

20872-بچی کے دل میں خود اعتمادی پیدا کرنے کا طریقہ

سوال

میری والدہ کا میرے ساتھ بہت بھی برا رویہ تھا، اسی رویے کی وجہ سے مجھ میں خود اعتمادی ختم ہو گئی، جو بھی کام کرتی اس میں نقصان کر بیٹھتی ہوں، میرے اندر قوت فیصلہ بھی نہیں ہے، میری اب شادی ہو چکی ہے اور مجھے اللہ تعالیٰ نے بیٹی عطا کی ہے، میں چاہتی ہوں کہ میں اپنی بیٹی کے ساتھ ایسا نہ کروں جو میرے ساتھ ہوا ہے مجھے نصیحت کریں کہ میں کیا کروں؟

پسندیدہ جواب

دو سال کی عمر میں، ہر بچی اپنے اردو کردی دنیا کے بارے میں اپنارویہ بنانا شروع کر دیتی ہے۔ کچھ ترقی پسند نفیات (developmental psychologists) کے ماہرین کا خیال ہے کہ خود اعتمادی کا احساس ان رویوں میں سے ایک پہلا رویہ ہے اور 2 سال کی عمر میں ان احساسات کی مضبوطی کا انصار اس بات پر ہے کہ بچے کو کس قسم کی دیکھ بھال ملتی ہے؛ اور اس کی بنیادی ضروریات کو پورا کرنے میں والدین کے رویے کیسے ہیں؟ اس مرحلے میں بچی کے نشوونما کے آثار آزادی کی خواہش ظاہر کرنے کی صورت میں عیاں ہوتے ہیں، لہذا اسے اس مرحلے میں آزادی کے ساتھ بولنے، چلنے اور کھلینے کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ سب کچھ بچی کی ذاتی ضرورت کے ساتھ منسلک ہے اور یہ ضرورت تبھی عیاں ہو گئی جب بچی کو ممکنہ حد تک مکمل آزادی دی جائے۔ اس کی تصدیق پختگی کے ذریعے نشوونما کے نظریہ سے ہوتی ہے، اس نظریے کا کہنا ہے کہ: ہمیں بچے کی انفرادیت کا احترام کرنا چاہیے اور اسے قدرتی طور پر نشوونما پانے کے لیے آزاد چھوڑ دینا چاہیے۔ کچھ لڑکیوں میں خود اعتمادی کی کمی ہوتی ہے حتیٰ کہ وہ کسی بھی چھوٹے یا بڑے معاملے میں اپنے آپ پر بھروسہ نہیں کر سکتیں۔ وہ شاذ و مادر بھی آگے بڑھ کر کوئی کام کرتی ہیں اور ہمیشہ اس انتظار میں رہتی ہیں کہ کوئی ان سے کہے: "فلان فلاں کام کرو۔" اور اگر کوئی مسئلہ درپیش ہو تو ایسی لڑکی کوئی فیصلہ نہیں کر سکتی، بلکہ ممکن ہے کہ ایسے مسئلے کا سامنا کرنے سے بچہ کی کوشش کرے، یار و نا شروع کر دے۔ یہ کسی حد تک والدین کی غلطی کی وجہ سے ہے، اور اس کی کمی و جہات ہو سکتی ہیں، مثلاً:

- ہر چھوٹے بڑے کام میں والدین کا حکم چلاتے رہنا، چاہے وہ کام اتنی اہمیت کا حامل نہ ہی ہو، اس طرح بچی کے اندر تخلیقی صلاحیتیں مفقود ہو جاتی ہیں، اور بچی کو اپنے کیے ہوئے کام پر اعتماد نہیں رہتا، بلکہ ہمیشہ اسے انتظار رہتا ہے کہ کوئی اس کے کام کو صحیح قرار دے تو پھر کہیں جا کر اسے یقین ہو کہ اس کا کام واقعی صحیح ہے!

- کسی بھی کام کے کرنے پر ہمیشہ بچی کو ڈانٹا اور سرزنش کرنا، ہمیشہ بچی کی غلطیوں کے پیچے لگے رہنا، اور بچی کو سخت انداز سے خاطب کرنا۔ کبھی ایسا بھی ہو جاتا ہے کہ بچی محنت کرتی ہے لیکن اسی محنت کے دوران اس سے غلطی بھی ہو جاتی ہے تواب حد سے زیادہ بچی کو ڈانٹ پلانا غلط رویہ ہے، حالانکہ بچی دلی طور پر اس چیز کی منتظر تھی کہ اس کی حوصلہ افزائی کی جائے گی جس سے ترغیب پا کر بچی مزید محنت، حمگی اور نفاست کے ساتھ کام کرے، لیکن معاملہ الٹ ہوا۔

- بچی کو دوسروں کے سامنے بولنے سے اس لیے لوگ دینا کہ کہیں بولتے ہوئے غلطی نہ کر جائے، یا کچھ ایسی باتیں کر جائے جو اس کے لیے مناسب نہیں ہیں، یا بچی کو بات کرنے کی اجازت تو ہو، لیکن اسے الفاظ بھی دینے جائیں کہ تم نے بولنا کیا ہے!

- ہمیشہ خطرات سے متنبہ کرتے رہنا، جس کی وجہ سے بچی ہر وقت دل میں کسی انومنی کا نظرہ لیتے بیٹھی رہتی ہے، اور یہ سمجھتی ہے کہ وہ ہر طرف سے خطرات کے درمیان گھری ہوئی ہے۔

- بچی کو ذیل کرنا اور اس کا مقابلہ کسی دوسرے سے کرنا کہ فلاں تو وہاں بیٹھ گئی ہے اور تم ابھی تک یہاں ہو!

-بچی کا مذاق اڑانا۔

-بچی کی طرف سے اٹھائے گئے سوالات پر توجہ نہ دینا۔

-حد سے زیادہ بچی کا خیال کرنا کہ ہم وقت اس کی صحت اور مستقبل کے بارے میں خدشات کا اظہار کرنا۔

جو بچی خود اعتمادی کھو یہی ہو تو اس کے متعدد اثرات رونما ہوتے ہیں :

1- بچی کوئی بھی کام اکلیے کرنے کے لیے تیار نہیں ہوتی، جب اسے کہا جائے کہ فلاں چیز لے کر آؤ لیکن وہ چیز اس حالت میں نہیں ہے جیسی اسے بتلانی گئی تھی تو وہ کسی بھی اقدام کرنے سے رک جائے گی، اور جب اسے فیصلہ کرنے کا کہا جائے تو کوئی فیصلہ نہ کر پائے گی۔

2- کند ذہن اور تخلیقی صلاحیتوں سے بست دور ہو گی۔

3- کوئی بھی کام اس کے ذمے لگایا جائے تو فوری پڑھنا ہبھٹ اور پریشانی کا اظہار کرتی ہے؛ کیونکہ اس نے اپنے ذہن میں یہ ٹھیکیا ہوا ہے کہ کچھ بھی ہو جائے اسے ڈانٹ تو ضرور پڑے گی؛ کیونکہ وہ معیاری انداز میں کام پورا نہیں کر پائے گی۔

4- بچی کی ہمت جواب دے جائے گی، اور ارادے کمزور ہو جائیں گے، جہاں پر کمزوری نہیں ہوئی چاہیے وہاں وہ کمزوری کا اظہار کرے گی، اور اپنے معاملات کو مرتب نہیں کر سکے گی۔

5- وہ اضطراب اور مایوسی کا شکار ہو جائے گی، اور مخالفانہ رویہ یا پسپانی اختیار کرنے لگے گی اور اس میں پیچھے ٹھنے کا رجحان پیدا ہو گا۔

والدین بچی کو ایسے منفی اثرات سے بچانے کے لیے اور بچی میں خود اعتمادی بڑھانے کے لیے کئی طریقے استعمال کریں۔ کچھ مثالیں مندرجہ ذیل میں ہیں :

-والدین کو چاہیے کہ بچی کے لیے عمومی ہدایات تیار کریں اور دونوں ہی بچی کو بتلائیں کہ اللہ تعالیٰ نے اس کے لیے جو حلال قرار دیا ہے اسے اپنائے، اور جن چیزوں کو اللہ تعالیٰ نے بچی کے لیے حرام قرار دیا ہے ان سے بچے۔ والدین کو شش کریں کہ بچی کو اعلیٰ صفات اور حسن اخلاق سے روشناس کریں، بچی کے دل میں برے اخلاق، بری با توں، اور گندی حرکتوں سے دور رہنے کی صلاحیت پیدا کریں۔ بچی کو بتلائیں کہ چھوٹی چھوٹی باتوں سے درگزر کیا کرے۔ یہ سب کچھ کرنے کے بعد بچی کو اپنی تخلیقی صلاحیتیں سامنے لانے کا بھرپور موقع دیں۔

-والدہ بچی کے ذمے گھر کے چھوٹے موٹے ایسے کام لگائے جو بچی آسانی سے کر سکتی ہو، اگر اس سے کوئی غلطی ہو جائے تو پھر بھی اس کی حوصلہ افزائی کرے، اور ساتھی ہی کام کو صحیح انداز سے کرنے کا عملی طریقہ دکھائے، بسا اوقات صرف حوصلہ افزائی پر ہی اکتفا کرے، اور اس کے ساتھ مل کر کام مکمل کر دے، لیکن کام کی درستگی کے لیے بچی کو مخاطب نہ کرے۔ اور اگر ذمے لگایا گیا کام بچی آسانی سے نہ کر سکتی ہو تو والدہ بچی سے کام کے حوالے سے مشورہ کرے، اور بسا اوقات بچی کو اپنی رائے ظاہر کرنے کا بھی موقع دے، پھر بچی سے صحیح اور غلط کی نشانہ ہی کروائے، تاکہ بچی کو علم ہو کہ سب سے غلطی ہو سکتی ہے اس طرح آگے بڑھنے کے لیے بچی میں مزید چذبہ پیدا ہو گا۔

-والدین کو شش کریں کہ اپنے رشتہ داروں اور بچی کی سیلیوں کے سامنے اس کی حوصلہ افزائی کرے، اور مناسب انعام بھی دیں۔ اسی طرح عبادات کی پابندی کرنے پر بھرپور انداز میں بچی کو شabaش دیں، مثلاً: نمازوں کی پابندی کرنے پر، قرآن کریم یاد کرنے پر، اور تعلیم میں اچھے نمبر حاصل کرنے پر، اور اچھے اخلاق وغیرہ پر۔۔۔ اخ

-بچی کو اچھے القاب اور لکنیت سے پکاریں، برے القابات سے نہ یاد کریں، اور جب کوئی ناگوار کام کرے تو اسے سادہ نام سے پکاریں، تاکہ بچی کو احساس ہو کہ کچھ غلط ہوا ہے جس کی وجہ سے صرف سادہ نام لیا گیا ہے، اور آئندہ غلطی کا اعادہ نہ ہو۔

-ارادوں کو پختہ بنائیں، اس کے لیے درج ذیل کام کرنے ہوں گے:

الف : کسی بھی راز کو چھپانے کی صلاحیت پیدا کریں؛ کیونکہ جس وقت بھی راز چھپانے کی کوشش کرے گی اور راز کسی کو نہیں بتلانے کی تو اس سے بھی کی قوتِ ارادی مضبوط ہو گی اور آہستہ آہستہ خود اعتمادی پروان چڑھنے لگے گی۔

ب : روزے رکھنے کی عادت ڈالیں : کیونکہ جس وقت بھی روزہ رکھ کر بھوک اور پیاس برداشت کرنے لگے گی تو اسے احساس ہو گا کہ وہ اپنے آپ پر کنٹول کرنے کی صلاحیت حاصل کر رہی ہے، اس کے نتیجے میں بھی کی قوتِ ارادی مضبوط ہو گی اور زندگی میں آنے والے مختلف امراض چڑھاؤ میں اپنے آپ پر مکمل اعتماد کے ساتھ ان کا سامنا کرے گی۔

- اپنے آپ پر سماجی خود اعتمادی پروان چڑھائیں، اس کے لیے بھی کو گھر کے کام کرنے دیں، والدین کے احکامات کی تعمیل کروائیں، بڑوں کے ساتھ بیٹھنے دیں، اور بچوں سے ملنے دیں۔

- علمی خود اعتمادی پیدا کریں، اس کے لیے قرآن کریم کی تعلیم دیں، رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کی احادیث سمجھائیں، آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی سیرت پڑھائیں، تو بچپن میں ہی جب بھی کو یہ سب چیزیں یاد ہوں گی تو بھی علمی خود اعتمادی حاصل کرے گی؛ کیونکہ اس کے پاس حقیقی علم ہو گا، خرافات اور قصے کہایاں اس کے ذہن میں نہیں ہوں گی۔

دوسری جانب والدین پر یہ بھی لازم ہے کہ بھی کو کچھ چیزوں سے بچائیں بھی، نیز اگر بھی میں کوئی احساس کمتری پیدا ہوتا ہے تو اس کا علاج کریں، عام طور پر احساس کمتری تب آتا ہے جب بھی کو دوسروں کے سامنے خاترت آمیز رویے کا سامنا کرنا پڑے، کوئی اس کا مناق اڑاۓ، یا عجیب و غریب الفاظ اس پر کسے جائیں، یا بہن بھائیوں اور رشتہ داروں کے سامنے برسے الفاظ میں بلایا جائے، بسا اوقات جب انسان اپنے دوستوں میں ہو اور وہاں کوئی ایسے لفظوں میں پکارے تو اس کو انسان زیادہ محسوس کرتا ہے، یا بھی اجنبی لوگوں کے سامنے بھی غیر مناسب انداز میں پکارا جائے تو انسان اپنے آپ کو کمتر اور ختیر سمجھنے لگتا ہے، اور انسان کے ذہن میں ایسی چیزیں پیدا ہوتی ہیں کہ انسان دوسروں کے بارے میں کینہ رکھنے لگتا ہے۔

اگر اس قسم کے الفاظ والدین کی زبان سے بھی کے لیے کسی چھوٹی یا بڑی غلطی کی وجہ سے ہی صادر ہوں تو تب بھی یہ الفاظ اس غلطی کو درست کرنے کے لیے بالکل بھی مناسب نہیں ہیں، اگر مقصد غلطی کی اصلاح ہے تو اس طریقے سے اصلاح کی بجائے بھی کے ذہن میں نہایت منفی اثرات رونما ہوں گے، اور بھی صرف گالم گلوچ اور سخت الفاظ کی زبان ہی سمجھے گی، اور اخلاقی و اندر ورنی طور پر بھی نہایت شکستہ دل ہو گی۔

ایسی صورت حال میں صحیح طریقہ علاج یہ ہے کہ: انسان بھی کو اس کی غلطی اچھے انداز میں بتلانے، اور وہ دلائل بھی رکھے جن کی بدولت بھی اس بات کو تسلیم کرے کہ اس سے غلطی ہوتی ہے اور آئندہ غلطی نہیں ہو گی، والدین دونوں بیک وقت بھی کومت ڈائیں، یا لوگوں کے سامنے سرزنش مت کریں، ابتدائی طور پر بھی کی اصلاح کے لیے اچھا انداز اپنائیں، اور بچوں کی اصلاح کے لیے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے طریقے پر چلیں؛ کیونکہ بچوں کی تربیت کا جہان نہایت حساس ہوتا ہے، کیونکہ بچے بہت جلدی اثر قبول کرتے ہیں، اور بہت زیادہ متاثر ہوتے ہیں، انہیں چیزوں کی حقیقت کا ادراک نہیں ہوتا، اور بچے بذات خود کچھ نہیں کر سکتے، اس لیے بھی کے اندر خود اعتمادی پیدا کرنا، بھی کی شخصیت سازی کے لیے زندگی کے تمام مرامل میں انتہائی ضروری ہے۔