

بچوں کی تربیت

اور

تنگدراشت

۱۵-۱۳



ڈاکٹر اظہارے انور

15

بچوں کی تربیت اور نگہداشت

ڈاکٹر اظہارے انور



فیروز سنز

لاہور۔ راولپنڈی۔ کراچی

جملہ حقوق محفوظ ہیں

© فیروز سنز لاہور

84524

مطبع — فیروز سنز لاہور

غیر مجلہ — 969 0 00955 9

پیارے ابو اور امی کے نام
جن کی
شفقت، محبت اور تربیت کے نتیجے میں
آج میں اپنی
اور اُن کی پہچان ہوں۔

فہرست

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

| صفحہ نمبر | عنوان | صفحہ نمبر | عنوان |
|-----------|--------------------------------|-----------|-------------------------------|
| ۶۴ | احساس کمتری | ۴۵ | لاچی بچے |
| ۶۵ | جنسی جذبات | ۴۵ | انگوٹھا چوسنا اور دوسری عادات |
| ۶۶ | پیدائش سے متعلق بچوں کے سوال | ۴۶ | کام چوری |
| ۶۷ | سوال | ۴۷ | کھلونوں سے دلچسپی اور لالچ |
| ۶۹ | بچوں کے سوال اور جواب | ۴۸ | گستاخ بچے |
| ۶۹ | بچوں کا بحث کرنا | ۴۸ | بچوں کا جارحانہ رویہ |
| ۶۹ | تعمیری مشاغل | ۴۹ | صاف ستھرے بچے |
| ۶۹ | سوتے بچے کو پیشاب کے لیے جگانا | ۵۰ | کھبونیچے |
| ۷۰ | حوائج ضروریہ | ۵۱ | خلش اور پشیمانی |
| ۷۱ | بچوں کی لڑائیاں | ۵۳ | بچے اور تنہائی |
| ۷۲ | کڑی نگرانی | ۵۴ | بچوں کے خواب |
| ۷۴ | باب چہارم بچوں سے دوستی | ۵۵ | خوف زدہ بچے |
| ۷۴ | بچوں سے دوستی | ۵۶ | بچوں کی پریشانی اور بیزاری |
| ۷۶ | بچوں کے ساتھ معاہمت | ۵۷ | بچوں کے آپس کے خوشگوار تعلقات |
| ۷۷ | بچے اور بیرون گھر کھیل | ۵۹ | بچے اور تحائف |
| ۷۸ | بچوں پر پابندی | ۶۰ | بزرگ اور وعظ و نصیحت |
| ۷۹ | بچوں کی نگرانی | ۶۲ | ذمہ داری |
| ۸۰ | بچوں کی دلچسپی کے پر لطف مواقع | ۶۳ | جھوٹ اور بچے |
| ۸۱ | چھٹوں کا پہلا دن | ۶۴ | شرمندگی کا احساس |

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

| صفحہ نمبر | عنوان | صفحہ نمبر | عنوان |
|-----------|--------------------------------|-----------|---------------------------|
| ۱۳۹ | چھٹک اور جماتی | ۱۲۲ | مغرور اور تکبر |
| ۱۳۹ | اجازت طلب کرنا | ۱۲۵ | غصہ |
| ۱۴۱ | پوچھنے پر اپنا نام بتاؤ | ۱۲۵ | باہمی رنجش |
| ۱۴۲ | بچوں کے لیے قرآنی دُحائیس | ۱۲۵ | فتنہ و فساد |
| ۱۴۹ | باب ہفتم: بچے، مطالعہ اور سکول | ۱۲۶ | ظلم و ستم |
| ۱۴۹ | بچے مطالعہ کیوں کریں | ۱۲۷ | باب ششم: آدابِ زندگی |
| ۱۵۰ | ۷-۵ سال کے بچوں کی دلچسپیاں | ۱۲۸ | باس |
| ۱۵۱ | ۱۰-۸ سال کے بچوں کی دلچسپیاں | ۱۲۹ | کھانے کے آداب |
| ۱۵۲ | ۱۲-۱۱ سال کے بچوں کے پسندیدہ | ۱۳۰ | کھانا شروع کیسے کیا جائے۔ |
| ۱۵۳ | بچہ اور سکول | ۱۳۱ | کھانے کے بعد |
| ۱۵۴ | اچھے اُستاد کی صفات | ۱۳۲ | پانی پینے کے آداب |
| ۱۵۵ | نرسری سکول کی ضرورت | ۱۳۳ | مجان نوازی |
| ۱۵۵ | کھیل کی اہمیت | ۱۳۳ | صحت صفات، پاکیزگی |
| ۱۵۹ | بچے کی بڑھوتری | ۱۳۳ | دانتوں کی صفات |
| ۱۶۰ | بچے کی مدد | ۱۳۴ | غسل اور پاکیزگی |
| ۱۶۱ | بچے کا تفریحی سامان | ۱۳۵ | سونے جاگنے کے آداب |
| ۱۶۲ | باس | ۱۳۶ | چند مفید باتیں |
| ۱۶۳ | بچے کی صحت کے متعلق چند باتیں | ۱۳۸ | نماز کے آداب |

| صفحہ نمبر | عنوان | صفحہ نمبر | عنوان |
|-----------|-----------------------------|-----------|---|
| ۱۸۲ | ماں کے دودھ کے نمایاں فوائد | ۱۶۵ | نشوونما |
| ۱۸۲ | نومولود کو دودھ کا آغاز | ۱۶۷ | ۸ سال تک کے بچوں کے مسائل اور عادات |
| ۱۸۳ | گائے بھینس کا دودھ | | بچوں کی مزاج سے دلچسپی |
| ۱۸۴ | دودھ پلانے میں وقفہ | ۱۶۱ | چند متفرق ہدایات |
| ۱۸۴ | دودھ کے علاوہ دوسری غذا | ۱۶۲ | |
| ۱۸۶ | ناقص غذائیت کا شکار بچے | | |
| ۱۸۸ | وٹامن اے سے کے تک | ۱۶۳ | <u>باب ہشتم بچوں کی صحت اور دیکھ بھال</u> |
| | | ۱۶۳ | وزن |
| ۱۹۱ | <u>باب ہنم : بیماریاں</u> | ۱۶۴ | قد |
| | <u>علامات اور علاج</u> | ۱۶۵ | سر |
| ۱۹۱ | بیماریوں کی ابتدائی علامات | ۱۶۵ | دودھ کے دانت |
| ۱۹۳ | تازہ ہوا کی اہمیت | ۱۶۶ | مستقل دانت |
| ۱۹۴ | ناخنوں کی حفاظت | ۱۶۶ | نشوونما |
| ۱۹۵ | مساج یا ماش | ۱۶۹ | پانی |
| ۱۹۶ | بخار | ۱۶۹ | بیمیات |
| ۱۹۷ | بچکی - نزلہ زکام | ۱۸۰ | معدنی اجزاء |
| ۱۹۸ | گلے کی خرابی اور کھانسی | ۱۸۰ | وٹامن |
| ۱۹۹ | قبض | | |
| ۲۰۰ | اسہال یا ڈائریا | ۱۸۱ | نومولود بچے کی غذا کے اہم اصول |
| ۲۰۲ | خارش | ۱۸۱ | دودھ |

| صفحہ نمبر | عنوان | صفحہ نمبر | عنوان |
|-----------|----------------------------|-----------|-----------------------|
| ۲۲۱ | انفلوئنزا | ۲۰۳ | جل جانا |
| ۲۲۲ | ایبھیما | ۲۰۴ | نکیر پھوٹ جانا |
| ۲۲۳ | گرم پانی کی بوتل کے فائدے | ۲۰۵ | گرمی دانے |
| ۲۲۳ | چیونگم | ۲۰۵ | زہر آلودگی |
| ۲۲۳ | خوراک کا حلق میں اٹک جانا | ۲۰۶ | نظر کی کمزوری |
| ۲۲۵ | پیٹ کا درد | ۲۰۸ | بچوں کو دور سے پڑنا |
| ۲۲۶ | خراشیں | ۲۰۹ | مرگی |
| ۲۲۶ | پیپ پڑنا | ۲۱۰ | غذائی قلت کا شکار بنے |
| ۲۲۶ | حادثات سے بچاؤ | ۲۱۲ | پیٹ کے کیرے |
| ۲۲۷ | غسل خانے | ۲۱۳ | سرخ آنکھ (آشوب چشم) |
| ۲۲۷ | رہائشی کمرے | ۲۱۳ | فری کچر |
| ۲۲۸ | گیراج | ۲۱۵ | حشرات الارض کے ڈنگ |
| ۲۲۹ | کھونے | | اور کاٹنا |
| ۲۲۹ | حادثات پہ آپ کا رد عمل | ۲۱۸ | دانٹوں کی حفاظت |
| ۲۳۰ | مصنوعی تنفس | ۲۱۷ | مسوزھے |
| ۲۳۱ | بجلی کا جھٹکا اور بچاؤ | ۲۱۹ | سردرد |
| ۲۳۲ | ورزش | ۲۲۰ | لوگنا |
| ۲۳۲ | پالتو جانور | ۲۲۱ | آواز کا بیٹھا |
| ۲۳۳ | حفاظتی ٹیکے اور انکی اہمیت | | |

حرفِ اول

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 فراش کی گئی ہوگی۔ اسی قدر باغ کا حسن دو بالا ہوگا اور دیکھے 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، ان کی حیثیت باغ کے پھولوں سے بھی زیادہ ہوتی ہے۔ یہ ہماری زندگی کے تسلسل کا ہی نہیں ہمارے مستقبل کا بھی سامان ہوتے ہیں۔

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

یہ کتاب بنیادی طور پر 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 پر 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 ان

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

اس کتاب کے نوابوں ہیں۔ ایک نظر دیکھنے سے آپ کو اندازہ ہو جائے گا کہ بنیادی اور چھوٹی چھوٹی باتوں سے لیکر معروف اور ناگزیر ہیریٹو 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 اس سے کہیں زیادہ محبت اور محنت طلب کام ہے۔ چھوٹا بچہ لمحہ لمحہ آپ کی توجہ اور محنت کا طالب ہوتا ہے۔ اس پر آپ کی بھرپور توجہ سے ہی وہ تعلق شروع ہوتا ہے کہ بچے بڑے ہونے کے ساتھ ساتھ آپ کی کہی اور ان کہی باتوں پر عمل کرنے اور ان کے مطابق اپنے افعال کو انجام دینے کی کوشش کرتے ہیں اور بچہ آپ کی اُمنگوں اور خواہشوں کے مطابق پروان چڑھے، اس سے زیادہ خوشی بھلا اور کیا ہو سکتی ہے۔

اس کتاب کو پڑھ کر جہاں آپ کو بہت سی نئی اور مفید باتوں کا پتہ چلے گا، وہیں ممکن ہے اپنے بچپن کے واقعات، طریق تربیت اور محرمیاں بھی یاد آئیں۔ یہیں سے اس سفر کا آغاز ہو گا جسے آپ اپنے تجربات اور اس علم کے ساتھ نتیجہ خیز بنا سکیں گے۔ کوشش کیجیے گا کہ کبھی کبھی کتاب کے مندرجات پر نظر پڑتی رہے تاکہ بھول جانے والی اور بھولتی باتیں پھر تازہ ہو جائیں اور آپ آداب پرورش سے مکمل آگاہی کے ساتھ اپنی زندگی کے ایک اہم، نازک ترین مگر پیارے کام سے عہدہ براہ ہو سکیں۔

اس کتاب کے مسودے کی تیاری اور پروف ریڈنگ میں عزیز می 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

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 "امید" سے ہوتی ہے اور اسی روز ختم ہوتا ہے۔ جب کوئی اس دار فانی سے کوچ کر جاتا ہے۔ نئے نوجوان جوڑے بچوں کو پالنے اور خاندانی زندگی گزارنے 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 اس کی زندگی میں اس نئے کھلونے سے کس قدر تبدیلیاں رونما ہو جائیں گی اور اس 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 ان کی ڈیمانڈ (بنیادی ضرورت) میں کوئی فرق نہیں پڑتا وہ اس لحاظ سے بالکل نہیں بدلے کہ انہیں پوری اور مکمل مضبوط حفاظت اور پیار کی ضرورت ہر لمحہ رہتی ہے اور اس کے لیے وہ اپنے والدین کی توجہ اور پیار کے مکمل طور پر محتاج ہوتے ہیں۔ اس ضمن میں جہاں ماں کو ہر دم بچے کی ضروریات کا خیال رکھنا پڑتا ہے۔ وہیں باپ بھی قدم قدم پر اس کا ساتھ دیتا ہے۔ اس 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۔

بچے کی نگہداشت تو حمل کے ساتھ ہی شروع ہو جاتی ہے۔ اس ضمن میں جہاں خواتین کو مناسب خوراک کی ضرورت ہوتی ہے جہاں 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 پر اس کے بہت مضر اثرات مرتب ہو سکتے ہیں مثلاً اگر کچھ ماؤں کو سگریٹ یا حقہ پینے کی عادت ہو تو اس 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 پر بھی اس کا بہت برا اثر پڑ سکتا ہے۔ اس کے علاوہ ماؤں کو قسم قسم کی ایو پیٹک 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۔

ان کچھ باتوں کے علاوہ بچے کی پیدائش سے پہلے ANTE NATAL CARE کے لیے ڈاکٹر سے مکمل طبی معائنہ بھی وقتاً فوقتاً کرتے رہنا چاہیے اس طرح خواتین کو خوراک اور صحت سے متعلق بہت سی نئی باتوں کا پتہ چلتا ہے ان کے طبی معائنے کے علاوہ، خون کے مختلف ٹیسٹوں اور مختلف تشخیصی ٹیسٹوں سے کسی بھی ممکنہ بیماری کی بالکل ابتدائی مرحلوں پر 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 اسی طریقے سے ہی کسی بھی خرابی اور غیر معمولی بات کو جڑ سے اکھاڑ پھینکا جاسکتا ہے جو دوسری صورت میں ماں اور بچے دونوں کے لیے زہر قاتل ہو سکتی ہے۔

ہمارے ہاں بچے کی پیدائش یہ خصوصاً جب کہ وہ لڑکا زیادہ خوشی مناتی 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 اس معاملے میں اکثر گھروں میں جاہل اور پڑھے لکھے افراد کی سوچوں میں کوئی خاص تضاد نہیں ہوتا۔ حالانکہ اگر بچوں کی اچھی تربیت کی جائے تو نہ صرف وہ لڑکوں سے زیادہ والدین کا خیال رکھتی ہیں اور ان کے مشکل وقت میں کام آتی ہیں بلکہ آفرت میں بھی والدین کے درجے بلند کرنے کا باعث بنتی ہیں۔

بچے کی پیدائش پہ کچھ اہم باتیں

عمل کے آخری مہنتوں میں ڈاکٹر کی ماہرہ نزلے سے استفادہ بہت ضروری ہوتا ہے کیونکہ اس طرح بچے کی کوئی بھی انبارل پوزیشن، ماں کی صحت کو درپیش معاملہ اور بچے کی نارمل یا پریشانی 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 دایتوں سے استفادہ کیا جاتا ہے۔

ویسے تو ہر گھر میں بچے کی پیدائش سے پیشتر ہی ضروری تیاریاں اور ساز و سامان تیار ہونا شروع ہو جاتا ہے اس 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۔ دایتوں اور دوسری متعلقہ خاتون یا خواتین کے ہاتھ صاف ستھرے ہوں اور خوب اچھی طرح دُھلے ہوتے ہوں۔

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

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

بچے کو اچھی طرح پونچھ کے اُسے صاف ستھرے کپڑے میں پیٹ کر سیدھی پوزیشن میں اس طرح رکھیں کہ بچہ سیدھے رُخ لیٹا ہو اور اس کا سر پاؤں کے مقابلے میں ذرا نیچا ہو۔
اگر بچہ فوراً رونانا شروع کر دے تو احتیاط سے ناک اور منہ صاف کرنے کے اُسے تھتھپائیے اور پاؤں اوپر کر کے ہلکے ہلکے تھتھپائیے تاکہ اس کا نظام تنفس بحال ہو جاتے۔

ناف کاٹتے ہوئے بچے کو زیادہ اونچا مت کیجیے بلکہ ناف کو بچے کے لیول پر رکھتے ہوئے ایک جگہ مقرر کر کے اس کے دونوں طرف سے صاف ستھرے دھاگے سے مضبوط گرہیں لگا دیجیے اور پھر درمیان سے کاٹ دیجیے تاکہ دونوں طرف سے خون نہ بہ 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 آغانیکھیے اور جیسے ہی بچہ انہیں چوس پیا پی لے، اسے ماں کے حوالے کر دیجیے تاکہ وہ اسے اپنا دودھ پلا سکے۔ کچھ ماہیں شروع دنوں کا دودھ بچوں کو نہیں پلا تین 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 اس کی مقدار بڑھتی رہتی ہے۔ شروع میں یہ مقدار ۱۰ ملی لیٹر اور ۲۰ ملی لیٹر تک ہوتی ہے لیکن کچھ ہری دنوں میں یہ مقدار بڑھ کر ۵۰۰، ۶۰۰ ملی لیٹر تک پہنچ جاتی ہے۔
(ماں کے دودھ کے فوائد تفصیل سے اس کتاب کے کسی گوشے میں الگ سے بیان کر دیتے ہیں)۔

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

بہت زیادہ احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ اطمینان 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 ہی دودھ کا چشمہ ہے۔ اس لیے ماؤں کو بچوں کو زیادہ سے زیادہ دیر تک دودھ پلاتے رہنا چاہیے جن بچوں کو ماں میں خود دودھ پلاتی ہیں اور بچے بوتل کے دودھ سے پرورش پاتے ہیں۔ ان کے ماؤں سے فطری تعلق اور صحت کو آسانی سے امتیاز کیا جاسکتا ہے۔ بچے کو فطری طور پر ماں کا لمس چھو جانے پر اور

دودھ پینے سے قدرتی مسرت 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 اٹھا کے چھاتی سے لگانا چاہیے انہیں پیار کرنے اور اٹھا کر پلانے سے ان 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 پر دوسری چھاتی سے دودھ پلانا چاہیے جب بچہ بھوک سے روتے تو اسے فوراً دودھ پلائیے۔ دودھ پلانے کے کچھ دیر شانے کے ساتھ بچے کے پیٹ کا اوپر والا حصہ ہتھکی سے لگا کے ہونے ہونے تھکیے تاکہ بچے کے معدے میں موجود ہوائیں نکل جاتے۔ 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 ہو سکیں اور بچہ صحت مند رہے۔

گائے اور بکری کا دودھ یا خشک دودھ

اگر کسی وجہ سے ماں بچے کو دودھ نہ پلاتے 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

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

اگر آپ خشک دودھ کا استعمال کر رہے ہوں تو اسے بھی زیادہ دیر تک کھلا مت رکھیں۔ جس بوتل میں آپ دودھ ڈالیں وہ اچھی طرح صاف ستھری ہونی چاہیے۔ دودھ ڈالکر اس 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 ان کے دودھ میں شکر یا چینی مت ملائیے البتہ صرف گائے کا دودھ پیئے والے بچوں میں آپ ذائقے کے مطابق شکر ڈال لیجئے۔ بچے ایسے دودھ کو زیادہ رغبت سے پیتے ہیں۔

دودھ پلانے کے اوقات :

عموماً مائیں بچوں کو دودھ اُسی وقت پلاتی ہیں جب وہ رونا اور چنچنا 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 دن 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۔ اس 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 سوتے رہنے کی عادت ہوتی ہے اسی طرح کمزور بچوں کو جلدی جلدی دودھ پلایا جاسکتا ہے۔

مزید احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ ان میں دودھ چھڑانے کی عمر کو مزید بڑھایا جاسکتا ہے تاکہ بچے اس صورتحال کو خوش دلی سے قبول کر سکیں۔

دودھ 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 پر بہت زیادہ سوتے ہیں جبکہ کچھ بچے بہت کم سوتے ہیں اور بار بار اٹھ بیٹھتے ہیں۔ اس ضمن میں کچھ باتیں ماں کے لیے توجہ طلب ہیں۔ ایک تو یہ کہ بچوں کو شور شرابے والی جگہوں پر قطعاً نہ سلایں 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 اٹھ نہ بیٹھیں۔ زبردستی بچے کو سنانے کی کوشش بھی نہیں کرنا چاہیے جس کمرے میں بچہ سوتے وہاں گھنٹا ٹوپ اندھیرا نہ ہو بلکہ ہلکی سی روشنی کا اہتمام ضرور رکھیے تاکہ بچہ اگر اٹھ بھی بیٹھے تو اندھیرے سے ڈر کر کہیں اسے مستقل خوف ہی نہ بنے۔

دودھ پینے کے بعد اکثر بچے گہری نیند سوجاتے ہیں۔ اگر بچے کو نیند نہ آرہی ہو تو اسے اٹھا کے ذرا گھماتے پھرایتے۔ اس سے توتلی توتلی باتیں کریں اور اسے مصروف رکھنے کی کوشش کریں۔ ذرا سی دیر کے بعد وہ تھک کر خود ہی سوجائے گا۔ اگر بچے کو نیند نہیں آرہی تو ناحق پریشان نہ ہوں اسے ہولے ہولے تھکیے۔ اسے کوئی لوری سناتے۔ یہ بھی دیکھ لیں کہ کہیں وہ پیٹاب کر کے گھبرا 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۔ اس 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 گھسیا کرنے پر بچے کو مت جھڑکیے کیونکہ یہ لاشعوری طور پر اس کے ذہن میں خوف کو جنم دے گا۔ عمر کے ساتھ ساتھ بچے خود ہی سمجھ جاتے ہیں۔

یہ بھی خیال رکھیے کہ بچے کو رونے کے بعد جلد دودھ پلائیے یہ نہ ہو کہ وہ روتا چیتا رہ جائے اور آپ اس کی پرواہ بھی نہ کریں۔ بچوں کو مصرف 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۔ اس سے نہ صرف ان کے نظام انہضام پر بڑے اثرات مرتب ہوتے ہیں بلکہ دودھ پیئے میں ان کا شوق اور رغبت بھی کم ہو سکتی ہے۔

ننید:

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

بچوں کو ماؤں سے فطری انسیت اور محبت ہوتی ہے۔ اسی طرح ماؤں کو بھی بچوں سے از حد محبت ہوتی ہے۔ ماں کا دودھ اس محبت کو برقرار رکھنے اور مزید بڑھانے میں بہت اہم کردار ادا کرتا ہے۔ جو ماں میں 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 نقطہ 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 اس 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

جب بچے کی عمر سال کے قریب ہو جلتے تو ماتیں اسے اپنے سے علاوہ کسی منگ بستر یا ننگھوڑھے پر علیحدہ بھی سلا سکتی ہیں۔ اس سے بڑے ہو کر بچے میں انگ سونے کی عادت جلدی پروان چڑھے گی اور وہ اپنی ماں کے ساتھ سونے کی رٹ سے بچا رہے گا۔ جب بھی بچہ اٹھے۔ اُسے پیار کیجئے اور اپنی موجودگی کا احساس دلایئے۔

بچے کو انگ سلاتے اس امر کا دھیان رکھیے کہ بچہ صحیح پوزیشن میں لیٹا ہو۔ رضائی یا لحاف اس کے سارے جسم کو اس طرح نہ ڈھانپنے ہوتے ہو کہ بچے کو تازہ ہوا بھی مشکل سے دستیاب ہو اسی طرح تکیہ بھی اتنا نرم نہیں ہونا چاہیے کہ اگر بچہ اٹھا ہو جائے تو کہیں اس کا نظام تنفس ہی بند نہ ہو جلتے۔ 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 بیٹری یا انگوٹھی وغیرہ نہ رکھیں کیونکہ بچے کی چادر یا لحاف وغیرہ اکثر ڈھلک جاتے ہیں اور یوں خدا نخواستہ کسی نقصان کا موجب بن سکتے ہیں۔

بچے اکثر کروٹ بدلتے بدلتے بستر سے نیچے بھی جا گرتے ہیں اس امر کا بھی خیال رکھیے کہ بچوں کے بستر کے نزدیک کوئی نوکیلی یا تیز دھار چیز نہ پڑی رہ جلتے ہو سکے تو بستر کے دونوں کنارے تکیے وغیرہ رکھ کر کچھ اونچے کر دیں یا چار پائی 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، ۱۸ اور ۱۸ ماہ کے درمیان چلنا شروع کرتے ہیں جب کہ کچھ بچے اس 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 بلانا جلانا یا داگر میں بٹھا کر چلنا سکھایا جائے تو اس سے ان کے پٹھے مضبوط ہو جاتے ہیں اور وہ جلد چلنا شروع ہو جاتے ہیں۔ دیر

سے چلنے والے بچوں میں بھاری ضخامت کے بچے، ہر وقت اٹھاتے یا بیٹھتے جانے والے بچے شامل ہوتے ہیں اس 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 اسے 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 اٹھالیتے ہیں۔ اگر بچہ ذرا مشکل محسوس کرتا ہے تو اسے "بے بی واکر" میں بٹھا کر اسے اپنا بوجھ اٹھانے کی ترغیب دیجیے۔

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

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

بچوں کو چلتا، رکھڑاتا اور پھر جھومتے جھامتے اٹھتے دیکھ کر والدین کی خوشی کا کوئی اندازہ نہیں کر سکتا۔ جو بچے جلد چلنا شروع کر دیتے ہیں وہ دوسرے تمام مائل سلٹون بھی عمر کی نسبت جلد عبور کر لیتے ہیں۔

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

84524

جلد چلنے والے بچوں کو جوتوں کی ضرورت بھی جلد ہوتی ہے۔ انہیں مناسب اور آرام دہ جوتے پہنائیے تاکہ ان 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، اس لیے بچے کو فٹ کپڑے پہنائیے تاکہ وہ ان میں الجھ نہ سکے۔

جب بچہ اچھی طرح چلنا سیکھے تو اسے آہستہ آہستہ میٹرھیوں پر صرف چڑھنا سکھائیے۔ اترنا اس کے لیے آسان نہیں ہوتا، اس 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۔ اس لیے والدین کو چاہیے کہ اسے 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 ہوئے پانی کو موسم کے مطابق گرم یا نیم ٹھنڈا کر لیجیے۔ بچے کو ہاتھ روہم یا کسی بھی مناسب جگہ نہلایئے۔ جہاں وہ گرمی سردی سے متاثر نہ ہو۔ نہلاتے ہوئے بچوں کی آنکھوں پر صابن سب سے آخر میں لگائیے۔ کیونکہ ایک تو بچے اپنی آنکھوں کو زیادہ دیر بند نہیں رکھنا چاہتے اور دوسرے یہ کہ ان 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 پر صابن لگا کے آخر میں آنکھوں پر صابن لئیے اور بچے کو ہدایت کیجیے کہ وہ اپنی آنکھوں کو مضبوطی سے بند کر لے اور پھر

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

بچوں کو زیادہ دیر پانی میں نہ رکھیے اسی طرح انہیں باتھ روم میں اکیلا بھی مت چھوڑیے 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 کھینا بہت پسند کرتے ہیں اس مقصد کے لیے کئی کھلونے بھی بچے کی دلچسپی کا باعث بنتے ہیں۔ انہیں اس کا بھرپور موقع دیجیے۔

یہ ذہن میں رکھیے کہ کچھ اچھ پانی میں بھی بچے ڈوب سکتے ہیں۔ کیونکہ وہ مدافعت کے قابل نہیں ہوتے۔ اس طرح زیادہ گرم پانی میں باتھ 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 دل پسند مشغلہ بن جائے گا۔

بچوں کا وقتاً فوقتاً وزن کرنا :

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

حمل کے آخری ہفتوں میں اگر ماں اپنے وزن میں اضافہ محسوس کرنا بند کر دے اور اس کے ساتھ کسی قسم کی کوئی علامت بھی 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۔ اس امر کا بھی دھیان رکھیے کہ مقررہ وقت پر وزن کرنے کے لیے بچے کا کپڑوں کے بغیر

وزن کیجیے یا کپڑوں کا وزن نکال دیجیے۔ اسی طرح دودھ یا کھانے کے بعد وزن۔ گیلی نیسی یا بھرے ہوتے مٹانے کے ساتھ وزن معمول سے زیادہ ہی ہوگا۔ اس لیے ان 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 دیتے گئے ہیں۔

بچوں کے لیے سبق آموز مثالیں

جب بچے بڑے ہو جائیں اور کچھ سوچنے سمجھنے کے قابل ہو جائیں تو ان 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 پیارا اور محبت سے کوئی واقعہ یا مثال ذہن نشین کرائیں گی تو وہ ان کے ذہن میں نقش ہو جائے گا اور وہ آئندہ اس 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 اس سے بچے کے ذہن میں کوئی مثبت تاثر نہیں بن سکے گا اور پھر وہ اس 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

آپ انبیاء کرام، صحابہ کرام اور مشہور مستیوں کے واقعات خود پڑھیے تاکہ زندگی کے سب امور پر 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 یہ 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 پر 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 اسے اپنے منہ میں ڈالنے کی لاشعوری کوشش شروع کر دیتا ہے۔ اس طرح اسے 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 ٹوٹتا ہے۔ اکثر بچے تجسس سے خضیوں اور پیشاب کے اعضا کو مسلتے ہیں اور انہیں بار بار ہاتھ لگانا کے دیکھتے ہیں۔ ایسی عادات پر والدین کو قطعاً پریشان نہیں ہونا چاہیے اور نہ ہی انہیں اپنے بچوں کو ڈانٹ ڈپٹ کرنا چاہیے۔ کچھ ماہیں 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 کر کے اسے اس بات سے ہٹا کر ادلایا جاسکتا 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۔ ان کے اعضا کو کس کر کسی کپڑے سے باندھنے سے بھی احتیاط برتتے تاکہ یہ نازک اعضا کسی نقصان سے اور جلدی مائل سے دوچار نہ ہوں۔ ان سب باتوں کے علاوہ

ان اعضا کو بھی صاف ستھرا رکھیں۔ ہر بار پٹیاب پانے کے ساتھ انہیں اچھی طرح صاف کیجئے 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 اٹھتے ہیں اور ذرا سی مختلف صورت حال میں گھبرا کے رونا شروع کر دیتے ہیں۔ اس بات کا خیال رکھیے کہ سوتے، جاگتے بچے کے پاس زور سے دروازہ بند نہ کریں اسی طرح زور سے چیخ چلا کے مت بولیں۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ بچے راشوری طور پر اس خوف کو ذہن میں سوار کر لیں اور اپنے لیے مسائل پیدا کریں۔ اسی طرح اندھیرے کمروں میں بچے جانے سے گھبراتے ہیں۔ اس میں ایک عنصر اس امر کا بھی ہوتا ہے کہ بچے خود اندھیرے کمروں میں سلاتے جاتے ہوں جہاں ذرا سی خلاف معمول آواز پر بھی وہ خوف زدہ ہو جاتے ہیں۔ اندھیرے کمروں کے خوف کو بچوں سے دور کیجئے۔ کبھی خود ساتھ جانے اور کبھی کسی اور اسکی پسندیدہ چیز دینے کے وعدے سے اس کی حوصلہ افزائی کیجئے۔

ماؤں کا بھی یہ فرض بنتا ہے کہ وہ بچوں کو بے ضرر چیزوں اور دھبوں سے نہ ڈرائیں بلکہ ان کا حوصلہ بندھا میں 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 کھنچ دیتے ہیں یا اس پر ہاتھ پھرتے پھرتے اس کے منہ میں ہاتھ دے بیٹھتے ہیں۔ کسی بلی کو پیار پیار کرتے اس کے پنجوں سے کھینا شروع کر دیتے ہیں۔ تیز دھار آئے کو پکڑ کر اس کی دھار کو پرکھنا شروع کر دیتے ہیں۔ ایسے موقعوں پر چونکا رہے اور بچوں کو ایسی چیزوں کے پاس بٹکنے بھی نہ دیں۔ کیونکہ اگر ایک بار انہیں کوئی نقصان پہنچ گیا تو وہ ان چیزوں سے مستقل خوفزدہ ہو سکتے ہیں۔ پیار اور شفقت سے بچوں کی توجہ کسی دوسری طرف مبذول کر دیجئے۔

عمر کے ساتھ بدلتی عادات

۳ ماہ کے بچے

والدین تین ماہ کے بچوں کی عادت اور حرکات سے شناسا ہو چکے ہوتے ہیں اور وہ اس 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 دور کرنے کے لیے زور زور سے روتے ہیں اور اپنی ماں اور دودھ کو پاس دیکھ کر کلکاریاں بھی مارتے ہیں۔

اس عمر میں بچے اپنے دونوں ہاتھ جوڑتا اور اپنے آپ کو کچھ محفوظ کرنا سیکھ جاتے ہیں۔ اسی طرح بچے اپنی پشت پر لیٹے لیٹے دقنوں کے لیے خود سے اپنے ہاتھوں کو کھول کر اور بند کر کے خوش ہوتے رہتے ہیں وہ اپنی ٹانگیں اور بازو چلانا بھی سیکھ جاتے ہیں اور لیٹے ہوئے انہیں مسلسل حرکت میں رکھتے ہیں یوں انہیں آہستہ آہستہ اپنے بازوؤں اور ٹانگوں کی حرکت پر عبور حاصل ہونا شروع ہو جاتا ہے۔

اس عمر میں اگر آپ بچوں کو پیٹ کے بل ٹادیں تو وہ اپنے بازوؤں کے بل بوتے پر اتنا اوپر اٹھ جاتا ہے کہ اُسکی واضح جھلک محسوس ہو، یہ بچے اپنی گردن اور سر کا کنٹرول کرنا بھی سیکھ جاتے ہیں۔ لیکن انہیں بیٹھنے، اٹھانے یا ٹانے کے لیے ماؤں کو بطور خاص ان کے سر کو سہارا دینا چاہیے۔ بچے اپنے ارد گرد 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 اٹھانے یا پیار کرنے پر خوش ہوتے ہیں اور ہر فرد کے ساتھ جو انہیں کھلانا یا ہلانا جلانا چاہے، اپنے خوشی کے تاثرات دیتے ہیں۔

یہ بچے اجنبی یا نئے افراد سے خائف نہیں ہوتے کیونکہ ابھی انہیں اس چیز کا شعور ہی نہیں ہوتا۔ وہ اگر انہیں اٹھالیں 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۔ اس 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 میسر ہو ان کے چہرے سے طمانیت واضح طور پر محسوس کی جا سکتی ہے۔ دودھ پیتے کے دوران ہی وہ ٹانگیں اور ہاتھ فضا میں چلانا شروع کر دیتے ہیں۔

اس عمر میں بچے آپ کی انگلیاں یا کوئی اور چیز اپنی منہنی میں پکڑنا شروع کر دیتے ہیں لیکن وہ ان پر اپنی گرفت برقرار نہیں رکھ سکتے۔ وہ اپنے نزدیک پڑی ہوئی چھوٹی بڑی چیزوں کو اٹھانا چاہتا ہے مگر اٹھا 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 مسرت 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 سکے، اسے پکڑ سکیں۔

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

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

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

چھ ماہ کے بچے

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

لیٹا ہوا بچہ بستر سے اوپر اٹھالیتا 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 بل لٹتے جاتے پہ اپنے بازوؤں اور ہاتھوں کو پھیلا کر اپنا سینہ بستر سے یا زمین سے اونچا کر لیتے ہیں۔ اس کے علاوہ ”بے بی ڈاگر“ 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 ان کے گر جانے کی صورت میں وہ ان کی طرف زیادہ توجہ نہیں کرتے۔

اس عمر میں بچے مختلف آوازیں جیسے ا، ا، ا، غوغو نکال کر اور شور مچا کے خوش ہوتے ہیں۔ اپنی ماں کو دیکھ کر انتہائی خوش ہوتے ہیں اور اس کے مختلف رویوں سے متاثر ہوتے ہیں۔ وہ کوئی بھی آواز نکلنے 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 اٹھانے پہ بہت خوش ہوتے ہیں۔

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

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

ایک سالہ بچے :

اس عمر تک بچے کی عادات و اطوار اٹھنے بیٹھنے کا والدین کو بڑی حد تک اندازہ ہو جاتا ہے اور بچہ بھی ماں، باپ اور دوسرے قریبی عزیزوں کو کچھ پہچانا شروع کر دیتا ہے اور انہیں دیکھ کر اور اپنے قریب پا کر خوشی کا اظہار کرتا ہے۔ اگر ماں اپنا زیادہ ترقوت اور محبت صرف اسے ہی دیتی ہے تو بچہ بہت جلد اس سے مانوس ہو جاتا ہے۔ بچہ اب مختلف افراد اور کمرے میں یا اس پاس موجود چیزوں پر نظریں جمانا شروع کر دیتا ہے۔

اس عمر میں اکثر بچے اپنے ہاتھوں اور گھٹنوں کے بل رینگ لیتے ہیں یا بیٹھے بیٹھے پچلا دھڑ بلا کے حرکت کر لیتے ہیں۔ کچھ بچے سہارا لیکر کھڑے ہونگی اور فریج کے ارد گرد چلنے کی کوشش کرتے ہیں۔ کچھ بچے بغیر سہارے کے بازو پھیلا کے توازن برقرار رکھتے ہوئے چل بھی لیتے ہیں۔

اس 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 اس سے کہیں زیادہ توانائی صرف کرتا ہے۔

بچے اپنے ساتھ کھیلے جانے پر بہت خوشی محسوس کرتے ہیں۔ ہلکی پھلکی کھیل جیسے کسی کھلونے کو پکڑ کر سنبھلے کرانا، بھی اسے بے تحاشا لطف دیتی ہے۔ اگر آپ کوئی گیند پکڑ کر اس کی طرف پھینکیں تو وہ اسے پکڑ کر دوبارہ آپ کی طرف پھینکنے کی کوشش کرے گا۔ اس کے ساتھ ساتھ وہ مختلف چیزوں کو جوڑ کر یا انہیں علیحدہ علیحدہ کر کے بھی خوش ہوتا ہے۔

اگر آپ کچھ گا کر اسے نظم یا گیت سنائیں تو وہ کچھ نہ سمجھنے کے باوجود اس سے محفوظ ہوتا ہے۔ اسی طرح وہ بہن بھائیوں کے کھیل کے دوران شور شرابے اور ہلکے سے بھی خوش ہوتا ہے اور اس میں حصہ لینے کی کوشش کرتا ہے۔

وہ نظروں سے اوجھل چیزوں کو تلاش کرنا بھی سیکھ جاتا ہے۔ اگر کوئی گیند اس کی نظروں سے دور ہو جاتے یا گڑیا کسی تیکے یا گدی کے نیچے آجاتے تو وہ اُسے ڈھونڈتا ہے۔

اس 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 کرنے کی 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۔ اس کے ساتھ ساتھ وہ آپ کے دہرائے گئے آسان آسان الفاظ بھی دہرا سکتا ہے۔ یہ دھیان رکھیے کہ جو الفاظ آپ سکھاتیں اس کا مطلب اور مفہوم اسکی سمجھ میں آجاتے اور بچے کا بیکھنا بے معنی ہوگا۔

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

اس عمر میں بچہ ایک ہاتھ دوسرے ہاتھ کی نسبت زیادہ استعمال کر سکتا ہے۔ اگر آپ کا بچہ اپنا بائیں ہاتھ زیادہ استعمال کر رہا ہے تو اسے اپنے اور بچے کے لیے مسد 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 کرنے کی کوشش کرتا ہے اور کپڑے پہننے کے لیے ماں باپ سے تعاون شروع کرتا ہے۔

بارہ ماہ کی عمر کے بعد بچہ بونا 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۔ اس عمر میں بچے کو ماں باپ کے پیار اور توجہ سے مت نئی چیزیں سکھاتے جانکی ضرورت ہوتی ہے۔

دو سالہ بچے :

اس عمر میں چونکہ بچوں میں بہت سی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں، اس لیے انکی عادت 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۔ ذرا سی دیر میں ناراض اور ذرا سی 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 آزا ما ہوتے ہیں۔ بچہ نئی نئی چیزیں سیکھتا ہے اور ساتھ ساتھ جسمانی طور پر بھی مضبوط ہوتا جاتا ہے۔ اس عمر کا بچہ آسانی سے دوڑ سکتا ہے اور مرضی سے بھاگ اور رک سکتا ہے۔ دونوں پاؤں اٹھکے چھلانگیں لگا لیتا ہے اور گیند کو ٹھوکر مار کے لڑھکا لیتا ہے۔ وہ میٹھیوں پر بار بار چڑھتا اور اترتا ہے، دروازے مرضی سے بند کرتا اور کھولتا ہے اور مختلف چیزوں کو گھر بھر میں کھینچ پھرتا ہے۔ اپنے ہاتھوں سے وہ صفائی اور ہمارت سے چھوٹی اینٹوں سے گھر اور مینار بنا لیتا ہے۔ پیچ کھول لیتا ہے اور قلم سے لکیریں کھینچ لیتا ہے۔ آہستہ آہستہ وہ بن بن کر نا، 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 استنجائیں 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۔

اس عمر میں بچے کی دور کی اور نزدیک کی بنیاتی تقریباً بڑوں کی طرح ہی ہوتی ہے۔ بچے کی بنیاتی باقاعدگی سے چیک کروانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس 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

کی جائے گی وہ اتنے زیادہ الفاظ کیجے گا اور اتنا زیادہ بولے اور گپ شپ لگائیں کہ شش کرے گا۔
بچے پہلے لفظ کا مفہوم سمجھتے ہیں اور پھر بولتے ہیں۔ اس طرح ان کی یہ رفتار کچھ سست بھی
ہو سکتی ہے۔

اس عمر 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 گھل مل جاتے
ہیں جب ان میں کچھ فیصلہ کرنیکی طاقت آجاتی ہے تو وہ لڑنا جھگڑنا بھی شروع کر دیتے ہیں۔
اس عمر میں بچے والدین کی مرضی کے بغیر کچھ کام کر گزرتے ہیں اور ان میں معنی رویہ بھی پیدا ہو
سکتا ہے۔ مگر اس صورتحال کو بڑے بھنڈے دل 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 کر سکتے ہیں کبھی تو کھانے سے انکار
کر دیتے ہیں اور کبھی اتنی دیر لگا دیتے ہیں کہ کھانا ٹھنڈا ہو جاتا ہے۔ ایسے مواقع پر بچوں سے
زبردستی کا سلوک کرنا اور درشتگی سے ان پر اپنی مرضی بھوننا ہرگز دانشمندی نہیں ہوتی۔

تین سالہ بچے :

اس عمر میں بچے سمجھدار ہونے پر مائیں اپنے مشکل دن گزر جانے پر سکھ کا سانس لیتی ہیں۔
بچے باتیں کرنا، اپنی بات پہ اڑ جانا، اپنی بات موانا سیکھ جاتے ہیں، انہیں اپنی اہمیت اور
ضد کا احساس کسی حد تک ہو جاتا ہے۔ وہ اپنی مرضی اور خواہش بیان کر سکتا ہے اس کے ساتھ ساتھ
ماں باپ کے ساتھ پیار میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے۔

بچہ ماں باپ اور دوسرے عزیز واقارب کے لیے دل بہلانے والا ثابت ہونا شروع

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۔ مل 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 کو خوب خوش ہوتے ہیں۔ ماؤں سے
دور رہ سکتے ہیں۔ اسی طرح ماؤں کے علاوہ دوسرے جانے پہچانے چہروں سے اچھی طرح مانوس
ہو جاتے ہیں۔ آپ اُسے نظویریں دکھا کے محقر 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۔ اس کے ساتھ ساتھ وہ مختلف روزمرہ 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۔ اس عمر میں بچوں کے دانتوں کا بھی وقتاً فوقتاً ڈسٹینٹل ڈاکٹر سے معائنہ کرتے رہنا
چاہیے۔

روزمرہ کی سرگرمیوں میں بچے کا اعتماد بڑھتا ہے۔ وہ بالکل بڑوں کی طرح میٹھیوں چڑھاؤ
اڑ 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۔ اس کے علاوہ وہ ایک ٹانگ پہ
اور پنجوں پہ بھی آسانی سے کھڑا ہو سکتا ہے۔ وہ ایک ڈرائی سائیکل بھی نہایت مزے سے چلا
لیتا ہے۔

اس عمر میں کچھ نئے دایاں یا بابا یاں ہاتھ کا اچھی طرح استعمال سیکھ جاتے ہیں۔ اگر
کچھ نئے بابا یاں ہاتھ استعمال کر رہے ہوں تو نرمی اور پیار سے آپ انہیں دایاں ہاتھ کے

استعمال کا بتائیں۔ آہستہ آہستہ وہ عادی ہو جائیں گے۔

بچوں کی گفتگو معنی خیز ہو جاتی ہے۔ وہ لمبی گپ ٹپ کر لیتے ہیں۔ کچھ بچے جنسی اعضا کو بار بار ہاتھ سے چھونا شروع ہو جاتے ہیں اگرچہ یہ ایک معمول کا فعل ہوتا ہے لیکن پھر بھی نرمی سے بچوں کی حوصلہ شکنی کیجئے اور انہیں اس سے روکنا چاہیے۔

کچھ بچے راتوں کو بستر گھبرا کر دیتے ہیں۔ ایسے بچوں کو رات سونے سے پہلے پیٹاب کرادیجئے اور رات کو بھی دواکین بار پیٹاب کے لیے اٹھا دینا چاہیے۔
بچوں کی نظر اور سماعت کا بھی وقتاً فوقتاً معائنہ کراتے رہنا چاہیے۔

چار سالہ بچے:

اس عمر میں بچے کسی حد تک مختلف امور میں خود مختار ہونا شروع ہو جاتے ہیں وہ اپنی ماں کے علاوہ کسی دیکھی بھالی جگہ یا واقف شخص کے پاس بھی خاصا دیر جا کے خوش رہتا ہے۔ وہ درختوں پر چڑھنا، پھسلنا اور پھدکنا شروع کرتے ہیں۔ مہارت سے رانی سائیکل چلا سکتے ہیں اور اپنے ننھے منے لاکھٹوں سے قبچھی اور پرس بھی مہارت سے استعمال کر سکتے ہیں۔ ان 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 اس میں کامیاب بھی رہتے ہیں۔ وہ نظروں سے اٹھانے 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 پرجوش رویہ اختیار کرتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ کبھی بچے تھک ہار کے بالکل ہی بچگانہ اور نہ سمجھ میں آنے والا رویہ اختیار کرتے ہیں۔ اس کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ سارے جوش و خروش کے باوجود یہ بچے

بڑی جلد اکتھلتے ہیں۔ اس 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 سوتی 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 پر بیس تک گن اور جمع کر سکتا ہے اور مختلف اشیاء کا نام بھی گنوا سکتا ہے وہ
 بڑوں کی طرح فلم یا پینل پکڑ کر ایسا انسان بھی بنا سکتا ہے جس کا سر ٹانگیں، بازو اور پیٹ
 وغیرہ پہچانے جا سکتے ہوں۔

اس عمر میں بچے اپنی ہلکی پھلکی دیکھ بھال کے علاوہ چا تو یا پھڑی اور چمچے وغیرہ سے
 آسانی سے کھانا بھی کھا لیتا ہے۔ اس کے علاوہ بچے اپنے دانت بھی آسانی سے مسواک یا برش
 کر سکتے ہیں۔

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

اگر دوسرا فرد پریشان ہو تو یہ بچے اس کا احساس کر کے اپنی بھولی بھالی حرکتوں اور باتوں
 سے اسے خوش کر نیکی بھی کوشش کرتے ہیں۔ اپنے ننھے بہن بھائیوں کی بھی دیکھ بھال کر سکتے
 ہیں لیکن مناسب راہنمائی کے باوجود ان 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
 ان میں ٹریفک سینس نہیں ہوتی۔

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

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

والدین کو اپنی باتیں کرنے کے انداز اور رفتار پر 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 ان 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 چلتے یا کچھ کھاپی کے خوشی محسوس کرتے ہیں اور کسی دوست کے گھر بلائے جانے پر یا کسی دوست کو اپنے گھر بلانے پر مسرور ہوتے ہیں۔

چار سالہ بچے اتنا مصروف وقت کھیل کود اور شرارتوں میں گزارتے ہیں کہ وہ دن کے خلتے پر تھکاوٹ سے چور ہو چکے ہوتے ہیں۔ ان 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۔ اس عمر میں بچے گانا گنگنانا پسند کرتے ہیں۔ دوسرے کی نقل اتار کر خوشی محسوس کرتے ہیں اور ہر ایک سے خوش گویاں کرتے ہیں۔ یہ بچے دوسرے بچوں کو تنگ کر کے تو بہت نطف اٹھاتے ہیں مگر خود انکو کوئی تنگ

کرے تو قطعاً خوش نہیں ہوتے۔

والدین اس عمر میں بچے کو کچھ بڑا سمجھ کر اس پر ذمہ داری ڈالنے کی کوشش کرتے ہیں یا اس سے بچوں کی طرح ڈیل کرنیکی بجائے کچھ بڑوں کی طرح ڈیل کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ جب کہ اس عمر میں بچے کو اپنی بھرپور بھانگم دوڑ سگر میوں کی وجہ سے بھرپور نیند اور بھرپور توجہ کی ضرورت ہے۔ اس 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 عمر میں بچے کی صلاحیتیں روز بروز نکھر کر سامنے آتی جاتی ہیں اور والدین باسانی اس 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 ابھر کر سامنے آتی ہے اور وہ جو نئی چیز یا کام شروع کرتا ہے انہیں ختم کر کے یا ان کے منطقی نتیجے پر پہنچا کر ہی دم لیتا ہے۔

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

پانچ سالہ بچے پھدکنے، پھیلنے، موسیقی سے لطف اندوز ہونے، درختوں پر چڑھنے، کچھ چیزیں، زمین کھودنے، بال پھینکنے، بال پکڑنے اور بال کو لگ کرنے کے بھرپور قابل ہو جاتے ہیں۔

کچھ ذہین بچے اس عمر میں سوتی 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 دن بھی اچھی طرح بتا سکتے ہیں۔ وہ چھری چاقو کا اچھی طرح استعمال سیکھ جاتے ہیں۔ ان سب باتوں کے علاوہ بچے اپنی پسند اور مرضی کے

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

اس عمر میں بچے دوسرے افراد کے تاثرات ان کی پریشانی اور خوشی کا ادراک کرنا بھی شروع کر دیتے ہیں۔

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

بچوں کی نفسیات

بڑوں کی نسبت بچوں میں رقابت اور حسد کا مادہ عموماً زیادہ ہوتا ہے جو کہ اخلاقی

محاذ سے بہت بری عادات ہیں۔

ان کو بڑی ہوشیاری سے دُور کر نیکی ضرورت ہوتی ہے۔ بچوں کو گردہوں کی شکل میں کھیلنے اور کودنے کے مواقع فراہم کیجئے۔ مشترکہ دلچسپیاں اور گردہسی کا میا بیاں اس ضمن میں نہایت عمدہ حربے ہیں۔

بچوں میں ٹیم سپرٹ پیدا کر نیکی کوشش کیجائے۔ بچے عام طور پر خود غرض ہوتے ہیں لیکن جیسے جیسے ان میں یہ شعور بیدار ہوگا کہ وہ اکیلا رہ کے کوئی فائدہ نہیں اٹھا سکتے تو ان میں گردہسی شعور اور مقابلے کی صحت مند فضا پیدا ہوتی ہے اور وہ تنہا رہنے اور گھومنے پھرنے کی بجائے دوستوں کے ہمراہ وقت گزارنے کو ترجیح دیتے ہیں اور چھوٹی چھوٹی خوشیاں حاصل کرنے کے متمنی رہتے ہیں۔

اگر سمجھدار والدین ایسے ہیں اخوت، ملت اور ایثار و اخلاص کو آسان زبان اور انداز میں پیش کریں تو بچے بہت جلد ان 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۔

اس کے ساتھ ساتھ مزید تفصیل کے لیے رسولِ خدا کی سیرت پاک، صحابہ کرام کی زندگی اور اسلامی مجاہدین کی روشن و مبارکت زندگیوں پر مشتمل واقعات بچوں کو پڑھنے کے لیے دیجئے۔ کیونکہ بچے پڑھنے کی عمر میں آکر سننے سے زیادہ مزید اکتاہٹ میں پڑھنے میں دلچسپی

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 ہو کر 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 جاسکتا ہے کہ کھیل کو دس سے پچھاپنے بہت سے نفسیاتی مسائل حل کر لیتے ہیں۔

بچوں کے بیشتر جھگڑے اور تنازعات کھیل کے میدان سے ہی شروع ہوتے ہیں۔ اگر بڑے افراد ان تنازعوں میں نہ کود پڑیں تو بچے خود ہی آپس میں صلح صفائی سے پھر اچھے دوست بن جاتے ہیں۔ یہ بھی کہا جاتا ہے کہ تندرست بچے سرشت میں لڑائی جھگڑا اور شک و رقابت پیدا نشی یا فطری ہوتا ہے۔ ان جذبات کو نہ تو اتنا دبا ہوا ہونا چاہیے کہ بچہ ڈرو اور ڈرپوک ہو جائے اور نہ ہی اتنا بڑھنا چاہیے کہ بچہ اپنی جائز ناجائز باتوں کو منوانے کے لیے اپنے ہم جولیوں سے لڑتا مڑتا پھرے۔

اس نازک مرحلے پر غلط بات پر اپنے بچے کی طرف داری کر کے اُسے کبھی سہارا نہ دیں تاکہ آئندہ وہ اپنی شہ پر من مانی نہ کر سکے بلکہ پیار سے اُسے ٹوکیے۔ دوستوں کے حقوق کی طرف توجہ مبذول کر لیتے۔ بڑوں کے احترام اور چھوٹوں سے شفقت کے برتاؤ کی طرف اس کی تربیت کیجئے تاکہ دوسروں کو کبھی شکایت کا موقع نہ ملے۔

خود اعتمادی

خود اعتمادی انسانی شخصیت کا وہ جوہر ہے جو اُسے ہر مشکل کام کرنے پر اکساتا ہے اور کامیابیوں کی سرزمین پہ اُسے لاکھڑا کرتا ہے۔

کھیل کود اور دوسرے مشاغل سے بچے خود اعتمادی حاصل کرتے ہیں۔ زندگی کی دوڑ میں اپنے پیروں پر کھڑا ہونے کی 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 ہو جاتے 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 منشا کے خلاف ہے۔ اور بچوں کی صلاحیتوں کے لیے بھی سم قاتل ہے۔

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

بچوں کی عادات

ایک ماہ کا بچہ ماں کا نُس پہچان لیتا ہے۔ دو ماہ کی عمر میں سکرابٹ کا جواب دیتا

ہے اور تیسرے ماہ سے اس کی عادات راسخ ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔ اگر ابتداء 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 پر ہوتی ہیں۔ اس 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۔ ان کی کسی بھی خواہش کو رد نہ کیجئے۔ ماننا مختلف بات ہے۔ مارنے پیٹنے سے عادتیں چھوٹنے کی بجائے اور پکی 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 پر 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 پر دوسروں کو فوقیت بھی انہیں احتجاج پہ آکسا دیتی ہے اور وہ والدین کی توجہ اپنی طرف مبذول کرنے کے لیے طرح طرح کی حرکتیں کرتے ہیں۔ ورنہ دوسری صورت میں ماریٹ ٹوڑ پھوڑ اور بدتمیزیوں پر اتر آتے ہیں۔ ایسی صورتوں میں حوصلہ مت ہاریے بلکہ اسباب کی کھوج لگا کے انہیں دور کر دیجئے۔ بچے کا گلہ شکوہ دور کرنے کی کوشش کیجئے۔ آپ محسوس کریں گے کہ بچہ غیر محسوس طریقے سے پھر معمول پر آ رہا ہے۔

بد نظمی

بد نظمی اون بچوں کا بلاشبہ چولی دامن کا ساتھ ہوتا ہے۔ بد نظمی ان کی سرشت میں شامل ہوتی ہے۔ خصوصاً کھانے پینے کے معاملات میں بد نظمی عروج پر ہوتی ہے۔ اس

سلسلے میں تقریباً سبھی ماؤں کا رویہ ایک سا ہوتا ہے۔ رونا بچے کی فطرت ہے اور کھانے کو کھانے کی بجائے صنایع کرنا اس کے لیے معمولی بات ہوتا ہے۔ منہ بسورنے پر 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 اس طرح بونچے بھوک کے مارے دن رات بکھتے رہتے ہیں۔ آگے جا کر وہ بھی بڑی عادتوں کا شکار ہو جاتے ہیں۔

سب بچوں کو دسترخوان پر بٹھا کر توجہ سے کھانا کھلاتے۔ ان کی غلط حرکت پر روک ٹوک زہمی سے کیجئے۔ ناپسندیدہ چیز زبردستی کھانے ہرگز نہ دیجئے۔ بات بات پر مت ٹوٹے ورنہ وہ چڑچڑے ہو جائیں گے۔

لاچی بچے

بچوں کی ابتدائی تربیت صحیح معنوں میں مشکل 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 پر مار پیٹ اور گالم گلوچ پڑھے لکھے والدین کا شیوہ نہیں ہے۔

کسی کے ہاں جہان جاکے یا گھر میں کسی نمان کی خاطر مدارت کے دوران بچے عموماً کھانے پینے کی اشیاء پر نذیروں کی طرح ٹوٹ پڑتے ہیں۔ اور ماؤں سے بڑی 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 نذیرے کبھی نہیں بنیں گے۔

انگوٹھا چوسنا اور دوسری عادات

بیانے کہتے ہیں کہ غلطیاں ہمیشہ ہی بچوں سے سرزد ہوتی ہیں اور بڑی عادتیں بچپن

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 بڑی 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 گنگنا نا اور منہ سے ناخن کاٹنا بھی بڑی عادتوں میں شامل
 ہیں۔ یہ ہمیشہ بچوں کے اندرونی اضطراب کو ظاہر کرتی ہیں۔ ہر وقت غصے میں تیوریاں چرٹھانے
 رکھنا، بڑبڑاتے رہنا بھی پسندیدہ عادات نہیں ہیں۔
 بچوں کو ذہن نشین کرانیں کہ یہ اچھی عادات نہیں ہیں کیونکہ اچھے لوگ ان سے نفرت
 کرتے ہیں اور ساتھ ساتھ انہیں انگلیوں اور ناخنوں کے حُسن سے آگاہ کرنا تاکہ ان میں خوب
 ہاتھوں اور ناخنوں کی حفاظت کا جذبہ پیدا ہو۔ یہ بھی ذہن میں رکھیے کہ بڑی عادات ایکدم
 سے نہیں جاتی 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 پر مار پیٹ ڈانٹ ڈپٹ کا بھی کوئی اثر نہیں ہوتا۔ بلکہ وہ مزید پکے ہو جاتے ہیں۔
 اس طرح کہ بچے جسمانی طور پر بالکل فٹ ہوتے ہیں۔ لیکن یہ کاہلی جسمانی سے زیادہ

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

بچے کا اگر کوئی مسئلہ ہو تو اسے سمجھنے کی کوشش کیجئے اور آہستہ آہستہ اسے عام زندگی گزارنے اور چاک و چوبند ہونے پر اکسائیے۔ ورزش اور کھیل کود پر احسن طریقے سے قائل کیجئے۔ روک ٹوک بالکل نہ کریں بلکہ ہر ممکن طریقے سے زندگی کی دوڑ 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 شیاؤں اور کھلونے دیکھ کر بچوں کی رال ٹپکنے لگتی ہے۔

اگر آپ بچوں کے ساتھ کسی کے ہاں جہاں جاتیں تو بچے عموماً میزبانوں کے بچے کے کھلونوں پر بڑی طرح ریچھ جاتے ہیں اور انہیں ہر ممکن طریقوں سے ساتھ لیجانے کی کوششوں میں رہتے ہیں۔ ایسے بچوں کو غصے اور مار سے آپ اس حرکت سے محفوظ نہیں کر سکتے۔ سزا سے ان 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 احساس محرومی پیار و محبت سے دور کیجئے۔ وہ دوبارہ آپ کو شاذ و نادر ہی شکایت کا موقع دیں گے۔

گستاخ بچے

کاہل اور کام چور بچوں کی نسبت یہ بچے بہت زیادہ ناپسندیدہ ہوتے ہیں۔ ایسے سرکش، گستاخ اور گالم 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 ہوتے بھی کہ مار پیٹ بچے کو راہِ راست پر نہیں لا سکتی۔ ہم لوگ یہ ناپسندیدہ کام جاری رکھتے ہیں چونکہ کوپکا ڈھیٹ بنا دیتے ہیں۔ بچے میں احساس ذمہ داری پیدا کیجئے۔ پاکیزہ کتابیں پڑھنے کو دیجئے۔ اس کے دوستوں سے اُسے بچائیے اور اسکی صحبت تبدیل کرائیے۔ کہیں کو دکی طرف رغب کیجئے اور اسے فارغ رہنے سے بچائیے تاکہ وہ تعمیری کاموں میں اپنا وقت صرف کر سکے۔

بچوں کا جارحانہ رویہ

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 روپیٹ 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۔ اس قسم کا مسلسل رویہ بچوں کی آئندہ نغیات اور ان کی پرورش کے لیے ہرگز مفید ثابت نہیں ہوتا۔

جب بڑے بچوں کو ان کے پسندیدہ کام سے روکا جائے تو وہ عارضی طور پر چیخ کراؤ 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 اس کا سب سے بہتر علاج ہے۔

بچے ہوتے خاندانی مسائل اور والدین کے مستقل جھگڑے بھی بچوں کے رویے میں تبدیلی کا باعث ہوتے ہیں۔ گھر میں نئے بچے کی آمد یا اپنی خواہشیں پوری نہ ہونے پر بھی اسی رویے کا مستقل اظہار ہو سکتا ہے۔ تنہا چھوڑے جانے پر، گندہ نیکن تبدیل نہ کرنے پر، دودھ پینے کے لیے لمبا انتظار یا پیٹاب وغیرہ کرنے 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 لگب لگاپ سے ان کے رویے میں تبدیلی کی جاسکتی ہے اور منفی رویہ مثبت رویے میں بدل جاسکتا 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 ان کی آئندہ زندگی پر 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۔ دن میں دو تین دفعہ منہ دھلوانے سے لے کر گرمیوں میں ایک دو بار نہلنے تک بچوں کو تربیت دیں اور زیادہ چھوٹے بچوں میں یہ امور خود انجام دیں۔ اسی طرح پیٹاب پاخانے کے لیے بچے کو ٹائلٹ یا پانی استعمال کرنا سکھائیے۔ پیٹاب وغیرہ سے خراب کپڑے فوراً تبدیل کریں اور بچوں کو اپنے جسم کی خود صفائی کرنا سکھائیے تاکہ ہر بار آپ کو نہ زحمت کرنا پڑے۔

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

عموماً یہ دیکھا گیا ہے کہ بچے صاف ستھرے تو ہوتے ہیں مگر والدین بچوں کے منہ 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 دن 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 سکھائیے۔

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

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

کھونچے (بایاں) ہاتھ استعمال کر نیوالے پچھے؛

بایاں ہاتھ استعمال کرنے والے بچے والدین کے لیے عموماً پریشانی کا باعث بنتے ہیں۔ ویسے بھی یہ موضوع ہمیشہ تنازعہ رہا ہے۔ کچھ نفسیاتی ماہرین اس پر اعتراض نہیں کرتے کیونکہ اسے وہ قابل اعتراض چیز نہیں سمجھتے جب کہ اس 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 اس 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 کریں۔

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 دور عارضی ہوتا ہے اور بچہ خود بخود دایاں ہاتھ استعمال کرنا شروع کر دیتا ہے۔

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۔ اس سلسلے میں انعام کا پالچ 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 ان سے پیچھے نہیں رہتے۔

خلش اور پشیمانی :

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

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

بعض اوقات بچے کسی کیے گئے کام کو غلط سمجھ بیٹھ کے پھتارے 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 قاصر رہتے ہیں۔

اگر آپ محسوس کریں کہ بچہ غیر معمولی طور پر چپ 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

بہت دوستانہ ماحول میں گپ شپ کیجئے اور اس کے سٹے کو جان کر اسے حل کرنے اور بچے کو مطمئن کرنے کی ہر ممکن کوشش کیجئے۔ بہت ممکن ہے کہ آپ کو رازدار اور نمکسار پاپکے بچہ اپنا بوجھ کم کرے اور پھر سے دوبارہ ہنسا مسکراتا زندگی کی دوڑ میں شامل ہو جائے۔

یہ خیال رکھیے کہ اس دوران آپ کا بوجھ سہروانہ، غم گسار نہ نرم اور حوصلہ افزائی کا ہونے کی باتیں سن کر اسے دھمکاتے نہیں، نہ ہی بڑا بھلا کہیے بلکہ ہر ممکن طرح سے اُسے تسلی و تسنی دیجئے اور دوبارہ وہی کام نہ کرنیکی تلقین کیجئے۔ اس صورتحال میں آپ کی چند مثبت باتیں بھی بچے پر بہت اچھا اثر مرتب کر سکتی ہیں۔

اگر بچہ دوران گفتگو اپنی کوئی بڑی شرارت یا کارنامہ بیان کرے تو خوشخوار ہونے اور مارنے کی غلطی مت کیجئے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کے اس رویے سے بچہ خوفزدہ ہو کر دوبارہ آپ پر اعتماد اتنی آسانی سے نہ کرے اور یوں اپنے خود ساختہ مسائل میں گھرا رہے۔

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

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

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

نئے بچے کے پچھے لگے رہتے ہیں تو وہ حد 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 گزرتا ہے ایسے مرحلوں پر والدین کو بہت احتیاط اور دانشمندی سے قدم اٹھانے پڑتے ہیں۔

یاد رکھیے کہ بچوں کو آپ کی شفقت کے ساتھ ساتھ قدم قدم پر آپ کی رہنمائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ ان کی اس ضرورت کو کبھی فراموش مت کیجئے بلکہ وقتاً فوقتاً مختلف باتوں اور کاموں پر انہیں پر شفقت گائیڈ لائن بھی کیجئے تاکہ وہ کسی مرحلے پر 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 گزار کے خوشی محسوس کرتا ہے۔ بچے تو خصوصاً اس ضمن میں زیادہ حساس ہوتے ہیں اور ہمارے ہاں تو دیے بھی وہ ماؤں سے دن 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۔

دن میں بھی زیادہ تر وقت چھوٹے بچے سو کے گزارتے ہیں اور جاگنے پر اپنا جسم ہلا کے انگلیوں سے کھیل کر، گھر کے افراد کی طرف دیکھ دیکھ کر اور مختلف آوازیں سن کر مخطوطا 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 اس لیے سونے سے قبل اور جاگنے پر وہ ماں کے لیے بہت بے چین ہوتے ہیں۔ اس لیے ان دو مواقع پر خصوصاً انہیں تنہا نہ چھوڑیں تاکہ وہ سکون سے سو اور اٹھ سکیں۔ سونے سے قبل بچے کو ساتھ لٹائیے۔ اکثر بچے اندھیرے سے، مختلف سیاہیوں سے اور مختلف بے ضرر چیزوں سے ڈرتے ہیں اور وہ ماں سے پیٹ کر ان سے

تخفظ حاصل کرتے ہیں۔ بچے کو آہستگی سے تھپک تھپک کر نرم باتیں کر کے اسے سونے میں مدد دیتے۔

دن میں اگر آپ کام کاج کر رہی ہوں تو بچے کو قریب ہی ٹائے رکھیے یا پھر وقتاً فوقتاً جا کر اُسے دیکھتے رہیے تاکہ جاگنے پر وہ پریشان نہ ہو۔

بڑے بچے جب دوپہر بچے کو زیادہ توجہ لیتے دیکھتے ہیں تو خود کو بہت تنہا محسوس کرتے ہیں۔ ان بچوں کو نظر انداز مت کیجئے بلکہ انہیں بھی مناسب وقت دیکھتے اور کھیلنے کو دے، غیر رضائی مطلقے، ریڈیو، ٹی وی کی طرف متل 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 چول 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 پر معصوم اُمنگوں اور خواہشوں کی تکمیل اور تاویل پر مشتمل ہوتے ہیں۔ ایک جدید نفسیاتی تجزیے کے مطابق ۸۰ بچے ڈراؤنے خواب دیکھتے ہیں۔ بلاشبہ زیادہ تر بچے ڈرپوک ہوتے ہیں اور جنوں بھوتوں کا خوف اکثر ان کے اعصاب پر چھایا رہتا ہے۔ بڑوں کا غصہ اور ڈانٹ ڈپٹ اس پر مستزاد ہوتا ہے۔

اس خوف کا فوری علاج یہ ہے کہ بچے کو ڈنٹنے 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 اس امر کا خیال رکھیں کہ گھر یا سکول یا محلے میں اُسے کوئی

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 اٹھ کر ان سے خواب سے متعلق پوچھیے اور سنانے پینے کی شفقت سے تسلی و تشفی کرا لیتے۔ 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 چپ 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 چار پائی پہ پاؤں جوتے سمیت رکھنے سے سانب آجاتے ہیں۔

اگر ایسا کر دگے تو کتنا یا شیر آکے تمہیں کھا جاتے گا۔

جن آکے تمہیں اٹھائے جاتے گا۔

بی مانو تمہیں آکے کاٹ کھائے گی۔ وغیرہ وغیرہ

لیکن جدید تحقیقات سے یہ بات واضح ہو گئی ہے کہ ایسے خیالات اور ڈراؤ سے

سے بچے بزدل اور خوف زدہ بن جاتے ہیں، سہمے رہتے ہیں اور ان میں خود اعتمادی پیدا

قطعاً پیدا نہیں ہوتی۔ یہی بچے بڑے ہو کر ان چھوٹے اور معمولی خوفوں سے بچھا نہیں چھڑا

پاتے اور لاشعوری طور پر ان کے زیر اثر رہتے ہیں۔

اسی طرح کے بچے اندھیرے سے ڈرانے پہ رات کو اندھیرے کمروں میں جانے سے

بڑی طرح خوف زدہ رہتے ہیں۔ رات کو درختوں کے سایوں اور آواز کی گمگ سے بھی

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 ان میں خود اعتمادی اور نڈر رہنے کا جذبہ بیدار کریں۔ اسلامی مجاہدین اور ہمت و بہادری کے واقعات سنائیے۔ اندھیرے کمروں میں خود ساتھ جا کر بتائیے کہ یہاں تو کوئی خطرے والی بات نہیں۔ خوف کرنے والے واقعات رات کو کم سے کم سنائیے۔ جان بوجھ کر بچوں کو کمزور دل بنانے سے ہر ممکن گریز کیجئے ورنہ یہ خوف اور احساسِ ساری عمر ان کا ساتھ نہیں چھوڑیں گے۔

بچوں کی پریشانی اور بیزاری

بڑوں کی طرح بچے بھی پریشانی اور بیزاری کا شکار ہوتے ہیں۔ ان کی اس کیفیت پر نظر رکھیے اور انہیں غیر ضروری پریشانی سے بچائیے۔

چھوٹے بچوں کو پاخانہ پکڑوں میں کرنے سے اکثر مایوس بہت ناراض ہوتی ہیں اور ڈانٹ ڈپٹ کے علاوہ دو ایک لہجہ 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 مد نظر رکھنی چاہیے کہ ڈیڑھ دو برس تک بچہ چونکہ پیشاب، پاخانے پر کنٹرول نہیں کر سکتا لہذا پریشانی تردد کی ضرورت نہیں ہے۔ وقت کے ساتھ ساتھ ان مسائل پر جسمانی تبدیلیوں کے ساتھ خود ہی قابو پالیتا ہے۔ لہذا بچے کو زیادہ ناراضگی سے بچائیے 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 لٹاکے لوری دے کر

یا تھکی دے کر سنانے 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 پر بہادر اور نڈر بنانے کے لیے انہیں بہادری اور عزیمت کے واقعات سناتے۔ اس طرح بچوں کی پریشانی قدرے کم ہو جائے گی۔

کچھ بچے ہمانوں 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 ہمانوں کے سامنے حوصلہ افزائی کریں۔ ان کی تعریف کریں تاکہ وہ اپنے آپ کو اس 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 کھینے 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 صورت حال سے پوری طرح محفوظ ہوتے ہیں۔ پھر جیسے جیسے بچوں کی عمر بڑھتی ہے وہ چھوٹے گروپس بنا کے اور مل جل کے کھینے کو ترجیح دیتے ہیں اسی عمر میں بچے ایک دوسرے سے متاثر ہوتے ہیں اور دوستی کا عمل شروع ہوتا ہے۔ یا پھر کبھی کبھی بچے خود کھینے کی بجائے دوسرے بڑے بچوں کو کھینے دیکھ کر زیادہ خوشی محسوس کرتے ہیں۔

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

اپنے بچوں کو بھرپور موقع دیجئے کہ وہ آپ کے ہمسایوں کے بچوں سے دجن سے آپ اچھی طرح واقف ہیں یا اس جگہ جہاں باقی والدین بھی اپنے بچوں کو گھمانے پھرنے کے لیے

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

بچپن کی دوستیاں اور محبت اکثر بیشتر بچوں کے ساتھ ساتھ ساری عمر چلتی ہیں کیونکہ ان 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 صلح صفائی اور پہلے کے تعلقات پھر معمول پر آ جاتے 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 معمول ہیں باوجود اس کے دوسرا بچہ اس سے دوستی کرتا ہے یا نہیں یا اسے توجہ دیتا ہے یا نہیں، بچے اپنی دُھن میں گمن 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 کیجئے۔ خصوصاً کھوتے 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۔ کھلنے پہ شریک کریں۔ اپنے بچے کی طرف سے تھخہ دیکھتے۔ کہانیوں کی کتابیں دیکھتے تاکہ وہ آپ کے گھرنے کو پسند کرے اور ترجیح دے۔

بعض اوقات پہلے بچے کے دوست کو آپ کے دوسرے بچے دوست بنا کے اُڑتے ہیں اور پہلا بچہ مایوسی اور ناخوشی کا شکار ہو جاتا ہے۔ ایسی صورتوں میں سب بچوں کو اکٹھا کھیلنے اور مل بیٹھنے کی ترغیب دیکھتے 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

درج سے اس بچے کو پسند نہیں کرتے تو فوراً اپنے بچے کو منع مت کریں۔ نہ ہی دوسرے بچے سے برا سلوک کریں بلکہ آہستہ آہستہ اپنے بچے کو دوسرے بچے کے غلط پہلوؤں کے بارے میں بتائیے 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 تیز دار بنانے میں کامیاب ہو جائیں۔

بچے اور تحائف

اکثر والدین بچوں کی سالگرہ، عیدین 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 اس کی دلچسپیاں مد نظر رکھیں تاکہ تحفہ اس 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 پر 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 ۲، ۳ سال کے بچے کی دلچسپی مختلف کھلونوں میں مختلف ہوتی ہے اس 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 با نقادیر مزیدار کتابوں سے

زیادہ قیمتی تحفہ اور کوئی نہیں ہو سکتا۔ بچوں کو اچھی طباعت اور اچھا ادب پڑھنے کو دیکھتے۔ اس کے علاوہ بچوں کو کوئی بھی تحفہ لیتے ہوئے شکریہ یا THANK YOU کہنا سکھاتے تاکہ تحفہ دینے والا بھی ایسے با تمیز بچوں سے خوش ہو۔

اگر تحفہ بچے کو پسند نہ آئے تو اسے سمجھاتے کہ وہ ناک بھوں نہ چرٹھاتے۔ 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 پر تحفہ دے دیکھتے اس طرح وہ تحفہ ضائع ہونے سے بچ جائے گا۔

بزرگ اور وعظ و نصیحت

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

دادا، دادی، نانا، نانی، بچوں کے لیے بہت شفقت اور محبت کرنے والے ہوتے ہیں بچوں کو ان سے احترام، پیار، محبت اور ادب سے ملنے اور ان کی باتیں سننے کی ہدایت کیجئے۔ بزرگوں سے بد تمیزی یہ 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، جوتے اٹھا کے دینا، ان کا عصا دینا، وضو کرانا، جا نماز بچھانا کی طرف بچوں کو مائل کیجئے تاکہ وہ ان کی خدمت کر کے ان کی دعائیں اور شفقتیں زیادہ سے زیادہ سمیٹ سکیں۔

بچوں کے سامنے بزرگوں کے خلاف کوئی بات مت کیجئے اس سے ان کے معصوم

ذہن بہت جلد متاثر ہوتے ہیں۔
دینی نکتہ نگاہ سے والدین اور بزرگوں کے احترام کا بچوں کو بتائیے۔ اللہ کی خوشنودی

کا پہلو اُجاگر کیجئے تاکہ بچے اسے اپنے ذہن میں نقش کر لیں۔

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 دغظ و نصیحت نہ کریں۔

یاد رکھیے جو بات آپ نرمی اور پیار سے بچے کے ذہن نشین کرا سکتے ہیں وہ بات

عصے اور ڈانٹ سے کبھی بھی ذہن نشین نہیں ہو سکتی۔

جس طرح ہر چیز کی زیادتی بڑی ہوتی ہے اس طرح حد سے زیادہ دغظ 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 ان میں بغاوت اور احتجاج کا جذبہ سر اٹھانا 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 رکھیے اور خطاؤں کو معاف کرنے کا جذبہ موجود

رکھیے۔ ان کے کھیلوں میں ضرورت سے زیادہ دخل نہ دیجئے۔ ورنہ وہ یہ مداخلت زیادہ

دیر برداشت نہیں کریں گے۔ ان کی خود پسندی بھروح ہوتی ہے اور اپنے مسائل کے حل

کے لیے جو زوج قدرت نے ان 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 بتائیے کہ اُس کی اس شرارت سے کن افراد کو

کس قدر تکلیف پہنچتی ہے اور وہ اس سے کتنے پریشان ہوئے ہیں۔ بہت زیادہ نصیحتوں

کی بجائے تھوڑی مگر موثر بات کیجئے۔ بچہ بات کی تہہ تک پہنچ کر آئندہ اُس شرارت

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 اس کے لیے تیار ہو سکیں۔

شروع میں نمٹے ہاتھ دھونے کی عادت ڈالیے

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

چھوٹے بہن بھائیوں کا خیال رکھنا سکھائیے۔ وغیرہ

آپ محسوس کریں گے کہ بچے نہ صرف ذمہ دار بننے 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 برار نہیں ہو سکتے انہیں ان پر مت

لا دیے کیونکہ ان کا احساس اور خیال انہیں پریشان کیے رکھتا ہے۔

بچوں کے ذمے وہی کام لگائے جہیں وہ آسانی سے انجام دے سکیں۔ خوش باش

ذمہ دار بچے نہ صرف مشکلات سے آسانی سے عہدہ برار 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 کیجئے تاکہ ان میں ذمہ داری کا احساس پیدا

ہو۔ اگر وہ شروع شروع میں کام آپ کی مرضی کے مطابق انجام نہ دے سکیں تو کبھی ان

کی حوصلہ شکنی نہ کیجئے۔ بلکہ ہر طرح حوصلہ افزائی کیجئے۔ دوبارہ وہی کام بچے زیادہ بہتر

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 سوچنے 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 اسے بلاوجہ چھوٹی موٹی چیزیں ادھر ادھر سے اٹھانے اور لانے کے لیے بھیجتے رہتے ہیں جس سے نہ صرف ان کا وقت ضائع ہوتا ہے بلکہ وہ ضرورت سے زیادہ اٹھاتے جانے پہ بیزارى اور بوریٹ محسوس کرتے ہیں اور بہانے بنانے سے جھوٹ بولنے تک کی منازل بڑی جلدی طے کر لیتے ہیں۔

اسی طرح بعض اوقات کوئی ہمان آجاتے اور باپ اسے 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 دوری اور جھوٹ کی قربت کی تربیت دیتے ہیں۔

گھر میں ہلکی ٹھکی کھانے کی چیزیں اٹھانے 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 تبا 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 بڑے پہلو سمجھائیے۔ دینی نقطہ نگاہ

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

شرمندگی کا احساس

کوئی غلط کام یا حرکت کرنے پر بچوں کو شرمندگی سے بچائیے۔ ضرورت سے زیادہ لعنت
ملامت اور شرمندہ کرنا ان 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۔ اس کے علاوہ
وہ دوسرے کے سامنے اپنے آپ کو کمتر اور حقیر سمجھتے ہیں۔ اس احساس سے بچائیے۔
اس طرح سمجھائیے کہ آپ کی بات بھی بچہ سمجھ جاتے اور اُسے غیر ضروری تک اور شرمندگی
کا احساس بھی نہ ہو۔ بچے کو اس کی عمر کے مطابق، اُس کے فرائض اور توقعات کی طرف
توجہ دلائیے۔ کیے گئے غلط کام کے مختلف پہلو اور ان کے نقصان واضح کیجئے۔ غیر اخلاقی باتوں
پر دینی نکتہ نگاہ بتا کے اللہ اور اُس کے رسول کی ناپسندیدگی کا احساس دلائیے۔ معاشرے
کا اس ضمن میں رویہ بھی بچے کے علم میں لائیے 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 بتائیے تاکہ اس کے
ذہن میں عبرت پیدا ہو اور اس سے سبق حاصل کرے۔

احساس کمتری

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

گئی باتوں سے بہت جلد متاثر ہوتے ہیں۔
 ماں باپ کو ایک بچے کی بچائے دوسرے بچے کو بہت زیادہ توجہ دینے کی غلطی کبھی
 نہیں کرنا چاہیے۔ بچے کو اس کی غلطیوں پر بڑی طرح روک ٹوک اور مار پیٹ اس کے
 اعتماد کو بڑی طرح بھروسہ کرتی ہے کہ وہ دوبارہ مشکل سے ہی اعتماد حاصل کر پاتا ہے۔ اسی
 طرح دوستوں کی موجودگی میں بچوں کو ڈانٹ ڈپٹ ان 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 پہنا میں تاکہ وہ ہم جولیوں میں خفت کا شکار نہ ہوں۔ ان کی تربیت اس طرح
 کریں کہ وہ مادی چیزوں کی بجائے اعلیٰ اخلاقی قدروں کے پاسدار بن جائیں تاکہ ان کی
 مادی لحاظ سے کمزوری باقی شعبوں پر چھان نہ سکے۔

بچوں کی خواہشات بلاشبہ لامحدود ہوتی ہیں۔ پیار سے اپنے وسائل کی طرف توجہ
 دلائیے اور ان کی حوصلہ افزائی کریں کہ جن شعبوں میں وہ اچھے ہیں۔ ان میں مزید نام پیدا
 کر سکیں۔ اور ان میں کسی طرح دوسروں سے کم ہونے کا احساس پرورش نہ پاسکے۔
 بچوں کی صحت اور ایسی کیش (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 اس پہنچ پھیلتے کہ وہ اپنے ہر قسم کے مسائل اور مشکلیں اپنے

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

اس دور میں جہاں سستو ناموں اخلاقی طور پر دیوالیہ لٹریچر عام ملتا ہے وہیں دی سی آر نے بہی 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 رکھے۔ زیادہ دیر تک چھوٹے بچوں کو آنکھوں سے دور نہ رہنے دیجئے۔ اگر ضما قابل اعتماد اور دوست بہت سارے ہوں تو دوسری بات ہے۔

اگر جنسی اعضاء سے کھیلنے کی عادت ہو جاتے تو انہیں ڈرایتے تاں اور نہ ہی ڈلٹے بلکہ بہت پیار سے احساس دلائیے 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 بولیوں سے عجیب عجیب باتیں سن سن کر اپنے آپ پہ آزمانے کی کوشش کرتے ہیں۔ بچے اپنے اعضاء تامل کو پھیر کر لطف حاصل کرتے ہیں اور آہستہ آہستہ یہی عادت مُشت 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 رہنمائی دیکھئے تاکہ وہ خوفزدہ نہ ہوں اور قدرتی طور پر نئی تبدیلیوں سے آشنا ہوتے جائیں۔

بچے کی تربیت اس طرح کیجئے کہ وہ اپنے جسم اور گردن و زاج کی ہر نئی پوزیشن سے پوچھنے میں ہچکچاہٹ محسوس نہ کرے اور آپ بھی اس کی رہنمائی میں کسی قسم کی گھبراہٹ اور شرم محسوس نہ کریں۔ چھوٹے بچے اپنے اعضاء سے متعلق اکثر و بیشتر پوچھتے رہتے ہیں۔ زحی سے انہیں سمجھاتے رہئے اور ذہنی طور پر تیار کرتے رہئے کہ وہ آنے والی تبدیلیوں کو نارمل انداز سے لیں تاں کہ ان نارمل انداز سے۔

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

۷۔ ۸ سال کے بعد مثبت طریق پر لکھا گیا جنس سے متعلق ہلکا پھلکا آرٹیکل یا مضمون بھی پڑھنے کے لیے دے سکتے ہیں۔ اگرچہ سمجھدار ہو چکا ہو اور آپ اُسے کچھ بتانے میں جھجک محسوس کرتے ہوں تو اُسے جنس سے متعلق ٹریکریو کیجئے تاکہ وہ گہرائی 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 متحس ہوتے ہیں کہ وہ کیسے پیدا ہوتے اور یہ ننھے ننھے بچے کہاں سے آتے ہیں۔ عام طور پر والدین ایسے سوالوں پر بچوں کو ٹالنے اور جواب کو گول مول کر نیکی کوشش کرتے ہیں کیونکہ وہ کچھ ندامت یا شرمندگی محسوس کرتے ہیں۔ ایسی صورتوں میں نہ تو بچوں کو ٹالیے اور نہ ہی بے بے یکر دیں کیونکہ یہ بھی ان کے سردں کے اوپر سے گذر جائیں گے جنس کی تفصیل میں بھی نہ جلیتے کیونکہ یہ بھی سود مند نہ ہوگا۔ ایسے جواب دیجئے جو حقیقت کے قریب ہوں اور آپ کو سخت بھی نہ اٹھانا پڑے۔ ساتھ ساتھ بچے کی تسلی بھی ہو جائے۔ مثلاً آپ یہ پوچھنے پر کہ بچے کہاں سے آتے ہیں یہ بتا سکتے ہیں کہ ان کے ابا نے اُمی 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 اس میں ہے ان کی تسلی و تشفی کرتی ہیں۔ غرضیکہ اس سلسلے میں آپ کوئی بھی ماحول کی نسبت

سے معقول جواب دے سکتے ہیں۔

بچوں کے سوال و جواب

بچوں کے مصحوم سوالات کا ہمیشہ خوش دلی سے اور بچوں کی ذہنی سطح کے مطابق جواب دیکھنے بیان کی حوصلہ افزائی کیجئے کہ ان کے ذہن میں جو نئے نئے سوالات ابھریں یا کسی چیز کی سمجھ نہ آتے تو والدین سے ضرور پوچھیں۔ اس سے بچوں میں نہ صرف تجسس بڑھے گا بلکہ نئی نئی چیزیں بھی دلچسپی میں اضافے کا باعث بنیں گی۔ اس کے علاوہ بچے کسی بھی مشکل وقت میں آپ سے یا کسی بڑے سے رہنمائی حاصل کرنے سے ہچکچامتی گے نہیں اور یوں ان 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 ڈانٹتے نہیں نہ ہی ان کی حوصلہ شکنی کیجئے بلکہ خوش اسلوبی سے ان کی توجہ دوسری بات کی طرف مبذول کر دیکھتے اور کوشش کریں کہ بچے کے ذہن کے تشنہ گوشتے تشنہ نہ رہیں اس طرح بچوں کو ٹالنے کی کوشش مت کریں بلکہ ان کے سوال کا جواب ڈھونڈنے کی کوشش کریں۔ بچوں کو کھیل کود، تعلیمی سرگرمیوں اور تعلیمی کھیلوں میں حصہ لینے کی پرزور حوصلہ افزائی کیجئے۔ ان میں شروع ہی سے اچھے ادب کا مطالعہ کرنے کا شوق پیدا کرنیکی کوشش کریں۔ عام معلومات کی کتابیں انہیں دیکھتے 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 اس سے نہ صرف والدین پر 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 ساتنسی پروگرام بچوں کے لیے بہت مفید ثابت ہو سکتے ہیں۔ انہیں اس سے فائدہ اٹھانے کا بھرپور موقع دیکئے۔

بچوں کا بحث کرنا :

بچے عموماً اپنا نقطہ نظر اور رائے دوسرے بچوں پر ٹھونسنا اور متوانا چاہتے ہیں۔ ان کی خواہش ہوتی ہے کہ جیسے وہ کہیں دوسرے ذرا مان جائیں کیونکہ دنیا ان کی رائے کے مطابق ہی چل رہی ہے۔ جب بچوں کے دو فریق کسی موضوع پر بحث کر رہے ہوں یا تلخی بڑھ رہی ہو تو کبھی غصے سے مت ڈلیٹے بلکہ دونوں کا نقطہ نظر سن کر انہیں صحیح نقطہ نظر کی طرف رہنمائی دیں اور انہیں صبر اور تحمل کی اہمیت بتائیے۔

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 کر دیکھو کہ میں کہہ رہا ہوں اس کام یا مسئلے کی بنیادی نوعیت اور وجہ سے آگاہ کریں۔ جس سے نہ صرف بچے کے ذہن کے خدشات کم ہوں گے بلکہ اس کے مستقبل کی سوچوں کو ایک مثبت رستہ بھی مل جائے گا۔

تعمیری مشاغل

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

سوتے بچے کو پیاب کے لیے جگانا :

والدین رات کو بستر کو گھیرا ہونے سے بچانے یا گیلی نیپ اتارنے کی عرض سے خود سونے سے پہلے یارات کو اٹھ کر سوتے بچے کو اٹھا کر ٹائلٹ لے جاتے ہیں یا پانی "یہ بٹھا دیتے

ہیں تاکہ وہ رات کو زحمت سے بچ سکیں۔ بعض دفعہ بچہ نیم سوتی ہوئی حالت ہی میں ٹائٹ جا کے فارغ ہو جاتا ہے اور وہ اس صورتحال کا آہستہ آہستہ عادی ہو جاتا ہے جب کہ کچھ بچے ادھوری نیند سے جگتے جانے پہ ردنا 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 اسے سویا رہنے دیا جائے بے شک بستر یا نیپی گیلی ہو جائے۔

ہاں اگر اس کی نیپی گیلی ہو تو اسے ذرا ہلکا جلا کے گیلی نیپی تبدیل کریں تاکہ وہ آرام و سکون سے نیند کے مزے لے سکے۔

مادوں کو چاہیے کہ رات سوتے وقت بچے کے بستر کے پاس ہی پانی رکھ لیں تاکہ رات اگر بچہ اٹھے یا اٹھائیں 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 اس کا کوئی مناسب انتظام کر رکھیں کیونکہ کسی بھی وقت اس کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

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

حوائج ضروریہ

ایک صحت مند چھوٹے بچے کو ۲۲ گھنٹوں میں ایک یا بعض اوقات دو دفعہ حوائج ضروریہ سے فراغت پانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسی طرح بچے دن اور رات میں بار بار

بستر گیل کر دیتے ہیں۔

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

پیٹاب پاخانے میں لتھڑے بچوں کو زیادہ دیر اس حالت میں نہ چھوڑیے بچے فراغت کے بعد رونا شروع کر دیتے ہیں۔ فوراً اٹھ کے بستر سے لے کر جسم تک صفائی کیجئے۔ ہو سکے تو اس پاس خوشبو بھی چھڑکیے تاکہ قریبی افراد بوسے زیادہ متاثر نہ ہوں۔

صرف پیٹاب کیے ہوتے بچوں کو جلدی سے خشک کر نیکی ضرورت ہوتی ہے۔ ورنہ ان کی نازک جلد زہریلے مادوں سے متاثر ہو سکتی ہے خارش کے علاوہ پھوڑے پھنیاں جلد پر نکل آتے ہیں اور آپ کے لیے پریشانی کا باعث بن سکتے ہیں۔

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

AIR FRESHER کمرے کی فضا خوشگوار بنانے کے لیے باقاعدہ صفائی کے علاوہ

کا پھڑکاؤ بھی بہت مفید ثابت ہوتا ہے

بچوں کی لڑائیاں:

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

بچوں کی خوشی کی طرح ان کی ناراضگی اور غصہ 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 رویہ مسلسل تبدیل کرتے رہتے ہیں۔

بچوں کی لڑائی میں الجھنے کی بے عقلی مت کیجیے۔ بچے تو مار پیٹ کے پھر دیے 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 سمجھائیے۔ اس کی غلطی واضح کیجئے اور اخلاقی لحاظ سے اس کے عمل کی خامیاں واضح کیجئے۔ یاد رکھیے غصے اور ہار 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 پیٹ رہا ہو تو یہی اُسے نرمی سے سمجھائیے۔ بچوں کی کھانے پینے کی عادت سے بھی اس ضمن میں فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے اگر اس سے بھی کوئی فائدہ نہ ہو رہا ہو تو بچے کو غلط قسم کے لڑکوں میں کھیلنے سے روکیے۔ ان کی سرزنش کیجئے اور اچھے دوستوں کی تلاش میں اس کی مدد کیجئے۔

ہو کے تو دوسرے بچے کے والد کو اعتماد میں لیکر دوستانہ فضا میں اس سے مسئلہ ڈسکس کیجئے۔

کڑمی نگرانی :

۳ سال کی عمر کے بعد جب بچے اپنے ہم بولیوں اور محلے کے بچوں کے ساتھ کھیلتے ہیں تو غیر محسوس طریقے سے غیر شائستہ باتیں اور نمش 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 ان سمجھ میں نہ آتی والی باتوں کا مفہوم پوچھ بیٹھتے ہیں۔

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

ہیں اس دور میں بچے کا بہت زیادہ خیال رکھیے اخلاقی بھی اور جسمانی بھی۔ اس کی غلط باتوں کی موقع پر ڈرنگی کیجئے۔ اُسے بڑی باتوں، برے دوستوں اور ناشائستہ باتوں سے بچنے کی تاکید کیجئے۔ اسے یہ احساس دلائیے کہ جو کچھ وہ کر رہا ہے اس کے اپنے اور گھر والوں کے لیے ہرگز مفید نہیں ہے۔ اگر کچھ بڑا ہے تو سمجھائیے کہ اس کے چھوٹے بہن بھائی اس سے ہرگز اچھا تاثر نہیں لے رہے۔

بچے کو پاکیزہ ادب پڑھنے کو بطور خاص دیں۔ اس کے دوستوں کی چھان پھشک کرتے رہیں۔ بچے کو نیکی اور بدی کے کاموں کی اچھی طرح پہچان کرا دیجئے کہ اگر آپ نہ بھی ہوں تو وہ اپنی ذات کا کسی حد تک محاسبہ خود کر سکے۔ اس کے اچھے سوالات کے جواب دینے میں جھجھک محسوس نہ کریں بلکہ آسان الفاظ میں اسکی تسلی کر دیجئے۔

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 دن اچھا گزرے گا۔ آپ اپنے بچوں سے بہترین دوستی کر سکتے ہیں لیکن اس کے لیے چند باتیں مد نظر رکھنی چاہئیں۔

۱۔ جب آپ گھریلو کام کاج کریں تو بچے کو اس میں مختلف طریقوں سے شامل کریا 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 ان کے ساتھ کھیل کھیل میں ہی آپ ہنستے ہنساتے رہیں۔

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

۴۔ بچہ سو کر ٹٹھے تو اس کا مسکرا کر استقبال کریں۔

۵۔ کھانے کے دوران بچے کے ساتھ چھوٹی چھوٹی باتیں کرتے رہیں اس طرح ان کو کھانا ایک خوشگوار تجربہ محسوس ہوگا۔

۶۔ بچے کو اسکی پسند کے مطابق کھیلنے دیں۔ اپنی پسند اس پر نہ ٹھونیں۔ سونے سے پہلے بچوں سے میٹھی میٹھی باتیں کریں اور کہانیاں سنائیں۔

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

- ۹۔ اگر بچوں میں لڑائی جھگڑا ہو جائے تو ان کی مدد کو جائیں اور ان میں صلح کرا دیں۔
- ۱۰۔ اگر وہ خود اپنے جھگڑے میں فیصلہ کیے آپ کو بلائیں تو آپ کا فرض ہے کہ ان کے اعتماد کو بھینس نہ پہنچائیں اور فیصلے میں ان 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 دیکھئے۔ 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 ان کو بھی شامل کر لیا کیجئے اس طرح انہیں نظر انداز کیے جانے کا احساس نہ ہوگا۔
- ۱۴۔ بچوں کی حس مزاج کو اپنے مزاحیہ تجربات سنا کر پر دان چڑھائیں۔ اس 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 پردس ملنے ملانے کے لیے بھینسیں تاکہ جب واپس آئیں تو سب کے پاس سنانے کو نئی باتیں ہوں۔
- ۱۷۔ ان 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 لہذا ہر ایک کے ساتھ اس کے ذوق کی مطابقت سلوک کریں۔
- ۲۱۔ بچوں کا آپس میں موازنہ نہ کیجئے مثلاً تمہارے بھائی نے تو یہ کام کر لیا اور تم نہ کر سکے۔

۲۲۔ بچوں میں ایک دوسرے سے مقابلے کی عادت نہ ڈالیں، اس سے کئی الجھنیں پیدا ہو سکتی 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 اس سے بیشتر مسائل حل ہو سکتے 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 ان تمام چیزوں کو برتنا جاتے اس کے ارد گرد جو لوگ ہیں وہ ایک دوسرے کا خیال رکھیں۔ بچہ بڑا فعال 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 چپ نہ ہو رہا ہو تو اس کی توجہ کسی اور کام میں لگا دیکھئے۔ فوراً اس کا اچھا کھلونہ اسے دیکھئے۔ وہ چپ ہو جائے گا۔

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

آپ بچوں کے ساتھ ان کے دن کی منصوبہ بندی میں مدد دیں۔ خود بھی خوش رہیں

اور انہیں بھی خوش رکھیے۔

بچے اور بیرون 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۔ اس 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 اس 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 ملے کریں کہ ہر روز کوئی نہ کوئی بچوں کو بیرون گھر کھیل کھیلتے ہوتے 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 ہوگی۔ جب ہفتہ وار چھٹی کا دن ہوتا تو بچے کو کھیلنے کے لیے اور زیادہ وقت دینا چاہیے۔ یہ پھریں 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 چلنیے کہ بچے کو کوئی نیا کھیل بتائیں یا کوئی نیا کھلونا دے دیں تاکہ وہ بھی مصروف رہے۔

بچوں پر پابندی

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

بچے نے اگر شور مچا کر گھر کو سر پر اٹھا رکھا ہے تو یقیناً اس سے گھر والے پریشان ہوں گے اور چاہیں گے کہ اُسے کسی نہ کسی طریقے سے چپ کر دیا جائے۔ اگر ہم حکمت سے کام لیں تو کچھ دیر کے لیے بچے کے ساتھ اس کے کھیل میں شریک ہو جائیں۔ بچے کا احساس 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، اس سے گھر والے اور پڑوسی پریشان ہو جاتے ہیں اور انہیں تکلیف اٹھانا پڑتی ہے۔

اگر آپ ضرورت سے زیادہ ڈانٹ پھینکا کریں گے تو یہ پابندی احساسِ محرومی بیدار کرے گی۔ اگر بچہ کسی کھیل کو بہت پسند کرتا ہے۔ تب آپ اگر وہ کھلونا اس سے لیتی ہیں کہ بس کر دکانی وقت ہو گیا یا چھلو، ابھی یہ کام بھی کرنا ہے، تو ان کا مرغوب کھیل چھٹ 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 اس طرح وہ خود آہستہ آہستہ اس معمول کا عادی ہو جاتے گا۔

بچوں کی نگرانی :

بچوں کی نگرانی ایک حوصلہ آزما کام ہے والدین کے لیے مشکل اور تکلیف دہ۔ اس 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 بڑی عادت بھی سیکھ سکتا ہے۔ لہذا اعتدال رویہ اختیار کرنا بہت ضروری ہے۔

اب یہ فیصلہ بھی مشکل ہے کہ نگرانی کے زیادہ یا کم ہونے کا کس طرح معلوم کیا جاتے۔ اس کے لیے سب سے پہلے یہ بات معلوم کی جائے کہ بچہ جس چیز سے کھیل رہا ہے وہ اُسے کس قدر پسند ہے۔ اگر اس کے پاس نیا کھلونا ہوگا تو وہ زیادہ دیر کھیلنا پسند کرے گا۔ جہاں وہ کھیلنا چاہ رہا ہے تو اس جگہ سے بقیہ چیزیں ہٹا دیکھتے۔ گندا ہو گیا ہے تو ہاتھ منہ دھونے میں اس کی مدد دیکھتے۔ صابن لگاتے پانی ڈالے 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 بھاتی، 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 کو قوی 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 اسے 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 جاتے جہاں کوئی تالاب یا جھیل وغیرہ ہو۔ اگر ہم نگرانی کر رہے ہیں تو بھی یہ ندی کنارے کھیل باعث نقصان ہو سکتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ ہماری توجہ ان پر نہ رہے اور وہ کھیل کے دوران پانی میں گر جائیں۔ گھروں میں ایسی خطرناک اشیاء کو بچوں کی پہنچ سے باہر رکھیں۔ اگر کوئی ایسی الماری

ہے جو خود بخود کھل اور بند ہو سکتی ہے تو اسے فوراً ہٹا دیجئے یا تالا لگا دیجئے۔

بچوں کے ساتھ کھیل میں شریک ہو جائیں تو بھی یہ ان کی بہترین نگرانی ہوگی۔ بچے اپنے دن میں کھیل کے لیے جو چھوٹے چھوٹے منصوبے بناتے ہیں۔ ہمیں ان پر بھی نظر رکھنی چاہیے۔ بچوں کی کھیل کی اشیاء اور جگہوں کی مناسبت کو بھی مد نظر 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 عمر کے بچوں کے لیے ایسے کھلونے مناسب رہیں گے۔

| | | | |
|----------------------|-------------------|-----------|----------------------|
| گیند | گازی | خالی ڈبے | گڑیا |
| موٹر کار | رنگین پنسلیں | رنگین چاک | گڑیا کے برتن اور گھر |
| کانڈ رنگدار اور چکیے | جانوروں کے کھلونے | کشتیاں | |

بچے کے پر لطف مواقع

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

بچے کے لیے ان دلچسپ مواقع کے لیے سوچنا، منصوبہ بندی کرنا اتنا ہی پر لطف ہوتا ہے جتنا ان پر دیگر امز میں شریک ہونا۔ جب وہ کسی تقریب کو واضح طور پر سمجھ لیتے ہیں اور اس کا براہ راست تجربہ حاصل کرتے ہیں تو یہی دن ان کے لیے خاص دن ہوتا ہے۔

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

ہے تو بچے بے انتہا خوش ہوتا ہے۔ بڑوں کے ساتھ اس منصوبہ بندی میں برابر کا شریک ہوتا ہے اور اپنی رائے کا اظہار کرتا ہے لہذا بڑوں کو بھی چاہیے کہ اگر رائے سے اختلاف ہے تو اسے رد 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۔

پھلٹوں کا پہلا دن

اگر آپ پہلے دن کا کوئی پروگرام بنائیں تو اس 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 ان کے ساتھ بات کریں۔ پہیلیاں بوجھائیں۔ تب یہ دن بچوں کے لیے پُر لطف بن جائے گا۔

پہلی حجامت

ہر بچہ اس تجربے کو کافی عرصہ تک یاد رکھتا ہے۔ کچھ کے لیے یہ ناخوشگوار واقعہ بن سکتا ہے لیکن اکثر بچے اسے ایک خوش کن تجربہ محسوس کرتے ہیں۔ یہ دن بھی بچوں کے لیے خاص ہوتا ہے۔ انہوں نے اپنے والد سے اس بارے میں کافی سنا ہوتا ہے۔ ان 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 اٹھے گا اور قینچیوں وغیرہ کو دیکھ کر خوفزدہ ہوگا اس لیے بچے کو بار بار یہ بتانا چاہیے کہ ہم کچھ دنوں بعد حجام کے پاس جائیں گے۔ اس طرح بچے بھی اسے ایک خوش کن کام سمجھیں گے اور مزے لیں گے۔

سکول میں پہلا دن

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

سائیکل پر بیٹھ کر یہی کہتا ہے کہ وہ سکول جا رہا ہے۔ جب بچے نے سکول جانا ہوتا ہے تو یہ دن بھی ان کے لیے بہت اہم ہوتا ہے کیونکہ انہوں نے اس 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 ہنساں 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 دن بھی بچوں کا خاص دن ہوتا ہے۔ وہ ان کو دیکھ دیکھ کر خوب اُچھلتے ہیں اور باہر جا کر دوستوں میں بھی اس کا ذکر مزے لے لے کر کرتے ہیں۔ وہ کار میں سیر کرتے ہیں تو بچہ خوشی محسوس کرتے ہیں۔ یہ کار میں بیٹھ کر پہلی سیر ان کے لیے ایک خوشگوار تجربہ ثابت ہوتا ہے اور کافی عرصہ تک ان 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 ان کے دل ٹوٹ جاتے ہیں۔ اس لیے یہ ضروری ہے کہ جب بھی کوئی پروگرام مقرر کیا جائے تو بچوں کو یہ ضرور سمجھا دینا چاہیے کہ ان پروگرامز کو منسوخ بھی کیا جاسکتا ہے۔ ایسی صورت میں بچوں کو اس مایوسی کا سامنا نہ کرنا پڑے گا جو اُسے اچانک سن کر ہو گا۔ پھر اگر کوئی اچانک ایسا حادثہ پیش آگیا کہ پروگرام ختم کرنا پڑا تو بچوں کو اس حادثے کی نزاکت سمجھا دیں، اس منسوخی کے اسباب پر اچھی طرح سمجھائیں۔

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

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

ضرورت اس امر کی ہے کہ بچوں کو پہلے ہی سے ایسی اچانک صورت حال کے بارے میں بتا دیا جائے ورنہ بچوں کی اداسی دود کرنا ایک مشکل کام ہے۔

بچوں کے ساتھ مل کر تجربہ کرنا

آپ بچے کو کسی نئی دریافت میں مصروف رکھ سکتی ہیں اس طرح کام بھی ہوتا رہے گا اور بچہ بھی مصروف رہے گا۔ کبھی آپ بچے کے تجربہ کرنیکی خواہش کو رد 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 رد عمل ظاہر ہونا فطری امر ہے۔

بچہ کاموں میں آپ کی مدد کرنا چاہتا ہے لہذا آپ اسے سمجھا سکتے ہیں کہ یہ کام تم کو کر کے دے سکتے ہو۔ پھر جب بچہ یہ کام کرے گا تو اسکو ایک نیا تجربہ بھی ہوگا اور خوشی اور اعتماد بھی پائے گا۔ آپ بچوں کو ایسا کام نہ دیکھتے جس میں کسی نقصان کا اندیشہ ہو مثلاً چوبے کے نزدیک ولے 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 دیکھتے جس کے دستے لگے ہوتے ہوں اور وہ لمبے اور ٹکڑی کے ہوں۔ ساتھ ہی ساتھ سمجھا دیجئے کہ یہاں تک پکڑنا اور نہ ہاتھ چل جاتے گا۔

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

دیگرہ صاف کرنا ہیں تو پچھ خود جھاڑو کیر صفائی میں شامل ہو جاتا ہے۔ چیزوں کو جھاڑنا اور کرے میں جھاڑو دینا واقعی اس 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 اس مقصد کے لیے وہ ایک پھڑی لے کر بھی پانی میں ڈالتے اور ناپتے ہیں۔ اپنے کھلونے غور سے الٹ پلٹ کر دیکھتے ہیں اور سوچتے ہیں کہ یہ کیسے چلتا ہے یا اسے کون چلاتا ہے۔ اس سلسلے میں آپ کی مدد بھی چلتے ہیں اور کبھی تہنا 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 اس چیز کو مت چھوؤ تو وہ لازماً اسکی وجہ دریافت کرنا چاہیں گے کہ انہیں کیوں روکا گیا اور اس چیز میں کیا ہے اور چھونے 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 ان جذبات کو کسی حد تک کچل دیتی ہے۔ آپ کو اس 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 اس کا خیال رکھیں گے وہ اتنا ہی زیادہ اپنا تیت محسوس کرے گا۔ اور بڑے ہونے پر اس میں دوسروں کے ساتھ بھی ایسا ہی سہمردانہ رویہ اختیار کرنے کا جذبہ پیدا ہو گا۔ آپ کو یہ کھیل ہی کھیل میں بتانا چاہیے کہ کونسی چیز کا کیا مصرف ہے۔ اس سے نہ صرف وہ بہت اچھی طرح سمجھ جائیگا۔ بلکہ وہ پھر ان کے بے ڈھنگے یا غلط استعمال کو بھی بے کار سمجھے گا اور وہی مصرف کرنے گا جو آپ نے بتایا۔ وہ خود کو بڑا اور اہل ثبات کرنا چاہتا ہے اور اسی مقصد کے لیے سب کچھ کرتا ہے۔ بعض اوقات وہ ایک چیز دریافت کرنے پر قنات

ہنیں کرتا بلکہ مزید دریافتیں کرنا چاہتا ہے اس کے لیے وہ نقصان بھی آپ کا کر سکتے ہیں۔ آپ بچے کو سمجھیے اور پھر اس 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 بڑا اثر کرتا ہے۔ گھر کے دوسرے افراد کو بھی چاہیے کہ اس 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۔ لہذا مجھے بھی ضد نہ کرنی چاہیے اور نہ انہیں تنگ کرنا چاہیے۔ بلکہ ان کے کاموں میں ہاتھ بٹانا چاہیے۔

بعض چیزیں بچے کے لیے حیرت انگیز بھی ہوتی ہیں مثلاً گھڑی کا ٹک ٹک کرنا، چیونٹیوں کا قطار میں چلتے دیکھنا، گرم گھی میں کوئی چیز ڈالنے پر اسکی تیز آواز سنا اور دروازے کی چرچرائی عجیب آواز سنا۔ یہ چیزیں ہمارے لیے معمولی ہیں لیکن ان کے لیے حیرت انگیز۔ آپ بھی بچے کے ساتھ ان چیزوں سے لطف 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 لیجئے 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 تنگی 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 اس کی شخصیت کو انفرادی حیثیت سے

نہیں دیکھتے۔

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

بچہ جب کھلنا چاہے تو ساتھ شامل ہو کر ایک ایک لمحے سے لطف لیجئے اس 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 کرنی 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 خوبوں 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 پر خلوص طریقہ سے پرورش کیجئے۔ آپ ان سے جیسا رویہ روار کھیں گے وہ بھی ویسا ہی سیکھیں گے اور کریں گے۔ آپ ان پر اعتماد کریں۔ ان کو اپنے اعتماد میں لیں۔ ان 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 جاسکتا ہے۔ یہ شعور پیدا کر نیکا اہتمام شروع دن سے ہی کرنا چاہیے۔ جب بچہ چھوٹا سا ہوگا تب آپ اس کی اچھی تربیت و پرورش کریں گے کہ اس میں ذمہ داری اٹھانے کا احساس پیدا ہونا شروع ہو جائے گا۔ جب بچہ ذرا بڑا ہو جائے تو یہ کام والدین کا ہے کہ بچے کو اوپن اینج اور اخلاقی ضوابط آسان الفاظ میں سمجھائیں۔

انہیں یہ احساس دلاتے 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 ان سے اچھی طرح ادب سے بات چیت کرنا کس قدر خوش کن ہے۔ دوسروں کے لیے اور ان 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 اس کے برعکس ہو گا اور آپ تیز، سخت طبیعت کے مالک ہیں اور بچوں سے تند خوئی سے پیش آتے ہیں تو بچے بھی چڑھنے پر تیار ہوں گے اور غرور 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 دل میں بھی آپ کے لیے محبت کے جذبات اُٹھاتے ہیں۔ یہی چیز ذمہ داری کی بنیاد بنتی ہے۔ بچے آپ سے محبت کرتے ہیں اور کام کرنے میں مدد کرتے ہیں۔

ایسا ہرگز نہ ہونا چاہیے کہ آپ بچے کی ضد دیکھ کر خود بھی ضد میں آجائیں اور کہیں کہ اگر میں نے اسکی ضد پوری کی تو یہ مزید بگڑ جائے گا لہذا ایسا نہیں کرنا چاہیے۔ لیکن یہ سوچ غلط ہے۔ اس سے بچہ بھی ڈکھ محسوس کرتا ہے اور آپ کو علیحدہ رنج پہنچے گا۔ اپنے بچوں کو یقین دلاتے رہیں کہ آپ ان سے محبت کرتے ہیں۔ بچوں سے کوئی غلط حرکت سرزد ہو جائے تو ان کو مار پیٹ سے فائدہ نہ ہو گا۔ اگر بچہ بہت چھوٹا ہے اور آپ سوچ رہے ہیں کہ اسکو کونسا کسی چیز کا علم یا احساس ہے لہذا روتا ہے تو روتا ہے میں تو اپنا کام کر کے ہی دودھ دوں گی۔ تو یہ سوچ بھی غلط ہے۔ آپ کا یہ رویہ بچے میں ڈکھ کا احساس پیدا کرتا ہے۔ بچے کی ضروریات فوراً مہیا کرنی چاہئیں۔ آغاز میں تو آپ کو اس کی ماننی پڑے گی اور اس کے لیے وقت بھی اٹھانی پڑیگی۔ لیکن صبر سے کام لے کر ہر کام کو آسان بنایا جاسکتا ہے۔

بچوں کا موڈ

اگر آپ بچوں کو سمجھانا چاہتے ہیں تو اس کے لیے موقع محل دیکھ کر بات کیجئے اور بچے کے موڈ کو مد نظر رکھیں۔ غیر موزوں موقع پر نصیحت الٹی غیر مفید ثابت ہوتی ہے اور بچہ مزید ضد میں آکر الٹی سیدھی حرکتیں کرتا رہتا ہے۔ غصہ کی حالت میں وہ صرف آپ کا پیار اور توجہ چاہتا ہے لہذا اسے اپنے ساتھ لگائیں اور محبت کا اظہار کریں اور جب دیکھیں کہ بچے کا غصہ فرو ہو گیا ہے تو اسے اچھے اور نرم الفاظ سے سمجھا دیں۔

اگر آپ آغاز سے ہی اس ذمہ داری کا احساس دلانے کا کام نہ شروع کریں گے تو بعد میں بہت مشکل ہوگی۔ بچے کی عادات پختہ ہو چکی ہوتی ہیں اور وہ انہیں بہت مشکل کے بعد چھوڑتا ہے لہذا 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 اس مقصد کے لیے جوتا پہنانے لگتے ہیں تو بچہ خود اپنا پاؤں آگے بڑھا لیتا ہے تاکہ آپ کو پہننے 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 اٹھا کر کے لے آتا ہے یا پانی پینا چاہ رہے ہیں تو گلاس لا کر دیتا ہے۔ یہ سب باتیں بچوں میں ذمہ دار قبول کرنے پر ہی وجود میں آتی ہیں۔ آپ یہ ہرگز نہ خیال کریں کہ بچہ ابھی چھوٹا ہے اور آپ کی باتوں کو نہ سمجھ سکے گا۔ آپ مختلف طریقوں سے اپنے بچوں کو ایسی باتیں سکھا سکتے ہیں بات بہت بڑھانے کی ہے کہ وہ کوئی نیا کام کریں تو آپ حوصلہ افزائی کریں اور دلا دیں۔

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 کپڑے 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 اس سے بچہ خوش ہو جائے گا۔

کچھ بچے دودھ بوتل سے پینا چھوڑ دیتے ہیں کیونکہ انہیں اب پیالی یا چم وغیرہ سے دلچسپی ہوتی ہے یہ بھی ایک نادر موقع ہے اگر اس 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 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 جوتے پہنے گا لیکن آخر کیجئے جائے گا۔ اگر آپ خود کام کرتے رہیں بچے کے تودہ آپ کا عادی ہو جائے گا اور چاہے گا کہ مجھے بیٹھے بٹھائے ہر کام کیا ہوا مل جاتے اور ہانا 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 اس سے اس میں ذمہ داری بھی پیدا ہوگی، کام سے لگن بھی برقرار رہے گی اور اس آزادی و خود مختاری سے اعتماد بھی پیدا ہوگا۔ 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 ہوگا اور گھبرائے گا۔ لیکن یہ دیکھ لیا جائے کہ ان کے سپرد ایسا کام

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 کیا 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 بنا 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 اس کام کو ایک کھیل ہی کی طرح سرانجام دیتا ہے۔

آپ بچوں کو روزانہ کچھ نہ کچھ کام کرنے کو دیں اس کے لیے آپ ایک وقت مقرر کر دیں کہ ہر روز صبح تمہیں فلاں کام کرنا ہے۔ ظاہر ہے اس کے لیے چھوٹے بچے کو روزانہ یاد دہانی کرانی پڑے گی لیکن یہ عمل بچے میں ذمہ داری کا احساس پیدا کرتا ہے لیکن اس بات کو بھی مد نظر رکھیں کہ کام ان کی پسند اور رُحمان 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 بڑا بھلا نہ کہیں ورنہ بچہ بھی اسی طرف مائل ہو گا اور کام کو بار سمجھ کر دل جمعی سے نہ کرے گا اور اگر بچہ کام چوری کا اظہار کرے تو والدین کو اس طرف متوجہ ہونا چاہیے کہ مناسب طرز عمل سے اس میں اس بڑی عادت کو اکھاڑ باہر کرنا چاہیے۔

بچے کی تعریف و انعام:

بچے جب کوئی اچھا کام کریں تو آپ ان 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 وصلہ افزائی ہوتی ہے جو بچے کے دل کو بڑھا دیتی ہے۔ لیکن اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ انعام کو بچہ انعام ہی سمجھے رشوت نہ خیال کرے۔ بچے میں یہ طرز فکر آپ

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

سست 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 سست ذہن بچے کہا جاتا ہے۔
 ایک جائزے کے مطابق ایک ہزار بچوں میں سے ۳۰ بچے سست ذہن ہوتے ہیں
 اور ان 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 سست ذہن بچہ باقی رہ جاتا ہے جسکی دیکھ بھال
 کرنا پڑتی ہے اور مزید بہتری کے لیے کسی موزوں ادارے میں داخل کر دیا جاتا ہے۔ والدین
 کو کچھ حقائق ذہن میں رکھنا چاہیے کہ

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

وہ پیدائشی طور پر ہرگز میرا تم پسند نہیں ہوتے نہ ہی جنسی کچ 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۔

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 ان کی تربیت کے طریقے سیکھیں اور انہیں سکھائیں۔
- ۳- کبھی کبھار ان بچوں کا جسمانی، ذہنی امتحان لیا جائے تاکہ رفتار ترقی کا اندازہ ہو سکے اور اس کے ساتھ ساتھ علاج بدستور جاری رکھا جائے۔
- ۴- والدین ایسے بچوں کے لیے اگر ایک مددگار بھی رکھ لیں جو ان کی تربیت میں ہاتھ بٹائے تو اس طرح والدین تربیت میں زیادہ بہولت محسوس کریں گے۔

تفریح اور تعلیم

- ۱- بچوں کے لیے مختلف کھیلوں کا اہتمام کیا جائے اور ان کو بیرون خانہ اور اندرون 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 ان کی ضرورتوں اور دلچسپیوں کا خیال رکھا جائے اور اس کے ساتھ ساتھ ایسا ساز و سامان ہیا کیا جائے جن سے یہ دل بہلا سکیں۔
- ۳- اگر ایسے بچوں کے لیے تفریح کے مناسب مواقع ہیا کئے جائیں تو یہ ان 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۔

- ۲۔ وہ الگ تھک رہنا پسند کرتے ہیں۔
- ۳۔ لیکن یہ ضروری ہے کہ انہیں تعلیمی اداروں میں داخل کر دیا جائے کیونکہ یہ ادارے ان کی ذہنی نشوونما میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ بچے دوسروں کے ساتھ مل کر کام کرنا، رہنا گھینا سیکھتے ہیں۔
- ۴۔ اگر ان بچوں کو دوسرے بچوں کے ساتھ کھل مل کر کھیلنے کا موقع نہ دیا گیا تو وہ احساس کمتری کا شکار ہو کر رہ جائیں گے اور ناپسندیدہ اور عجیب حرکات کریں گے۔
- ۵۔ یہ بچے دوسرے بچوں سے دوستی کرنا پسند کرتے ہیں۔
- ۶۔ مخلص اساتذہ اور نفسیاتی ماہرین کی مدد سے ان بچوں کی بہترین اصلاح ہو سکتی ہے۔
- ۷۔ عام سکولوں میں ایسے بچوں کے لیے اگر علیحدہ کلاسز شروع کی جائیں تو خاطر خواہ نتائج برآمد ہو سکتے ہیں۔
- ۸۔ اگر آپ بچے کو کسی معاہداتی ادارے میں رکھیں گے تو آپ کا کئی گنا خرچ آتے گا نسبت عام سکولوں کے۔ جب کہ معاہداتی اداروں 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 اس امر کی ہے کہ حکومت ان اداروں کی سرپرستی کرے اور ایک جامع اور منظم پروگرام ترتیب دے۔
- ۱۱۔ بیرون ممالک ان سست ذہن بچوں کے بارے میں تحقیقی مراکز قائم ہیں جہاں پر ان کی اس کمزوری کی وجوہات و اسباب تلاش کیے جاتے ہیں۔
- ۱۲۔ انہوں نے عورت کے زمانہ حمل کا مطالعہ و مشاہدہ کیا ہے اور بچے کی بڑھوتری تک دیکھ بھال کرتے ہیں اس 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 اس پر تحقیق کریں۔

۱۴۔ معاشرہ کے افراد کو بھی چاہیے کہ وہ ایسے بچوں کے لیے دل میں تنگی محسوس نہ کریں اور ان سے بھدردانہ رویہ اختیار کریں۔

۱۵۔ سائنسی ترقیوں سے جہاں بہت سے فوائد پہنچے ہیں وہاں یہ ستم بھی چولہ ہے کہ اب ان 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 جا بجا ایسے ادارے کھولے جہاں ان کی مناسب نگہداشت ہو سکے کیونکہ ہر جگہ جب یہ سہولتیں میسر ہوں گی تو بچوں پر انفرادی طور پر بھی توجہ دی جاسکے گی۔

۱۷۔ حکومت کو چاہیے کہ وہ اس 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 اس مسئلہ میں اپنا تعاون کریں۔

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

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

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

انشاء اللہ ایک دن ایسا آئے گا جب بچے معاشرے پر بوجھ نہ رہیں گے بلکہ اس کا ایک

حذتک کار آمد 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 جاسکتا ہے کہ اس میں اللہ تعالیٰ کس قدر خوش ہوگا اور اجرِ آخرت سے نوازے گا۔

بچے اور دینی تربیت

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

سب سے پہلے اسلام میں ہی بچوں کے زندہ زمین میں گاڑنے کی پر زور مذمت کی گئی اور بچوں کو اللہ تعالیٰ کی رحمت قرار دیا گیا اور رسول اللہ صلعم سے یہ فرمان بھی اس ضمن کی کڑی ہے کہ جس انسان کے ۲ یا اس 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 لوٹا یا 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 پست مبارک سے نہ اتر جاتے۔

اس طرح قدم قدم پر آپ نے امت مسلمہ کو بچوں، بچوں اور یتیموں کا خیال رکھنے

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

اسلامی تعلیمات کا اثر

یہ سب اسلامی تعلیمات کا ہی اثر تھا کہ خطہ عرب نے نابغہ روزگار افراد پیدا کیے جو علم و فضل، شجاعت، سخاوت، انسان دوستی، عزیز پروردی، حق رومی، 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 بھلک ہمیں تاریخ جا بجا دکھاتی ہے۔ ہمارے اسلاف باعمل تھے۔ وہ ہر چیز پر عمل کر کے ہی خدا اور اس 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 پس منظر میں مسلمان چھاتے 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 ننگھوڑے سے قہر تک اس کی شخصیت کو متاثر کرتی ہیں۔

۲۔ موردنی 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 تشکیں میں ماحول اور میراث دونوں بنیادی اکائیوں کی حیثیت رکھتی ہیں اور اسلام ان سب نظریات کی تائید کرتا ہے کہ ماحول اور میراث بلکہ ہی بچے کی شخصیت مکمل کرتی ہیں۔

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 (ابن ماجہؒ)

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

۳۔ خدا کی راہ میں:

حضرت انسؓ 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 آجائے خدا کی راہ میں ہے۔

(ترمذی اور دارمی)

ایک اور حدیث مبارکہ کا مفہوم یہ ہے کہ علم حاصل کر دیا ہے اس کے لیے تمہیں

بہت دور کیوں نہ جانا پڑے۔

ان ارشادات کا مقصد نہ صرف دینی علم بلکہ اس کے ساتھ ساتھ دنیاوی علم کا حصول بھی ہے تاکہ مسلمان جہاں اپنی آخری زندگی بہتر سے بہتر تر بنائیں وہی وہ دنیاوی علم و فنون 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 ان ارشادات عالیہ کی رُوح فراموش کر کے مادی فوائد کے پیچھے دوڑتا پھرتا ہے۔

تعلیم کی ضرورت

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

کہ ہم نے آفریدی ترجیحات کے بدلے دنیاوی ترجیحات کو اولیت دے رکھی ہے جس کی وجہ سے مادہ پرستی ساری قوم میں سرایت کرتی جا رہی ہے اور علم و فضل کی برکات ایک "سر" کی سی حیثیت اختیار کر گئی 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 معاشرہ کرنے آئے۔ اس 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 نو عمر طالب علم نے سلطان کو بتایا کہ میں نے اپنی والدہ سے سنا ہے کہ علم کا سرچشمہ اللہ تعالیٰ کی ذات ہے۔ میں اس چشمے سے اپنا حصہ وصول کرنے آیا ہوں۔ یہ جواب سکر سلطان کے چہرے پہ خوشی کی لہر دوڑ گئی۔ انہوں نے کہا کہ دوسرے طالب علموں کی باتیں سن کر میں نے فیصلہ کیا تھا کہ جامعہ نظامیہ بند کر دوں گا لیکن صرف تمہاری خاطر نظامیہ بغداد جاری رہے گا۔

یہ کس طالب علم امام غزالی تھے جن کا نام علمی دنیا کے اُفق پر روشن ستارے کی طرح چمکا۔

کمنے 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 کے اُسارے معاشرے کی فلاح کے لیے دینی نکتہ نگاہ اور اخلاقی قدریں ضرور مد نظر رکھتے اور بچے کو انہیں طریق پر تعلیم دیجئے اور دلائیے تاکہ بچے مفید شہری بن سکیں۔ جن پہ آپ بھی اور ملک و قوم بھی بجا طور پر فخر کر سکے۔

بچے کی تربیت

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

ماتیں 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 دنیا میں پہنچ جاتا ہے۔ جہاں وہ اچھی باتیں سیکھتا ہے وہیں بڑی باتوں سے بھی متاثر ہوتا ہے۔ جیسی ترغیب و تحریص بچے کے ذہن میں انٹ نفوق مرتب کرتی ہے۔

مدرسے کے کھیلوں اور بچوں میں گھٹنے 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 ہوگا تو اچھے دوست اور اچھا ماحول بنائے گا ورنہ مزید گہرنے 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۔ نیت نئے تجربے کرتا ہے اور یوں اس کی دلچسپی کا مرکز گھر کی نسبت باہر کا ماحول بنا شروع ہو جاتا ہے اسکی ذات مختلف معاشرتی رویوں سے عبارت ہوتی ہے۔

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

والدین کی شفقت

خوش قسمت ہیں وہ بچے جنہیں اوائل عمر ہی سے والدین کی شفقت اور پیار میسر آ جاتا ہے۔ جس بچے کو یہ ماحول میسر نہیں آتا۔ مستقبل کی کوئی امید اس سے رکھنا ہرگز عقلمند نہیں۔

شعور کی منازل طے کر نیوالا 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 دل انسان کا خوشگوار اضافہ ہوگا۔ دوسری صورت میں خلق خدا کو نقصان پہنچنے کے علاوہ کسی قسم کی توقع نہیں رکھی جاسکتی۔

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، تیا یا اور دکھایا جائے کہ قانون، معاشرہ اور مذہب کا رویہ اس ضمن میں کیا ہے۔

بچوں کو دلنشین انداز میں معاشرتی آداب سکھائیے اللہ اور اس کے بندوں کے حقوق پورے کرنا اس کی سرشت میں داخل کر دیجیے۔ بچے کو بچہ سمجھ کر ہی سمجھائیں اور پڑھائیں اپنا معیار مد نظر نہ رکھیں بلکہ اسے چھوڑ کر نچے کی سطح پر آکر اُسے بتائیں تاکہ اُس کے جذباتی اور فطری تقاضے منہ زور ہو سکیں بجائے مثبت طرز عمل اختیار کریں تاکہ والدین، معاشرہ اور مذہب کی فلاح ہو۔

اس 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 کیجئے تاکہ بچے کا ناپختہ ذہن آسانی سے ان باتوں کو مرزجاں بنا سکے۔

والدین کے فرائض

- ۱- بچوں کو والدین جیسی عظیم نعمت کا احساس دلائیں۔
- ۲- ان کو بتائیں کہ خدا کے بعد انسان پر سب سے زیادہ حق ماں باپ ہی کا ہے۔

- ۳- بچوں کے ساتھ نرمی کا برتاؤ کریں۔
- ۴- بہت ڈانٹ ڈپٹ نہ کریں کیونکہ یہ دوری کا باعث بنتی ہے۔
- ۵- ان کی پرورش اور نگرانی دل و جان 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 ان کی پیدائش پر خوشی کا اظہار کیجیے۔
- ۷- اولاد کی پیدائش پر کبھی دل تنگ نہ ہوں۔ معاشی تنگی یا صحت کی خرابی کی وجہ سے انکی پیدائش پہ کڑھنے یا اس 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 اللہ ﷺ کے فرمان کے مطابق وہ بیماریوں سے محفوظ رہے گا۔
- ۹- اس کے بعد کسی نیک انسان سے کھجور وغیرہ چبوا کر بچے کے تالو میں گولیتے اور اس کے لیے خیر و برکت کی دعا 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 دن عقیقہ کیجیے اور ختنہ بھی کراہیں یہ اسلامی شعار ہے۔
- ۱۲- جب پچھ بولنے لگے تو سب سے پہلے لَآ اِلَہَ اِلَّا اللہ سکھائیں۔
- ۱۳- ماں بچے کو اپنا دودھ پلائے۔ بچے کا ماں پر یہ حق ہے اور ماں اسے خوشگوار دینی فریضہ سمجھ کر انجام دے۔
- ۱۴- بچوں کو ڈرانے دھمکانے سے احتراز برہیں۔
- ۱۵- بچوں کو بات بات پہ ڈانٹنا۔ جھڑکنا اور برا بھلا کہنے سے سختی سے پرہیز کیجئے
- ۱۶- اور ان کی کوتاہیوں پر ہیزار ہونے اور نفرت کا اظہار کرنے کی بجائے حکمت کے ساتھ ان کی تربیت کرنے کی محنت آمیز کوشش کیجئے۔

- ۱۶۔ چھوٹے بچوں کے سر پر شفقت سے ہاتھ پھیرتے۔ بچوں کو گود میں لیجئے پیار کیجئے اور ان کے ساتھ خوش طبعی کا سلوک کیجئے۔ ہر وقت تندرخت اور سحت گیر حاکم نہ بنے رہیے۔
- ۱۷۔ سختی کے طرز عمل سے بچوں کے دل میں والدین کے لیے والہانہ جذبہ محبت بھی پیدا نہیں ہوتا، ان کے اندر خود اعتمادی پیدا نہیں ہوتی اور ان کی فطری نشوونما پر بھی خوشگوار اثر نہیں پڑتا۔
- ۱۸۔ بچوں کو ذرق برق لباس پہنا کر ان 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 ان میں خود اعتمادی پیدا کریں۔
- ۲۱۔ بچوں کو بنیوں کے واقعات، صالحین کی کہانیاں سنانے کے لیے وقت ضرور نکالیے اور ابتدائی عمر سے ہی ان کے دلوں میں عشق رسولؐ کی تڑپ پیدا کرنیکی کوشش کریں۔
- ۲۲۔ کبھی کبھی بچوں کے ہاتھ سے غریبوں کو کچھ کھانا یا پیسے دلوائیے تاکہ ان میں غربت سے سلوک اور سخاوت کا جذبہ پیدا ہو۔
- ۲۳۔ بچوں کی ہر جاوبے جا ضد پوری نہ کریں۔ کبھی مناسب سختی بھی کیجئے۔
- ۲۴۔ بچوں میں باہم لڑائی ہو جاتے تو اپنے بچے کی بے جا حماقت نہ کریں۔
- ۲۵۔ اولاد کے ساتھ ہمیشہ مساوات کا برتاؤ کیجئے۔
- ۲۶۔ بچوں کے سامنے ہمیشہ اچھا عملی نمونہ پیش کریں۔ آپ ان کے ہمہ وقت معلم ہیں۔
- ۲۷۔ ان کے سامنے کبھی جھوٹ نہ بولیے بلکہ ہر صورت میں سچ بولنے کی ترغیب دیجئے۔
- ۲۸۔ بچی کی پیدائش پر بھی اسی طرح خوشی منائیے جس طرح لڑکے کی پیدائش پر مناتے ہیں۔
- ۲۹۔ بچیوں کی پرورش و تربیت انتہائی خوش دلی اور دینی ذمہ داری سمجھ کر کیجئے۔ بچیاں آپ کے لیے باعث رحمت ہیں۔ حضورؐ کا ارشاد ہے۔

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

اس کے بعد آپ نے دو اور ایک لڑکی کی پرورش کے بارے میں بھی یہی فرمایا۔
۳۔ اولاد کی بھلائی کے لیے نہایت سوز سے خدائے رحمن و رحیم سے بھی دعا کرتے رہیے۔

چند ہدایات

- ۱۔ بچوں کی دوستی اچھے بچوں سے کروائیں۔
- ۲۔ دوستوں کے درمیان بچہ اگر بید شرارتی بن رہا ہے تو خواہ مخواہ نہ ٹوکیے۔
- ۳۔ بچوں کو اچھی تفریح ہمایا کیجئے اور ان کی خوشی کے لیے اپنی حس مزاج کو استعمال کیجئے۔
- ۴۔ بچوں کے دوستوں کے ساتھ اچھا سلوک کیجئے۔
- ۵۔ بچہ اگر اپنے کھلونے دوسرے بچوں کو نہیں دیتا کھیلنے کے لیے تو اس سے چھیننے مت، مناسب انداز میں اس کو سمجھائیے۔
- ۶۔ آپ کے بچے کے ساتھ اگر عزیز بچے کھیلنے کے لیے آتے ہیں تو ان کو کھیلنے سے نہ روکیے آپ کا یہ رویہ بچے کے ذہن پر برا 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 دعا کرنے کا طہر بتائیے۔
- ۹۔ گھر میں اگر مہمان آجائیں تو بچوں کو ان کے پاس زیادہ جانے سے منع کیجئے مناسب انداز میں۔
- ۱۰۔ بچوں کو سب کے ساتھ سلام لینے کی ہدایت کرتے رہیے۔

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

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

۱۳۔ اگر آپ کسی پُر وقار 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 بٹھالیں 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 جاتیں تو بچوں کو ساتھ نہ لے کر جاتیں۔ اگر ان کو لے جانا پڑ جائے تو بیمار کے کمرے سے ددر رکھیں۔

۱۸۔ بچوں کے سامنے فضول گوئی اور گالیوں سے ہر ممکن بچتے۔ 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 نذیبے بننے سے منع کیجئے اور ان کی کمزوریاں احسن طریقے سے دور کرنیکی کوشش کرتے رہیے۔

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

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

کے عزیم 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۔ اس میں سب سے بہتر عطیہ اس کی اچھی تعلیم و تربیت ہے۔“ (جامع الاصول - مشکوٰۃ - سعید بن العاص)

نماز کی عادت ڈالنا

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ ”اپنی اولاد کو نماز پڑھنے کا حکم دو جب کہ وہ سات برس کے ہو جائیں اور نماز کے لیے ان کو مارو جب وہ دس برس کی عمر کو ہو جائیں اور اس عمر میں آپہنچنے کے بعد ان کے بستر الگ کر دو۔“

نیک اولاد: صدقہ جاریہ

نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا۔ ”جب انسان مرجاتا ہے تو اس کا عمل ختم ہو جاتا ہے مگر تین قسم کے اعمال ایسے ہیں کہ ان کا ثواب مرنے کے بعد بھی متاثر رہتا ہے۔ ایک یہ کہ وہ صدقہ جاریہ کر جائے۔

یا ایسا علم چھوڑ جائے جس سے لوگ فائدہ اٹھائیں۔

تیسرے نیک اولاد جو اس کے لیے دعا کرتی رہے۔“

(مسلم - ابو ہریرہ رضی)

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 پیتے میں اسے شریک کیا تو یقیناً اللہ نے اس کے لیے جنت واجب کر دی۔ الا یہ کہ وہ کوئی ایسا گناہ کرے جو قابل 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 کر دی۔

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

مشکوٰۃ (ابن عباس)

بیٹی کی تکریم و تربیت کا صلہ

نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: جس شخص کے ہاں کوئی بچی پیدا ہوتی اور اُس نے جاہلیت کے طریقے 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 ہانگ سے نجات کا ذریعہ؛

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

آئی اُس کے ساتھ دو بچیاں تھیں۔ وہ مجھ سے کچھ مانگنے کے لیے آئی تھی۔ اس وقت میرے پاس سوائے ایک کھجور کے اور کچھ نہ تھا۔ وہی میں نے اُسے دے دی۔ اس نے اس کھجور کو ان دونوں لڑکیوں میں تقسیم کر دیا اور خود کچھ نہ کھایا۔ پھر وہ اٹھی 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۔ آپ نے فرمایا کہ جس شخص کو ان بچیوں کے ذریعے آزمائش میں ڈالا گیا۔ پھر اُس نے ان 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 بشیر سے روایت ہے کہ انہوں نے کہا کہ میرے والد مجھے لیکر رسول خدا کی خدمت میں حاضر ہوئے اور کہا، اے اللہ کے رسول! ایک غلام میرے پاس تھا۔ میں نے اس لڑکے کو بخش دیا۔

آپ نے پوچھا، کیا اپنے سب لڑکوں کو دیا ہے؟

انہوں نے کہا، ”نہیں“ تب حضور صلعم نے فرمایا کہ ”اس 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 گھرتے اور اس صدقہ (غلام) کو واپس لے لیا۔

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

ایک تیسری روایت میں یہ ہے۔ آپ نے فرمایا کیا تمہیں یہ پسند ہے کہ سب رشکے
تمہارے ساتھ اچھا سلوک کریں۔ میرے والد نے کہا ”ہاں“
آپ نے فرمایا، پھر ایسا مت کرو۔“

(بخاری، مسلم)

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 ابو سلمہؓ کے بیٹوں پر خرچ کرنے سے، اور میں انہیں اس طرح
محتاج اور در بدر مارے پھرنے کے لیے چھوڑ نہیں سکتی۔ وہ تو میرے ہی بیٹے ہیں۔“
آپ نے فرمایا کہ ہاں جو کچھ تم ان پر خرچ کرو گی تمہیں اس 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 اس کو کوئی تیرے سوا کما کر کھلانے والا نہیں ہے۔“

(ابن ماجہ - سراقہ بن مالک)

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 اس طرح ہوں گے۔ یہ کہہ کر آپ نے بیچ کی انگلی اور شہادت کی انگلی سے اشارہ کیا اور ان دونوں انگلیوں کے درمیان تھوڑا سا فاصلہ رکھا۔'

(بخاری، سعد بن سعد)

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 اس کے ساتھ اچھا سلوک کیا جاتا ہو۔ اور مسلمانوں کا سب سے بدتر گھر وہ ہے جس میں کوئی یتیم ہو اس کے ساتھ برا 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 آپ نے فرمایا کہ 'یتیم کے سرپرستیت کا ہاتھ پھیر اور مسکینوں کو کھانا کھلا۔'

۴۔ کمزوروں کے حقوق

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

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

(سنائی - خولید بن عمرو)

۵۔ مال یتیم میں کنفیل 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، ماں 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۔ زیر پرستی یتیم کو ڈانٹنا

حضرت جابر فرماتے ہیں کہ میں نے رسول خدا سے پوچھا، کہ کن وجہ سے میں اس یتیم کو مار سکتا ہوں جو میری سرپرستی میں ہے۔ آپ نے فرمایا جن وجہ سے تم اپنی حقیقی اولاد کو مار سکتے ہو۔ خبردار اپنے مال کو بچانے کی خاطر اس کا مال برباد نہ کرنا اور اس کے مال سے اپنی جائیداد نہ بنانا۔

(معجم طبرانی)

ان احادیث 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۔ ان کی پرورش کرنا۔ ان سے بہتر سلوک کرنا ایک مسلم کے لیے خدا اور اس کے رسول کی خوشنودی حاصل کرنے کا سبب بنتا ہے۔ سبق بھی یہی دیا گیا ہے کہ اپنے بچوں کے علاوہ بے سہارا یتیم بچوں کو حقیر مت جانیئے۔ غور کریں کہ اگر ہم یہ طرز عمل اختیار کریں تو ہمارے سارے معاشرے سے ایک بھی مجبور، بے سہارا اور یتیم بچہ ڈھونڈنے سے بھی نہیں ملے گا۔

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

بچوں کے لیے حدیث 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 قرآن کریم میں رسول خدا 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 بہنے، اٹھنے 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 خدا 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 رسول کی خوشنودی بھی حاصل ہوتی ہے۔ بچوں کو شروع ہی سے اس طرف راغب کیجئے۔ خود بھی پڑھائیے اور پڑھنے بھی دیجئے اس 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۔ ان کے غور و فکر، ان کی تحریر و تقریر اور اُن کے عمل میں نیت نمایاں تبدیلی ہوگی وہ بہتر اور کامیاب انسان، ارشاداتِ رسول خدا کی روشنی میں بننے میں کامیاب ہوں گے اور والدین کے لیے صدقہ جاریہ کا باعث بنیں گے۔

اسلام کے بنیادی اصولوں اور اخلاقیات سے متعلق اللہ کے رسول کے فرمودات اگلے صفحات پر قلم بند کئے گئے ہیں۔ انہیں اچھی طرح بچوں کے ذہن نشین کرادیکھتے تاکہ انہیں بہتر انداز میں اپنی زندگی سنوارنے اور گزارنے کا شعور حاصل ہو۔

ہمارا ایمان

اسلام قبول کرنے کے فائدے

حضرت عبداللہ بن عمرؓ کہتے ہیں کہ رسول اللہ نے فرمایا کہ
 ”جس شخص نے اسلام قبول کر لیا۔ اُس نے کامیابی (نجات) حاصل کر لی۔“
 (مسلم)

اسلام کی بنیادیں :

ابن عمرؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ نے فرمایا کہ اسلام کی بنیاد ۵ باتوں پر رکھی گئی ہے۔

اس امر کی گواہی دینا کہ اللہ کے سوا اور کوئی عبادت کے لائق نہیں۔
 اور حضرت محمدؐ اس کے بندے اور رسول ہیں۔

نماز پڑھنا

زکوٰۃ دینا

حج کرنا

(بخاری اور مسلم)

ماہ رمضان کے روزے رکھنا

حضور سے محبت

حضرت انسؓ سے روایت ہے کہ آپ نے فرمایا

’تم میں سے کسی کا ایمان اُس وقت تک مکمل نہیں ہوتا جب تک کہ میں اس کے
 نزدیک اُس کے باپ بیٹے اور تمام انسانوں سے زیادہ محبوب نہ بن جاؤں‘
 (بخاری)

منافق کی پہچان

حضرت عبداللہ بن عمرؓ 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 گایاں بکے۔

(بخاری اور مسلم)

والدین کا احترام

۱۔ جنت ماں کے قدموں میں ہے

حضرت معاویہ بن جاسمؓ کہتے ہیں کہ جاسمؓ بنی اکرمؓ 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 یا رسول اللہ میری محبت کے لیے

کون زیادہ مناسب ہے۔ آپ نے فرمایا تیری ماں۔ اُس نے عرض کیا۔ اس کے بعد (کون زیادہ مناسب ہے) آپ نے فرمایا۔ تیری ماں۔ اُس نے پھر عرض کی۔ اس کے بعد کون؟ آپ نے فرمایا۔ تیرا باپ۔ (بخاری اور مسلم)

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۔ آپ نے فرمایا۔ اپنی ماں کے ساتھ میں نے پھر پوچھا اس کے بعد کس کے ساتھ؟

آپ نے فرمایا۔ اپنی ماں کے ساتھ

میں نے پھر عرض کیا۔ اس کے بعد کس کے ساتھ۔ آپ نے فرمایا۔ اپنی ماں سے۔

میں نے پوچھا۔ پھر کس سے؟ آپ نے فرمایا۔ اپنے باپ سے۔ پھر قریب تر عزیز

کے ساتھ اور پھر اس سے قریب تر عزیز کے ساتھ۔

(ترمذی اور ابوداؤد)

۲۔ خدا کی ناخوشی باپ کی ناخوشی میں ہے

حضرت عبد اللہ بن عمروؓ کہتے ہیں کہ رسول اللہ نے فرمایا کہ پروردگار کی رضا مندی باپ کی رضا مندی 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)

۱۔ بہترین نیکی

حضرت ابن عمرؓ کہتے ہیں کہ رسول اللہؐ 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 عبد اللہ 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 اللہؐ 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 بکرؓ 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 کرمیوں کو اس کی زندگی ہی میں موت سے پہلے سزا دیتا ہے۔

(بیہقی)

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

(نسائی اور دارمی)

بہن بھائیوں اور رشتہ داروں سے سلوک

۱- حضرت سعید بن عاصؓ 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 انسؓ 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 مطعمؓ 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 عبد اللہ بن عمرؓ 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 خیر خواہ ہوں۔

(ترمذی اور دارمی)

۲- حضرت ابن عباسؓ کہتے ہیں کہ وہ شخص مومن نہیں ہے جو پیٹ بھر کر کھانا کھائے اور اُس کے پاس ہی اُس کا پڑوسی رہتا ہے جیسا کہ وہ ہے۔ (بیہقی)

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

ان راہنما اصولوں پہ جہاں خود چلنے کی کوشش کریں وہاں اپنے بچوں کو رسول خدا کے نقش قدم پہ چلنے کی ہدایت کریں اور اپنی عملی زندگی سے اس کا ثبوت دہیا کریں۔

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 ہوگا۔ آپ کا بچہ عملی زندگی میں وہی رویہ اپناتے گا۔

آدابِ زندگی

سلام کہنا!

- ۱۔ حضرت ابو ہریرہؓ کہتے ہیں کہ رسولِ خداؐ نے فرمایا: "آپس میں سلام کو رواج دو۔" (مسلم)
- ۲۔ حضرت عبداللہ بن عمرؓ 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۔ مسلم)
- 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 رخصت ہو۔" (بیہقی)
- ۶۔ حضرت ابی امامہؓ کہتے ہیں کہ آپؐ نے فرمایا کہ خداوند کریم کے نزدیک تر وہ شخص

ہے جو پہلے سلام کرے۔ (احمد - ترمذی - ابو داؤد)

۷۔ حضرت عبداللہ کہتے ہیں۔ بنی اکرم نے فرمایا کہ سلام میں پہل کرنے والا تکبر سے پاک

ہے۔ (بیہقی)

۸۔ حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ آپ نے فرمایا: چھوٹا بڑے کو، چلنے والا بیٹھے ہوئے کو اور حقوڑے آدمی زیادہ آدمیوں کو سلام کریں۔

(بخاری - مسلم)

۹۔ حضرت عمران بن حصین کہتے ہیں کہ ایک شخص نے رسول خدا کی خدمت میں حاضر

ہو کر کہا۔ السلام علیکم (آپ پر سلامتی ہو)

آپ نے سلام کا جواب دیا اور فرمایا اس 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۔ آپ نے اس کو بھی سلام کا جواب دیا اور فرمایا اس کے لیے ۲۰ نیکیاں لکھی گئیں۔

ایک اور شخص آیا اور کہا۔ السلام علیکم ورحمۃ اللہ وبرکاتہ (آپ پر سلامتی اور اللہ

کی رحمت و برکت ہو) آپ نے فرمایا۔ اس کے لیے ۳۰ نیکیاں لکھی گئیں۔

(ترمذی - ابو داؤد)

ان احادیث 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 سلام علیکم جیسے الفاظ انہیں عنایت کیے۔ یعنی آپ کسی دوسرے کو رحمت

اور سلامتی کی دعا دیتے ہیں اور فوراً ہی آپ کو اپنی سلامتی اور رحمت الہی کی دعا

مل جاتی ہے اور نیکیاں مفت میں ملتی ہیں۔ ذرا غور کیجئے کہ بڑے اور چھوٹے ان مفید کلمات

کو اپنا کس قدر سلامتی حاصل کر سکتے ہیں۔ بچوں سے ویسے ہی یہ کلمات خیر سن کر، سننے

والوں کے سینوں میں پیار، محبت، شفقت اور دعاؤں کا سیلاب موجیں مارنا شروع کر

دیتا ہے۔

آپس میں ملائے ملانا :

- ۱۔ حضرت عطاء ساسانیؓ کہتے ہیں کہ نبی اکرمؐ نے فرمایا۔ آپس میں مصافحہ کیا کرو۔ اس سے بعض دور ہو جاتا ہے۔ (ماکت)
- ۲۔ حضرت برابر بن عاذبؓ کہتے ہیں کہ نبی اکرمؐ نے فرمایا: جب دو مسلمان میں اور مصافحہ کریں تو ان دونوں کو جدا 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 جمرؓ 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 اس طرح منہ 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 بد اخلاقی اور بد تمیزی جیسی برائیوں کے قریب پھٹکنے کی کوشش بھی نہیں کریں گے۔

لباس اور شکل و صورت:

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

(احمد۔ سنائی۔ ابن ماجہ)

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

(احمد۔ ترمذی۔ سنائی۔ ابن ماجہ)

۳۔ حضرت ابو ہریرہؓ کہتے ہیں کہ رسول اللہؐ نے ایسے مرد پر جو عورتوں کا لباس پہنے اور اس عورت پر جو مردوں کا لباس پہنے، لعنت فرماتی ہے۔

(ابوداؤد)

۴۔ حضرت ابن عمرؓ کہتے ہیں کہ رسول اللہؐ نے فرمایا: جو شخص کسی وغیر، قوم کی مشابہت اختیار کرے وہ گویا اسی قوم میں سے ہے۔

(احمد۔ ابوداؤد)

۵۔ حضرت ابو ہریرہؓ کہتے ہیں کہ رسول اللہؐ نے فرمایا: جس شخص کے بال ہوں اُسے ان کی دیکھ بھال کرنا چاہیے

(ابوداؤد)

۶۔ ان رہنما 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

کنبہ ہے۔ اس لیے خدا کے نزدیک بہترین شخص وہ ہے جو خدا کے کعبے 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 ان چیزوں سے جو انسانوں کو دی گئی ہیں، کون سی بہتر ہے۔ آپ نے فرمایا۔ خوش خلقی (بیہقی)

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

۴۔ حضرت ابی ثعلبہؓ کا بیان ہے کہ رسول اللہ نے فرمایا کہ قیامت کے دن 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 دیکھتے۔ بدزبانی، بدتمیزی اور نافرمانی جیسی بری عادات سے وہ ہمیشہ بچے رہیں گے۔ اس طرح نہ صرف وہ ماں باپ کی آنکھوں کا تارا بنیں گے بلکہ اللہ تعالیٰ اور اس کے رسول کے سامنے بھی سرفرد ہو سکیں گے۔

اخوتِ اسلامی:

۱۔ حضرت انسؓ کہتے ہیں۔ رسول اللہ نے فرمایا۔ اس 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 اس چیز کو پسند نہ کرے، جسے وہ اپنے لیے پسند کرتا ہے۔ (بخاری - مسلم)

۲۔ حضرت ابو ہریرہؓ کہتے ہیں کہ رسول اللہ نے فرمایا کہ مسلمان مسلمان کا بھائی ہے۔ نہ اُس پر کوئی ظلم کرے اور نہ اُسے دُسو کرے اور نہ ہی اُسے حقیر سمجھے۔ (مسلم)

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۔ اس لیے تم زمین پر رحم کرو۔ آسمان والا تم پر رحم کرے گا۔ (ابوداؤد - ترمذی)
- ۲- حضرت حیر بن عبداللہؓ کہتے ہیں کہ رسول اللہ نے فرمایا ہے۔ اللہ تعالیٰ اُس شخص پر رحم نہیں کرتے جو لوگوں پر رحم نہیں کرتا۔ (بخاری - مسلم)
- ۳- حضرت ابن عباسؓ نے بیان کیا ہے کہ رسول 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

جھوٹ :

- ۱- حضرت انسؓ کہتے ہیں۔ رسول اللہ نے فرمایا کہ جو شخص ناحق و ناروا جھوٹ بولنا چھوڑ دے۔ اس 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 سنا ہے کہ سب سے بڑی خیانت یہ ہے کہ تو اپنے (مسلمان) بھائی سے کوئی بات کہے اور وہ تیری بات کو سمجھے مگر (حقیقت میں) تو نے اُسے جھوٹی بات کہی ہو۔ (ابوداؤد)

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

حضرت ابن 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

(ترمذی)

ہے۔ جھوٹ جیسی برائی سے جسے ہر کوئی ناپسند کرتا ہے، اپنے بچے کو دُور رکھنے کی کوشش کیجئے۔ اپنے زبان اور بیان سے اس کی تائید کیجئے۔ اللہ کی ناراضی کی طرف بچوں کو توجہ دلائیے۔ آپ محسوس کریں گے کہ بچے اس 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 عبد اللہ بن مسعودؓ کہتے ہیں کہ رسول اللہ نے فرمایا کہ مومن طعن دینے والا، لعنت کرنے والا، فحش بکنے والا اور زبان دراز نہیں ہوتا۔ (ترمذی اور بیہقی)
- ۲۔ حضرت ابوداؤد کا بیان ہے کہ رسول اللہ نے فرمایا کہ صدیق (یعنی مومن) کے لیے یہ بات مناسب نہیں کہ وہ زیادہ لعن طعن کرنے والا ہو۔ (مسلم)

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

کا باعث ہو۔ (ترمذی)

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

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

بدگمانی اور حسد:

۱۔ حضرت ابو ہریرہؓ 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 ابو ہریرہؓ کہتے ہیں کہ بنی کریمؓ نے فرمایا ہے کہ حسد سے بچو۔ کیونکہ حسد نیکیوں کو زائل کر دیتا ہے جس طرح آگ ایندھن کو کھا جاتی ہے۔ (ابوداؤد)

عزور اور تکبر:

۱۔ حضرت عیاض بن حمارؓ جاسعیؓ 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 دل میں ذرہ برابر بھی تکبر ہوگا وہ جنت میں نہیں جائے گا۔ اس پر ایک شخص نے عرض کیا کہ ہر شخص اس بات کو پسند کرتا ہے کہ اس 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،

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

غصہ :

- ۱۔ حضرت ابو ہریرہؓ کا بیان ہے کہ کسی شخص نے بنی اکرم سے عرض کیا۔ مجھے نصیحت فرمائیے آپ نے فرمایا۔ غصہ نہ کیا کرو۔ اُس نے کئی مرتبہ یہی سوال دہرایا اور آپ نے (ہر مرتبہ) فرمایا کہ غصہ نہ کیا کرو۔ (بخاری)
- ۲۔ حضرت ابو ہریرہؓ کہتے ہیں کہ اللہ کے رسولؐ نے فرمایا کہ طاقت و روہ نہیں ہے جو (لوگوں کو) پچھاڑ دے۔ بلکہ طاقت و روہ ہے جو غصے کے وقت اپنے آپ کو قابو میں رکھے۔ (بخاری، مسلم)

باہمی رنجش :

- ۱۔ حضرت ابو ایوب انصاریؓ کہتے ہیں کہ رسول اللہؐ نے فرمایا کہ کسی شخص کے لیے یہ بات جائز نہیں کہ وہ (ناراض ہو کر) 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 ابو ہریرہؓ کا بیان ہے کہ رسول خداؐ نے فرمایا دو مسلمانوں کے درمیان فتنہ و فساد ڈالنے سے بچو کیونکہ یہ (حرکت) تباہ کن ہے۔ (ترمذی)

ظلم و ستم :-

حضرت عیاض بن حجاز مجاسی کا بیان ہے کہ رسول اللہ 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 اللہ 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۔ آپ نے فرمایا: اسے ظلم سے روکو۔ یہی اس کی مدد کرنا ہے۔

(بخاری اور مسلم)

آدابِ زندگی

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

جب بچہ سو کر اٹھے تو سب سے پہلے اُس کے ہاتھ دھلائے جائیں۔ باقاعدگی سے مسواک کا استعمال کر لیں۔ تاکہ دانت صاف رہیں اور کیرا دغیرہ نہ لگنے پائے۔ گرمیوں میں روزانہ اور سردیوں میں ہفتہ کے بعد ضرور غسل کروائیں بالوں کو سنواریے اور آنکھوں میں سرمہ بھی ڈال دیا کریں۔ بچے کو یہ سکھائیں کہ چھینکتے وقت منہ پر رومال وغیرہ رکھے اور الحمد للہ 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۔ لہذا 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 اپنائیے۔ 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

کے بارے میں وقتاً فوقتاً بتاتے رہیے۔ کھانے کے معاملہ میں خاص خیال رکھیے۔ بروقت کھانا دیجئے اور پُر خوری سے منع کیجئے۔ اگر بھوک لگی ہو تو ہی کھانا دیا جائے اور بھوک سے زیادہ کھانے سے پرہیز کر دئی جائے۔ مسالوں اور پختاروں والے کھانے کھلانے سے پرہیز کیجئے۔ غذا سادہ اور زود ہضم ہو۔ ایسی غذا جو توانائی پیدا کرے استعمال کر دائیے۔ لذت طلبی کی عادت نہ ڈالیں۔ بچے کو پُر سکون حالت میں کھانا دیجئے۔ کیونکہ وہ جلد ہضم ہوتا ہے اور باعثِ توانائی ہوتا ہے۔ اگر بچہ رو رہا ہے یا عصبہ کی حالت میں ہے تو کھانا دینے سے پرہیز کیجئے۔ یہ معدہ پر بُرا اثر ڈال سکتا ہے۔ کھانے کے دوران اسے نہ ہنساتے کیونکہ یہ باعثِ نقصان ہو سکتا ہے۔ لیکن بالکل خاموشی نہ چھائی رہے بلکہ خوشی کی حالت میں کھانا دیجئے اور کھلائیے اور اُسے بتائیے کہ کھانے کے بعد اللہ تعالیٰ کی ان نعمتوں کا شکر کتنا ضروری ہے۔

آنکھوں کی حفاظت کا خاص خیال رکھیے۔ تیز دھوپ اور سورج کی طرف دیکھنے سے منع کیجئے۔ آنکھوں میں دھول اور گرد و نمبار نہ پڑنے دیں اور زیادہ روشنی یا مدہم روشنی میں پڑھنے سے منع کریں۔ زیادہ جاگنے سے بھی صحت کو نقصان پہنچ سکتا ہے لہذا انہیں وقت پر کھلائیے۔

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

لباس

- ۱۔ لباس کا اولین مقصد ستر 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 اطہارِ شکر کیسے کیا جائے۔
- ۳۔ لباس پہناتے وقت سیدھی جانب کا خیال رکھیے۔ مثلاً قمیض پہنی ہے تو پہلے

- سیدھی آستین پہناتے اور پھر الٹی آستین میں دوسرا ہاتھ ڈالے۔ اسی طرح جوتے پہنتے وقت بھی دایاں پاؤں جوتے میں پہلے ڈالے۔
- 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 پہناتیں لیکن بچپوں کے لیے یہ خوب ہے۔
- ۷۔ لباس سلیقہ سے پہنایا جاتے۔ اچھے بال، یا گریبان کھٹے رکھنا سلیقہ کے خلاف ہیں۔
- ۸۔ ایک جوتا پہن کر نہ چلے۔
- ۹۔ لباس مہذب ہونا چاہیے۔
- ۱۰۔ بچوں کو شوخ رنگ مثلاً سیاہ دسرخ کے لباس نہ پہناتیں۔ البتہ بچپوں کو بھلے لگیں گے۔

کھانے کے آداب

- ۱۔ پہلے ہاتھ دھونے چاہئیں تاکہ اگر جراثیم یا گندگی لگی ہو تو دھل جاتے۔
- ۲۔ بسم اللہ 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 دیجئے۔
- ۷۔ ان کو روٹی سے ہاتھ نہ صاف کرنے دیجئے بلکہ دھونے کی عادت ڈالیں۔
- ۸۔ پلیٹ میں ایک طرف سے کھانا کھانے کی عادت ڈالیں۔ ادھر ادھر سے چھینا چھٹی

سے نہ کھانے دیں۔

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

۱۰۔ بچے کو سب کے ساتھ بٹھا کر کھانا کھلاتے۔ بل جل کر کھانے سے آفت و محبت بھی ہوتی ہے اور برکت بھی۔

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

۱۲۔ کھانے کے دوران تہمتہ مار کر نہ ہنسا جاتے اور نہ ہنسیا جاتے۔

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

۱۴۔ کھانا ہمیشہ بیٹھ کر کھلاتے اور پانی بھی بیٹھ کر پلو اتیں۔

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

۱۶۔ کھانا ٹھنڈا کرنے کے لیے پھونکیں نہ ماریتے کہ یہ سانس مضر ہوتی ہے۔

۱۷۔ بچے کو بتاتے 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 جاتے

۱۔ حضرت عمر بن ابی سلمہؓ کہتے ہیں کہ میں بچہ تھا اور رسول خداؐ کے زیر 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)

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 جاتے تو اسے یہ کہنا چاہیے۔

بِسْمِ اللّٰهِ اَوَّلَهُ وَاٰخِرَهُ ۝

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

(ترمذی اور داؤد)

۳۔ حضرت ابن عمرؓ کہتے ہیں کہ رسول اللہ 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 ابن عمرؓ کا بیان ہے کہ آپ نے فرمایا کہ کوئی شخص بائیں ہاتھ سے نہ کوئی چیز کھائے اور نہ پیے۔ اس لیے کہ شیطان بائیں ہاتھ سے کھانا پیتا ہے۔ (مسلم)

۵۔ حضرت انسؓ کہتے ہیں کہ رسول اللہ نے فرمایا۔ اللہ تعالیٰ اپنے بندے کو اس 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 حمیفہؓ نے بیان کیا کہ پیارے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا کہ میں تکیہ لگا کر نہیں کھاتا۔

کھانے کے بعد

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

۲۔ حضرت ابو سعید خدریؓ کہتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم جب کھانے سے فارغ ہوتے تو فرماتے۔

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا وَسَقَانَا وَجَعَلَنَا مُسْلِمِينَ ۝

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

(ترمذی - ابو داؤد - ابن ماجہ)

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

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنِي هَذَا الطَّعَامَ وَسَرَقَنِيهِ

صُنْ غَيْرِ حَوْلٍ مِنِّي وَلَا قُوَّةَ ۝

ایسی 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 دیتے جاتے ہیں۔ (ترمذی)

پانی پینے کے آداب

۱- حضرت ابن عباسؓ کا بیان ہے کہ رسول اللہ 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 رسول 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)

ہمان نوازی :

- ۱- حضرت عمر بن خطابؓ کہتے ہیں، رسول اللہؐ نے فرمایا۔ سب مل کر کھاؤ اور علیحدہ علیحدہ ہو کر نہ کھاؤ، کیونکہ جماعت میں برکت ہوتی ہے۔ (ابن ماجہؒ)
- ۲- حضرت ابو ہریرہؓ کہتے ہیں، رسول اللہؐ نے فرمایا کہ جو شخص خدا اور قیامت کے دن پر ایمان رکھتا ہو۔ اُسے اپنے ہمان کی عزت کرنا چاہیے۔ (بخاری اور مسلم)
- ۳- حضرت ابو ہریرہؓ کا بیان ہے، رسول اللہؐ نے فرمایا کہ یہ میری سنت ہے کہ آدمی (میزبان) اپنے ہمان 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 سلمانؓ کہتے ہیں، بنی اکرم نے ہمیں پیشاب یا پاخانہ کرتے وقت قبلہ کی طرف منہ کرنے سے منع کیا ہے۔ (مسلم)
- ۲- حضرت ابو ایوب انصاریؓ کہتے ہیں کہ رسول اللہؐ نے فرمایا کہ جب تم بیت الخلاء میں جاؤ تو منہ یا پشت قبلہ کی طرف نہ کرو بلکہ مشرق یا مغرب کی طرف کرو (یعنی کسی اور طرف کرو) (بخاری اور مسلم)

دانتوں کی صفائی :

حضرت عائشہؓ کہتی ہیں کہ رسول اللہؐ نے فرمایا کہ مسواک منہ کی پاکی کا سبب ہے

- اور پروردگار کی خوشنودی کا باعث۔ (بخاری، شافعی، احمد، دارمی، نسائی)
- 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 ہے کہ بنی کریمؓ نے فرمایا پاک رہنا نصف ایمان ہے۔ (مسلم)
- 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 مسلم)
- ۳- حضرت ابن عمرؓ نے کہا کہ رسول اللہؐ نے فرمایا کہ جب تم میں سے کوئی شخص نماز جمعہ کے لیے آتے تو (پہلے) غسل کرے۔ (بخاری اور مسلم)
- ۴- حضرت ابن عباسؓ کہتے ہیں کہ رسول اللہؐ عید الفطر اور عید الضحیٰ کو نہایا کرتے تھے۔ (ابن ماجہ)
- ۵- حضرت یحییٰؓ کہتے ہیں کہ رسول اللہؐ نے ایک شخص کو میدان میں (برہنہ) نہاتے دیکھا۔ چنانچہ آپ منبر پر چڑھ گئے اور خداوند تعالیٰ کی حمد و ثنا کے بعد فرمایا۔ بے شک اللہ جبار ہے اور پردہ پوش ہے اور جبار اور پردہ پوشی کو پسند کرتا ہے۔ اس لیے جب تم میں سے کسی نہاتے تو اسے پردہ کر لینا چاہیے۔ (ابوداؤد اور نسائی)

سونے جانے کے آداب

- ۱- شام کو باہر کھینتے 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 اس طرح طبیعت بوجھل رہتی ہے۔
- ۶- سونے سے قبل بچوں کے ہاتھ دھلوائیے تاکہ اگر چکنائی وغیرہ لگی ہو تو دھل جائے کیونکہ خدا نخواستہ چکنائی کی وجہ سے ہاتھ پر کوئی کیرا کاٹ سکتا ہے۔
- ۷- جوتے بستر کے قریب ہی ہوں اور سو کر اٹھنے 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 سوتے، کلمہ وغیرہ پڑھے۔
- ۱۰- دائیں کروٹ لٹائیں۔
- ۱۱- الٹا سونے سے منع کیجئے۔
- ۱۲- ہوا بند کمرے میں نہ سلائیے۔
- ۱۳- منہ لپیٹ کر سونے کی عادت نہ ڈالیں۔
- ۱۴- بچوں کو ایسی کھلی چھتوں پر نہ سلائیے جہاں کوئی منڈیر نہ ہو۔
- ۱۵- کمرے میں انگلیٹھی جلا کر نہ سلائیے۔
- ۱۶- بچوں کو نصیحت کیجئے کہ وہ کبھی جھوٹے خواب گھر گھر کر نہ منائیں کہ یہ گناہ ہے۔
- ۱۷- بچے نیند میں ڈر جائیں تو اللہ کی پناہ حاصل کریں اور ان کی پریشانی دور کریں۔

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 باعث 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 اس قدر ڈھیلے ڈھالے نہ ہوں کہ چلتے وقت ان کو دقت کا سامنا کرنا پڑے اور ان میں خود کو بغیر آرام وہ محسوس کریں۔
- ۴- کپڑے بہت تنگ بھی نہ ہوں کہ بچہ کھل کر بھاگ دوڑ اور کھیل نہ سکے۔
- ۵- بچے کو بتائیے کہ راستے میں چلتے ہوئے کنکروں اور پتھروں سے بچ کر چلے اور ہوسکے تو انہیں اٹھا 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 اچھل 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 اس کی موجودگی کو نہ بھولیے۔ اس کو ہر وقت آپ کی توجہ کی ضرورت ہے۔ عدم توجہ سے بچہ کوئی نقصان بھی اٹھا سکتا ہے۔
- ۹- بس یا ٹرین دیگر ہکی کھڑکی کو بند رکھیں۔ ہوسکے تو کھڑکی کے پاس انہیں نہ بٹھائیں۔
- ۱۰- سفر میں دوسرے بچوں کے ساتھ ٹھٹھنے بیٹھنے سے منع نہ کریں۔ آپ ان کو مل کر بیٹھنے کا موقع دیں۔

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 ان کا خیر مقدم کریں اور ان کی پسند

کے متعلق، ان کی سیر کے متعلق باتیں کریں۔ بچہ اس طرح بہت اپنائیت محسوس

کرتا ہے۔

۱۵۔ بچہ اگر بیمار ہو جاتے تو اس کو حوصلہ دیجئے۔ تسلی دیجئے۔ ان کے سامنے بے صبری کا

منظاہرہ نہ کریں۔

۱۶۔ چوٹ لگنے پر اس کی دلجوئی کیجئے اور علاج کروائیے تاکہ اسے ڈانٹ ڈپٹ شروع

کر دیں کہ تم نے یہ کیوں کیا وغیرہ وغیرہ۔

۱۷۔ غم کی شدت میں ایسی کوئی حرکت نہ کیجئے جس سے ناشکری اور شکاکت کا احساس

ہو۔ زور زور سے رونا، چیخنا، ماتم کرنا مومن کے لیے کسی طرح بھی جائز نہیں۔

۱۸۔ بیماری کو بڑا 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 ہنسنے 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۔

۲۳۔ مسجد زینچوں کو نماز کا پابند بنائیں اور انہیں مسجد کے آداب سے آگاہ کریں۔

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

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

نماز کے آداب

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

۲۔ ان کو طہارت کے بارے میں آگاہ کریں، برش 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 پہنائیں۔

۵۔ ان کو بتائیے کہ نماز پڑ سکون طریقے سے کیسے ادا کی جائے۔

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

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

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

۹۔ عید پڑھنے جائیں تو بچوں کو ساتھ کھڑا کر سکتے ہیں کیونکہ دوسری صورت میں ان کے

کھوجانے کا اندیشہ رہے گا۔

۱۰۔ بچوں کو قرآن پڑھانے کا باقاعدہ اہتمام کیجئے۔

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

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

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

پھینک اور جمائی؛

حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ نبی صلعم نے فرمایا کہ اللہ تعالیٰ پھینک کو پسند کرتا ہے اور جمائی کو ناپسند کرتا ہے۔ پس جب تم میں سے کوئی پھینکتا ہے اور الحمد للہ کہتا ہے تو ہر مسلمان پر جس نے الحمد للہ کو سنا، لازم ہے کہ اُسے کہے پر حکم 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 اس پر ہنستا ہے۔ (بخاری مسلم) یہ چیز آداب میں شامل ہے کہ پھینک آتے وقت ناک اور منہ کے آگے رومال یا ہاتھ رکھا جائے اور سر ہلکا سا جھکایا جائے تاکہ دوسرے متاثر نہ ہوں۔ اسی طرح جمائی لیتے ہوئے منہ کے آگے ہاتھ ضرور رکھنا چاہیے تاکہ کھلا منہ معیوب محسوس نہ ہو۔

حضرت ابو سعیدؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ 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۔ (مسلم)

اجازت طلب کرنا؛

حضرت ابو موسیٰؓ 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

(امام بخاری)

دی جلتے تو اُسے چاہیے کہ لوٹ آئے،

توضیح:

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

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

کسی کے دروازے پر جا کر اُسے اطلاع کرنے کے لیے کسی احسن طریق کی ضرورت ہوتی ہے اس 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 براہ 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 اس طرح اجازت کا حاصل 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 جہاں ہوں تو ان کے ذاتی کمرے میں جانے کے لیے دستک یا اجازت لینا انہیں سکھائیے۔

اس ٹرسے جب بچے اچھی اچھی باتیں سیکھیں گے تو وہ اُن کے ذہن میں محفوظ ہوتی

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 بتائی جائیں۔

اگر صاحب خانہ یہ جاننا چاہے کہ دروازے پہ دستک دینے والا کون ہے تو اسے 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 صاحب خانہ اس 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 آپ نے فرمایا۔ کون ہے تو میں نے کہا۔ ”میں“؛ آپ نے فرمایا ”میں میں“؛ گویا آپ نے اس کے جواب کو ناپسند فرمایا۔ (بخاری۔ مسلم)

اپنے آپ کو دروازے سے باہر محض ”میں“ کے لفظ سے متعارف کرانا اس لیے معیوب ہے کہ اپنی ذات کے بارے میں فرض کر لیا گیا ہے کہ جب میرے الفاظ میر زبان سے گئے 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 لیا کہ محض میری آواز سامع کے لیے پہچان کے لیے کافی ہوگی، غلط ہے۔

ایک دوسری حدیث مبارکہ ہے:

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

بچوں کے لیے قرآنی دعائیں

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

مجھے بہتر انسان بنا:

رَبَّنَا اتِّفَانِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ

حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ۝ پارہ ۲ - سورہ ۴، آیت ۲۰۱

اے ہمارے پروردگار! ہمیں اس 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 لِيْ وَ لِوَالِدِيْ وَ لِلسُّؤْمِنِيْنَ يَوْمَ

يَقُومُ الْحِسَابُ ۝

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

پارہ ۱۳، سورہ ۱۴، آیت ۱۴

میرا علم زیادہ کر!

پارہ ۱۶، سورہ ۲۰، آیت ۱۱۴

رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا ۝

اے پروردگار! مجھے اور زیادہ علم (سمجھ دے)

مجھے دانائی عطا فرما!

رَبِّ هَبْ لِي حُكْمًا وَاجْعَلْنِي مِنَ الصَّالِحِينَ ۝

پارہ ۱۹، سورہ ۲۶، آیت ۸۳

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

مجھے جہالت سے محفوظ رکھ!

أَعُوذُ بِاللَّهِ أَنْ أَكُونَ مِنَ الْجَاهِلِينَ ۝

پارہ ۱۰، سورہ ۲، آیت ۶۷

میں جہالت سے اللہ تعالیٰ کی پناہ مانگتا ہوں۔

رحمت اور کامیابی عطا فرما!

رَبَّنَا آتِنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ

پارہ ۱۵، سورہ ۱۸، آیت ۱۰

أَمْرِنَا سُدًّا ۝

اے اللہ ہم پر اپنی طرف سے رحمت نازل فرما اور ہمارے کام میں ہمارے لیے

کامیابی کا سامان ہیسا کر۔

ہمیں گمراہی سے بچا!

رَبَّنَا لَا تَزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا

مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَّابُ ۝ پارہ ۳، سورہ ۳، آیت ۸

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

صبر اور ثبات قدمی عطا کر:

رَبَّنَا اقْرِغْ عَلَيْنَا صَبْرًا وَثَبِّتْ اَقْدَامَنَا وَانصُرْنَا
عَلَى الْقَوْمِ الْكٰفِرِيْنَ ۝

پارہ ۲ - سورۃ ۲ - آیت ۲۵۰

اے ہمارے خدا! ہمارے دلوں میں صبر ڈال دے۔ ہمیں ثبات قدمی عطا کر اور کافروں کے مقابلہ میں ہماری مدد فرما۔

میری دعا قبول ہو:

رَبَّنَا تَقَبَّلْ مِنَّا اِنَّكَ اَنْتَ السَّمِيْعُ الْعَلِيْمُ ۝

پارہ ۱ - سورۃ ۲ - آیت ۱۲۷

اے پروردگار! ہماری دعا قبول فرما! بے شک تو ہی سننے والا اور جاننے والا ہے۔

نبی کریم کی جامع دعائیں

صبح و شام کی دعائیں

بِسْمِ اللّٰهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اِسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْاَرْضِ
وَلَا فِي السَّمٰوٰتِ وَهُوَ السَّمِيْعُ الْعَلِيْمُ ۝

حضرت عثمان بن عفانؓ کا بیان ہے کہ رسول اللہ نے فرمایا۔ خدا کا جو بندہ بھی ہر

صبح و شام کو یہ دعا پڑھ لے۔ اس کو کوئی چیز نقصان نہیں پہنچاتی۔
 اللَّهُمَّ اَعِنِّي عَلَى ذِكْرِكَ وَ شُكْرِكَ وَ حُسْنِ عِبَادَتِكَ ۵

حضرت معاذ فرماتے ہیں کہ ایک روز نبی ص نے میرا ہاتھ پکڑا اور فرمایا۔ اے معاذ مجھے تم سے محبت ہے میں تمہیں وصیت کرتا ہوں کہ تم کسی نماز کے بعد ان کلمات کو ترک نہ کرنا۔ ہر نماز کے بعد یہ کلمات ضرور پڑھا کرنا۔

”خدا یا۔ تو ہماری مدد فرما اپنی یاد اور اپنے شکر کے لیے اور اپنی اچھی بندگی کے لیے۔“

صبح اور شام ہونے پر

اللَّهُمَّ بِكَ اَصْبَحْنَا وَ بِكَ اَمْسَيْنَا وَ بِكَ نَحْيَا وَ بِكَ نَمُوتُ وَ اِلَيْكَ الْمَصِيرُ ۵

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

بِاسْمِكَ اللَّهُمَّ اَمُوتُ وَ اَحْيَا ۵

اے اللہ! تیرے ہی نام سے میں زندگی کو کھوتا (سوتا) ہوں اور حاصل کرتا (جاگتا)

ہوں۔

بیدار ہونے پر

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا مَاتْنَا وَإِلَيْهِ
النُّشُورُ -

سب تعریف اللہ ہی کے لیے ہے۔ جس نے ہمیں مُردہ کر دینے کے بعد دوبارہ زندگی
بخشی اور آخر کار اسی کے سامنے حاضر ہونا ہے۔

بیت الخلاء میں داخل ہوتے وقت

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْخُبُثِ وَ
الْخُبَائِثِ

اے اللہ۔ میں شیاطین کے ذکور و انات سے تیری پناہ مانگتا ہوں۔

بیت الخلاء سے باہر آتے وقت

غُفْرَانَكَ

اے اللہ۔ میں تیری بخشش چاہتا ہوں۔

وضو کرتے وقت

الْوَضَاءُ بِسْمِ اللَّهِ

اللہ کے نام سے وضو کا آغاز کرتا ہوں۔

وضو کے بعد

أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ
وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ -

اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي مِنَ التَّوَابِينَ وَاجْعَلْنِي
مِنَ الْمُتَطَهِّرِينَ ۝

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

اللَّهُمَّ افْتَحْ لِي أَبْوَابَ رَحْمَتِكَ ۝

اے اللہ۔ میرے لیے اپنی رحمت کے دروازے کھول دے۔

گھر سے نکلنے پر

بِسْمِ اللَّهِ تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ، وَلَا حَوْلَ وَلَا
قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ

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 نکلنے وقت

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ مِنْ فَضْلِكَ۔

اے اللہ میں تجھ سے تیرے فضل کا سوال کرتا ہوں۔

اچھی چیز دیکھنے پر

مَا شَاءَ اللَّهُ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ

اللہ جو چاہے۔ اللہ کے بغیر کسی کو کوئی طاقت نہیں۔

بڑی چیز دیکھنے پر

الْحَمْدُ لِلَّهِ عَلَىٰ كُلِّ حَالٍ

ہر حال میں اللہ کا شکر اور اس کی حمد ہے۔

تختہ لینے پر

بَارَكَ اللَّهُ فِيكُمْ

اللہ تمہارے مال و منال میں برکت دے۔

تختہ دینے پر

وَفِيهِمْ بَارَكَ اللَّهُ

اللہ ان پر بھی برکت نازل کرے۔

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 کرنے کے مواقع فراہم کرنا۔
- ۲۔ مطالعہ 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 ان 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۔ خود شناسی کے ساتھ ساتھ بچہ دوسرے افراد اور مسائل کو سمجھنے کے قابل ہو جاتا ہے۔

۶۔ بچوں میں جمالیاتی حس 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، یقین، تجسس زندہ رہنے کا جذبہ جرات، بہادری، شہ اور نیکی میں فرق، صلح جوتی اور عافیت اور دیگر اچھے رویے پیدا کرتا ہے۔

۸۔ بچے اسلامی اور مذہبی تاریخ سے روشناس ہوتے ہیں۔

۹۔ اپنے اسلاف اور مجاہدین کے کارنامے پڑھ کر ان 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۔

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 ہم جوتی، تجسس، جاسوسی اور پراسرار کہانیاں شوق سے پڑھتے ہیں۔
- ۸- مختلف کتابوں کا اثر عمر کے لحاظ سے دیکھا وقتاً 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- پرنٹ اور مزاحیہ کتابوں کی طرف نکل اور سنجیدہ کتابوں کی نسبت رجحان زیادہ ہوتا ہے۔

۵۔ سال کے بچوں کی دلچسپیاں

- ۱- مختصر کہانیاں با تصویر
- ۲- کارٹون
- ۳- پریوں کی کہانیاں
- ۴- تمثیلی کہانیاں
- ۵- پرندوں اور جانوروں کی کہانیاں
- ۶- ایجادات اور ساتنسی کہانیاں
- ۷- ہیرو کی کہانیاں۔

اس عمر میں بچے کہانیوں کے ساتھ ساتھ تصاویر بہت پسند کرتے ہیں اور مختلف قسم کے شوخ رنگوں والی تصویروں پر زیادہ متوجہ ہوتے ہیں۔ سمجھ میں نہ آنی والی رنگین کتابوں کو بھی اُلٹ پلٹ کر دیکھتے ہیں اور محفوظ ہوتے ہیں۔

بچے ابتداء میں صرف تصویریں دیکھنا پسند کرتے ہیں۔ پھر بہت مختصر کہانیاں پڑھنے کی طرف رغبہ ہوتے ہیں اور سات سال کی عمر تک معلوماتی کہانیوں کی طرف متوجہ ہو جاتے ہیں۔ اچھے سرورق، اچھے صفحات، اچھی طباعت اور غلطیوں سے مسترا بچوں کی کتابیں انہیں زیادہ پرکشش محسوس ہوتی ہیں۔

جتنی خوبصورت کتاب ہوگی۔ بچے اتنا ہی زیادہ اس میں دلچسپی لیں گے۔ والدین کو چاہیے کہ اس عمر میں مطالعے کے شوق کی زیادہ روک ٹوک نہ کریں۔ البتہ پڑھنے 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۔ بہات کی کہانیاں |
| ۷۔ جاسوسی کہانیاں | ۸۔ پراسرار کہانیاں |
| ۹۔ ناولٹ | ۱۰۔ مزاحیہ کہانیاں |
| ۱۱۔ سائنسی کہانیاں | ۱۲۔ سچی کہانیاں |

اس عمر میں لڑکے عموماً سرگرمی، ہم جوتی اور جنگ جوتی، جرات، بہادری اور کچھ پیشہ وارانہ کتب پسند کرتے ہیں۔ ان میں کیریئر اور مستقبل کا جذبہ پیدا ہونا شروع ہوتا ہے جب کہ لڑکیوں

میں خیالی کہانیوں کے مطالعہ میں دلچسپی برقرار رہتی ہے۔ کسی حد تک رومانس اور عاتقی 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۔ اس 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۔ ۱۲ سال کے بچوں کی پسندیدہ موضوع

اس دور میں گذشتہ دلچسپیاں خاصی حد تک جاری رہتی ہیں۔ لڑکوں میں ہم جوتی، جوائنڈی، جرات، عظیم لوگوں کے کارناموں اور سائنسی مواد سے دلچسپی بہت بڑھ جاتی ہے۔ حیرت انگیز واقعات، پراسرار اور جاسوسی کہانیاں بھی بڑے شوق سے پڑھی جاتی ہیں۔ ان کے علاوہ مختلف بچوں میں انفرادی طور پر رجحانات مختلف ہوتے ہیں۔ اس ضمن میں ان کے مطالعے کے شوق پر ذاتی، گھریلو، تعلیمی اور معاشرتی پہلو، کتابوں کی گرائی جیسے امور بڑی طرح اثر انداز ہوتے ہیں۔ خراب سٹریشن 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۔

اس عمر میں لڑکوں اور لڑکیوں کی سوچ مناسب راہنمائی ملنے سے ایک واضح رخ متعین کرتی ہے۔ مثبت رخ کے لیے ضروری ہے کہ آپ انہیں اعلیٰ تعمیر اور پاکیزہ ادب سے روشناس کرا لیتے، اسلامی تعلیمات کی ادبی چاشنی سے بھر پور لٹریچر دیکھتے تاکہ آپ بھی ہر لحاظ سے مطمئن رہیں کہ آپ نے ان کی ذہنی تربیت ہر لحاظ سے بہترین کرنیکی کوشش کی ہے اور آپ کے بچے بھی باعمل مسلمان کے سانچے میں ڈھل سکیں۔

بچہ اور اسکول

بچے کا سب سے پہلا مدرسہ اس 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 اس 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 عمر کے اور بہت سے بچے دیکھتا ہے تو اجنبیت دور ہو جاتی ہے اور وہ خوب خوش ہوتا ہے۔ وہ یہاں ان کے ساتھ کھیلتا اور پڑھتا ہے اور گھر کے مقابلے میں یہاں اچھا وقت گزارتا ہے۔ یہاں وہ نئی چیزیں سیکھتا ہے، نئی باتیں سیکھتا ہے اور مختلف اشیاء سے آگاہ ہوتا ہے۔ یہ سب چونکہ اس کے لیے نئی ہوتی ہیں لہذا وہ ان 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 اس کا گھر لو ماحول خوشگوار ہو اور نہ وہ پڑھائی سے جی چراتے گا اور اس کا وہ جذبہ تجسس جو مزید بڑھنا چاہیے تھارک جلتے گا۔ والدین کو کوشش کرنی چاہیے کہ وہ سکول اور گھر کے درمیان جو خلا محسوس کرتا ہے اس کو پر کریں نہ صرف یہ بلکہ والدین جب بچے کو سکول میں داخل کر دیتے ہیں تو اس سے بے فکر ہو جاتے ہیں ایسا قطعاً نہیں ہونا چاہیے کیونکہ اساتذہ کی طرح والدین بھی معلم 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 اس پر زیادہ اثر کرتا ہے۔

اچھے والدین اور اچھے اساتذہ کی موجودگی میں بچے بہترین پرورش پائیں گے اور

بہت کچھ سیکھیں گے نہ صرف یہ بلکہ ان 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 معیار قوم بتاتا ہے لہذا اس 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 مستحق 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 ان کے پاس کم ہی ہوتا ہے اسی 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 کر دانا چاہتے ہیں تو اس پیشے کو باعزت بنانا ہوگا اور اساتذہ کو مالی لحاظ سے درپیش مسائل کا احاطہ کرنا ہوگا۔

مخلص اساتذہ چاہتے ہیں کہ ان کے پاس جتنا بھی علم کا نور ہے وہ اُسے دوسروں تک پہنچادیں، جو ہنرا نہیں حاصل ہے وہ دوسرے بھی سیکھ لیں۔ ایسے اساتذہ ہی اس معزز پیشے کی رُوح ہوتے ہیں۔

اچھا اور سچا اُستاد بچوں میں گھل مل کر ان کو علم دیتا ہے۔ ان سے محبت کرتا ہے نہ صرف بچوں سے بلکہ معائشرے میں بھی لوگوں سے اچھا رویہ رکھتا ہے۔ ان سے فیاضی کا برتاؤ کرتا ہے۔ اگر کوئی خامی بھی ہو تو ان خوبیوں میں چھپ جاتی ہے۔

اُستاد کے لیے ایک اچھا مقرر ہونا ضروری ہے۔ اس 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

کی بہترین تربیت کر سکتے ہیں۔

نرسری سکول کی ضرورت

بچہ جب گھر سے سکول کا فاصلہ طے کرتا ہے تو وہ ایک خلا محسوس کرتا ہے۔ نرسری سکول اسی خلا کو پر کرتے ہیں۔ چونکہ والدین بچوں پر وہ توجہ نہیں دیتے جس کی انہیں ضرورت ہوتی ہے۔ لہذا بچہ میں خود اعتمادی پیدا نہیں ہو سکتی۔

نرسری سکولز میں بچہ کو اطمینان سے کھیلنے کا ماحول میسر ہوتا ہے۔ ڈانٹ ڈپٹ کا بھی خدشہ نہیں ہوتا لہذا 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 ان 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 معاملات کو پریشان کرتا ہے یا اپنے ساتھیوں کو تو اسکی وجہ کے گھر میں ناخوشگوار فضا ہے۔ لہذا والدین کو اس سلسلہ میں معلم کے ساتھ تعاون کرنا چاہیے۔

بچے کی ماں کو اپنے بچے کے معاملات میں خصوصی دلچسپی لینا چاہیے اسے معلم سے بچے کے بارے میں معلومات حاصل کرتی رہنا چاہیے تاکہ وہ خود بھی بچے کو اچھی تربیت دے سکے۔ اس کے خیالات کو اور شوق کو مد نظر رکھ کر اسے ویسا ہی کام کرنے کو دے۔ بچے کو نرسری سکول میں داخل کرنے سے قبل اسے ذہنی طور پر اس کے لیے تیار کرنا چاہیے۔

کھیل کی اہمیت

بچے کی تربیت میں کھیل اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ان سے بچوں کی ذہنی صلاحیتوں

کی نشوونما ہوتی ہے اور وہ ان کے ذریعے بہت کچھ سیکھتا ہے۔ اگر بچہ کی بناتی ہوتی چھوٹی چھوٹی چیزوں کو اور اسکی خیالی باتوں کو مذاق میں اڑا دیا جاتے یا اس کے سامنے اظہارِ ناپسندیدگی کیا جاتے تو وہ پریشان ہو جاتا ہے۔ ماہرِ 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 ان 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 اس میں شریک ہوں اس طرح وہ زیادہ اپنائیت محسوس کریں گے۔

والدین کو چاہیے کہ وہ بچوں کو اپنی پریشانیوں سے دُور رکھیں یہ پریشانیوں کے کوافرہ بنا سکتی ہیں جس سے اُس کے ذہن پر برا اثر پڑتا ہے۔

بچہ جب اپنے دوستوں میں ہوتا ہے تو اسکی صلاحیتیں پروان چڑھتی ہیں وہ ان 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 ہوگا۔

ماں کو چاہیے کہ وہ اپنے بچے کی خواہشات کا احترام کرے۔ اس کے دوستوں سے اچھی طرح پیش آتے۔ کیونکہ بچہ اس 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 ان کا مطلب نہیں سمجھتے اسی لیے وہ انہیں بے دھڑک استعمال کرتے ہیں۔

بچوں کے کھیل میں کبھی کبھی بڑوں، بزرگوں کو بھی شریک ہونا چاہیے۔ ان سے اکثر

بچے مانوس ہوتے ہیں لہذا اذنا خوشگوار رہتی ہے اور بچہ خوشی کے ساتھ ساتھ احساس تحفظ بھی محسوس کرتا ہے۔

جن بچوں کے والدین سردس کرتے ہیں وہ بچے اکثر تنہائی پسند ہو جاتے ہیں اور کیلے کھینا زیادہ پسند کرتے ہیں۔ ایسے بچوں پر زبردستی اجتماعی کھیل مسلط 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 اچھل کود کرنا پسند کرتا ہے۔

اس عمر میں بچہ ایک ایسا دوست رکھتا ہے جسے وہ اپنا راز دار سمجھتا ہے۔ وہ بہ نسبت دوسرے بچوں کے اس سے زیادہ ملتا اور کھیلتا ہے اور اپنی چھوٹی چھوٹی باتیں مزے مزے سے اُسے سناتا ہے اس طرح دونوں خوش ہوتے ہیں اور قہقہے لگاتے ہیں۔

بچہ چاہتا ہے کہ اُس کے خاندان کے لوگ اس سے محبت سے پیش آئیں اس کا احترام کریں۔ اس کی خواہشات بھی بدلتی رہتی ہیں۔ کبھی وہ چاہتا ہے کہ اسکو کہانی سنائی جائے۔ اسے گود میں بٹھایا جاتے وہ ایسا رویہ اختیار کرتا ہے جیسے ننھے ننھے 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 بنا 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 اس وجہ سے اس عمر کے بچے کو "حاس" بچے بھی کہا جاتا ہے۔

والدین کو چاہیے کہ وہ کبھی کبھار بچوں کو سیر کرنے لے جایا کریں۔ گرمیوں میں نسبتاً زیادہ دور مقامات تک لے جانا چاہیے لیکن سفر اتنا بھی طویل نہ ہو کہ بچہ اکتا جائے۔ اس طرح وہ چہرہ پھڑکا ہو جائے گا۔ سیر کرنے میں بچے بہت محظوظ ہوتے ہیں اور مختلف چیزیں دیکھتے اور نیاتے ہیں۔ اور ان میں بڑوں کو بھی شریک کرتے ہیں اور چاہتے ہیں کہ اب ان چیزوں کی تعریف کی جائے۔ اگر ہم اس کو ڈانٹ دیں گے تو ان کو سخت صدمہ پہنچے گا اور وہ افسردہ ہو جائے گا۔

والدین کو ایک بات مد نظر رکھنی چاہیے کہ گھر میں وہ تمام اشیاء جسے وہ کباڑ خانہ خیال کرتے ہیں وہ بچے کے لیے بہت اہمیت کی حامل ہوتی ہیں۔ یہ چیزیں اس کی تخلیقی صلاحیت کو بڑھاتی ہیں لہذا والدین کو چاہیے کہ وہ ان 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 سناتی جائیں تو ننگہ اس طرح بچہ خیالی دنیا کی دل کشیوں میں ہشی کھو کر نہ رہ جائے گا۔ اسے عملی زندگی میں کوئی مشکل نہ ہوگی۔

اگر بچہ رات کو سوتے ہوتے 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 بالانس ہو۔ اگر کوئی نامانوس چہرہ دیکھے گا تو وہ مزید خوفزدہ ہوگا۔ 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 اسے آن کر سکے۔ آپ کو چاہیے کہ بچے کو پیار کریں اور اسے یقین دلائیں کہ آپ اس کے پاس دیر تک بیٹھی رہیں گی اور اس کو تنہا نہ چھوڑیں گی۔ اس طرح بچے کا خوف دور 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۔ ان سے سوالات کرتا ہے۔ اکثر اپنے دوستوں میں بھی اس موضوع پر بات کرتا ہے۔ اس کے لیے گھر میں اور گھر سے باہر چھوٹی چھوٹی اشیاء

بے حد اہمیت کی حامل ہوتی ہیں۔ ان چیزوں کو دیکھ کر اس کے ذہن میں کیوں اور کیسے کے سوالات گردش کرنے لگتے ہیں اور وہ ان 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 اسی شدت سے چیزوں کے بارے میں تجسس رہے گا تو یہ تصور غلط ہوگا۔

بچے کے تخیل کی نشوونما کے لیے ضروری ہے کہ آپ اسکو 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“ اس میں ”کو نہ چھوڑو، صوفیہ پر نہ بیٹھو“ وغیرہ۔ بچے کو ایسا چھوٹا چھوٹا سامان چھپا کریں جس کو وہ اپنی مرضی سے استعمال کرے۔ جہاں جی چاہے رکھے اور جب جی چاہے اٹھائے۔ ان 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 ان کے تخیلات جیسی ہیں اس 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 آتی 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۔ اس لیے اگر بچہ بہت شریہ ہے یا بدتمیز ہے تو پریشان ہونگی قطعاً ضرورت نہیں آہستہ آہستہ وہ خود بخود اسے ختم کرے گا اور کوئی دوسری عادت اپنالے گا۔

اس کے علاوہ بچہ اگر سکول جانے سے کتراتا ہے تو والدین کو اسکی معلمہ سے رجوع کرنا چاہیے اور اس سے اس کے بارے میں معلومات حاصل کرنی چاہیے۔ ہو سکتا ہے کہ بچہ اپنے سے طاقتور کلاس فیلو سے خوفزدہ ہو یا اس کا کسی سے جھگڑا ہو یا وہ باقی بچوں کو رٹتے ہوئے دیکھ کر ڈرتا رہتا ہو۔ بہر حال جو بھی بات ہوگی معلمہ اس کے والدین کو بتائے گی اور اس طرح والدین ان مسائل کا مناسب حل تلاش کریں گے اور بچہ میں خود اعتمادی لانے میں معلمہ سے تعاون کریں گے۔

یہ بھی ہو سکتا ہے کہ گھر میں کوئی ایسی سچیدگی ہو افراد خانہ کے درمیان جس کو دیکھ کر بچہ سہم جاتے اور افسردہ رہنے لگے۔ ایسی صورت میں والدین کو بچے کی معلمہ سے اس بارے میں کسی حد تک آگاہ کر دینا چاہیے تاکہ معلمہ اس 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 مد نظر رکھیں۔

- ۱۔ بچوں کے کھیل کی جو صلنا فراتی کرتے رہیں۔
- ۲۔ اگر آپ ان کے کھیلوں پر یا اسکی بنائی ہوئی اشیاء پر تنقید کریں گے تو اس بات کو بچہ بُرا محسوس کرے گا اور پریشان ہو کر اپنا طریقہ کھیل تبدیل کر دیتا ہے یا پھر اسے ترک ہی کر دیتا ہے۔

- ۳۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ بچہ تنہائی پسند ہو جاتے لہذا اس پر بے جا تنقید مت کریں۔
- ۴۔ بچہ سکول سے آئے تو اس کا اچھی طرح سے خیر مقدم کریں اور اسے احساس دلاتی رہیں کہ آپ کو اس کا انتظار رہتا ہے۔ آپ اس سے بہت محبت کرتی ہیں۔ اس 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 اسے احساس دلاتے رہیں

کہ ہمیں بھی تمہاری کھیلوں اور پڑھائی سے دلچسپی ہے۔

- ۶۔ سکول کا کام کرنے میں ان کی مدد کریں۔
- ۷۔ بچے کو اسکی غلطیوں پر کبھی سزا نہ دیں۔ یہ عمر اتنی چھوٹی ہوتی ہے کہ بچہ اس 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 شدت 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 ردک ٹوک نہ کی جائے کیونکہ اس 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 لہذا والدین کو چاہیے کہ وہ ان 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۔ اس طرح بچے کو اطمینان نصیب ہوگا۔
- ۱۶۔ بچے سے اس کے بارے میں سوالات کریں اس سے بچہ محسوس کرے گا کہ اس سے والدین کو کس قدر محبت ہے۔

پیارے اُس کا نیک نیم پکارتے تو وہ مزید اپنا تیت محسوس کرے گا۔

بچے کا تفریحی سامان

- ۱۔ بچے کو ایسے کھلونے کھیلنے کو دیں جو وہ آسانی سے اٹھا

- ۲۔ یہ سب ہلکا پھلکا ہونا چاہیے تاکہ اگر بچے سے گرجائے تو بچے کو چوٹ نہ آئے۔
- ۳۔ کھلونے بچے کی عمر کو مد نظر رکھ کر لانے چاہئیں۔
- ۴۔ چھوٹے بچوں کو ربڑ کے یا روتی پھرے 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 جاتے تو اس 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 اس عمر میں اسے سائیکل خرید دیں۔
- ۷۔ بچوں کو بہت نفیس کھلونے خرید کر نہ دیں۔ اگر ٹوٹ جاتے تو والدین کو افسوس ہوتا ہے جس پر بچہ شرمندگی محسوس کرتا ہے اور سوچتا ہے کہ اس میں صلاحیت نہ ہو نیکی بنا۔ پر کھلونا ٹوٹ گیا ہے۔
- ۸۔ اگر بچے کو اپنے کھلونے کے استعمال کا نہ پتہ ہو یا وہ اسے چلانے کے تو اسے شرمندہ نہ کرنا چاہیے نہ ہی اس کا مذاق اڑانا چاہیے۔

لباس

- ۱۔ بچوں کو ہلکا پھلکا لباس پہنایا جاتے۔
- ۲۔ سردیوں میں جو کپڑے پہناتے جاتیں وہ اس 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 ان پر فوراً محسوس ہونے نہ لگے۔
- ۴۔ کپڑے مضبوط ہونے چاہئیں تاکہ کھیل کود میں پھٹ نہ جائیں۔

۵۔ پھیپوں کو رنگ برنگے لباس پہناتے جاسکتے ہیں۔

جوتے

۱۔ جوتے لیے ہونے چاہئیں جو نرم نرم ہوں اور بچوں کو اٹھلنے کودنے اور کھیل میں تکلیف نہ پہنچائیں۔

۲۔ اگر اچھی کوالٹی ہو یا ربڑ کے بنے ہوتے 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 پہننے 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 جاتے 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 جاتے تو والدین کو اس کی 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 دکھائیے ہو سکتا ہے کہ اس میں خون کی کمی ہو رہی ہو۔ ایسا کرنے سے بروقت علاج کیا جاسکے گا۔
- ۷۔ بچوں کو اکیلا چھت پر نہ جانے دیں۔
- ۸۔ بچہ اگر چھوٹا ہو تو اسے بیٹریاں وغیرہ چڑھنے میں مدد دیں اور اس کے ساتھ رہیں۔

تاکہ اگر خدا نخواستہ گر جائے تو آپ سہارا دے سکیں۔

۹۔ بچہ اگر اپنے دوستوں کے درمیان کھیل میں مصروف ہو تو بھی آپ کو اس پر نگاہ رکھنی چاہیے۔ کیونکہ بچے نچلے نہیں بیٹھتے وہ ادھر ادھر بھاگتے پھرتے ہیں اور گھر سے دور بھی چلے جاتے ہیں۔

۱۰۔ بچوں کو ایسی جگہوں پر نہ کھیلنے دیں جہاں ہجوم ہو، لوگوں کی بھڑ ہو، بچوں کے گم ہونے کا خدشہ ہوتا ہے۔

۱۱۔ ہجوم میں بچے کو دھکے اور چوٹ بھی لگ سکتے ہیں۔ لہذا اسکو ایسی جگہوں پر کم لے کر جائیں۔

۱۲۔ اگر بچہ بیمار ہو تو اس 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 کو کے ہرگز نہیں کھلانی چاہیے اس سے بچے کے معدے پر برا اثر پڑنے کا اور وہ چڑھ چڑھ بھی ہو سکتا ہے۔

۱۶۔ بچوں کو ہر وقت کھاتے رہنے کی عادت نہ ڈالیں۔

۱۷۔ بچوں کو کچی سبزیاں زیادہ پسند ہوتی ہیں۔ لہذا وہ صاف کر کے دینی چاہیے۔ مثلاً مولیٰ، گاجر، شلغم وغیرہ۔

۱۸۔ اندھ بچے کو باقاعدہ کھلانا چاہیے۔ صبح ناشتہ میں وہی 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 اس طرح بچہ بھی نہ اکتائے گا اور مزہ بھی برقرار رہے گا۔

نشوونما

بچہ جب اپنی زندگی کے پانچ برس گزار لیتا ہے تو اس میں مزید تبدیلیاں آتی ہیں اسکی چستی میں اضافہ ہوتا ہے۔ اس کی معلومات میں اضافہ ہوتا ہے۔ وہ اپنے ارد گرد کے ماحول اور لوگوں کے بارے میں کافی کچھ جان اور سمجھ لیتا ہے۔ لہذا 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 اس سے بچکانہ قسم کی حرکت سرزد ہو جائے تو وہ شرمندگی محسوس کرتا ہے لہذا اس بچے کو اسکی حرکتوں پر نہ ڈانٹا جائے۔

اس عمر کے بچے کے لیے کھیل کو بہت اہمیت کی حامل ہوتی ہے کہا جاتا ہے کہ اگر بچہ نہ 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 ان کے والدین سے لڑائی جھگڑا کرنے لگتے ہیں اور ایک دوسرے کو الزم 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 ان سے مطالبہ کیا جاتا ہے کہ وہ خاموش رہیں اور شور نہ کریں تو یہ چیز ان کے لیے بڑی تکلیف دہ اور صبر آزما ہوتی ہے۔

والدین کو اپنے بچوں کے بارے میں راتے ظاہر کرنی ہوتی ہے، تو انہیں چاہیے کہ وہ

ان کے پاس بیٹھ کر نہ کریں۔ بعض بچے بہت شریراور بدتمیز ہوجاتے ہیں جس پر والدین اسے مختلف القابات سے نوازتے ہیں۔ اس چیز کا بھی بچے پر بڑا اثر پڑتا ہے۔ وہ مزید ضد میں آکر اور بدتمیزی کرتا ہے لہذا والدین کو چاہیے کہ وہ بچے کو زہمی سے سمجھائیں۔ حکمت سے کام لیں سخی 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 اسے حاصل کرے اس لیے وہ بچہ اس کی چیز کو اس سے چھین لیتا ہے یا چر لیتا ہے۔ لیکن اگر بچے کو مناسب انداز میں سمجھا دیا جائے اور بتایا جائے کہ آپ کو اور چیز لے دیجائیگی یا اسے یہ احساس دلایا جائے کہ آپ کی فلاں چیز بھی تو اس کے پاس نہیں تو اس طریقے سے بھی بچہ سمجھ جاتا ہے اور پھر چوری کی عادت کو نہیں اپناتا۔

اس عمر کے بچے جب کبھی کھیل میں بہت مصروف ہوتے ہیں تو اس استغراق میں اپنا جائگہ گنہ گار کر لیتے ہیں۔ اس بات پر وہ بہت شرمندگی محسوس کرتے ہیں انہیں خود احساس ہو جاتا ہے کہ ان 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 چھپانا نہ پھرے۔

بچوں کو مختلف چیزیں کھیلنے کو دیں اور اُسے بے جا پریشان نہ کریں۔ اس کے دستوں سے محبت رکھیے۔ ان کی خامیاں و دستوں سے بیان نہ کریں۔ اس چیز کا بچے کے ذہن پر بڑا 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 بتائیے۔ سکول کو اور اس کے لوگوں کو بچے کی نظروں میں نہ گرائیے۔

اس عمر میں اللہ تعالیٰ کی وحدانیت کو ان کے اذہان میں نقش کرانا شروع کر دیجئے ان کو اللہ تعالیٰ کی رضا کے بارے میں چند ہلکی ہلکی مذہبی چیزوں کا مطالعہ کروائیے۔ قرآن پاک سے مکمل تعارف کر دئیے اور اسکی اہمیت اور عظمتوں سے آگاہ کیجئے۔

۸. سال تک کے بچوں کے مسائل اور عادات

اس دور 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 اس میں خود اعتمادی بھی زیادہ ہو جاتی ہے۔ وہ اپنے سے بڑے کلاس فیروز 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۔ اس طرح بچہ اپنی بات پر ڈٹ جاتا ہے اور سب باتیں بہت اعتماد سے کرتا ہے۔

اس عمر میں بچہ اپنے اساتذہ کو سمجھ لیتا ہے اور ان کے احکامات پر بخوبی عمل بھی کرتا ہے وہ ڈسپن 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 ڈسپن کا خیال کرتا ہے اور کلاس میں آرام سے بیٹھتا ہے۔ ہاں اگر موقع ہاتھ لگ جائے شور مچانے کا تو اسے جانے نہیں دیتا۔

اس عمر کے بچے انصاف کے معانی کو بھی کسی نہ کسی حد تک سمجھ لیتے ہیں۔ اگر کسی بچے کو زیادہ اہمیت دیجائے اور اسکو مناسب توجہ نہ دی جائے تو وہ فوراً محسوس کر لیتا ہے کہ وہ نظر انداز کیا جا رہا ہے۔ اس 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 دن کا حصہ گزارنا 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

کچھ بچے کسی جانور کو پانا مثلاً کتا، بلی، طوطا وغیرہ اور کچھ بچے ٹکیٹیں 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 اسے بولنے دیا جاتے۔ اگر ہم رکاوٹ ڈالیں گے تو بچے کے تخیل پر ایک طرح سے پابندی لگ جائیگی اور پھر یہ بھی ممکن ہے کہ آہستہ آہستہ اس کے تخیل کی یہ اڑان ختم ہو جائے اور وہ نئی نئی باتیں اور اچھوتے نکات جو اب اس کے ذہن میں آتے ہیں نہ آئیں۔

ان سب باتوں کے باوجود بچہ ابھی اتنا سمجھ دار نہیں ہوتا کہ وہ خیالی اور حقیقی اشیاء میں زیادہ فرق کر سکے۔ کبھی وہ فلم دیکھنے کو چلتا ہے اور کبھی باہر سیر کر نیکی 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 اس کو حوصلہ دیں اور سمجھائیں کہ بھتی ایک نہ ایک دن تم اسے کر لو گے بلکہ ہو سکتا ہے کہ اس سے زیادہ مشکل کام بھی تم آسانی سے کر جاؤ۔ ایسا تو سبھی کے ساتھ ہوتا ہے لہذا ہمت نہ ہارنی چاہیے۔ سب یہ بھی ہو سکتا ہے کہ اگر بچہ ناکام ہو جائے تو چڑچڑا ہو جائے یا کوئی بد تمیزی 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۔ اس کھیل میں انہیں بہت نطف محسوس ہوتا ہے لہذا والدین کو بھی چاہیے کہ وہ اس کے اس کام کو لغو نہ خیال کریں بلکہ حوصلہ افزائی کریں۔ بچہ چاہتا ہے کہ اس کے والدین اس کے ان کارناموں پر اس کی تعریف کریں۔ لیکن جب وہ ان کے منہ 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 مزاح محسوس کرتا ہے اور معلومات اکٹھی

کرتا ہے۔ اب وہ سکول کے نظم و ضبط کو اچھی طرح جان جاتا ہے اور بغیر کہے ان کی اطاعت بھی کرتا ہے۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ وہ اپنے ساتھیوں کو بھی اس بارے میں کچھ نہ کچھ کہے۔ اب وہ سکول ہی شوق سے جاتا ہے۔ اسے اپنے دوستوں کے ساتھ کھیل کر خوب مزا آتا ہے۔ اب اسکو 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 اس لڑکے نے جو کام کیا ہے وہ اچھا کام ہے۔ اس عمر کے بچے اپنے اساتذہ اور بڑوں کا ادب کرنا بھی جان جاتے ہیں۔ اکثر بڑے کہتے ہیں کہ یہ بچے ابھی ادب کرنا نہیں جانتے لیکن یہ غلط ہے۔ وہ ادب سے آگاہ ہوتے ہیں اور عزت بھی کرتے ہیں۔

یہ بچے اپنے چھوٹے بہن بھائیوں کا خیال بھی رکھتے ہیں اور ان کے کاموں میں ہاتھ بٹاتے ہیں ان 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 اس میں بڑے جوش اور دلولہ سے شریک ہوتے ہیں۔ اب بڑوں کے ساتھ نماز عید پڑھنے جاتے ہیں تو ان کی خوشی کی انتہا نہیں ہوتی۔ نئے کپڑے اور نئے جوتے پہن کر یہ خود کو ہواؤں میں اڑتا محسوس کرتے ہیں۔

کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ یہ ماضی کے کچھ دلچپ واقعات جو بہادر مجاہدوں نے سر انجام 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 جو انہزاد اور دلیر بنیں۔ اکثر ان کی باتوں سے جرات اور بہادری محسوس کی جا سکتی ہے۔ کھیل کے دوران اگر بچوں میں لڑائی جھگڑا ہو جاتے تو اس میں بزرگ بندے کو مدد ملتی کرنی چاہیے اور ان کا تنازعہ مسئلہ نپٹانا چاہیے اس طرح بچے یہ خیال کریں گے کہ بڑے

ان کے بہت کام آسکتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ پھر وہ اکثر اپنی بزرگی کو اپنے کھیل کے ہنگاموں میں وقتاً فوقتاً خود ہی مدد کے لیے بلا لیں۔

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 ان کے معاملات میں دلچسپی لی جا رہی ہے۔ اس طرح ان میں نہ صرف خود اعتمادی بڑھے گی بلکہ تعلیم بھی ایک پُر لطف 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 ہو جائیں گی اور وہ پڑھنے میں کوئی مزا محسوس نہ کرے گا، یہ صرف اس 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 ان پر خصوصی توجہ دینی چاہیے لیکن انہیں یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ بچوں کا چیزیں چرانا یا جھوٹ بولنا اور فریب دینا ان معنوں میں ہرگز شامل نہیں جو بڑوں کے ذہن میں ہیں۔ یہ عارضی باتیں ہوتی ہیں۔ جب بچے کو نرمی سے ان کا احساس دلایا جاتا ہے یا وہ وجوہات دُور کر دی جاتی ہیں جن کی وجہ سے وہ ان کا شکار ہوتے تو وہ خود بخود ان 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۔

لہذا آپ بچے کو اسکی ان حرکات کی بدولت مزا دینے کا یا گالیاں دینے کا طریقہ نہ شروع کر دیں بلکہ صبر کے ساتھ اسکو اچھا بچہ بننے میں

بچوں کی مزاح سے دلچسپی

اکثر بچے مزاحیہ رسالت کو بہت پسند کرتے ہیں اور انہیں پڑھ پڑھ کر خوب خوش ہوتے ہیں۔ اپنے والدین کو بھی سنا تے ہیں اور دوستوں کو بھی۔ کچھ بچے ایسے ہوتے ہیں جو ان رسالتوں میں بیان کردہ مافوق الفطرت واقعات کا گہرا اثر لیتے ہیں اور 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 ان واقعات کو کوئی خاص اہمیت نہیں دیتے اور ان کو عام واقعات ہی کی طرح لیتے ہیں۔ ایسے بچے گھر میں خوش و خرم رہتے ہیں اسی وجہ سے ان 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 فاصلہ نہ چاہے۔ آپ خود بھی بچے کو پورا پورا وقت دیں اور اسے تنہا نہ چھوڑیں۔ اسے عام زندگی کا عادی بنا لیں 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 جہاں کرتے ہیں۔ ان کے دیکھنے پر پابندی نہ لگائیے۔

بچوں کے بارے میں چند متفرق ہدایات

- ۱۔ بچوں میں پڑھنے کا شوق پیدا کیجئے۔
- ۲۔ انہیں کہانیاں پڑھ کر سنائیں اور یہ بھی دیکھیں کہ وہ ان میں دلچسپی لیتے ہیں یا نہیں۔
آیا انہیں یہ کہانیاں سن 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 اس کے لیے مختلف طریقے آزما لیں۔ مثلاً نظم سکھا کر، ڈرامہ دکھا کر، کہانیاں پڑھوا کر، گیت سکھا کر، عرصہ کسی بھی طریقے سے سکھائے ہیں۔
- ۶۔ بچوں سے گیت وغیرہ سنتے رہیں تاکہ ان کی بھجک دور ہو اور خود اعتمادی پیدا ہو۔
- ۷۔ بچے کو سائنسی نقطہ نظر سے بھی چیزوں کے بارے میں بتاتے رہیں۔ اگر بچے ان 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 اسے 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 پڑھ کر سنائیں اور دوستانہ انداز میں ان پر بحث کریں۔
- ۴۔ بچوں کو اطمینان سے کھیلنے کا موقع فراہم کریں۔
- ۵۔ بچوں کو سیر و تفریح پر لے جائیں۔
ان سب باتوں سے بچہ گھر اور سکول ہر دو جگہ خوش رہے گا۔

بچوں کی صحت اور دیکھ بھال

وزن

بچے کا پیدائش پر اوسط وزن ۷ پونڈ (۳.۲ کلوگرام) ہوتا ہے۔
شروع میں بچے کے وزن میں کچھ کمی ہوتی ہے لیکن دس دن کے بعد وزن میں اضافہ
ہونا شروع ہو جاتا ہے۔

پہلے تین ماہ میں وزن میں اضافہ تقریباً ۳۰ گرام دن 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 (ہفتوں میں) جمع ۱۱ کے برابر
ہوتا ہے۔

پیدائش کے وقت کا وزن ۵، ۶ ماہ تک دوگنا ہو جاتا ہے، ایک سال تک تین گنا اور
۲ سال کی عمر تک چار گنا ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد ہر سال ۵ پونڈ کا اضافہ ہوتا رہتا ہے۔
۷ سال کی عمر تک وزن، پیدائش کے وقت کے وزن کا ۷ گنا ہو چکا ہوتا ہے۔

وزن (پونڈز)

عمر

۷

پیدائش

۱۴

۶ ماہ

۲۱

ایک سال

| | |
|---------|--------|
| ۲۸ پونڈ | ۲ سال |
| " ۳۵ | ۳ سال |
| " ۴۹ | ۴ سال |
| " ۷۰ | ۱۰ سال |

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 اینچ (۱۰۰ سم) تک لمبائی ہوتی ہے۔
- وزن کی نسبت لمبائی میں اضافہ آہستہ ہوتا ہے۔

| لمبائی (سنٹی میٹر) | عمر |
|--------------------|--------|
| " ۵۰ | پیدائش |
| " ۷۵ | ۱ سال |
| " ۸۵ | ۲ سال |
| " ۹۵ | ۳ سال |
| " ۱۰۰ | ۴ سال |

بلوغت تک قد میں اضافہ ۵ سنٹی میٹر / سال ہوتا ہے۔ جب کہ اس کے بعد اضافہ ۲-۳ سال تک ۱۰-۹ سم / سال ہوتا ہے۔

سر

سر کی پیمائش دماغ کی بڑھوتری کا پتہ دیتی ہے۔

سر کی پیمائش (سنٹی میٹر)

| سر کی پیمائش (سنٹی میٹر) | عمر |
|--------------------------|--------|
| ۳۵ | پیدائش |
| ۴۱ | ۳ ماہ |
| ۴۲ | ۶ ماہ |
| ۴۶ | ۹ ماہ |
| ۴۷ | ۱ سال |
| ۴۹ | ۲ سال |
| ۵۰ | ۳ سال |
| ۵۱ | ۵ سال |

۱۲ سال تک سر کی پیمائش ۵.۶ 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 گزنا شروع ہوتے ہیں اور ۱۲ سال کی عمر تک گر چکے ہوتے ہیں۔

دودھ کے دانت

نیچے کے

اوپر کے

۶ ماہ

۷ ماہ

سامنے والے

| | | |
|-------|-------|-------------------|
| ۵۷۹ | ۵۷۸ | ساتھ والے |
| ۵۷۱۸ | ۵۷۱۸ | واڑھ سے پہلے والے |
| ۵۷۱۵ | ۵۷۱۵ | پہلی واڑھ |
| ۲ سال | ۲ سال | دوسری واڑھ |

مشغل دانت

| | |
|----------|---------------------|
| ۶ سال | پہلی واڑھ |
| ۸ سال | سامنے اور ساتھ والے |
| ۱۰-۹ سال | واڑھ سے پہلے والے |
| ۱۲ سال | دوسری واڑھ |
| ۲۲ سال | عقل واڑھ |

نشوونما

انٹانے سے چہرہ داییں بائیں کر کے دم گھٹنے سے پچانے۔
 بستر پہ انٹانے سے ٹھوڑی ذرا سی اوپر اٹھا سکتا ہے۔
 نرمی سے گرفت کر سکتا ہے۔

۴-۷ ہفتے : بچے سے سر ٹھک جاتا ہے۔

۸ ہفتے : گرفت برقرار رہتی ہے۔ انٹانے سے ٹھوڑی اٹھا سکتا ہے۔

۱۲ ہفتے : مضبوطی سے گرفت کر سکتا ہے، آنکھیں اور ہاتھ ایک ساتھ

حکرت کرتے ہیں۔ سر اور سینہ بستر سے اٹھا سکتا ہے۔

۲ ماہ : بچے سے سر نہیں ٹھکتا۔

۱۵ ، ۵۶ : اکیلا چل سکتا ہے، ہکا اونچا مینار مختلف چیزوں سے بنا

سکتا ہے۔

۱۸ ، ۵۶ : آہنگی سے بھاگ سکتا ہے۔ سیڑھیاں چڑھ جاتا ہے ایک ہاتھ

کا سہارا لے کر۔

۲۰ ، ۵۶ : ایک ہاتھ کے سہارے سے سیڑھیاں اتر سکتا ہے۔

۲ ، سال : بھاگ سکتا ہے، مختلف اشیاء کے بند مینار بنا سکتا ہے۔ سیڑھیوں

کے اوپر اور نیچے آرام سے چڑھ سکتا ہے۔

۳ سال : سیڑھیاں چڑھتے ہوئے قدموں کا تبدیل کرنا۔

۳ سال : سیڑھیاں اترتے ہوئے قدموں کا تبدیل کرنا۔

۵ سال : ایک پاؤں پر مزے سے پھدک سکتا ہے اور فٹ بال کھیل

سکتا ہے۔

روپیہ

کچھ گھنٹے : چمکدار روشنی پہ آنکھیں جبا سکتا ہے۔

، مہفتے : ماں کی بات پہ مسکراتا ہے۔

۲ ، ۵۶ : روشنی کی حرکت کا پتھا کر سکتا ہے۔

۴ ، ۵۶ : خوشگوار احساس سے ہنس دیتا ہے۔ آواز کی طرف چہرے

کارخ کریتا ہے۔

۵ ، ۵۶ : ماں اور دوسرے افراد میں تمیز کر سکتا ہے۔

۶ ، ۵۶ : زیادہ خیال کرنے والے فرد کی طرف زیادہ توجہ

۷ ، ۵۶ : مختلف چیزیں منہ میں ڈال لیتا ہے۔

۸، ۵۶ : ماں کے چلے جانے پر روتا ہے۔

۹-۸، ۵۶ : اپنا نام سن کے متوجہ ہوتا ہے۔

۹، ۵۶ : ہاتھ مرضی سے ہلا سکتا ہے۔

۱۲، ۵۶ : سادہ کھلونوں سے کھیل لیتا ہے۔

۱۵، ۵۶ : خود کپ پکڑ کر کھانا کھاتا ہے۔

۱۸، ۵۶ : بدن کے مختلف حصوں کی طرف اشارہ کر لیتا ہے۔

۲۴، ۵۶ : کتاب کی ورق گردانی کر لیتا ہے۔

۲ سال : میٹھی ترچی لکیریں کھینچ لیتا ہے۔ ٹائٹل 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 سچ بنا لیتا ہے۔

غذا

معمول کی نشوونما کے لیے ضروری ہے کہ جسم کو تمام اہم غذائی اجزاء مناسب مقدار

میں فراہم ہوں۔

| کیلو رینز | عمر |
|------------------------------|---------|
| ۱۱۰ کیلو رینز / کلوگرام / دن | ایک سال |
| " ۱۰۰ | ۱-۳ سال |
| " ۹۰ | ۴-۶ سال |
| " ۸۰ | ۷-۹ سال |

| | |
|---------------------------|-------------|
| ۷۰ کیلوریز / کلوگرام / دن | ۱۰-۱۲ سال |
| ۶۰ " " | ۱۳-۱۵ سال |
| ۱۰۰ کیلوریز / کلو | ایک سال تک |
| ۱۰۰۰ + (عمر (سال) x ۱۰۰) | ایک سال بعد |
| ۱۵ سال کی عمر تک | |

کلوریز کی فراہمی کے لیے اجزا اس تناسب سے ہوں۔

نشاستہ : ۵۵-۵۰٪

چکنائی : ۳۵-۳۰٪

لحمیات : ۱۵-۱۰٪

پانی

۵ سال کی عمر تک اوسطاً ۱۲۰-۱۰۰ ملی لیٹر / کلو / دن کے حساب سے پانی

فراہم کرنا چاہیے۔

لحمیات

بہترین ذرائع اودودھ، گوشت، مچھلی، انڈے، گندم، دال، چاول
چھوٹے بچوں کے لیے لحمیات کی روزانہ فراہمی ۲۶۵-۲ گرام / کلو / دن کرنا چاہیے۔

لحمیات

۲۶۵ گرام / کلو

" ۲

" ۱۶۵

عمر

۲ سال تک

۱ تا ۳ سال تک

۴ تا ۶ سال تک

۱ گرام / کلو

" ۰۶۵

۱۳ تا ۱۲ سال

۱۳ تا ۲۵ سال

معدنی اجزاء

| | | |
|---------|------------|--------------------|
| کیلشیم | ۱۶۵ - ۰۶۵۰ | گرام / دن |
| فاسفورس | ۱۶۵ - ۰۶۵ | " |
| فولاد | ۶ - ۱۵ | می گرام / دن |
| سوڈیم | ۲ - ۳ | می ایکویولنٹ / دن |
| پوٹاشیم | ۱ - ۲ | " |
| آیوڈین | ۶ - ۱۵ | می گرام / کلو / دن |

وٹامن

| | | |
|------------------|-------------|---------------------|
| اے | ۵۰۰۰ - ۱۵۰۰ | انٹرنیشنل یونٹ / دن |
| بی ^۱ | ۱۶۵ - ۰۶۵ | می گرام / دن |
| بی ^۲ | ۱۶۵ - ۰۶۶ | " |
| بی ^۶ | ۱۶۴ - ۰۶۴ | " |
| بی ^{۱۲} | ۱ - ۲۶۵ | مائیکرو گرام / دن |
| سی | ۳۵ - ۳۰ | می گرام / دن |
| ڈی | ۴۰۰ | انٹرنیشنل یونٹ / دن |
| ای | ۵ - ۱۵ | " |

نومولود بچے کی غذا کے اہم اصول

- دین کے لحاظ سے بچے کو خوراک دیکھئے۔
 ۱۱۰ کلو ریز / کلو / دن کے لحاظ سے خوراک دیکھئے۔
 ۵ اونس / کلو / دن دودھ دیکھئے۔
 پانی کی ضرورت ۱۵۰ ملی لٹر / کلو / دن ہوتی ہے۔
 دودھ میں ۱۲ ہفتے کے بعد پانی بالکل مت ملائیے۔
 ماں کے دودھ پینے والے بچوں کو بوتل والے دودھ میں چینی ملا کے مت دیکھئے۔
 ۶-۴ ماہ کے بعد بچے کو دودھ کے علاوہ دوسری غذا کی فراہمی شروع کر دیکھئے اور
 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 اجزاء ہوتے ہیں۔

| گائے کا دودھ | انسانی دودھ | |
|--------------|-------------|-------------|
| ۸۷٪ | ۸۷٪ | پانی |
| ۴۴٪ | ۴۴٪ | نشاستہ |
| ۳۶۵٪ | ۳۶۵٪ | چکنائی |
| ۳۶۵٪ | ۱۶۵٪ | لحمیات |
| ۶۷ | ۶۷ | کلو ریز |
| | | معدنی اجزاء |
| ۶۰ ملی گرام | ۱۵ ملی گرام | سوڈیم |

| | | |
|-----|----|---------|
| ۹۰ | ۱۵ | فاسفورس |
| ۱۲۰ | ۲۰ | کیلشیم |
| ۱۶۱ | ۶۵ | فولاد |

ماں کے دودھ کے نمایاں فائدے

بہت سستا اور ماں کو بھی اس کے لیے صرف ۵۰۰ زائد کلورینز چاہیے۔

ہر وقت دستیاب، جراثیم سے پاک

جسم کی ضرورت کے درجہ حرارت پر ہیا۔

اجزائے ترکیبی بچے کی نشوونما کے لیے موزوں ترین، لیمبات بہت آسانی سے

مضم ہو جاتے ہیں۔

جذبات کے لحاظ سے مٹا کی تسکین اور بچے سے محبت میں اضافہ۔

ایمنو گلوبن 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

مک پنخ 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 پر اسے 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 اٹھا کے شانے کے ساتھ لگائیے اور ہلکا تھکیے 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 اس طرح تیار کیجئے۔

| پانی | گائے کا دودھ | پہلے ۱۰ روز |
|---------|--------------|-------------|
| دو حصے | ایک حصہ | ۱۰-۲۰ روز |
| ایک حصہ | ایک حصہ | دو ماہ تک |
| ایک حصہ | دو حصے | |

۱۵ ملی لیٹر دودھ ہر ۳ گھنٹوں بعد دیجئے اور ہر دوسرے روز ۱۵ ملی لیٹر بڑھا دیجئے حتیٰ کہ ساتویں روز ۱۵۰ ملی لیٹر تک ہو جائے۔

کلورینز ۱۱۰ کلورینز / کلو
 پانی ۱۵۰ ملی لٹر / کلو / دن
 دودھ کی مقدار : وزن (کلوگرام) = ادنس مقدار / خوراک

دودھ پلانے میں وقفے :

| | |
|-----------|----------------|
| ۲-۶ مہینے | ہر ۳ گھنٹے بعد |
| ۶ ماہ تک | ۴ گھنٹے |
| ۶-۱۲ سال | ۵ خوراکیں |
| بعد میں | ۳ |

دودھ میں پانی ملاتے ہوئے ایک چمچ چینی بھی ملائیے۔

۶-۱۲ ماہ بعد دودھ کے علاوہ دوسری غذا

ہمیشہ ایک ہی قسم کی نیم سخت غذا سے آغاز کیجئے اور بہت تھوڑی مقدار دیکھیے۔ کچھ دنوں تک دیکھیے پھر دوسری سخت غذا شامل کریجئے۔

| | |
|--------------------------|----------|
| مسللا ہوا کیلا یا فیریکس | شروع میں |
| انڈے کی زردی، قیمہ، سوچی | ۵-۶ ماہ |
| بسیزیاں (اُپلی ہوتی نرم) | ۶ ماہ |
| رس، ٹوسٹ، روٹی | ۷ ماہ |
| مرضی کا کھانا | ایک سال |

مختلف کلورینر سے بھری غذا میں

| | | |
|-------------|---------|---|
| ۱۰۰ کلورینر | ایک چمچ | |
| دودھ | ۳ اونس | ان میں ایک چمچ سوجی، کسٹرڈ، چاول اور دلیہ |
| چینی | ایک چمچ | شامل کر کے اُبالے اور ہلاتے رہیے۔ ٹھنڈا ہونے پر بچے کو دیجیے۔ |

| | | |
|-------------|--------|---|
| ۳۰۰ کلورینر | | |
| دودھ | ۸ اونس | ۲ چمچ چاول، دلیہ اور سوجی شامل کیجئے۔ ذرا گھی بھی ڈال لیجئے۔ |
| چینی | ۲ چمچ | دیے کو پہلے ذرا گھی ڈال کے براؤن کیجئے۔ پھر دودھ چینی ایک کپ پانی شامل کیجئے۔ |
| | | پینچی آپنچ پر مزید کچھ نمٹوں 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 کرا رہی ہو تو اسے فوراً تبدیل نہ کریں۔ بلکہ کچھ روز انتظار کریں اس کے بعد نئی غذا سے تبدیل کریں تاکہ بچے نئے ذائقوں کے عادی ہو سکیں۔ اس سے یہ فائدہ بھی ہوگا کہ اگر بچہ کسی غذا سے دستوں یا پیٹ درد کا شکار

ہو جائے تو آپ کو دو اکی شناخت اور اُسے ہٹانے میں پریشانی کا سامنا نہیں کرنا پڑے گا۔
یہ بھی خیال رکھیے کہ جو غذا عام طور پر گھر میں استعمال ہوتی ہے اس 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 تھے دیں۔ بچے کو ان چھنا آٹا، دالیں، چاول
کھجری، اُبلے سبزیاں، یخنی، انڈا، سارے پھل، قیمہ اور بہت نرم اور کلا 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 کیجئے کیونکہ بچے کی ذائقہ کی جس نے اتنی زیادہ ترقی
نہیں کی ہوتی۔ اس لیے اپنے ذائقے کے مطابق بچے کو غذا مت دیں چینی کی سوائے کلورینز 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 چھوڑیے بلکہ ایک فرد اس کے ساتھ ساتھ ہونا چاہیے
تاکہ نکلے وقت بچہ کوئی چیز پھینا نہ لے۔

غذا کی تیاری میں صحت کے بنیادی اصولوں کا پورا خیال رکھیے۔ زیادہ کھانے سے بچے
کو پیاس بھی زیادہ لگتی ہے۔ اس لیے وقتاً فوقتاً اسے صاف ستھرا پانی یا پھلوں کا رس دینے
کا اہتمام کرتے رہیے تاکہ پانی کی کمی نہ ہونے پلے۔

ناقص غذاہیت کا شکار بچے

کئی بچے ناکافی خوراک ملنے کی وجہ سے ناقص غذاہیت کا شکار ہو جاتے ہیں۔ تاہم
بعض بچے اس لیے بھی ناقص غذا کا شکار ہوتے ہیں کہ وہ چاول، مکی کیے جیسی نشاستہ دار
غذائیں تو بہت کھاتے ہیں مگر دودھ، انڈے، گوشت، لوبیہ، دالیں، پھل اور سبزیوں

بسی جیاتین سے بھرپور غذائیں کسی وجہ سے نہیں کھا سکتے۔ جس کی کئی وجوہات ہیں مثلاً
حد سے زیادہ عزبت۔

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۔

تشویشناک حالت

ناقص غذائیت (معمولی حالت)

وزن میں بہت کم اضافہ یا بالکل اضافہ
نہ ہونا۔

نشوونما میں سستی

شکم کی سوجن

پاؤں اور بعض اوقات چہرے کی سوجن
سیاہ داغ۔ زخم یا ناسور

دُبل جھم
بھوک نہ لگنا

بالوں کا کم ہونا، بے رنگ ہونا اور
جھڑنا۔

کمزوری

خون کی کمی

ہنسنے کھیلنے کو جی نہ چاہنا
منہ کے اندر زخم

باچھوں کے زخم

زخم وغیرہ کا بار بار ہونا

ذہنی پسماندگی

وزن میں کمی

اندھا پن

رات کو کم دکھائی دینا

ناقص غذائیت کے شکار بچوں کو کافی مقدار میں جیاتین سے بھرپور اور جسم کو طاقت

دینے والی غذائیں دودھ، انڈے، گوشت، مچھلی، دالیں، پھل اور سبزیاں کھلائیں۔

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۔ اس مقدار کے بارے میں مختلف آراء ہیں لیکن اس بات پر کسی کو اختلاف نہیں کہ ان وٹامنز کی ضرورت سے ذرا بھی کم مقدار مختلف علامات کو ظاہر کر دیتی ہے۔

وٹامن اے

ماں کے ابتدائی دنوں 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 اس وٹامن کی مقدار ماں کی خوراک پر منحصر ہوتی ہے۔ وٹامن اے بچے کی نشوونما، بڑھوتری، کم روشنی میں درست بنیاتی 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 اندھا پن جیسے مسائل کا باعث بھی بن سکتی ہے۔ یہ بھی ایک سچائی ہے کہ ماں کا دودھ پینے والے بچوں میں اس وٹامن کی 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 والوں، گوشت، پھلوں،

بسیڑیوں، ماں کے دودھ اور اس کے علاوہ گائے اور بھینس کے دودھ میں بھی پائے جاتے ہیں۔
ماں یا بوتل کا دودھ پیئے والے بچوں میں اس وٹامن کی کمی شاذ و نادر ہی پائی جاتی ہے۔

وٹامن سی

اس وٹامن کی کمی SCURVY پیدا کرتی ہے۔ یہ وٹامن مناسب مقدار میں جسم میں جمع نہیں ہو سکتا۔ اس لیے جسم کو اسکی ہر روز مقررہ مقدار میں ضرورت رہتی ہے۔ تازہ پھل اور بسیڑیاں اس وٹامن کی فراہمی کا بہترین ذریعہ ہیں لیکن کچی ہوئی بسیڑیوں میں اس 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 ڈی اے دے سکتے ہیں جن میں بھی اہم وٹامن مقررہ مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔

وٹامن ڈی

ماں کے دودھ میں اس وٹامن کی معقول مقدار پائی جاتی ہے۔ گائے کے دودھ میں بھی یہ موجود ہوتا ہے۔ یہ وٹامن نشوونما، کیشیم 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 بسیڑیوں میں بکثرت ہوتا ہے۔

وٹامن کے

یہ وٹامن خون کے بہاؤ کو روکنے کے لیے بہت اہم ہوتا ہے۔ اس وٹامن کی تھوڑی مقدار ماں اور گائے کے دودھ میں پائی جاتی ہے اس کے علاوہ یہ بسز 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۔

بیماریاں - علامات اور علاج

بیماریوں کی ابتدائی علامات

- ۱۔ بچے بات بات پر صند 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 گزارتے ہیں۔
- ۴۔ بخار سے جسم گرم اور چہرہ سرخ 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 باسانی مائیں پتہ چلا لیتی ہیں۔ جس جگہ یہ بچہ زیادہ ہاتھ رکھے یا کھجائے یا جھنکے وہی عموماً متعلقہ جگہ ہوتی ہے۔
- ۸۔ زکام، کھانسی اور گلے کے بیٹھنے پر فوری علاج کرنا چاہیے۔
- ۹۔ اگر بے ہوشی کے دورے پڑتے ہوں تو بلاناخیز ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے۔

کچھ ضروری ہدایات

- ۱۔ معمولی پریشانیوں اور بیماریوں کے لیے ذہنی طور پر تیار رہیے۔ بدحواس نہ ہوں۔

- ۲- بچے کو مکمل آرام سے لٹائے رکھیں تاکہ اسکی تھکاوٹ کم ہو اور اُسے سکون ملے۔
- ۳- بیمار بچے کو دوسرے بچوں سے علیحدہ رکھیے، اس کے لیے استعمال کی اشیاء بھی مشترکہ نہیں ہونی چاہیے۔
- ۴- قے کی صورت میں بچے کو کوئی مزید چیز مت کھلائیے۔
- ۵- دستوں کی صورت میں عام خوراک بند مت کریں بلکہ نمکوں کے ساتھ ساتھ نرم غذا کھلاتے رہیے۔
- ۶- تیز بخار میں ٹھنڈے پانی کی پٹیاں بچے کے سر، پیشانی، بازوؤں، ٹانگوں میں پھیرتیے اس 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 ابلا پانی، جو بس وغیرہ دیجئے۔
- ۱۰- بچے کے زیادہ رونے چلانے اور چڑچڑاہونے 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 کھلائیے۔ جو چیز وہ کھانے کی فرمائش کرے اگر ڈاکٹر کھانے کی اجازت دے تو ضرور کھلائیے۔ اس کے ساتھ ساتھ نرم، زود ہضم اور مزیدار غذا میں بچے کو دیں تاکہ وہ کھوتی ہوئی توانائی پھر سے حاصل کرنا شروع کر دے۔

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 کو دنا ، 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۔

اس کے علاوہ دوسرا فائدہ سورج کی حیات بخش دھوپ کی دافر مقدار میں فراہمی کا حصول ہے جو بچوں کی ہڈیوں کی مصنوعی کے لیے بننے والے وٹامن ڈی کے لیے بہت ضروری ہوتی ہے۔ سورج کی الٹرا وائلٹ شعاعیں جلد پر قدرتی موجود ایک کیمیائی مادے پر 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 "رکت" نامی ایک بیماری کا آسانی سے شکار ہو جاتے ہیں۔

یہ بات بھی قابل ذکر ہے کہ آسمان پر اگر بادل بھی چھائے ہوں تب بھی سورج کی الٹرا وائلٹ شعاعوں کی معقول مقدار زمین پر پہنچنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔

ان 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 نطف اٹھاتے ہیں آخر آپ کو بھی تو کھلی فضا کی اتنی ہی ضرورت ہے جتنی کہ ایک بچے کو۔

اس لیے اپنے معمولات میں بچے کو نرم گرم دھوپ میں بیٹھانا ، کھلانا ، ماش کرنا وغیرہ بھی شامل رکھیے تاکہ بچے قدرت کی اس نعمت سے بھرپور استفادہ کر سکیں۔

ناخنوں کی حفاظت

دیکھنے میں آتا ہے کہ بچے ناخن بڑی مشکل سے کٹواتے ہیں اور تنگ کرتے ہیں۔ اس لیے سوتے میں بچوں کے ناخن بڑی سے کاٹ لیجیے۔ یہ محفوظ بھی ہے اور آسان بھی۔

بچے کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ اس کے ناخن بھی تیزی سے بڑھتے ہیں اور نسبتاً سخت بھی ہو جاتے ہیں۔ ناخنوں کو تیز قینچی یا بیڈ سے کاٹنے سے گریز کریں کیونکہ اس طرح ذرا سی غلطی سے ناخن غلط کٹ سکتا ہے۔ ناخن تراشش یا نیل کٹر اس کا بہترین حل ہے۔ اسی طرح ہانے 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 اس طرح درد کے ساتھ ساتھ انفیکشن کا بھی خدشہ ہوتا ہے۔

ایک مرتبہ اس طرح ہو جائے تو اس جگہ کی جلد سوج جاتی ہے، ناخن اس کے اندر ہی رہ جاتا ہے۔ درد انگ 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 کند چیز سے دگڑنے کی یا نکلنے کی کوششیں اکثر کامیاب رہتی ہیں۔

ناخن کاٹتے ہوئے ناخن ہمیشہ ناخنوں کی اصل شکل کے مطابق گول کاٹے، نوک دار کونے دگڑ دیجیے اور بعد میں ناخن تراشش کے ساتھ ریتی کی مدد سے ناخن بالکل ہموار اور ملائم کر دیجیے۔

زیادہ بڑھے ہوئے ناخنوں سے متعلق بچوں کو پیار سے بتائیے کہ ان میں موجود میل انگی

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 ماش :

بڑوں کی طرح بچے بھی مساج سے پوری طرح لطف اندوز ہوتے ہیں۔ اس لیے اپنے فارغ اوقات میں سے کبھی کبھی اس مقصد کے لیے بھی وقت نکالنا چاہیے۔ پیٹ کے بل اگر بچہ لیٹا ہوا ہو اور آپ اُس کی پشت کی دھیرے دھیرے ماش کر رہے ہوں اور اُسے سہلارہے ہوں تو آپ بچے کی خوشی کا اندازہ نہیں کر سکتے۔

مساج یا ماش کی عرض سے ٹھنڈی جگہ یا ٹھنڈے کمرے کا انتخاب مت کیجیے۔ سردیوں میں نرم گرم دھوپ میں اور گرمیوں میں دھوپ سے دور جگہ کا انتخاب کیجئے۔ بچے کو آرام دہ جگہ پہ ٹاویجئے۔ اپنے کپڑوں کے بچاؤ کے لیے کوئی پرانا کپڑا اپنے گھٹنوں پر رکھ لیجئے۔ سردیوں میں دیکھ لیجئے کہ جس تیل سے ماش 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 ماش کیجئے۔ پھر کوئی خاص روہم بنائیے۔ گول دائرے یا کوئی مخصوص چنچ پنچ جس سے بچہ زیادہ سے زیادہ محفوظ ہو۔ اسی طرح بچے کے نہلانے سے قبل یا نہلانے کے بعد سر میں سرسوں کے تیل کی ماش بالوں کے لیے مفید اور بچے کے لیے پسندیدہ ثابت ہوتی ہے۔

خیال رکھیے جس وقت آپ ماش کریں وہ دن کا مناسب وقت ہو۔ بچہ بھی الٹ ہو نیم غنودہ نہ ہو ورنہ وہ لطف اندوز نہیں ہو سکے گا۔ پشت سے شروع ہو کر، گردن کے پٹھے ریڑھ کی ہڈی کی دونوں جانب اور پھر پیس پہ نرمی سے ماش کیجئے۔ پھر اس کے بازو اور ٹانگیں ماش کیجئے۔ اس کے ساتھ ساتھ بچے سے باتیں کرنا اور ہنسانہ بھولیے۔

مالش کے بعد پچے کو نسبتاً میلے کپڑے پہنا دیجئے تاکہ اس کا جسم گرم رہے اور کپڑے بھی خراب نہ ہوں۔

بخار

جب جسم کا درجہ حرارت نارمل حد 37°C یا 98.6°F سے بڑھ جائے تو اسے بخار کہا جاتا ہے۔ بچوں کو حرارت کنٹرول کرنے والا نظام چونکہ زیادہ موثر نہیں ہوتا۔ اس لیے وہ بخار کی لپیٹ میں جلد آجاتے ہیں اور درجہ حرارت بھی برابر گرتا بڑھتا رہتا ہے۔ چھوٹے بچوں میں زیادہ تریہ انفیکشن کی وجہ سے ہی ہوتا ہے۔

بچوں میں درجہ حرارت آسانی سے تھرمامیٹر کے ذریعے معلوم کیا جاسکتا ہے۔ بڑے بچوں میں زبان کے نیچے رکھ کر، دو تین منٹ کے بعد ریڈنگ پڑھی جاسکتی ہے۔ بہت چھوٹے بچوں میں جو تھرمامیٹر منہ میں نہ رکھ سکیں ان کی بعل میں اتنی ہی دیر کے لیے تھرمامیٹر رکھ کے ریڈنگ پڑھی جاسکتی ہے۔ بہت چھوٹے بچوں میں مقعد کے راستے تھرمامیٹر رکھ کے درجہ حرارت نوٹ کرنا چاہیے کیونکہ ان کے منہ یا بعل میں تھرمامیٹر رکھنا ممکن نہیں ہوتا۔

البتہ یہ خیال رکھنا چاہیے کہ بعل یا مقعد کے ذریعے یا گلیا درجہ حرارت منہ کے ذریعے لیے گتے 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 خداخواستہ ہو جائے تو فوری طبی مدد کے طور پر اسے بستر پہ لٹا کے اس کے سارے کپڑے اتار دیجیے اور ٹھنڈے پانی کی پٹیاں بھگو بھگو کے گردن سے لے کر پاؤں تک سارے جسم پر پھیرتے حتیٰ کہ درجہ حرارت کم ہونا شروع ہو جائے یا 100°F تک کم ہو جائے۔ ساتھ ساتھ اسپرین کی بچے کی عمر

کے مطابق مقررہ خوراک دیجیے اور مزید مشورے کے لیے ہسپتال سے یا ڈاکٹر سے رابطہ کیجیے۔

پھپکی

بچوں کو پھپکی آنا معمول کی بات ہوتی ہے۔ مادوں کو اس پر تشریش ناک نہیں ہونا چاہیے۔ البتہ پھپکی اگر کچھ لمبی ہو جائے تو بچے کو نیم گرم پانی پلائیے اس سے پھپکی کو افاقہ ہو گا بچے کو اٹھا کے اس کی پیٹھ پھینکنے سے بھی پھپکی رک جاتی ہے۔

نزلہ اور زکام

بچوں میں چونکہ قوت مدافعت کم ہوتی ہے۔ اس لیے مختلف وائرس اور ان پر آسانی سے حملہ آور ہوتے ہیں۔ بخوڑی 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 دن تک خود بخود ختم ہو جاتا ہے۔ اس لیے خواہ مخواہ ادویات نہیں استعمال کرانا چاہیے۔ البتہ اگر بچے کو بخار ہو جائے یا گلابھی متاثر ہو جائے تو پیراسیٹامال کا شربت استعمال کرانا چاہیے اور گلے کی خرابی کی صورت میں کھٹی اشیاء اور زیادہ گرم دسر دیشیا بچے کو نہیں دینا چاہتیں۔ بچے کے ناک کو وقتاً فوقتاً صاف کرانے رہنا چاہیے۔ اس کا آسان طریقہ یہ ہے کہ بچے کی ناک کے ایک نھننے کو بند کر کے اُسے سمجھائیے کہ زور زور سے "سوں سوں" کرے۔ ناک کے مادے کو نرم رد مال سے آہستگی سے صاف کیجئے اور اسی طرح دوسری طرف سے صفائی کیجئے۔ اگر بچہ زیادہ چھوٹا ہو تو نرمی سے بہتے ناک کو صاف کیجئے۔ یہ خیال رہے کہ بچے کے دونوں نھنوں کو بیک وقت نھننے سے یا پانی ڈال کر بیک وقت نھننے سے کان کی سوزش ہو سکتی ہے۔ بچے کو اس کی عادت نہ ڈالیے۔

بہتی ناک اور مسلسل سوں سوں 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 رد مال 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 نچھتے رگڑ کھا کے زخمی سے ہو جاتے ہیں اور بعض اوقات ہلکا خون بھی رسنے لگتا ہے۔ ایسی صورتوں اور عام صورت میں بھی نچھتوں پہ کولڈ کریم یا سرسوں کا تیل ملے۔ اس سے نہ صرف نچھتے 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 پلے ہوئے بچہ بار بار نیل چھوڑتا ہے کیونکہ اسے 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 اس کے مسلسل استعمال سے ہر ممکن بچھیے۔

گرمی اور سردی کے موسم میں بچے کو مناسب لباس اور مناسب غذا دیجیے۔ کھیلنے کو دینے کی حوصلہ افزائی کیجیے تاکہ اس کا جسم بیماری کے خلاف مدافعت حاصل کر سکے۔ ان احتیاطوں کے علاوہ بازار کی تیل میں تلی ہوئی اور دوسری کھٹی چیزوں سے بچے کو دور رکھیں۔ بدلتے موسموں میں بچے سے لاپرواہی بالکل نہیں برتنا چاہیے۔ انہیں ورزش اور کھیل کو دے 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

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 پھوٹے بچوں کے گلوں میں گلیسرین بھی لگائی جا سکتی ہے۔ بڑے بچوں کو نیم گرم پانی میں نمک ملا کے نزارے کرنا سکھائیے۔ اسی طرح نیم گرم پانی میں دو گویاں ڈیسرین ملا کے نزاروں سے بھی گلے کی سوزش کو افاقہ ہوتا ہے۔

کھانسی سے بچاؤ کے لیے معالج کے مشورہ سے کھانسی کا شربت استعمال کرائیے۔ بعض صورتوں میں شہد چھانے سے بھی بہت فائدہ ہوتا ہے۔

اگر بلغم بھی کھانسی کے ساتھ ساتھ ہو تو نرمی سے بچوں کو بلغم کے اخراج سے متعلق بتائیے تاکہ وہ بار بار اسے نکل کر معدہ کو خراب نہ کر بیٹھیں۔

اگر بچے کو سانس کی دقت ہو اور ساتھ ساتھ آواز بھی بیٹھ جاتے تو ڈاکٹر سے ضرور

مشورہ کیجیے۔

اگر بچے کے TONSILS سوزش سے متاثر ہوتے ہوں تو ڈاکٹر کے مشورے سے جراثیم کش ادویات اسے باقاعدگی سے کھلائیے اور دوسری احتیاطوں پر سختی سے عمل کیجئے۔ ورنہ یہ سوزش بار بار ہو کر بچے کی صحت کو بڑی طرح متاثر کر سکتی ہے۔

قبض

پھوٹے بچوں کو دن 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

ہی اس کا باعث ہوتی ہے۔

ایسی صورتوں میں بچے کی غذا میں ریجنج ROUGHAGE عنصر بڑھائیے جیسے روٹی اور گوشت کی مقدار بڑھائیے اور ساتھ ساتھ پینے کے لیے پانی اور جو سبز 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 اسے اسہال یا ڈائریا سے موسوم کیا جاتا ہے۔

اسکی وجوہات ہیں دائرس اور بیکٹیریا انفیکشن کے علاوہ کچھ پیٹ کے کیڑے، ناقدرگی یا بھوک سے بہت زیادہ کھانا، فوڈ پائونڈنگ اور فوڈ الرجی شامل ہیں۔

اسہال کی طبی 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۔

بعض صورتوں میں اسہال اور تے 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۔

سرد کا اوپر کا حصہ نیچے دھنس جاتا ہے۔

آنکھیں بھی اندر دھنسی محسوس ہوتی ہیں۔

جلد کی لچک ختم ہو جاتی ہے۔ اوپر اٹھانے 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 صورت حال درپیش ہو تو بچے کی عام غذا کبھی مت بند کیجیے پانی اور جو سز کی مقدار

بڑھائیے 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:

درمیانے اسہال

بچے اسہال

۱۰۰ ملی لٹر / کلو

۵۰ ملی لٹر / کلو

ORS

پہلے چار گھنٹے

" ۵۰

" ۲۵

پانی

اگلے ۲ گھنٹے

" ۱۰۰

" ۵۰

ORS

اگلے ۸ گھنٹے

اگر اس کے باوجود صورتحال قابو نہ آتے تو فوراً ڈاکٹر سے مشورہ کیجیے۔ بچے کو اگر ساتھ ساتھ بخار ادرتے بھی ہو تو بلا توقف پہلے ہی ڈاکٹر سے مشورہ کر لیجیے تاکہ ناسق آپ کو پریشانی اور تکلیف نہ اٹھانی پڑے۔

احتیاط کیجیے اور

بچے کو ابلا پانی استعمال کے لیے دیجیے۔

دودھ کی بوتل اور دوسرے برتن اچھی طرح دھو کر استعمال کیجیے۔

بچے اور بچے کی ضروری اشیاء رکھیوں سے بچا کے رکھیں۔

گھر میں صفائی کا خاص اہتمام کیجیے۔

ماں اپنی صحت کا بطور خاص خیال رکھے۔

گھر کے بچے 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 رہن کے دوران گھر کے ایک شخص سے دوسرے افراد تک پہنچ جاتی ہے اور یوں گھر بھر اس مرض میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

۱۔ خارش کے مریض کے بستر میں کسی کو لیٹا نہیں چاہیے۔

۲۔ مریض کا تولیہ، رد مال اور اسی طرح کی دوسری اشیاء کے استعمال سے دور رہنا چاہیے

۳۔ مصافحہ اور طے جلنے سے احتیاط کریں۔

- 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 دن تک ہر ۲ گھنٹے کے بعد دوا کی مالش کیجیے اور اس دوران ہرگز مت نہلیئے۔ چار دن کے بعد نہانا چاہیے۔ نہادھو 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 دھویجئے۔ 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 بھی افراد کو دوا کا استعمال کرنا چاہیے تاکہ خارش سے بچے رہیں۔

جل جانا

چھوٹے بچے کیونکہ آگ سے خوفزدہ نہیں ہوتے اس لیے ذرا سی بے احتیاطی سے خود کو جلا اُٹھتے ہیں۔ ایسی صورتوں کے پیش نظر آتشگیر چیزوں کو اُس سے دور ہی رکھیے اور ہر ممکن احتیاط کیجئے۔ خدانخواستہ چھوٹا موٹا حادثہ ہونے کی صورت میں:

بچے کو آگ والی جگہ سے دُور ہٹا دیجیے۔

متاثرہ جگہ کو اور اس پہ موجود کپڑوں کو بالکل نہ چھیریں۔ کیونکہ چمکے کپڑے بٹانے 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 پھوڑیتے کیونکہ اس طرح انفیکشن کے چانسز بہت بڑھ جاتے ہیں۔

بچے کو درد کم کر تھوالی ادویات دیجیے اور تسلی دیکر سولہ بڑھاتے رہیے۔

جلنے والی جگہ کو ٹھنڈے پانی کے نیچے خاصی دیر تک رہنے دیجیے۔ جب تک درد کچھ

کم نہ ہو جاتے۔ البتہ اگر جلد بری طرح جل چکی ہو تو ایسا کرنے سے پرہیز کیجیے۔

اگر جلنے والی جگہ کم ہو تو صاف ستھری پٹی باندھ دیں۔ کاٹن وغیرہ یا دوسری چمکنے والی

چیزیں زخم پہ لگانے سے اجتناب کیجیے۔

سوجن سے بچانے کے لیے متاثرہ جگہ کو باقی جسم سے اونچا کر دیجیے۔

نکسیر چھوٹ جانا

چھوٹے بچوں میں نکسیر اکثر چھوٹ پڑتی ہے اور اس کی وجوہات میں۔ نزلہ زکام،

ناک میں اکثر انگلی چلاتے رہنا، کوئی باہر کی چیز ناک میں انک جانا، چوٹ لگنا یا گر پڑنا سے

ہوتی ہے۔

ایسی صورتوں میں بچے کو آرام سے بٹھا کر اس کا سر ذرا سا جھکا دیں تاکہ خون اس کے کپڑوں

کو خراب نہ کرے۔ نیم ٹھنڈا پانی لیکر بچے کے سر پہ ڈالیے اور تر تولیہ پیٹ دیجیے۔ ٹھنڈا پانی سر پہ

ڈالنے اور تھپ تھپانے سے بڑی جلدی نکسیر رک جاتی ہے۔

اگر اس سے افاقہ نہ ہو تو بچے کے دونوں نھتے مکمل طور پہ دبائیں اسے کہیے کہ آرام سے منہ

سے سانس لیتا رہے، ۵، ۱۰ منٹ تک دبائے رکھنے سے بہتا خون رک جاتا ہے۔

نکیر رک جانے کے بعد پچے کو ناک صاف کرنے اور انگلی چلانے سے منع کیجیے۔ تاکہ پھر دوبارہ نکیر نہ پھوٹ پڑے۔ آئندہ کے لیے ہدایت کیجیے کہ ناک میں انگلی چلانا کوئی پسندیدہ عادت نہیں ہے۔

اگر ان 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 جاتے تو خود کوئی قدم اٹھانے سے قبل بغیر کسی تاخیر کے ڈاکٹر کے پاس یا اسپتال لے جائیے۔ کیونکہ یہ ایک تشویشناک علامت ہے۔

گرمی دانے (پت)

گرمیوں کے موسم میں بڑوں کے ساتھ اکثر دبیشتر چھوٹے بچوں میں بھی گرمی دانے نکل آتے ہیں اور بچے جلد کھجا کھجا کر عاجز آجاتے ہیں یا چھوٹے بچے اس 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 ہونے کی وجہ سے نکلتے ہیں۔ بعض اوقات تو مسلسل چھڑنے سے ان میں انفیکشن بھی ہو سکتی ہے اور یہ حائرز میں بڑے بھی ہو سکتے ہیں۔

بچوں کو نہلا دھلا کر صاف ستھرا رکھیے۔ گرمیوں کے دنوں میں کئی بار نہلانا بھی مفید ثابت ہوتا ہے۔ ہلکے ہلکے ہوادار کپڑے پہنائیے۔ بچوں کو دھوپ میں پھرنے سے سختی سے منع کیجیے۔ ہوادار ٹھنڈے کمروں میں بچوں کو سلا کر یا کسی دوسرے طریقے سے مہر دے رکھیے تاکہ بچے کھیل کود کے مشوق میں باہر نہ نکل جائیں۔

اگر جلد پہ کسی قسم کی انفیکشن ہو جائے تو جلدی ماہر سے مشورہ ضرور کر لیجیے اور دوسرے

بچوں کو مشاثرہ بچے سے دور رکھنے کا اہتمام کیجیے۔

زہر آلودگی

ہر سال بے شمار بچے مختلف اقسام کے زہریلے مادوں اور زہروں سے ناوانٹگی میں متاثر ہوتے ہیں۔ یہ زہریں مانع۔ ٹھوس یا گیس کسی حالت میں بھی بچے کی صحت کو تباہ کرتے ہوئے اسے 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 اس لیے وہ غلطی اور نا سمجھی سے ان ادویات کو کھانے اور چکھنے کے والدین کے لیے بہت پریشانی کا باعث بنتے ہیں۔

اسی طرح کٹرے مار ادویات، سپرے اور مچھ مار دوائیاں بھی بچے پی سکتے ہیں۔ مٹی کا تیل، پٹرول بھی بچے پی کر نقصان اُبھاسکتے ہیں۔

ان 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 دور رکھیں جو ان کے لیے نقصان دہ ہو سکے۔ اگر خدا نخواستہ کوئی بچہ زہر خوانی کا شکار ہو جائے تو اپنے ہاتھ پیر ٹھنڈے کر نیکی 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

کراتے رہنا چاہیے۔ اگر نظر کی کمزوری کی خاندانی تاریخ ہے یا آپ بچے کی آنکھوں میں کسی قسم کی ابنا میلیٹی دیکھیں جیسے زیادہ پانی بہنا۔ آنکھوں کا سرخ ہونا۔ سر میں درد۔ پڑھاتی 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 تیلیوں کا بیک وقت فوکس نہ ہونا یا چیزوں کا دودو 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 پر تیار کر کے خوبصورت فریم کا چشمہ بنا دیجیے جو اس کے چہرے پہنچے۔ 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 اس لیے پچھلے ہٹ کا مظاہرہ یا وقت بے وقت چشمے کا استعمال نظر پہ مزید بڑے اثرات مرتب کر سکتا ہے۔

بچے کو احساس کمتری سے بچائیے۔ 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 سرنے اور دوسری چیزیں استعمال کرنے سے گریز کیجیے۔

غذا میں بچے کو وٹامن اے رکھنے والی غذا میں جیسے مچھلی، کلیجی، گاجر اور دودھ خوب

استعمال کرائیں۔

بچوں کو دورے پڑنا

شیرخوار بچوں کو دورے پڑنا، کسی بیماری کی علامت بھی ہو سکتے ہیں۔ اور کوئی وقتی وجہ بھی ان کا باعث ہو سکتی ہے۔ پہلے دو تین مہینوں میں بھی یہ عموماً زیادہ پڑتے ہیں۔ ان کی وجوہات میں پیدائش کے وقت آکسیجن کی کم مقدار کا ملنا، دماغ میں کسی وجہ سے خون بہہ نکلنا، مختلف سوڈیم اور پیدائشی دماغی مسائل اور دوسری وجوہات شامل ہوتی ہیں۔

دوروں کی علامات میں عموماً غذا کھانے میں عدم دلچسپی، تھکنا، تھکاوٹ اور بیزارگی، 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 مٹریا چرہ 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 جاسکتے ہیں۔ ایک قسم کے دورے سارے جسم میں ہوتے ہیں۔ ان کا عرصہ ۵ منٹ یا اس 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 اس کے علاوہ بچوں میں کسی قسم کا دماغی مسئلہ نہیں ہوتا۔

دوسری قسم کے دوروں کو پھیچیدہ دورے بھی کہا جاسکتا ہے۔ یہ دورے کسی ایک عضو یا جگہ سے شروع ہوتے ہیں۔ مدت ۱۵ منٹ سے زیادہ ہوتی ہے اور ۲۲ گھنٹوں میں خاصے دورے پڑ سکتے ہیں۔ ایسے بچوں میں مرگی کے مرض میں مبتلا ہونے کا خطرہ موجود ہوتا ہے۔

یہ بچوں کو فوراً ڈاکٹر کو دکھانے کے ان 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 پر گر جاتا ہے اور دور سے کے بعد لمبی نیند سو جاتا ہے۔

ایسے مریضوں کو دور سے پڑنے کا پہلے اندازہ ہو جاتا ہے۔ ان کے رویے میں تبدیلی آ جاتی ہے یا وہ تبدیلی محسوس کرتے ہیں یا وہ کسی قسم کا بوجھ محسوس کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ سردی اور دہشت انگیزی کی روشتیوں کا نظر آنا یا کان بجنا بھی ہو سکتے ہیں۔

دورہ پڑنے پر مریض تو اس کھو بیٹھا ہے اور زمین پر گر جاتا ہے۔ آنکھیں اوپر کو چڑھ جاتی ہیں تپتیاں پھیل جاتی ہیں اور سر پچھے 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 پلا 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 پر بری طرح نڈھال ہو چکا ہوتا ہے اور وہ سو جاتا ہے کچھ گھنٹوں کی نیند کے بعد سخت سردی اور کنفیوژن کی شکایت کرتا ہے۔

اگر خدانخواستہ کبھی بچوں میں ایسی علامات پائی جائیں تو کسی توقف کے بغیر طبی مشورہ حاصل کیجئے ڈاکٹر کو ساری تفصیل بتائیے تاکہ اسے تشخیص اور پھر علاج میں پوری مدد مل سکے۔

ان معاملات کو ناقابل علاج سمجھتے ہوئے ان کا علاج کرنا منفی سوچ ہے۔ یہ بیماری بالکل قابل علاج ہے اور بنیادی وجہ کو دور کرتے ہوئے بچے پھر سے نارمل زندگی گزارتا

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 کھینے سے منع کیجیے۔ اور اس کے ساتھ ساتھ 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 پینچے 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 مقلبلے میں نیچے رکھیے اور ایک رُخ پہ لٹا دیجیے۔

غذائی قلت کے شکار بچے

جب بچے کو ضروری غذائی اجزاء 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 یہ اس کے مضر اثرات پڑتے ہیں اور دماغی صحت پہ بھی اثر انداز ہو سکتی ہے۔

غذائی قلت کی مختلف درجات ہیں۔ مندرجہ ذیل زیادہ اہمیت کی حامل ہیں۔

دودھ کی کم مقدار میں فراہمی۔

۳ ماہ کے بعد بچے کو دودھ کے علاوہ دوسری غذا دینے سے لاپٹی۔

غربت

حفاظتی ٹیکے نہ لگوانا

زیادہ بچے

جسمانی بیماریاں

پیدائشی بیماریاں

غذا کا صحیح مصنم نہ ہونا وغیرہ وغیرہ

غذائی حرارے کی کمی دو سال سے کم عمر کے بچوں میں غذائی قلت کی بڑی وجہ ہوتی ہے اس 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 سست پڑ جاتی ہے۔ پٹھے سوکھنا اور چکنائی جسم سے غائب ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ چہرے پر جھریاں پڑ جاتی ہیں رانیں اور کولے سوکھ جاتے ہیں جلد ڈھیلی ہو کر لٹک جاتی ہے اور جسم کا درجہ حرارت نارمل سے کم رہتا ہے اور انہیں بھوک کی کمی کا مستند نہیں ہوتا۔ ایسے بچوں کو خون کی کمی، دستوں کی بیماری، وٹامن کی کمی اور نظام تنفس کی بیماریاں بھی لاحق ہو سکتی ہیں۔

ان 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 ان کی بیماریوں کا بروقت علاج کرائیے۔

اگر بچوں کو لحمیات (جو گوشت، انڈوں اور دالوں میں پائے جاتے ہیں) کی کمی ہو جاتی تو مختلف علامات ظاہر ہو سکتی ہیں۔ مثلاً جسم پر 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 دکھانے کے اس کا تجویز کردہ علاج کرانا چاہیے اور غذائی کمی کو دور کر کے بچے کو صحت کی بحالی میں مدد دینے کی کوشش کرنا چاہیے۔

پیٹ کے کیڑے

انسانی جسم میں بہت قسم کے کیڑے پرورش پاسکتے ہیں۔ لیکن سب سے اہم وجوہات میں حفظانِ صحت کے اصولوں کے خلاف آلودہ ماحول، آلودہ غذائیں، صفائی ستھرائی کا غیر معتدل انتظام اور فضیلتہ جات کا بطور کھانا استعمال شامل ہیں۔ بچوں میں سب سے زیادہ تھریڈیاہن درم یا چوٹے ہوتے ہیں۔ پیٹ میں اگر کیڑے پائے جائیں تو بچوں میں اس قسم کی علامات ظاہر ہو سکتی ہیں۔ پیٹ میں ہکا ہکا درد، بخار رہنا، گلے سے سیٹی کی آواز نکلنا۔ سانس کا پھڑھایا پھوننا، کھانسی کے ساتھ خون آنا، بھوک زیادہ لگنا، کم درد ہونا اور دست لگے رہنا۔ دوسرے درم جیسے ہک درم جسم کے جس حصے سے اندر داخل ہوتے ہیں اُس حصے میں خارش شروع ہو جاتی ہے یہ درم عموماً ننگے پاؤں پھرنے والے بچوں کے ٹوؤں سے جسم میں داخل ہوتے ہیں اور اس قسم کے دوسرے درم آنٹوں سے ہوتے ہوئے پھیپھڑوں تک پہنچ جاتے ہیں اور پھر کھانسی کے ساتھ خون بھی آتا ہے یا یہ درم کھانسی سے باہر نکل سکتے ہیں۔

چوٹے بڑی آنت کے آخری حصے میں مقعد کے قریب انڈے دیتے ہیں جو مقعد کے باہر بھی آجاتے ہیں۔ اس جگہ سخت کھلی ہوتی ہے۔ بچے جب اس جگہ کو ہاتھوں سے کھجاتے ہیں تو یہ بہت ہی چھوٹے چھوٹے انڈے ان کے ہاتھوں پہ منتقل ہو جاتے ہیں اور جیسے ہی بچہ کبھی اتفاق سے ایسا آلودہ ہاتھ منہ میں ڈالتا ہے تو ان کیڑوں کی زندگی کا نیا چکر پھر سے شروع ہو جاتا ہے۔

صاف ستھری بسزیاں، پھل، صاف ستھرا گھر کا ماحول، صاف ستھرا بچہ اور بردت طبی مشورے ہی بچے کو ان کیڑوں سے نجات دلا سکتے ہیں۔

سرخ آنکھ، آشوب چشم، آنکھوں کا دکھ آنا

گریموں میں، برسات میں اور زیادہ گرد و غبار والے علاقوں میں یہ مرض کثرت سے ہوتا ہے۔ اس میں آنکھوں کا سفید حصہ سرخ ہو جاتا ہے۔ اسی مناسبت سے اسے سرخ آنکھ بھی کہا جاتا ہے۔ آنکھیں گدلی ہو جاتی ہیں میل کثرت سے بنتا ہے اور صبح اٹھنے پر آنکھیں جڑ جاتی ہیں۔ روشنی سے آنکھوں میں جھن 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 چھبے 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 بھگوئے 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 مرض کو افاقہ ہو جاتا ہے۔

آشوب چشم متعدی مرض کی شکل اختیار کر لیتی ہے کیونکہ یہ عفونت ایک شخص سے دوسرے شخص کو باسانی تک جاتی ہے۔ اس لیے ہر ممکن طور پر خود بھی اور دوسروں کو بھی احتیاط کریئے۔

فریکچر

ہڈی کے ٹوٹنے یا کرک ہونے کو طبی اصطلاح میں فریکچر کہا جاتا ہے۔ بچے چونکہ

بڑوں کی نسبت زیادہ اور بار بار گرتے ہیں اور گرنے کی نوعیت بھی مختلف ہوتی ہے۔ اس 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 پر اکثر اوقات لچک کھا کے ٹوٹنے سے بچ جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ بچوں میں ہڈیوں کی نشوونما اور زخم جلدی مندمل جلتے ہیں۔ اس 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 کیجئے تاکہ معائنہ اور ایکس رے کے بعد صحیح صورتحال سامنے آسکے۔ فریکچر ہونے کی موٹی نشانیاں اوپر کی نشانیوں کے علاوہ ذیل کی بھی ہو سکتی ہیں۔

فریکچر کی جگہ پر تیز درد محسوس ہوتا ہے۔

زخم یا رگڑ کا نشان ظاہر نظر آتا ہے۔

متعلقہ جوڑی حرکت میں شدید دشواری ہوتی ہے یا اس کا ہلنا جینا بالکل ختم ہو جاتا ہے۔

ہڈی جھکی ہوتی، باہر نکلی ہوتی، زاویے پر مڑی محسوس ہوتی ہے یا دکھاتی دیتی ہے۔ اگر بچے کو فریکچر ہونے کا خدشہ ہے تو کسی صورت اسے چلانے پھرنے یا حرکت دینے کی کوشش نہ کیجئے کیونکہ آپ کے اس عمل سے شدید نقصان پہنچ سکتا ہے۔ جس قدر جلدی ہو طبی مدد حاصل کرنیکی کوشش کیجئے۔

ایکس رے سے نہ صرف فریکچر ہونے کا پتہ چلتا ہے۔ بلکہ زخم کے مندمل ہونے تک کے سارے مراحل واضح طور پر سامنے وقت گزرنے 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 پلاسٹرف آف پیرس کے استعمال سے چند مہینوں میں بہتر

ہو جاتے ہیں۔

زیادہ شدید نوعیت کے فزیکل پینے کو بے ہوش کرنے کے بعد موزوں کر کے پلاسٹراف پیرس یا نیلز کی مدد سے درست کیے جاتے ہیں۔ یہ بھی چند ہفتوں کے بعد بالکل صحیح منڈل ہو جاتے ہیں۔

زندگی کو خطرے میں ڈال دینے والا فزیکل پینے جسے فوراً طبی مدد درکار ہوتی ہے سر کا فزیکل پینے ہوتا ہے۔ اللہ نہ کرے اگر کبھی کسی بچے کو سر پر شدید چوٹ لگے اور وہ بیہوش ہو جاتے تو کسی توقف کے بغیر اسے ڈاکٹر یا ہسپتال پہنچانے کی کوشش کیجیے۔

بعض اوقات بیرونی طور پر سر پر چوٹ کا کوئی نشان تک نہیں ہوتا۔ لیکن بچے پر اگر غنودگی طاری ہونا شروع ہو جاتے، رنگت پیلی ہو جاتے یا کانوں اور ناک سے صاف یا خون سے رنگا مادہ بہنا شروع ہو جاتے یا بچے 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 مکھی یا منہ پہ کاٹا جلتے یا بچہ ان کے ڈنک کے زہر سے حساس ہو تو خطرناک بھی ہو سکتا ہے۔ اس طرح کے کیسز میں بچوں کو سانس کی شدید تکلیف محسوس ہو رہی ہے اور وہ بڑی طرح متاثر ہوتے ہیں۔ لہذا میڈیکل مدد ایمرجنسی کے طور پر حاصل کرنا چاہیے۔

شہد کی مکھی، بھڑو، غیر ڈنک جلد میں ہی چھوڑ جاتی ہیں۔ جنہیں دبا کے اور صاف تیز ناخنوں سے نکالا جاسکتا ہے۔ ایک پن یا سوتی بھی سطح کے برابر دکھ کر آپ کی مدد کر سکتی

ہے۔ ڈنک کے باہر آنے پہ ٹھنڈے پانی سے جگہ کو دھو دیجیے یا کوئی لوشن اوپر لگا دیجیے۔
 کاٹی ہوتی 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
 اس کے ساتھ ساتھ ANTI HISTAMINE ادویات دینے سے افاقہ ہو جائے گا۔

احتیاطی تدابیر کے طور پہ گھر میں پھر مار ادویات چھڑکنی چاہیے اور رات کو بھی "میٹ"
 وغیرہ استعمال کرنا چاہیے۔ گرمیوں کو باہر سوتے وقت بچوں کو پھر دایوں کے اندر سلاتے۔
 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۔

خدا نخواستہ اگر کبھی بچے کو بچھو، سانس یا کوئی دوسرا ذہریلا کیراکاٹے تو
 بچے کو تسلی دیجیے۔

کانے حصے کو ساکت کر دیجیے۔ ہلانے کی کوشش نہ کریں۔
 درد دور کرنے کے لیے گولیاں دیں اور فوراً ہسپتال لے جائیں۔

احتیاط

ذہر کبھی چوسنے کی کوشش مت کریں۔
 کانے حصے کے اوپر کوئی چیز نہ باندھیے۔
 البتہ اس سے کچھ اوپر نرمی سے کپڑا یا کچھ اور باندھ دیں تاکہ خون کی گردش میں
 ذہر تیزی سے شامل نہ ہو۔
 متاثرہ حصے پر کوئی کیمیائی شے نہ ڈالیں۔
 متاثرہ حصے کو کانٹے کی کوشش مت کریں کیونکہ خون کبہنے سے صورتحال
 تشویشناک بھی ہو سکتی ہے۔

مسوڑھے

گلابی رنگ کے نرم گوشت کے یہ حصے مضبوطی سے دانتوں کی جڑوں کو تھلنے اور انہیں نقصان سے بچاتے رکھتے ہیں۔ ہر دانت جڑے کی ہڈی کے ساتھ مضبوطی سے پیوست ہوتا ہے اور مسوڑھوں کے ریشے اس عمل میں ان 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 اس کے مشورے پر عمل کیجیے۔ اس کی عام وجہ غلط اور روف

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، ۷ ماہ سے دو سال تک مسوڑھے اگر درد کریں یا بچہ تکلیف محسوس کرے تو اس کی

وجہ صرف نئے دانتوں کا نکلنا ہوتا ہے اور تقریباً سبھی بچے اس ناخوشگوار مرحلے سے گزرتے ہیں۔

دانتوں کو نرمی سے انگلی کرنے یا ان 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 برش کرنا اور مسواک کرنا سکھائیے اور اس سلسلے میں ان کی خود اچھی طرح

راہنمائی کیجیے اور برش کے بعد نرمی سے سارے مسوڑھوں کی شہادت کی انگلی سے مسواک

کرنا سکھائیے۔

دانتوں کی حفاظت:

دانت چہرے کے تاثرات میں بہت اہم حصہ ادا کرتے ہیں۔ دانت اگر بد نما اور میلے ہوں گے تو چہرے کی پوری ہئیت 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، سویشس وغیرہ مسلسل کھانے سے دانتوں پہ ایک چپکنے والی پروٹین کی تہ بن جاتی ہے۔ جس میں بیکٹیریا تیزابی ایکشن پیدا کر کے دانتوں کی شکست و ریخت کا باعث بنتے ہیں اور آہستہ آہستہ دانتوں کے انیمل کو نقصان پہنچاتے پہنچاتے NERVES نزدیک جا پہنچتے ہیں اور یوں درد اور ٹھنڈی گرم چیز کا احساس بڑی شدت سے ہوتا ہے۔

بچوں کو زیادہ ٹافیاں اور سویشس استعمال نہ کرنے دیں۔ کھانے کے بعد کلی اور دانتوں کی صفائی کا اہتمام کریں۔ ۳ سالگی عمر تک کے بچوں کو صاف انگلی سے یا نرم کپڑا انگلی پہ پیٹ کر دانتوں کی صفائی کریں اور آہستہ آہستہ انہیں برس 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۔

ٹوٹے پیسٹوں میں فلورا ایڈ کے اجزاء رکھنے والے پیسٹوں کو ترجیح دیجئے کیونکہ یہ دانتوں کی شکست و ریخت روکنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ نرم ریشوں والا ٹوٹہ برسٹس بچوں کے لیے موزوں ہوتا ہے۔ صحیح ترکیب سے اوپر سے نیچے اور نیچے سے اوپر بچوں کو برس کرانا سکھائیے۔ اسی طرح دانتوں کی اندرونی سطح کی صفائی بھی بچوں کو سکھائیے۔

سال میں ایک آدھ بار دانتوں کے باہر ڈاکٹر سے معائنہ کراتے رہنے سے بیماریوں کی ابتداء سے ہی تشخیص ہو جاتی ہے۔

سر درد

کم سن بچے بہت کم ہی سر درد کی شکایت کرتے ہیں۔ اگر کبھی وہ اس امر کی شکایت کریں تو نظر انداز ہرگز مت کیجیے۔ بچوں میں عام طور پر بخار سے، پانی کی کمی کی وجہ سے سر درد ہوتا ہے MENINGITIS (دماغ کی پھلیوں کی سوزش) سے شدید درد ہوتا ہے۔ اگرچہ اس کے چانسز بہت کم ہوتے ہیں۔ اگر آپ اس کے ساتھ ساتھ بچوں کے موڈ میں اچانک تبدیلی، بخار، قے یا اگرزی گردن محسوس کریں تو طبی 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 پر پوٹ کھالیتے ہیں۔ کبھی کبھار سر درد کی شکایت کرتے ہیں۔

کچھ والدین اس وہم میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اکثر سر درد ہونے کی وجہ کہیں دماغ کا ٹیومر تو نہیں۔ خدانخواستہ اگر اس 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 اٹھنے 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 اس موذی مرض کا شکار ہوتا ہے۔

نزولہ زکام، کان کے امراض اور زیادہ کام باداؤ، پریشانی سے بھی سر درد ہو سکتا ہے دانت نکلنے پہ بھی سر درد ہو سکتا ہے۔

بچے کو تسلی و تسخنی دیجیے، پرسکون کمرے میں لٹائیے۔ سرد بائیے اور پیرا ایٹامول یا اسپرین کھانے کو دیجیے۔ اگر سر درد کافی دیر تک ختم نہ ہو تو ڈاکٹر سے ضرور مل لیجیے۔

ٹوکن

اگر کوئی بچہ یا فرد کافی دیر تک شدید گرمی کا سامنا کرے تو اسے ٹوکنے یا سن سڑوک ہونے کا بہت خدشہ ہوتا ہے۔

شدید حدت کے سامنے سے، پینے اخراج کرنے والے گلینڈز کام کرنا بند کر دیتے ہیں اور یوں جسم کا وہ سسٹم جو جسم کو گرمی کے مقابلے میں ٹھنڈک پیدا کرتا ہے۔ بے بس ہو جاتا ہے۔ اور جسم اپنے آپ کو ٹھنڈا رکھنے کی صلاحیت سے عارضی طور پر محروم ہو جاتا ہے۔ بچے کا رنگ سُرخ ہو جاتا ہے اور جسم گرم محسوس ہوتا ہے۔ بخار 108° یا 42.2° تک پہنچ سکتا ہے اور دماغ کو شدید نقصان پہنچا سکتا ہے۔ بچہ کھینوز ہو جاتا ہے۔ حرکات میں تو اثر 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 جاسکتی ہے۔

بچے کو جلدی سے گرم جگہ سے سایہ دار یا ٹھنڈی جگہ پر منتقل کر دیجیے۔ کمر ہوا دار ہو چکے چلا دیجیے۔ بچے کے سارے کپڑے اتار کے اس کے جسم پر تازہ پانی کی پٹیاں بھگو بھگو کر پھیرتے تاکہ بخار کی شدت کچھ کم ہونا شروع ہو جائے اور بچہ اس سے متاثر ہونے سے بچ جائے۔

اس ابتدائی مرحلے کے بعد ڈاکٹر سے رابطہ قائم کر لیجیے اور اس کی ہدایات پر عمل کریں۔ کچھ احتیاطی تدابیر سے آپ ٹوکنے سے بچوں کو بچا سکتے ہیں۔

گرمیوں میں بچوں کو کاشن کے ہلکے ملبوسات پہناتے 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 نکلنے ہوتے پانی یا لسی یا لیموں کی شنگھین ضرور پی لینی چاہیے تاکہ جسم میں

پانی باافراط رہے۔

آواز کا بیٹھنا

انسانی گلے میں اللہ تعالیٰ نے آواز پیدا کرنے کا آلہ رکھا ہے جسے *vocal cords* کہا جاتا ہے۔ اپنی کے ارتعاش سے آواز نکلتی ہے اور ہم اپنا مافی الضمیر فریق مخالفت تک پہنچاتے ہیں۔ کوئی ایسی صورت جس سے دوکل کارڈز متاثر ہوں۔ آواز کی خرابی یا آواز کے بیٹھنے کی صورت میں نکلتا ہے۔ اگر اثر زیادہ ہو تو آواز عارضی طور پر ختم بھی ہو سکتی ہے۔ چھوٹے بچوں میں آواز بیٹھنے کی عام وجہ بے تحاشا رونا اور چیخا ہے۔ جس کی وجہ سے دوکل کارڈز پر سوزش ہو جاتی ہے اور یوں آواز بھاری ہو جاتی ہے۔ دوسری وجوہات میں سانس کی نالی کی سوزش اور الرجی شامل ہیں۔ ان کے علاوہ خناق، فارن باڈی کانگنڈا، اور سانس کی نالی کے زخم بھی ہو سکتے ہیں۔

مسلسل آواز بیٹھنے سے کارڈز پر چھوٹی چھوٹی گروتھ سی بن جاتی ہیں۔ بہترین علاج یہ ہے کہ متعلقہ وجہ کو دریافت کیجیے اور اسے دور کر نیکی کوشش کیجیے۔ آواز کو آرام دیکھے یعنی بچے کو کم سے کم بولنے دیکھیے۔ نیم گرم مشروبات پچھے کو پینے دیں۔ گردن پر گرم ٹکورا 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 کیجئے۔

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۔ اس لیے دوبارہ پھر اس کا حملہ ہو سکتا ہے۔

چھوٹے بچوں میں فلور 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۔ فے آنا شروع ہو جاتی ہے اور نکیس بھی پھوٹ سکتی ہے۔ اس وقت کیونکہ کوئی موثر وائرس کے خلاف علاج موجود نہیں ہے۔ اس لیے آرام اور آرام صرف اس مسئلے کا بہترین حل ہے۔ پانی کی وافر مقدار پکے کو دینے تاکہ جو پانی، پسینہ اور ڈائریا سے ضائع ہو گیا ہے۔ اس کا تبادلہ مل سکے۔ کیونکہ یہ انفیکشن بہت کم مدت میں ٹھیک ہو جاتی ہے، اس لیے بچوں کو زیادہ تکلیف نہیں اٹھانا پڑتی۔

ڈاکٹر کے مشورے سے اینٹی بائیوٹک صرف تب استعمال کیجیے جب وائرس کے ساتھ ساتھ بیکٹریل انفیکشن بھی شامل ہو ورنہ انکی کوئی ضرورت نہیں۔

فلورے بچوں کو نمونیا، کان کے انفیکشنز، سائٹوسائٹس وغیرہ ہو سکتے ہیں جو کہ سنجیدگی سے علاج کے متقاضی ہیں۔

زیادہ تر بچے ۲، ۳ 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۔

ایڈنیمیا : (خون میں آکسیجن لے جانے والے سیز کی کمی)

خون میں ہیموگلوبن (جو آکسیجن جسم کے مختلف حصوں تک پہنچاتے ہیں) کی کمی وجہ سے کمی ہو جاتی ہے تو اس کو ایڈنیمیا 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۔

کسی وجہ سے سُرخ جیموں کی ٹوڑ پھوڑ

فولاد کی کمی کی وجہ سے اینیمیا بچوں میں عام پایا جاتا ہے۔ وجوہات میں بچوں کا وقت سے پہلے پیدا ہو جانا۔ خوراک میں فولاد کا نہ ہونا یا کمی، اور نظامِ انہضام میں مختلف خرابیاں ہو سکتی ہیں۔

ایسی صورتوں میں فولاد پر مشتمل غذائیں بچے کو زیادہ دینا چاہیے اور ڈاکٹر کے مشورے سے غذائی کمی کے دوسرے علاج بھی کرنا چاہیے۔

اینیمیا کی مندرجہ ذیل علامات ہو سکتی ہیں۔

| | |
|-------------------|---------------------------------|
| جلدی تھک جانا | زنگت پیلا ہونا |
| بھوک نہ لگنا | سستی اور بیزارسی |
| چکر آنا | وزن میں اضافہ نہ ہونا |
| باپھوں پر زخم آنا | ناخنوں کی ہتیت میں تبدیلی وغیرہ |

گرم پانی کی بوتل کے فائدے :

ہر خاندان کو گرم پانی کی بوتل کے استعمال اور اس کے فائدے سے ضرور آشنائی ہونا چاہیے۔ یہ سردیوں کی سرد راتوں کو بچے کی کاٹ یا بستر گرم کرنے سے ٹکوری 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 اٹھنے اور اسی اثنا میں اس کی جگہ ٹھنڈی ہونے کے مسئلے کا شافی حل پاسکتی ہے۔

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۔
ابلتا پانی ڈالنے کی بجائے گرم پانی ڈالیے۔

بچے کو لگانے سے پہلے خود اس 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 جہارت سے استعمال کیا جاسکتا ہے۔

بعض اوقات بچے سوتے ہوئے اس سے کھیل کر یا اسے ساتھ لگا کر مزہ اٹھاتے ہیں
اور یوں کھیلنے اور وقت گزاری کے لیے بچوں کے ہاتھ ایک دلچسپ مشغلہ لگ سکتا ہے۔ یہ احتیاط
کیجئے 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 پر اگر یہ سانس کی نلی میں چلی جاتے یا بچہ اسے نکل لے تو یہ خطرناک ہو سکتی ہے
بچوں کو زیادہ چیونگم کھانے سے منع کیجئے اور ساتھ ساتھ انہیں اسے نکل جانے کی بجائے
پھینکنے کی ترغیب دیجئے۔

خوراک کا حلق میں اٹک جانا

بچوں سے چھوٹی چھوٹی چیزیں جو وہ منہ میں ڈال سکیں، دور رکھنا چاہیے۔ کیونکہ بچوں

میں ہر شئی چیز کو منہ میں ڈالنے کی عادت ہوتی ہے۔ اس لیے بہت احتیاط کریں۔
خوراک دیتے ہوئے بہت چھوٹے چھوٹے تھے دیں۔ سخت اجزاء کو اچھی طرح نرم کریں

تاکہ بچہ انہیں پھینا نہ بیٹھے۔ کھانے کے دوران بچے کو تنہا نہیں چھوڑنا چاہیے۔

کھاتے کھاتے اگر بچہ کوئی چیز گلے میں اٹکا بیٹھے تو

اس کی پشت پر تیزی سے چپت ماریے۔

بچے کو اٹا لٹکا کر اس کی پشت ہولے ہولے اور تیز تیز ہلاتیں۔

اگر سانس کی نالی میں کوئی چیز چلی جاتے۔

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 دیکئے اس طرح پھیپھڑوں میں بھری ہو باہر

کو نکلے گی اور یوں سانس کی نالی میں موجود چیز باہر نکل سکتی ہے۔

حالت خراب ہونے پر فوراً ڈاکٹر سے رجوع کیجیے۔

درد: پیٹ کا درد

اس کی مختلف وجوہ میں انفیکشن، سوزش، آنتوں میں رکاوٹ یا پھیلاؤ کے علاوہ

اور دوسری بہت سی وجوہات ہیں۔ اگر اس کے ساتھ تے، دست اور وزن کی کمی یا پیشاب

کرتے ہوئے درد محسوس نہ ہو تو کوئی خطرناک صورت اختیار نہیں کرتی۔ بہر حال ۵ سال سے کم عمر

بچوں میں یہ شکایت سنجیدگی سے ہی لی جانی چاہیے۔ کچھ بار بار دفعوں سے ہونے والی درد

کی وجہ جذباتی یا نفسیاتی مسائل بھی ہو سکتے ہیں۔

اگر کسی درد سے بچہ بستر پر لیٹنے اور چلانے پر مجبور ہو جائے یا تے ساتھ شروع ہو جائے

یا درد ۶ گھنٹوں سے زیادہ دیر رہے تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ درد سے متعلق تمام تفصیل

ڈاکٹر کے گوش گزار کر دیجیے تاکہ اسے تشخیص میں مدد مل سکے۔

خراشیں:

سادہ پانی سے متعلقہ جگہ کو دھو دیجیے اور جراثیم کش کریم پاؤں لگادیں۔ چھوٹی خراشیں کریم لگاتے بغیر کھلی نصاب میں جلد منڈل ہو جاتی ہیں۔

اگر خراش گہری ہو اور خون بہہ رہا ہو تو ڈاکٹر سے رجوع کیجئے۔ تاکہ تشخ سے بچاؤ کا ابتدائی علاج کیا جاسکے۔

پیپ پڑنا:

اگر جسم کے کسی حصے میں پیپ پڑ جاتے تو اس سے سوزش، سوج، بخار، بیزاری اور درد جیسی کیفیات پیدا ہو سکتی ہیں۔ اگر جلد کے کسی حصے میں پیپ پڑ جاتے 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 نچکے کے سانس کو بند کر سکتے ہیں۔

بجلی کی دائرنگ اور سوچیز کو احتیاط سے چیک کیجئے کسی بھی قسم کی خرابی کو فوراً دور کرنے یا کرنے کی کوشش کریں۔ تیز چاقو چھریاں بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔ صفائی کے پاؤ ڈراؤ محلول اور مصلحے بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔ بہت چھوٹے بچوں کو آگ کے قریب کھیلنے کی کبھی حوصلہ افزائی نہ کریں۔ فرس کو چکنا ہونے سے بچائیں۔ رف چیزوں کو ادھر ادھر بکھرنے

کی بجائے سلیقے سے کسی باسکٹ میں ڈال دیجیے۔ ماحس و غیرہ بہت احتیاط سے رکھیں۔

غسل خانے؛

تمام ادویات بچوں سے دور تالہ بند رکھیے۔ پرانی ادویات صاف کر دیں یا کسی مستحق کو دے دیجیے۔ فرش کو سپری ہونے سے بچاتیے۔ بیڈ اور ریئر بلندی پر رکھیے۔ ۵ سال سے کم بچے کو غسل خانے میں کبھی تہا نہ چھوڑتیے۔

رہائشی کمرے؛

کمرے میں اگر سردی سے بچاؤ کے لیے ہیٹریاگ جل رہی ہو تو بچوں کو تہا مت چھوڑیں کھڑکیاں کھلی رکھیں۔ ستیاں، پنیں اور چھوٹی چھوٹی اشیاء پھلکے رکھیں۔ فرنیچر کے کونے تکیے نہ ہوں۔ میزوں پر لمبے لمبے کورنر چڑھائیں تاکہ بچے ان پر موجود چیزیں انہیں کھینچ کے اپنے آپ پر نہ گرائیں۔ بک شلف ایسے ہوں کہ بچے انہیں اپنے آپ پر گرانہ سکیں۔ بجلی کے پلگوں اور ساکٹس میں بچوں کو انگلیاں دینے سے بچانے کے لیے خصوصی احتیاط کریں۔ انہیں کور دیجیے یا میز کرسی ان کے سامنے رکھ دیں۔ تاکہ بچے انہیں تلاش نہ کر سکیں۔

ایک سال سے کم عمر بچوں کو تکیہ استعمال نہ کرائیں کیونکہ ٹھکنے سے ان کا سانس گھٹ سکتا ہے۔ بچہ اگر چلنا شروع کر دے تو تکیے کو نون والا فرنیچر ہٹا دیں اگر سیڑھیاں قریب ہوں تو ان پر بچوں کو چڑھنے کے لیے احتیاط کیجیے۔ کوئی چھوٹا سا گیٹ وہاں لگا دیجیے کہ بچے انہیں کھول نہ سکیں۔

کھلی ادویات اور گولی کبھی میز پر نہ رکھیں۔ کچھ بڑے بچوں کو انسائیرھیوں سے اترنا سکھاتیے۔ کچھ اور بڑے اور پر اعتماد ہوں تو سیڑھیوں سے بیدھا اترنا سکھاتیے۔ مختلف قسم کی مشینری، کیمیکلز، جراثیم کش ادویات سے دور رکھیے۔ ایسے محلول بوتلوں

میں نہ رکھیں تاکہ بچے انہیں پی نہ سکیں۔

گیراج :

جن گھروں میں گیراج ہوتے ہیں۔ ان والدین کو پوری احتیاط کرنا چاہیے کہ ان 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 کارسٹارٹ کر کے کبھی اسے اکیلا نہ چھوڑتے۔ زہریلے دھوئیں سے وہ بڑی جلدی متاثر ہو سکتا ہے۔ اسی طرح کھڑی کار کو ہمیشہ ہینڈ بریک لگا کے کھڑا کیجیے۔ اور اس کے پہیوں کے آگے اینٹیں وغیرہ مت رکھیں۔ بہت ممکن ہے کہ بچے شرارت سے انہیں ایک طرف بلانے کی کوشش کریں اور ناحق نقصان اٹھائیں۔

اسی طرح کار کو کبھی اونچی جگہ پر 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 ہوئے یا گاڑی کی مرمت کرتے ہوئے 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 اس میں پھنسا سکتے ہیں۔ زیادہ چھوٹے بچوں کو تنہا کار میں مت بٹھائیں تاکہ دروازہ بند ہونکی صورت میں اور کسی کے پاس نہ ہونکی وجہ سے کوئی نقصان نہ اٹھائیں۔

کہیں جاتے ہوئے 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۔

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 ان پر ڈوری یا رسی بھی ہو تو مزید احتیاط کریں۔ آٹومٹک تاملے 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 بولس اونچائی پر لگاتے جائیں یا ہینڈلز وغیرہ کچھ عرصہ کے لیے اتار دیتے جائیں۔ صدر دروازوں کے متعلق خصوصی احتیاط کیجیے۔ آتش گیر چیزوں کے قریب بچوں کو پھینکنے بھی نہ دیں۔

حادثات پہ آپ کا رد عمل :

خدا نخواستہ اگر کوئی چھوٹا بڑا حادثہ ہو جائے تو زیادہ پریشان نہ ہوں، اپنے حواس قابو میں رکھیں اور دوسروں کو بھی پریشان سے بچائیں تاکہ بچے پہ مزید منفی رد عمل نہ ہو۔ اُسے ڈانٹیں نہیں پرسکون روکے فرسٹ ایڈ کے طریقے آزمائیے۔ بہتے بہتے خون کو روکیے۔ خون لے جانوالی شریانوں میں سے گہرائی خون تیزی سے بہتا ہے اور خون واپس لانے والی وریدوں سے نیلا ہٹ مائل خون آہستگی سے بہتا ہے۔ بہت چھوٹی وریدوں سے خون بہنا تھوڑی سی 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 رکے تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کیجیے۔ اگر بچہ چلنے کے قابل نہ ہو تو ایمبولینس منگوائیے۔ ٹاکے بچوں کے پاؤں اونچا رکھیے۔ تنگ کپڑے کھول دیں اور سخت دباؤ سے بہتے خون کو روکنے کی کوشش کریں۔ اگر اس طرح خون رک جاتے تو دباؤ کے لیے استعمال کیا جانے والا پیڈ فوراً ہی مت اٹھائیے، ورنہ خون پھر دوبارہ بہنا بھی شروع ہو سکتا ہے۔

اگر ہڈی وغیرہ ٹوٹنے سے اندرونی طور پر خون بہتا رہے جب کہ بیرونی طور پر کچھ نہ ہو اور بچے کا رنگ میلا ہونا شروع ہو جائے۔ پسینہ بہنا شروع ہو جائے۔ کمزوری یا بے ہوشی کی کسی کیفیت ہو اور نبض کمزور ہونا شروع ہو جائے تو طبی امداد فوراً فراہم کریں۔

سر پر زخم فوراً توجہ کا متقاضی ہوتا ہے۔ اسی 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 اسے مصنوعی تنفس فراہم کیجیے۔ طریقہ یہ ہے

اگر بچے بے ہوش ہو :

ہاتھ سے ، آستین سے سانس کی آمد دیکھیے۔

اگر منہ میں کوئی چیز ہو (کھلونا ، سکہ ، حقہ) تو نکال دیجیے۔

بچے کو کمر کے بل لٹا کے ، ٹھوڑی ذرا اوپر اٹھائیے تاکہ سر پیچھے ہو جائے۔

ایک ہاتھ سے ٹھوڑی اوپر اٹھائیے اور دوسرے سے سر پیچھے کی جانب کیجیے۔

اس طریقے سے حلق اور سانس کا راستہ سیدھا ہونگی وجہ سے چھوٹی موٹی رکاوٹ دور ہو

جائے گی اور سانس کی آمد و رفت بحال ہو جائے گی۔ اس کے بعد اس کا سر ایک طرف کر دیجیے

اور ایک ٹانگ کو لمبے اور گھٹنے سے جھکا کے اوپر کھینچ لیجیے۔

ورنہ :

مریض کو پشت سے لٹا کے اس کا ناک بند کر دیجیے اس یقین کے بعد کہ اس کا منہ کھلا ہے۔

آپ خود ہلکا سانس لیجیے۔ اپنا منہ اس کے منہ سے اس طرح لگائیے کہ ہوا کے اخراج

کا کوئی دوسرا راستہ نہ بنے۔

آہستگی سے اپنا سانس منتقل کیجیے اور دیکھیے کہ اس کا سینہ اس سے ابھرتا ہے کہ نہیں۔

اپنا منہ ہٹا لیجے 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 تے 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 اس کے منہ اور ناک پہ جما کے یہ عمل دہرائیے
لیکن اپنے پھیپھڑوں سے زور سے مت سانس لیجیے اس سے بچے کے پھیپھڑے بڑی طرح
متاثر ہو سکتے ہیں۔

اگر معدہ ہوا سے بھر جائے تو بچے کو ایک سائیڈ پر ٹاڈیجیے اور آہستگی سے معدے پر دباؤ دیجیے
تاکہ ہوا نکل سکے۔

ساتھ ہی ساتھ بچے کی نبض دیکھتے رہیے، کلاتی 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 اسے مت ہلائیے۔ حادثے کے
بعد بچے کو تنہا نہ چھوڑیے۔ اس کے ساتھ سارا وقت رہیے۔ آپ کی موجودگی اسے سکون اور ذرا
بے فزنی بخشنے گی۔ کسی عزیز یا دوست کو گھر کی نگرانی کے لیے چھوڑ کر بچے کے ساتھ ہسپتال چلے جلیے۔

بجلی کا جھٹکا اور اس سے بچاؤ

بجلی بہت خطرناک ہوتی ہے کیونکہ یہ جسم سے گذرتے ہوئے جسم کے مختلف خلیات کو بھج
نقصان پہنچاتی ہے۔ خون کی شریاتوں میں یہ خون منجمد کر سکتی ہے۔ دماغ کے خلیات کو زخمی کر
دیتی ہے اور سانس اور دل کے عضلات کو مفلوج کرنے کا باعث بنتی ہے۔ یہ فوری طور پر ہلاکت

سے لیکر بے ہوشی تک بہت خطرناک ہوتی ہے۔

احتیاط ہر جگہ علاج سے اہم کردار ادا کرتی ہے۔ بجلی کی مشینری دائرہ تک اور سو پچھڑ کو بہترین حالت میں رکھیں بچوں کو ان سے دور رکھیے۔

اگر بچہ کبھی اس حادثے کا شکار ہو تو کبھی اسے ہاتھ نہ لگاتے یا تو بجلی کی مین سپلائی بند کرویں یا متعلقہ تار کو اس شدت سے کھینچیں کہ وہ اپنی جگہ سے اکھڑ کر نیچے آ رہے۔

بچے کو اگر سانس کی تکلیف ہو تو اسے فوراً مصنوعی تنفس منہ کے ذریعے فراہم کیجیے۔ دل کی حرکت اگر کم ہو رہی ہو تو دل کے مقام پہ ہولے ہولے اور پھر تیز تیز ماساژ کیجیے۔ دل اگر دنا شروع کر رہا ہو تو اس مقام پہ زور زور سے کے مارے تاکہ دل کو اپنا معمول کا کام انجام دینے میں کچھ آسانی ہو سکے۔ 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۔ ان 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 ان 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 اس 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 ننھے پیارے پیارے جانوروں کی طرف ان کی محبت بھی بڑھتی ہے۔ اگر ایسے میں ان

کی پالتو جانور پالنے کی خواہش پوری ہو جاتے تو ان کی خوشی قابل 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 ان کی دیکھ بھال اور خوراک کی ذمہ داری بھی آپ پر آ پڑے گی اور یوں پنجرے کی صفائی سے لیکر ان کی دیکھ بھال تک کے سارے امور آپ کو ہی انجام دینا پڑیں گے کیونکہ بچہ تو یہ ذمہ داری اس مرحلے میں نہیں نبھاسکتا البتہ آہستہ آہستہ وہ یہ ذمہ داری ضرور سنبھالنا شروع کر دیتے ہیں۔

تحقیقات سے سامنے آیا ہے کہ یہ پرندے اور جانور بچوں میں پیار محبت اور نگاہوں 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 مر جا پہنچوں کو زندگی اور موت سے متعلق بہت کچھ سمجھاتے ہیں۔

پالتو جانوروں کی اکثریت کوئی بیماری پیدا نہیں کرتی۔ مگر آپ کو ان کی صحت کا حد درجہ خیال رکھنا چاہیے۔ کتے اور بلیوں پر بھیاں منڈلانے کی روک تھام کیجیے۔ سال میں ایک دو بار جانوروں کے ڈاکٹر سے ان کا معائنہ ضرور کرایجیے۔

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 ان کے فضلے کے ذریعے منتقل ہو سکتے ہیں۔ اس ضمن میں پالتو جانوروں کی صفائی کا از حد 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 اس لیے وٹرنری ڈاکٹر کے مشورے سے بلی اور کتے کا علاج کرانا چاہیے تاکہ بچے ان سے متاثر نہ ہو سکیں۔

کچھ بچے مختلف جانوروں سے الرجک ہوتے ہیں۔ اس کا باعث وہ جو میں ویزہ بھی ہو سکتی ہیں جو ان میں پائی جاتی ہیں۔ ان سے نجات پانے کے لیے ضروری ہے کہ آپ جانوروں کے ڈاکٹر کے مشورہ سے ان 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 اسے بچوں سے دور رکھ کر اس کے چلنے پھرنے پر کڑی نظر رکھیں ہو سکے تو ڈاکٹر سے بھی مشورہ کر لیجیے۔

احتیاط ہر صورت میں اور ہر طرح علاج سے کہیں بہتر ہے۔ اس مقولے کو ذہن میں رکھیے۔

حفاظتی ٹیکے اور انکی اہمیت:

ان چھ بیماریوں کے لیے بچوں کو حکومت پاکستان کی جانب سے حفظ ماتقدم کے لیے حفاظتی ٹیکے لگائے جاتے ہیں۔

| | |
|------------|----------------|
| | ۱۔ تپدق |
| DIPHTHERIA | ۲۔ خناق |
| PERTUSSIS | ۳۔ کالی کھانسی |
| TETANUS | ۴۔ تشنج |
| POLIO | ۵۔ پولیو |
| MEASELS | ۶۔ خسرہ |

دیکھی نیشن سے ان بیماریوں سے موثر پچاؤ 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 ان بیماریوں سے

بچارتا ہے۔ اگر اس وقت سے پہلے ویکسین دی جاتے تو اس کا اثر زائل ہونے کا خدشہ ہوتا ہے۔ لیکن تیدق سے بچاؤ کی ویکسین B.C.G کے لیے ایسا کوئی خدشہ نہیں ہے۔ چنانچہ وہ پیدائش کے بعد دی جاسکتی 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 سجدہ اضافہ ہوتا ہے۔

ویکسینیشن شیڈول :

۵ سال سے کم بچوں کے لیے

| دور | ویکسین | عمر |
|-------------------------|-------------------|-------------|
| ۰.۶۱ ملی لیٹر | بی سی جی | پہلا مہینہ |
| ۰.۶۵ ملی لیٹر | ڈی پی ٹی | تیسرا ماہ |
| ۳ قطرے | پولیو | پانچواں ماہ |
| ۰.۶۵ ملی لیٹر | ڈی پی ٹی | ساتواں ماہ |
| ۳ قطرے | پولیو | ساتواں ماہ |
| ۰.۶۵ ملی لیٹر ۳ قطرے | ڈی پی ٹی پولیو | ۹ ماہ |
| ۰.۶۵ ملی لیٹر | خسرہ | ۱۸ ماہ |
| ۰.۶۵ ملی لیٹر | ڈی پی ٹی | ۱۸ ماہ |
| ۳ قطرے | پولیو | پہلا بوسٹر |
| ۰.۶۵ ملی لیٹر | ڈی پی ٹی | پانچ سال |
| ۳ قطرے | پولیو | دوسرا بوسٹر |

ہر ڈوز کے درمیان کم سے کم وقفہ ۴ منٹے اور زیادہ سے زیادہ ۳ ماہ تک ہونا چاہیے
 اگر دوسری ڈوز ۲ ماہ سے بھی زیادہ وقفہ پڑ جائے تو ویکسین دوبارہ لگوائیے۔
 اگر دو ڈوز وقت پہ مل جائیں لیکن تیسری ڈوز مسم ہو جائے یا ۴ ماہ سے زیادہ دیر
 ہو جائے تو تیسری ڈوز فوراً دیکھے اور پہلا بوسٹر چھ منٹے کے بعد دیا جانا چاہیے۔
 وہ بچے جن کی پچھن میں ویکسینیشن نہ ہو سکی ہو لیکن ابھی تک پانچ سال
 سے کم عمر ہوں تو

بی سی جی ————— فوراً لگوائیے

ڈی پی ٹی اور پولیو ————— ۶ منٹے کے وقفے سے دو ڈوز اور پہلا بوسٹر

۶ ماہ بعد

ڈی پی ٹی سے ہکا 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۔ اس کی بجائے صرف ڈی پی ٹی دیکھیے۔

تپق

اس مرض کو غریب ممالک کا قومی مرض بھی کہا جاسکتا ہے۔ اس مرض کا باعث ایک
 بیکٹریا ہوتا ہے۔ ۳ سال سے کم عمر بچے سب سے زیادہ متاثر ہوتے ہیں اور اس کا باعث
 خاندان کا کوئی بڑا متاثرہ فرزند 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۔

ہکا ہکا بخار

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

ہو سکتی ہیں۔

بچے کو پیدائش کے وقت B.C.G. کا ٹیکہ لگواتے۔ 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

ہو کر پرورش پا سکتے ہیں۔ بچوں کی صحت اور مناسب غذا پر 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

ہلکی کھانسی

دوسرا مرحلہ :

کھانسی بہت بڑھ جاتی ہے۔

مسئل کھانسنے کے بعد سانس لینے کے دوران مخصوص آواز سنائی دیتی ہے۔

اتھو لگ سکتا ہے

مسئل کھانسنے سے نکیسر پھوٹ سکتی ہے۔

جسم کا رنگ پیلا ہو جاتا ہے۔

وزن میں کمی

جسم میں پانی کی کمی۔

تیسرا مرحلہ :

مسئل 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 بائیوٹکس، کھانسی کا شربت اور وٹامن

دیجیے۔

غذا کا خاص خیال رکھیے۔

خناق :

بیکٹریا کی وجہ سے یہ مرض پیدا ہوتا ہے۔ متعدی ہے۔ سانس کی نالیوں پر 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 پر 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 بو

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

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 پر مفلوج ہوتے ہیں اور کچھ عارضی طور پر متاثر ہو جاتے ہیں۔ تیز انفیکشن میں

بخار

گردن کی سختی

کمر اور ٹانگوں میں درد

پیشوں میں درد

پیشاب کرنے میں مشکل

کمزوری

عموماً ٹانگیں ہی متاثر ہوتی ہیں۔ سانس بھی بہت کم صورتوں میں متاثر ہوتا ہے۔ فریو تھریلی اور مناسب علاج کے بغیر بچہ مستقل طور پر معذور ہو سکتا ہے۔ اللہ کا شکر ہے کہ پولیو کے قطروں سے اس مرض کی روک تھام ہو جاتی ہے۔ لہذا بچے کو مقررہ شیڈول کے مطابق ٹیکے ضرور گولیتے اور بیماری کی صورت میں ڈاکٹر سے مل لیجیے۔ تاکہ آپ کی مناسب راہ نمائی اور بچے کا بہترین علاج ہو سکے۔

خسرہ :

اس مرض کا باعث بھی ایک وائرس ہوتا ہے۔

علامات :

تیز بخار

تھکاوٹ

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 کرایتے۔

اچھی دیکھ بھال

بخار کی ادویات

کھانسی اور زکام سے نجات

سکون آور ادویات

پانی اور جو سڑکی مناسب مقدار

جراثیم کش ادویات کا استعمال

شیڈول کے مطابق خسرہ کا ٹیکہ لگوانا۔

نو مولود بچوں میں تشخیص :

ایک بیکٹریا ہی اس کا باعث بنتا ہے جو ایک ایسا زہر پیدا کرتا ہے جو خون کی گردش

میں جا کر دماغ تک جا پہنچتا ہے اور بیماری کا باعث بنتا ہے۔

علامات :

بچہ دودھ نہیں پی سکتا

جڑا سختی سے بند ہو جاتا ہے۔

زور سے چیخا چلاتا ہے۔

بے چینی
تشخ کے دورے پڑتے ہیں
سانس میں دشواری
جسم اکر جاتا ہے ۔
قبض اور پیشاب کی بندش

علاج :

حاملہ ماؤں کو ٹینس 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 ۔

دایوں کو تربیت دی جائے کہ وہ جراثیم زدہ دھاگے، کپڑے، بلیڈ یا قینچی پکے 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 بیتے کہ ان کی مقدار DOSE بالکل عمر کے مطابق

درست ہونا چاہیے ایک ہی قسم کے متے کے لیے کسی ڈاکٹر سے مشورہ کیے بغیر دوا کا استعمال

کم ہی مفید ثابت ہوتا ہے۔ ہر مسئلے کے لیے خود ہی ڈاکٹر بننے کی کوشش مت کیجیے۔ ذرا سی زحمت کے لیے غلط سلا دوا میں مت استعمال کرائیں۔

اسپرین کی ذرا سی زیادہ مقدار دینے سے اس کے سائیڈ انیکٹس فوراً نچے میں ظاہر ہونا شروع ہو جاتے ہیں جن میں قے سے لیکر نظام انہضام کی گڑ بڑ تک سب کچھ شامل ہوتا ہے اسی طرح پراسیٹامول کی زیادہ مقدار سے جگر پر بڑے خراب اثرات مرتب ہو سکتے ہیں۔ تقریباً ہی حال دوسری درد کم کرنیوالی مختلف ادویات کا ہوتا ہے۔ دوائی کالٹریچر 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 پھپھانا نہ پڑے۔ اسی ادویات کو ہمیشہ بلند جگہ بچوں کی پہنچ سے دور رکھیے تاکہ وہ بھول چوک سے استعمال کر کے آپ کے لیے بڑی پریشانی کا باعث نہ بن سکیں۔

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۔



کتاب اور صاحب کتاب

ڈاکٹر انہرے اور کو میں صرف ایک خوش مزاج اور خوش لباس ڈاکٹر ہی سمجھتا تھا۔۔۔ مگر پھر اُن کی بچوں کے لیے مزے مزے کی چار کتابیں دیکھنے کو ملیں۔۔۔ ابھی انہی کا تاثر اور تاثیر باقی تھی کہ اب بچوں کے والدین کے لیے ایک خوب صورت اور جامع کتاب کا ڈول اُنہوں نے ڈال دیا ہے۔۔۔

ایسے موضوعات پر عام طور پر سن بسیدہ ماہرین اطفالیات و نفسیات کا ہی اجارہ سمجھا جاتا رہا ہے مگر ڈاکٹر انہرے نے بہت محنت، مہارت اور مشاہدے سے اس دور کے بچوں اور اُن کی ضروریات سے والدین کو بڑی حکمت اور محنت سے آگاہ کیا ہے۔۔۔

ڈاکٹر انہرے نے ایک اعلیٰ تعلیم یافتہ خاندان کے علمی و ادبی ماحول میں آنکھ کھولی۔ اپنے ممتاز ماہر تعلیم والد سے یہ ذوق ورثے میں پایا اور افسانہ نگار بھائی کی رہنمائی میں اسے پردان چڑھایا۔۔۔ صادق پبلک سکول اور قائد اعظم میڈیکل کالج بہاولپور سے تعلیمی مدارج امتیاز کے ساتھ ملے کیے۔۔۔ پہلے گلبرگ دیوی ہسپتال لاہور اور پھر بہاول وکٹوریہ ہسپتال میں اپنی پیشہ ورانہ ذمہ داریوں کو بحسن و خوبی ادا کر رہے ہیں۔۔۔

ڈاکٹر صاحب نے اپنی نشریاتی فن کا قلمی استعمال جس مہارت اور خوبی سے کیا ہے آپ کتاب پڑھ کر یقیناً اس کی داد دیں گے۔۔۔ لکنا اچھا ہو کہ اس کے مطالعے کے بعد بہت سے بچے اپنے والدین کی بے ڈھنگی اور بے ترتیب مصروفیات کا شکار ہو کر نفسیاتی مریض بننے سے بچ جائیں۔۔۔ اور ملک و ملت کا قیمتی مستقبل اور اثاثہ ثابت ہوں۔۔۔

طارق اسماعیل ساگر

ISBN 969-0-00955-9

