اِن پروگرامز میں شریک ہونا۔ جب وہ کسی تقریب کو واضح طور پر سمجھ لیتے ہیں اور اِس کا براہِ راست تجربہ حاصل کرتے ہیں تو یہی دِن اِن کے لیے خاص دِن ہوتا ہے۔

جب کبھی اچانک پکنک منانے یا چڑیا گھر جانے یا کسی تفریحی جگہ کی سیر کا پروگرام بنتا

Marfat.com

ہے تو بچہ بے انتہا خوش ہوتا ہے۔ بڑوں کے ساتھ اِس منصوبہ بندی میں برابر کا شریک ہوتا ہے اور اپنی رائے کا اظہار کرتا ہے لہٰذا بڑوں کو بھی چاہیے کہ اگر رائے سے اختلاف ہے تو اُسے رَد کرنے کا انداز اختیار نہ کریں بلکہ دوستانہ ماحول پیدا کریں اور سمجھائیں، اور مختلف چیزوں کے بارے میں وقتاً فوقتاً بچوں سے مشورہ لیتے رہیں اور دیتے رہیں۔

چھٹیوں کا پہلا دِن

اگر آپ پہلے دِن کا کوئی پروگرام بنائیں تو اِس میں کوئی نہ کوئی انفرادیت رکھیں۔ سفر طویل ہو تو بچوں کی پسند کے مطابق کھانے کی اشیاء اور کہانیوں کی کتابیں ساتھ رکھیں، راستے میں اِن کے ساتھ بات کریں۔ پہیلیاں بوجھوائیں۔ تب یہ دِن بچوں کے لیے پُرلطف بن جائے گا۔

پہلی حجامت

ہر بچہ اِس تجربے کو کافی عرصہ تک یاد رکھتا ہے۔ کچھ کے لیے یہ ناخوشگوار واقعہ بن سکتا ہے لیکن اکثر بچے اِسے ایک خوش کُن تجربہ محسوس کرتے ہیں۔ یہ دِن بھی بچوں کے لیے خاص ہوتا ہے۔ انہوں نے اپنے والد سے اِس بارے میں کافی سُنا ہوتا ہے۔ اِن کو وہاں جانے کا اشتیاق بھی ہوتا ہے کہ اسے دیکھیں جہاں سے والد صاحب بال کٹواتے ہیں۔

اگر بچے کو اچانک لے جائیں تو گھبرا اُٹھے گا اور قینچیوں وغیرہ کو دیکھ کر خوفزدہ ہو گا اِس لیے بچے کو بار بار یہ بتانا چاہیے کہ ہم کچھ دنوں بعد حجام کے پاس جائیں گے۔ اِس طرح بچے بھی اسے ایک خوش کن کام سمجھیں گے اور مزا لیں گے۔

سکول میں پہلا دِن

بچے کو بہت شوق ہوتا ہے کہ وہ سکول جائے۔ وہ اکثر گھر میں بیگ گلے میں ڈال کر

Marfat.com

سائیکل پر بیٹھ کر یہی کہتا ہے کہ وہ سکول جا رہا ہے۔ جب بچے نے سکول جانا ہوتا ہے تو یہ دِن بھی اِن کے لیے بہت اہم ہوتا ہے کیونکہ انہوں نے اِس کے لیے بہت انتظار کیا ہوتا ہے۔ وہ پورا منصوبہ بناتے ہیں وہاں کے بارے میں سوچتے ہیں، اپنے ہم عمر لڑکوں کا خیال آتا ہے تو نہال ہو جاتے ہیں۔

نئی کار اور ٹی وی

جب گھر میں کوئی نئی چیز مثلاً ٹی وی، فرج یا کار لائے جاتے ہیں تو وہ دِن بھی بچوں کا خاص دِن ہوتا ہے۔ وہ اِن کو دیکھ دیکھ کر خُوب اُچھلتے ہیں اور باہر جا کر دوستوں میں بھی اِس کا ذکر مزے لے لے کر کرتے ہیں۔ وہ کار میں سیر کرتے ہیں تو عجب خوشی محسوس کرتے ہیں۔ یہ کار میں بیٹھ کر پہلی سیر اِن کے لیے ایک خوشگوار تجربہ ثابت ہوتا ہے اور کافی عرصہ تک اِن کے ذہن میں رہتا ہے۔

ادھورے منصوبے

اگر آپ کو کوئی منصوبہ ختم کرنا پڑ جائے یا کسی پروگرام کو مزید آگے لے جانا پڑ جائے تو بچے بہت افسردہ ہوتے ہیں اور اِن کے دِل ٹوٹ جاتے ہیں۔ اِس لیے یہ ضروری ہے کہ جب بھی کوئی پروگرام مقرر کیا جائے تو بچوں کو یہ ضرور سمجھا دینا چاہیے کہ اِن پروگرامز کو منسوخ بھی کیا جا سکتا ہے۔ ایسی صورت میں بچوں کو اس مایوسی کا سامنا نہ کرنا پڑے گا جو اُسے اچانک سُن کر ہو گا۔ پھر اگر کوئی اچانک ایسا حادثہ پیش آ گیا کہ پروگرام ختم کرنا پڑا تو بچوں کو اِس حادثے کی نزاکت سمجھا دیں، اِس منسوخی کے اسباب پر اچھی طرح سمجھا تیں۔

جب آپ کو یہ علم ہے کہ آپ یہ کام نہیں کر سکتے تو اِس کا بچوں سے وعدہ

Marfat.com

نہیں کرنا چاہیے۔ اگر بچے اِس پروگرام پر عمل کرنے کے لیے اصرار کرنا شروع کر دیں جن کو منسوخ کیا جا چکا ہے تو ایسی صورتحال میں سمجھداری سے کام لینا چاہیے۔ بچے کے آنسو دیکھ کر اگر پہلے پروگرام پر عمل کیا جائے گا تو وہ سمجھ لے گا کہ رونے سے ہر کام کروایا جا سکتا ہے۔ یہ بہت بُری عادت بن سکتی ہے۔

ضرورت اِس امر کی ہے کہ بچوں کو پہلے ہی سے ایسی اچانک صورتحال کے بارے میں بتا دیا جائے ورنہ بچوں کی اداسی دُور کرنا ایک مشکل کام ہے۔

بچوں کے ساتھ مل کر تجربہ کرنا

آپ بچے کو کسی نئی دریافت میں مصروف رکھ سکتی ہیں اِس طرح کام بھی ہوتا رہے گا اور بچہ بھی مصروف رہے گا۔ کبھی آپ بچے کے تجربہ کرنیکی خواہش کو رَد کر دیں گے تو اس کا رونا واقعی حقیقی ہے۔ اسے صدمہ پہنچا ہے کہ آپ نے اس پر اعتماد نہیں کیا۔ بعد میں کسی اور صورت میں اس کا ردِّ عمل ظاہر ہونا فطری امر ہے۔

بچہ کاموں میں آپ کی مدد کرنا چاہتا ہے لہٰذا آپ اسے سمجھا سکتے ہیں کہ یہ کام تم کر کے دے سکتے ہو۔ پھر جب بچہ یہ کام کرے گا تو اِسکو ایک نیا تجربہ بھی ہو گا اور خوشی اور اعتماد بھی پائے گا۔ آپ بچوں کو ایسا کام نہ دیجیے جس میں کسی نقصان کا اندیشہ ہو مثلاً چولہے کے نزدیک والے کام یا چینی کے برتن یا شیشہ کا سامان وغیرہ۔ اگر بچہ چاہ رہا ہے کہ وہ کسی گرم برتن کو اٹھانے میں آپ کی مدد کرے تو ایسا برتن دیجیے جس کے دستے لگے ہوئے ہوں اور وہ لمبے اور لکڑی کے ہوں۔ ساتھ ہی ساتھ سمجھا دیجیے کہ یہاں تک پکڑنا ورنہ ہاتھ جل جائے گا۔

گھر کے دیگر کاموں میں بھی بچہ آپ کی مدد کے ساتھ ساتھ خوشگوار تجربات سے گذرتا ہے۔ مثلاً آپ کپڑے دھو رہی ہیں تو بچہ آپ کو پانی لا کر دے سکتا ہے۔ کمرہ دھونا یا الماری

Marfat.com

وغیرہ صاف کرنا ہیں تو بچہ خود جھاڑو یکر صفائی میں شامل ہو جاتا ہے۔ چیزوں کو جھاڑنا اور کمرے میں جھاڑو دینا واقعی اِس کے لیے ایک پُر لطف کام ہو گا۔

بچے لطف لینے کے ساتھ ساتھ تحقیق اور تفتیش کا کام بھی کرتے ہیں وہ بال کو پانی میں ڈال کر تجربہ کرتے ہیں اور دیکھتے ہیں کہ پانی کتنا گہرا ہے اِس مقصد کے لیے وہ ایک چھڑی لے کر بھی پانی میں ڈالتے اور ناپتے ہیں۔ اپنے کھلونے غور سے اُلٹ پلٹ کر دیکھتے ہیں اور سوچتے ہیں کہ یہ کیسے چلتا ہے یا اِسے کون چلاتا ہے۔ اِس سلسلے میں آپ کی مدد بھی چاہتے ہیں اور کبھی تنہا بیٹھے یہ سب کام کرتے ہیں۔ پھر وہ اپنی تحقیقات کے بارے بتاتا ہے سب کو اور چاہتا ہے کہ اس کے بڑے اس کی حوصلہ افزائی کریں۔ جب بڑے اس سے کہتے ہیں کہ تم یہ کام نہ کرو یا اِس چیز کو مت چھوؤ تو وہ لازماً اسکی وجہ دریافت کرنا چاہیں گے کہ انہیں کیوں روکا گیا اور اِس چیز میں کیا ہے اور چھُونے سے کیا ہو گا۔ یہ کلم آپ سمجھا کر اسے مطمئن کر سکتی ہیں۔

•

بچہ جب کسی تحقیقی کام میں مصروف ہو تو آپ کو مداخلت نہ کرنی چاہیے اور نہ ہی سزا دینی چاہیے کیونکہ سزا بچے کے اِن جذبات کو کسی حد تک کچل دیتی ہے۔ آپ کو اِس کا خیال رکھنا چاہیے۔ بچے خوف میں مبتلا رہتے ہیں کیونکہ انہیں معلوم ہوتا ہے کہ آپ ابھی آکر اسے ڈانٹ دیں گی یا سزا دیں گی۔

جتنا زیادہ آپ اُس کا خیال رکھیں گے وہ اتنا ہی زیادہ اپنائیت محسوس کرے گا۔ اور بڑے ہونے پر اس میں دوسروں کے ساتھ بھی ایسا ہی ہمدردانہ رویہ اختیار کرنے کا جذبہ پیدا ہو گا۔ آپ کو یہ کھیل ہی کھیل میں بتانا چاہیے کہ کونسی چیز کا کیا مصرف ہے۔ اِس سے نہ صرف وہ بہت اچھی طرح سمجھ جائیگا۔ بلکہ وہ پھر اِن کے بے ڈھنگے یا غلط استعمال کو بھی بے کار سمجھے گا اور وہی مصرف کرے گا جو آپ نے بتایا۔ وہ خود کو بڑا اور اہل ثابت کرنا چاہتا ہے اور اِسی مقصد کے لیے سب کچھ کرتا ہے۔ بعض اوقات وہ ایک چیز دریافت کرنے پر قناعت

Marfat.com

نہیں کرتا بلکہ مزید دریافتیں کرنا چاہتا ہے اِس کے لیے وہ نقصان بھی آپ کا کر سکتے ہیں۔
آپ بچے کو سمجھیے اور پھر اُس کے رجحان کے مطابق چیزیں اور کام کرنے کو دیں۔ اگر آپ چاہیں کہ وہ ہمیشہ آپ کے خیالات کے مطابق چلے تو یہ سخت رویہ ہے اور بچے کی شخصیت پر بُرا اثر کرتا ہے۔ گھر کے دوسرے افراد کو بھی چاہیے کہ اِس سے اچھی طرح پیش آئیں۔ بچے سے دوستانہ رویہ رکھیں تاکہ وہ بھی آپ پر اعتماد کریں اور اپنے کھیل میں اور دوسرے کاموں میں آپ سے مدد لے۔ اسے احساس ہو کہ سب مجھ سے محبت کرتے ہیں۔ لہٰذا مجھے بھی ضد نہ کرنی چاہیے اور نہ انہیں تنگ کرنا چاہیے۔ بلکہ اِن کے کاموں میں ہاتھ بٹانا چاہیے۔

بعض چیزیں بچے کے لیے حیرت انگیز بھی ہوتی ہیں مثلاً گھڑی کا ٹِک ٹک کرنا، چیونٹیوں کا قطار میں چلتے دیکھنا، گرم گھی میں کوئی چیز ڈالنے پر اِسکی تیز آواز سننا اور دروازے کی چرچراتی عجیب آواز سننا۔ یہ چیزیں ہمارے لیے معمولی ہیں لیکن اِن کے لیے حیرت انگیز۔ آپ بھی بچے کے ساتھ اِن چیزوں سے لُطف لینے میں مدد کریں۔ بچہ ہر کام خود کر کے سیکھنا چاہتا ہے۔ کبھی چوٹ لگ جائے تو ہمدردی کریں نہ کہ یہ کہیں "میں نے تو تمہیں پہلے ہی منع کیا تھا"

بچوں کو سمجھنے کے لیے ایک طریقہ

• بچوں کو سمجھنا اور اصلیت جاننا

بچے کو ایسی حیثیت سے لیجیے جیسے کہ وہ ہیں۔ بچے زندگی کے تمام ادوار میں مسلسل بدلتے رہتے ہیں اور یہ ابتدائی عمر بڑھنے کی ہوتی ہے وہ اپنی پسند، عادات بدلتے رہتے ہیں اور پھر پختگی اختیار کرتے ہیں جب بچے کو کہا جاتا ہے کہ تم تو اپنے باپ پر گئے ہو یا اپنے بھائی پر گئے ہو تو وہ سخت کوفت محسوس کرتا ہے کیونکہ آپ اِس کی شخصیت کو انفرادی حیثیت سے

Marfat.com

نہیں دیکھتے۔

آپ کے ساتھ رہ کر بچے آپ کے بارے میں سب باتیں معلوم کر لیتے ہیں۔ آپ کی پسند ناپسند، موڈ کی خوشگواری وغیرہ۔ اگر کوئی اِن سے غلط بات کی جائے تو وہ فوراً محسوس کر لیں گے کہ ہم سے جھوٹ بولا گیا ہے کیونکہ اب وہ بہت کچھ جاننے لگے ہیں۔

بچہ جب کھیلنا چاہے تو ساتھ شامل ہو کر ایک ایک لمحے سے لطف لیجئے اِس سے دوستانہ فضا قائم ہوگی۔ بعض بچے اپنا موازنہ اپنے والدین یا بڑے بھائی بہنوں سے کرتے ہیں اور دیکھتے ہیں کہ ہم میں کون کون سی باتیں مشابہ ہیں ایک طرح سے اندازہ لگاتے ہیں کہ ہم کتنے بڑے ہو گئے ہیں، پھر اکثر آپ کے کاموں کی نقل بھی کرتے ہیں اور خود کو اہل ثابت کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ جب بچوں کی شخصیت پر دباؤ نہ ڈالا جائے گا تو وہ شخصیت پھلے پھولے گی۔ بچہ بعض اوقات خود بڑوں کو دیکھ کر اپنی خامیاں خوبیوں میں تبدیل کر لیتا ہے۔ سب بچوں کو ایک ہی طریقہ سے پرورش کرنا اور سلوک کرنا ایک طرح سے یکسانیت پیدا کرنے کے مترادف ہے۔

اپنے بچوں کی پُرخلوص طریقہ سے پرورش کیجئے۔ آپ اِن سے جیسا رویّہ روا رکھیں گے وہ بھی ویسا ہی سیکھیں گے اور کریں گے۔ آپ ان پر اعتماد کریں۔ ان کو اپنے اعتماد میں لیں۔ اِن کے خیالات کی، چیزوں کی، دوستوں کی قدر کریں۔ یقیناً بچہ آپ پر بھی اعتماد کرے گا اور آپ کی چیزوں کی عزت کرے گا۔

کام کا شعور پیدا کرنا

بچوں میں بھی کام کا شعور پیدا کیا جا سکتا ہے۔ یہ شعور پیدا کرنیکا اہتمام شروع دِن سے ہی کرنا چاہیے۔ جب بچہ چھوٹا سا ہوگا تب آپ اِس کی اچھی تربیت و پرورش کریں گے کہ اِس میں ذمہ داری اُٹھانے کا احساس پیدا ہونا شروع ہو جائے گا۔ جب بچہ ذرا بڑا ہو جائے تو یہ کام والدین کا ہے کہ بچے کو اونچ نیچ اور اخلاقی ضوابط آسان الفاظ میں سمجھائیں۔

Marfat.com

انہیں یہ احساس دلائیے کہ وہ دوسروں سے تعاون کریں گے تو دوسرے بھی آپ سے خوش ہوں گے، پیار کریں گے اور اعتماد کریں گے۔ آپ بچوں کو سمجھا سکتے ہیں کہ دوسروں کا خیال رکھنا اور اِن سے اچھی طرح ادب سے بات چیت کرنا کسقدر خوش کن ہے۔ دوسروں کے لیے اور اِن کے لیے بھی۔ جتنا زیادہ بچوں سے محبت و شفقت سے پیش آیا جائے گا بچے اتنے ہی زیادہ سمجھدار بنیں گے اور اپنی ذمہ داری کا ثبوت دیں گے۔ لیکن اگر آپ کا رویہ اِس کے برعکس ہو گا اور آپ تیز، سخت طبیعت کے مالک ہیں اور بچوں سے تند خوئی سے پیش آتے ہیں تو بچے بھی چڑچڑے پن کا اظہار کریں گے اور غیر ذمہ دار بنیں گے۔ جب آپ اپنے بچوں کے چھوٹے چھوٹے کام کر کے دیتے ہیں تو بچہ بہت اپنائیت محسوس کرتا ہے اور اس کے دِل میں بھی آپ کے لیے محبت کے جذبات اُمڈ آتے ہیں۔ یہی چیز ذمہ داری کی بنیاد بنتی ہے۔ بچے آپ سے محبت کرتے ہیں اور کام کرنے میں مدد کراتے ہیں۔

ایسا ہرگز نہ ہونا چاہیے کہ آپ بچے کی ضد دیکھ کر خود بھی ضد میں آجائیں اور کہیں کہ اگر میں نے اِسکی ضد پوری کی تو یہ مزید بگڑ جائے گا لہٰذا ایسا نہیں کرنا چاہیے۔ لیکن یہ سوچ غلط ہے۔ اِس سے بچہ بھی دُکھ محسوس کرتا ہے اور آپ کو علیحدہ رنج پہنچے گا۔

اپنے بچوں کو یقین دلاتے رہیں کہ آپ اِن سے محبت کرتے ہیں۔ بچوں سے کوئی غلط حرکت سرزد ہو جائے تو اِن کو مار پیٹ سے فائدہ نہ ہو گا۔ اگر بچہ بہت چھوٹا ہے اور آپ سوچ رہے ہیں کہ اِسکو کونسا کسی چیز کا علم یا احساس ہے لہٰذا روتا ہے تو روتا رہے میں تو اپنا کام کر کے ہی دودھ دوں گی۔ تو یہ سوچ بھی غلط ہے۔ آپ کا یہ رویہ بچے میں دُکھ کا احساس پیدا کرتا ہے۔ بچے کی ضروریات فوراً مہیا کرنی چاہئیں۔ آغاز میں تو آپ کو اس کی ماننی پڑے گی اور اِس کے لیے وقت بھی اٹھانی پڑیگی۔ لیکن صبر سے کام لے کر ہر کام کو آسان بنایا جا سکتا ہے۔

Marfat.com

بچوں کا موڈ

اگر آپ بچوں کو سمجھانا چاہتے ہیں تو اِس کے لیے موقع محل دیکھ کر بات کیجیے اور بچے کے موڈ کو مدِ نظر رکھیں۔ غیر موزوں موقع پر نصیحت اُلٹی غیر مفید ثابت ہوتی ہے اور بچہ مزید ضد میں آکر اُلٹی سیدھی حرکتیں کرتا رہتا ہے۔ غصہ کی حالت میں وہ صرف آپ کا پیار اور توجہ چاہتا ہے لہٰذا اِسے اپنے ساتھ لگالیں اور محبت کا اظہار کریں اور جب دیکھیں کہ بچے کا غصہ رفو ہو گیا ہے تو اُسے اچھے اور نرم الفاظ سے سمجھا دیں۔

اگر آپ آغاز سے ہی اِس ذمہ داری کا احساس دلانے کا کام نہ شروع کریں گے تو بعد میں بہت مشکل ہو گی۔ بچے کی عادات پختہ ہو چکی ہوتی ہیں اور وہ انہیں بہت مشکل کے بعد چھوڑتا ہے لہٰذا آپ جب بھی موقع پائیں بچے کو سمجھائیں۔ یہ موقع محل یہ نصیحت بہت اثر کرتی ہے۔

بچے کیلئے ذمہ داری کے لمحات

اگر آپ بچے کو جوتے پہنا رہے ہیں اور اِس مقصد کے لیے جوتا پہنانے لگتے ہیں تو بچہ خود اپنا پاؤں آگے بڑھا لیتا ہے تاکہ آپ کو پہنانے میں آسانی ہو۔ یہی لمحہ وہ ہوتا ہے جس میں بچے کا شعور ذمہ داری کے احساس کو قبول کر رہا ہے۔

آپ کام کر رہے ہیں مثلاً کمرہ دھونے کی تیاری ہو رہی ہے تو بچہ جھاڑو اُٹھا کر کے لے آتا ہے یا پانی پینا چاہ رہے ہیں تو گلاس لا کر دیتا ہے۔ یہ سب باتیں بچوں میں ذمہ داری قبول کرنے پر ہی وجود میں آتی ہیں۔ آپ یہ ہرگز نہ خیال کریں کہ بچہ ابھی چھوٹا ہے اور آپکی باتوں کو نہ سمجھ سکے گا۔ آپ مختلف طریقوں سے اپنے بچوں کو ایسی باتیں سکھا سکتے ہیں بات ہمت بڑھانے کی ہے کہ وہ کوئی نیا کام کریں تو آپ حوصلہ افزائی کریں اور داد دیں۔

Marfat.com

بعض اوقات ایسا ہوتا ہے کہ باپ جو کام کر رہا ہے بچہ بھی چاہتا ہے کہ اسکی مدد کرے مثلاً موٹر سائیکل یا کار کی صفائی کر رہا ہے تو بچہ بھی ایک کپڑا لے آتا ہے۔ یہ موقع بھی اہم لمحہ ہے۔ اسے ہاتھ سے نہ جانے دیں۔ بچے سے کہیں کہ موٹر سائیکل کے بیرونی حصوں کی صفائی کرو اِس سے بچہ خوش ہو جائے گا۔

کچھ بچے دودھ بوتل سے پینا چھوڑ دیتے ہیں کیونکہ انہیں اب پیالی یا چمچ وغیرہ سے دلچسپی ہوتی ہے یہ بھی ایک نادر موقع ہے اگر اِس پر مناسب رویہ اختیار نہ کیا گیا تو بچہ ہمیشہ دودھ بوتل سے پینے کا عادی ہو جائے گا اور بعد میں اس کا دودھ چھڑانا بہت مشکل اور تکلیف دہ کام بن جائے گا۔ آپ کو لازماً چاہیے کہ بچے کو گلاس یا پیالی سے دودھ پلائیں اس طرح آہستہ آہستہ بوتل سے بچے کو دلچسپی ختم ہو جائیگی۔

کبھی بچہ کہتا ہے کہ یہ کام میں نے خود کرنا ہے۔ یہ موقع بھی اچھا ہے۔ آپ اسے اس کا کام کرنے دیں۔ اگرچہ اس میں تاخیر ہو سکتی ہے اور نقصان کا اندیشہ بھی ہے لیکن یہ ذمہ داری کا احساس پیدا کرنے کا بہترین موقع ہے۔ اسے جوتے خود پہننے دیں۔ آغاز میں اُلٹے جُوتے پہنے گا لیکن آخر سیکھ جائے گا۔ اگر آپ خود کام کرتے رہیں بچے کے تو وہ آپ کا عادی ہو جائے گا اور چاہے گا کہ مجھے بیٹھے بٹھائے ہر کام کیا ہوا مل جائے اور ہلنا نہ پڑے۔ یہ ایک پختہ عادت بن سکتی ہے جو آپ کو اور بچے دونوں کو نقصان پہنچا سکتی ہے اور ایک ناخوشگوار فضا پیدا کر سکتی ہے۔

بچہ جب اپنے والدین کی نقل میں وہی کام کرتا ہے تو وہ اپنے آپ کو بڑا اور لائق ثابت کرنا چاہتا ہے۔ کبھی بچوں کو تنہا بھی کام کرنے دیں اِس سے اس میں ذمہ داری بھی پیدا ہو گی، کام سے لگن بھی برقرار رہے گی اور اِس آزادی و خود مختاری سے اعتماد بھی پیدا ہو گا۔ اگر اسے کسی نیا کام کرنے سے روک دیا جائے گا تو یہ جھجک ساری عمر رہے گی اور وہ ہر نیا کام کرنے سے پہلے پریشان ہو گا اور گھبرائے گا۔ لیکن یہ دیکھ لیا جائے کہ ان کے سپرد ایسا کام

Marfat.com

کریں جس کو وہ کر سکیں۔ مشکل کام دیکھ کر وہ بھی گھبرا جائیں گے۔

آپ کو جب بھی احساس ہو کہ بچے کی تربیت میں کوتاہی ہو رہی ہے تو فوراً اسی طرف متوجہ ہوں اور دیکھیں کہ آئندہ کیا اور کیسا لائحہ عمل اختیار کرنا ہے۔ کیونکہ بچے تو ہر وقت اصلاح طلب ہوتے ہیں۔ اگر بچہ کام کرنے میں آپ کا ہاتھ کافی دیر سے بٹا رہا ہے تو ہو سکتا ہے کہ وہ مسلسل کام کر کے تھک جاتے یا اکتا جاتے۔ لیکن ایسا کم ہی ہوتا ہے کیونکہ بچہ تو اِس کام کو ایک کھیل ہی کی طرح سرانجام دیتا ہے۔

آپ بچوں کو روزانہ کچھ نہ کچھ کام کرنے کو دیں اِس کے لیے آپ ایک وقت مقرر کر دیں کہ ہر روز صبح تمہیں فلاں کام کرنا ہے۔ ظاہر ہے اِس کے لیے چھوٹے بچے کو روزانہ یاد دہانی کرانی پڑیگی لیکن یہ عمل بچے میں ذمہ داری کا احساس پیدا کرتا ہے لیکن اِس بات کو بھی مدِنظر رکھیں کہ کام اُن کی پسند اور رُجحان کے مطابق دیں۔ کچھ دنوں بعد مقررہ کام کی نوعیت بدلا دیں۔ یہ عمل بھی اکتاہٹ پیدا نہ ہونے دے گا۔

آپ اپنے گھریلو یا بیرونی کاموں کو بُرا بھلا نہ کہیں ورنہ بچہ بھی اسی طرف مائل ہو گا اور کام کو بار سمجھ کر دِل جمعی سے نہ کرے گا اور اگر بچہ کام چوری کا اظہار کرے تو والدین کو اس طرف متوجہ ہونا چاہیے کہ مناسب طرزِ عمل سے اِس میں اِس بُری عادت کو اکھاڑ باہر کرنا چاہیے۔

بچے کی تعریف و انعام:

بچے جب کوئی اچھا کام کریں تو آپ اِن کی تعریف کریں۔ تعریف سے بچے بہت خوش ہوتے ہیں اور چاہتے ہیں کہ مزید اچھا کام کریں۔ کبھی کبھار آپ بچوں کو انعام بھی دے دیں۔ یہ ایک طرح سے حوصلہ افزائی ہوتی ہے جو بچے کے دِل کو بڑھا دیتی ہے۔ لیکن اِس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ انعام کو بچہ انعام ہی سمجھے رشوت نہ خیال کرے۔ بچے میں یہ طرزِ فکر آپ

Marfat.com

اپنے طرزِ عمل سے ڈالتے ہیں۔

اگر آپ چاہتے ہیں کہ بچوں سے بہتر طریقے سے کام لیں تو آپ تعریف کرنے کا گر اپنایئے سزا سے کچھ حاصل نہیں ہوتا۔ ہاں یہ ہو سکتا ہے کہ بچہ مزید بگڑ جاتے۔ لہٰذا جب بھی بچہ کام کرے تعریف کریں۔ غلطی کرے تو مناسب انداز میں سمجھائیں اور اپنا بنائیں۔

سُست ذہن بچے

کچھ بچوں کو پیدائشی طور پر قوائے ذہنی میں خرابی ہوتی ہے ایسے بچے اپنی عمر اور قد کے حساب سے ذہنی طور پر ترقی نہیں کرتے اور زندگی کی دوڑ میں باقی بچوں سے بہت پیچھے رہ جاتے ہیں۔ ایسے بچوں کو سُست ذہن بچے کہا جاتا ہے۔

ایک جائزے کے مطابق ایک ہزار بچوں میں سے ۳۰، بچے سُست ذہن ہوتے ہیں اور اِن میں سے ۲۵، بچے لکھنا پڑھنا اور اپنی دیکھ بھال کرنا آہستہ آہستہ سیکھ کر اپنے پیروں پہ کھڑے ہو جاتے ہیں جب کہ باقی پانچ میں سے چار ایسے کام سیکھ سکتے ہیں جو وہ دوسروں کی نگرانی میں کر سکیں۔ اب صرف ایک ایسا سُست ذہن بچہ باقی رہ جاتا ہے جسکی دیکھ بھال کرنا پڑتی ہے اور مزید بہتری کے لیے کسی موزوں ادارے میں داخل کرا دیا جاتا ہے۔ والدین کو کچھ حقائق ذہن میں رکھنا چاہیے کہ

بیشتر سُست ذہن بچوں کو اداروں میں داخل کرانا ضروری نہیں ہوتا۔

وہ پیدائشی طور پر ہرگز جرائم پسند نہیں ہوتے نہ ہی جنسی کج رو ہوتے ہیں۔

انہیں پڑھانا لکھانا تربیت دینا بالکل ممکن ہے۔

انہیں بے کار نہیں سمجھنا چاہیے ان کی چھپی ہوئی صلاحیتوں کو سامنے لانے کی کوشش کرنا چاہیے۔

والدین کی محبت و شفقت کے علاوہ معاشرے کا ہمدردانہ رویہ انہیں ٹھیک کرنے میں بہت اہم کردار ادا کر سکتا ہے۔

Marfat.com

والدین کی ذمہ داری

۱۔ والدین ایسے اداروں سے فائدہ اٹھائیں جو کمزور ذہن لوگوں کی تربیت و ترقی کے لیے بنائے گئے ہیں۔

۲۔ والدین بچوں کی خامیوں کو قبول کریں اور اِن کی تربیت کے طریقے سیکھیں اور انہیں سکھائیں۔

۳۔ کبھی کبھار اِن بچوں کا جسمانی، ذہنی امتحان لیا جائے تاکہ رفتارِ ترقی کا اندازہ ہو سکے اور اِس کے ساتھ ساتھ علاج بدستور جاری رکھا جائے۔

۴۔ والدین ایسے بچوں کے لیے اگر ایک مددگار بھی رکھ لیں جو اُن کی تربیت میں ہاتھ بٹائے تو اِس طرح والدین تربیت میں زیادہ سہولت محسوس کریں گے۔

تفریح اور تعلیم

۱۔ بچوں کے لیے مختلف کھیلوں کا اہتمام کیا جائے اور اِن کو بیرونِ خانہ اور اندرونِ خانہ مختلف کھیل اور پیراکی جیسی تفریحات میں شرکت کا موقع دیں۔

۲۔ بوائے سکاؤٹس اور گرل اسکاؤٹس کے پروگراموں کے سلسلہ میں بھی ایسے بچوں کو ساتھ شریک کیا جائے اور اِن کی ضرورتوں اور دلچسپیوں کا خیال رکھا جائے اور اِس کے ساتھ ساتھ ایسا ساز و سامان مہیا کیا جائے جن سے یہ دِل بہلا سکیں۔

۳۔ اگر ایسے بچوں کے لیے تفریح کے مناسب مواقع مہیا کئے جائیں تو یہ اِن کی اصلاح میں معاون ہوں گے اور ذہنی ترقی کو بڑھائیں گے۔

تعلیم

۱۔ عام پبلک سکولز میں معیارِ تعلیم ان کی پہنچ سے باہر ہوتا ہے۔

Marfat.com

۲۔ وہ الگ تھلگ رہنا پسند کرتے ہیں۔

۳۔ لیکن یہ ضروری ہے کہ انہیں تعلیمی اداروں میں داخل کروایا جائے کیونکہ یہ ادارے اِن کی ذہنی نشوونما میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ بچے دوسروں کے ساتھ مل کر کام کرنا، رہنا، کھیلنا سیکھتے ہیں۔

۴۔ اگر اِن بچوں کو دوسرے بچوں کے ساتھ کُھل مل کر کھیلنے کا موقع نہ دیا گیا تو وہ احساسِ کمتری کا شکار ہو کر رہ جائیں گے اور ناپسندیدہ اور عجب حرکات کریں گے۔

۵۔ یہ بچے دوسرے بچوں سے دوستی کرنا پسند کرتے ہیں۔

۶۔ مُخلص اساتذہ اور نفسیاتی ماہرین کی مدد سے اِن بچوں کی بہترین اصلاح ہو سکتی ہے۔

۷۔ عام سکولوں میں ایسے بچوں کے لیے اگر علیحٰدہ کلاسز شروع کی جائیں تو خاطر خواہ نتائج برآمد ہو سکتے ہیں۔

۸۔ اگر آپ بچے کو کسی معالجاتی ادارے میں رکھیں گے تو آپ کا کئی گنا خرچ آئے گا بہ نسبت عام سکولوں کے۔ جب کہ معالجاتی ادلروں کے ویسے مفید نتائج بھی نہ نکل سکیں گے۔

۹۔ یہ بچے تعلیم پا کر کسی پر بوجھ نہیں بنتے بلکہ کسی نہ کسی طرح اپنے پاؤں پر کھڑے ہو جاتے ہیں۔

۱۰۔ ضرورت اِس امر کی ہے کہ حکومت اِن اداروں کی سرپرستی کرے اور ایک جامع اور منظم پروگرام ترتیب دے۔

۱۱۔ بیرونِ ممالک اِن سُست ذہن بچوں کے بارے میں تحقیقی مراکز قائم ہیں جہاں پر ان کی اِس کمزوری کی وجوہات و اسباب تلاش کیے جاتے ہیں۔

۱۲۔ انہوں نے عورت کے زمانۂ حمل کا مطالعہ و مشاہدہ کیا ہے اور بچے کی بڑھوتری تک دیکھ بھال کرتے ہیں اِس سے کافی اہم معلومات حاصل ہوتی ہیں۔

۱۳۔ مزید اچھے نتائج حاصل کرنے کے لیے ضروری ہے کہ ہر نوع کے پیشہ کے لوگ مختلف زاویوں سے اِس پر تحقیق کریں۔

Marfat.com

۱۴۔ معاشرہ کے افراد کو بھی چاہیے کہ وہ ایسے بچوں کے لیے دِل میں تنگی محسوس نہ کریں اور اِن سے ہمدردانہ رویہ اختیار کریں۔

۱۵۔ سائنسی ترقیوں سے جہاں بہت سے فوائد پہنچے ہیں وہاں یہ ستم بھی ہوا ہے کہ اَب اِن بچوں کی عمریں پہلے سے زیادہ بڑھ گئی ہیں کیونکہ شرح اموات پر کنٹرول ہو رہا ہے۔

حکومت کے فرائض

۱۶۔ حکومت کو چاہیے کہ وہ جابجا ایسے ادارے کھولے جہاں اِن کی مناسب نگہداشت ہو سکے کیونکہ ہر جگہ جب یہ سہولتیں میسّر ہوں گی تو بچوں پر انفرادی طور پر بھی توجہ دی جا سکے گی۔

۱۷۔ حکومت کو چاہیے کہ وہ اِس میدان میں تحقیق و مشاہدات کا کام شروع کرے۔

۱۸۔ نیز عوام کو اس مسئلہ کے بارے میں صحیح معلومات فراہم کرے تاکہ سب لوگ یکجا ہو کر اِس مسئلہ میں اپنا تعاون کریں۔

۱۹۔ وہ ایسے بچوں کے لیے عملی تربیت کے ادارے قائم کریں جہاں انہیں چھوٹے موٹے ہنر سکھائے جائیں۔

۲۰۔ ایک ایسی ٹیم تیار کی جائے جو وقتاً فوقتاً والدین کو گھروں میں آ کر مشورہ دیں اور بچوں اور والدین کے درمیان ایک اچھا رابطہ نہیں۔

۲۱۔ ایک مشاورت کمیٹی اور ایک فنڈ اِس کے لیے مخصوص ہونے چاہئیں۔

انشاء اللہ ایک دِن ایسا آئے گا جب یہ بچے معاشرے پر بوجھ نہ رہیں گے بلکہ اس کا ایک حد تک کارآمد حصہ بن جائیں گے۔ پھر افراد معاشرہ بھی خوش اور بچے بھی خوش۔ اسلام میں بچوں کی پرورش ایک عبادت ہے اور جب ایسے معذور ذہن افراد کی دیکھ بھال کی جائے تو اندازہ کیا جا سکتا ہے کہ اِس میں اللہ تعالیٰ کس قدر خوش ہو گا اور اجرِ آخرت سے نوازے گا۔

Marfat.com

بچے اور دینی تربیت

ہمارے پیارے نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم بچوں سے انتہائی شفقت سے پیش آیا کرتے تھے۔ رسولِ خدا کو چونکہ انسانوں کی نفسیات پر عبور حاصل تھا۔ اِس لیے وہ ہر ایک فرد سے اِسکی ذہنی صلاحیتوں اور ترجیحات کے حوالے سے ہی پیش آتے تھے اور ہر فرد اپنے طور پہ یہ سمجھنے میں حق بجانب ہوتا تھا کہ آپ سب سے زیادہ اِسے ہی توجہ فرماتے تھے۔

سب سے پہلے اسلام میں ہی بچیوں کے زندہ زمین میں گاڑنے کی پرزور مذمت کی گئی اور بچیوں کو اللہ تعالیٰ کی رحمت قرار دیا گیا اور رسول اللہ صلعم سے یہ فرمان بھی اِس ضمن کی کڑی ہے کہ جس انسان نے ۲ یا اِس سے زائد بچیاں پائیں اور انہیں بھلے طریقے سے پالا پوسا اور رخصت کیا وہ اللہ کی خصوصی رحمت اور جنت کا حقدار ہو گیا۔

یتیم بچوں کو سہارا دینے کا آپ نے بڑا اجر بیان کیا۔ حدیث شریف کا مفہوم ہے کہ جس نے ایک یتیم بچے کو پوری توجہ سے پرورش کی اور اُس کا مال اُس تک لوٹایا وہ قیامت کے روز میرے ساتھ ہو گا۔

آپ کی سیرت طیبہ میں جا بجا بچوں سے پیار اور محبت کے واقعات ملتے ہیں۔ آپ کے نواسے حسن اور حسین بچپن میں نماز کے دوران آپ کے کندھوں پہ سوار ہو جاتے اور آپ سجدے سے تب تک سر مبارک نہ اٹھاتے۔ جب تک بچے خود ہی آپ کی پُشت مبارک سے نہ اُتر جاتے۔

اِس طرح قدم قدم پہ آپ نے اُمت مسلمہ کو بچیوں، بچوں اور یتیموں کا خیال رکھنے

Marfat.com

رکھنے اور اُن کے حقوق ادا کرنیکی تلقین کی اور اُن سے برا سلوک کرنے والوں کو اللہ کی ناراضی سے ڈرایا۔

اسلامی تعلیمات کا اثر

یہ سب اسلامی تعلیمات کا ہی اثر تھا کہ خطہ ارب نے نابغہ روزگار افراد پیدا کیے جو علم و فضل، شجاعت، سخاوت، انسان دوستی، غریب پروری، حق روی، دیانت اور اخلاقی عظمت کے بلند ترین مقام پر نظر آتے ہیں۔

علماء کرام سے لیکر بہادر سپہ سالاروں تک اسلام کے ہر فرد میں اسلامی تعلیمات کی جھلک ہمیں تاریخ جا بجا دکھاتی ہے۔ ہمارے اسلاف باعمل تھے۔ وہ ہر چیز پہ عمل کر کے ہی خدا اور اُس کے رسول کی خوشنودی چاہتے تھے۔

آج مغربی اقوام زندگی کے مختلف شعبوں میں جس عروج پہ پہنچی ہیں۔ تھوڑا سا غور کیا جائے تو پسِ منظر میں مسلمان چھائے نظر آتے ہیں مگر اب ان کے کارہائے نمایاں صدیوں کے گرد و غبار میں دب چکے ہیں۔

مغربی نظریات

بچے کو وراثت میں ملنے والی خصوصیات سے متعلق تین نظریات ہیں۔

۱۔ بچے کو ماں باپ سے وراثت میں ملنے والی تمام خصلتیں نگھوڑے سے قبر تک اِس کی شخصیت کو متاثر کرتی ہیں۔

۲۔ موروثی اور پیدائشی خصوصیات کوئی وزن نہیں رکھتیں۔ ماحول بچے کی تعلیم و تربیت میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

۳۔ بچے کی شخصیت اور کردار کی تشکیل میں ماحول اور میراث دونوں بنیادی اکائیوں کی حیثیت رکھتی ہیں اور اسلام اِن سب نظریات کی تائید کرتا ہے کہ ماحول اور میراث مِلکر ہی بچے کی شخصیت مکمل کرتی ہیں۔

Marfat.com

علم کی اہمیت

۱۔ فرض

حضرت انسؓ بیان کرتے ہیں کہ رسول اللہ نے فرمایا کہ علم حاصل کرنا ہر مسلمان مرد اور ہر مسلمان عورت پر فرض ہے

(ابنِ ماجہؓ)

۲۔ حضرت ابوہریرہؓ کہتے ہیں کہ رسول اللہ نے فرمایا: دانائی کی بات مومن کی گمشدہ چیز کی مانند ہے۔ یہ مومن کو جہاں بھی ملے۔ اِس کا اِس پر سب سے زیادہ حق ہے۔

۳۔ خدا کی راہ میں:

حضرت اِنسؓ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ جو شخص علم حاصل کرنے کے لیے گھر سے نکلے وہ جب تک گھر واپس نہ آجاتے خدا کی راہ میں ہے۔

(ترمذی اور دارمی)

ایک اور حدیثِ مبارکہ کا مفہوم یہ ہے کہ علم حاصل کرو چاہے اِس کے لیے تمہیں بہت دور کیوں نہ جانا پڑے۔

اِن ارشادات کا مقصد نہ صرف دینی علم بلکہ اِس کے ساتھ ساتھ دنیاوی علم کا حصول بھی ہے تاکہ مسلمان جہاں اپنی آخروی زندگی بہتر سے بہتر بنائیں وہی وہ دنیاوی علم وفنون اور تحقیق کی دوڑ میں کسی قوم سے پیچھے نہ رہیں۔ البتہ اگر کوئی حصول تعلیم صرف دولت اور شہرت کے حصول کے لئے کرتا ہے تو وہ اِن ارشاداتِ عالیہ کی رُوح فراموش کرکے مادی فوائد کے پیچھے دوڑتا پھرتا ہے۔

تعلیم کی ضرورت

آج کل کے جدید دَور میں تعلیم سے کسی صورت ممکن نہیں۔ فرق صرف یہ ہے

Marfat.com

کہ ہم نے آخروی ترجیحات کے بدلے دنیادی ترجیحات کو اولیت دے رکھی ہے جس کی وجہ سے مادہ پرستی ساری قوم میں سرایت کرتی جارہی ہے اور علم و فضل کی برکات ایک "سراب" کی سی حیثیت اختیار کرگئی ہیں ۔

مسلمانوں نے علم کو اس لیے فضیلت دی کہ اللہ تعالیٰ کی ذات علم کا منبع ہے ۔ تاریخ اسلام میں ایک دلچسپ واقعہ مذکور ہے کہ مشہور درسگاہ نظامیہ بغداد کے بانی سلجوق حکمران ایک روز مدرسے کا معائنہ کرنے آئے ۔ اُس عہد میں ہر جامع مسجد میں تعلیم و تدریس کا انتظام ہوتا تھا ۔ سلجوق شاہ نے طلباء سے پوچھا کہ وہ کس مقصد کے لیے علم حاصل کر رہے ہیں ۔ اکثر طلباء اعلیٰ عہدوں اور معاشرے میں اعلیٰ مقام کے طلب گار تھے ۔ صرف ایک نوعمر طالب علم نے سلطان کو بتایا کہ میں نے اپنی والدہ سے سُنا ہے کہ علم کا سرچشمہ اللہ تعالیٰ کی ذات ہے ۔ میں اِس چشمے سے اپنا حصہ وصول کرنے آیا ہوں ۔ یہ جواب سنکر سلطان کے چہرے پہ خوشی کی لہر دوڑ گئی ۔ انہوں نے کہا کہ دوسرے طالب علموں کی باتیں سُن کر میں نے فیصلہ کیا تھا کہ جامعہ نظامیہ بند کردونگا لیکن صرف تمہاری خاطر نظامیہ بغداد جاری رہے گا ۔

یہ کمسن طالب علم امام غزالیؒ تھے جن کا نام علمی دُنیا کے اُفق پر روشن ستارے کی طرح چمکا ۔

کہنے کا مقصد بھی یہی ہے کہ بچوں کو تعلیم دیتے وقت مال و دولت اور جاہ و منصب کا حصول ذہن میں نہیں ہونا چاہیے بلکہ اپنی اور بچے اور سارے معاشرے کی فلاح کے لیے دینی نکتہ نگاہ اور اخلاقی قدریں ضرور مدنظر رکھیئے اور بچے کو انہیں طریق پر تعلیم دیجئے اور دلایئے تاکہ بچے مفید شہری بن سکیں ۔ جن پہ آپ بھی اور ملک و قوم بھی بجا طور پر فخر کرسکے ۔

بچے کی تربیت

ماہرین نفسیات کہتے ہیں کہ بچے کی پہلی درسگاہ ماں کی گود ہوتی ہے اور یوں پاک باز

Marfat.com

مائیں اپنے دودھ سے ہی بچوں کی پرورش کا آغاز کرتی ہیں۔ بچے کی صحیح تربیت تو تب ہی شروع ہوتی ہے جب وہ کچھ باتیں سمجھنے اور بولنے کے لائق ہو جاتا ہے اور یوں وہ ہر قسم کے سانچے میں ڈھلنے کے لیے تیار ہو جاتا ہے۔

مدرسے میں داخلے کے بعد بچہ ایک نئی دُنیا میں پہنچ جاتا ہے۔ جہاں وہ اچھی باتیں سیکھتا ہے وہیں بُری باتوں سے بھی متاثر ہوتا ہے۔ جنسی ترغیب و تحریص بچے کے ذہن میں انمٹ نقوش مرتب کرتی ہے۔

مدرسے کے کھیلوں اور بچوں میں گھُلنے ملنے سے شعور بڑی تیزی سے ترقی کرتا ہے۔ یہیں سے نیکی بدی کے تجربے شروع ہوتے ہیں اور بچہ نیک و بد میں امتیاز کرتا ہے۔ اگر گھر کا ماحول اچھا ہو گا تو اچھے دوست اور اچھا ماحول بنائے گا ورنہ مزید بگڑنے سے دنیا کی کوئی قوت بچے کو نہیں روک سکتی۔

۵ - ۸ برس کی عمر بچے کے لیے نیت اہمیت کی حامل ہوتی ہے۔ وہ گھر کے ماحول کو نظر انداز کر کے سکول اور دوستوں کے حلقوں میں نئی دلچسپیاں تلاش کرتا ہے۔ نت نئے تجربے کرتا ہے اور یوں اِس کی دلچسپی کا مرکز گھر کی نسبت باہر کا ماحول بننا شروع ہو جاتا ہے اِسکی ذات مختلف معاشرتی رویوں سے عبارت ہوتی ہے۔

اِس زمانے میں بچے کے طور طریقوں پر کڑی نظر رکھنا والدین اور اساتذہ کے لیے بہت ضروری ہوتا ہے کیونکہ اِس ضمن میں آپ کی ذرہ سی غفلت ساری عمر کے لیے پچھتاوے کا باعث بن سکتی ہے۔

والدین کی شفقت

خوش قسمت ہیں وہ بچے جنہیں اوائل عمر ہی سے والدین کی شفقت اور پیار میسّر آ جاتا ہے۔ جس بچے کو یہ ماحول میسّر نہیں آتا۔ مستقبل کی کوئی اُمید اِس سے رکھنا ہرگز عقلمندی نہیں۔

Marfat.com

شعور کی منازل طے کرنیوالا بچہ جس تعمیری عمل یا تخریبی عمل سے گذرتا ہے۔ اُس کا اُس کی ذات پر گہرا اثر پڑتا ہے۔ اگر یہ تعمیر مضبوط اور معیاری ہو تو معاشرے میں ایک نیک دِل انسان کا خوشگوار اضافہ ہوگا۔ دوسری صورت میں خلق خدا کو نقصان پہنچنے کے علاوہ کسی قسم کی توقع نہیں رکھی جا سکتی۔

بُری عادات سے بچاؤ

بچوں کو بُری عادات سے محفوظ رکھنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ انہیں بری عادات کے بھرپور مشاہدے کا موقع دیا جائے، بتایا اور دکھایا جائے کہ قانون، معاشرہ اور مذہب کا رویہ اِس ضمن میں کیا ہے۔

بچوں کو دلنشین انداز میں معاشرتی آداب سکھایئے اللہ اور اِس کے بندوق کے حقوق پورے کرنا اِس کی سرشت میں داخل کر دیجیے۔ بچے کو بچہ سمجھ کر ہی سمجھایئں اور پڑھایئں اپنا معیار مدنظر نہ رکھیں بلکہ اسے چھوڑ کر بچے کی سطح پہ آکر اُسے بتایئں تاکہ اُس کے جذباتی اور فطری تقاضے منہ زور ہونیکی بجائے مثبت طرز عمل اختیار کریں تاکہ والدین، معاشرہ اور مذہب کی فلاح ہو۔

اِس مقصد کے لیے پیار و محبت، وعظ و نصیحت اور کتب سے جس قدر ممکن ہو استفادہ کیجیے اور بچے کے رجحان اور ترجیحات کو سمجھتے ہوئے اپنا لائحہ عمل مرتب کیجیئے تاکہ بچے کا ناپختہ ذہن آسانی سے اِن باتوں کو حرزجاں بنا سکے۔

والدین کے فرائض

۱۔ بچوں کو والدین جیسی عظیم نعمت کا احساس دلایئں۔

۲۔ اِن کو بتایئں کہ خدا کے بعد انسان پر سب سے زیادہ حق ماں باپ ہی کا ہے۔

Marfat.com

۳۔ بچوں کے ساتھ نرمی کا برتاؤ کریں۔

۴۔ بہت ڈانٹ ڈپٹ نہ کریں کیونکہ یہ دوری کا باعث بنتی ہے۔

۵۔ اِن کی پرورش اور نگرانی دل وجان سے کیجئے تبھی بچوں کو آپ کی غیر معمولی قربانی کا احساس ہوگا اور آپ کی عزت کا جذبہ دل پر نقش ہوگا۔

۶۔ اولاد کو خدا کا انعام سمجھیے اور اِن کی پیدائش پر خوشی کا اظہار کیجیے۔

۷۔ اولاد کی پیدائش پر کبھی دِل تنگ نہ ہوں۔ معاشی تنگی یا صحت کی خرابی کی وجہ سے انکی پیدائش پہ کڑھنے یا اِس کو اپنے حق میں ایک مصیبت سمجھنے سے سختی کے ساتھ پرہیز کریں۔

۸۔ ولادت کے بعد نہلا دھلا کر بچے کے دائیں کان میں اذان اور بائیں کان میں اقامت کہیے کیونکہ رسول اللہؐ کے فرمان کے مطابق وہ بیماریوں سے محفوظ رہے گا۔

۹۔ اِس کے بعد کسی نیک انسان سے کھجور وغیرہ چبوا کر بچے کے تالو میں لگوا لیتے اور اِس کے لیے خیر و برکت کی دُعا کروائیے۔

۱۰۔ بچے کا اچھا سا نام رکھیے۔ اگر لاعلمی میں کبھی غلط نام رکھ لیا جائے تو معلوم ہونے پر فوراً تبدیل کر دیجیے۔

۱۱۔ استطاعت ہو تو ساتویں دِن عقیقہ کیجیے اور ختنہ بھی کرائیں یہ اسلامی شعار ہے۔

۱۲۔ جب بچہ بولنے لگے تو سب سے پہلے لَا اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہ سکھائیں۔

۱۳۔ ماں بچے کو اپنا دودھ پلائے۔ بچے کا ماں پر یہ حق ہے اور ماں اِسے خوشگوار دینی فریضہ سمجھ کر انجام دے۔

۱۴۔ بچوں کو ڈرانے دھمکانے سے احتراز برتیں۔

۱۵۔ بچوں کو بات بات پہ ڈانٹنا۔ جھڑکنا اور بُرا بھلا کہنے سے سختی سے پرہیز کیجیے

۱۶۔ اور اِن کی کوتاہیوں پر بیزار ہونے اور نفرت کا اظہار کرنے کی بجائے حکمت کے ساتھ اِن کی تربیت کرنے کی محبت آمیز کوشش کیجیے۔

Marfat.com

۱۶۔ چھوٹے بچوں کے سر پر شفقت سے ہاتھ پھیریئے۔ بچوں کو گود میں لیجئے پیار کیجئے اور ان کے ساتھ خوش طبعی کا سلوک کیجئے۔ ہر وقت تند خو اور سخت گیر حاکم نہ بنے رہیے۔

۱۷۔ سختی کے طرزِ عمل سے بچوں کے دِل میں والدین کے لیے والہانہ جذبۂ محبت بھی پیدا نہیں ہوتا اِن کے اندر خود اعتمادی پیدا نہیں ہوتی اور اِن کی فطری نشوونما پر بھی خوشگوار اثر نہیں پڑتا۔

۱۸۔ بچوں کو زرق برق لباس پہنا کر اِن کے مزاج خراب نہ کیجئے۔

۱۹۔ دوسروں کے سامنے بچوں کے عیب نہ بیان کیجئے۔

۲۰۔ بچوں کے سامنے کبھی بچوں کی اصلاح سے مایوسی کا اظہار نہ کریں بلکہ اِن میں خود اعتمادی پیدا کریں۔

۲۱۔ بچوں کو نبیوں کے واقعات، صالحین کی کہانیاں سنانے کے لیے وقت ضرور نکالیے اور ابتدائی عمر سے ہی اِن کے دِلوں میں عشقِ رسولؐ کی تڑپ پیدا کرنیکی کوشش کریں۔

۲۲۔ کبھی کبھی بچوں کے ہاتھ سے غریبوں کو کچھ کھانا یا پیسے دلوایئے تاکہ اِن میں غربا سے سلوک اور سخاوت کا جذبہ پیدا ہو۔

۲۳۔ بچوں کی ہر جا و بے جا ضد پوری نہ کریں۔ کبھی مناسب سختی بھی کیجئے۔

۲۴۔ بچوں میں باہم لڑائی ہو جائے تو اپنے بچے کی بے جا حمائت نہ کریں۔

۲۵۔ اولاد کے ساتھ ہمیشہ مساوات کا برتاؤ کیجئے۔

۲۶۔ بچوں کے سامنے ہمیشہ اچھا عملی نمونہ پیش کریں۔ آپ اِن کے ہمہ وقت معلّم ہیں۔

۲۷۔ اِن کے سامنے کبھی جھوٹ نہ بولیے بلکہ ہر صورت میں سچ بولنے کی ترغیب دیجئے۔

۲۸۔ بچی کی پیدائش پر بھی اسی طرح خوشی منایئے جس طرح لڑکے کی پیدائش پر مناتے ہیں

۲۹۔ بچیوں کی پرورش و تربیت انتہائی خوش دِلی اور دینی ذمہ داری سمجھ کر کیجئے۔ بچیاں آپ کے لیے باعثِ رحمت ہیں۔ حضورؐ کا ارشاد ہے۔

Marfat.com

"جس شخص نے تین لڑکیوں یا بہنوں کی سرپرستی کی، انہیں تعلیم و
تہذیب سکھائی اور اِن کے ساتھ رحم کا سلوک کیا یہاں تک کہ
خدا اِن کو بے نیاز کر دے تو ایسے شخص کے لیے خدا نے جنت
واجب کی ہے۔"

اِس کے بعد آپؐ نے دو اور ایک لڑکی کی پرورش کے بارے میں بھی یہی فرمایا۔

۳۰۔ اولاد کی بھلائی کے لیے نہایت سوز سے خدائے رحمٰن و رحیم سے بھی دُعا کرتے رہیے۔

چند ہدایات

۱۔ بچوں کی دوستی اچھے بچوں سے کروائیں۔

۲۔ دوستوں کے درمیان بچہ اگر بیحد شرارتی بن رہا ہے تو خواہ مخواہ نہ ٹوکیے۔

۳۔ بچوں کو اچھی تفریح مہیا کیجیے اور اِن کی خوشی کے لیے اپنی حسِ مزاح کو استعمال کیجیے۔

۴۔ بچوں کے دوستوں کے ساتھ اچھا سلوک کیجیے۔

۵۔ بچہ اگر اپنے کھلونے دوسرے بچوں کو نہیں دیتا کھیلنے کے لیے تو اِس سے چھینیے مت،
مناسب انداز میں اِس کو سمجھائیے۔

۶۔ آپ کے بچے کے ساتھ اگر غریب بچے کھیلنے کے لیے آتے ہیں تو اِن کو کھیلنے سے نہ روکیے
آپ کا یہ رویہ بچے کے ذہن پر بُرا اثر ڈالے گا اور طبقاتی رجحان پیدا کرے گا۔

۷۔ بچے کی دلچسپیوں میں خود بھی شوق سے شریک ہوں۔

۸۔ بچوں کو بھی اللہ سے دُعا کرنے کا طریقہ بتائیے۔

۹۔ گھر میں اگر مہمان آجائیں تو بچوں کو اِن کے پاس زیادہ جانے سے منع کیجیے
مناسب انداز میں۔

۱۰۔ بچوں کو سب کے ساتھ سلام لینے کی ہدایت کرتے رہیے۔

Marfat.com

۱۱۔ کھانے کے وقت بچے کو مہمان کے پاس نہ بھیجیں۔ اِس طرح مہمان کو کوفت محسوس ہوتی ہے۔

۱۲۔ اگر آپ بچوں کو ساتھ لے کر کہیں جائیں تو اِن کی ضرورت کی تمام اشیاء لے کر چلیں ورنہ میزبان کو بہت تکلیف پہنچے گی۔

۱۳۔ اگر آپ کسی پُروقار مجلس میں شریک ہیں تو بچوں کو شور نہ کرنے دیجئے۔

۱۴۔ اگر بچہ لوگوں کو پھلانگتا ہوا چلا آ رہا ہے تو اس کو ایسا کرنے سے منع کیجئے۔ بچوں کو چھوٹے چھوٹے آداب سکھاتے رہیں۔

۱۵۔ اگر سفر میں یا مجلس میں زیادہ لوگ ہوں اور جگہ کم ہو تو بچے اٹھا کر گود میں بٹھا لیں اور ہمسفروں کو جگہ دیں۔

۱۶۔ جب آپ اپنے گھر میں داخل ہوں تو سلام کیجئے سب کو، اس طرح بچے عملی نمونہ دیکھ کر اچھی طرح سیکھیں گے۔ چھوٹے بچوں کو بھی سلام کیجئے۔

۱۷۔ اگر آپ کسی بیمار کی عیادت کرنے جائیں تو بچوں کو ساتھ نہ لے کر جائیں۔ اگر اِن کو لے جانا پڑ جائے تو بیمار کے کمرے سے دور رکھیں۔

۱۸۔ بچوں کے سامنے فضول گوئی اور گالیوں سے ہر ممکن بچیئے۔ ایسی باتیں بچے بہت جلد سیکھتے ہیں۔

۱۹۔ بچوں کو اپنے بڑوں کی عزت اور چھوٹوں سے شفقت کرنیکی تعلیم اور تربیت دیجئے۔

۲۰۔ کھانے پینے کے معاملات میں لالچی اور ندیدے بننے سے منع کیجئے اور اِن کی کمزوریاں احسن طریقے سے دور کرنیکی کوشش کرتے رہیے۔

۲۱۔ بچوں کی غلطیوں پہ انہیں معقول انداز میں ٹوکتے رہیے تاکہ وہ اِن غلطیوں کو دوبارہ دہرانے کی کوشش نہ کریں۔

۲۲۔ اچھے اور نیک کاموں پہ بچوں کی زبانی اور انعام سے حوصلہ افزائی ضرور کیا کیجئے تاکہ اِن

Marfat.com

کے عزم اور ہمتیں جواں رہیں۔

اولاد کے حقوق

تربیت

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ" باپ اپنی اولاد کو جو کچھ دیتا ہے۔ اِس میں سب سے بہتر عطیہ اِس کی اچھی تعلیم و تربیت ہے۔" (جامع الاصول۔ مشکوٰۃ۔ سعید بن العاص)

نماز کی عادت ڈالنا

رسول اللہ صلعم نے فرمایا کہ" اپنی اولاد کو نماز پڑھنے کا حکم دو جب کہ وہ سات برس کے ہو جائیں اور نماز کے لیے اِن کو مارو جب وہ دس برس کی عمر کو ہو جائیں اور اِس عمر میں آ پہنچنے کے بعد اِن کے بستر الگ کر دو۔"

نیک اولاد : صدقہ جاریہ

نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا۔" جب انسان مر جاتا ہے تو اِس کا عمل ختم ہو جاتا ہے مگر تین قسم کے اعمال ایسے ہیں کہ اِن کا ثواب مرنے کے بعد بھی ملتا رہتا ہے۔

ایک یہ کہ وہ صدقہ جاریہ کر جائے۔

یا ایسا علم چھوڑ جائے جس سے لوگ فائدہ اٹھائیں۔

تیسرے نیک اولاد جو اُس کے لیے دُعا کرتی رہے۔"

(مُسلم۔ ابوہریرہ رضہ)

Marfat.com

لڑکیوں کی تربیت کا صلہ

حضرت عبداللہ بن عباسؓ فرماتے ہیں کہ حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ جس شخص نے کسی یتیم کو اپنے ساتھ ملایا اور اپنے کھانے پینے میں اسے شریک کیا تو یقیناً اللہ نے اُس کے لیے جنت واجب کردی۔ الّا یہ کہ وہ کوئی ایسا گناہ کرے جو قابلِ معافی نہ ہو۔

اور جس شخص نے تین لڑکیوں یا تین بہنوں کی سرپرستی کی اور انہیں تعلیم و تربیت دی اور ان کے ساتھ رحم کا سلوک کیا۔ یہاں تک کہ اللہ انہیں بے نیاز کر دے تو ایسے شخص کے لیے اللہ تعالیٰ نے جنت واجب کردی۔

اِس پر ایک آدمی نے کہا کہ اگر دو ہی ہوں تو؟ آپؐ نے فرمایا، دو لڑکیوں کی سرپرستی پر بھی یہی اجر ہے۔" ابن عباسؓ کہتے ہیں کہ "اگر لوگ ایک کے بارے میں پوچھتے تو آپؐ ایک کے بارے میں بھی یہی بشارت دیتے۔"

مشکوۃ (ابن عباس)

بیٹی کی تکریم و تربیت کا صلہ

نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: جس شخص کے ہاں کوئی بچی پیدا ہوئی اور اُس نے جاہلیت کے طریقہ پر زندہ دفن نہیں کیا اور نہ اُس کو حقیر جانا اور نہ لڑکوں کو اس کے مقابلے میں ترجیح دی تو اللہ ایسے لوگوں کو جنت میں داخل کرے گا۔

(ابوداؤد - ابن عباس)

بیٹی آگ سے نجات کا ذریعہ؛

حضرت عائشہؓ سے روایت ہے کہ وہ فرماتی ہیں کہ: "میرے پاس ایک عورت

Marfat.com

آتی اُس کے ساتھ دو بچیاں تھیں۔ وہ مجھ سے کچھ مانگنے کے لیے آئی تھی۔ اِس وقت میرے پاس سوائے ایک کھجور کے اور کچھ نہ تھا۔ وہی میں نے اُسے دے دی۔ اس نے اس کھجور کو اِن دونوں لڑکیوں میں تقسیم کر دیا اور خود کچھ نہ کھایا۔ پھر وہ اُٹھی اور چلی گئی۔

پھر جب رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم میرے پاس تشریف لائے تو میں نے اُس عورت کا حال بیان کیا کہ باوجود بھوکا ہونے کے اپنے اوپر اپنی دونوں بچیوں کو ترجیح دی۔

آپؐ نے فرمایا کہ جس شخص کو اِن بچیوں کے ذریعے آزمائش میں ڈالا گیا۔ پھر اُس نے اِن بچیوں کے ساتھ اچھا سلوک کیا تو یہ بچیاں اُس کے لیے جہنم سے پردہ بن جائیں گی۔" (بخاری۔ مسلم)

اولاد میں انصاف

نعمان بن بشیرؓ سے روایت ہے کہ انہوں نے کہا کہ میرے والد مجھے لیکر رسولِ خداؐ کی خدمت میں حاضر ہوئے اور کہا، اے اللہ کے رسول! ایک غلام میرے پاس تھا۔ میں نے اِس لڑکے کو بخش دیا'

آپؐ نے پوچھا، 'کیا اپنے سب لڑکوں کو دیا ہے'؟

انہوں نے کہا "نہیں" تب حضور صلعم نے فرمایا کہ "اِس غلام کو تو واپس لے لے"۔

ایک دوسری روایت میں یہ ہے "کیا تو نے اپنے سب لڑکوں کے ساتھ ایسا ہی معاملہ کیا ہے"

انہوں نے کہا "نہیں" تو آپ نے فرمایا، اللہ سے ڈرو اور اپنی اولاد میں برابری و مساوات کا معاملہ کرو"

میرے باپ گھر آئے اور اِس صدقہ (غلام) کو واپس لے لیا۔

Marfat.com

ایک دوسری روایت میں یہ ہے۔ آپؐ نے فرمایا تو پھر تُو مجھے گواہ مت بنا۔ میں ظلم کا گواہ نہ بنوں گا۔

ایک تیسری روایت میں یہ ہے۔ آپؐ نے فرمایا "کیا تمہیں یہ پسند ہے کہ سب لڑکے تمہارے ساتھ اچھا سلوک کریں۔" میرے والد نے کہا "ہاں"!

آپؐ نے فرمایا، پھر ایسا مت کرو۔"

(بخاری، مُسلم)

اولاد پر خرچ کرنا

حضرت اُم سلمہؓ سے روایت ہے انہوں نے کہا کہ، میں نے نبی صلعم سے پوچھا کہ، کیا مجھے ثواب ملے گا ابوسلمہؓ کے بیٹوں پر خرچ کرنے سے، اور میں انہیں اس طرح محتاج اور دربدر مارے پھرنے کے لیے چھوڑ نہیں سکتی۔ وہ تو میرے ہی بیٹے ہیں۔"

آپؐ نے فرمایا کہ ہاں جو کچھ تم اِن پر خرچ کروگی تمہیں اِس کا اجر ملے گا۔

(بخاری۔ مسلم)

بہترین صدقہ: بے سہارا بیٹی کی کفالت

نبی صلی اللہ نے فرمایا کہ "میں بہترین صدقہ نہ بتاؤں؟ وہ تیری بیٹی ہے جو تیرے پاس لوٹا دی گئی ہے اور اِس کو کوئی تیرے سوا کما کر کھلانے والا نہیں ہے۔"

(ابن ماجہ۔ سراقہ بن مالک)

Marfat.com

یتیم کے حقوق

۱۔ یتیم کی کفالت

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا، "میں اور یتیم کا سرپرست نیز دوسرے محتاجوں کا سرپرست، ہم دونوں جنت میں اِس طرح ہوں گے۔ یہ کہہ کر آپؐ نے بیچ کی انگلی اور شہادت کی انگلی سے اشارہ کیا اور اِن دونوں انگلیوں کے درمیان تھوڑا سا فاصلہ رکھا۔"

(بخاری، سعل بن سعدؓ)

۲۔ بہترین اور بدترین گھر

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا، مسلمانوں کے گھروں میں سے سب سے بہتر وہ گھر ہے جس میں کوئی بچہ یتیم ہو اور اِس کے ساتھ اچھا سلوک کیا جاتا ہو۔ اور مسلمانوں کا سب سے بدتر گھر وہ ہے جس میں کوئی یتیم ہو اُس کے ساتھ بُرا سلوک کیا جاتا ہو۔"

۳۔ یتیم کی سرپرستی کے اخلاقی فائدے

ایک آدمی نے نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم سے اپنے قلب کی کساوت اور سختی کا ذکر کیا تو آپؐ نے فرمایا کہ "یتیم کے سر پر شفقت کا ہاتھ پھیر اور مسکینوں کو کھانا کھِلا۔"

۴۔ کمزوروں کے حقوق

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا، "اے میرے اللہ! میں دو کمزور قسم کے

Marfat.com

لوگوں کے حق کو محترم قرار دیتا ہوں، یعنی یتیم اور بیوی کے حق کو۔"

(سنائی۔ خویلد بن عمرو)

۵۔ مالِ یتیم میں کفیل کا حق

ایک آدمی نبی صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس آیا اور کہا۔ "میں محتاج ہوں، میرے پاس کچھ نہیں ہے (تو کیا میں یتیم کے مال میں سے کچھ کھا سکتا ہوں) آپ نے فرمایا، ہاں تم یتیم کے مال سے لے سکتے ہو بشرطیکہ اسراف نہ کرو اور جلد بازی سے کام نہ لو، اور نہ اپنی جائیداد بنانے کی فکر کرو۔"

(ابوداؤد)

۶۔ زیرِ سرپرستی یتیم کو ڈانٹنا

"حضرت جابرؓ فرماتے ہیں کہ میں نے رسولِ خداؐ سے پوچھا، کہ
"کن وجوہ سے میں اِس یتیم کو مار سکتا ہوں جو میری سرپرستی میں ہے"
آپؐ نے فرمایا جن وجوہ سے تم اپنی حقیقی اولاد کو مار سکتے ہو۔ خبردار اپنے مال کو بچانے کی خاطر اِس کا مال برباد نہ کرنا اور اِس کے مال سے اپنی جائیداد نہ بنانا۔

(معجم طبرانی)

اِن احادیثِ مبارکہ سے جو بات ہمارے سامنے واضح ہو کر آتی ہے وہ یہ کہ اپنے بچوں کی تعلیم و تربیت اور پرورش کے علاوہ بے سہارا یتیم بچوں کو سہارا دینا۔ اِن کی پرورش کرنا۔ اِن سے بہتر سلوک کرنا ایک مُسلم کے لیئے خدا اور اُس کے رسولؐ کی خوشنودی حاصل کرنے کا سبب بنتا ہے۔ سبق بھی ہمیں یہی دیا گیا ہے کہ اپنے بچوں کے علاوہ بے سہارا یتیم بچوں کو حقیر مت جانیئے۔ غور کریں کہ اگر ہم یہ طرزِ عمل اختیار کریں تو ہمارے سارے معاشرے سے ایک بھی مجبور، بے سہارا اور یتیم بچہ ڈھونڈے سے بھی نہیں ملے گا۔

Marfat.com

اِس طرح نہ صرف معاشرہ کے خدوخال اُبھر کر اسلامی رنگ و رُوپ میں سامنے آئیں گے، دِلی سکون ملے گا بلکہ اللہ تعالیٰ دوسرے جہان کی تمام نعمتوں بھری جنت بھی صلہ میں عطا کرے گا۔

بچوں کے لیے حدیثِ نبوی کے فائدے

قرآن مجید کے بعد حدیث پاک کا مقام آتا ہے۔ آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم کی احادیث پڑھنے سے اللہ کے کلام کا مفہوم آسانی سے سمجھ آجاتا ہے۔ ہماری زندگی کا کوئی پہلو ایسا نہیں ہے۔ جس کے متعلق ہمارے پیارے نبی صلعم نے ہماری راہ نمائی نہ فرمائی ہو۔ اسی لیے قرآنِ کریم میں رسول خداؐ کی زندگی کو سب مسلمانوں کے لیے ایک "عمدہ نمونہ" قرار دیا گیا ہے۔ اور آپ کو دونوں جہانوں کیلئے "باعثِ رحمت" کا لقب دیا گیا۔

رہنے سہنے، اُٹھنے بیٹھنے، چلنے پھرنے، کھانے پینے، نہانے دھونے، کام کرنے اور آرام کرنے، کہنے اور سننے، لکھنے پڑھنے غرضیکہ ہماری زندگی میں پیدائش سے لے کر وفات تک ہر مرحلہ اور ہر معاملہ سے متعلق رسول خداؐ نے باتیں ارشاد فرمائی ہیں جن کو سمجھنے اور عمل کرنے سے نہ صرف زندگی کے ہر میدان میں کامیابی قدم چومتی ہے بلکہ اللہ اور اُس کے رسولؐ کی خوشنودی بھی حاصل ہوتی ہے۔ بچوں کو شروع ہی سے اِسطرف راغب کیجئے۔ خود بھی پڑھایئے اور پڑھنے بھی دیجئے اِس طرح وہ نیکی اور بدی میں فرق محسوس کریں گے اور ایک نئی قوت و ولولہ پائیں گے جو ہر آڑے وقت میں اُن کے کام آئے گا۔

بچوں کو بے پناہ علمی فائدہ بھی ہوگا۔ اِن کے غور و فکر، اِن کی تحریر و تقریر اور اُن کے عمل میں نیت نمایاں تبدیلی ہوگی وہ بہتر اور کامیاب انسان، ارشاداتِ رسولؐ خدا کی روشنی میں بننے میں کامیاب ہوں گے اور والدین کے لیے صدقۂ جاریہ کا باعث بنیں گے۔

Marfat.com

اسلام کے بنیادی اصولوں اور اخلاقیات سے متعلق اللہ کے رسولؐ کے فرمودات اگلے صفحات پہ قلم بند کیئے گئے ہیں۔ انہیں اچھی طرح بچوں کے ذہن نشین کرا دیجیئے تاکہ انہیں بہتر انداز میں اپنی زندگی سنوارنے اور گذارنے کا شعور حاصل ہو۔

ہمارا ایمان

اسلام قبول کرنے کے فائدے

حضرت عبداللہ بن عمروؓ کہتے ہیں کہ رسول اللہ نے فرمایا کہ
"جس شخص نے اسلام قبول کر لیا۔ اُس نے کامیابی (نجات) حاصل کر لی"۔
(مُسلم)

اسلام کی بنیادیں :

ابن عُمرؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہؐ نے فرمایا کہ اسلام کی بنیاد ۵ باتوں پہ رکھی گئی ہے۔

اِس امر کی گواہی دینا کہ اللہ کے سوا اور کوئی عبادت کے لائق نہیں۔
اور حضرت محمدؐ اِس کے بندے اور رسول ہیں۔
نماز پڑھنا
زکوٰۃ دینا
حج کرنا
ماہ رمضان کے روزے رکھنا
(بخاری اور مُسلم)

حضور سے محبت

حضرت انسؓ سے روایت ہے کہ آپؐ نے فرمایا

Marfat.com

'تم میں سے کسی کا ایمان اُس وقت تک مکمل نہیں ہوتا جب تک کہ میں اِس کے نزدیک اُس کے باپ بیٹے اور تمام انسانوں سے زیادہ محبوب نہ بن جاؤں'

(بخاری)

منافق کی پہچان

حضرت عبداللہ بن عمروؓ سے روایت ہے کہ آپؐ نے فرمایا جس شخص میں یہ چار باتیں ہوں گی وہ خالص منافق ہوگا۔

جب اُس کے پاس امانت رکھی جائے تو خیانت کرے۔

جب بات کرے تو جھوٹ بولے۔

جب عہد کرے تو توڑ ڈالے۔

جب لڑے تو گالیاں بکے۔

(بخاری اور مُسلم)

والدین کا احترام

۱۔ جنت ماں کے قدموں میں ہے

حضرت معاویہ بن جاہمہؓ کہتے ہیں کہ جاہمہؓ نبی اکرمؐ کی خدمت میں حاضر ہوا اور عرض کیا کہ اے رسول اللہ! میں نے جہاد پر جانے کا ارادہ کیا ہے اور آپ سے مشورہ لینے حاضر ہوا ہوں۔ آپؐ نے فرمایا: کیا تیری ماں زندہ ہے۔ اُس نے عرض کیا۔ ہاں آپؐ نے فرمایا۔ اسکی خدمت کر کیونکہ جنت اُس کے قدموں میں ہے۔

(احمد۔ سنائی۔ بیہقی)

۲۔ ماں اور باپ کا مقام

حضرت ابوہریرہؓ کہتے ہیں کہ ایک شخص نے عرض کیا یارسول اللہ میری محبت کے لیے

Marfat.com

کون زیادہ مناسب ہے۔ آپؐ نے فرمایا۔ تیری ماں۔ اُس نے عرض کیا۔ اِس کے بعد (کون زیادہ مناسب ہے) آپؐ نے فرمایا۔ تیری ماں۔ اُس نے پھر عرض کی۔ اِس کے بعد کون؟ آپؐ نے فرمایا۔ تیری ماں۔ اُس نے عرض کیا اِس کے بعد کون؟ آپؐ نے فرمایا۔ تیرا باپ۔ (بخاری اور مُسلم)

۳۔ حضرت بہز بن حکیمؓ روایت کرتے ہیں کہ میں نے عرض کیا۔ یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم میں کس کے ساتھ بھلائی کروں۔ آپؐ نے فرمایا۔ اپنی ماں کے ساتھ
میں نے پھر پوچھا اِس کے بعد کس کے ساتھ؟
آپؐ نے فرمایا۔ اپنی ماں کے ساتھ
میں نے پھر عرض کیا۔ اِس کے بعد کس کے ساتھ۔ آپؐ نے فرمایا۔ اپنی ماں سے۔ میں نے پوچھا۔ پھر کس سے؟ آپؐ نے فرمایا۔ اپنے باپ سے۔ پھر قریب تر عزیز کے ساتھ اور پھر اِس سے قریب تر عزیز کے ساتھ۔

(ترمذی اور ابوداؤد)

۴۔ خدا کی ناخوشی باپ کی ناخوشی میں ہے

حضرت عبداللہ بن عمروؓ کہتے ہیں کہ رسول اللہؐ نے فرمایا کہ پروردگار کی رضامندی باپ کی رضامندی میں ہے اور پروردگار کی ناخوشی باپ کی ناخوشی میں ہے۔

(ترمذی)

۵۔ حضرت ابن عباسؓ کہتے ہیں، رسول اللہ نے فرمایا کہ جو نیک بیٹا ماں باپ کی طرف رحمت و شفقت کی نظر سے دیکھے، اللہ اس کے حساب میں ہر نظر کے بدلے ایک مقبول حج کا ثواب لکھ دیتا ہے۔

(بیہقی)

Marfat.com

۶۔ بہترین نیکی

حضرت ابن عمرؓ کہتے ہیں کہ رسول اللہ نے فرمایا۔ کسی شخص کا اپنے باپ کی موت کے بعد اس کے دوستوں سے احسان اور سلوک کرنا بہترین نیکی ہے۔ (مسلم)

والدین سے گستاخی اور نافرمانی

۱۔ حضرت عبداللہ بن عمرؓ سے روایت ہے کہ حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ اپنے ماں باپ کو گالی دینا بڑے گناہوں میں سے ہے۔ صحابہؓ نے عرض کیا یا رسول اللہ کیا کوئی آدمی اپنے والدین کو گالی دے سکتا ہے۔ آپ نے فرمایا ہاں! کوئی شخص کسی کے باپ کو گالی دیتا ہے تو وہ اُس کے باپ کو گالی دیتا ہے اور کوئی کسی کی ماں کو گالی دیتا ہے تو وہ اس کی ماں کو گالی دیتا ہے۔

(بخاری۔ مسلم)

۲۔ حضرت ابی بکرہؓ کہتے ہیں کہ رسول اللہؐ نے فرمایا کہ اللہ تعالیٰ ہر گناہ میں سے جس قدر چاہے بخش دیتا ہے۔ سوائے ماں باپ کی نافرمانی کے۔ بلکہ خدا اس گناہ کے کرنیوالے کو اِس کی زندگی ہی میں موت سے پہلے سزا دے دیتا ہے۔

(بیہقی)

۳۔ حضرت عبداللہ بن عمرؓ کا بیان ہے کہ رسول اللہؐ نے فرمایا ہے کہ بہت زیادہ احسان جتانے والا۔ والدین کی نافرمانی کرنیوالا اور شراب کا عادی جنت میں داخل نہیں ہوگا۔

(نسائی اور دارمی)

Marfat.com

بہن بھائیوں اور رشتہ داروں سے سلوک

۱۔ حضرت سعید بن عاص رضؓ کا بیان ہے کہ رسول اللہ نے فرمایا کہ بڑے بھائی کا حق چھوٹے بھائی پر باپ کے حق ایسا ہے (ایسا ہے جیسا کہ باپ کو حق ہو)
(بیہقی)

۲۔ حضرت انس رضؓ کہتے ہیں کہ رسول اللہ نے فرمایا کہ جو شخص اپنے رزق (آمدنی وغیرہ) میں ترقی اور لمبی عمر کا خواہشمند ہو۔ اسے اپنے رشتہ داروں سے اچھا سلوک کرنا چاہیے
(بخاری اور مسلم)

۳۔ حضرت جبیر بن مطعم رضؓ کہتے ہیں کہ رسول اللہ نے فرمایا ہے کہ رشتہ داری کو قطع کرنے والا جنت میں داخل نہ ہوگا۔ (بخاری۔ مسلم)

دوست اور ہمسائے

۱۔ حضرت عبداللہ بن عمر رضؓ کا بیان ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ اللہ تعالیٰ کے نزدیک بہترین دوست وہ ہیں جو اپنے دوست کے خیرخواہ ہوں۔
(ترمذی اور دارمی)

۲۔ حضرت ابن عباس رضؓ کہتے ہیں کہ وہ شخص مومن نہیں ہے جو پیٹ بھر کر کھانا کھائے اور اُس کے پاس ہی اُس کا پڑوسی (ہمسایہ) بھوکا رہے۔ (بیہقی)

۳۔ حضرت انس رضؓ سے روایت ہے کہ رسولِ خدا نے فرمایا کہ وہ شخص جس کے پڑوسی اُس کی برائیوں سے محفوظ نہ ہوں۔ وہ جنت میں داخل نہ ہوگا۔ (مسلم)

اِن راہنما اصولوں پہ جہاں خود چلنے کی کوشش کریں وہاں اپنے بچوں کو رسول خداؐ کے نقشِ قدم پہ چلنے کی ہدایت کریں اور اپنی عملی زندگی سے اِس کا ثبوت مہیا کریں۔

Marfat.com

یاد رکھیں جب تک کسی بات پہ آپ خود عمل نہیں کرتے آپ کا بچہ ہرگز اُس بات پر اطمینانِ قلب کے ساتھ عمل نہیں کرے گا۔ جیسا زندگی کی سچائیوں سے متعلق آپ کا رویہ ہو گا۔ آپ کا بچہ عملی زندگی میں وہی رویہ اپنائے گا۔

آدابِ زندگی

سلام کہنا:

۱۔ حضرت ابوہریرہؓ کہتے ہیں کہ رسول خداؐ نے فرمایا: "آپس میں سلام کو رواج دو۔"
(مسلم)

۲۔ حضرت عبداللہ بن عمروؓ کہتے ہیں کہ نبی اکرمؐ سے ایک شخص نے پوچھا کہ اسلام کی کونسی بات بہتر ہے۔ آپ نے جواب دیا۔ کھانا کھلانا اور واقف ناواقف سب کو سلام کہنا۔"
(بخاری۔ مُسلم)

۳۔ حضرت انسؓ کہتے ہیں کہ آپؐ نے فرمایا "بیٹا! جب تم اپنے گھر میں داخل ہو تو گھر والوں کو سلام کرو۔ یہ بات تیرے اور تیرے گھر والوں کے لیے بابرکت ثابت ہوگی۔"
(ترمذی)

۴۔ حضرت جابرؓ سے روایت ہے کہ آپؐ نے فرمایا۔ "بات شروع کرنے سے پہلے سلام کرنا چاہیے۔"
(ترمذی)

۵۔ حضرت قتادہؓ نے کہا کہ رسول اللہؐ نے فرمایا۔ "جب تم گھر میں داخل ہو تو گھر والوں کو سلام کرو اور جب گھر سے باہر نکلو تو گھر والوں کو سلام کر کے رُخصت ہو۔"
(بیہقی)

۶۔ حضرت ابی امامہؓ کہتے ہیں کہ آپؐ نے فرمایا کہ خداوند کریم کے نزدیک تر وہ شخص

Marfat.com

ہے جو پہلے سلام کرے۔ (احمد۔ ترمذی۔ ابوداؤد)

۷۔ حضرت عبداللہ کہتے ہیں۔ نبی اکرمؐ نے فرمایا کہ سلام میں پہل کرنے والا تکبر سے پاک ہے۔"

(بیہقی)

۸۔ حضرت ابوہریرہؓ سے روایت ہے کہ آپؐ نے فرمایا: چھوٹا بڑے کو، چلنے والا بیٹھے ہوئے کو اور تھوڑے آدمی زیادہ آدمیوں کو سلام کریں۔

(بخاری۔ مسلم)

۹۔ حضرت عمران بن حصین کہتے ہیں کہ ایک شخص نے رسولِ خداؐ کی خدمت میں حاضر ہو کر کہا۔ السلام علیکم (آپ پر سلامتی ہو)

آپؐ نے سلام کا جواب دیا اور فرمایا اِس شخص کے لیے ۱۰ نیکیاں لکھی گئیں۔

پھر ایک اور شخص آیا اور کہا السلام علیکم ورحمۃ اللہ (آپ پر سلامتی اور اللہ کی رحمت ہو۔ آپؐ نے اِس کو بھی سلام کا جواب دیا اور فرمایا اِس کے لیے ۲۰ نیکیاں لکھی گئیں۔

ایک اور شخص آیا اور کہا۔ السلام علیکم ورحمۃ اللہ وبرکاتہٗ (آپ پر سلامتی اور اللہ کی رحمت و برکت ہو) آپ نے فرمایا۔ اِس کے لیے ۳۰ نیکیاں لکھی گئیں۔

(ترمذی۔ ابوداؤد)

اِن احادیثِ مبارکہ کی روشنی میں اپنے بچوں کو سلام کرنے کی اہمیت سے پوری طرح آگاہ کریں۔ اللہ تعالیٰ کی اپنے بندوں پہ مہربانی دیکھیے کہ اُس نے تعارف اور گفتگو کے لیے السلام علیکم جیسے الفاظ انہیں عنایت کیے۔ یعنی آپ کسی دوسرے کو رحمت اور سلامتی کی دُعا دیتے ہیں اور فوراً ہی آپ کو اپنی سلامتی اور رحمتِ الٰہی کی دُعا مل جاتی ہے اور نیکیاں مفت میں ملتی ہیں۔ ذرا غور کیجیے کہ بڑے اور چھوٹے اِن مفید کلمات کو اپنا کر کس قدر سلامتی حاصل کر سکتے ہیں۔ بچوں سے ویسے بھی یہ کلماتِ خیر سُن کر، سننے والوں کے سینوں میں پیار، محبت، شفقت اور دعاؤں کا سیلاب موجیں مارنا شروع کر

Marfat.com

دیتا ہے۔

آپس میں ہاتھ ملانا :

۱۔ حضرت عطا خراسانیؒ کہتے ہیں کہ نبی اکرمؐ نے فرمایا۔ آپس میں مصافحہ کیا کرو۔ اِس سے بُغض دُور ہو جاتا ہے"۔ (مالکؒ)

۲۔ حضرت براء بن عاذبؓ کہتے ہیں کہ نبی اکرمؐ نے فرمایا: جب دو مسلمان ملیں اور مصافحہ کریں تو اِن دونوں کو جُدا ہونے سے پہلے بخش دیا جاتا ہے"۔
(احمد۔ ترمذی۔ ابن ماجہ)

۳۔ حضرت ابی امامہؓ کہتے ہیں: رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ آپس میں پورا سلام کرنا یہ ہے کہ تم (سلام کے بعد) مصافحہ بھی کرو۔ (احمد۔ ترمذی)

خندہ پیشانی :

۱۔ حضرت عبداللہ بن حارث بن جزءؓ کہتے ہیں کہ میں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم سے زیادہ کسی شخص کو مسکراتے نہیں دیکھا۔ (ترمذی)

۲۔ حضرت عائشہؓ کہتی ہیں کہ میں نے رسول اللہؐ کو اِس طرح مُنہ کھول کر ہنستے ہوئے نہیں دیکھا کہ آپ کا تالو نظر آجاتا ہو۔ بلکہ آپ اکثر تبسم فرمایا کرتے تھے۔
(بخاری)

بچوں کو آپس میں مصافحہ کرنے اور خندہ پیشانی سے ملنے جلنے کی تعلیم دیجیے۔ آپ محسوس کریں گے کہ نہ صرف بچوں میں پیار اور خلوص کے جذبات بڑھیں گے بلکہ وہ بداخلاقی اور بدتمیزی جیسی برائیوں کے قریب پھٹکنے کی کوشش بھی نہیں کریں گے۔

Marfat.com

لباس اور شکل وصورت :

۱۔ حضرت عمرو بن شعیبؓ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ نے فرمایا (جو چاہے پہنو جب تک کہ اس میں فضول خرچی اور تکبر شامل نہ ہوں۔

(احمد۔ نسائی۔ ابن ماجہ)

۲۔ حضرت سمرہؓ کہتے ہیں کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: سفید کپڑے پہنا کرو کیونکہ وہ بہت پاک اور بہت پسندیدہ ہوتے ہیں۔

(احمد۔ ترمذی۔ نسائی۔ ابن ماجہ)

۳۔ حضرت ابوہریرہؓ کہتے ہیں کہ رسول اللہ نے ایسے مرد پر جو عورتوں کا لباس پہنے اور اس عورت پر جو مردوں کا لباس پہنے، لعنت فرمائی ہے۔

(ابو داؤد)

۴۔ حضرت ابن عمرؓ کہتے ہیں کہ رسول اللہؐ نے فرمایا: جو شخص کسی (غیر) قوم کی مشابہت اختیار کرے وہ گویا اسی قوم میں سے ہے۔ (احمد۔ ابو داؤد)

۵۔ حضرت ابوہریرہؓ کہتے ہیں کہ رسول اللہ نے فرمایا: جس شخص کے بال ہوں اُسے اِن کی دیکھ بھال کرنا چاہیے (ابو داؤد)

۶۔ اِن راہنما اصولوں کی روشنی میں اپنے بچے کو اچھا مگر سادہ لباس پہنایئے۔ بچوں اور بچیوں کی روحانی اور جسمانی صفائی کا بھرپور خیال رکھیے تاکہ وہ ہر قسم کی آلائشوں سے پاک رہ سکیں۔

خوش اخلاقی :

۱۔ حضرت انسؓ اور حضرت عبداللہؓ کہتے ہیں کہ رسول اللہؐ نے فرمایا کہ مخلوق خدا کا

Marfat.com

کنبہ ہے۔ اِس لیے خدا کے نزدیک بہترین شخص وہ ہے جو خدا کے کنبے کے ساتھ احسان کرے۔ (بیہقی)

۲۔ قبیلہ مزینہ کے ایک شخص سے روایت ہے کہ (صحابہؓ نے) رسول اللہ سے پوچھا کہ اے اللہ کے رسول اِن چیزوں سے جو انسانوں کو دی گئی ہیں، کون سی بہتر ہے۔ آپ نے فرمایا۔ خوش خُلقی (بیہقی)

۳۔ حضرت عبداللہ بن عمرؓ کہتے ہیں، رسول اللہ نے فرمایا: تم میں نیک ترین وہ شخص ہے جس کا اخلاق اچھا ہو۔ (بخاری۔ مُسلم)

۴۔ حضرت ابی ثعلبہ خشنیؓ کا بیان ہے کہ رسول اللہؐ نے فرمایا کہ قیامت کے دِن مجھ کو سب سے زیادہ عزیز اور میرے سب سے زیادہ قریب تر وہ لوگ ہوں گے جو تم میں سے زیادہ خوش اخلاق ہیں۔ (بیہقی)

بچوں کو خوش اخلاقی کی تربیت دیجیے۔ بدزبانی، بدتمیزی اور نافرمانی جیسی بُری عادات سے وہ ہمیشہ بچے رہیں گے۔ اِس طرح نہ صرف وہ ماں باپ کی آنکھوں کا تارا بنیں گے بلکہ اللہ تعالیٰ اور اس کے رسولؐ کے سامنے بھی سرخرو ہو سکیں گے۔

اخوتِ اسلامی:

۱۔ حضرت انسؓ کہتے ہیں۔ رسول اللہ نے فرمایا۔ اِس ذات کی قسم ہے جس کے قبضہ میں میری جان ہے۔ انسان اُس وقت تک مومن نہیں ہوتا۔ جب تک کہ وہ اپنے بھائی کے لیے بھی اِس چیز کو پسند نہ کرے، جسے وہ اپنے لیے پسند کرتا ہے۔ (بخاری۔ مُسلم)

۲۔ حضرت ابوہریرہؓ کہتے ہیں کہ رسول اللہ نے فرمایا کہ مُسلمان مسلمان کا بھائی ہے۔ نہ اُس پر کوئی ظلم کرے اور نہ اُسے رُسوا کرے اور نہ ہی اُسے حقیر سمجھے۔ (مُسلم)

Marfat.com

رحم و شفقت :

۱۔ حضرت عبداللہ بن عمروؓ کا بیان ہے کہ رسول اللہ نے فرمایا کہ خدا لوگوں پر رحم کرنے والوں پر رحم کرتا ہے۔ اِس لیے تم زمین پر رحم کرو۔ آسمان والا تم پر رحم کرے گا۔ (ابوداؤد۔ ترمذی)

۲۔ حضرت جریر بن عبداللہؓ کہتے ہیں کہ رسول اللہؐ نے فرمایا ہے۔ اللہ تعالیٰ اُس شخص پر رحم نہیں کرتے جو لوگوں پر رحم نہیں کرتا۔ (بخاری۔ مُسلم)

۳۔ حضرت ابنِ عباسؓ نے بیان کیا ہے کہ رسُول اللہ نے فرمایا ہے کہ جو شخص ہمارے بچوں پر رحم نہیں کرتا اور بڑوں کی عزت نہیں کرتا۔ وہ ہم میں سے نہیں ہے۔ (ترمذی)

زبان کی برائیاں

جھُوٹ :

۱۔ حضرت انسؓ کہتے ہیں۔ رسول اللہ نے فرمایا کہ جو شخص ناحق و ناروا جھوٹ بولنا چھوڑ دے۔ اِس کے لیے جنت کے کنارے (ایک محل) بنایا جاتا ہے۔ (ترمذی)

۲۔ حضرت سفیان بن اسید حضرمیؓ کہتے ہیں کہ میں نے رسول اللہ کو یہ فرماتے سُنا ہے کہ سب سے بڑی خیانت یہ ہے کہ تو اپنے (مسلمان) بھائی سے کوئی بات کہے اور وہ تیری بات کو سچ سمجھے مگر (حقیقت میں) تو نے اُسے جھوٹی بات کہی ہو۔ (ابوداؤد)

Marfat.com

حضرت بہز بن حکیمؓ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ نے فرمایا افسوس ہے اُس شخص پر جو گفتگو کرتے وقت لوگوں کو ہنسانے کے لیے جھوٹ بولے۔ افسوس ہے اس پر۔ (احمد۔ ترمذی۔ ابوداؤد دارمی)

حضرت ابنِ عمرؓ کا بیان ہے کہ رسول اللہ نے فرمایا کہ بندہ جھوٹ بولتا ہے تو (حفاظت کرنے والا فرشتہ) اس کے جھوٹ کی بُو سے اس سے کوسوں دُور چلا جاتا ہے۔ (ترمذی)

جھوٹ جیسی برائی سے جسے ہر کوئی ناپسند کرتا ہے، اپنے بچے کو دُور رکھنے کی کوشش کیجئے۔ اپنے زبان اور بیان سے اِس کی تائید کیجئے۔ اللہ کی ناراضی کی طرف بچوں کو توجہ دلائیے۔ آپ محسوس کریں گے کہ بچے اِس برائی کے قریب پھٹکنا بھی پسند نہیں کریں گے۔

اسی طرح دوسری اخلاقی نوعیت کی برائیوں سے اپنے بچوں کو بچانے کا اہتمام بھی کیجئے۔

بدگوئی اور لعن طعن:

۱۔ حضرت عبداللہ بن مسعودؓ کہتے ہیں کہ رسول اللہ نے فرمایا کہ مومن طعنے دینے والا، لعنت کرنے والا، فحش بکنے والا اور زبان دراز نہیں ہوتا۔ (ترمذی اور بیہقی)

۲۔ حضرت ابوداؤدؓ کا بیان ہے کہ رسول اللہؐ نے فرمایا کہ صدیق (یعنی مومن) کے لیے یہ بات مناسب نہیں کہ وہ زیادہ لعن طعن کرنے والا ہو۔ (مُسلم)

نقل کرنا اور چغلی کھانا:

۱۔ حضرت عائشہؓ کا بیان ہے کہ نبی اکرمؐ نے فرمایا کہ میں کسی کی نقل اتارنا پسند نہیں کرتا۔ اگرچہ ایسا کرنا میرے لیے ایسا اور ایسا ہو (یعنی ایسے ایسے دنیاوی فائدوں

Marfat.com

کا باعث ہو)۔ (ترمذی)

۲۔ حضرت عبدالرحمن بن غنمؓ اور حضرت اسمآنت یزیدؓ کہتے ہیں کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ خدا کے بدترین بندے وہ ہیں جو چغلی کھاتے پھرتے ہوں اور دوستوں کے درمیان جدائی ڈالتے ہوں۔ (احمد اور بیہقی)

۳۔ حضرت حذیفہؓ کہتے ہیں کہ میں نے رسول اللہ کو یہ فرماتے سُنا ہے کہ چغل خور جنت میں نہیں جائے گا۔ (بخاری اور مسلم)

بدگمانی اور حسد:

۱۔ حضرت ابوہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہؐ نے فرمایا کہ بدگمانی سے بچو کیوں کہ بدگمانی سب سے جھوٹی بات ہے۔ (بخاری اور مسلم)

۲۔ حضرت ابوہریرہؓ کہتے ہیں کہ نبی کریمؐ نے فرمایا ہے کہ حسد سے بچو۔ کیونکہ حسد نیکیوں کو زائل کر دیتا ہے جس طرح آگ ایندھن کو کھا جاتی ہے۔ (ابوداؤد)

غرور اور تکبّر:

۱۔ حضرت عیاض بن حمار مجاسعیؓ کہتے ہیں کہ رسول اللہؐ نے فرمایا کہ خدا تعالیٰ نے مجھے وحی کے ذریعے آگاہ کیا ہے کہ عاجزی اختیار کرو۔ یہاں تک کہ کوئی شخص کسی پر بھی فخر نہ کرے۔ (مسلم)

۲۔ حضرت ابن مسعودؓ کا بیان ہے کہ اللہ کے رسولؐ نے فرمایا کہ جس شخص کے دِل میں ذرہ برابر بھی تکبر ہوگا وہ جنت میں نہیں جائے گا۔ اِس پر ایک شخص نے عرض کیا کہ ہر شخص اِس بات کو پسند کرتا ہے کہ اُس کا لباس عمدہ ہو اور جوتا اچھا ہو۔ (یعنی کیا یہ بھی تکبر میں شامل ہیں؟) آپؐ نے فرمایا۔ اللہ تعالیٰ جمیل ہے اور جمال (حسن)

Marfat.com

کو پسند کرتا ہے۔ (مگر) تکبر تو کہتے ہیں سچی بات کو جھٹلانے اور لوگوں کو ذلیل و حقیر سمجھنے کو۔

(مسلم)

غصّہ :

۱۔ حضرت ابوہریرہؓ کا بیان ہے کہ کسی شخص نے نبی اکرمؐ سے عرض کیا۔ مجھے نصیحت فرمائیے آپؐ نے فرمایا۔ غصہ نہ کیا کرو۔ اُس نے کئی مرتبہ یہی سوال دہرایا اور آپ نے (ہر مرتبہ یہی) فرمایا کہ غصہ نہ کیا کرو۔ (بخاری)

۲۔ حضرت ابوہریرہؓ کہتے ہیں کہ اللہ کے رسولؐ نے فرمایا کہ طاقت ور وہ نہیں ہے جو (لوگوں کو) پچھاڑ دے۔ بلکہ طاقت ور وہ ہے جو غصے کے وقت اپنے آپ کو قابو میں رکھے۔ (بخاری، مسلم)

باہمی رنجش :

۱۔ حضرت ابوایوب انصاریؓ کہتے ہیں کہ رسول اللہؐ نے فرمایا کہ کسی شخص کے لیے یہ بات جائز نہیں کہ وہ (ناراض ہوکر) اپنے (مسلمان) بھائی کو تین رات سے زیادہ (عرصہ کے لیے) چھوڑ دے (یعنی اُس سے رُوٹھا رہے)

(بخاری اور مسلم)

فتنہ و فساد :

۱۔ حضرت ابوہریرہؓ کا بیان ہے کہ رسولِ خداؐ نے فرمایا دو مسلمانوں کے درمیان فتنہ و فساد ڈالنے سے بچو کیونکہ یہ (حرکت) تباہ کن ہے۔

(ترمذی)

Marfat.com

ظلم وستم :

حضرت عیاض بن حجاز مجاسعی کا بیان ہے کہ رسول اللہؐ نے فرمایا کہ اللہ تعالیٰ نے مجھے وحی کے ذریعے آگاہ کیا ہے کہ کوئی کسی پر زیادتی نہ کرے۔ (مسلم)

حضرت انسؓ کا بیان ہے کہ رسول اللہؐ نے فرمایا کہ اپنے (مسلمان) بھائی کی مدد کرو (خواہ وہ ظالم ہوں یا مظلوم) ایک شخص نے عرض کیا : یا رسول اللہ! مظلوم کی تو مدد کرتا ہوں۔ مگر ظالم کی مدد کیسے کروں۔ آپؐ نے فرمایا: اسے ظلم سے روکو۔ یہی اس کی مدد کرنا ہے۔

(بخاری اور مسلم)

Marfat.com

آدابِ زندگی

سنتِ رسولؐ کی روشنی میں لباس، کھانے صحت اور صفائی کے متعلق چند اہم باتیں ذہن میں رکھیے۔

جب بچہ سو کر اُٹھے تو سب سے پہلے اُس کے ہاتھ دھلائے جائیں۔ باقاعدگی سے مسواک کا استعمال کرائیں۔ تاکہ دانت صاف رہیں اور کیڑا وغیرہ نہ لگنے پائے۔ گرمیوں میں روزانہ اور سردیوں میں ہفتہ کے بعد ضرور غسل کروائیں بالوں کو سنواریئے اور آنکھوں میں سرمہ بھی ڈال دیا کریں۔ بچے کو یہ سکھائیں کہ چھینکتے وقت مُنہ پر رومال وغیرہ رکھ لے اور الحمد اللہ کہے۔

اگر بچے کی صحت اچھی ہے تو یقیناً وہ اچھے ذہن کا مالک ہوگا۔ کمزور جسم میں عقل و دماغ بھی کمزور ہوتے ہیں۔ لہٰذا بچے کو صحت کے بارے میں، اس کی اہمیت سے آگاہ کرتے رہیں اور خود بھی پابندی سے بچہ کی صحت کا خیال رکھیں۔

بچے کو چھوٹے موٹے کام خود کرنے دیں تاکہ وہ خود میں اعتماد پیدا کر سکے آرام طلبی کی عادت نہ ڈالیں۔ گھر میں ملازم وغیرہ ہوں تب بھی بچے کو اپنے ہاتھ سے کام کرنیکی عادت ڈالیں۔ سونے میں اعتدال کو اپنایئے۔ رات کو جلد سونے اور صبح کو جلد اُٹھنے کی عادت ڈالیں۔ بچے کو صبح تازہ ہوا میں سیر کرنے کا عادی بنائیں اور نماز کا پابند بنائیں۔

اپنے بچوں کو سادہ رکھیے۔ بچہ تو بذاتِ خود ایک حُسن ہے۔ ان کو سادگی کی اہمیت

Marfat.com

کے بارے میں وقتاً فوقتاً بتاتے رہیے۔ کھانے کے معاملہ میں خاص خیال رکھیے۔ بروقت کھانا دیجئے اور پُرخوری سے منع کیجئے۔ اگر بھوگ لگی ہو تو ہی کھانا دیا جائے اور بھوک سے زیادہ کھانے سے پرہیز کروائی جائے۔ مسالوں اور چٹخاروں والے کھانے کھلانے سے پرہیز کیجیے۔ غذا سادہ اور زود ہضم ہو۔ ایسی غذا جو توانائی پیدا کرے استعمال کروائیں۔ لذت طلبی کی عادت نہ ڈالیں۔ بچے کو پُرسکون حالت میں کھانا دیجئے۔ کیونکہ وہ جلد ہضم ہوتا ہے اور باعثِ توانائی ہوتا ہے۔ اگر بچہ رو رہا ہے یا غصّہ کی حالت میں ہے تو کھانا دینے سے پرہیز کیجئے۔ یہ معدہ پر بُرا اثر ڈال سکتا ہے۔ کھانے کے دوران اِسے نہ ہنسائیے کیونکہ یہ باعثِ نقصان ہو سکتا ہے۔ لیکن بالکل خاموش نہ چھائی رہے بلکہ خوشی کی حالت میں کھانا دیجئے اور کھلائیے اور اُسے بتائیے کہ کھانے کے بعد اللہ تعالیٰ کی اِن نعمتوں کا شُکر کتنا ضروری ہے۔

آنکھوں کی حفاظت کا خاص خیال رکھیے۔ تیز دھوپ اور سُورج کی طرف دیکھنے سے منع کیجئے۔ آنکھوں میں دُھول اور گرد و غبار نہ پڑنے دیں اور زیادہ روشنی یا مدھم روشنی میں پڑھنے سے منع کریں۔ زیادہ جاگنے سے بھی صحت کو نقصان پہنچ سکتا ہے لہٰذا انہیں وقت پر کھلائیے۔

بچوں کو پاک صاف اور پاکیزہ رکھیے۔ اِن کی طہارت کا خیال رکھیے۔ اِن کی ضرورتوں کو مدنظر رکھیے۔ اِن کے اُٹھنے، بیٹھنے اور لیٹنے کی جگہوں کو بھی صاف رکھیے۔

لباس

۱۔ لباس کا اوّلین مقصد ستّر پوشی ہونا چاہیے۔ باقی مقاصد میں زینت و جمال اور جسم کو موسمی اثرات سے محفوظ رکھنا ہے۔

۲۔ بچے کو بتائیے کہ اچھا لباس پہننے پر اللہ سے اظہارِ تشکر کیسے کیا جائے۔

۳۔ لباس پہناتے وقت سیدھی جانب کا خیال رکھیے۔ مثلاً قمیض پہنی ہے تو پہلے

Marfat.com

سیدھی آستین پہنایئے اور پھر الٹی آستین میں دوسرا ہاتھ ڈالیے۔ اسی طرح جُوتے پہنتے وقت بھی دایاں پاؤں جوتے میں پہلے ڈالیے۔

۴۔ کپڑے پہنانے سے قبل جھاڑ لیجئے مبادا کوئی موذی کیڑا چھپا ہوا ہو۔

۵۔ لباس سادہ ہونا چاہیے۔

۶۔ بچوں کو ریشمی کپڑا نہ پہنائیں لیکن بچیوں کے لیے یہ خُوب ہے۔

۷۔ لباس سلیقہ سے پہنایا جائے۔ اُلجھے بال، یا گریبان کھُلے رکھنا سلیقہ کے خلاف ہیں۔

۸۔ ایک جوتا پہن کر نہ چلے۔

۹۔ لباس مہذب ہونا چاہیے۔

۱۰۔ بچوں کو شوخ رنگ مثلاً سیاہ و سُرخ کے لباس نہ پہنائیں۔ البتہ بچیوں کو بھلے لگیں گے۔

کھانے کے آداب

۱۔ پہلے ہاتھ دھونے چاہئیں تاکہ اگر جراثیم یا گندگی لگی ہو تو دُھل جائے۔

۲۔ بسمِ اللہِ الرحمن الرحیم پڑھ کر شروع کریں۔

۳۔ بچے کو ٹیک لگا کر کھانا نہ کھانے دیں۔

۴۔ سیدھے ہاتھ سے کھائیں۔

۵۔ اگر انگلیوں سے کھانا کھانا ہو تو ہاتھ صاف ستھرے ہوں۔ تین انگلیوں سے کھائیں سب کو استعمال کرنے سے پرہیز کریں۔

۶۔ بچوں کو چھوٹا نوالہ دیجیے۔

۷۔ اِن کو روٹی سے ہاتھ نہ صاف کرنے دیجیے بلکہ دھونے کی عادت ڈالیں۔

۸۔ پلیٹ میں ایک طرف سے کھانا کھانے کی عادت ڈالیں۔ اِدھر اُدھر سے جھپا جھپی

Marfat.com

سے نہ کھانے دیں۔

۹۔ نوالہ گر جائے تو صاف کر کے کھلا دیں۔

۱۰۔ بچے کو سب کے ساتھ بٹھا کر کھانا کھلائیے۔ مِل جُل کر کھانے سے اُلفت و محبت بھی ہوتی ہے اور برکت بھی۔

۱۱۔ گرم کھانا نہ دیجئے۔ بلکہ ٹھنڈا کر کے دیں۔

۱۲۔ کھانے کے دوران قہقہہ مار کر نہ ہنسا جائے اور نہ ہنسایا جائے۔

۱۳۔ بچوں کو یہ سکھائیے کہ وہ منہ کھول کر نہ کھائیں نہ دانتوں پر انگلی پھیریں اور نہ کھانے کو سونگھیں۔ یہ سب باتیں خلافِ تہذیب ہیں۔

۱۴۔ کھانا ہمیشہ بیٹھ کر کھلائیے اور پانی بھی بیٹھ کر پلوائیں۔

۱۵۔ پلیٹ میں کھانا اتنا ہی دیں جتنا بچہ کھا سکتا ہے۔

۱۶۔ کھانا ٹھنڈا کرنے کے لیے پھونکیں مت ماریئے کہ یہ سانس مُضر ہوتی ہے۔

۱۷۔ بچے کو بتائیے کہ پانی ٹھہر ٹھہر کر پیے۔ ایک ہی بار پینے سے پیٹ میں تکلیف بھی ہو سکتی ہے۔

۱۸۔ کھانے کے بعد اللہ کا شکر ادا کرنے کا طریقہ بتائیں، جس نے رزق دیا اور اتنا اچھا کھلایا پلایا۔

۱۹۔ بچے کو بہت ٹھنڈا پانی نہ پلائیں۔

کھانا شروع کیسے کیا جائے

۱۔ حضرت عمر بن ابی سلمہؓ کہتے ہیں کہ میں بچہ تھا اور رسولِ خداؐ کے زیرِ تربیت تھا۔ (ایک روز کھانے کے وقت) میرا ہاتھ پلیٹ کی طرف تیزی سے بڑھ رہا تھا تو رسول اللہؐ نے مجھے فرمایا بسم اللہ کہہ، دائیں ہاتھ سے کھا اور اپنے پاس سے کھا۔
(بخاری اور مسلم)

Marfat.com

۲۔ حضرت عائشہؓ کا بیان ہے کہ رسول اللہ نے فرمایا کہ جب کوئی شخص کھانا کھانے لگے اور کھانے پر خدا کا نام لینا بھول جائے تو اُسے یہ کہنا چاہیے۔

بِسْمِ اللّٰہِ اَوَّلَہٗ وَاٰخِرَہٗ ۝

(میں کھانے کی ابتداء سے انتہا تک اللہ کا نام لیتا ہوں)

(ترمذی اور داؤد)

۳۔ حضرت ابن عمرؓ کہتے ہیں کہ رسول اللہؐ نے فرمایا کہ جب تم کھانا کھاؤ تو دائیں ہاتھ سے کھاؤ اور جب کوئی چیز پیو تو دائیں ہاتھ سے پیو۔ (مسلم)

۴۔ حضرت ابنِ عمرؓ کا بیان ہے کہ آپؐ نے فرمایا کہ کوئی شخص بائیں ہاتھ سے نہ کوئی چیز کھائے اور نہ پیے۔ اِس لیے کہ شیطان بائیں ہاتھ سے کھاتا پیتا ہے۔

(مسلم)

۵۔ حضرت انسؓ کہتے ہیں کہ رسول اللہ نے فرمایا۔ اللہ تعالیٰ اپنے بندے کو اِس حالت میں دیکھ کر خوش ہوتا ہے کہ وہ ایک لقمہ کھائے تو اس پر خدا کی تعریف کرے یا ایک گھونٹ پیے تو اس پر خدا کی تعریف کرے۔ (مسلم)

حضرت ابی جحیفہؓ نے بیان کیا کہ پیارے نبی صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم نے فرمایا کہ میں تکیہ لگا کر نہیں کھاتا۔

کھانے کے بعد

۱۔ حضرت ابوہریرہؓ کا بیان ہے کہ رسول اللہؐ نے فرمایا کہ کھانا کھا کر شکر کرنے والا، صابر روزہ دار کی مانند ہے۔ (ترمذی۔ ابن ماجہ۔ دارمی)

۲۔ حضرت ابوسعید خدریؓ کہتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ والہ وسلم جب کھانے سے فارغ ہوتے تو فرماتے۔

Marfat.com

اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ الَّذِیْ اَطْعَمَنَا وَ سَقَانَا وَجَعَلَنَا مُسْلِمِیْنَ ٥

(تعریف اُس اللہ کی ہے جس نے ہمیں کھلایا، پلایا اور مسلمان بنایا)

(ترمذی۔ ابوداؤد۔ ابن ماجہ)

۳۔ حضرت معاذ بن انسؓ کہتے ہیں کہ رسول اللہ نے فرمایا: جو شخص کھانا کھا کر یہ کہے۔

اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ الَّذِیْ اَطْعَمَنِیْ ھٰذَا الطَّعَامَ وَرَزَقَنِیْہِ مِنْ غَیْرِ حَوْلٍ مِنِّیْ وَلَا قُوَّۃٍ ٥

(یعنی تمام تعریفیں اُس اللہ کے لیے جس نے یہ کھانا مجھ کو کھلایا اور کھانے کو مجھ تک بغیر میرے حیلے اور قوت کے پہنچایا۔)

تو اُس کے پہلے تمام گناہ بخش دیئے جاتے ہیں۔ (ترمذی)

پانی پینے کے آداب

۱۔ حضرت ابن عباسؓ کا بیان ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ تم ایک دم اونٹ کی طرح پانی نہ پیو بلکہ دو تین مرتبہ دم لے کر پیو اور پینا شروع کرتے وقت بسم اللہ کہو۔ اور جب دوبارہ برتن منہ سے لگاؤ تو الحمد للہ کہو۔ (ترمذی)

۲۔ حضرت انسؓ کہتے ہیں کہ رسولِ خداؐ پانی پیتے وقت درمیان میں تین سانس لیا کرتے تھے۔ (بخاری اور مسلم)

۳۔ حضرت ابوسعید خدریؓ کہتے ہیں کہ نبی اکرمؐ نے پانی میں پھونک مارنے سے منع فرمایا ہے۔

(ترمذی اور دارمی)

Marfat.com

مہمان نوازی :

۱۔ حضرت عمر بن خطاب رضؓ کہتے ہیں، رسول اللہ نے فرمایا۔ سب مل کر کھاؤ اور علیٰحدہ علیٰحدہ ہو کر نہ کھاؤ کیونکہ جماعت میں برکت ہوتی ہے۔ (ابن ماجہ رضؓ)

۲۔ حضرت ابوہریرہ رضؓ کہتے ہیں، رسول اللہ نے فرمایا کہ جو شخص خدا اور قیامت کے دِن پر ایمان رکھتا ہو۔ اُسے اپنے مہمان کی عزت کرنا چاہیے۔ (بخاری اور مُسلم)

۳۔ حضرت ابوہریرہ رضؓ کا بیان ہے، رسول اللہ نے فرمایا کہ یہ میری سنت ہے کہ آدمی (میزبان) اپنے مہمان کے ساتھ (استقبال یا الوداع کے لیے) گھر کے دروازے تک نکل آئے۔ (ابن ماجہ اور بیہقی)

صحت، صفائی، پاکیزگی

پیشاب اور پاخانہ

۱۔ حضرت سلمان رضؓ کہتے ہیں، نبی اکرم نے ہمیں پیشاب یا پاخانہ کرتے وقت قبلہ کی طرف منہ کرنے سے منع کیا ہے۔ (مُسلم)

۲۔ حضرت ابوایوب انصاری رضؓ کہتے ہیں کہ رسول اللہ نے فرمایا کہ جب تم بیت الخلاء میں جاؤ تو مُنہ یا پُشت قبلہ کی طرف نہ کرو بلکہ مشرق یا مغرب کی طرف کرو (یعنی کسی اور طرف کرو) (بخاری اور مُسلم)

دانتوں کی صفائی :

حضرت عائشہ رضؓ کہتی ہیں کہ رسول اللہ نے فرمایا کہ مسواک منہ کی پاکی کا سبب ہے

Marfat.com

اور پروردگار کی خوشنودی کا باعث۔ (بخاری، شافعی، احمد، دارمی، سناتی)

۲۔ حضرت شریح بن ہانیؓ کہتے ہیں کہ میں نے حضرت عائشہؓ سے پوچھا کہ جب رسول اللہؐ (باہر سے) گھر تشریف لاتے تو سب سے پہلے کیا کام کرتے۔ انہوں نے جواب دیا: مسواک (مسلم)

غسل اور پاکیزگی:

۱۔ حضرت ابی مالک اشعریؓ سے روایت ہیں کہ نبی کریمؐ نے فرمایا پاک رہنا نصف ایمان ہے۔ (مُسلم)

۲۔ حضرت ابو ہریرہؓ کہتے ہیں کہ اللہ کے رسولؐ نے فرمایا کہ ہر مسلمان کے لیے ضروری ہے کہ وہ ہفتہ میں ایک بار غسل کرے جس میں وہ اپنا سر اور بدن دھوئے۔ (بخاری اور مُسلم)

۳۔ حضرت ابن عمرؓ نے کہا کہ رسول اللہ نے فرمایا کہ جب تم میں سے کوئی شخص نمازِ جمعہ کے لیے آئے تو (پہلے) غسل کرے۔ (بخاری اور مُسلم)

۴۔ حضرت ابن عباسؓ کہتے ہیں کہ رسول اللہ عیدالفطر اور عیدالضحیٰ کو نہایا کرتے تھے۔ (ابنِ ماجہ)

۵۔ حضرت یحییٰ کہتے ہیں کہ رسول اللہؐ نے ایک شخص کو میدان میں (برہنہ) نہاتے دیکھا۔ چنانچہ آپ منبر پہ چڑھ گئے اور خداوند تعالیٰ کی حمد و ثنا کے بعد فرمایا۔ بے شک اللہ حیادار ہے اور پردہ پوش ہے اور حیا اور پردہ پوشی کو پسند کرتا ہے۔ اِس لیے جب تم میں سے کوئی نہائے تو اُسے پردہ کر لینا چاہیے۔ (ابوداؤد اور نسائی)

Marfat.com

سونے جاگنے کے آداب

۱۔ شام کو باہر کھیلتے بچوں کو گھر بلا لیجئے۔
۲۔ رات کو بچوں کو گھر سے باہر نہ جانے دیں کیونکہ یہ فرمانِ رسولؐ ہے۔
۳۔ گھر میں اندھیرا نہ رکھیے بلکہ رات ہوتے ہی گھر میں روشنی کر لیں۔
۴۔ رات گئے تک بچوں کو نہ جاگنے دیں اور جلد بیدار ہونے کی عادت ڈالیں۔
۵۔ بچوں کو ضرورت سے زیادہ نہ سونے دیں کہ اِس طرح طبیعت بوجھل رہتی ہے۔
۶۔ سونے سے قبل بچوں کے ہاتھ دھلوایئے تاکہ اگر چکناتی وغیرہ لگی ہو تو دُھل جائے کیونکہ خدانخواستہ چکناتی کی وجہ سے ہاتھ پر کوئی کیڑا کاٹ سکتا ہے۔
۷۔ جوتے بستر کے قریب ہی ہوں اور سو کر اُٹھنے کے بعد انہیں جھاڑ کر پہنا جائے۔
۸۔ سونے سے قبل بستر کو بھی اچھی طرح جھاڑ دیا جائے۔
۹۔ بچے کو تاکید کیجئے کہ وہ اللہ کا ذکر کر کے سوئے، کلمہ وغیرہ پڑھے۔
۱۰۔ دائیں کروٹ لٹائیں۔
۱۱۔ الٹا سونے سے منع کیجیے۔
۱۲۔ ہوا بند کمرے میں نہ سلایئے۔
۱۳۔ منہ لپیٹ کر سونے کی عادت نہ ڈالیں۔
۱۴۔ بچوں کو ایسی کھُلی چھتوں پر نہ سلائیں جہاں کوئی منڈیر نہ ہو۔
۱۵۔ کمروں میں انگیٹھی جلا کر نہ سلائیں۔
۱۶۔ بچوں کو نصیحت کیجیے کہ وہ کبھی جھوٹے خواب گھڑ گھڑ کر نہ سنائیں کہ یہ گناہ ہے۔
۱۷۔ بچے نیند میں ڈر جائیں تو اللہ کی پناہ حاصل کریں اور اِن کی پریشانی دُور کریں۔

Marfat.com

بچوں کے لیے چند مفید باتیں :

۱۔ بچے کو ہدایت کیجئے کہ وہ راستہ میں چلتے وقت درمیانی چال چلے۔ بھاگ کر نہ چلے کیونکہ تیز رفتاری باعثِ نقصان ہو سکتی ہے۔

۲۔ بچے کو گھر میں اور گھر سے باہر ہمیشہ جوتے پہنا کے رکھیں۔ ننگے پاؤں میں کانٹے، کنکر اور دوسری چیزیں چبھ جاتی ہیں اور پاؤں کو زخمی کرتی ہیں۔

۳۔ بچوں کے کپڑے اِس قدر ڈھیلے ڈھالے نہ ہوں کہ چلتے وقت اِن کو دقت کا سامنا کرنا پڑے اور اِن میں خود کو غیر آرام دہ محسوس کریں۔

۴۔ کپڑے بہت تنگ بھی نہ ہوں کہ بچہ کھُل کر بھاگ دوڑ اور کھیل نہ سکے۔

۵۔ بچے کو بتایئے کہ راستے میں چلتے ہوئے کنکروں اور پتھروں سے بچ کر چلے اور ہو سکے تو انہیں اُٹھا کر ایک طرف رکھ دے۔

۶۔ سفر میں بچے کی حفاظت کا خاص طور پر خیال رکھیں۔

۷۔ بس یا ٹرین کے سفر میں انہیں تاکید کیجئے کہ وہ کھڑکی سے باہر سر نہ نکالیں۔ اور نہ ہی زیادہ اُچھل کود کریں۔ آپ خود ہی بچوں کو دقتاً فوقتاً دیکھتے رہیے کہ وہ کن مصروفیات میں ہیں۔

۸۔ سفر میں بچے کے ساتھ ساتھ رہیے۔ اپنی باتوں یا کاموں میں مگن ہو کر اِس کی موجودگی کو نہ بھولیے۔ اِس کو ہر وقت آپ کی توجہ کی ضرورت ہے۔ عدمِ توجہ سے بچہ کوئی نقصان بھی اُٹھا سکتا ہے۔

۹۔ بس یا ٹرین وغیرہ کی کھڑکی کو بند رکھیں۔ ہو سکے تو کھڑکی کے پاس انہیں نہ بٹھائیں۔

۱۰۔ سفر میں دوسرے بچوں کے ساتھ اُٹھنے بیٹھنے سے منع نہ کریں۔ آپ اِن کو مل کر بیٹھنے کا موقع دیں۔

Marfat.com

۱۱۔ روانہ ہونے سے قبل بچوں کی تمام ضروریات کی چیزیں رکھ لیں تاکہ آپ کو راستہ میں پریشان نہ ہونا پڑے۔

۱۲۔ سردیوں کے موسم میں سفر کریں تو بچوں کے لیے زائد کپڑے، گرم سوٹ ساتھ رکھیں۔

۱۳۔ پانی کا برتن اور دیگر اشیاء کو اپنے پاس رکھیں۔

۱۴۔ جب بچے کہیں باہر سے واپس آئیں تو آپ اِن کا خیر مقدم کریں اور اِن کی پسند کے متعلق، اِن کی سیر کے متعلق باتیں کریں۔ بچہ اِس طرح بہت اپنائیت محسوس کرتا ہے۔

۱۵۔ بچہ اگر بیمار ہو جائے تو اِس کو حوصلہ دیجئے۔ تسلّی دیجئے۔ اِن کے سامنے بے صبری کا مظاہرہ نہ کریں۔

۱۶۔ چوٹ لگنے پر اِس کی دلجوئی کیجئے اور علاج کروائیے نا کہ اسے ڈانٹ ڈپٹ شروع کر دیں کہ تم نے یہ کیوں کیا وغیرہ وغیرہ۔

۱۷۔ غم کی شدّت میں ایسی کوئی حرکت نہ کیجئے جس سے ناشکری اور شکایت کا احساس ہو۔ زور زور سے رونا، چیخنا، ماتم کرنا مومن کے لیے کسی طرح بھی جائز نہیں۔

۱۸۔ بیماری کو بُرا بھلا نہ کہیے۔ بلکہ نہایت صبر و ضبط سے کام لیں اور اجرِ آخرت کی تمنا کریں۔

۱۹۔ بچوں کو موقع دیجئے کہ وہ جائز قسم کی تفریح اور کھیلوں سے جی بہلائیں اور کھل کر خوشی منائیں۔

۲۰۔ بچوں کی چھوٹی چھوٹی خوشیوں میں خود بھی شریک ہوں۔

۲۱۔ بچہ رونے لگے یا ضد کرنے لگے تو پیار سے سمجھائیے یا اسکی توجہ مبذول کر دیں۔

۲۲۔ چھوٹے بچوں کو مسجد میں نہ لے کر جائیں تاکہ وہ نمازیوں کی عبادت میں خلل نہ ڈالیں۔

Marfat.com

۲۳۔ سمجھدار بچوں کو نماز کا پابند بنایئے اور انہیں مسجد کے آداب سے آگاہ کریں۔

۲۴۔ بچوں میں نماز ادا کرنے کا شوق پیدا کریں اور مسجد میں اِن کے ساتھ نرمی، محبت اور شفقت کا سلوک کیجیے۔

۲۵۔ وہ اگر کوتاہی کریں۔ یا شرارت کر بیٹھیں تو ڈانٹنے پھٹکارنے کے بجائے پیار اور محبت سے سمجھایئے اور بھلائی کی تلقین کیجئے۔

نماز کے آداب

۱۔ سمجھدار بچوں کو باجماعت نماز پڑھنے کے لیے مساجد میں بھیجیں تاکہ بندگی کا احساس پیدا ہو۔

۲۔ اِن کو طہارت کے بارے میں آگاہ کریں، بُرش یا مسواک کرنے کی بھی تلقین کریں۔

۳۔ نماز کے لیے وقت کی پابندی کی اہمیت سے آگاہ کریں۔

۴۔ نماز کے لیے صاف ستھرے کپڑے پہنایئے۔

۵۔ اِن کو بتایئے کہ نماز پُرسکون طریقے سے کیسے ادا کی جائے۔

۶۔ اِن پر نماز کے لیے زیادہ سختی نہ کریں اِس طرح وہ نماز سے لاپرواہ ہو سکتا ہے۔

۷۔ بچوں کو تھوڑا تھوڑا کر کے قرآن سکھایئے اور نماز کے ارکان سے آگاہ کریں۔

۸۔ بچوں کو مساجد میں سب سے پیچھے صف میں لایئے اور بڑوں کے ساتھ کھڑا نہ کریں۔

۹۔ عید پڑھنے جایئے تو بچوں کو ساتھ کھڑا کر سکتے ہیں کیونکہ دوسری صورت میں اِن کے کھو جانے کا اندیشہ رہے گا۔

۱۰۔ بچوں کو قرآن پڑھانے کا باقاعدہ اہتمام کیجئے۔

۱۱۔ ان کو آسان الفاظ میں اِس کی عظمت، ہمہ گیریت اور اہمیت سے آگاہ کرتے رہیں۔

۱۲۔ نماز جمعہ کے لیے بچوں کو خاص طور پر تیار کریں اور اِس کا پابند بنایئے۔ اگرچہ یہ

Marfat.com

ان پر فرض نہیں لیکن ابھی سے پابند بنائیں گے تو بعد میں اِن کو مشکل نہ ہوگی۔
بچوں کو قبرستان نہ لے کر جائیں۔

چھینک اور جمائی :

حضرت ابوہریرہؓ سے روایت ہے کہ نبی صلعم نے فرمایا کہ اللہ تعالیٰ چھینک کو پسند کرتا ہے اور جمائی کو ناپسند کرتا ہے۔ پس جب تم میں سے کوئی چھینکتا ہے اور الحمدللہ کہتا ہے تو ہر مسلمان پر جس نے الحمدللہ کو سنا، لازم ہے کہ اُسے کہے پر حمکم اللہ، جہاں تک جمائی کا تعلق ہے تو دراصل وہ شیطان کی طرف سے ہوتی ہے۔ پس جب تم سے کسی کو جمائی آئے تو جس قدر ممکن ہو اُسے روکے کیونکہ جب تم میں سے کوئی جمائی لیتا ہے تو شیطان اِس پر ہنستا ہے۔ (بخاری۔ مُسلم)

یہ چیز آداب میں شامل ہے کہ چھینک آتے وقت ناک اور مُنہ کے آگے رومال یا ہاتھ رکھا جائے اور سر ہلکا سا جھکایا جائے تاکہ دوسرے متاثر نہ ہوں۔
اسی طرح جمائی لیتے ہوتے منہ کے آگے ہاتھ ضرور رکھنا چاہیے تاکہ کھلا منہ معیوب محسوس نہ ہو۔

حضرت ابوسعیدؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم نے فرمایا، جب تم میں سے کوئی جمائی لے تو اُسے چاہیے کہ اپنے منہ پر ہاتھ رکھ کر اُسے روکے کیونکہ شیطان داخل ہو جاتا ہے۔ (مُسلم)

اجازت طلب کرنا :

حضرت ابوموسیٰ سے روایت ہے کہ رسول اللہ نے فرمایا ہے کہ "جب تم میں سے (کوئی کسی کے گھر جائے) تو تین مرتبہ اجازت طلب کرے اور اُس کو اجازت نہ

Marfat.com

دی جائے تو اُسے چاہیے کہ لوٹ آئے۔" (امام بخاری)

توضیح :

اگر آپ کسی کے گھر جائیں تو گھر کے دروازے کے باہر سے اپنے آنے کی اطلاع کرنا چاہیے تاکہ اس کے خلوت میں خلل واقع نہ ہو۔ اسلام ہر شخص کے خلوت کا احترام کرنیکی تلقین کرتا ہے۔

دوسروں کے بارے میں حسنِ ظن قائم رکھنے کی اسلامی قدر کا سرچشمہ بھی دوسروں کی خلوت کا احترام ہی ہے۔

کسی کے دروازے پر جاکر اُسے اطلاع کرنے کے لیے کسی احسن طریق کی ضرورت ہوتی ہے اِس کا طریقہ اسلام نے یہ بتایا ہے کہ دروازے کے اندر آواز پہنچ سکتی ہو تو دروازے کے باہر سے اپنے مسلمان بھائی کو سلام کا تحفہ بھیجو۔

اس طرح اپنے مسلمان بھائی کے لیے دعائے خیر اور اپنے آنے کی اطلاع دونوں ہی مقاصد حاصل ہو جاتے ہیں۔

اگر دروازہ سے آواز براہِ راست نہ جاسکتی ہو تو دروازے پر دستک دینا یا گھنٹی بجانا اسی ضمن میں آتا ہے۔

اندر اطلاع دیتے وقت خود اندر نہیں جھانکنا چاہیے کیونکہ اِس طرح اجازت کا حاصلِ مقصد فوت ہو جاتا ہے۔

اپنے بچوں کو یہ باتیں پیار سے سمجھائیے اور اگر وہ دوپہر یا رات کو آپ کے ذاتی کمرے میں داخل ہوں یا کبھی کسی عزیز رشتہ دار کے گھر مہمان ہوں تو اِن کے ذاتی کمروں میں جانے کے لیے دستک یا اجازت لینا انہیں سکھائیے۔

اِس عمر سے جب بچے اچھی اچھی باتیں سیکھیں گے تو وہ اُن کے ذہن میں محفوظ ہوتی

Marfat.com

جائیں گی اور وہ عمل کے لیے ذہناً تیار ہو جائیں گے۔ یکدم سکھانے سے یہ کہیں بہتر ہے کہ تمام باتیں بچوں کو آہستہ آہستہ وقت اور عمر کے لحاظ سے بتاتی جائیں۔

اگر صاحب خانہ یہ جاننا چاہے کہ دروازے پہ دستک دینے والا کون ہے تو اُسے دروازہ کھولنے سے پہلے یہ جاننے کا حق ہے۔ ملاقات کے لیے جانے والے کو چاہیے کہ وہ باہر سے اپنا نام بتا دے تاکہ صاحبِ خانہ اِس سے ملاقات کے لیے ذہنی طور پر تیار ہو جائے۔

حدیث مبارکہ میں ہے کہ اگر کوئی پوچھے تو جواب میں اپنا نام بتاؤ۔

پوچھنے پر اپنا نام بتاؤ:

حضرت جابرؓ سے روایت ہے کہ انہوں نے کہا کہ میں نبی صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس آیا ایک قرض کے سلسلے میں جو میرے باپ کے ذمے تھا۔ میں نے دروازہ کھٹکھٹایا۔ تو آپؐ نے فرمایا۔ کون ہے تو میں نے کہا "میں"! آپؐ نے فرمایا "مَیں مَیں!" گویا آپ نے اُس کے جواب کو ناپسند فرمایا۔ (بخاری۔ مُسلم)

اپنے آپ کو دروازے سے باہر محض "میں" کے لفظ سے متعارف کرانا اِس لیے معیوب ہے کہ اپنی ذات کے بارے میں فرض کر لیا گیا ہے کہ جب میرے الفاظ میزبان سُنے گا تو فوراً سمجھ جائے گا۔

حالانکہ ہر شخص کے لیے ایسا ممکن نہیں ہے۔ محض آواز سے پہچان کی صورت وہاں تو ممکن ہے جہاں آنا جانا بہت زیادہ ہو اور آواز کا غلط پہچاننے کا امکان باقی نہ ہو۔ عام حالات میں یہ فرض کر لینا کہ محض میری آواز سامع کے لیے پہچان کے لیے کافی ہو گی، غلط ہے۔

ایک دوسری حدیثِ مبارکہ ہے:

Marfat.com

اے مومنو! اپنے گھروں کے سوا دوسرے گھروں میں داخل نہ ہوا کرو۔ جب تک کہ گھر والوں کی رضا نہ لے لو اور انہیں سلام نہ کر لو۔"

بچوں کے لیے قرآنی دعائیں

بچوں کو نماز کے بعد اور اللہ سے دُعا مانگنے کے لیے انہیں قرآنی دعائیں یاد کرائیے اِن کے مفہوم سے آگاہ کریں اور دُعا کی اہمیت بتائیے۔

مجھے بہتر انسان بنا:

رَبَّنَا اٰتِنَا فِی الدُّنْیَا حَسَنَۃً وَّ فِی الْاٰخِرَۃِ حَسَنَۃً وَّ قِنَا عَذَابَ النَّارِ ۝ پارہ ۲۔ سورہ ۲، آیت ۲۰۱

اے ہمارے پروردگار! ہمیں اِس دنیا میں بھی بھلائی اور اگلی زندگی (آخرت) میں بھی بھلائی (خوبی، نیکی، بہتری) عطا کر اور ہمیں جہنم کے عذاب سے بچا۔

والدین کی بخشش:

رَبَّنَا اغْفِرْ لِیْ وَلِوَالِدَیَّ وَ لِلْمُؤْمِنِیْنَ یَوْمَ یَقُوْمُ الْحِسَابُ ۝

ہمارے پروردگار! قیامت کے دِن (حساب والے دِن) مجھے، میرے ماں باپ اور سب مسلمانوں کو بخش دے۔

پارہ ۱۳، سورہ ۱۴، آیت ۴۱

Marfat.com

میرا علم زیادہ کر؛

رَبِّ زِدْنِیْ عِلْمًا ○ پارہ ۱۶، سورہ ۲۰، آیت ۱۱۴

اے پروردگار! مجھے اور زیادہ علم (سمجھ دے)

مجھے دانائی عطا فرما؛

رَبِّ هَبْ لِیْ حُکْمًا وَّ اَلْحِقْنِیْ بِالصّٰلِحِیْنَ ○

پارہ ۱۹۔ سورہ ۲۶۔ آیت ۸۳

اے اللہ مجھے دانائی (سوجھ) عطا فرما اور مجھے نیک بندوں میں شامل فرما۔

مجھے جہالت سے محفوظ رکھ؛

اَعُوْذُ بِاللّٰهِ اَنْ اَکُوْنَ مِنَ الْجٰهِلِیْنَ ○

پارہ ۱۰۔ سورۃ ۲۔ آیت ۶۷

میں جہالت سے اللہ تعالیٰ کی پناہ مانگتا ہوں۔

رحمت اور کامیابی عطا فرما؛

رَبَّنَآ اٰتِنَا مِنْ لَّدُنْكَ رَحْمَةً وَّهَيِّئْ لَنَا مِنْ اَمْرِنَا رَشَدًا ○ پارہ ۱۵، سورۃ ۱۸۔ آیت ۱۰

اے اللہ ہم پر اپنی طرف سے رحمت نازل فرما اور ہمارے کام میں ہمارے لیے کامیابی کا سامان مہیا کر۔

ہمیں گمراہی سے بچا؛

رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوْبَنَا بَعْدَ اِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَّدُنْكَ رَحْمَةً اِنَّكَ اَنْتَ الْوَهَّابُ ○ پارہ ۳۔ سورۃ ۳۔ آیت ۸

Marfat.com

اے ہمارے پروردگار! جب تو ہماری رہنمائی کر چکے تو پھر ہمارے دِلوں کو (گمراہی کی طرف) نہ پھیر اور اپنے ہاں سے ہم پر رحمت نازل فرما۔ بے شک تو بہت زیادہ مدد دینے والا ہے۔

صبر اور ثابت قدمی عطا کر:

رَبَّنَا اَفْرِغْ عَلَيْنَا صَبْرًا وَّ ثَبِّتْ اَقْدَامَنَا وَ انْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكٰفِرِيْنَ ۝

پارہ ۲ - سورۃ ۲ - آیت ۲۵۰

اے ہمارے خدا! ہمارے دِلوں میں صبر ڈال دے۔ ہمیں ثابت قدمی عطا کر اور کافروں کے مقابلہ میں ہماری مدد فرما۔

میری دُعا قبول ہو:

رَبَّنَا تَقَبَّلْ مِنَّا ط اِنَّكَ اَنْتَ السَّمِيْعُ الْعَلِيْمُ ۝

پارہ ۱ - سورہ ۲ - آیت ۱۲۷

اے پروردگار! ہماری دُعا قبول فرما! بے شک تو ہی سننے والا اور جاننے والا ہے۔

نبی کریمؐ کی جامع دعائیں

صُبح و شام کی دعائیں

بِسْمِ اللّٰهِ الَّذِىْ لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهٖ شَىْءٌ فِى الْاَرْضِ وَلَا فِى السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيْعُ الْعَلِيْمُ ۝

حضرت عثمان بن عفانؓ کا بیان ہے کہ رسول اللہ نے فرمایا۔ خدا کا جو بندہ بھی ہر

Marfat.com

صبح و شام کو یہ دُعا پڑھ لے۔ اِس کو کوئی چیز نقصان نہیں پہنچاتی۔

اَللّٰھُمَّ اَعِنِّیْ عَلٰی ذِکْرِکَ وَ شُکْرِکَ وَحُسْنِ عِبَادَتِکَ ہ

حضرت معاذ فرماتے ہیں کہ ایک روز نبی ﷺ نے میرا ہاتھ پکڑا اور فرمایا۔ اے معاذ مجھے تم سے محبت ہے میں تمہیں وصیت کرتا ہوں کہ تم کسی نماز کے بعد اِن کلمات کو ترک نہ کرنا۔ ہر نماز کے بعد یہ کلمات ضرور پڑھا کرنا۔

"خدایا۔ تو ہماری مدد فرما اپنی یاد اور اپنے شکر کے لیے اور اپنی اچھی بندگی کے لیے۔

صبح اور شام ہونے پر

اَللّٰھُمَّ بِکَ اَصْبَحْنَا وَبِکَ اَمْسَیْنَا وَ بِکَ نَحْیَا وَبِکَ نَمُوْتُ وَ اِلَیْکَ الْمَصِیْرُ ہ

اے اللہ! تیری ہی مدد سے ہم نے صبح کی اور تیری ہی مدد سے شام کی۔ تیرے ہی کرم سے ہم زندہ ہیں اور تیرے ہی حکم سے ہمیں موت آئے گی اور تیری ہی طرف ہم کو پلٹ کر جانا ہے۔

سونے کے وقت

بِاسْمِکَ اَللّٰھُمَّ اَمُوْتُ وَاَحْیَا ہ

اے اللہ تیرے ہی نام سے میں زندگی کو کھوتا (سوتا) ہوں اور حاصل کرتا (جاگتا) ہوں۔

Marfat.com

بیدار ہونے پر

اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ الَّذِیْ اَحْیَانَا بَعْدَ مَا اَمَاتَنَا وَاِلَیْہِ النُّشُوْرُ۔

سب تعریف اللہ ہی کے لیے ہے۔ جس نے ہمیں مُردہ کر دینے کے بعد دوبارہ زندگی بخشی اور آخر کار اِسی کے سامنے حاضر ہونا ہے۔

بیت الخلاء میں داخل ہوتے وقت

اَللّٰھُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُبِکَ مِنَ الْخُبُثِ وَ الْخَبَآئِثِ

اے اللہ۔ میں شیاطین کے ذکور وانات سے تیری پناہ مانگتا ہوں۔

بیت الخلاء سے باہر آتے وقت

غُفْرَانَکَ

اے اللہ۔ میں تیری بخشش چاہتا ہوں۔

وضو کرتے وقت

اَلْوُضُوْءُ بِسْمِ اللّٰہِ

اللہ کے نام سے وضو کا آغاز کرتا ہوں۔

وضو کے بعد

اَشْھَدُ اَنْ لَّآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ وَحْدَہٗ لَا شَرِیْکَ لَہٗ وَاَشْھَدُ اَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُہٗ وَرَسُوْلُہٗ۔

Marfat.com

اَللّٰھُمَّ اجْعَلْنِیْ مِنَ التَّوَّابِیْنَ وَاجْعَلْنِیْ
مِنَ الْمُتَطَھِّرِیْنَ ۝

میں گواہی دیتا ہوں کہ اللہ کے سوا کوئی معبود نہیں۔ وہ یکتا ہے اور اس کا کوئی شریک نہیں۔ اور میں گواہی دیتا ہوں کہ محمد (صلی اللہ علیہ وسلم) اللہ کے بندے اور اس کے رسول ہیں۔

اے اللہ مجھے توبہ کرنے رہنے والوں میں شامل کر اور پاکیزہ بنا۔

مسجد میں داخل ہوتے وقت

اَللّٰھُمَّ افْتَحْ لِیْ اَبْوَابَ رَحْمَتِكَ ۝

اے اللہ۔ میرے لیے اپنی رحمت کے دروازے کھول دے۔

گھر سے نکلنے پر

بِسْمِ اللّٰہِ تَوَکَّلْتُ عَلَی اللّٰہِ، وَلَاحَوْلَ وَلَا
قُوَّۃَ اِلَّا بِاللّٰہِ

اللہ کے نام سے (میں نے باہر قدم رکھا) اللہ ہی پر میں نے بھروسہ کیا اور اللہ کی مدد کے بغیر کوئی چارہ گری اور کوئی قوت حاصل نہیں ہو سکتی

مسجد سے نکلتے وقت

اَللّٰھُمَّ اِنِّیْ اَسْئَلُكَ مِنْ فَضْلِكَ۔

اے اللہ میں تجھ سے تیرے فضل کا سوال کرتا ہوں۔

Marfat.com

اچھی چیز دیکھنے پر

مَاشَاءَ اللّٰہُ لَا قُوَّۃَ اِلَّا بِاللّٰہ

اللہ جو چاہے۔ اللہ کے بغیر کسی کو کوئی طاقت نہیں۔

بُری چیز دیکھنے پر

اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ عَلٰی کُلِّ حَالٍ

ہر حال میں اللہ کا شکر اور اس کی حمد ہے۔

تحفہ لینے پر

بَارَکَ اللّٰہُ فِیْکُمْ

اللہ تمہارے مال و منال میں برکت دے۔

تحفہ دینے پر

وَفِیْھِمْ بَارَکَ اللّٰہُ

اللہ ان پر بھی برکت نازل کرے۔

Marfat.com

بچے، مطالعہ اور سکول

بچے مطالعہ کیوں کریں؟

مطالعہ کے عام طور پر یہ مقاصد ہوتے ہیں۔

۱۔ بچوں کو موزوں اور صحت مندانہ انداز میں فارغ اوقات صرف کرانے کے مواقع فراہم کرنا۔

۲۔ مطالعۂ ادب بچوں میں وسعت نظر پیدا کرتا ہے۔ دوسرے ذرائع ابلاغ کے مقابلے میں کتاب پڑھنے اور سمجھنے میں زیادہ مددگار ثابت ہوتی ہے۔

۳۔ بچوں کی دلچسپیوں میں تنوع اور وسعت پیدا ہوتی ہے اور اِن کی دلچسپیاں تبدیل ہوتی ہیں۔

۴۔ مطالعے سے بچے کے تجربات میں وسعت پیدا ہوتی ہے اور وہ دوسروں کے تجربات سے آگاہ ہوتا ہے۔

۵۔ خودشناسی کے ساتھ ساتھ بچہ دوسرے افراد اور مسائل کو سمجھنے کے قابل ہو جاتا ہے۔

۶۔ بچوں میں جمالیاتی حِس بیدار ہوتی ہے۔ اور وہ مطالعہ کے ذریعے اچھائی اور برائی میں تمیز کرنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔

۷۔ مطالعہ بچوں میں اخلاقی اور معاشرتی اقدار کا احساس، تیقن، تجسس زندہ رہنے کا جذبہ جرأت، بہادری، شر اور نیکی میں فرق، صُلح جوئی اور عافیت اور دیگر اچھے رویّے پیدا کرتا ہے۔

۸۔ بچے اسلامی اور مذہبی تاریخ سے روشناس ہوتے ہیں۔

۹۔ اپنے اسلاف اور مجاہدین کے کارنامے پڑھ کر اِن کی پیروی کا شعور پیدا ہوتا ہے۔

۱۰۔ اسلامی ادب کے مطالعہ سے اللہ اور اُس کے رسول کی خوشنودی کے معیار کا پتہ چلتا ہے۔

Marfat.com

ایک سروے کے مطابق

۱۔ بچوں کی دلچسپیاں عمر اور سطح کے مطابق بدلتی رہتی ہیں۔

۲۔ لڑکوں اور لڑکیوں کی دلچسپیوں میں ۹ سال کی عمر تک بہت کم فرق پایا جاتا ہے۔

۳۔ لڑکوں اور لڑکیوں کی دلچسپیوں میں ۱۰ — ۱۳ کی عمر تک نمایاں فرق پاتے جاتے ہیں۔

۴۔ لڑکیاں، لڑکوں کے مقابلے میں زیادہ مطالعہ کرتی ہیں۔

۵۔ لڑکوں کے مطالعہ کے موضوعات لڑکیوں کے مقابلے میں بہت زیادہ ہوتے ہیں اور وہ مختلف اقسام کے متنوع مواد کا مطالعہ کرتے ہیں۔

۶۔ رومانی افسانوی ادب میں ۱۳ — ۱۴ سال کی عمر کے بعد لڑکیاں زیادہ دلچسپیاں لیتی ہیں۔

۷۔ لڑکے مہم جوئی، تجسس، جاسوسی اور پراسرار کہانیاں شوق سے پڑھتے ہیں۔

۸۔ مختلف کتابوں کا اثر عمر کے لحاظ سے وقتاً فوقتاً بدلتا رہتا ہے۔

۹۔ بلوغت کے بعد فیشن، فلم میگزین کی طرف لڑکے اور لڑکیوں کا رجحان بڑھ جاتا ہے۔

۱۰۔ سستے اور گھٹیا رسائل کا شوق بھی بلوغت میں کسی حد تک ضرور رہتا ہے۔

۱۱۔ مثبت اور منفی اثرات لڑکے اور لڑکیاں بہت جلد قبول کر لیتے ہیں۔

۱۲۔ پر لطف اور مزاحیہ کتابوں کی طرف خشک اور سنجیدہ کتابوں کی نسبت رجحان زیادہ ہوتا ہے۔

۵۔ ۷ سال کے بچوں کی دلچسپیاں

۱۔ مختصر کہانیاں بالتصویر
۲۔ کارٹون
۳۔ پریوں کی کہانیاں
۴۔ تمثیلی کہانیاں
۵۔ پرندوں اور جانوروں کی کہانیاں
۶۔ ایجادات اور سائنسی کہانیاں
۷۔ ہیرو ز کی کہانیاں۔

Marfat.com

اِس عمُر میں بچے کہانیوں کے ساتھ ساتھ تصاویر بہت پسند کرتے ہیں اور مختلف قسم کے شوخ رنگوں والی تصویروں پہ زیادہ متوجہ ہوتے ہیں۔ سمجھ میں نہ آنیوالی رنگین کتابوں کو بھی اُلٹ پلٹ کر دیکھتے ہیں اور محظوظ ہوتے ہیں۔

بچے ابتداء میں صرف تصویریں دیکھنا پسند کرتے ہیں۔ پھر بہت مُختصر کہانیاں پڑھنے کی طرف راغب ہوتے ہیں اور سات سال کی عمر تک معلوماتی کہانیوں کی طرف متوجہ ہو جاتے ہیں۔

اچھے سرِ ورق، اچھے صفحات، اچھی طباعت اور غلطیوں سے مبرّا بچوں کی کتابیں انہیں زیادہ پرکشش محسوس ہوتی ہیں۔

جتنی خوبصورت کتاب ہوگی۔ بچے اتنا ہی زیادہ اِس میں دلچسپی لیں گے۔

والدین کو چاہیے کہ اِس عمُر میں مطالعے کے شوق کی زیادہ روک ٹوک نہ کریں۔ البتہ پڑھتے وقت کتاب کا بچوں کی آنکھوں سے مناسب فاصلہ، درست روشنی اور درست نشست کا دھیان ضرور رکھیں۔

۷-۸ سال عمر کے بچوں کی دلچسپیاں

۱۔ جادو اور دیومالائی کہانیاں
۲۔ جنوں پریوں کی کہانیاں
۳۔ خیالی تمثیلی کہانیاں
۴۔ لوک کہانیاں
۵۔ اخلاقی کہانیاں
۶۔ مہمات کی کہانیاں
۷۔ جاسوسی کہانیاں
۸۔ پُراسرار کہانیاں
۹۔ ناولٹ
۱۰۔ مزاحیہ کہانیاں
۱۱۔ سائنسی کہانیاں
۱۲۔ سچی کہانیاں

اِس عمُر میں لڑکے عموماً سرگرمی، مہم جوئی اور جنگ جوئی، جرات، بہادری اور کچھ پیشہ ورانہ کتب پسند کرتے ہیں۔ اِن میں کیریئر اور مستقبل کا جذبہ پیدا ہونا شروع ہوتا ہے جب کہ لڑکیوں

Marfat.com

میں خیالی کہانیوں کے مطالعہ میں دلچسپی برقرار رہتی ہے۔ کسی حد تک رومانس اور عائلی زندگی کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ افسانوی اور گھریلو زندگی سے متعلق ادب شوق سے پڑھتی ہیں۔ تاہم لڑکیاں وہ کتابیں بھی دلچسپی سے پڑھتی ہیں جو لڑکوں کے لیے لکھی گئی ہوتی ہیں۔

اِس عمر میں سادہ کہانیوں کی بجائے ذرا پیچیدہ کہانیاں پڑھتے ہوئے لڑکے اور لڑکیاں اپنی ذہنی استطاعت کے مطابق پورا لطف اندوز ہوتے ہیں۔

۱۱۔ ۱۴ سال کے بچوں کی پسندیدہ موضوع

اِس دور میں گذشتہ دلچسپیاں خاصی حد تک جاری رہتی ہیں۔ لڑکوں میں مہم جوئی، جوانمردی جرأت، عظیم لوگوں کے کارناموں اور سائنسی مواد سے دلچسپی بہت بڑھ جاتی ہے۔ حیرت انگیز واقعات، پُراسرار اور جاسوسی کہانیاں بھی بڑے شوق سے پڑھی جاتی ہیں۔

اِن کے علاوہ مختلف بچوں میں انفرادی طور پر رجحانات مختلف ہوتے ہیں۔ اِس ضمن میں اِن کے مطالعے کے شوق پر ذاتی، گھریلو، تعلیمی اور معاشرتی پہلو، کتابوں کی گرانی جیسے امور بُری طرح اثر انداز ہوتے ہیں۔ خرسٹریشن اور بلوغت کی وجہ سے اکثر لڑکے اور لڑکیاں انتہائی گھٹیا فحش اور بیہودہ لٹریچر کی طرف مائل ہوتے ہیں اور مختلف ذرائع سے حاصل کر کے اخلاقی اور ذہنی مریض بننے کے عمل میں داخل ہو سکتے ہیں۔

اِس عمر میں لڑکوں اور لڑکیوں کی سوچ مناسب راہنمائی ملنے سے ایک واضح رُخ متعین کرتی ہے۔ مثبت رُخ کے لیے ضروری ہے کہ آپ انہیں اعلیٰ تعمیری اور پاکیزہ ادب سے روشناس کرائیے، اسلامی تعلیمات کی ادبی چاشنی سے بھرپور لٹریچر دیجئے تاکہ آپ بھی ہر لحاظ سے مطمئن رہیں کہ آپ نے اِن کی ذہنی تربیت ہر لحاظ سے بہترین کرنیکی کوشش کی ہے اور آپ کے بچے بھی باعمل مسلمان کے سانچے میں ڈھل سکیں۔

Marfat.com

بچہ اور اسکول

بچے کا سب سے پہلا مدرسہ اِس کا اپنا گھر ہوتا ہے۔ وہ اپنے والدین، بہن بھائیوں سے بہت کچھ سیکھتا ہے۔ یہاں نہ صرف وہ بنیادی باتیں سیکھ چکا ہوتا ہے بلکہ مذہب کے بارے میں بھی بہت کچھ سیکھ چکا ہوتا ہے۔ یہ تمام چیزیں اُس کے ذہن میں نقش ہوتی ہیں۔ پھر جب وہ سکول میں داخل ہوتا ہے اور پڑھائی کا آغاز کرتا ہے تو یہ معاون ثابت ہوتی ہیں اور قدم قدم پہ بچے کے کام آتی ہیں۔

سکول کا ماحول بچے کے لیے بالکل اجنبی ہوتا ہے لیکن پھر جب وہ اپنی عُمر کے اور بہت سے بچے دیکھتا ہے تو اجنبیت دُور ہو جاتی ہے اور وہ خُوب خوش ہوتا ہے۔ وہ یہاں اِن کے ساتھ کھیلتا اور پڑھتا ہے اور گھر کے مقابلے میں یہاں اچھا وقت گذارتا ہے۔ یہاں وہ نئی چیزیں سیکھتا ہے، نئی باتیں سیکھتا ہے اور مختلف اشیاء سے آگاہ ہوتا ہے۔ یہ سب چونکہ اِس کے لیے نئی ہوتی ہیں لہٰذا وہ اِن کو گھر آکر اپنے بہن بھائیوں اور والدین کو بڑے مزے مزے سے نئی چیزوں اور دوستیوں کے بارے میں بتاتا ہے۔

بچے کی تعلیم کے لیے خود اعتمادی بہت ضروری ہے اور یہ اسی وقت پیدا ہو سکتی ہے جب کہ اِس کا گھریلو ماحول خوشگوار ہو ورنہ وہ پڑھائی سے جی چراتے گا اور اِس کا وہ جذبہ تجسس جو مزید بڑھنا چاہیے تھا رُک جائے گا۔ والدین کو کوشش کرنی چاہیے کہ وہ سکول اور گھر کے درمیان جو خلا محسوس کرتا ہے اِس کو پر کریں نہ صرف یہ بلکہ والدین جب بچے کو سکول میں داخل کرا دیتے ہیں تو اِس سے بے فکر ہو جاتے ہیں ایسا قطعاً نہیں ہونا چاہیے کیونکہ اساتذہ کی طرح والدین بھی مُعلم ہیں، انہوں نے اپنے بچوں کی تربیت کرنی ہوتی ہے یہی وجہ ہے کہ بچہ گھر سے جو کچھ سیکھتا ہے وہ سکول کی نسبت اِس پر زیادہ اثر کرتا ہے۔

اچھے والدین اور اچھے اساتذہ کی موجودگی میں بچے بہترین پرورش پائیں گے اور

Marfat.com

بہت کچھ سیکھیں گے نہ صرف یہ بلکہ اِن کی بہت سی صلاحیتوں کی بھی مناسب ترقی اور نشوونما ہوتی رہے گی۔

اچھے اُستاد کی ضرورت اور صفات

اُستاد چونکہ بچے کی تربیت کرتا ہے اور اسے کل کا معمارِ قوم بناتا ہے لہٰذا اِس میں وہ تمام صفات ہونا ضروری ہیں جو ایک اچھے اور باصلاحیت اُستاد میں ہونی چاہیے۔ معلمی ایک باعزت پیشہ ہے موجودہ دور میں اسکو اتنی عزت اور احترام نہیں دیا جاتا جس کا یہ پیشہ مُستحق ہے۔ یہاں اساتذہ کی تنخواہیں ہی اتنی کم ہیں کہ وہ صحیح طور پر سکول اور بچوں پر توجہ نہیں دے سکتے کیونکہ انہیں گھر چلانے کے لیے پیسہ چاہیے اور وہ اِن کے پاس کم ہی ہوتا ہے اِسی وجہ سے وہ اپنے پیشے سے انصاف نہیں کر پاتے۔ اگر ہم اپنے معیارِ تعلیم کو بلند کرنا چاہتے ہیں اور اپنے بچے کی صحیح ذہنی پرورش کروانا چاہتے ہیں تو اِس پیشے کو باعزت بنانا ہوگا اور اساتذہ کو مالی لحاظ سے درپیش مسائل کا احاطہ کرنا ہوگا۔

مُخلص اساتذہ چاہتے ہیں کہ اِن کے پاس جتنا بھی علم کا نور ہے وہ اُسے دوسروں تک پہنچا دیں، جو ہنر انہیں حاصل ہے وہ دوسرے بھی سیکھ لیں۔ ایسے اساتذہ ہی اِس معزز پیشے کی رُوح ہوتے ہیں۔

اچھا اور سچا استاد بچوں میں گھُل مِل کر اِن کو علم دیتا ہے۔ اِن سے محبت کرتا ہے نہ صرف بچوں سے بلکہ معاشرے میں بھی لوگوں سے اچھا رویہ رکھتا ہے۔ اِن سے فیاضی کا برتاؤ کرتا ہے۔ اگر کوئی خامی بھی ہو تو اِن خوبیوں میں چھُپ جاتی ہے۔

اُستاد کے لیے ایک اچھا مقرر ہونا ضروری ہے۔ اِس میں جوش و جذبہ ہونا ضروری ہے۔ اُستاد کو چاہیے کہ وہ سب بچوں کو برابر اہمیت دے۔ سب پر توجہ دے۔ ذہین بچوں کے ساتھ کمزور بچوں کی حوصلہ افزائی کرتا رہے۔ اگر اُستاد میں یہ تمام صفات ہونگی تو وہ بچے

Marfat.com

کی بہترین تربیت کرسکتے ہیں۔

نرسری سکول کی ضرورت

بچہ جب گھر سے سکول کا فاصلہ طے کرتا ہے تو وہ ایک خلا محسوس کرتا ہے۔ نرسری سکول اِسی خلا کو پُر کرتے ہیں۔ چونکہ والدین بچوں پر وہ توجہ نہیں دیتے جس کی انہیں ضرورت ہوتی ہے۔ لہٰذا بچہ میں خود اعتمادی پیدا نہیں ہو سکتی۔

نرسری سکولز میں بچہ کو اطمینان سے کھیلنے کا ماحول میسّر ہوتا ہے۔ ڈانٹ ڈپٹ کا بھی خدشہ نہیں ہوتا لہٰذا وہ بہت اعتماد لیکر یہاں سے باہر نکلتا ہے۔ پھر یہاں پر حفظانِ صحت کے اصولوں پر بھی عمل کیا جاتا ہے اور بچے صحت مند رہتے ہیں۔ علاوہ ازیں اِن میں ایک اجتماعی احساس پیدا ہوتا ہے۔

اکٹھا رہنے سے بچہ کی قوتِ مشاہدہ تیز ہوتی جاتی ہے اور وہ چیزوں کے بارے میں بہت تجسس سے پوچھتا اور دیکھتا ہے۔ کبھی بچہ اپنی معلمات کو پریشان کرتا ہے یا اپنے ساتھیوں کو تو اِسکی وجہ اِسکے گھر میں ناخوشگوار فضا ہے۔ لہٰذا والدین کو اِس سلسلہ میں معلمہ کے ساتھ تعاون کرنا چاہیے۔

بچے کی ماں کو اپنے بچے کے معاملات میں خصوصی دلچسپی لینا چاہیے اسے معلّمہ سے بچے کے بارے میں معلومات حاصل کرتی رہنا چاہیے تاکہ وہ خود بھی بچے کو اچھی تربیت دے سکے۔ اِس کے خیالات کو اور شوق کو مدنظر رکھ کر اسے ویسا ہی کام کرنے کو دے۔ بچے کو نرسری سکول میں داخل کرنے سے قبل اسے ذہنی طور پر اِس کے لیے تیار کرنا چاہیے۔

کھیل کی اہمیت

بچے کی تربیت میں کھیل اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اِن سے بچوں کی ذہنی صلاحیتوں

Marfat.com

کی نشو ونما ہوتی ہے اور وہ اِن کے ذریعے بہت کچھ سیکھتا ہے۔ اگر بچہ کی بناتی ہوتی چھوٹی چھوٹی چیزوں کو اور اِسکی خیالی باتوں کو مذاق میں اُڑا دیا جاتے یا اِس کے سامنے اظہار ناپسندیدگی کیا جائے تو وہ پریشان ہو جاتا ہے۔ ماہر نفسیات کہتے ہیں کہ بچہ اپنے احساسات کو کھیل کے ذریعے ظاہر کرتا ہے اور مطمئن رہتا ہے۔

والدین کو چاہیے کہ وہ بچوں کے بے ڈھنگے کھیل اور تصاویر دیکھ کر اِن کی حوصلہ افزائی کرتے رہیں اور کچھ نہ کچھ وقت اپنے سب بچوں کو ضرور دیں۔ انفرادی طور پر بھی اور اجتماعی طور پر بھی، بچے جو کھیل کھیلتے ہیں آپ خود بھی اِس میں شریک ہوں اِس طرح وہ زیادہ اپنائیت محسوس کریں گے۔

والدین کو چاہیے کہ وہ بچوں کو اپنی پریشانیوں سے دُور رکھیں یہ پریشانیاں بچے کو افسردہ بنا سکتی ہیں جس سے اُس کے ذہن پر بُرا اثر پڑتا ہے۔

بچہ جب اپنے دوستوں میں ہوتا ہے تو اسکی صلاحیتیں پروان چڑھتی ہیں وہ اِن کے ساتھ مختلف مقابلے کرتا ہے اور خوش رہتا ہے۔ تنہا کھیلنے کا عادی بچہ کبھی بھی اتنی جلد ترقی نہیں کر سکتا جتنی دوسرا بچہ کرتا ہے جس کے اپنے دوست ہیں۔ بچہ کو شروع ہی سے دوستوں کے ساتھ مل کر کھیلنے کی عادت ڈالنی چاہیے دوسری صورت میں بچہ بڑا ہو کر بہت مشکل سے ماحول میں ایڈجسٹ ہو گا۔

ماں کو چاہیے کہ وہ اپنے بچے کی خواہشات کا احترام کرے۔ اِس کے دوستوں سے اچھی طرح پیش آئے۔ کیونکہ بچہ اِس سے بہت اچھا اثر قبول کرتا ہے۔

بعض اوقات بچے باہر سے نامناسب الفاظ سیکھ لیتے ہیں جس کیلئے والدین کو خاص توجہ دینا چاہیے یہ بھی ممکن ہے کہ وہ خود ہی انہیں آہستہ آہستہ بھول جائیں وہ چونکہ اِن کا مطلب نہیں سمجھتے اِسی لیے وہ انہیں بے دھڑک استعمال کرتے ہیں۔

بچوں کے کھیل میں کبھی کبھی بڑوں، بزرگوں کو بھی شریک ہونا چاہیے۔ اِن سے اکثر

Marfat.com

بچے مانوس ہوتے ہیں لہذا فضا خوشگوار رہتی ہے اور بچہ خوشی کے ساتھ ساتھ احساسِ تحفظ بھی محسوس کرتا ہے۔

جن بچوں کے والدین سروس کرتے ہیں وہ بچے اکثر تنہائی پسند ہو جاتے ہیں اور اکیلے کھیلنا زیادہ پسند کرتے ہیں۔ ایسے بچوں پہ زبردستی اجتماعی کھیل مسلّط نہیں کرنا چاہیے۔

بچے کی بڑھوتری :

جب بچہ ۵ یا ۶ برس کا ہو جاتا ہے تو اسکی عادات میں ایک نمایاں تبدیلی آجاتی ہے۔ اب وہ بلا مقصد کھیلنے کو ناپسند کرتا ہے۔ وہ اپنے دوستوں کے ساتھ مختلف کھیل کھیلتا ہے اور اُچھل کود کرنا پسند کرتا ہے۔

اِس عمر میں بچہ ایک ایسا دوست رکھتا ہے جسے وہ اپنا راز دار سمجھتا ہے۔ وہ بہ نسبت دوسرے بچوں کے اِس سے زیادہ ملتا اور کھیلتا ہے اور اپنی چھوٹی چھوٹی باتیں مزے مزے سے اُسے سناتا ہے اِس طرح دونوں خوش ہوتے ہیں اور قہقہے لگاتے ہیں۔

بچہ چاہتا ہے کہ اُس کے خاندان کے لوگ اس سے محبت سے پیش آئیں اِس کا احترام کریں۔ اُس کی خواہشات بھی بدلتی رہتی ہیں۔ کبھی وہ چاہتا ہے کہ اسکو کہانی سناتی جائے۔ اِسے گود میں بٹھایا جائے وہ ایسا رویہ اختیار کرتا ہے جیسے ننھے مُنے بچے کرتے ہیں لیکن کبھی اُس کے برعکس وہ خود کو بڑا سمجھتا ہے سب سے طاقت ور خیال کرتا ہے بڑے جو کام کرتے ہیں وہ خود بھی کرتا ہے اپنی ماں کا بھی ہاتھ بٹا دیتا ہے۔

بچہ کہانیاں سننے اور سنانے کا شوقین ہوتا ہے۔ وہ مختلف قسم کی کہانیاں گھڑتا رہتا ہے اور اپنے بہن بھائیوں کو یا ماں کو سناتا ہے۔ وہ خود کو ایک فنکار سمجھنے لگتا ہے۔ جب وہ ٹی وی دیکھتا ہے تو ایکٹنگ کرتا ہے جیسی حرکات دیکھتا ہے ویسی ہی کرتا ہے۔ یہ عمر بہت زیادہ سیکھنے والی ہوتی ہے اِس وجہ سے اِس عمر کے بچے کو "حساس" بچے بھی کہا جاتا ہے۔

Marfat.com

والدین کو چاہیے کہ وہ کبھی کبھار بچوں کو سیر کرانے لے جایا کریں۔ گرمیوں میں نسبتاً زیادہ دُور مقامات تک لے جانا چاہیے لیکن سفر اتنا بھی طویل نہ ہو کہ بچہ اکتا جائے۔ اِس طرح وہ چڑچڑا ہو جائے گا۔ سیر کرنے میں بچے بہت محظوظ ہوتے ہیں اور مختلف چیزیں سیکھتے اور بناتے ہیں۔ اور اِن میں بڑوں کو بھی شریک کرتے ہیں اور چاہتے ہیں کہ اب اِن چیزوں کی تعریف کی جائے۔ اگر ہم اِس کو ڈانٹ دیں گے تو اِن کو سخت صدمہ پہنچے گا اور وہ افسردہ ہو جائے گا۔

والدین کو ایک بات مدنظر رکھنی چاہیے کہ گھر میں وہ تمام اشیاء جسے وہ کباڑخانہ خیال کرتے ہیں وہ بچے کے لیے بہت اہمیت کی حامل ہوتی ہیں۔ یہ چیزیں اِس کی تخلیقی صلاحیت کو بڑھاتی ہیں لہٰذا والدین کو چاہیے کہ وہ اِن کو بے کار سمجھ کر پھینک نہ دیں بلکہ بچوں کو کھیلنے کے لیے دیں۔

بچوں کو پریوں اور بھوت جنوں کی بہت کہانیاں نہ سنانی چاہیے۔ کبھی کبھار سنائی جائیں کیونکہ اِس طرح بچہ خیالی دنیا کی دِل کشیوں میں ہی کھو کر نہ رہ جائے گا۔ اسے عملی زندگی میں کوئی مشکل نہ ہو گی۔

اگر بچہ رات کو سوتے ہوئے ڈرتا ہے تو والدین کو چاہیے کہ وہ بچے کے قریب ہی رہیں یا کسی ایسے شخص کو بچے کے پاس چھوڑیں جس سے وہ مانوس ہو۔ اگر کوئی نامانوس چہرہ دیکھے گا تو وہ مزید خوفزدہ ہو گا۔ بچے کے پاس روشنی کا مناسب انتظام ہونا چاہیے جسے وہ اپنی مرضی کے مطابق استعمال کر سکے اور اگر رات کو ڈر لگے تو اُسے آن کر سکے۔ آپکو چاہیے کہ بچے کو پیار کریں اور اُسے یقین دلائیں کہ آپ اِس کے پاس دیر تک بیٹھی رہیں گی اور اِس کو تنہا نہ چھوڑیں گی۔ اِس طرح بچے کا خوف دُور ہوتا چلا جائے گا۔

بچہ نت نئے تجربات کر کے خوش ہوتا ہے وہ ہر چیز کی ساخت اور شکل کے بارے میں سوچتا ہے اور اپنے بڑوں سے بیان کرتا ہے۔ اِن سے سوالات کرتا ہے۔ اکثر اپنے دوستوں میں بھی اِس موضوع پر بات کرتا ہے۔ اِس کے لیے گھر میں اور گھر سے باہر چھوٹی چھوٹی اشیاء

Marfat.com

بے حد اہمیت کی حامل ہوتی ہیں۔ اِن چیزوں کو دیکھ کر اِس کے ذہن میں کیوں اور کیسے کے سوالات گردش کرنے لگتے ہیں اور وہ اِن کے جوابات کی کھوج میں لگا رہتا ہے۔ یہی عمر بچے کی سمجھنے اور سوچنے کی ہوتی ہے، تعلیم حاصل کرنیکی ہوتی ہے، اگر ہم یہ تصور کریں کہ بچہ بڑا ہو کر بھی اِسی شدت سے چیزوں کے بارے میں متجسس رہے گا تو یہ تصور غلط ہوگا۔

بچے کے تخیل کی نشوونما کے لیے ضروری ہے کہ آپ اِسکو آزادی دیں اسکو بار بار نہ ٹوکیں۔ اگرچہ مناسب ٹوک بھی ٹھیک ہے لیکن بچے کو ڈانٹ ڈپٹ کر صاف رہنے کی تاکید نہ کرتے رہیں اور نہ ہی یہ کہتے رہیں کہ "یہ نہ کرو، وہ نہ کرو" "اِس میز کو نہ چھوؤ، صوفہ پر نہ بیٹھو" وغیرہ۔ بچے کو ایسا چھوٹا چھوٹا سامان مہیا کریں جس کو وہ اپنی مرضی سے استعمال کرے۔ جہاں جی چاہے رکھے اور جب جی چاہے اُٹھالے۔ اِن باتوں سے بچے کے تخیل کی صلاحیت خوب پھلتی پھولتی ہے۔

بچوں کو کہانیاں پڑھنے کا اور مطالعہ کرنے کا بھی بہت شوق ہوتا ہے جب ہم انہیں عام فہم کتابیں اور کہانیاں پڑھنے کو دیتے ہیں تو وہ محسوس کرتے ہیں کہ یہ کہانیاں تو اِن کے تخیلات جیسی ہیں اِس مماثلت کی بنا پر وہ مزید مطالعہ کرتے ہیں۔ کچھ کتابوں سے وہ عام سی اشیاء کے بارے میں مزید معلومات حاصل کرتے ہیں اور یہ تجسس بڑھتا ہی رہتا ہے۔ اگر ہم بچوں کو ایک خوشگوار ماحول دیں تو ہم محسوس کریں گے کہ بچے میں وہ تجسس کا جذبہ ابھی موجود ہے اور بڑھ رہا ہے لیکن اگر ہم ایسا نہ کر سکیں گے تو یہ بات مشاہدات میں آئی ہے کہ بڑے ہو کر یہ جذبہ مفقود ہو جاتا ہے اور بچہ اپنے ذہن سے نئی نئی باتیں اور چیزیں ایجاد نہیں کر سکتا۔

آپ کے سب بچوں کی عادات ضروری نہیں کہ ایک جیسی ہوں۔ اگرچہ انہوں نے ایک ہی ماحول میں اور ایک ہی طریقے سے پرورش پائی ہوتی ہے لیکن ہمیشہ ہر بچہ مختلف عادات لیکر پیدا ہوتا ہے، بڑے ہونے کے ساتھ ساتھ یہ عادات بدلتی بھی رہتی ہیں۔ اِس لیے اگر بچہ بہت شریر ہے یا بدتمیز ہے تو پریشان ہونیکی قطعاً ضرورت نہیں آہستہ آہستہ وہ خود بخود اسے ختم کرے گا اور کوئی دوسری عادت اپنائے گا۔

Marfat.com

اِس کے علاوہ بچہ اگر سکول جانے سے کتراتا ہے تو والدین کو اُسکی معلمہ سے رجوع کرنا چاہیے اور اس سے اُس کے بارے میں معلومات حاصل کرنی چاہیے۔ ہو سکتا ہے کہ بچہ اپنے سے طاقتور کلاس فیلو سے خوفزدہ ہو یا اِس کا کسی سے جھگڑا ہو گیا ہو یا وہ باقی بچوں کو لڑتے ہوئے دیکھ کر ڈرتا رہتا ہو۔ بہرحال جو بھی بات ہو گی معلّمہ اِس کے والدین کو بتائے گی اور اس طرح والدین اِن مسائل کا مناسب حل تلاش کریں گے اور بچہ میں خود اعتمادی لانے میں معلّمہ سے تعاون کریں گے۔

یہ بھی ہو سکتا ہے کہ گھر میں کوئی ایسی پیچیدگی ہو افرادِ خانہ کے درمیان جس کو دیکھ کر بچہ سہم جاتے اور افسردہ رہنے لگے۔ ایسی صورت میں والدین کو بچے کی معلّمہ سے اِس بارے میں کسی حد تک آگاہ کر دینا چاہیے تاکہ معلمہ اِس کے لیے مناسب حل ڈھونڈے اور بچے کی مدد کرے۔

بچے کی مدد

آپ بچے کے ساتھ اسکی مدد بہتر طور پر کر سکتے ہیں اگر آپ چند باتوں کو مدِنظر رکھیں۔

۱۔ بچوں کے کھیل کی حوصلہ افزائی کرتے رہیں۔

۲۔ اگر آپ اِن کے کھیلوں پر یا اِسکی بنائی ہوئی اشیاء پر تنقید کریں گے تو اِس بات کو بچہ بُرا محسوس کرے گا اور پریشان ہو کر اپنا طریقۂ کھیل تبدیل کر دیتا ہے یا پھر اسے ترک ہی کر دیتا ہے۔

۳۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ بچہ تنہائی پسند ہو جائے لہٰذا اِس پر بے جا تنقید مت کریں۔

۴۔ بچہ سکول سے آئے تو اِس کا اچھی طرح سے خیر مقدم کریں اور اُسے احساس دلاتی رہیں کہ آپ کو اِس کا انتظار رہتا ہے۔ آپ اِس سے بہت محبت کرتی ہیں۔ اِس طرح بچہ کو سکون ملے گا اور وہ خود کو محفوظ ہاتھوں میں تصور کرے گا۔

۵۔ بچے سے اسکی پڑھائی وغیرہ کے بارے میں پوچھتے رہیے اور اُسے احساس دلاتے رہیں

Marfat.com

کہ ہمیں بھی تمہاری کھیلوں اور پڑھائی سے دلچسپی ہے۔

۶۔ سکول کا کام کرنے میں اِن کی مدد کریں۔

۷۔ بچے کو اسکی غلطیوں پر کبھی سزا نہ دیں۔ یہ عُمر اتنی چھوٹی ہوتی ہے کہ بچہ اِس سزا کا بہت بُرا اثر لیتا ہے اور خود کو نالائق تصور کرتا ہے۔

۸۔ بعض اوقات سزا سے بچے اتنے پریشان ہوتے ہیں کہ بیمار ہو جاتے ہیں۔

۹۔ سزا دینے سے بچے کو اپنے چھوٹے پن کا احساس شدّت سے ہوتا ہے۔

۱۰۔ بچے کو اسکی غلطی پر شرمندہ نہ کریں۔

۱۱۔ اگر اسے شرمندہ کیا گیا تو وہ مزید بدتمیز بھی بن سکتا ہے۔

۱۲۔ زیادہ روک ٹوک نہ کی جائے کیونکہ اِس صورت میں بچے جھوٹ بولنا سیکھ جاتے ہیں اور کبھی کبھار بڑوں کو دھوکہ دینے کی کوشش کرتے ہیں۔

۱۳۔ پانچ سال کی عمر میں بچہ چونکہ بہت سی باتیں سیکھ لیتا ہے اور کرتا رہتا ہے لہٰذا والدین کو چاہیے کہ وہ اِن کی باتوں پر بھرپور توجہ دیں۔

۱۴۔ بچہ چاہتا ہے کہ وہ جو باتیں کر رہا ہے والدین کو اس سے خوشی ہو اور وہ اسکی تعریف کریں۔

۱۵۔ والدین اور بچے کے درمیان اتنا اچھا تعلق ہو کہ ماں بچے سے اسکی پریشانی پوچھے تو وہ بتا دے۔ اِس طرح بچے کو اطمینان نصیب ہو گا۔

۱۶۔ بچے سے اِس کے بارے میں سوالات کریں اِس سے بچہ محسوس کرے گا کہ اس سے والدین کو کس قدر محبت ہے۔

پیار سے اُس کا نِک نیم پکاریئے تو وہ مزید اپنائیت محسوس کرے گا۔

بچے کا تفریحی سامان

۱۔ بچے کو ایسے کھلونے کھیلنے کو دیں جو وہ آسانی سے اٹھا

Marfat.com

۲۔ یہ سب ہلکا پھلکا ہونا چاہیے تاکہ اگر بچے سے گر جائے تو بچے کو چوٹ نہ آئے۔

۳۔ کھلونے بچے کی عمر کو مدنظر رکھ کر لانے چاہئیں۔

۴۔ چھوٹے بچوں کو ربڑ کے یا روئی بھرے کھلونے دینے چاہئیں اس طرح وہ خوش بھی رہیں گے اور خود کو نقصان بھی نہ پہنچا سکیں گے۔

۵۔ جب بچہ چلنے پھرنے کے قابل ہو جائے تو اِس کو ایسا سامان لاکر دیں جو اس کو چلنے میں مدد دے۔

۶۔ ۲ سال کی عمر میں بچہ سائیکل بہت اچھا چلا لیتا ہے۔ چنانچہ اِس عمر میں اُسے سائیکل خرید دیں۔

۷۔ بچوں کو بہت نفیس کھلونے خرید کر نہ دیں۔ اگر ٹوٹ جائے تو والدین کو افسوس ہوتا ہے جس پر بچہ شرمندگی محسوس کرتا ہے اور سوچتا ہے کہ اِس میں صلاحیت نہ ہونیکی بناء پر کھلونا ٹوٹ گیا ہے۔

۸۔ اگر بچے کو اپنے کھلونے کے استعمال کا نہ پتہ ہو یا وہ اُسے چلا نہ سکے تو اِسے شرمندہ نہ کرنا چاہیے نہ ہی اِس کا مذاق اُڑانا چاہیے۔

لباس

۱۔ بچوں کو ہلکا پھلکا لباس پہنایا جائے۔

۲۔ سردیوں میں جو کپڑے پہنائے جائیں وہ اِس قدر بھاری اور موٹے نہ ہوں کہ بچے خود کو غیر آرام دہ حالت میں محسوس کرنے لگیں۔

۳۔ کپڑوں کے رنگ ایسے ہوں جو جلد خراب نہ ہوں اور مٹی بھی اِن پر فوراً محسوس ہونے نہ لگے۔

۴۔ کپڑے مضبوط ہونے چاہئیں تاکہ کھیل کود میں پھٹ نہ جائیں۔

Marfat.com

۵۔ بچیوں کو رنگ برنگے لباس پہنائے جا سکتے ہیں۔

جوتے

۱۔ جوتے ایسے ہونے چاہئیں جو نرم نرم ہوں اور بچوں کو اُچھلنے کودنے اور کھیل میں تکلیف نہ پہنچائیں۔

۲۔ اگر اچھی کوالٹی ہو یا ربڑ کے بنے ہوئے ہوں تو بہتر ہے۔

۳۔ بچوں کے شوخ جوتے ہوں تو وہ انہیں دیکھ کر خوش رہتے ہیں۔

۴۔ گرمیوں میں بچوں کو سینڈلز وغیرہ جیسے کھلے جوتے پہنانے چاہئیں اگر گرمیوں میں بند جوتے کا استعمال رکھیں گے تو بچہ کو تکلیف کا احساس رہے گا۔

بچے کی صحت کے متعلق چند باتیں

۱۔ اگر بچے کو زکام وغیرہ ہو جائے تو فوراً والدین کو اس کی طرف متوجہ ہونا چاہیے۔

۲۔ بچہ اگر بہت کھیلے تو وہ تھک جاتا ہے اور یہ تھکاوٹ بخار کا باعث بنتی ہے۔

۳۔ اگر بچے کی بھوک ختم ہو جائے تو والدین کو اسکی صحت کے لیے فکر کرنی چاہیے۔

۴۔ اگر بچہ کھیل میں دلچسپی نہ لے اور افسردہ رہے تو والدین کو چاہیے کہ وہ بچے کی افسردگی کی وجہ تلاش کریں اور اسکو حل کریں۔

۵۔ اگر بچہ صحت مند بھی رہے تو بھی اسکو کبھی کبھار ڈاکٹر کو دکھاتے رہنا چاہیے۔

۶۔ اگر آپ محسوس کریں کہ بچہ کمزور ہو رہا ہے تو فوراً ڈاکٹر کو دکھا لینا ہو سکتا ہے کہ اس میں خون کی کمی ہو رہی ہو۔ ایسا کرنے سے بروقت علاج کیا جا سکے گا۔

۷۔ بچوں کو اکیلا چھت پر نہ جانے دیں۔

۸۔ بچہ اگر چھوٹا ہو تو اسے سیڑھیاں وغیرہ چڑھنے میں مدد دیں اور اُس کے ساتھ رہیں

Marfat.com

تاکہ اگر خدانخواستہ گر جائے تو آپ سہارا دے سکیں۔

۹۔ بچہ اگر اپنے دوستوں کے درمیان کھیل میں مصروف ہو تو بھی آپ کو اِس پہ نگاہ رکھنی چاہیے۔ کیونکہ بچے نچلے نہیں بیٹھتے وہ اِدھر اُدھر بھاگتے پھرتے ہیں اور گھر سے دُور بھی چلے جاتے ہیں۔

۱۰۔ بچوں کو ایسی جگہوں پر نہ کھیلنے دیں جہاں ہجوم ہو، لوگوں کی بھیڑ ہو، بچوں کے گم ہونے کا خدشہ ہوتا ہے۔

۱۱۔ ہجوم میں بچے کو دھکے اور چوٹ بھی لگ سکتے ہیں۔ لہٰذا اسکو ایسی جگہوں پر کم لے کر جائیں۔

۱۲۔ اگر بچہ بیمار ہو تو اِس کو زیادہ چلنے پھرنے سے منع کریں۔

۱۳۔ بچے کو غذا متوازن دیں۔

۱۴۔ بچوں کی غذا میں تمام غذائی اجزاء شامل کریں۔

۱۵۔ اگر بچہ ایک چیز کو ناپسند کرتا ہے تو اصرار کرکے ہرگز نہیں کھلانی چاہیے اِس سے بچے کے معدے پر بُرا اثر پڑے گا اور وہ چڑچڑا بھی ہو سکتا ہے۔

۱۶۔ بچوں کو ہر وقت کھاتے رہنے کی عادت نہ ڈالیں۔

۱۷۔ بچوں کو کچی سبزیاں زیادہ پسند ہوتی ہیں۔ لہٰذا وہ صاف کرکے دینی چاہیے۔ مثلاً مولی گاجر، شلغم وغیرہ۔

۱۸۔ انڈہ بچے کو باقاعدہ کھلانا چاہیے۔ صبح ناشتہ میں دہی شامل کر دیں تو بہت بہتر ہے۔

۱۹۔ بچے کو ایک ہی طرح کی غذا نہ دیتے رہیں بلکہ بدل بدل کر دے دیا کریں اِس طرح بچہ بھی نہ اکتائے گا اور مزہ بھی برقرار رہے گا۔

Marfat.com

نشوونما

بچہ جب اپنی زندگی کے پانچ برس گذار لیتا ہے تو اِس میں مزید تبدیلیاں آتی ہیں اِسکی چُستی میں اضافہ ہوتا ہے۔ اِس کی معلومات میں اضافہ ہوتا ہے۔ وہ اپنے اردگرد کے ماحول اور لوگوں کے بارے میں کافی کچھ جان اور سمجھ لیتا ہے۔ لہٰذا اب وہ خود کو بڑا سمجھنا شروع کر دیتا ہے اور چاہتا ہے کہ وہ بڑوں جیسے کام کرے اور انہی جیسی حرکات کرے۔ اگر کبھی اِس سے بچگانہ قسم کی حرکت سرزد ہو جائے تو وہ شرمندگی محسوس کرتا ہے لہٰذا اِس بچے کو اسکی حرکتوں پر نہ ڈانٹا جائے۔

اِس عُمر کے بچے کے لیے کھیل کود بہت اہمیت کی حامل ہوتی ہے کہا جاتا ہے کہ اگر بچہ نہ کھیلے تو یقیناً وہ بیمار ہے۔ وہ اجتماعی کھیل کھیل کر بہت خوش ہوتا ہے۔ کبھی کبھار ساتھیوں سے دھوکہ بھی کرتا ہے۔ کبھی لڑتا بھی ہے۔ لیکن یہ سب کچھ عارضی ہوتا ہے۔ بچے جلد صلح بھی کر لیتے ہیں۔ ہمارے یہاں اکثر دیکھا گیا ہے کہ بچے آپس میں لڑیں تو والدین اُن کے والدین سے لڑائی جھگڑا کرنے لگتے ہیں اور ایک دوسرے کو الزام دیتے ہیں کہ آپکے بچے نے ہمارے بچے کو مارا ہے۔ یہ انتہائی غلط قدم ہے۔ آپ کو بچوں کے معاملات میں صرف انہی کی حد تک مداخلت کرنی چاہیے۔ آپ بچوں کے مسئلہ کو سلجھایا کریں نہ کہ آپس میں ہی لڑائی شروع کر دیں بعد میں یہ بھی دیکھا گیا کہ جن بچوں کی وجہ سے دو ہمسائے ناراض بیٹھے ہیں وہ بچے آپس میں صلح کر چکے ہیں اور کھیل میں مصروف ہیں۔ جب کہ بڑے ایک دوسرے سے مدتوں ناراض رہتے ہیں۔

سکول میں اِن سے مطالبہ کیا جاتا ہے کہ وہ خاموش رہیں اور شور نہ کریں تو یہ چیز اِن کے لیے بڑی تکلیف دہ اور صبر آزما ہوتی ہے۔

والدین کو اپنے بچوں کے بارے میں رائے ظاہر کرنی ہوتی ہے، تو انہیں چاہیے کہ وہ

Marfat.com

اِن کے پاس بیٹھ کر نہ کریں ۔ بعض بچے بہت شریر اور بدتمیز ہو جاتے ہیں جس پر والدین اسے مختلف القابات سے نوازتے ہیں۔ اِس چیز کا بھی بچے پر بُرا اثر پڑتا ہے۔ وہ مزید ضدی آکر اور بدتمیزی کرتا ہے لہٰذا والدین کو چاہیے کہ وہ بچے کو نرمی سے سمجھائیں۔ حکمتِ سے کام لیں سختی سے وہ اور بگڑ سکتا ہے۔

کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ بچے کو اپنے دوسرے ساتھی کی کوئی چیز پسند ہوتی ہے اور وہ چاہتا ہے کہ وہ اُسے حاصل کرے اِس لیے وہ بچہ اس کی چیز کو اِس سے چھین لیتا ہے یا چرا لیتا ہے۔ لیکن اگر بچے کو مناسب انداز میں سمجھا دیا جائے اور بتایا جائے کہ آپکو اور چیز لے دیجائیگی یا اِسے یہ احساس دلایا جائے کہ آپ کی فلاں چیز بھی تو اِس کے پاس نہیں تو اِس طریقے سے بھی بچہ سمجھ جاتا ہے اور پھر چوری کی عادت کو نہیں اپناتا۔

اِس عمر کے بچے جب کبھی کھیل میں بہت مصروف ہوتے ہیں تو اِس استغراق میں اپنا جائیہ گیلا کر لیتے ہیں۔ اِس بات پر وہ بہت شرمندگی محسوس کرتے ہیں انہیں خود احساس ہو جاتا ہے کہ اِن سے ایک غلط حرکت سرزد ہوتی ہے۔ والدین کو بچوں سے پیار سے پیش آنا چاہیے تاکہ بچہ خوفزدہ نہ ہو اور اگر کوئی ایسی غلطی ہو جائے تو اسے چھپاتا نہ پھرے۔

بچوں کو مختلف چیزیں کھیلنے کو دیں اور اُسے بے جا پریشان نہ کریں۔ اِس کے دوستوں سے محبت رکھیے۔ اِن کی خامیاں دوستوں سے بیان نہ کریں۔ اِس چیز کا بچے کے ذہن پر بُرا اثر پڑتا ہے اور وہ خود کو باقی بچوں سے کمتر محسوس کرنے لگتا ہے۔ سکول کے بارے میں بھی بچوں کو اچھے الفاظ سے بتایئے۔ سکول کو اور اِس کے لوگوں کو بچے کی نظروں میں نہ گرایئے۔

اِس عمر میں اللہ تعالیٰ کی وحدانیت کو اِن کے اذہان میں نقش کرانا شروع کر دیجئے اِن کو اللہ تعالیٰ کی رضا کے بارے میں چند ہلکی پھلکی مذہبی چیزوں کا مطالعہ کروایئے۔ قرآن پاک سے مکمل تعارف کروایئے اور اِسکی اہمیت اور عظمتوں سے آگاہ کیجئے۔

Marfat.com

۸ سال تک کے بچوں کے مسائل اور عادات

اِس دَور میں بچے میں بہت سی تبدیلیاں آتی ہیں۔ جو ذہنی بھی ہوتی ہیں اور جسمانی بھی۔ سات سالہ بچہ اب اپنی زبان میں بے شمار نئے الفاظ شامل کر لیتا ہے اور انہیں ماہرانہ انداز میں استعمال کرتا ہے اب اِس میں خود اعتمادی بھی زیادہ ہو جاتی ہے۔ وہ اپنے سے بڑے کلاس فیلوز سے کم گھبراتا ہے۔ بلکہ بعض بچے تو بالکل خوفزدہ نہیں ہوتے۔ اب وہ سمجھنے لگتے ہیں کہ انہیں اب کوئی نہیں ڈرا سکتا۔ اگر کسی نے اپنی طاقتوری دکھانے کی کوشش کی تو میں اس کا مقابلہ کروں گا۔ اِس طرح بچہ اپنی بات پر ڈٹ جاتا ہے اور سب باتیں بہت اعتماد سے کرتا ہے۔

اِس عمر میں بچہ اپنے اساتذہ کو سمجھ لیتا ہے اور اِن کے احکامات پر بخوبی عمل بھی کرتا ہے وہ ڈسپلن سے آگاہ ہوتا ہے۔ اگرچہ اسکی طبیعت اب بھی بھاگنے دوڑنے کی طرف مائل ہوتی ہے اور وہ چاہتا ہے کہ دوستوں کے ساتھ ملکر خوب غل مچائے لیکن ڈسپلن کا خیال کرتا ہے اور کلاس میں آرام سے بیٹھتا ہے۔ ہاں اگر موقع ہاتھ لگ جائے شور مچانے کا تو اُسے جانے نہیں دیتا۔

اِس عمر کے بچے انصاف کے معانی کو بھی کسی نہ کسی حد تک سمجھ لیتے ہیں۔ اگر کسی بچے کو زیادہ اہمیت دیجائے اور اِسکو مناسب توجہ نہ دی جائے تو وہ فوراً محسوس کر لیتا ہے کہ وہ نظر انداز کیا جا رہا ہے۔ اِس سے محبت کا اظہار نہیں ہوتا۔ بچوں کو جہاں زیادہ محبت ملتی ہے وہ فوراً اسی طرف مائل ہو جاتے ہیں اور اسی کے ساتھ زیادہ دِن کا حصہ گذارنا پسند کرتے ہیں۔

یہ بچے اپنے دوستوں، والدین اور بہن بھائیوں سے گپ شپ لگا کر لطف محسوس کرتے ہیں۔ کبھی کبھی چھوٹے چھوٹے مشاغل بھی شروع کر لیتے ہیں۔ مثلاً کچھ بچے مطالعہ پسند کرتے ہیں

Marfat.com

کچھ بچے کسی جانور کو پالنا مثلاً کتا، بلی، طوطا وغیرہ اور کچھ بچے ٹکٹیں جمع کرنا یا تصویریں اکٹھی کرنا چاہے وہ جانوروں کی ہوں یا قدرتی مناظر کی۔ کچھ بچے سیر سپاٹے کے بھی شوقین ہوتے ہیں اور چاہتے ہیں کہ وہ اپنے دوستوں کے ساتھ اچھی جگہوں پر جائیں اور خوب گھومیں پھریں۔

جب بچہ اپنی ترنگ میں ہو اور خوب بول رہا ہو تو اُسے بولنے دیا جائے۔ اگر ہم رکاوٹ ڈالیں گے تو بچے کے تخیل پہ ایک طرح سے پابندی لگ جائیگی اور پھر یہ بھی ممکن ہے کہ آہستہ آہستہ اِس کے تخیل کی یہ اُڑان ختم ہو جائے اور وہ نئی نئی باتیں اور اچھوتے نکات جو اَب اُس کے ذہن میں آتے ہیں نہ آئیں۔

اِن سب باتوں کے باوجود بچہ ابھی اتنا سمجھدار نہیں ہوتا کہ وہ خیالی اور حقیقی اشیاء میں زیادہ فرق کر سکے۔ کبھی وہ فلم دیکھنے کو مچلتا ہے اور کبھی باہر سیر کرنیکی ضد کرتا ہے۔ لیکن بعد میں خود ہی خاموش ہو جاتا ہے۔ اگر آپ محسوس کریں کہ بچہ کسی کام کو کرنے میں کامیاب نہیں ہو سکا تو آپ اِس کو حوصلہ دیں اور سمجھائیں کوشش ایک نہ ایک دِن تم اِسے کر لو گے بلکہ ہو سکتا ہے کہ اِس سے زیادہ مشکل کام بھی تم آسانی سے کر جاؤ۔ ایسا تو سبھی کے ساتھ ہوتا ہے لہٰذا ہمت نہ ہارنی چاہیے ——— یہ بھی ہو سکتا ہے کہ اگر بچہ ناکام ہو جائے تو چڑچڑا ہو جائے یا کوئی بدتمیزی کرے اور یہ بھی ہو سکتا ہے کہ وہ ناکام ہونے کے باوجود اپنی ناکامی کا اظہار نہ کرے اور وہ خاموشی سے چھوڑ کر چلا جائے۔

بچے پانی میں کھیلنے کے شوقین ہوتے ہیں۔ اِس کھیل میں اِنہیں بہت لُطف محسوس ہوتا ہے لہٰذا والدین کو بھی چاہیے کہ وہ اِس کے اِس کام کو لغو نہ خیال کریں بلکہ حوصلہ افزائی کریں۔ بچہ چاہتا ہے کہ اس کے والدین اس کے اِن "کارناموں" پر اِسکی تعریف کریں۔ لیکن جب وہ اِن کے مُنہ سے اپنے بارے میں تنقید سنتا ہے تو پریشان ہو جاتا ہے۔

جب بچہ ایک سال مزید بڑا ہوتا ہے تو وہ ماضی کی حقیقت اور مستقبل کے بارے میں کافی کچھ سمجھنے لگتا ہے۔ آٹھ سالہ بچہ اب اپنی پڑھائی میں بھی مزا محسوس کرتا ہے اور معلومات اکٹھی

Marfat.com

کرتا ہے۔ اب وہ سکول کے نظم وضبط کو اچھی طرح جان جاتا ہے اور بغیر کہے اِن کی اطاعت بھی کرتا ہے۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ وہ اپنے ساتھیوں کو بھی اِس بارے میں کچھ نہ کچھ کہے۔ اب وہ سکول بھی شوق سے جاتا ہے۔ اِسے اپنے دوستوں کے ساتھ کھیل کر خوب مزا آتا ہے۔ اَب اِسکو سکول بھیجنے کے لیے اصرار نہیں کرنا پڑتا۔ وہ خود ہی تیار ہوتا ہے اور جاتا ہے۔

یہ بچے اب ایک دوسرے پر تنقید کرتے ہیں ۔ وہ کسی نہ کسی حد تک یہ جان لیتے ہیں کہ فلاں بچے نے جو کام کیا ہے وہ غلط کیا ہے اور اِس لڑکے نے جو کام کیا ہے وہ اچھا کام ہے۔ اِس عمر کے بچے اپنے اساتذہ اور بڑوں کا اَدب کرنا بھی جان جاتے ہیں ۔ اکثر بڑے کہتے ہیں کہ یہ بچے ابھی ادب کرنا نہیں جانتے" لیکن یہ غلط ہے ۔ وہ اَدب سے آگاہ ہوتے ہیں اور عزت بھی کرتے ہیں ۔

یہ بچے اپنے چھوٹے بہن بھائیوں کا خیال بھی رکھتے ہیں اور اِن کے کاموں میں ہاتھ بٹاتے ہیں اِن کے لیے چھوٹے چھوٹے کھلونے بناتے ہیں انہیں اور اپنے دوستوں کو تحفے بھی دیتے ہیں۔ اب وہ عید جیسے تہواروں کو صحیح طریقہ سے سمجھتے ہیں اور اِس میں بڑے جوش اور ولولہ سے شریک ہوتے ہیں۔ اب بڑوں کے ساتھ نمازِ عید پڑھنے جاتے ہیں تو اِن کی خوشی کی انتہا نہیں ہوتی۔ نئے کپڑے اور نئے جوتے پہن کر یہ خود کو ہواؤں میں اُڑتا محسوس کرتے ہیں۔

کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ یہ ماضی کے کچھ دلچسپ واقعات جو بہادر مجاہدوں نے سرانجام دیئے ہوتے ہیں انہیں اپنے دوستوں میں سناتے ہیں اور پھر خود بھی انہی مجاہدوں کی طرح عزم کا اظہار کرتے ہیں۔ وہ اپنی بہادری ظاہر کرتے ہیں اور تصور کرتے ہیں کہ وہ بھی انہی کی طرح جوانمرد اور دلیر بنیں ۔ اکثر اِن کی باتوں سے جرأت اور بہادری محسوس کیجا سکتی ہے۔

کھیل کے دوران اگر بچوں میں لڑائی جھگڑا ہو جائے تو اِس میں بزرگ بندے کو مداخلت کرنی چاہیے اور اِن کا متنازعہ مسئلہ نپٹانا چاہیے اِس طرح بچے یہ خیال کریں گے کہ بڑے

Marfat.com

اِن کے بہت کام آسکتے ہیں۔ ہوسکتا ہے کہ پھر وہ اکثر انہی بزرگ کو اپنے کھیل کے جھگڑوں میں وقتاً فوقتاً خود ہی مدد کے لیے بلالیں۔

والدین کو بچے کے معاملات میں خصوصاً دلچسپی لینا چاہیے انہیں چاہیے کہ وہ اسکی تعلیم، کھیل اور دوستوں کے بارے میں سوالات کرتے رہیں تاکہ انہیں بھی محسوس ہو کہ اِن کے معاملات میں دلچسپی لی جارہی ہے۔ اِس طرح اِن میں نہ صرف خود اعتمادی بڑھے گی بلکہ تعلیم بھی ایک پُرلطف چیز محسوس ہوگی۔ وہ سکول جانے کو ایک بوجھ تصور نہ کریں گے بلکہ شوق سے جائیں گے۔ دوسری صورت میں بچہ کی ذہنی صلاحیتیں کم ہوجائیں گی اور وہ پڑھنے میں کوئی مزا محسوس نہ کرے گا، یہ صرف اِس کیلئے ایک بار اور مجبوری ہوگی جس کو اُس نے برداشت کرنا ہے۔

اگر بچے جھوٹ بولنا، چوری کرنا، دھوکہ دینا جیسے کام کرنے لگیں تو بڑوں کو اِن پر خصوصی توجہ دینی چاہیے لیکن انہیں یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ بچوں کا چیزیں چرانا یا جھوٹ بولنا اور فریب دینا اِن معنوں میں ہرگز شامل نہیں جو بڑوں کے ذہن میں ہیں۔ یہ عارضی باتیں ہوتی ہیں۔ جب بچے کو نرمی سے اِن کا احساس دلایا جاتا ہے یا وہ وجوہات دُور کردی جاتی ہیں جن کی وجہ سے وہ اِن کا شکار ہوئے تو وہ خود بخود اِن کاموں کو چھوڑ دیتے ہیں۔ یہ بات بڑی توجہ طلب ہے کہ آپ کا سمجھانے کا طریقہ کیا ہے۔ اگر آپ برملا کہیں گے کہ تمہیں چوری کرتے شرم نہیں آتی، تم چور ہو تو بچہ کو ذہنی طور پر سخت صدمہ ہوتا ہے اور وہ اپنے بارے میں عجیب عجیب باتیں سوچتا ہے۔

لہٰذا آپ بچے کو اسکی اِن حرکات کی بدولت سزا دینے کا یا گالیاں دینے کا طریقہ نہ شروع کردیں بلکہ صبر کے ساتھ اِسکو اچھا بچہ بننے میں

Marfat.com

بچوں کی مزاح سے دلچسپی

اکثر بچے مزاحیہ رسائل کو بہت پسند کرتے ہیں اور انہیں پڑھ پڑھ کر خوب خوش ہوتے ہیں۔ اپنے والدین کو بھی سناتے ہیں اور دوستوں کو بھی۔ کچھ بچے ایسے ہوتے ہیں جو اِن رسائل میں بیان کردہ مافوق الفطرت واقعات کا گہرا اثر لیتے ہیں اور یہ بچے وہی ہوتے ہیں جو گھر میں اور گھر سے باہر کسی نہ کسی الجھن میں مبتلا ہوتے ہیں۔ بعض بچے ایسے ہوتے ہیں جو اِن واقعات کو کوئی خاص اہمیت نہیں دیتے اور اِن کو عام واقعات ہی کی طرح لیتے ہیں۔ ایسے بچے گھر میں خوش و خرم رہتے ہیں اسی وجہ سے اِن کو یہ باتیں متوجہ نہیں کرتیں اور وہ ایسی باتوں کو ہنسی ہنسی میں پڑھ کر چلے جاتے ہیں۔

اسی طرح بچے ٹی۔ وی اور ریڈیو میں بچوں کے مزاحیہ پروگرام بڑے شوق سے دیکھتے اور سنتے ہیں۔ اکثر بچے تو بڑوں کے مزاحیہ پروگرام کو بھی مزے سے سنتے ہیں۔

بچوں کا کثرت سے ٹی۔ وی دیکھنا بہت غلط ہے۔ آپ سب سے پہلے یہ دیکھیے کہ وہ کون سے پروگرام ہیں جن کا بچے پر اچھا اثر پڑے گا اور وہ کون سے پروگرام ہیں جو بچے کے ذہن کو متاثر کرتے ہیں۔ آپ اچھے پروگرام کا انتخاب کیجیے اور پھر انہیں آزادانہ دیکھنے دیجیے تاکہ وہ انہیں دیکھنے کے ساتھ ساتھ اپنے تخیل کو کام میں لاسکے۔ لیکن یہ بھی خیال رہے کہ پروگرام ایسے نہ ہوں جس سے بچہ خیالی دنیا میں کھو جائے اور اپنی حقیقی دنیا سے فرار نہ چاہے۔ آپ خود بھی بچے کو پورا پورا وقت دیں اور اُسے تنہا نہ چھوڑیں۔ اسے عام زندگی کا عادی بنائیں اور اچھا بچہ بننے میں مدد دیں۔

اب ایسا بھی نہیں ہے کہ ٹی وی کے پروگرام بچے کو خراب کرتے ہیں۔ یہ پروگرام بچے کو صحتمندانہ تفریح مہیا کرتے ہیں۔ اِن کے دیکھنے پر پابندی نہ لگائیے۔

Marfat.com

بچوں کے بارے میں چند متفرق ہدایات

۱۔ بچوں میں پڑھنے کا شوق پیدا کیجئے۔

۲۔ انہیں کہانیاں پڑھکر سنائیں اور یہ بھی دیکھیں کہ وہ اِن میں دلچسپی لیتے ہیں یا نہیں۔ آیا انہیں یہ کہانیاں سُن کر لطف محسوس ہوتا ہے۔

۳۔ بچوں کی مختلف کھیلوں میں دلچسپی پیدا کریں۔

۴۔ انہیں عام فہم کتابیں پڑھنے کو دیں۔

۵۔ بچوں کو اگر پڑھنا لکھنا سکھانا چاہیں تو اِس کے لیے مختلف طریقے آزمائیں۔ مثلاً نظم سکھا کر، ڈرامہ دکھا کر، کہانیاں پڑھوا کر، گیت سکھا کر غرضیکہ کسی بھی طریقہ سے سکھا سکتے ہیں۔

۶۔ بچوں سے گیت وغیرہ سنتے رہیے تاکہ اِن کی جھجک دُور ہو اور خود اعتمادی پیدا ہو۔

۷۔ بچے کو سائنسی نقطہ نظر سے بھی چیزوں کے بارے میں بتاتے رہیں۔ اگر بچے اِن کے بارے میں والدین سے پوچھیں تو انہیں اعتماد سے جواب دینا چاہیے۔

اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کا بچہ پڑھائی اور سکول میں دلچسپی لے تو آپ کو درج ذیل باتوں کا خیال کرنا ہوگا۔

۱۔ اپنا خصوصی وقت اُسے گھر میں پڑھانے کو دیں۔

۲۔ گھر میں ایسی اچھی آرٹ کی اشیاء ہونی چاہئیں کہ بچہ سکول کے بعد یہاں لطف اندوز ہو سکے۔

۳۔ بچوں کو کتابیں پڑھکر سنائیں اور دوستانہ انداز میں اِن پر بحث کریں۔

۴۔ بچوں کو اطمینان سے کھیلنے کا موقع فراہم کریں۔ ۵۔ بچوں کو سیر و تفریح پر لے جائیں۔

اِن سب باتوں سے بچہ گھر اور سکول ہر دو جگہ خوش رہے گا۔

Marfat.com

بچوں کی صحت اور دیکھ بھال

وزن

بچے کا پیدائش پہ اوسط وزن ۷ پونڈ (۳٫۲ کلوگرام) ہوتا ہے۔
شروع میں بچے کے وزن میں کچھ کمی ہوتی ہے لیکن دس دِن کے بعد وزن میں اضافہ ہونا شروع ہوجاتا ہے۔
پہلے تین ماہ میں وزن میں اضافہ تقریباً ۳۰ گرام دِن یا ۲۰۰ گرام ہفتہ ہوتا ہے اور بعد میں ایک سال کی عمر تک ۱۵۰ گرام / ہفتہ اضافہ ہوتا ہے۔
تین سے بارہ ماہ کی عمر کے درمیان، پونڈ میں وزن، عمر (مہینوں میں) جمع ۱۱ کے برابر ہوتا ہے۔
پیدائش کے وقت کا وزن ۵، ۶ ماہ تک دوگنا ہوجاتا ہے، ایک سال تک تین گنا اور ۲ سال کی عمر تک چار گنا ہوجاتا ہے۔ اِس کے بعد ہر سال ۵ پونڈز کا اضافہ ہوتا رہتا ہے۔
۷ سال کی عمر تک وزن، پیدائش کے وقت کے وزن کا ۷ گنا ہوچکا ہوتا ہے۔

عمر	وزن (پونڈز)
پیدائش	۷ "
۶ ماہ	۱۴ "
ایک سال	۲۱ "

Marfat.com

۲ سال	۲۸ پونڈ
۳٫۵ سال	۳۵ "
۷ سال	۴۹ "
۱۰ سال	۷۰ "

بلوغت تک ۵ پونڈ فی سال اضافہ ہوتا رہتا ہے۔

قد :

پیدائش کے وقت اوسطاً بچے کا قد ۵۰ سنٹی میٹر (تقریباً) ہوتا ہے۔
پہلے سال ۲۵ سم کا اضافہ ہوتا ہے۔
۳ سال کی عمر تک ایک اوسط بچہ ۳ فٹ (۹۰ سم) لمبا ہوتا ہے۔
۴ سال کی عمر تک ۴۰ انچ (۱۰۰ سم) تک لمباتی ہوتی ہے۔
وزن کی نسبت لمباتی میں اضافہ آہستہ ہوتا ہے۔

عمر	لمباتی (سینٹی میٹر)
پیدائش	۵۰ "
۱ سال	۷۵ "
۲ سال	۸۵ "
۳ سال	۹۵ "
۴ سال	۱۰۰ "

بلوغت تک قد میں اضافہ ۵ سنٹی میٹر/سال ہوتا ہے۔ جب کہ اِس کے بعد اضافہ
۳-۲ سال تک ۱۰-۹ سم / سال ہوتا ہے۔

Marfat.com

سر :

سر کی پیمائش دماغ کی بڑھوتری کا پتہ دیتی ہے۔

عمر	سر کی پیمائش (سنٹی میٹر)
پیدائش	۳۵
۳ ماہ	۴۱
۶ ماہ	۴۴
۹ ماہ	۴۶
۱ سال	۴۷
۲ سال	۴۹
۳ سال	۵۰
۵ سال	۵۱

۱۲ سال تک سر کی پیمائش ۵ء۰ سم / سال کے لحاظ سے بڑھتی ہے۔

دودھ کے دانت

پہلا دودھ کا دانت تقریباً ۶ ماہ کی عمر میں نکلتا ہے اور دانتوں (۲۰ دانت) کا نکلنا اڑھائی سالوں میں جا کے مکمل ہوتا ہے۔ دودھ کے دانت چھ سال کی عمر میں گرنا شروع ہوتے ہیں اور ۱۲ سال کی عمر تک گر چکے ہوتے ہیں۔

دودھ کے دانت

	اوپر کے	نیچے کے
سامنے والے	۷ ماہ	۶ ماہ

Marfat.com

ساتھ والے	۸ ماہ	۹ ماہ
داڑھ سے پہلے والے	۱۸ ماہ	۱۸ ماہ
پہلی داڑھ	۱۵ ماہ	۱۵ ماہ
دوسری داڑھ	۲ سال	۲ سال

مستقل دانت

پہلی داڑھ	۶ سال
سامنے اور ساتھ والے	۸ سال
داڑھ سے پہلے والے	۹-۱۰ سال
دوسری داڑھ	۱۲ سال
عقل داڑھ	۲۲ سال

نشوونما

پیدائش پہ : الٹا لٹانے سے چہرہ دائیں بائیں کر کے دم گھٹنے سے بچاتا ہے۔ بستر پہ الٹا لٹانے سے تھوڑی ذرا سی اوپر اُٹھا سکتا ہے۔ نرمی سے گرفت کر سکتا ہے۔

۴-۷ ہفتے : بٹھانے سے سر لڑھک جاتا ہے۔

۸ ہفتے : گرفت برقرار رہتی ہے۔ اُلٹا لٹانے سے تھوڑی اُٹھا سکتا ہے۔

۱۲ ہفتے : مضبوطی سے گرفت کر سکتا ہے، آنکھیں اور ہاتھ ایک ساتھ حرکت کرتے ہیں۔ سر اور سینہ بستر سے اُٹھا سکتا ہے۔

۴ ماہ : بٹھانے سے سر نہیں لڑھکتا۔

Marfat.com

۱۵ ماہ : اکیلا چل سکتا ہے، ہلکا اونچا مینار مختلف چیزوں سے بنا سکتا ہے۔

۱۸ ماہ : آہستگی سے بھاگ سکتا ہے۔ سیڑھیاں چڑھ جاتا ہے ایک ہاتھ کا سہارا لے کر۔

۲۰ ماہ : ایک ہاتھ کے سہارے سے سیڑھیاں اُتر سکتا ہے۔

۲ سال : بھاگ سکتا ہے، مختلف اشیاء کے بلند مینار بنا سکتا ہے۔ سیڑھیوں کے اوپر اور نیچے آرام سے چڑھ سکتا ہے۔

۳ سال : سیڑھیاں چڑھتے ہوئے قدموں کا تبدیل کرنا۔

۴ سال : سیڑھیاں اُترتے ہوئے قدموں کا تبدیل کرنا۔

۵ سال : ایک پاؤں پر مزے سے پھدک سکتا ہے اور فٹ بال کھیل سکتا ہے۔

روّیہ

کچھ گھنٹے : چمکدار روشنی پہ آنکھیں جما سکتا ہے۔

۱ ہفتے : ماں کی بات پہ مسکراتا ہے۔

۲ ماہ : روشنی کی حرکت کا پیچھا کر سکتا ہے۔

۴ ماہ : خوشگوار احساس سے ہنس دیتا ہے۔ آواز کی طرف چہرے کا رُخ کر لیتا ہے۔

۵ ماہ : ماں اور دوسرے افراد میں تمیز کر سکتا ہے۔

۶ ماہ : زیادہ خیال کرنے والے فرد کی طرف زیادہ توجہ

۷ ماہ : مختلف چیزیں مُنہ میں ڈال لیتا ہے۔

Marfat.com

۸ ، ماہ : ماں کے چلے جانے پہ روتا ہے۔

۹- ۸ ماہ : اپنا نام سن کے متوجہ ہوتا ہے۔

۹ ، ماہ : ہاتھ مرضی سے ہلا سکتا ہے۔

۱۲ ، ماہ : سادہ کھلونوں سے کھیل لیتا ہے۔

۱۵ ، ماہ : خود کپ پکڑ کر کھانا کھا لیتا ہے۔

۱۸ ، ماہ : بدن کے مختلف حصوں کی طرف اشارہ کر لیتا ہے۔

۲۴ ، ماہ : کتاب کی ورق گردانی کر لیتا ہے۔

۲ ، سال : سیڑھی ترچھی لکیریں کھینچ لیتا ہے۔ ٹائلٹ کی ضرورت کا بتاتا ہے۔

۳ سال : خود کپڑے اور جوتے پہن سکتا ہے سوائے بٹن بند کرنے اور تسمے بند کرنے کے۔

۴ ، سال : ایک کراس نشان کی نقل کر سکتا ہے۔ بٹن خود بند کر لیتا ہے۔

۵ ، سال : ایک آدمی کا سکیچ بنا لیتا ہے۔

غذا

معمول کی نشوونما کے لیے ضروری ہے کہ جسم کو تمام اہم غذائی اجزاء مناسب مقدار میں فراہم ہوں۔

عمر	کیلوریز
ایک سال	۱۱۰ کیلوریز / کلوگرام / دن
۱ - ۳ سال	۱۰۰ "
۴ - ۶ سال	۹۰ "
۷ - ۹ سال	۸۰ "

Marfat.com

۱۰ - ۱۲ سال	۷۰ کیلوریز / کلوگرام / دِن
۱۳ - ۱۵ سال	۶۰ "
ایک سال تک	۱۰۰ کلوریز / کلو
ایک سال بعد	۱۰۰۰ + (عمر (سال) × ۱۰۰)

۱۵ سال کی عمر تک

کلوریز کی فراہمی کے لیے اجزا اِس تناسب سے ہوں۔

نشاستہ : ۵۵-۵۰ ٪

چکنائی : ۳۵ - ۳۰ ٪

لحمیات : ۱۵-۱۰ ٪

پانی

۵ سال کی عمر تک اوسطاً ۱۲۰- ۱۰۰ ملی لٹر / کلو / دِن کے حساب سے پانی فراہم کرنا چاہیے۔

لحمیات

بہترین ذرائع : دودھ، گوشت، مچھلی، انڈے، گندم، دال، چاول

چھوٹے بچوں کے لیے لحمیات کی روزانہ فراہمی ۲۶۵- ۲ گرام / کلو / دِن کرنا چاہیے۔

عمر	لحمیات
۲ سال تک	۲۶۵ گرام / کلو
۱ تا ۳ سال تک	۲ "
۴ تا ۶ سال تک	۱۶۵ "

Marfat.com

۷ تا ۱۲ سال	۱ گرام / کلو
۱۳ تا ۲۵ سال	۰.۶۵ "

معدنی اجزاء

کیلشیم	۱۶۵ - ۰.۶۵	گرام / دِن
فاسفورس	۱۶۵ - ۰.۶۵	"
فولاد	۱۵ - ۶	ملی گرام دِن
سوڈیم	۳ - ۲	ملی ایکویلینٹ / دِن
پوٹاشیم	۲ - ۱	"
آیوڈین	۱۵ - ۶	ملی گرام / کلو / دِن

وٹامن

اے	۵۰۰۰ - ۱۵۰۰	انٹرنیشنل یونٹ / دِن
بی۱	۱۶۵ - ۰.۶۵	ملی گرام / دِن
بی۲	۱۶۵ - ۰.۶۶	"
بی۶	۱۶۴ - ۰.۶۴	"
بی۱۲	۲.۵ - ۱	مائیکروگرام / دِن
سی	۳۵ - ۳۰	ملی گرام / دِن
ڈی	۴۰۰	انٹرنیشنل یونٹ / دِن
ای	۱۵ - ۵	"

Marfat.com

نومولود بچے کی غذا کے اہم اصول

وزن کے لحاظ سے بچے کو خوراک دیجئے۔

۱۱۰ کلوریز / کلو / دِن کے لحاظ سے خوراک دیجئے۔

۵ اونس / کلو / دِن دودھ دیجئے۔

پانی کی ضرورت ۱۵۰ ملی لٹر / کلو / دِن ہوتی ہے۔

دودھ میں ۱۲ ہفتے کے بعد پانی بالکل مت ملایئے۔

ماں کے دودھ پینے والے بچوں کو بوتل والے دودھ میں چینی ملا کے مت دیجئے۔

۶۔۴ ماہ کے بعد بچے کو دودھ کے علاوہ دوسری غذا کی فراہمی شروع کر دیجئے ورنہ بچہ اپنی ضرورت کے لحاظ سے کم خوراک پا کے کمزور رہ جائے گا۔

دودھ

ماں کے ہر ۱۰۰ ملی لٹر دودھ میں مندرجہ ذیل اجزا ہوتے ہیں۔

	انسانی دودھ	گائے کا دودھ
پانی	۸۷٪	۸۷٪
نشاستہ	۷۴٪	۴۴٪
چکناتی	۳۵٪	۳۵٪
لحمیات	۱۵٪	۳۵٪
کلوریز	۶۷	۶۷

معدنی اجزاء

سوڈیم	۱۵ ملی گرام	۶۰ ملی گرام

Marfat.com

فاسفورس	۱۵ ملی گرام	۹۰ ملی گرام
کیلشیم	۳۰ "	۱۲۰ "
فولاد	۰۶۵ "	۰۶۱ "

ماں کے دودھ کے نمایاں فائدے۔

بہت سستا اور ماں کو بھی اس کے لیے صرف ۵۰۰ زائد کلوریز چاہیے۔
ہر وقت دستیاب، جراثیم سے پاک
جسم کی ضرورت کے درجہ حرارت پہ مہیا۔
اجزائے ترکیبی بچے کی نشوونما کے لیے موزوں ترین، لحمیات بہت آسانی سے ہضم ہو جاتے ہیں۔
جذبات کے لحاظ سے ممتا کی تسکین اور بچے سے محبت میں اضافہ۔
امیونو گلوبین IgG اور IgA بہت سی انفیکشن اور دوسرے جراثیموں سے جسم کا بچاؤ کرتے ہیں۔
آنتوں میں بیماری پیدا کرنے والے بیکٹیریا کی نشوونما ختم کرتا ہے۔
بچوں کی پیدائش میں وقفوں میں سہولت۔
چھاتی کے سرطان سے بچاؤ۔
الرجی بہت ہی کم۔

نومولود کو دودھ کا آغاز

پہلے کچھ دنوں میں دودھ کی مقدار بہت کم (۳۰ - ۴۰ ملی لٹر) ہوتی ہے۔ پہلے روز کلوسٹرم ہوتا ہے اور دوسرے روز ۱۰۰ ملی لٹر اور بارہویں دن تک مقدار ۵۰۰ ملی لٹر

Marfat.com

تک پہنچ جاتی ہے۔

دودھ کی زیادہ فراہمی کے لیے ضروری ہے کہ بچے کو زیادہ سے زیادہ چھاتیوں سے دودھ پلایا جائے تاکہ مختلف ہارمون زیادہ دودھ پیدا کر سکیں۔

۱۔ بچے کی پیدائش سے ۶۔۴ گھنٹوں کے اندر دودھ دینا شروع کر دیجئے۔

۲۔ شروع میں بچے کے رونے پہ اُسے دودھ پلائیں۔ کچھ ہفتوں بعد بچہ خود ہی معمول کا عادی ہو جائے گا۔

۳۔ دودھ ۵ منٹ تک پلانا جاری رکھیے۔

۴۔ ہر بار دونوں چھاتیوں سے دودھ پلائیے۔

۵۔ دودھ کے بعد بچے کو اوپر اُٹھا کے شانے کے ساتھ لگا لیجیے اور ہلکا تھپکیے تاکہ پیٹ میں موجود ہوا نکل جائے اور بچہ پیٹ درد کا شکار نہ ہو۔

گائے یا بھینس کا دودھ

گائے یا بھینس کا دودھ انسان کے دودھ سے اجزائے ترکیبی میں بہت ملتا ہے۔ خشک دودھ ہدایات کے مطابق تیار کیجئے جب کہ گائے یا بھینس کے دودھ کو اِس طرح تیار کیجیے۔

	گائے کا دودھ	پانی
پہلے ۱۰ روز	ایک حصہ	دو حصے
۱۰ - ۲۰ روز	ایک حصہ	ایک حصہ
دو ماہ تک	دو حصے	ایک حصہ

۱۵۰ ملی لٹر دودھ ہر ۳ گھنٹوں بعد دیجئے اور ہر دوسرے روز ۱۵۰ ملی لٹر بڑھا دیجئے حتیٰ کہ ساتویں روز ۱۵۰ ملی لٹر تک ہو جائے۔

Marfat.com

کلوریز	۱۱۰ کلوریز / کلو
پانی	۱۵۰ ملی لٹر / کلو / دِن

دودھ کی مقدار : وزن (کلوگرام) = اونس مقدار / خوراک

دودھ پلانے میں وقفے :

۴-۶ ہفتے	ہر ۳ گھنٹے بعد
۶ ماہ تک	۴ گھنٹے
۶ ماہ - ایک سال	۵ خوراکیں
بعد میں	۳

دودھ میں پانی ملاتے ہوئے ایک چمچ چینی بھی ملا لیجیے۔

۶ — ۴ ماہ بعد دودھ کے علاوہ دوسری غذا

ہمیشہ ایک ہی قسم کی نیم سخت غذا سے آغاز کیجیے اور بہت تھوڑی مقدار دیجیے۔ کچھ دنوں تک دیکھیے پھر دوسری سخت غذا شامل کر لیجیے۔

شروع میں	مسلا ہوا کیلا یا فیرنیکس
۵-۴ ماہ	انڈے کی زردی، قیمہ، سوجی
۶ ماہ	سبزیاں (اُبلی ہوئی نرم)
۷ ماہ	رس، ٹوسٹ، روٹی
ایک سال	مرضی کا کھانا

Marfat.com

مختلف کلوریز سے بھری غذائیں

۱۰۰ کلوریز		ایک چمچ
دودھ	۳ اونس	اِن میں ایک چمچ سوجی، کسٹرڈ، چاول اور دلیہ
چینی	ایک چمچ	شامل کرکے اُبالیے اور ہلاتے رہیے۔ ٹھنڈا ہونے پہ بچے کو دیجیے۔

۳۰۰ کلوریز		
دودھ	۸ اونس	۲ چمچ چاول، دلیہ اور سوجی شامل کیجیے۔ ذرا گھی بھی ڈال لیجیے۔
چینی	۲ چمچ	دلیے کو پہلے ذرا گھی ڈال کے براؤن کیجیے۔ پھر دودھ چینی ایک کپ پانی شامل کیجیے۔ نیچی آنچ پہ مزید کچھ منٹوں کے لیے پکائیے۔

غذا

پہلے چار سے چھ ماہ تک ماں کے دودھ سے بہتر بچے کے لیے یقیناً کوئی غذا نہیں۔ دوسری صورت میں خشک دودھ لے کر گائے کے دودھ تک مختلف قسم کے دودھ بچے کو غذا فراہم کرتے ہیں۔

چھ ماہ کے بعد جب آپ بچے کو نئی غذا دینا شروع کرتے ہیں جو کہ عموماً نرم اور لذیذ ہوتی ہے۔ البتہ یہ خیال رکھیے کہ جب کوئی نئی غذا بچے کے لیے متعارف کرائیں تو اُسے فوراً تبدیل نہ کریں۔ بلکہ کچھ روز انتظار کریں اِس کے بعد نئی غذا سے تبدیل کریں تاکہ بچے نئے ذائقوں کے عادی ہو سکیں۔ اِس سے یہ فائدہ بھی ہوگا کہ اگر بچہ کسی غذا سے دستوں یا پیٹ درد کا شکار

Marfat.com

ہوجائے تو آپ کو دوا کی شناخت اور اُسے ہٹانے میں پریشانی کا سامنا نہیں کرنا پڑے گا۔
یہ بھی خیال رکھیے کہ جو غذا عام طور پہ گھر میں استعمال ہوتی ہے اِس سے بہت ہٹ کر بچے کو کوئی غذا نہ دی جائے تاکہ جب وہ اُسے چھوڑے تو اُسے مشکل نہ ہو۔ گھر میں نرم اور لذیذ کھانے بازار کی نسبت نہ صرف مزیدار ہوتے ہیں بلکہ بہت سستے بھی پڑتے ہیں۔

بچے کو جو بھی دیں یہ خیال رکھیں کہ وہ نرم ہونے کے ساتھ ساتھ اچھی طرح مسلا بھی ہو تاکہ بچہ اسے چبا اور نگل سکے۔ چھوٹے چھوٹے لقمے دیں۔ بچے کو ان چھنا آٹا، دالیں، چاول کھچڑی، اُبلی سبزیاں، یخنی، انڈا، سارے پھل، قیمہ اور بہت نرم اور گلا گوشت، آکو وغیرہ لازمی دینا چاہیے تاکہ چھ ماہ کی عمر کے بعد اُس کا جسم غذائی کمی کا شکار نہ ہو۔

چینی اور نمک کا استعمال بہت کم کیجیے کیونکہ بچے کی ذائقہ کی حس نے اتنی زیادہ ترقی نہیں کی ہوتی۔ اِس لیے اپنے ذائقے کے مطابق بچے کو غذا مت دیں چینی کی سوائے کلوریز کے کوئی غذائی اہمیت نہیں اور نمک کی زیادتی سے بچہ مختلف مسائل کا شکار ہو سکتا ہے۔

غذا کھاتے وقت بچے کو تنہا مت چھوڑیئے بلکہ ایک فرد اِس کے ساتھ ساتھ ہونا چاہیے تاکہ نگلتے وقت بچہ کوئی چیز پھنسا نہ لے۔

غذا کی تیاری میں صحت کے بنیادی اصولوں کا پورا خیال رکھیے۔ زیادہ کھانے سے بچے کو پیاس بھی زیادہ لگتی ہے۔ اِس لیے وقتاً فوقتاً اسے صاف ستھرا پانی یا پھلوں کا رس دینے کا اہتمام کرتے رہیے تاکہ پانی کی کمی نہ ہونے پائے۔

ناقص غذائیت کا شکار بچے

کئی بچے ناکافی خوراک ملنے کی وجہ سے ناقص غذائیت کا شکار ہو جاتے ہیں۔ تاہم بعض بچے اِس لیے بھی ناقص غذا کا شکار ہوتے ہیں کہ وہ چاول، مکئی کیلے جیسی نشاستہ دار غذائیں تو بہت کھاتے ہیں مگر دودھ، انڈے، گوشت، لوبیہ، دالیں، پھل اور سبزیوں

Marfat.com

جیسی حیاتین سے بھرپور غذائیں کسی وجہ سے نہیں کھا سکتے۔ جس کی کئی وجوہات ہیں مثلاً

حد سے زیادہ غربت۔

والدین کی کم علمی اور لاپرواہی

مختلف بیماریوں کا شکار بار بار ہونا۔

غذا کی کم مقدار میں فراہمی۔

حفاظتی ٹیکوں کا نہ لگایا جانا وغیرہ

ناقص غذائیت کے سبب بچے مختلف مسائل اور تکالیف کا شکار ہو سکتے ہیں۔

ناقص غذائیت (معمولی حالت)	تشویشناک حالت
نشوونما میں سستی	وزن میں بہت کم اضافہ یا بالکل اضافہ نہ ہونا۔
شکم کی سوجن	
دُبلا جسم	پاؤں اور بعض اوقات چہرے کی سوجن
بھوک نہ لگنا	سیاہ داغ۔ زخم یا ناسور
کمزوری	بالوں کا کم ہونا، بے رنگ ہونا اور جھڑنا۔
خون کی کمی	
باچھوں کے زخم	ہنسنے کھیلنے کو جی نہ چاہنا
زخم وغیرہ کا بار بار ہونا	منہ کے اندر زخم
وزن میں کمی	ذہنی پسماندگی
رات کو کم دکھائی دینا	اندھاپن

ناقص غذائیت کے شکار بچوں کو کافی مقدار میں حیاتین سے بھرپور اور جسم کو طاقت دینے والی غذائیں دودھ، انڈے، گوشت، مچھلی، دالیں، پھل اور سبزیاں کھلائیں۔

Marfat.com

وٹامن

وٹامنز غذا کا اہم ترین حصہ گردانے جاتے ہیں جو جسم کے بہت سے افعال میں اہم ترین کردار ادا کرتے ہیں وٹامنز کی کم فراہمی جسم کے لیے کئی مسائل کو جنم دے سکتی ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ ابھی تک یہ معلوم نہیں کیا جا سکا کہ کس کس وٹامن کی بالکل صحیح مقدار کون سی ہے جو جسم کے افعال کو نارمل رکھنے میں مدد دیتی ہے۔ اِس مقدار کے بارے میں مختلف آراء ہیں لیکن اِس بات پہ کسی کو اختلاف نہیں کہ اِن وٹامنز کی ضرورت سے ذرا بھی کم مقدار مختلف علامات کو ظاہر کر دیتی ہے۔

وٹامن اے

ماں کے ابتدائی دِنوں کے دودھ میں کثرت سے پایا جاتا ہے۔ ماں کے عام دنوں کی دودھ کی نسبت ابتدائی دنوں میں تقریباً ۳ گنا زیادہ وٹامن اے ہوتا ہے۔ ماں کے دودھ میں اِس وٹامن کی مقدار ماں کی خوراک پہ منحصر ہوتی ہے۔ وٹامن اے بچے کی نشوونما، بڑھوتری، کم روشنی میں درست بینائی اور جسم کے خلیہ جات کو صحت مند رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ وٹامن اے کی کمی بچوں میں رات کو کم نظر آنا اور بعض صورتوں میں اندھاپن جیسے مسائل کا باعث بھی بن سکتی ہے۔ یہ بھی ایک سچائی ہے کہ ماں کا دودھ پینے والے بچوں میں اِس وٹامن کی کبھی کمی نہیں ہوتی۔ ماں کے دودھ کے علاوہ یہ وٹامن، انڈے، کلیجی، مچھلی کے تیل، بالائی، سبز اور پیلی سبزیوں اور پیلے پھلوں میں بکثرت پایا جاتا ہے۔

وٹامن بی

یہ ۸ مختلف وٹامنز کا ایک گروپ ہے یہ تمام بی وٹامنز دالوں، گوشت، پھلوں،

Marfat.com

سبزیوں، ماں کے دودھ اور اِس کے علاوہ گائے اور بھینس کے دودھ میں بھی پائے جاتے ہیں۔
ماں یا بوتل کا دودھ پینے والے بچوں میں اِس وٹامن کی کمی شاذ و نادر ہی پائی جاتی ہے۔

وٹامن سی ؛

اِس وٹامن کی کمی SCURVY پیدا کرتی ہے۔ یہ وٹامن مناسب مقداریں جسم میں جمع نہیں ہو سکتا۔ اس لیے جسم کو اسکی ہر روز مقررہ مقداریں ضرورت رہتی ہے۔ تازہ پھل اور سبزیاں اِس وٹامن کی فراہمی کا بہترین ذریعہ ہیں لیکن پکی ہوئی سبزیوں میں اِس وٹامن کی معقول مقدار پائی جاتی ہے۔ اگر آپ محسوس کریں کہ آپ کے بچوں کو وٹامنز کی فراہمی صحیح طرح سے نہیں ہو رہی تو آپ انہیں وٹامن ڈراپس دے سکتے ہیں جن میں بھی اہم وٹامن مقررہ مقداریں موجود ہوتے ہیں۔

وٹامن ڈی

ماں کے دودھ میں اِس وٹامن کی معقول مقدار پائی جاتی ہے۔ گائے کے دودھ میں بھی یہ موجود ہوتا ہے۔ یہ وٹامن نشوونما، کیلشیم کے جذب کرنے کے لیے اور ہڈیوں کے لیے بہت ضروری ہوتا ہے۔ اگر جسم میں وٹامن ڈی کی کمی ہو جائے تو ہڈیوں کی بیماری ہو سکتی ہے
بچوں میں دھوپ بھی وٹامن ڈی کی فراہمی کا ایک ذریعہ ہے تیز دھوپ پانے والے بچوں کو مزید وٹامن ڈی کی ضرورت نہیں رہتی۔

وٹامن اے

یہ وٹامن ماں کے دودھ، گائے کے دودھ، مٹروں، پھلیوں اور سبز سبزیوں میں بکثرت ہوتا ہے۔

Marfat.com

وٹامن کے

یہ وٹامن خون کے بہاؤ کو روکنے کے لیے بہت اہم ہوتا ہے۔ اِس وٹامن کی تھوڑی مقدار ماں اور گائے کے دودھ میں پائی جاتی ہے اِس کے علاوہ یہ سبز پودوں میں ملتا ہے اور بڑی آنت میں بیکٹریا بھی اسے بناتے ہیں۔ کبھی کبھار بچوں میں جراثیم کش ادویات کے زیادہ استعمال سے بیکٹریا انہیں بنانا بند کر دیتے ہیں اور خون بہہ سکتا ہے۔

Marfat.com

بیماریاں۔علامات اور علاج

بیماریوں کی ابتدائی علامات

۱۔ بچے بات بات پہ ضد کرتے ہیں اور معمول سے زیادہ روتے ہیں۔

۲۔ معمول کی نسبت زیادہ سونا شروع کر دیتے ہیں۔

۳۔ بے چینی سے بچے جاگنے اور رونے میں زیادہ وقت گذارتے ہیں۔

۴۔ بخار سے جسم گرم اور چہرہ سُرخ محسوس ہوتا ہے۔

۵۔ دودھ پینے سے بچے انکاری ہوتے ہیں اور کوئی دوسری چیز بھی کھانے میں رغبت نہیں رکھتے۔

۶۔ خوراک ہضم نہیں ہوتی۔ قے شروع ہو جاتی ہے یا پتلے پتلے دست شروع ہو جاتے ہیں۔

۷۔ درد سے بچہ چڑچڑا ہو جاتا ہے۔ درد کی جگہ کا تھوڑے سے غور سے بآسانی مائیں پتہ چلا لیتی ہیں۔ جس جگہ پہ بچہ زیادہ ہاتھ رکھے یا کھجائے یا جھٹکے وہی عموماً متعلقہ جگہ ہوتی ہے۔

زکام، کھانسی اور گلے کے بیٹھنے پہ فوری علاج کرانا چاہیے۔

اگر بے ہوشی کے دورے پڑتے ہوں تو بلا تاخیر ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے۔

کچھ ضروری ہدایات

۱۔ معمولی پریشانیوں اور بیماریوں کے لیے ذہنی طور پہ تیار رہیے۔ بدحواس نہ ہوں۔

Marfat.com

۲۔ بچے کو مکمل آرام سے لٹائے رکھیں تاکہ اسکی تھکاوٹ کم ہو اور اُسے سکون ملے۔

۳۔ بیمار بچے کو دوسرے بچوں سے علیحٰدہ رکھیے اِس کے لیے استعمال کی اشیاء بھی مشترکہ نہیں ہونی چاہیے۔

۴۔ قے کی صورت میں بچے کو کوئی مزید چیز مت کھلایئے۔

۵۔ دستوں کی صورت میں عام خوراک بند مت کریں بلکہ نمکول کے ساتھ ساتھ نرم غذا کھلاتے رہیے۔

۶۔ تیز بخار میں ٹھنڈے پانی کی پٹیاں بچے کے سر، پیشانی، بازوؤں، ٹانگوں میں پھیریئے اِس سے بخار کم کرنے میں مدد ملے گی۔

۷۔ بچے کو بے آرامی، زیادہ شور اور لوگوں کے اکٹھا ہونے سے بچائیں۔ اگر بچہ کچھ بڑا ہے تو اُسے تسلی دیجئے اور پیار و شفقت کا برتاؤ کیجئے۔

۸۔ بچے کی جسمانی صفائی کا خاص خیال رکھیے۔ نیم گرم پانی میں کپڑا بھگو کر چہرہ اور جسم صاف کرتے رہیے۔

۹۔ پیاس کی صورت میں ٹھنڈا اُبلا پانی، جوس وغیرہ دیجئے۔

۱۰۔ بچے کے زیادہ رونے چلانے اور چڑچڑا ہونے سے رنجیدہ مت ہوں۔ انہیں بہت پیار اور شفقت سے سنبھالیے ورنہ آپ کا سلوک انہیں کبیدہ خاطر کر دے گا۔

۱۱۔ سر یا ٹانگوں میں درد ہو تو آہستگی سے انہیں دبانے پر بچے بڑا سکون پاتے ہیں۔

۱۲۔ بیماری کی حالت میں بچوں کی بھوک بہت کم رہ جاتی ہے۔ زبردستی مت کھلایئے۔ جو چیز وہ کھانے کی فرمائش کرے اگر ڈاکٹر کھانے کی اجازت دے تو ضرور کھلایئے۔ اِس کے ساتھ ساتھ نرم، زود ہضم اور مزید ارغذائیت بچے کو دیں تاکہ وہ کھوئی ہوئی توانائی پھر سے حاصل کرنا شروع کر دے۔

Marfat.com

تازہ ہوا کی اہمیت :

آپ نے یہ ضرور محسوس کیا ہو گا کہ گھر میں کھیلنے کی نسبت بچے باہر کھلی فضا میں ، کسی گراؤنڈ یا پارک میں جا کر کھیلنا کودنا ، بھاگنا دوڑنا اور شرارتیں کرنا کس قدر پسند کرتے ہیں تازہ ہوا میں سانس لینے سے بچے نہ صرف اپنے آپ کو تازہ دم محسوس کرتے ہیں بلکہ زیادہ توانا بھی محسوس کرتے ہیں۔

اِس کے علاوہ دوسرا فائدہ سورج کی حیات بخش دھوپ کی وافر مقدار میں فراہمی کا حصول ہے جو بچوں کی ہڈیوں کی مضبوطی کے لیے بننے والے وٹامن ڈی کے لیے بہت ضروری ہوتی ہے ۔ سورج کی الٹراوائلٹ شعاعیں جلد پہ قدرتی موجود ایک کیمیاتی مادے پہ پڑتی ہیں اور یوں وٹامن ڈی بننے کا عمل تکمیل پاتا ہے ۔

جن بچوں کو سورج کی روشنی کم مقدار میں ملتی ہے وہ بچے وٹامن ڈی کی کمی کی وجہ سے "رکٹ" نامی ایک بیماری کا آسانی سے شکار ہو جاتے ہیں ۔

یہ بات بھی قابلِ ذکر ہے کہ آسمان پہ اگر بادل بھی چھائے ہوں تب بھی سورج کی الٹراوائلٹ شعاعوں کی معقول مقدار زمین پہ پہنچنے کی صلاحیت رکھتی ہے ۔

اِن سب باتوں کے علاوہ جہاں کھلی فضا میں سیر کرنا اور گھومنا پھرنا ایک بچے کے لیے خوشگوار ہوتا ہے ، وہیں اسے گھمانے پھرانے میں آپ بھی تو اسی قدر اپنے آپ کو ہلکے پھلکے محسوس کرتے ہیں اور زیادہ لطف اُٹھاتے ہیں آخر آپ کو بھی تو کھلی فضا کی اتنی ہی ضرورت ہے جتنی کہ ایک بچے کو ۔

اِس لیے اپنے معمولات میں بچے کو نرم گرم دھوپ میں بٹھانا ، کھلانا ، مالش کرنا وغیرہ بھی شامل رکھیے تاکہ بچے قدرت کی اِس نعمت سے بھرپور استفادہ کر سکیں ۔

Marfat.com

ناخنوں کی حفاظت

دیکھنے میں آتا ہے کہ بچے ناخن بڑی مشکل سے کٹواتے ہیں اور تنگ کرتے ہیں۔ اِس لیے سوتے میں بچوں کے ناخن نرمی سے کاٹ لیجیے۔ یہ محفوظ بھی ہے اور آسان بھی۔

بچے کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ اُس کے ناخن بھی تیزی سے بڑھتے ہیں اور نسبتاً سخت بھی ہو جاتے ہیں۔ ناخنوں کو تیز قینچی یا بلیڈ سے کاٹنے سے گریز کریں کیونکہ اِس طرح ذرا سی غلطی سے ناخن غلط کٹ سکتا ہے۔ ناخن تراش یا نیل کٹر اِس کا بہترین حل ہے۔ اسی طرح نہانے کے بعد یا گرم پانی سے ہاتھ پاؤں دھونے کے بعد ناخن زیادہ نرم ہو جاتے ہیں اور سہولت سے کٹ جاتے ہیں۔

ناخن کاٹتے ہوئے یہ دھیان رکھیے کہ ناخنوں کا کوئی نہ کوئی کونہ نہ رہ جائے یا کسی ایسے گوشے کی نوک باقی نہ رہ جائے جہاں جوتے کا دباؤ آنے کا اندیشہ ہو کیونکہ اِس طرح درد کے ساتھ ساتھ انفیکشن کا بھی خدشہ ہوتا ہے۔

ایک مرتبہ اِس طرح ہو جائے تو اِس جگہ کی جِلد سوج جاتی ہے، ناخن اِس کے اندر ہی رہ جاتا ہے۔ درد الگ ہوتا ہے اور پیپ بھی پڑ سکتی ہے اسے GROWING TOE NAIL کہا جاتا ہے جو بچے اور والدین کے لیے پریشانی کا باعث بن سکتا ہے۔

ایسی صورت میں ناخن کا کونہ گرم پانی سے نرم کر کے کسی کُند چیز سے رگڑنے کی یا نکالنے کی کوششیں اکثر کامیاب رہتی ہیں۔

ناخن کاٹتے ہوئے ناخن ہمیشہ ناخنوں کی اصل شکل کے مطابق گول کاٹیے، نوک دار کونے رگڑ دیجیے اور بعد میں ناخن تراش کے ساتھ ریتی کی مدد سے ناخن بالکل ہموار اور ملائم کر دیجیے۔

زیادہ بڑھے ہوئے ناخنوں سے متعلق بچوں کو پیار سے بتایئے کہ اِن میں موجود میل انکی

Marfat.com

صحت کے لیے کس قدر مضر ثابت ہو سکتی ہے۔ آہستہ آہستہ وہ ناخنوں کی صفائی اور کاٹنے کی اہمیت سے آگاہ ہو جائیں۔

مساج یا مالش :

بڑوں کی طرح بچے بھی مساج سے پوری طرح لطف اندوز ہوتے ہیں۔ اِس لیے اپنے فارغ اوقات میں سے کبھی کبھی اِس مقصد کے لیے بھی وقت نکالنا چاہیے۔ پیٹ کے بَل اگر بچہ لیٹا ہوا ہو اور آپ اُس کی پشت کی دھیرے دھیرے مالش کر رہے ہوں اور اُسے سہلا رہے ہوں تو آپ بچے کی خوشی کا اندازہ نہیں کر سکتے۔

مساج یا مالش کی غرض سے ٹھنڈی جگہ یا ٹھنڈے کمرے کا انتخاب مت کیجیے۔ سردیوں میں نرم گرم دھوپ میں اور گرمیوں میں دھوپ سے دُور جگہ کا انتخاب کیجیے۔ بچے کو آرام دہ جگہ پہ لٹا دیجیے۔ اپنے کپڑوں کے بچاؤ کے لیے کوئی پرانا کپڑا اپنے گھٹنوں پہ رکھ لیجیے۔ سردیوں میں دیکھ لیجیے کہ جس تیل سے مالش کر رہے ہوں وہ ٹھنڈا نہ ہو بلکہ اُسے گرم پانی میں کچھ دیر رکھ کے نیم گرم کر لینا چاہیے۔

اپنے ہاتھوں پہ تھوڑا سا تیل مل کے آہستگی سے اور پھر ذرا تیزی سے بچے کے پورے جسم کی مالش کیجیے۔ پھر کوئی خاص رد ہم بنائیے۔ گول دائرے یا کوئی مخصوص چٹخ پٹخ جس سے بچہ زیادہ سے زیادہ محظوظ ہو۔ اِسی طرح بچے کے نہلانے سے قبل یا نہلانے کے بعد سر میں سرسوں کے تیل کی مالش بالوں کے لیے مفید اور بچے کے لیے پسندیدہ ثابت ہوتی ہے۔

خیال رکھیے جس وقت آپ مالش کریں وہ دِن کا مناسب وقت ہو۔ بچہ بھی الرٹ ہو نیم غنودہ نہ ہو ورنہ وہ لطف اندوز نہیں ہو سکے گا۔ پُشت سے شروع ہو کر، گردن کے پٹھے بازو کی ہڈی کی دونوں جانب اور پھر چپس پہ نرمی سے مالش کیجیے۔ پھر اِس کے بازو اور ٹانگیں مالش کیجیے۔ اِس کے ساتھ ساتھ بچے سے باتیں کرنا اور ہنسنا نہ بھولیے۔

Marfat.com

مالش کے بعد بچے کو نسبتاً میلے کپڑے پہنا دیجیے تاکہ اِس کا جسم گرم رہے اور کپڑے بھی خراب نہ ہوں۔

بخار

جب جسم کا درجہ حرارت نارمل حد 98.6°F یا 37°C سے بڑھ جائے تو اُسے بخار کہا جاتا ہے۔ بچوں کو حرارت کنٹرول کرنے والا نظام چونکہ زیادہ موثر نہیں ہوتا۔ اِس لیے وہ بخار کی لپیٹ میں جلد آجاتے ہیں اور درجہ حرارت بھی برابر گرتا بڑھتا رہتا ہے۔ چھوٹے بچوں میں زیادہ تر یہ انفیکشن کی وجہ سے ہی ہوتا ہے۔

بچوں میں درجہ حرارت آسانی سے تھرمامیٹر کے ذریعے معلوم کیا جا سکتا ہے۔ بڑے بچوں میں زبان کے نیچے رکھ کر، دو تین منٹ کے بعد ریڈنگ پڑھی جا سکتی ہے۔ بہت چھوٹے بچوں میں جو تھرمامیٹر منہ میں نہ رکھ سکیں اِن کی بغل میں اتنی ہی دیر کے لیے تھرمامیٹر رکھ کے ریڈنگ پڑھی جا سکتی ہے۔ بہت چھوٹے بچوں میں مقعد کے راستے تھرمامیٹر رکھ کے درجہ حرارت نوٹ کرنا چاہیے کیونکہ اِن کے منہ یا بغل میں تھرمامیٹر رکھنا ممکن نہیں ہوتا۔

البتہ یہ خیال رکھنا چاہیے کہ بغل یا مقعد کے ذریعے لیا گیا درجہ حرارت منہ کے ذریعے لیے گئے درجہ حرارت سے 0.6°C کم ہوتا ہے۔

یہ بھی خیال رکھیے کہ زیادہ گرم اور زیادہ ٹھنڈا مشروب یا کوئی اور ایسی ٹھنڈی چیز کھانے کے بعد یا نہانے کے فوراً بعد درجہ حرارت نہیں لینا چاہیے۔

اگر بچے کو زیادہ درجہ حرارت 103°F یا 39.4°C تک خدانخواستہ ہو جائے تو فوری طبی مدد کے طور پہ اسے بستر پہ لٹا کے اِس کے سارے کپڑے اتار دیجیے اور ٹھنڈے پانی کی پٹیاں بھگو بھگو کے گردن سے لے کر پاؤں تک سارے جسم پر پھیریے حتیٰ کہ درجہ حرارت کم ہونا شروع ہو جائے یا 100°F تک کم ہو جائے۔ ساتھ ساتھ اسپرین کی بچے کی عمر

Marfat.com

کے مطابق مقررہ خوراک دیجیے اور مزید مشورے کے لیے ہسپتال سے یا ڈاکٹر سے رابطہ کیجیے۔

ہچکی

بچوں کو ہچکی آنا معمول کی بات ہوتی ہے۔ ماؤں کو اِس پہ تشویش ناک نہیں ہونا چاہیے۔ البتہ ہچکی اگر کچھ لمبی ہو جائے تو بچے کو نیم گرم پانی پلائیے اِس سے ہچکی کو افاقہ ہو گا بچے کو اٹھا کے اِس کی پیٹھ تھپکنے سے بھی ہچکی رُک جاتی ہے۔

نزلہ اور زکام

بچوں میں چونکہ قوتِ مدافعت کم ہوتی ہے۔ اِس لیے مختلف وائرس اور اُن پہ آسانی سے حملہ آور ہوتے ہیں۔ تھوڑی سی بے احتیاطی اور موسم کی تبدیلی سے بچے بڑی جلدی متاثر ہوتے ہیں اور ماں باپ کے لیے پریشانی کا باعث بنتے ہیں۔

نزلہ اور زکام ہونے کی صورت میں عموماً کوئی جراثیم کش دوا کارگر ثابت نہیں ہوتی اور یوں بھی نزلہ ۷ ۔ ۱۰ دِن تک خود بخود ختم ہو جاتا ہے۔ اِس لیے خواہ مخواہ ادویات نہیں استعمال کرانا چاہیے۔ البتہ اگر بچے کو بخار ہو جائے یا گلا بھی متاثر ہو جائے تو پیراسیٹامال کا شربت استعمال کرانا چاہیے اور گلے کی خرابی کی صورت میں کھٹی اشیاء اور زیادہ گرم و سرد اشیاء بچے کو نہیں دینا چاہئیں۔

بچے کے ناک کو وقتاً فوقتاً صاف کرانتے رہنا چاہیے۔ اِس کا آسان طریقہ یہ ہے کہ بچے کی ناک کے ایک نتھنے کو بند کر کے اُسے سمجھائیے کہ زور زور سے "سوں سوں" کرے۔ ناک کے مادے کو نرم رومال سے آہستگی سے صاف کیجیے اور اِسی طرح دوسری طرف سے صفائی کیجیے۔ اگر بچہ زیادہ چھوٹا ہو تو نرمی سے بہتے ناک کو صاف کیجیے۔ یہ خیال رہے کہ بچے کے دونوں نتھنوں کو بیک وقت سنکنے سے یا پانی ڈال کر بیک وقت سنکنے سے کان کی سوزش ہو سکتی ہے۔ بچے کو اِس کی عادت نہ ڈالیے۔

Marfat.com

بہتی ناک اور مسلسل سُوں سُوں کرتے بچے ہر ایک کو گراں گزرتے ہیں۔ ماں باپ کا یہ فرض ہے کہ وہ بچے کو نزلہ و زکام کی حالت میں بہت صاف رکھیں۔

بچے کے استعمال کے رومال اور تولیہ وغیرہ الگ رکھیے۔ کھانے کے برتن بھی باقی بچوں کو استعمال کے لیے مت دیں۔ بچے کو باقی بچوں سے گھلنے ملنے اور ناک کو ہاتھ سے صاف کرنے سے منع کریں۔

ناک مسلسل صاف کرنے سے نتھنے رگڑ کھا کے زخمی سے ہو جاتے ہیں اور بعض اوقات ہلکا خون بھی رسنے لگتا ہے۔ ایسی صورتوں اور عام صورت میں بھی نتھنوں پہ کولڈ کریم یا سرسوں کا تیل ملیے۔ اِس سے نہ صرف نتھنے نرم رہیں گے بلکہ بچہ سوزش اور جلن سے بھی بچا رہے گا۔

ایک اور احتیاط یہ کیجیے کہ بچے کو زیادہ چومنے سے پرہیز کریں۔ دودھ پیتے ہوئے بچہ بار بار نپل چھوڑتا ہے کیونکہ اُسے سانس لینے میں دقت ہوتی ہے۔ بعض صورتوں میں بند ناک کھولنے کے لیے ڈاکٹر کے مشورے سے بچے کو بند ناک کھولنے والے ڈراپس یا سونگھنے والی دوا بھی دے سکتے ہیں مگر اِس کے مسلسل استعمال سے ہر ممکن بچیے۔

گرمی اور سردی کے موسم میں بچے کو مناسب لباس اور مناسب غذا دیجیے۔ کھیلنے کودنے کی حوصلہ افزائی کیجیے تاکہ اُس کا جسم بیماری کے خلاف مدافعت حاصل کر سکے۔

اِن احتیاطوں کے علاوہ بازار کی تیل میں تلی ہوئی اور دوسری کھٹی چیزوں سے بچے کو دُور رکھیں۔ بدلتے موسموں میں بچے سے لاپرواہی بالکل نہیں برتنا چاہیے۔ انہیں ورزش اور کھیل کود کے علاوہ مناسب غذا بھی دیجیے تاکہ وہ چھوٹی موٹی بیماریوں کا آسانی سے مقابلہ کر سکیں۔

گلے کی خرابی اور کھانسی

زیادہ ٹھنڈی گرم چیزیں کھانے اور بازار کی کھٹی میٹھی اشیاء کھانے سے بچوں کے

Marfat.com

گلے خراب ہو سکتے ہیں اور بعد میں انہیں کھانسی کی شکایت ہو سکتی ہے۔ بعض اوقات نزلہ زکام کے ساتھ ہی مادہ گلے میں گرنے سے بھی گلا خراب ہو جاتا ہے۔

ایسی صورتوں میں احتیاط کے ساتھ ساتھ بچے کو سوزش سے بچاؤ کے لیے جراثیم کش شربت ڈاکٹر کے مشورے سے دیں۔ زیادہ چھوٹے بچوں کے گلوں میں گلیسرین بھی لگائی جا سکتی ہے۔ بڑے بچوں کو نیم گرم پانی میں نمک ملا کے غرارے کرنا سکھایئے۔ اسی طرح نیم گرم پانی میں دو گولیاں ڈسپرین ملا کے غراروں سے بھی گلے کی سوزش کو افاقہ ہوتا ہے۔

کھانسی سے بچاؤ کے لیے معالج کے مشورہ سے کھانسی کا شربت استعمال کرایئے۔ بعض صورتوں میں شہد چٹانے سے بھی بہت فائدہ ہوتا ہے۔

اگر بلغم بھی کھانسی کے ساتھ ساتھ ہو تو نرمی سے بچوں کو بلغم کے اخراج سے متعلق بتایئے تاکہ وہ بار بار اسے نگل کر معدہ کو خراب نہ کر بیٹھیں۔

اگر بچے کو سانس کی دقت ہو اور ساتھ ساتھ آواز بھی بیٹھ جائے تو ڈاکٹر سے ضرور مشورہ کیجیے۔

اگر بچے کے TONSILS سوزش سے متاثر ہوئے ہوں تو ڈاکٹر کے مشورے سے جراثیم کش ادویات اسے باقاعدگی سے کھلایئے اور دوسری احتیاطوں پہ سختی سے عمل کیجیے۔ ورنہ یہ سوزش بار بار ہو کر بچے کی صحت کو بُری طرح متاثر کر سکتی ہے۔

قبض

چھوٹے بچوں کو دِن میں کئی بار اجابت ہوتی ہے۔ جب کہ بڑے بچے ۲۴ گھنٹے میں ایک بار اجابت سے فراغت حاصل کرتے ہیں۔ اگر یہ وقفہ زیادہ ہو جائے تو پریشان نہیں ہونا چاہیے۔ فوراً ہی بچے کو دست آور ادویات یا جلاب ہرگز نہیں دینا چاہیے۔

بچوں میں وجوہات عموماً معمولی ہوتی ہیں اور اکثر اوقات خوراک کی بے قاعدگی اور کمی

Marfat.com

ہی اِس کا باعث ہوتی ہے۔

ایسی صورتوں میں بچے کی غذا میں رفیج ROUGHAGE عناصر بڑھایئے جیسے روٹی اور گوشت کی مقدار بڑھایئے اور ساتھ ساتھ پینے کے لیے پانی اور جوس بھی زیادہ دیجیے۔ بعض اوقات پیٹ کے دائیں اور بائیں جانب ہلکی مالش سے بھی اچھے نتائج برآمد ہوتے ہیں۔

اسہال یا ڈائریا :

بچوں میں یہ مسئلہ بہت عام ہوتا ہے۔ اسے کوئی بیماری نہیں سمجھنا چاہیے بلکہ اکثر صورتوں میں یہ علامت کسی بیماری کی نشاندہی کرتی ہے۔

پتلے پانی کی طرح پاخانے یا اجابت اگر بچہ بار بار کرے تو اُسے اسہال یا ڈائریا سے موسوم کیا جاتا ہے۔

اسکی وجوہات میں وائرس اور بیکٹیریا انفیکشن کے علاوہ کچھ پیٹ کے کیڑے، فاقہ زدگی یا بھوک سے بہت زیادہ کھانا، فوڈ پائزننگ اور فوڈ الرجی شامل ہیں۔

اسہال کی طبّی اقسام

۱۔ ہلکے اسہال :

جس میں وزن کی کمی صرف ۵ ٪ ہوتی ہے۔

۲۔ درمیانے اسہال :

جس میں وزن کی کمی ۱۰ - ۵ ٪ ہوتی ہے۔

۳۔ تیز اسہال :

وزن میں کمی ۱۰ ٪ سے زائد ہوتی ہے۔

Marfat.com

بعض صورتوں میں اسہال اور قے ساتھ ساتھ شروع ہو جاتے ہیں۔ جس سے بچے کے جسم میں بڑی تیزی سے پانی اور دوسرے اجزاء کی کمی ہو جاتی ہے۔ پانی کی کمی سے DEHYDRATION ہو جاتی ہے جس کی علامات درج ذیل ہیں۔

بچہ چڑچڑا اور بے سکون ہوتا ہے۔
سخت پیاس لگتی ہے۔
سر کا اوپر کا حصہ نیچے دھنس جاتا ہے۔
آنکھیں بھی اندر دھنسی محسوس ہوتی ہیں۔
جلد کی لچک ختم ہو جاتی ہے۔ اوپر اُٹھانے سے دیر سے واپس آتی ہے۔
کمزور نبض
بیٹھی آواز
انگلیاں نیلی ہو جاتی ہیں۔
گلا اور منہ خشک ہو جاتے ہیں۔
جلد ٹھنڈی محسوس ہوتی ہے۔
پیشاب کی مقدار یا تو بہت کم ہو جاتی ہے یا ختم ہو جاتی ہے۔

ایسی صورتحال درپیش ہو تو بچے کی عام غذا کبھی مت بند کیجیے۔ پانی اور جو سزکی مقدار بڑھا دیجئے اور ساتھ ساتھ O.R.S. کا ایک پیکٹ ایک لٹر پانی (۴ گلاس جو ابال کے ٹھنڈے کیے گئے ہوں) میں حل کر کے وقفے وقفے سے دینا شروع کر دیں۔

اگر بچے کثرت سے دست کریں اور قسم درمیانے اسہال کی ہو تو:

	ہلکے اسہال	درمیانے اسہال
پہلے چار گھنٹے	ORS ۵۰ ملی لٹر/کلو	۱۰۰ ملی لٹر/کلو
اگلے ۲ گھنٹے	پانی ۲۵ "	۵۰ "
اگلے ۱۸ گھنٹے	ORS ۵۰ "	۱۰۰ "

Marfat.com

اگر اِس کے باوجود صورتحال قابو نہ آئے تو فوراً ڈاکٹر سے مشورہ کیجیئے۔ بچے کو اگر ساتھ ساتھ بخار اور قے بھی ہو تو بلا توقف پہلے ہی ڈاکٹر سے مشورہ کر لیجیے تاکہ ناحق آپ کو پریشانی اور تکلیف نہ اٹھانی پڑے۔

احتیاط کیجیے اور

بچے کو اُبلا پانی استعمال کے لیے دیجیے۔

دودھ کی بوتل اور دوسرے برتن اچھی طرح دھو کر استعمال کیجیئے۔

بچے اور بچے کی ضروری اشیاء مکھیوں سے بچا کے رکھیں۔

گھر میں صفائی کا خاص اہتمام کیجیے۔

ماں اپنی صحت کا بطور خاص خیال رکھے۔

گھر کے پکے کھانے حفظانِ صحت کے اصولوں کے عین مطابق خوشگوار فضا اور ماحول میں تیار کیے جائیں۔

خارش

بچاؤ کے طریقے :

اکثر صورتوں میں خارش چھوت کے مرض کی طرح پھیلتی ہے جو کہ رہن سہن کے دوران گھر کے ایک شخص سے دوسرے افراد تک پہنچ جاتی ہے اور یوں گھر بھر اِس مرض میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

۱۔ خارش کے مریض کے بستر میں کسی کو لیٹنا نہیں چاہیے۔

۲۔ مریض کا تولیہ، رومال اور اِسی طرح کی دوسری اشیاء کے استعمال سے دور رہنا چاہیے

۳۔ مصافحہ اور ملنے جلنے سے احتیاط کریں۔

Marfat.com

۴۔ بچوں کو اٹھانے، سہلانے اور چومنے سے پرہیز کریں۔
۵۔ جلد کی رگڑ سے صحت مند انسان کے جسم میں خارش کے جراثیم لگنے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

علاج اور احتیاط

۱۔ دوا کے استعمال سے پہلے نہانا ضروری ہے۔
۲۔ جسم کو خشک کرنے کے بعد دوا کی مالش تمام جسم پر (سوائے چہرے اور گردن کے) کریں۔
۳۔ چار دِن تک ہر ۲۴ گھنٹے کے بعد دوا کی مالش کیجیے اور اِس دوران ہرگز مت نہایئے۔ چار دِن کے بعد نہانا چاہیے۔ نہا دھو کے صاف ستھرے کپڑے پہن لیں۔ علاج کے دوران جو کپڑے میلے ہوں۔ انہیں اچھی طرح پانی میں اُبال لیجیے۔
۴۔ بستر کی چادروں کو بھی دھو لیجیے۔ استعمال شدہ کپڑوں کو دھو کے گرم اور استری بھی کیجیے۔
۵۔ مریض کے علاوہ اگر گھر کے کسی اور فرد کو بھی خارش کا خدشہ ہو۔ تو گھر کے سبھی افراد کو دوا کا استعمال کرنا چاہیے تاکہ خارش سے بچے رہیں۔

جل جانا

چھوٹے بچے کیونکہ آگ سے خوفزدہ نہیں ہوتے اِس لیے ذرا سی بے احتیاطی سے خود کو جلا اُٹھتے ہیں۔ ایسی صورتوں کے پیشِ نظر آتشگیر چیزوں کو اُس سے دور ہی رکھیے اور ہر ممکن احتیاط کیجیے۔ خدانخواستہ چھوٹا موٹا حادثہ ہونے کی صورت میں:

بچے کو آگ والی جگہ سے دُور ہٹا دیجیے۔

Marfat.com

متاثرہ جگہ کو اور اِس پہ موجود کپڑوں کو بالکل نہ چھیڑیں ۔ کیونکہ چپکے کپڑے ہٹانے سے درد مزید ہوتا ہے ۔

متاثرہ جگہ کو ٹھنڈے پانی سے تر کریں اور پانی ڈالتے رہیں ۔

حالت سیریس ہونے پہ ڈاکٹر سے رجوع کریں ۔

چھالوں کو مت پھوڑیئے کیونکہ اِس طرح انفیکشن کے چانسز بہت بڑھ جاتے ہیں ۔

بچے کو درد کم کرنیوالی ادویات دیجیے اور تسلی دیکر حوصلہ بڑھاتے رہیے ۔

جلنے والی جگہ کو ٹھنڈے پانی کے نیچے خاصی دیر تک رہنے دیجیے ۔ جب تک درد کچھ کم نہ ہو جائے ۔ البتہ اگر جلد بری طرح جل چکی ہو تو ایسا کرنے سے پرہیز کیجیے ۔

اگر جلنے والی جگہ کم ہو تو صاف سفری پٹی باندھ دیں ۔ کاٹن وغیرہ یا دوسری چپکنے والی چیزیں زخم پہ لگانے سے احتراز کیجیے ۔

سوجن سے بچانے کے لیے متاثرہ جگہ کو باقی جسم سے اونچا کر دیجیے ۔

نکسیر پھوٹ جانا

چھوٹے بچوں میں نکسیر اکثر پھوٹ پڑتی ہے اور اِس کی وجوہات میں ۔ نزلہ زکام ، ناک میں اکثر انگلی چلاتے رہنا ، کوئی باہر کی چیز ناک میں اٹک جانا ، چوٹ لگنا یا گر پڑنا سے ہوتی ہے ۔

ایسی صورتوں میں بچے کو آرام سے بٹھا کر اُس کا سر ذرا سا جھکا دیں تاکہ خون اُس کے کپڑوں کو خراب نہ کرے ۔ نیم ٹھنڈا پانی لیکر بچے کے سر پہ ڈالیے اور تولیہ لپیٹ دیجیے ۔ ٹھنڈا پانی سر پہ ڈالنے اور تھپ تھپانے سے بڑی جلدی نکسیر رک جاتی ہے ۔

اگر اِس سے افاقہ نہ ہو تو بچے کے دونوں نتھنے مکمل طور پہ دبائیں اِسے کہیے کہ آرام سے منہ سے سانس لیتا رہے ، ۵ ، ۱۰ منٹ تک دبائے رکھنے سے بہتا خون رُک جاتا ہے ۔

Marfat.com

نکسیر رک جانے کے بعد بچے کو ناک صاف کرنے اور انگلی چلانے سے منع کیجیے۔ تاکہ پھر دوبارہ نکسیر نہ پھوٹ پڑے۔ آئندہ کے لیے ہدایت کیجیے کہ ناک میں انگلی چلانا کوئی پسندیدہ عادت نہیں ہے۔

اگر اِن سب تدابیر کے باوجود ۱۵ منٹ سے زیادہ ناک سے خون بہتا رہے تو ڈاکٹر سے مشورہ لیجیے۔

اگر کبھی چوٹ لگنے سے ناک سے سفید مادہ یا خون ملا سفید مادہ بہنا شروع ہو جائے تو خود کوئی قدم اُٹھانے سے قبل بغیر کسی تاخیر کے ڈاکٹر کے پاس یا ہسپتال لے جایئے۔ کیونکہ یہ ایک تشویشناک علامت ہے۔

گرمی دانے (پت)

گرمیوں کے موسم میں بڑوں کے ساتھ اکثر و بیشتر چھوٹے بچوں میں بھی گرمی دانے نکل آتے ہیں اور بچے جلد کھجا کھجا کر عاجز آجاتے ہیں یا چھوٹے بچے اِس خارش سے چلاتے رہتے ہیں اور پریشان ہوتے ہیں۔

گرمی دانے عموماً پسینے کی زیادتی اور موسم کے تغیر کے مطابق جسم کے ہم آہنگ نہ ہونیکی وجہ سے نکلتے ہیں۔ بعض اوقات تو مسلسل چھیڑنے سے اِن میں انفیکشن بھی ہو سکتی ہے اور یہ جائز میں بڑے بھی ہو سکتے ہیں۔

بچوں کو نہلا دھلا کر صاف ستھرا رکھیے۔ گرمیوں کے دِنوں میں کئی بار نہلانا بھی مفید ثابت ہوتا ہے۔ ہلکے ہلکے ہوادار کپڑے پہنایئے۔ بچوں کو دھوپ میں پھرنے سے سختی سے منع کیجیے۔ ہوادار ٹھنڈے کمروں میں بچوں کو سلا کر یا کسی دوسرے طریقے سے مصروف رکھیے تاکہ بچے کھیل کود کے شوق میں باہر نہ نکل جائیں۔

اگر جلد پہ کسی قسم کی انفیکشن ہو جائے تو جلدی ماہر سے مشورہ ضرور کر لیجیے اور دوسرے

Marfat.com

بچوں کو متاثرہ بچے سے دور رکھنے کا اہتمام کیجیے۔

زہر آلودگی

ہر سال بے شمار بچے مختلف اقسام کے زہریلے مادوں اور زہروں سے نادانستگی میں متاثر ہوتے ہیں۔ یہ زہریں مائع۔ ٹھوس یا گیس کسی حالت میں بھی بچے کی صحت کو تباہ کرتے ہوئے اُسے موت کے منہ میں دھکیل سکتی ہیں۔

کوئی بھی چیز جو عام مقدار میں ہرگز مضر نہیں ہوتی جب زیادہ مقدار میں لی جائے تو وہ بھی زہر ثابت ہوتی ہے۔ جیسے گھریلو صفائی کے پاؤڈر یا ادویات۔

ہر گھر میں ایسی بہت سی ادویات اور سیرپ پڑے ہوتے ہیں جو یا تو ناقابل استعمال ہوتے ہیں یا پھر فالتو ہوتے ہیں۔ بچوں کو چونکہ کسی قسم کا پتہ نہیں ہوتا اِس لیے وہ غلطی اور نا سمجھی سے اِن ادویات کو کھا کے اور چکھ کے والدین کے لیے بہت پریشانی کا باعث بنتے ہیں۔

اسی طرح کیڑے مار ادویات، سپرے اور مچھر مار دوائیاں بھی بچے پی سکتے ہیں۔ مٹی کا تیل، پٹرول بھی بچے پی کر نقصان اُٹھا سکتے ہیں۔

اِن تمام امور میں والدین کو بہت احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ اپنے گھر، گیراج میں، کچن اور کمروں میں ہر وہ چیز بچوں کی پہنچ سے دُور رکھیں جو اِن کے لیے نقصان دہ ہو سکے۔

اگر خدانخواستہ کوئی بچہ زہر خوانی کا شکار ہو جائے تو اپنے ہاتھ پیر ٹھنڈے کرنے کی بجائے جس قدر جلدی ممکن ہو اسے ہسپتال لے جائیے تاکہ معدہ کی صفائی ہو سکے اور دوسری ادویات سے زہروں کا اثر ختم ہو سکے۔

نظر کی کمزوری

ڈاکٹرز کا یہ کہنا ہے کہ عام حالات میں ۳ سال کے بعد وقتاً فوقتاً بچے کی آنکھوں کا معائنہ

Marfat.com

کراتے رہنا چاہیے۔ اگر نظر کی کمزوری کی خاندانی تاریخ ہے یا آپ بچے کی آنکھوں میں کسی قسم کی ابنارمیلٹی دیکھیں جیسے زیادہ پانی بہنا۔ آنکھوں کا سُرخ ہونا۔ سر میں درد۔ پڑھائی میں دقت چیزوں کا دھندلا دھندلا نظر آنا۔ تیز روشنی سے آنکھوں کا زیادہ متاثر ہونا۔ آنکھوں کا زیادہ جھپکنا۔ مسلسل آنکھوں کو ملتے رہنا۔ دونوں پتلیوں کا بیک وقت فوکس نہ ہونا یا چیزوں کا دو دو نظر آنا تو بلا تاخیر آنکھوں کے ماہر سے مشورہ کیجیے۔

اگر بچے کی نظر کمزور ہو چکی ہو اور ڈاکٹر چشمہ استعمال کرنے کا مشورہ دے تو بچے کو ذہنی طور پہ تیار کر کے خوبصورت فریم کا چشمہ بنوا دیجیے جو اُس کے چہرے پہ بچے۔ اکثر صورتوں میں بچوں کو بہت کم عرصے کے لیے چشمہ استعمال کرنا پڑتا ہے۔ پھر قدرتی طور پہ نظر کی ذرا سی کمزوری خود بخود ٹھیک ہو جاتی ہے۔ البتہ بعض حالات میں واقعی چشمہ مستقل استعمال کرنا پڑتا ہے۔ چونکہ نظر کی کمزوری کا جدید طب میں سوائے عینک کے کوئی علاج نہیں ہے اِس لیے ہچکچاہٹ کا مظاہرہ یا وقت بے وقت چشمے کا استعمال نظر پہ مزید بُرے اثرات مرتب کر سکتا ہے۔

بچے کو احساسِ کمتری سے بچایئے۔ گھر کے باقی افراد اور خود کو غصے کے عالم میں "عینکی یا عینکو" قسم کے الفاظ کہنے سے روکیے اور منع کیجیے۔

بعض اوقات کچھ حالتوں میں ڈاکٹر کنٹیکٹ لینز کے استعمال کا مشورہ دیتے ہیں۔ ورنہ عام صورتوں میں ۵ سال سے کم عمر بچوں کو کنٹیکٹ لینز کے استعمال کا مشورہ نہیں دیا جاتا۔

عینک لگوانے کے بعد بھی بچے کو سال میں دو ایک بار آنکھوں کے ماہر ڈاکٹر سے چیک کراتے رہیے۔ بازاری سُرمے اور دوسری چیزیں استعمال کرنے سے گریز کیجیے۔

غذا میں بچے کو وٹامن اے رکھنے والی غذائیں جیسے مچھلی، کلیجی، گاجر اور دودھ خوب استعمال کرائیں۔

Marfat.com

بچوں کو دورے پڑنا

شیر خوار بچوں کو دورے پڑنا، کسی بیماری کی علامت بھی ہو سکتے ہیں۔ اور کوئی وقتی وجہ بھی اِن کا باعث ہو سکتی ہے۔ پہلے دو تین ہفتوں میں بھی یہ عموماً زیادہ پڑتے ہیں۔ اِن کی وجوہات میں پیدائش کے وقت آکسیجن کی کم مقدار کا ملنا، دماغ میں کسی وجہ سے خون بہہ نکلنا، مختلف سوزشیں اور پیدائشی دماغی مسائل اور دوسری وجوہات شامل ہوتی ہیں۔

دوروں کی علامات میں عموماً غذا کھانے میں عدمِ دلچسپی، قے آنا، تھکاوٹ اور بیزاری، سانس کا بے ترتیب ہونا یا کچھ دیر کے لیے رک جانا اور دوروں کے ساتھ منہ سے چیخ کی سی آواز نکالنا اور آنکھوں کا مڑ یا چڑھ جانا شامل ہیں۔

ذرا بڑے بچوں میں دوروں کی وجوہات میں بخار کی وجہ سے دورے، مرگی، سانس رک جانا دماغی پھوڑے۔ زہر اور مختلف ادویات وغیرہ شامل ہوتے ہیں۔ سب سے زیادہ بخار کی وجہ کان اور گلے کی سوزش ہوتی ہے۔ یہ دورے دو اقسام میں تقسیم کیے جا سکتے ہیں۔ ایک قسم کے دورے سارے جسم میں ہوتے ہیں۔ اِن کا عرصہ ۵ منٹ یا اِس سے زیادہ لیکن ۱۵ منٹ سے کم ہوتا ہے اور اکثر ایک ہی دورہ پڑتا ہے۔ بعض صورتوں میں خاندان کے کسی فرد میں ایسی تفصیل مل سکتی ہے اِس کے علاوہ بچوں میں کسی قسم کا دماغی مسئلہ نہیں ہوتا۔

دوسری قسم کے دوروں کو پیچیدہ دورے بھی کہا جا سکتا ہے۔ یہ دورے کسی ایک عضو یا جگہ سے شروع ہوتے ہیں۔ مدت ۱۵ منٹ سے زیادہ ہوتی ہے اور ۲۴ گھنٹوں میں خاصے دورے پڑ سکتے ہیں۔ ایسے بچوں میں مرگی کے مرض میں مبتلا ہونے کا خطرہ موجود ہوتا ہے۔

Marfat.com

ایسے بچوں کو فوراً ڈاکٹر کو دکھا کے اِن سے مشورہ اور علاج کرانا چاہیے تاکہ یہ مسئلہ بگڑ کر مرگی نہ بن جائے۔

مرگی

یہ ایک ایسا مرض ہے جس میں مریض بے ہوش ہو جاتا ہے۔ سارے جسم میں جھٹکے لگتے ہیں منہ میں تھوک کثرت سے آتا ہے۔ مریض زمین پہ گر جاتا ہے اور دورے کے بعد لمبی نیند سو جاتا ہے۔

ایسے مریضوں کو دورے پڑنے کا پہلے اندازہ ہو جاتا ہے۔ اِن کے رویے میں تبدیلی آجاتی ہے یا وہ تبدیلی محسوس کرتے ہیں یا وہ کسی قسم کا بوجھ محسوس کرتے ہیں۔ اِس کے علاوہ سر درد کی شکایت روشنیوں کا نظر آنا یا کان بجنا بھی ہو سکتے ہیں۔

دورہ پڑنے پر مریض حواس کھو بیٹھتا ہے اور زمین پہ گر جاتا ہے۔ آنکھیں اوپر کو چڑھ جاتی ہیں پتلیاں پھیل جاتی ہیں اور سر پیچھے کو ڈھلک جاتا ہے۔ سینے اور پیٹ کے پٹھے کس جاتے ہیں اور بازو ٹانگیں اکڑ جاتی ہیں۔ منہ سے چیخ سی نکلتی ہے۔ زبان دانتوں سے زخمی ہو سکتی ہے۔ پیشاب یا پاخانہ بھی نکل سکتا ہے۔ چہرہ پیلا اور پھر نیلا ہو جاتا ہے۔ سارے جسم کو وقفے وقفے سے جھٹکے سے لگتے ہیں۔ یہ مراحل ۲ - ۵ منٹ تک رہتے ہیں۔

دورہ ختم ہونے پر مریض جسمانی طور پہ بری طرح نڈھال ہو چکا ہوتا ہے اور وہ سو جاتا ہے کچھ گھنٹوں کی نیند کے بعد سخت سر درد اور کنفیوژن کی شکایت کرتا ہے۔

اگر خدانخواستہ کبھی بچوں میں ایسی علامات پائی جائیں تو کسی توقف کے بغیر طبی مشورہ حاصل کیجیے۔ ڈاکٹر کو ساری تفصیل بتایئے تاکہ اسے تشخیص اور پھر علاج میں پوری مدد مل سکے۔

اِن معاملات کو ناقابلِ علاج سمجھتے ہوئے اِن کا علاج کرانا منفی سوچ ہے۔ یہ بیماری بالکل قابلِ علاج ہے اور بنیادی وجہ کو دُور کرتے ہوئے بچے پھر سے نارمل زندگی گذار سکتا

Marfat.com

شروع کر دیتے ہیں۔

ایسے بچوں کا بطور خاص خیال رکھنا چاہیے کیونکہ انہیں دورہ کسی بھی وقت یا کسی خاص حالت میں پڑ سکتا ہے۔ تیز دھار چیزوں پانی اور آگ کے آس پاس کھیلنے سے منع کیجیے۔ اور اس کے ساتھیوں کو بھی ہدایت کیجیے کہ وہ اس کا بطور خاص خیال رکھیں اور ذرا سی تبدیلی محسوس ہوتے ہی آپ کو مطلع کریں۔

دورہ پڑنے پہنچے کے کپڑے ڈھیلے کر دیجیے۔ منہ میں کوئی رومال یا کپڑا دیجیے تاکہ زبان کو نقصان نہ پہنچے۔ منہ میں موجودہ مادوں کو صاف کر دیجیے۔ سر ذرا پاؤں کے مقابلے میں نیچے رکھیے اور ایک رُخ پہ لٹا دیجیے۔

غذائی قلت کے شکار بچے

جب بچے کو ضروری غذائی اجزا کسی وجہ سے نہ ملیں تو وہ غذائی قلت کا شکار ہو سکتا ہے۔ غذائی قلت کا بچے ۳ ماہ سے ۳ سال تک زیادہ شکار ہوتے ہیں۔ ایسے بچوں میں موت کی شرح بھی زیادہ ہوتی ہے۔ جسمانی اور دماغی نشوونما پہ اس کے مضر اثرات پڑتے ہیں اور دماغی صحت پہ بھی اثر انداز ہو سکتی ہے۔

غذائی قلت کی مختلف وجوہات ہیں۔ مندرجہ ذیل زیادہ اہمیت کی حامل ہیں۔

دودھ کی کم مقدار میں فراہمی۔

۴ ماہ کے بعد بچے کو دودھ کے علاوہ دوسری غذا دینے سے لاعلمی۔

غربت

حفاظتی ٹیکے نہ لگوانا

زیادہ بچے

جسمانی بیماریاں

Marfat.com

پیدائشی بیماریاں

غذا کا صحیح ہضم نہ ہونا وغیرہ وغیرہ

غذائی حرارے کی کمی دو سال سے کم عمر کے بچوں میں غذائی قلت کی بڑی وجہ ہوتی ہے اِس کی وجوہات میں غذا کا کم کھانا، غذا میں حراروں کا کم ہونا، زیادہ پانی ملا دودھ، مختلف انفیکشنز وغیرہ شامل ہوتی ہیں۔

غذائی حراروں کی کمی کے شکار بچوں میں نشوونما سُست پڑجاتی ہے۔ پٹھے سوکھنا اور چکنائی جسم سے غائب ہونا شروع ہوجاتی ہے۔ چہرے پہ جھریاں پڑجاتی ہیں رانیں اور کولہے سوکھ جاتے ہیں جلد ڈھیلی ہوکر لٹک جاتی ہے اور جسم کا درجہ حرارت نارمل سے کم رہتا ہے اور انہیں بھوک کی کمی کا مسئلہ نہیں ہوتا۔ ایسے بچوں کو خون کی کمی، دستوں کی بیماری، وٹامن کی کمی اور نظامِ تنفس کی بیماریاں بھی لاحق ہوسکتی ہیں۔

اِن علامات کے ظاہر ہوتے ہی مناسب اقدام کیجیے۔ بچوں کو حراروں سے بھرپور ساری اور ہر قسم کی غذائیں اور پھل وافر مقدار میں دیجیے۔ چار ماہ کی عمر کے مطابق دودھ کے علاوہ دوسری غذاؤں کا لازماً اضافہ شروع کیجیے۔ بچوں کو حفاظتی ٹیکے لگوانے کا اہتمام کیجیے اور اِن کی بیماریوں کا بروقت علاج کرائیے۔

اگر بچوں کو لحمیات (جو گوشت، انڈوں اور دالوں میں پائے جاتے ہیں) کی کمی ہوجائے تو مختلف علامات ظاہر ہوسکتی ہیں۔ مثلاً جسم پہ سوجن ہونا۔ نشوونما رک جانا، کمزور صحت پٹھوں کا سوکھ جانا۔ بیزاری، بالوں کی رنگت میں تبدیلی، خون کی کمی، دست لگے رہنا، جلدی تبدیلیاں وغیرہ وغیرہ۔

ایسے بچوں کو جلد سے جلد ڈاکٹر کو دکھا کے اس کا تجویز کردہ علاج کرانا چاہیے اور غذائی کمی کو دور کرکے بچے کو صحت کی بحالی میں مدد دینے کی کوشش کرنا چاہیے۔

Marfat.com

پیٹ کے کیڑے

انسانی جسم میں بہت قسم کے کیڑے پرورش پا سکتے ہیں۔ لیکن سب سے اہم وجوہات میں حفظان صحت کے اصولوں کے خلاف آلودہ ماحول، آلودہ غذائیں، صفائی ستھرائی کا غیر معقول انتظام اور فضلہ جات کا بطور کھاد استعمال شامل ہیں۔ بچوں میں سب سے زیادہ تھریڈ یا پن ورم یا چمونے ہوتے ہیں۔ پیٹ میں اگر کیڑے پائے جائیں تو بچوں میں اِس قسم کی علامات ظاہر ہو سکتی ہیں۔ پیٹ میں ہلکا ہلکا درد، بخار رہنا، گلے سے سیٹی کی آواز نکلنا۔ سانس کا چڑھنا یا پھولنا، کھانسی کے ساتھ خون آنا، بھوک زیادہ لگنا، کمر درد ہونا اور دست لگے رہنا۔ دوسرے ورمز جیسے ہُک ورم جسم کے جس حصے سے اندر داخل ہوتے ہیں اُس حصے میں خارش شروع ہو جاتی ہے یہ ورم عموماً ننگے پاؤں پھرنے والے بچوں کے تلوؤں سے جسم میں داخل ہوتے ہیں اور اِس قسم کے دوسرے ورم آنتوں سے ہوتے ہوئے پھیپھڑوں تک پہنچ جاتے ہیں اور پھر کھانسی کے ساتھ خون بھی آتا ہے یا یہ ورم کھانسی سے باہر نکل سکتے ہیں۔

چمونے بڑی آنت کے آخری حصے میں مقعد کے قریب انڈے دیتے ہیں جو مقعد کے باہر بھی آجاتے ہیں۔ اِس جگہ سخت کھجلی ہوتی ہے۔ بچے جب اِس جگہ کو ہاتھوں سے کھجاتے ہیں تو یہ بہت ہی چھوٹے چھوٹے انڈے اِن کے ہاتھوں پہ منتقل ہو جاتے ہیں اور جیسے ہی بچہ کبھی اتفاق سے ایسا آلودہ ہاتھ منہ میں ڈالتا ہے تو اِن کیڑوں کی زندگی کا نیا چکر پھر سے شروع ہو جاتا ہے۔

صاف ستھری سبزیاں، پھل، صاف ستھرا گھر کا ماحول، صاف ستھرا بچہ اور بروقت طبی مشورے ہی بچے کو اِن کیڑوں سے نجات دلا سکتے ہیں۔

Marfat.com

سرخ آنکھ ؛ آشوبِ چشم ؛ (آنکھوں کا دُکھ آنا)

گرمیوں میں، برسات میں اور زیادہ گرد و غبار والے علاقوں میں یہ مرض کثرت سے ہوتا ہے۔ اِس میں آنکھوں کا سفید حصہ سُرخ ہو جاتا ہے۔ اِسی مناسبت سے اِسے سُرخ آنکھ بھی کہا جاتا ہے۔ آنکھیں گدلی ہو جاتی ہیں میل کثرت سے بنتا ہے اور صبح اُٹھنے پر آنکھیں جُڑ جاتی ہیں۔ روشنی سے آنکھوں میں چبھن محسوس ہوتی ہے۔ اور آنکھوں میں جلن محسوس ہوتی ہے۔

متاثرہ بچے کے رومال، کپڑے، تولیہ وغیرہ دوسرے بچوں کو استعمال نہ کرنے دیں۔ بچے کو عام بچوں سے گھلنے ملنے بھی نہ دیں کیونکہ یہ مرض پھیل سکتا ہے۔ اگر آپ خود بچے کی آنکھیں صاف کریں تو بعد میں اپنے ہاتھ بہت اچھی طرح صابن سے دھولیں۔

روشنی آنکھوں کو چبھے تو دھوپ کا چشمہ استعمال کرائیں۔ جلن کی صورت میں برف کی مالش اور ٹھنڈے پانی سے افاقہ ہوتا ہے۔

سب سے پہلے پانی میں بھگوتے ہوئے صاف کپڑے سے آنکھوں کی میل صاف کر کے آنکھوں میں جراثیم کش مرہم ڈاکٹر کے مشورے سے استعمال کیجیے۔ ہفتے کے اندر اندر مریض کو افاقہ ہو جاتا ہے۔

آشوبِ چشم متعدی مرض کی شکل اختیار کر لیتی ہے کیونکہ یہ عفونت ایک شخص سے دوسرے شخص کو بآسانی لگ جاتی ہے۔ اِس لیے ہر ممکن طور پہ خود بھی اور دوسروں کو بھی احتیاط کرائیے۔

فریکچر

ہڈی کے ٹوٹنے یا کریک ہونے کو طبّی اصطلاح میں فریکچر کہا جاتا ہے۔ بچے چونکہ

Marfat.com

بڑوں کی نسبت زیادہ اور بار بار گرتے ہیں اور گرنے کی نوعیت بھی مختلف ہوتی ہے۔ اِس لیے بڑوں کے مقابلے میں بچوں میں فریکچر کے مواقع زیادہ ہوتے ہیں۔ بچوں میں خوش قسمتی سے ہڈیوں میں نسبتاً لچک زیادہ ہوتی ہے اور وہ ایسے مواقع پہ اکثر اوقات لچک کھا کے ٹوٹنے سے بچ جاتی ہیں۔ اِس کے علاوہ بچوں میں ہڈیوں کی نشو ونما اور زخم جلدی مندمل جاتے ہیں۔ اِس طرح بچے بڑوں کے مقابلے میں کم وقت میں صحت یاب ہو جاتے ہیں۔

اگر بچے کو سخت چوٹ لگے، بظاہر خون بھی نہ نکلا ہو یا سوجن بڑھ رہی ہو یا درد تیزی سے ہو رہا ہو اور وہ عضو استعمال میں مشکل پیدا کرے تو فوراً طبی مشورہ کیجیے تاکہ معائنے اور ایکسرے کے بعد صحیح صورتحال سامنے آسکے۔ فریکچر ہونیکی موٹی نشانیاں اوپر کی نشانیوں کے علاوہ ذیل کی بھی ہو سکتی ہیں۔

فریکچر کی جگہ پہ تیز درد محسوس ہوتا ہے۔

زخم یا رگڑ کا نشان ظاہراً نظر آتا ہے۔

متعلقہ جوڑ کی حرکت میں شدید دشواری ہوتی ہے یا اِس کا ہلنا جلنا بالکل ختم ہو جاتا ہے۔

ہڈی جھکی ہوتی، باہر نکلی ہوتی، زاویے پہ مڑی محسوس ہوتی ہے یا دکھائی دیتی ہے۔

اگر بچے کو فریکچر ہونے کا خدشہ ہے تو کسی صورت اسے چلانے پھرنے یا حرکت دینے کی کوشش نہ کیجیے کیونکہ آپ کے اِس عمل سے شدید نقصان پہنچ سکتا ہے۔ جس قدر جلدی ہو طبی مدد حاصل کرنیکی کوشش کیجیے۔

ایکس رے سے نہ صرف فریکچر ہونے کا پتہ چلتا ہے۔ بلکہ زخم کے مندمل ہونے تک کے سارے مراحل واضح طور پہ سامنے وقت گذرنے کے ساتھ آتے جاتے ہیں۔

بچوں میں زیادہ تر فریکچر لمبی ہڈیوں میں کریک پر مشتمل ہوتے ہیں۔ جیسے بازو اور ٹانگوں کی ہڈیاں۔ ایسے کریک پلاسٹر آف پیرس کے استعمال سے چند ہفتوں میں بہتر

Marfat.com

ہو جاتے ہیں۔

زیادہ شدید نوعیت کے فریکچر بچے کو بے ہوش کرنے کے بعد موزوں کر کے پلاسٹر آف پیرس یا نیلز کی مدد سے درست کیے جاتے ہیں۔ یہ بھی چند ہفتوں کے بعد بالکل صحیح مندمل ہو جاتے ہیں۔

زندگی کو خطرے میں ڈال دینے والا فریکچر جسے فوراً طبی مدد درکار ہوتی ہے سر کا فریکچر ہوتا ہے۔ اللہ نہ کرے اگر کبھی کسی بچے کو سر پہ شدید چوٹ لگے اور وہ بیہوش ہو جائے تو کسی توقف کے بغیر اُسے ڈاکٹر یا ہسپتال پہنچانے کی کوشش کیجیے۔

بعض اوقات بیرونی طور پہ سر پہ چوٹ کا کوئی نشان تک نہیں ہوتا۔ لیکن بچے پہ اگر غنودگی طاری ہونا شروع ہو جائے، رنگت پیلی ہو جائے یا کانوں اور ناک سے صاف یا خون سے رنگا مادہ بہنا شروع ہو جائے یا بچہ قے شروع کر دے تو ذرا سی تاخیر سے بچے کی جاں جانے کا خدشہ لاحق ہو سکتا ہے۔

ایسی صورتوں میں ذرا غفلت کا مظاہرہ بھی نہ کریں اور جس قدر جلدی ہو سکے۔ ماہر ڈاکٹر سے مشورہ کیجیے۔

حشرات الارض کے ڈنک اور کاٹنا

عموماً چھوٹے موٹے کیڑے مکوڑوں کے کاٹنے سے بچوں کو کوئی نقصان نہیں پہنچتا۔ البتہ اگر گلے یا منہ پہ کاٹا جائے یا بچہ ان کے ڈنک کے زہر سے حساس ہو تو خطرناک بھی ہو سکتا ہے۔ اِس طرح کے کیسز میں بچوں کو سانس کی شدید تکلیف محسوس ہو رہی ہے اور وہ بُری طرح متاثر ہوتے ہیں۔ لہٰذا میڈیکل مدد ایمرجنسی کے طور پہ حاصل کرنا چاہیے۔

شہد کی مکھی، بھڑ وغیرہ ڈنک جلد میں ہی چھوڑ جاتی ہیں۔ جنہیں دبا کے اور صاف تیز ناخنوں سے نکالا جا سکتا ہے۔ ایک پن یا سوئی بھی سطح کے برابر رکھ کر آپ کی مدد کر سکتی

Marfat.com

ہے۔ ڈنک کے باہر آنے پہ ٹھنڈے پانی سے جگہ کو دھو دیجیے یا کوئی لوشن اوپر لگا دیجیے۔
کاٹی ہوئی جگہ میں لیموں کا عرق یا سرکہ ڈالنے سے بھی افاقہ ہو جاتا ہے۔ اگر بچہ زیادہ تکلیف محسوس کرے تو سکون بخش لوشن، اور ٹھنڈی چیز لگانے سے بچہ آرام محسوس کرتا ہے
اِس کے ساتھ ساتھ ANTI HISTAMINE ادویات دینے سے افاقہ ہو جائے گا۔
احتیاطی تدابیر کے طور پہ گھر میں مچھر مار ادویات چھڑکنی چاہیے اور رات کو بھی "میٹ" وغیرہ استعمال کرنا چاہیے۔ گرمیوں کو باہر سوتے وقت بچوں کو مچھر دانیوں کے اندر سلایئے۔
اگر آپ دیکھیں کہ بچے کو سانس لینے میں مشکل درپیش ہے یا پیٹ درد شروع ہو گیا ہے اور جلد پہ نشان پڑ رہے ہیں تو فوری طور پہ ڈاکٹر کو دکھانا چاہیے۔
خدانخواستہ اگر کبھی بچے کو بچھو، سانپ یا کوئی دوسرا زہریلا کیڑا کاٹ لے تو
بچے کو تسلی دیجیے۔
کاٹے حصے کو ساکت کر دیجیے۔ ہلانے کی کوشش نہ کریں۔
درد دور کرنے کے لیے گولیاں دیں اور فوراً ہسپتال لے جائیں۔

احتیاط

زہر کبھی چوسنے کی کوشش مت کریں۔
کاٹے حصے کے اوپر کوئی چیز نہ باندھیے۔
البتہ اِس سے کچھ اوپر نرمی سے کپڑا یا کچھ اور باندھ دیں تاکہ خون کی گردش میں زہر تیزی سے شامل نہ ہو۔
متاثرہ حصے پر کوئی کیمیائی شے نہ ڈالیں۔
متاثرہ حصے کو کاٹنے کی کوشش مت کریں کیونکہ خون کے بہنے سے صورتحال تشویشناک بھی ہو سکتی ہے۔

Marfat.com

مسوڑھے

گلابی رنگ کے نرم گوشت کے یہ حصے مضبوطی سے دانتوں کی جڑوں کو تھامنے اور انہیں نقصان سے بچائے رکھتے ہیں۔ ہر دانت جبڑے کی ہڈی کے ساتھ مضبوطی سے پیوست ہوتا ہے اور مسوڑھوں کے ریشے اِس عمل میں اِن کی مدد کرتے ہیں۔

اگر مسوڑھے کمزور ہو جائیں یا کسی بیماری سے متاثر ہو جائیں تو دانت کمزور ہو کر ہلنا شروع کر دیتے ہیں۔

بچے پانچ سال تک مسوڑھے کی بیماریاں اور دانتوں کی بیماریوں سے زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔ دونوں بچوں کے لیے مضر ہوتی ہیں اور دانتوں کے گرنے کا باعث بنتی ہیں۔

مسوڑھوں سے خون آنا کوئی اچھی علامت نہیں ہے۔ اگر ایسا ہو تو بچوں کے دانتوں کے ماہر کو ضرور دکھائیے اور اِس کے مشورے پہ عمل کیجیے۔ اِس کی عام وجہ غلط اور رف طریقے سے برش کرنا اور مسوڑھوں کی مختلف بیماریاں ہوتی ہیں۔ بعض اوقات خون کی شدید نوعیت کی بیماریوں میں بھی یہ علامت ظاہر ہوتی ہے۔

۶ ماہ سے دو سال تک مسوڑھے اگر درد کریں یا بچہ تکلیف محسوس کرے تو اِس کی وجہ صرف نئے دانتوں کا نکلنا ہوتا ہے اور تقریباً سبھی بچے اِس ناخوشگوار مرحلے سے گذرتے ہیں۔

دانتوں کو نرمی سے انگلی کرنے یا اِن پر کوئی نرم جیلی لگانے سے بچہ راحت محسوس کرتا ہے زیادہ تکلیف کی صورت میں "پیراسیٹامول" یا "اسپرین" کا شربت بچے کو دیجیے۔

بچے کو شروع میں اچھی طرح انگلی سے کلی کرنا سکھائیے اور بعد میں آہستہ آہستہ صحیح طریقے سے اوپر اور نیچے بُرش کرنا اور مسواک کرنا سکھائیے اور اِس سلسلے میں اِن کی خود اچھی طرح راہنمائی کیجیے اور بُرش کے بعد نرمی سے سارے مسوڑھوں کی شہادت کی انگلی سے مسواک کرنا سکھائیے۔

Marfat.com

دانتوں کی حفاظت :

دانت چہرے کے تاثرات میں بہت اہم حصہ ادا کرتے ہیں۔ دانت اگر بدنما اور میلے ہوں گے تو چہرے کی پوری ہیئت متاثر ہوگی جب کہ خوش نما دانت نہ صرف ایک فرد کی ذات کو خوش نماتی عطا کرتے ہیں بلکہ خوبصورتی میں بھی اضافے کا باعث ہوتے ہیں ۔

ٹافیاں، چیونگم، سویٹس وغیرہ مسلسل کھانے سے دانتوں پہ ایک چپکنے والی پروٹین کی تہہ بن جاتی ہے۔ جس میں بیکٹیریا تیزابی ایکشن پیدا کرکے دانتوں کی شکست وریخت کا باعث بنتے ہیں اور آہستہ آہستہ دانتوں کے انیمل کو نقصان پہنچاتے پہنچاتے NERVES نروز تک جا پہنچتے ہیں اور یوں درد اور ٹھنڈی گرم چیز کا احساس بڑی شدت سے ہوتا ہے ۔

بچوں کو زیادہ ٹافیاں اور سویٹس استعمال نہ کرنے دیں۔ کھانے کے بعد کلی اور دانتوں کی صفائی کا اہتمام کریں۔ ۳ سال کی عمر تک کے بچوں کو صاف انگلی سے یا نرم کپڑا انگلی پہ لپیٹ کر دانتوں کی صفائی کریں اور آہستہ آہستہ انہیں برش یا مسواک کی عادت ڈالیے۔ رات سونے سے پہلے، صبح اٹھنے کے بعد اور ہر کھانے کے بعد دانتوں کی صفائی کی عادت بچوں میں ڈالیے ۔

ٹوتھ پیسٹوں میں فلورائیڈ کے اجزا رکھنے والے پیسٹوں کو ترجیح دیجیے کیونکہ یہ دانتوں کی شکست وریخت روکنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ نرم ریشوں والا ٹوتھ برش بچوں کے لیے موزوں ہوتا ہے ۔ صحیح ترکیب سے اوپر سے نیچے اور نیچے سے اوپر بچوں کو برش کرانا سکھایئے۔ اسی طرح دانتوں کی اندرونی سطح کی صفائی بھی بچوں کو سکھایئے۔

سال میں ایک آدھ بار دانتوں کے ماہر ڈاکٹر سے معائنہ کراتے رہنے سے بیماریوں کی ابتداء سے ہی تشخیص ہو جاتی ہے۔

Marfat.com

سر درد

کم سن بچے بہت کم ہی سر درد کی شکایت کرتے ہیں۔ اگر کبھی وہ اِس امر کی شکایت کریں تو نظر انداز ہرگز مت کیجیے۔ بچوں میں عام طور پہ بخار سے، پانی کی کمی کی وجہ سے سر درد ہوتا ہے MENINGITIS (دماغ کی جھلیوں کی سوزش) سے شدید درد ہوتا ہے۔ اگرچہ اِس کے چانسز بہت کم ہوتے ہیں۔ اگر آپ اِس کے ساتھ ساتھ بچوں کے موڈ میں اچانک تبدیلی، بخار، قے یا اکڑی گردن محسوس کریں تو طبّی مشورے میں قطعاً تاخیر مت کیجیے۔

وہ بچے جنہیں EPILEPSY (مرگی) کے دورے پڑتے ہوں فٹ پڑنے سے قبل یا بعد میں سر درد کی شکایت کرتے ہیں یا وہ بچے جو کسی طرح سر پہ چوٹ کھا لیتے ہیں۔ کبھی کبھار سر درد کی شکایت کرتے ہیں۔

کچھ والدین اِس وہم میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اکثر سر درد ہونیکی وجہ کہیں دماغ کا ٹیومر تو نہیں۔ خدانخواستہ اگر اِس طرح کا مسئلہ ہو تو دماغ کے اندر کا دباؤ بڑھتا رہتا ہے اور شدید سر درد کے ساتھ دوسری علامات بھی ظاہر ہوتی ہیں۔ ایسا سر درد عموماً صبح کے وقت شدید ہوتا ہے یا سر کی پوزیشن بدلنے پر شدید ہو جاتا ہے۔

صبح اُٹھنے پہ اگر بچہ سر درد کی شکایت کرے تو ڈاکٹر سے مشورہ ضرور کرنا چاہیے۔ ایک تحقیق کے مطابق ۴۰ ہزار بچوں میں سے صرف ایک بچہ اِس موذی مرض کا شکار ہوتا ہے۔

نزلہ زکام، کان کے امراض اور زیادہ کام یا دباؤ، پریشانی سے بھی سر درد ہو سکتا ہے دانت نکلنے پہ بھی سر درد ہو سکتا ہے۔

بچے کو تسلی و تشفی دیجیے، پُرسکون کمرے میں لٹائیے۔ سر دبائیے اور پیراسیٹامول یا اسپرین کھانے کو دیجیے۔ اگر سر درد کافی دیر تک ختم نہ ہو تو ڈاکٹر سے ضرور مل لیجیے۔

Marfat.com

لُو لگنا

اگر کوئی بچہ یا فرد کافی دیر تک شدید گرمی کا سامنا کرے تو اُسے لُو لگنے یا سن سٹروک ہونے کا بہت خدشہ ہوتا ہے۔

شدید حدت کے سامنے سے، پسینہ اخراج کرنے والے گلینڈز کام کرنا بند کر دیتے ہیں اور یوں جسم کا وہ سسٹم جو جسم کو گرمی کے مقابلے میں ٹھنڈک مہیا کرتا ہے۔ بے بس ہو جاتا ہے۔ اور جسم اپنے آپ کو ٹھنڈا رکھنے کی صلاحیت سے عارضی طور پہ محروم ہو جاتا ہے۔ بچے کا رنگ سُرخ ہو جاتا ہے اور جسم گرم محسوس ہوتا ہے۔ بخار 106°F یا 42.2° تک پہنچ سکتا ہے اور دماغ کو شدید نقصان پہنچا سکتا ہے۔ بچہ کنفیوز ہو جاتا ہے۔ حرکات میں تواتر ختم ہو جاتا ہے دورے پڑ سکتے ہیں۔ بے ہوشی کی کیفیت بھی ہو سکتی ہے۔ اگر فوراً علاج نہ ہو تو شدید نوعیت کے حملے کی صورت میں جان بھی جا سکتی ہے۔

بچے کو جلدی سے گرم جگہ سے سایہ دار یا ٹھنڈی جگہ پر منتقل کر دیجیے۔ کمرا ہوادار ہو پنکھے چلا دیجیے۔ بچے کے سارے کپڑے اتار کے اُس کے جسم پہ تازہ پانی کی پٹیاں بھگو بھگو کر پھیریئے تاکہ بخار کی شدت کچھ کم ہونا شروع ہو جائے اور بچہ اِس سے متاثر ہونے سے بچ جائے۔

اِس ابتدائی مرحلے کے بعد ڈاکٹر سے رابطہ قائم کر لیجیے اور اِس کی ہدایات پہ عمل کریں۔

کچھ احتیاطی تدابیر سے آپ لُو لگنے سے بچوں کو بچا سکتے ہیں۔

گرمیوں میں بچوں کو کاٹن کے ہلکے ملبوسات پہنایئے اور انہیں سر باہر نہ نکلنے دیں۔ دھوپ میں پھرنے سے سختی سے منع کیجیے۔ اور سائے میں رہنے کی ہدایت کیجیے۔

بچوں کو باہر نکلتے ہوئے پانی یا لسی یا لیموں کی شکنجبین ضرور پی لینی چاہیے تاکہ جسم میں پانی با افراط رہے۔

Marfat.com

آواز کا بیٹھنا

انسانی گلے میں اللہ تعالیٰ نے آواز پیدا کرنے کا آلہ رکھا ہے جسے VOCALCORDS کہا جاتا ہے۔ انہی کے ارتعاش سے آواز نکلتی ہے اور ہم اپنا مافی الضمیر فریقِ مخالف تک پہنچاتے ہیں۔

کوئی ایسی صورت جس سے ووکل کارڈز متاثر ہوں۔ آواز کی خرابی یا آواز کے بیٹھنے کی صورت میں نکلتا ہے۔ اگر اثر زیادہ ہو تو آواز عارضی طور پہ ختم بھی ہو سکتی ہے۔ چھوٹے بچوں میں آواز بیٹھنے کی عام وجہ بے تحاشا رونا اور چیخنا ہے۔ جس کی وجہ سے ووکل کارڈز پہ سوزش ہو جاتی ہے اور یوں آواز بھاری ہو جاتی ہے۔ دوسری وجوہات میں سانس کی نالی کی سوزش اور الرجی شامل ہیں۔ اِن کے علاوہ خناق، فارن باڈی کا نگلنا، اور سانس کی نالی کے زخم بھی ہو سکتے ہیں۔

مسلسل آواز بیٹھنے سے کارڈز پہ چھوٹی چھوٹی گرونھ سی بن جاتی ہیں۔ بہترین علاج یہ ہے کہ متعلقہ وجہ کو دریافت کیجیے اور اِسے دور کرنیکی کوشش کیجیے۔ آواز کو آرام دیجیے یعنی بچے کو کم سے کم بولنے دیجیے۔ نیم گرم مشروبات بچے کو پینے دیں۔ گردن پہ گرم ٹکور اور بھاپ لینے سے اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

اگر بچے کو اکثر و بیشتر آواز بیٹھنے کا مسئلہ ہے۔ تو طبی مشورے کے حصول کے لیے ہرگز دیر نہ کیجیے۔

انفلوئنزا (فلو)

یہ بیماری سانس کے اوپر کے نظام کو متاثر کرتی ہے اور ایک وائرس کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ اگرچہ یہ بیماری چند روز کے لیے ہوتی ہے مگر ایک حملے سے جو مدافعت پیدا ہوتی ہے وہ لمبے عرصے کے لیے ناکافی ہوتی ہے۔ چونکہ وائرس کی قسمیں ہر سال بدلتی رہتی ہیں۔ اِس لیے دوبارہ پھر اِس کا حملہ ہو سکتا ہے۔

Marfat.com

چھوٹے بچوں میں فلو کی علامات میں زکام، گلے کی خرابی، تیز بخار، پسینہ کا آنا، سارے جسم میں درد اور تکلیف خصوصاً کمر اور ٹانگوں میں شامل ہیں۔ کچھ صورتوں میں آنکھیں درد کرنا شروع کر دیتی ہیں۔ ڈائریا (دست) ہو جاتا ہے۔ قے آنا شروع ہو جاتی ہے اور نکسیر بھی پھوٹ سکتی ہے۔

اِس وقت کیونکہ کوئی مؤثر وائرس کے خلاف علاج موجود نہیں ہے۔ اِس لیے آرام اور آرام صرف اِس مسئلے کا بہترین حل ہے۔ پانی کی وافر مقدار بچے کو دیجئے تاکہ جو پانی، پسینہ اور ڈائریا سے ضائع ہو گیا ہے۔ اِس کا متبادل مل سکے۔ کیونکہ یہ انفیکشن بہت کم مدت میں ٹھیک ہو جاتی ہے، اِس لیے بچوں کو زیادہ تکلیف نہیں اٹھانا پڑتی۔

ڈاکٹر کے مشورے سے اینٹی بایوٹک صرف تب استعمال کیجیے جب وائرس کے ساتھ ساتھ بیکٹریل انفیکشن بھی شامل ہو ورنہ انکی کوئی ضرورت نہیں۔

فلو سے بچوں کو نمونیا، کان کے انفیکشنز، سائنوسائٹس وغیرہ ہو سکتے ہیں جو کہ سنجیدگی سے علاج کے متقاضی ہیں۔

زیادہ تر بچے ۳، ۴ روز میں صحت یاب ہو جاتے ہیں۔ کچھ بچے ۷، ۸ روز بھی لے لیتے ہیں اگر بچہ چڑچڑا اور تھکا تھکا سا محسوس ہو یا تیز سانس یا کان کے درد کی بچہ شکایت کرے تو ڈاکٹر سے رجوع کرنے میں تاخیر نہیں کرنا چاہیے۔

اینیمیا: (خون میں آکسیجن لے جانے والے سیلز کی کمی)

خون میں ہیموگلوبن (جو آکسیجن جسم کے مختلف حصوں تک پہنچاتے ہیں) کی کسی وجہ سے کمی ہو جائے تو اِس کو اینیمیا کہا جاتا ہے۔

ہیموگلوبن کی کمی کی ذیل کی وجوہات بہت نمایاں ہوتی ہیں۔

جسم میں سرخ جیموں کی کم پیداوار

خون کا زیادہ بہہ جانا۔

Marfat.com

کسی وجہ سے سُرخ جسیموں کی توڑ پھوڑ

فولاد کی کمی کی وجہ سے اینیمیا بچوں میں عام پایا جاتا ہے۔ وجوہات میں بچوں کا وقت سے پہلے پیدا ہوجانا۔ خوراک میں فولاد کا نہ ہونا یا کمی، اور نظامِ انہضام میں مختلف خرابیاں ہو سکتی ہیں۔

ایسی صورتوں میں فولاد پہ مشتمل غذائیں بچے کو زیادہ دینا چاہیے اور ڈاکٹر کے مشورے سے غذائی کمی کے دوسرے علاج بھی کرانا چاہیے۔

اینیمیا کی مندرجہ ذیل علامات ہوسکتی ہیں۔

جلدی تھک جانا	رنگت پیلا ہونا
بھوک نہ لگنا	سستی اور بیزاری
چکر آنا	وزن میں اضافہ نہ ہونا
باچھوں پہ زخم آنا	ناخنوں کی ہیئت میں تبدیلی وغیرہ

گرم پانی کی بوتل کے فائدے :

ہر خاندان کو گرم پانی کی بوتل کے استعمال اور اِس کے فوائد سے ضرور آشنائی ہونا چاہیے۔ یہ سردیوں کی سرد راتوں کو بچے کی کاٹ یا بستر گرم کرنے سے ٹکور یا سینک دینے کے مختلف مراحل میں بہت مفید ثابت ہوتی ہے۔

رات کو سونے سے قبل اگر گرم پانی کی بوتل ماں کے پاس ہو تو وہ بچے کے بار بار اُٹھنے اور اسی اثنا میں اس کی جگہ ٹھنڈی ہونے کے مسئلے کا شافی حل پا سکتی ہے۔

Marfat.com

گرم بوتل کے ضمن میں کچھ احتیاطیں یاد رکھیے۔

بوتل کے سکریو کو ہمیشہ کس کے رکھیے۔

بوتل کو جلد ٹھنڈا ہونے سے بچانے کے لیے کسی گرم کور میں محبوس کیجئے۔

اُبلتا پانی ڈالنے کی بجائے گرم پانی ڈالیے۔

بچے کو لگانے سے پہلے خود اِس کا درجہ حرارت ہاتھ لگا کے ضرور چیک کر لیں یہ نہ ہو کہ غفلت سے بچے کو کوئی نقصان پہنچ جائے۔

کان کے درد، دانت کے درد یا پیٹ کے ہلکے درد کے لیے، کسی چوٹ والی جگہ کو سینک دینے کے لیے گرم پانی کی بوتل کو بہت مہارت سے استعمال کیا جا سکتا ہے۔

بعض اوقات بچے سوتے ہوئے اِس سے کھیل کر یا اِسے ساتھ لگا کر مزہ اُٹھاتے ہیں اور یوں کھیلنے اور وقت گذاری کے لیے بچوں کے ہاتھ ایک دلچسپ مشغلہ لگ سکتا ہے۔ یہ احتیاط کیجیے کہ بہت گرم بوتل بچے کے آس پاس مت رکھیے تاکہ شرارت شرارت ہی میں وہ اپنے آپ یا کسی اور بچے کو جلا نہ بیٹھے۔

چیونگم

اگر چیونگم میں شوگر شامل نہ ہو تو یہ بچوں کے لیے چنداں نقصان دہ نہیں ہے۔ البتہ حادثاتی طور پہ اگر یہ سانس کی نلی میں چلی جائے یا بچہ اِسے نگل لے تو یہ خطرناک ہو سکتی ہے بچوں کو زیادہ چیونگم کھانے سے منع کیجیے اور ساتھ ساتھ انہیں اسے نگل جانے کی بجائے پھینکنے کی ترغیب دیجیے۔

خوراک کا حلق میں اٹک جانا

بچوں سے چھوٹی چھوٹی چیزیں جو وہ منہ میں ڈال سکیں، دور رکھنا چاہیے۔ کیونکہ بچوں

Marfat.com

میں ہر نئی چیز کو منہ میں ڈالنے کی عادت ہوتی ہے۔ اِس لیے بہت احتیاط کریں۔
خوراک دیتے ہوئے بہت چھوٹے چھوٹے لقمے دیں۔ سخت اجزاء کو اچھی طرح نرم کریں
تاکہ بچہ انہیں پھنسا نہ بیٹھے۔ کھانے کے دوران بچے کو تنہا نہیں چھوڑنا چاہیے۔
کھاتے کھاتے اگر بچہ کوئی چیز گلے میں اٹکا بیٹھے تو
اِس کی پشت پر تیزی سے چپت ماریئے۔
بچے کو الٹا لٹکا کر اُسکی پشت ہولے ہولے اور تیز تیز سہلائیں۔
اگر سانس کی نالی میں کوئی چیز چلی جائے۔
تو بچے کے پیچھے کھڑے ہو کر پسلیوں کے نیچے جس جگہ پیٹ شروع ہوتا ہے، دونوں
ہاتھ رکھ کے تیزی سے اوپر کی طرف جھٹکا دیجیے۔ اِس طرح پھیپھڑوں میں بھری ہوا باہر
کو نکلے گی اور یوں سانس کی نالی میں موجود چیز باہر نکل سکتی ہے۔
حالت خراب ہونے پہ فوراً ڈاکٹر سے رجوع کیجیے۔

درد : پیٹ کا درد

اِس کی مختلف وجوہ میں انفیکشن، سوزش، آنتوں میں رکاوٹ یا پھیلاؤ کے علاوہ
اور دوسری بہت سی وجوہات ہیں۔ اگر اِس کے ساتھ قے، دست اور وزن کی کمی یا پیشاب
کرتے ہوئے درد محسوس نہ ہو تو کوئی خطرناک صورت اختیار نہیں کرتی۔ بہرحال ۵ سال سے کم عمر
بچوں میں یہ شکایت سنجیدگی سے ہی لی جانی چاہیے۔ کچھ بار بار وقفوں سے ہونے والی درد
کی وجہ جذباتی یا نفسیاتی مسائل بھی ہو سکتے ہیں۔
اگر کسی درد سے بچہ بستر پہ لیٹنے اور چلانے پہ مجبور ہو جائے یا قے ساتھ شروع ہو جائے
یا درد ۶ گھنٹوں سے زیادہ دیر رہے تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ درد سے متعلق تمام تفاصیل
ڈاکٹر کے گوش گذار کر دیجیے تاکہ اسے تشخیص میں مدد مل سکے۔

Marfat.com

خراشیں :

سادہ پانی سے متعلقہ جگہ کو دھو دیجیے اور جراثیم کش کریم یا دوا لگا دیں۔ چھوٹی خراشیں کریم لگائے بغیر کھلی فضا میں جلد مندمل ہو جاتی ہیں۔

اگر خراش گہری ہو اور خون بہہ رہا ہو تو ڈاکٹر سے رجوع کیجیے۔ تاکہ تشنج سے بچاؤ کا ابتدائی علاج کیا جا سکے۔

پیپ پڑنا :

اگر جسم کے کسی حصے میں پیپ پڑ جائے تو اس سے سوزش، سوج، بخار، بیزاری اور درد جیسی کیفیات پیدا ہو سکتی ہیں۔ اگر جلد کے کسی حصے میں پیپ پڑ جائے تو یہ پھوڑا کہلاتی ہے۔ اس کے نمایاں حصے پہ نشتر سے ہلکا سا کٹ کر کے پیپ نکال دیں۔ لیکن ہمیشہ خود یہ کرنیکی کوشش مت کریں۔

حادثات سے بچاؤ :

گھروں میں عموماً چھوٹے چھوٹے حادثات کچن یا رہائشی کمروں میں ہوا کرتے ہیں۔

بچوں کو مٹروں کے دانے یا ان جیسی چیزیں کبھی بھی کھیلنے کے لیے نہیں دی جانی چاہیے چونکہ یہ حلق میں اٹک کر بچے کے سانس کو بند کر سکتے ہیں۔

بجلی کی وائرنگ اور سوئچز کو احتیاط سے چیک کیجیے کسی بھی قسم کی خرابی کو فوراً دور کرنے یا کرانے کی کوشش کریں۔ تیز چاقو چھریاں بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔ صفائی کے پاؤڈر اور محلول اور مصالحے بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔ بہت چھوٹے بچوں کو آگ کے قریب کھیلنے کی کبھی حوصلہ افزائی نہ کریں۔ فرش کو چکنا ہونے سے بچائیں۔ رف چیزوں کو ادھر اُدھر بکھیرنے

Marfat.com

کی بجائے سلیقے سے کسی باسکٹ میں ڈال دیجیے۔ ماچس وغیرہ بہت احتیاط سے رکھیں۔

غسل خانے :

تمام ادویات بچوں سے دور تالہ بند رکھیے۔ پرانی ادویات ضائع کر دیں یا کسی مستحق کو دے دیجیے۔ فرش کو سلپری ہونے سے بچائیے۔ بلیڈ اور ریزر بلندی پہ رکھیے۔ ۵ سال سے کم بچے کو غسل خانے میں کبھی تنہا نہ چھوڑیئے۔

رہائشی کمرے :

کمرے میں اگر سردی سے بچاؤ کے لیے ہیٹر یا آگ جل رہی ہو تو بچوں کو تنہا مت چھوڑیں کھڑکیاں کھلی رکھیں۔ سوئیاں، پنیں اور چھوٹی چھوٹی اشیاء چھپا کے رکھیں۔ فرنیچر کے کونے تیکھے نہ ہوں۔ میزوں پہ لمبے لمبے کور نہ چڑھائیں تاکہ بچے اِن پہ موجود چیزیں انہیں کھینچ کے اپنے آپ پہ نہ گرا لیں۔ بک شیلف ایسے ہوں کہ بچے انہیں اپنے آپ پہ گرا نہ سکیں۔ بجلی کے پلگوں اور ساکٹس میں بچوں کو انگلیاں دینے سے بچانے کے لیے خصوصی احتیاط کریں۔ انہیں کور دیجیے یا میز کرسی اِن کے سامنے رکھ دیں۔ تاکہ بچے انہیں تلاش نہ کر سکیں۔

ایک سال سے کم عمر بچوں کو تکیہ استعمال نہ کرائیں کیونکہ لڑھکنے سے اِن کا سانس گھٹ سکتا ہے۔ بچہ اگر چلنا شروع کر دے تو تیکھے کونوں والا فرنیچر ہٹا دیں اگر سیڑھیاں قریب ہوں تو اِن پہ بچوں کو چڑھنے کے لیے احتیاط کیجیے۔ کوئی چھوٹا سا گیٹ وہاں لگوا دیجیے کہ بچے انہیں کھول نہ سکیں۔

کھلی ادویات اور گولی کبھی میز پہ نہ رکھیں۔ کچھ بڑے بچوں کو الٹا سیڑھیوں سے اترنا سکھلایئے۔ کچھ اور بڑے اور پراعتماد ہوں تو سیڑھیوں سے سیدھا اترنا سکھایئے۔

مختلف قسم کی مشینری، کیمیکلز، جراثیم کش ادویات سے دور رکھیے۔ ایسے محلول بوتلوں

Marfat.com

میں نہ رکھیں تاکہ بچے انہیں پی نہ سکیں۔

گیراج :

جن گھروں میں گیراج ہوتے ہیں۔ اِن والدین کو پوری احتیاط کرنا چاہیے کہ اِن کا بچہ یا بچے وہاں جا کے کھیلنے نہ پائیں کیونکہ وہ جگہ مختلف اوزاروں، پٹرول اور ماحول کی وجہ سے بچوں کے لیے خطرناک ثابت ہو سکتی ہے۔

گیراج میں بچے کی موجودگی میں کار سٹارٹ کر کے کبھی اُسے اکیلا نہ چھوڑیئے۔ زہریلے دھوئیں سے وہ بڑی جلدی متاثر ہو سکتا ہے۔ اسی طرح کھڑی کار کو ہمیشہ ہینڈ بریک لگا کے کھڑا کیجیے۔ اور اِس کے پہیوں کے آگے اینٹیں وغیرہ مت رکھیں۔ بہت ممکن ہے کہ بچے شرارت سے انہیں ایک طرف ہلانے کی کوشش کریں اور ناحق نقصان اٹھائیں۔

اسی طرح کار کو کبھی اونچی جگہ پہ جہاں سے وہ لڑھک کر نیچے آسکیں، کھڑا کرنے سے احتراز برتیں۔

گیراج میں پٹرول، ڈیزل اور دوسری اشیاء یا تو ہرگز نہ رکھیں یا بہت اونچا بچوں کی پہنچ سے دور رکھیے۔ گیراج میں کام کرتے ہوتے یا گاڑی کی مرمت کرتے ہوتے بچوں کو ہمیشہ دور رکھیے۔

بچوں کو گاڑی کے کھلے دروازوں سے مت کھیلنے دیں، ہو سکتا ہے کہ وہ شرارت سے یا غلطی سے ایک دوسرے کی انگلیاں اِس میں پھنسا سکتے ہیں۔ زیادہ چھوٹے بچوں کو تنہا کار میں مت بٹھائیں تاکہ دروازہ بند ہونیکی صورت میں اور کسی کے پاس نہ ہونیکی وجہ سے کوئی نقصان نہ اٹھائیں۔

کہیں جاتے ہوتے بچوں کو گاڑی میں بٹھا کر حفاظتی تالہ ضرور لگا دیں تاکہ غلطی سے بچے چلتی گاڑی میں دروازہ کھول نہ سکیں اور محفوظ رہ سکیں۔

Marfat.com

کھلونے :

ایسے کھلونے جن کے چھوٹے چھوٹے حصے الگ ہو سکیں۔ بچوں کو کھیلنے کے لیے مت دیں تاکہ وہ بے احتیاطی سے انہیں نگل نہ جائیں۔ بڑے بچوں کے کھلونے چھوٹے بچوں کو نہ دیں۔ اگر اِن پہ ڈوری یا رسی بھی ہو تو مزید احتیاط کریں۔ آٹومیٹک تالے بچوں کے لیے خطرناک ثابت ہوتے ہیں کیونکہ وہ اکثر اپنے آپ کو اندر بند کر لیتے ہیں۔ بہتر طریقہ یہ ہے کہ یا تو بولٹس اونچائی پہ لگائے جائیں یا ہینڈلز وغیرہ کچھ عرصہ کے لیے اتار دیئے جائیں۔ صدر دروازوں کے متعلق خصوصی احتیاط کیجیے۔

آتش گیر چیزوں کے قریب بچوں کو پھٹکنے بھی نہ دیں۔

حادثات پہ آپ کا ردِّ عمل :

خدانخواستہ اگر کوئی چھوٹا بڑا حادثہ ہو جائے تو زیادہ پریشان نہ ہوں، اپنے حواس قابو میں رکھیں اور دوسروں کو بھی پریشانی سے بچائیں تاکہ بچے پہ مزید منفی ردِّ عمل نہ ہو۔ اُسے ڈانٹیے نہیں پرسکون رہ کے فرسٹ ایڈ کے طریقے آزمائیے۔ بہتے ہوئے خون کو روکیے۔ خون لے جانیوالی شریانوں میں سے گہرا سُرخ خون تیزی سے بہتا ہے اور خون واپس لانے والی وریدوں سے نیلاہٹ مائل خون آہستگی سے بہتا ہے۔ بہت چھوٹی وریدوں سے خون بہنا تھوڑی ہی دیر میں بند ہو جاتا ہے۔ صاف ستھرے کپڑے یا رومال سے بڑی آہستگی سے کچھ دیر کے لیے متعلقہ جگہ پہ دباؤ جاری رکھیے۔ تیزی سے بہتا خون خود ہی بند ہو جائے گا۔ اگر ۱۵ منٹ تک دباؤ سے بھی خون نہ رُکے تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کیجیے۔ اگر بچہ چلنے کے قابل نہ ہو تو ایمبولینس منگوائیے۔ لٹا کے بچوں کے پاؤں اونچا رکھیے۔ تنگ کپڑے کھول دیں اور سخت دباؤ سے بہتے خون کو روکنے کی کوشش کریں۔ اگر اِس طرح خون رک جائے تو دباؤ کے لیے استعمال کیا جانے والا پیڈ فوراً ہی مت اٹھائیے، ورنہ خون پھر دوبارہ بہنا بھی شروع ہو سکتا ہے۔

Marfat.com

اگر ہڈی وغیرہ ٹوٹنے سے اندرونی طور پہ خون بہتا رہے جب کہ بیرونی طور پہ کچھ نہ ہو اور بچے کا رنگ میلا ہونا شروع ہو جائے۔ پسینہ بہنا شروع ہو جائے۔ کمزوری یا بے ہوشی کی سی کیفیت ہو اور نبض کمزور ہونا شروع ہو جائے تو طبی امداد فوراً فراہم کریں۔

سر پہ زخم فوراً توجہ کا متقاضی ہوتا ہے۔ اِسی طرح کان یا ناک سے سفید مادہ اگر حادثے کے بعد بہنا شروع ہو جائے تو طبی امداد میں تاخیر بہت نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہے۔

مصنوعی تنفس :

اگر بچے کا تنفس بند ہو جائے تو اِسے مصنوعی تنفس فراہم کیجیے۔ طریقہ یہ ہے

اگر بچہ بے ہوش ہو:

ہاتھ سے ، آئینے سے سانس کی آمد دیکھیے۔

اگر منہ میں کوئی چیز ہو (کھلونا ، سکہ ، غذا) تو نکال دیجیے۔

بچے کو کمر کے بَل لٹا کے ، تھوڑی ذرا اوپر اٹھایئے تاکہ سر پیچھے ہو جائے۔

ایک ہاتھ سے تھوڑی اوپر اُٹھایئے اور دوسرے سے سر پیچھے کی جانب کیجیے۔

اِس طریقے سے حلق اور سانس کا رستہ سیدھا ہونے کی وجہ سے چھوٹی موٹی رکاوٹ دور ہو جائے گی اور سانس کی آمد و رفت بحال ہو جائے گی۔ اِس کے بعد اِس کا سر ایک طرف کر دیجیے اور ایک ٹانگ کو لیے اور گھٹنے سے جھکا کے اوپر کھینچ لیجیے۔

ورنہ :

مریض کو پُشت سے لٹا کے اِس کا ناک بند کر دیجیے اِس یقین کے بعد کہ اِس کا منہ کھلا ہے۔ آپ خود ہلکا سانس لیجیے۔ اپنا منہ اِس کے منہ سے اِس طرح لگایئے کہ ہوا کے اخراج کا کوئی دوسرا رستہ نہ بنے۔

آہستگی سے اپنا سانس منتقل کیجیے اور دیکھیے کہ اِس کا سینہ اِس سے اُبھرتا ہے کہ نہیں۔

Marfat.com

اپنا منہ ہٹا لیجیے اور یہ سارا عمل دوبارہ دہرائیے۔
جیسے ہی سانس بحال ہو۔ اپنا عمل روک دیجیے۔ عموماً سانس کی منتقلی ہر ۶ سیکنڈ بعد ہونا چاہیے۔
اتنے زور سے سانس مت منتقل کریں کہ ہوا اس کے معدے میں پہنچ جائے اور اسے قے آ جائے جو آپ کے لیے ناخوشگوار ہونے کے ساتھ ساتھ بچے کے لیے خطرناک ثابت ہو سکتی ہے۔
اگر بچہ ۵ سال سے خاصا کم ہے تو اپنے لب اُس کے منہ اور ناک پہ جما کے یہ عمل دہرائیے لیکن اپنے پھیپھڑوں سے زور سے مت سانس لیجیے اِس سے بچے کے پھیپھڑے بُری طرح متاثر ہو سکتے ہیں۔
اگر معدہ ہوا سے بھر جائے تو بچے کو ایک سائیڈ پہ لٹا دیجیے اور آہستگی سے معدے پہ دباؤ دیجیے تاکہ ہوا نکل سکے۔
ساتھ ہی ساتھ بچے کی نبض دیکھتے رہیے، کلائی سے یا گردن سے۔
جو بچہ خود سانس لینا شروع کر دے۔ اسے کبھی سانس کا عمل نہ دہرائیے۔
سانس کے دوسرے تمام طریقے بچوں کے لیے مضر ہیں۔ انہیں مت کیجیے۔
اگر بچے کی کمر میں سخت درد ہو یا وہ ٹانگیں نہ ہلا سکتا ہو تو اُسے مت ہلائیے۔ حادثے کے بعد بچے کو تنہا نہ چھوڑیئے۔ اِس کے ساتھ سارا وقت رہیے۔ آپ کی موجودگی اسے سکون اور ذرا بے خوفی بخشے گی۔ کسی عزیز یا دوست کو گھر کی نگرانی کے لیے چھوڑ کر بچے کے ساتھ ہسپتال چلے جائیے۔

بجلی کا جھٹکا اور اِس سے بچاؤ

بجلی بہت خطرناک ہوتی ہے کیونکہ یہ جسم سے گذرتے ہوئے جسم کے مختلف خلیات کو بیحد نقصان پہنچاتی ہے۔ خون کی شریانوں میں یہ خون منجمد کر سکتی ہے۔ دماغ کے خلیات کو زخمی کر دیتی ہے اور سانس اور دِل کے عضلات کو مفلوج کرنے کا باعث بنتی ہے۔ یہ فوری طور پہ ہلاکت

Marfat.com

سے لیکر بے ہوشی تک بہت خطرناک ہوتی ہے۔

احتیاط ہر جگہ علاج سے اہم کردار ادا کرتی ہے۔ بجلی کی مشینری وائرنگ اور سوئچز کو بہترین حالت میں رکھیے بچوں کو اِن سے دور رکھیے۔

اگر بچہ کبھی اِس حادثے کا شکار ہو تو کبھی اسے ہاتھ نہ لگائیے یا تو بجلی کی مین سپلائی بند کردیں یا متعلقہ تار کو اِس شدت سے کھینچیے کہ وہ اپنی جگہ سے اکھڑ کر نیچے آرہے۔

بچے کو اگر سانس کی تکلیف ہو تو اِسے فوراً مصنوعی تنفس منہ کے ذریعے فراہم کیجیے۔ دِل کی حرکت اگر کم ہو رہی ہو تو دِل کے مقام پہ ہولے ہولے اور پھر تیز تیز مالش کیجیے۔ دِل اگر رکنا شروع کر رہا ہو تو اِس مقام پہ زور زور سے مکے مارئے تاکہ دِل کو اپنا معمول کا کام انجام دینے میں کچھ آسانی ہوسکے۔ ابتدائی طبی امداد کے بعد فوراً ڈاکٹر سے رجوع کیجیے۔

ورزش

بچے کی ذہنی، نفسیاتی اور جسمانی نشوونما اور صحت کے لیے ورزش بہت اہم رول ادا کرتی ہے۔ اِن کے جسم کی چستی پھرتی اور تندرستی کا ورزش پہ بہت انحصار ہے۔

بچوں کو ہلکی پھلکی آؤٹ ڈور گیمز اور دوڑنے بھاگنے کی ترغیب دیجیے۔ کبھی خود اِن کا ساتھ دیں۔ بہت سخت ورزش سے بچائیں۔ ہلکی جاگنگ پہ ساتھ لے جائیں۔ بچوں کے کلب میں مختلف کھیلوں میں شرکت کے لیے آمادہ کریں اور کھیلوں میں اچھی کارکردگی پہ اِس کی حوصلہ افزائی کرتے رہیں۔

پالتو جانور

پانچ، چھ سال کی عمر تک جب بچے کچھ سوچنے سمجھنے کے قابل ہو جاتے ہیں تو قدرتی طور پہ ننھے منے پیارے پیارے جانوروں کی طرف ان کی محبت بھی بڑھتی ہے۔ اگر ایسے میں ان

Marfat.com

کی پالتو جانور پالنے کی خواہش پوری ہو جائے تو اِن کی خوشی قابلِ دید ہوتی ہے۔

پالتو جانور اور پرندے جنہیں بچے زیادہ پسند کرتے ہیں مثلاً طوطے، چڑیاں۔ خرگوش۔ بلی اور کتا۔

یہ بھی ذہن میں رکھیے کہ ایک پالتو جانور یا پرندہ گھر میں لانے سے اِن کی دیکھ بھال اور خوراک کی ذمہ داری بھی آپ پہ آپڑیگی اور یوں پنجرے کی صفائی سے لیکر اِن کی دیکھ بھال تک کے سارے امور آپ کو ہی انجام دینا پڑیں گے کیونکہ بچہ تو یہ ذمہ داری اِس مرحلے میں نہیں نبھا سکتا البتہ آہستہ آہستہ وہ یہ ذمہ داری ضرور نبھانا شروع کر دیتے ہیں۔

تحقیقات سے سامنے آیا ہے کہ یہ پرندے اور جانور بچوں میں پیار محبت اور لگاوٹ کے جذبات ابھارتے ہیں، دوسروں کا خیال رکھنا سکھاتے ہیں کسی کو تنگ اور تکلیف نہ دینے کے جذبات ابھارتے ہیں۔ وفاداری کا سبق دیتے ہیں اور مرجانے پہ بچوں کو زندگی اور موت سے متعلق بہت کچھ سمجھا جاتے ہیں۔

پالتو جانوروں کی اکثریت کوئی بیماری پیدا نہیں کرتی۔ مگر آپ کو اِن کی صحت کا حد درجہ خیال رکھنا چاہیے۔ کتے اور بلیوں پہ مکھیاں منڈلانے کی روک تھام کیجیے۔ سال میں ایک دو بار جانوروں کے ڈاکٹر سے اِن کا معائنہ ضرور کرا لیجیے۔

جانوروں کو کبھی بچوں کا منہ چاٹنے مت دیجیے۔ اسی طرح بچوں کو بھی انہیں چومنے سے منع کیجیے یہ عادات بچوں کے لیے سخت نقصان دہ ثابت ہوتی ہیں۔

پیٹ کے کیڑے کتے یا بلی کے ذریعے ذرا سی بے احتیاطی سے بچوں تک اِن کے فضلے کے ذریعے منتقل ہو سکتے ہیں۔ اِس ضمن میں پالتو جانوروں کی صفائی کا ازحد خیال رکھیے۔

فضلے کے ذریعے کیڑوں کے انڈے زمین یا گرد و غبار میں ایک عرصے تک پڑے رہتے ہیں جو مختلف طریقوں سے بچوں کو متاثر کرتے ہیں اِس لیے وٹرنری ڈاکٹر کے مشورے سے بلی اور کتے کا علاج کرانا چاہیے تاکہ بچے اِن سے متاثر نہ ہو سکیں۔

Marfat.com

کچھ بچے مختلف جانوروں سے الرجک ہوتے ہیں۔ اِس کا باعث وہ جرثیم وغیرہ بھی ہو سکتی ہیں جو اُن میں پائی جاتی ہیں۔ اِن سے نجات پانے کے لیے ضروری ہے کہ آپ جانوروں کے ڈاکٹر کے مشورہ سے اِن جانوروں کو کبھی کبھار خاص سلوشن سے دھو دیا کریں۔

کتے اگر باؤلے ہو جائیں تو وہ بہت خطرناک ثابت ہوتے ہیں۔ اگر آپ اپنے پالتو کتے کی عادات میں تھوڑی سی تبدیلی بھی دیکھیں تو اِسے بچوں سے دور رکھ کر اس کے چلنے پھرنے پہ کڑی نظر رکھیے ہو سکے تو وٹرنری ڈاکٹر سے بھی مشورہ کر لیجیے۔

احتیاط ہر صورت میں اور ہر طرح علاج سے کہیں بہتر ہے۔ اِس مقولے کو ذہن میں رکھیے۔

حفاظتی ٹیکے اور اِنکی اہمیت :

اِن چھ بیماریوں کے لیے بچوں کو حکومت پاکستان کی جانب سے حفظ ماتقدم کے لیے حفاظتی ٹیکے لگائے جاتے ہیں۔

۱۔ تپدق

۲۔ خناق

DIPHTHERIA

۳۔ کالی کھانسی

PURTUSSIS

۴۔ تشنج

TETANUS

۵۔ پولیو

POLIO

۶۔ خسرہ

MEASELS

ویکسی نیشن سے اِن بیماریوں سے متوثر بچاؤ ممکن ہے۔

جسم کے مضبوط دفاع سے بچے زیادہ صحت مند اور توانا رہتے ہیں۔

پہلے ۲، ۳ ماہ تک بچہ، ماں سے دفاعی (اینٹی باڈیز) کی وجہ سے اِن بیماریوں سے

Marfat.com

بچا رہتا ہے۔ اگر اِس وقفے سے پہلے ویکسین دی جاتے تو اِس کا اثر زائل ہونے کا خدشہ ہوتا ہے۔ لیکن تپدق سے بچاؤ کی ویکسین B.C.G کے لیے ایسا کوئی خدشہ نہیں ہے۔ چنانچہ وہ پیدائش کے بعد دی جا سکتی ہے۔

ویکسین کی پہلی دو ڈوزز سے اینٹی باڈیز (وہ عناصر جو جراثیم کے خلاف جسم کا دفاع کرتے ہیں) تھوڑی مقدار میں بڑھتے ہیں لیکن تیسری ڈوز (جسے "بوسٹر ڈوز" کہا جاتا ہے) سے اینٹی باڈیز میں بیحد اضافہ ہوتا ہے۔

ویکسی نیشن شیڈول :

۵ سال سے کم بچوں کے لیے

عمر	ویکسین	ڈوز
پہلا ہفتہ	بی سی جی	۰٫۱ ملی لٹر
تیسرا ماہ	ڈی پی ٹی	۰٫۵ ملی لٹر
پانچواں ماہ	پولیو	۳ قطرے
	ڈی پی ٹی	۰٫۵ ملی لٹر
ساتواں ماہ	پولیو	۳ قطرے
	ڈی پی ٹی	۰٫۵ ملی لٹر
	پولیو	۳ قطرے
۹ ماہ	خسرہ	۰٫۵ ملی لٹر
۱۸ ماہ	ڈی پی ٹی	۰٫۵ ملی لٹر
	پولیو	۳ قطرے
پانچ سال	ڈی پی ٹی	۰٫۵ ملی لٹر
دوسرا بوسٹر	پولیو	۳ قطرے

Marfat.com

ہر ڈوز کے درمیان کم سے کم وقفہ ۴ ہفتے اور زیادہ سے زیادہ ۳ ماہ تک ہونا چاہیے
اگر دوسری ڈوز ۴ ماہ سے بھی زیادہ وقفہ پڑ جائے تو ویکسین دوبارہ لگوائیے۔
اگر دو ڈوز وقت پہ مل جائیں لیکن تیسری ڈوز مس ہو جائے یا ۴ ماہ سے زیادہ دیر
ہو جائے تو تیسری ڈوز فوراً دیجیے اور پہلا بوسٹر چھ ہفتے کے بعد دیا جانا چاہیے۔
وہ بچے جن کی بچپن میں ویکسی نیشن نہ ہو سکی ہو لیکن ابھی تک پانچ سال
سے کم عمر ہوں تو

بی سی جی ——— فوراً لگوائیے
ڈی۔ٹی اور پولیو ——— ۶ ہفتے کے وقفے سے دو ڈوز اور پہلا بوسٹر
۶ ماہ بعد

ڈی پی ٹی سے ہلکا بخار ہو سکتا ہے لیکن مزید ویکسین کے لیے پریشانی یا خطرہ والی
کوئی بات نہیں۔
اگر بچے کو دورہ پڑ جائے، ڈی پی ٹی کے ۲، گھنٹوں کے اندر تو کالی کھانسی کی ویکسین
ممنوع ہو جائیگی۔ اِس کی بجائے صرف "ڈی ٹی" دیجیے۔

تپدق

اِس مرض کو غریب ممالک کا قومی مرض بھی کہا جا سکتا ہے۔ اِس مرض کا باعث ایک
بیکٹریا ہوتا ہے۔ ۳ سال سے کم عمر بچے سب سے زیادہ متاثر ہوتے ہیں اور اِس کا باعث
خاندان کا کوئی بڑا متاثرہ فرد بنتا ہے۔
عموماً کھانسی اور بلغم کے قطرے کسی بھی طرح جسم میں داخل ہو کے کمزور مدافعت پہ قابو پا کے
بیماری کا عمل شروع کر دیتے ہیں۔ شروع کی علامات درج ذیل ہو سکتی ہیں۔

ہلکا ہلکا بخار

Marfat.com

بے چینی اور بیزاری، چڑچڑاپن
جلدی تھکاوٹ
وزن میں کمی
رات کو پسینہ کی شکایت
کمزوری

کچھ بچوں میں علامات بالکل نہیں ہوتیں اور کچھ بچوں میں بالکل مختلف علامات بھی ہوسکتی ہیں۔

بچے کو پیدائش کے وقت B.C.G. کا ٹیکہ لگوائیے۔ خوراک اور صحت کا ہر ممکن خیال رکھیے۔ ایسی کسی بھی صورت میں ہسپتال سے رابطہ کیجیے۔ مکمل تشخیص کے بعد ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق علاج کرائیے۔

دوسرے بچوں کو احتیاط کرائیے کیونکہ ذرا سی بے احتیاطی سے یہ جراثیم دوسرے افراد میں منتقل ہوکر پرورش پا سکتے ہیں۔ بچوں کی صحت اور مناسب غذا پہ بھرپور توجہ دیجیے۔ مریض سے دور رکھیے۔

کالی کھانسی

یہ بھی ایک متعدی مرض ہے اور سانس کی نالیوں کو متاثر کرتا ہے۔ یہ بھی کھانسنے چھینکنے سے پھیلتا ہے۔ علامات درج ذیل ہیں۔

پہلا مرحلہ:

چھینکیں
آنکھوں میں سُرخی اور پانی کا بہنا
ہلکا بخار

Marfat.com

ہلکی کھانسی

دوسرا مرحلہ :

کھانسی بہت بڑھ جاتی ہے۔

مسلسل کھانسنے کے بعد سانس لینے کے دوران مخصوص آواز سنائی دیتی ہے۔

الٹی ہو سکتی ہے

مسلسل کھانسنے سے نکسیر پھوٹ سکتی ہے۔

جسم کا رنگ پیلا ہو جاتا ہے۔

وزن میں کمی

جسم میں پانی کی کمی۔

تیسرا مرحلہ :

مسلسل کھانسی کم ہونا شروع ہو جاتی ہے۔

آواز آنا بند ہو جاتی ہے۔

بھوک بڑھتی ہے۔

بچہ نارمل زندگی کی طرف لوٹتا ہے۔

علاج :

بچے کو ڈی پی ٹی کے ٹیکے لگوائیے۔

ڈاکٹر کے مشورے سے بیماری کے دوران اینٹی بایوٹکس، کھانسی کا شربت اور وٹامن دیجیے۔

غذا کا خاص خیال رکھیے۔

Marfat.com

خناق :

بیکٹریا کی وجہ سے یہ مرض پیدا ہوتا ہے۔ متعدی ہے۔ سانس کی نالیوں پہ اثر انداز ہوتا ہے جھلی سی حلق میں بن کے سانس میں دشواری پیدا ہوتی ہے۔ خطرناک بھی ثابت ہو سکتا ہے۔

علامات

ایک طرف یا گلے کے دونوں طرف ہو سکتا ہے۔
خاکی سی جھلی بن جاتی ہے۔ جسے ہٹانے پہ خون بہنا شروع ہو جاتا ہے۔
سانس میں دشواری
گلے سے مخصوص آواز نکلتی ہے۔
نگلنے میں دقت
سستی، بیزاری
بیمار اور کمزور ہونے کا احساس
مخصوص بُو

علاج :

فوراً ڈاکٹر سے رجوع کیجئے تاخیر سے مشکل پیدا ہو سکتی ہے۔
بچے کو ڈی پی ٹی کے ٹیکے شیڈول کے مطابق لگوائیے۔

پولیو :

پولیو بھی ایک متعدی مرض ہے جو ایک وائرس کی وجہ سے ہوتا ہے۔ یہ وائرس

Marfat.com

دماغ اور ریڑھ کی ہڈی کو متاثر کرتا ہے۔

شروع میں یہ "فلو" کی طرح ہوتا ہے۔ دو تہائی افراد صحت یاب ہو جاتے ہیں اور مفلوج ہونے سے بچ جاتے ہیں۔ کچھ عارضی طور پہ مفلوج ہوتے ہیں اور کچھ عارضی طور پہ متاثر ہو جاتے ہیں۔ تیز انفیکشن میں

بخار
گردن کی سختی
کمر اور ٹانگوں میں درد
پٹھوں میں درد
پیشاب کرنے میں مشکل
کمزوری

عموماً ٹانگیں ہی متاثر ہوتی ہیں۔ سانس بھی بہت کم صورتوں میں متاثر ہوتا ہے فزیوتھراپی اور مناسب علاج کے بغیر بچہ مستقل طور پہ معذور ہو سکتا ہے۔ اللہ کا شکر ہے کہ پولیو کے قطروں سے اِس مرض کی روک تھام ہو جاتی ہے۔ لہٰذا بچے کو مقررہ شیڈول کے مطابق ٹیکے ضرور لگوائیے اور بیماری کی صورت میں ڈاکٹر سے مل لیجیے۔ تاکہ آپ کی مناسب راہ نمائی اور بچے کا بہترین علاج ہو سکے۔

خسرہ :

اِس مرض کا باعث بھی ایک وائرس ہوتا ہے۔

علامات :

تیز بخار
تھکاوٹ

Marfat.com

کھانسی، آنکھوں کی سوزش

منہ میں KOPLIK SPOTS کا نمودار ہونا

کانوں کے پیچھے RASH کا ظاہر ہونا

کا چھاتی اور بازوؤں اور ٹانگوں میں پھیل جانا۔

علاج :

تشخیص کے بعد مناسب علاج کرائیے۔

اچھی دیکھ بھال

بخار کی ادویات

کھانسی اور زکام سے نجات

سکون آور ادویات

پانی اور جوسز کی مناسب مقدار

جراثیم کش ادویات کا استعمال

شیڈول کے مطابق خسرہ کا ٹیکہ لگوانا۔

نومولود بچوں میں تشنج :

ایک بیکٹریا ہی اِس کا باعث بنتا ہے جو ایک ایسا زہر پیدا کرتا ہے جو خون کی گردش میں جاکر دماغ تک جا پہنچتا ہے اور بیماری کا باعث بنتا ہے۔

علامات :

بچہ دودھ نہیں پی سکتا

جبڑا سختی سے بند ہو جاتا ہے۔

زور سے چیختا چلاتا ہے۔

Marfat.com

بے چینی
تشنج کے دورے پڑتے ہیں
سانس میں دشواری
جسم اکڑ جاتا ہے۔
قبض اور پیشاب کی بندش

علاج :

حاملہ ماؤں کو ٹیٹنس ٹاکسائیڈ کے دو ٹیکے حمل کے آخری ۳ ماہ میں ایک ماہ کے وقفے سے لگوانے چاہئیں۔

دوسرے اور تیسرے حمل پہ ایک ٹیکہ ہی کافی ہے۔

جراثیم سے پاک سامان پیدائش پہ استعمال کیا جائے۔

بچوں میں مدافعت پیدا کی جائے۔

دائیوں کو تربیت دی جائے کہ وہ جراثیم زدہ دھاگے، کپڑے، بلیڈ یا قینچی بچے کی پیدائش کے وقت ہرگز استعمال نہ کریں۔

درد کم کرنے والی ادویات

درد کم کرنے والی ادویات ANALGESICS جن میں عام طور پہ اسپرین اور پیراسیٹامول شامل ہیں۔ مختلف چھوٹے موٹے مسائل جیسے بخار، جسم درد، دانت درد، نزلہ زکام وغیرہ کے لیے تقریباً ساری دنیا میں کثرت سے یہ ادویات استعمال ہوتی ہیں۔

بچوں کو دیتے وقت خصوصی احتیاط برتیے کہ اِن کی مقدار DOSE بالکل عمر کے مطابق درست ہونا چاہیے ایک ہی قسم کے مسئلے کے لیے کسی ڈاکٹر سے مشورہ کیے بغیر دوا کا استعمال

Marfat.com

کم ہی مفید ثابت ہوتا ہے۔ ہر مسئلے کے لیے خود ہی ڈاکٹر بننے کی کوشش مت کیجیے۔ ذرا سی زحمت کے لیے غلط سلط دوائیں مت استعمال کرائیں۔

اسپرین کی ذرا سی زیادہ مقدار دینے سے اس کے سائیڈ افیکٹس فوراً بچے میں ظاہر ہونا شروع ہو جاتے ہیں جن میں قے سے لیکر نظامِ انہضام کی گڑبڑ تک سب کچھ شامل ہوتا ہے اسی طرح پیراسیٹامول کی زیادہ مقدار سے جگر پر بڑے خراب اثرات مرتب ہو سکتے ہیں۔

تقریباً یہی حال دوسری درد کم کرنیوالی مختلف ادویات کا ہوتا ہے۔ دوائی کا لٹریچر پڑھنے سے کوئی فرد ماہر ادویات نہیں بن جاتا اور نہ ہی بن سکتا ہے۔ اپنے بچے کی جان خطرے میں ڈالنے سے بہتر ہے کہ موزوں فرد سے مشورہ لے لیا جائے تاکہ بعد میں پچھتانا نہ پڑے۔

ایسی ادویات کو ہمیشہ بلند جگہ پہ بچوں کی پہنچ سے دور رکھیے تاکہ وہ بھول چوک سے استعمال کر کے آپ کے لیے بڑی پریشانی کا باعث نہ بن سکیں۔

Marfat.com

کتابیات

۱۔ بچوں کی حدیث ۔ ڈاکٹر عبدالرؤف

۲۔ بچوں کی نفسیات ۔ محمد سعید

۳۔ THE BABY AND CHILD BOOK
DR. ANDREW AND PENNY STANWAY

مطبوعہ فیروز سنز (پرائیویٹ) لمیٹڈ لاہور۔

Marfat.com

Marfat.com

کِتاب اور صاحبِ کِتاب

ڈاکٹر اظہر اے انور کو میں صِرف ایک خُوش مزاج اور خوش لِباس ڈاکٹر ہی سمجھتا تھا ـــــ مگر پھر اُن کی بچّوں کے لیے مزے مزے کی چار کتابیں دیکھنے کو مِلیں ـــــ ابھی انہی کا تاثّر اور تاثیر باقی تھی کہ اب بچّوں کے والدین کے لیے ایک خُوب صُورت اور جامع کتاب کا ڈول اُنھوں نے ڈال دیا ہے ـــــ

ایسے موضوعات پر عام طور پر سن رسیدہ ماہرینِ اطفالیات و نفسیات کا ہی اجارہ سمجھا جاتا رہا ہے مگر ڈاکٹر اظہر نے بہت محنت، مہارت اور مشاہدے سے اِس دَور کے بچّوں اَور اُن کی ضرُوریات سے والدین کو بڑی حِکمت اور محبّت سے آگاہ کیا ہے ـــــ

ڈاکٹر اظہر نے ایک اعلیٰ تعلیم یافتہ خاندان کے عِلمی و ادبی ماحول میں آنکھ کھولی۔ اپنے ممتاز ماہرِ تعلیم والد سے یہ ذوق ورثے میں پایا اور افسانہ نگار بھائی کی رفاقت میں اسے پروان چڑھایا ـــــ صادق پبلک سکُول اور قائدِاعظمؒ میڈیکل کالج بہاولپُور سے تعلیمی مدارج اِمتیاز کے ساتھ طے کیے ـــــ پہلے گلاب دیوی ہسپتال لاہور اور پھر بہاول وکٹوریہ ہسپتال میں اپنی پیشہ ورانہ ذمّہ داریوں کو بحُسن و خُوبی ادا کر رہے ہیں ـــــ

ڈاکٹر صاحب نے اپنی نشتر زَنی کے فن کا قلمی اِستعمال جس مہارت اور خُوبی سے کِیا ہے آپ کِتاب پڑھ کر یقیناً اس کی داد دیں گے ـــــ کِتنا اچّھا ہو کہ اس کے مُطالعے کے بعد بہت سے بچّے اپنے والدین کی بے ڈھنگی اور بے ترتیب مصرُوفیات کا شِکار ہو کر نفسیاتی مریض بننے سے بچ جائیں ـــــ اور مُلک و مِلّت کا قیمتی مُستقبل اور اثاثہ ثابت ہوں ـــــ

طارق اسمٰعیل ساگر

ISBN 969-0-00955-9
9 789690 009555
فیروز سنز (پرائیویٹ) لمیٹڈ
لاہور کراچی راولپنڈی
Rs. 250.00

Marfat.com