



# بچوں کی جذباتی تربیت اور والدین کی ذمہ داری



### بچوں کی جذباتی تربیت اور والدین کی ذمہ داری

جذبات، جذبہ کی جمع ہے۔ جذبہ ایک کیفیت ہوتی ہے جو انسان کے دل و دماغ میں پیدا ہوتی ہے۔ اور اس کے شعور کی سطح کو اپنے اندر جذب کر لیتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جذبات کسی قانون کے ماتحت نہیں ہوتے۔ کیونکہ قانون کا تعلق شعور کی سطح سے ہے۔ دوسرے الفاظ میں جذبات اس کیفیت کو کہتے ہیں۔ جو انسان کے اعصابی نظام میں داخل ہو کر اس کے خیالات، احساسات اور رویے کو متاثر کرتی ہے۔

جذبات اچھے بھی ہوسکتے ہیں اور برے بھی۔ جذباتی کیفیت جب کسی ارفع مقصد سے جڑ جائے تو ایسے جذبات قابل تحسین ہوتے ہیں۔ مثلاً ایمانی جذبے کے ساتھ جہاد کرنا ایک قابل تحسین عمل ہے۔ لیکن انہی جذبات کے پیچھے محرکات اگر درست نہ ہوں، مثلاً قومی یا لسانی عصبیت جذباتی انگیزت کیلئے محرک بن جائے تو یقیناً ایسے جذبات قابل مذمت ہوتے ہوں۔ کیونکہ ایسے جذبات معاشرے کیلئے نقصان دہ اور برے ہوتے ہیں۔

### جذبات کی قسمیں

جذبات دو طرح کے ہوسکتے ہیں۔ منفی جذبات اور مثبت جذبات۔ دوسرے لفظوں میں انہیں تعمیری اور تخریبی جذبات بھی کہہ سکتے ہیں۔ جب ہم جذبات کی حالت میں ہوتے ہوئے اپنا کوئی خاص رویہ ظاہر کرتے ہیں۔ تو اس کو جذباتی کیفیت کا نام دیا جاتا ہے۔ جذباتی کیفیت انسان کی برین کیمسٹری کو تبدیل کرتی ہے۔ اس سے انسانی دماغ اس سے مختلف ہارمونز کا اخراج کرتا ہے جو انسانی دماغ نارمل حالت میں خارج کرتا ہے۔

جذبات کی وجہ سے انسان کی جسمانی کیفیت بھی بدلتی ہے۔

مثلاً جب انسان کو غصہ آجاتا ہے تو اس کی برین کیمسٹری متاثر ہوتی ہے۔ اور اس کے دماغ سے مختلف قسم کے ہارمونز کا اخراج شروع ہوجاتا ہے۔ غصے کی وجہ سے اس کی جسمانی کیفیت بھی بدل جاتی ہے۔ اور انسان نارمل حالت سے ابنا رمل حالت میں چلا جاتا ہے۔

اسی طرح جب انسان کو خوف لاحق ہوجائے، تو اس کے دل کی دھڑکن تیز ہوجاتی ہے۔ اسٹریس یا ذہنی دباؤ ہو تو دماغ پر بوجھ بڑھنا شروع ہو جاتا ہے۔ خوشی کی حالت میں اس کے تمام اعضا و جوارح نارمل کام کرنا شروع کرتے ہیں۔ یوں جذباتی کیفیت کی جھلک انسان کے چہرے اور رویے سے ظاہر ہوتی ہے۔ یعنی انسان کے اسٹیٹ آف مائنڈ یا ذہنی کیفیت براہ راست اس کی جسمانی حالت یا رویے پر اثر انداز ہو رہی ہوتی ہے۔

یہی جذبات بعد میں مستقل طور پر انسانی رویوں اور عادات کی تشکیل میں بنیادی کردار ادا کرتے ہیں۔ انسانی جذبات کی تعداد اتنی ہی ہے جتنی انسان کے احساسات اور ان کے تحت ظاہر ہونے والے رویے ہیں۔ تاہم ایک ریسرچ کے مطابق بنیادی طور پر سات قسم کے جذبات انسان میں پائے جاتے ہیں۔ باقی سب ان کی فروغ یا ان سے نکلنے والی شاخیں ہیں۔

یہ جذبات مندرجہ ذیل ہیں۔ خوشی، غم، غصہ، نفرت، حیرت و تعجب، مایوسی اور خوف۔ ان کے علاوہ بھی کئی جذبات پائے جاتے ہیں۔ مثلاً فخر، غرور و تکبر، شرمندگی، پرجوش ہونا، آرام و سکون محسوس کرنا اور اطمینان کی کیفیت وغیرہ۔

جذباتی ذہانت یا ایموشنل انٹیلی جنس کیا ہوتی ہے؟

یہ جدید نفسیات کی ایک اصطلاح ہے جو آج کی سوسائٹی میں کافی استعمال ہو رہی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ جب انسان کو اپنے جذبات پر مکمل کنٹرول حاصل ہوجاتا ہے۔ اور وہ اپنے جذبات کی لگام کو اپنے پاس رکھ کر اپنی مرضی کے مطابق ان کو استعمال کرنے پر قادر ہوجاتا ہے۔ تو اس کے رویے بھی مثبت رویوں کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ اسی جذباتی کیفیت کو جذباتی ذہانت کانام دیا جاتا ہے۔ عام طور پر جذبات انسانی شعور کو ڈرائیو کر رہے ہوتے ہیں۔ اسی وجہ سے ان کا نام جذبات رکھا گیا، کہ وہ انسانی شعور کو اپنے اندر جذب کر رہے ہوتے ہیں۔

اگر جذبات انسان کے کنٹرول میں ہوں، تو اسے جذباتی ذہانت کا نام دیا جاتا ہے۔ ایسے لوگوں کا ای کیولیول بہت بلند ہوتا ہے۔ اس کے برعکس اگر جذبات اپنے کنٹرول میں نہ ہوں۔ بلکہ انسان خود اپنے جذبات کے کنٹرول میں ہو تو اسے جذباتیت کا نام دیا جاتا ہے۔

بچوں کی تربیت کے پانچ ایریاز

یہ حقیقت ہے کہ بچے ہمارا مستقبل ہیں۔ ہمیں ان ننھے پودوں کا مالی کی طرح خیال رکھنا ہوتا ہے۔ بچوں کی تربیت میں ہمیں بنیادی طور پر پانچ جہتوں کا خیال رکھنا چاہیے۔ یعنی ان پانچوں ایریاز میں بیک وقت تربیتی کام کرنا چاہیے۔ وہ پانچ ایریاز مندرجہ ذیل ہیں۔ 1۔ دینی تربیت، 2۔ جسمانی تربیت، 3۔ ذہنی تربیت، 4۔ سماجی

یہاں ہم صرف جذباتی تربیت کی کچھ تفصیلات ذکر کریں گے۔

### بچوں کی جذباتی تربیت

بچوں کی جذباتی تربیت سے مراد بچوں کے خیالات ، احساسات، مزاج اور رویوں کی تربیت کرنا ہے۔ بچوں کی تربیت میں یہ اہم ترین ہونے کے ساتھ ساتھ عام طور پر انتہائی نظر انداز میدان بھی ہے۔ والدین اور اساتذہ عام طور پر بچوں کی جسمانی اور ذہنی تربیت پر کافی زور دیتے ہیں۔ اور کسی حد تک دینی تربیت پر بھی توجہ دی جاتی ہے۔ لیکن سماجی و جذباتی تربیت عام طور پر نظر انداز ہوجاتی ہے۔

یہاں پر ایک اہم نکتے کی طرف اشارہ کرنا ضروری معلوم ہوتا ہے۔ اور وہ یہ کہ تعلیم اور تربیت کے درمیان فرق کو عام طور پر ذہن میں نہیں رکھا جاتا۔ تعلیم ہی کو تربیت خیال کر کے تربیت کو بسا اوقات کلی طور پر نظر انداز کیا جاتا ہے۔ اور یہ خیال کیا جاتا ہے کہ ابھی بچے تعلیم حاصل کر رہے ہیں۔ بڑے ہونے کے بعد خود بخود ان کی تربیت بھی ہوجائے گی۔

حالانکہ یہ شدید غلط فہمی ہے، تعلیم پر کام کرنے سے تربیت قطعاً نہیں ہوسکتی۔ یہ دونوں مختلف چیزیں ہیں اور دونوں پر الگ الگ کام کرنا پڑتا ہے۔ اگر ہم تعلیم اور تربیت میں فرق کو جاننا چاہیں تو تعلیم کا تعلق انسان کے فہم ، شعور اور ادراک سے ہے۔ تعلیم میں بچے کو معلومات فراہم کی جاتی ہیں۔ اس کے فہم و شعور کو بہتر کیا جاتا ہے اور بس۔

جبکہ تربیت میں بچے کے مزاج اور جذبات پر کام کیا جاتا ہے۔ یعنی تعلیم یہ ہے کہ متعلم شعوری طور پر اچھے کو اچھا سمجھے اور برے کو برا سمجھے ۔ یا اچھے کو اچھا بتائے اور برے کو برا بتائے ۔

جبکہ تربیت یہ ہے کہ اچھائی اس کو جذباتی طور پر اچھی لگنے لگے۔ اور برائی سے جذبات نفرت ہو۔ صرف جاننا کافی نہیں بلکہ یہ اچھائی اس کے مزاج و مذاق کا حصہ بنے اور اسے وہ دل سے اچھی لگنے لگے۔ اسی طرح برائی اسے بری لگنے لگے اور وہ برائی سے بچنے کی از خود کوشش کرنے لگے۔

### جذبات اور عقل کا تعلق

جذبات ہمارے سوچنے اور سمجھنے کی صلاحیتوں کو بہت متاثر کرتے ہیں۔ ہم اپنے شعور و عقل سے اس وقت تک درست کام نہیں لے سکتے۔ جب تک کہ ہم جذباتی طور پر متوازن نہ ہوں۔ اسی طرح بچوں کے جذبات کی بات کی جائے، تو جب تک بچے جذباتی طور پر متوازن نہ ہوں۔ اس وقت تک تعلیم یا زندگی کے کسی بھی میدان میں ان سے اچھی کارکردگی کی توقع رکھنا مشکل ہے۔ جذبات وہ توانائی ہوتے ہیں جو ارادوں کے عمل میں ڈھلتے وقت ہماری مدد کرتے ہیں۔ چاہے وہ تعلیم و تعلم کا میدان ہو یا زندگی گزارنے کا کوئی بھی میدان ہو۔

کئی بچے تعلیمی میدان میں بڑی اچھی کارکردگی کے حامل ہوتے ہیں۔ ان کے گریڈز اور رزلٹ بڑے اچھے ہوتے ہیں

- لیکن بعد میں گھریلو، خاندانی اور معاشرتی زندگی میں وہ ناکام ہوجاتے ہیں۔ اگر پیچھے مڑ کر دیکھا جائے تو اس کی بنیادی وجہ بھی یہی کہ وہ جذباتی عدم توازن کا شکار ہوتے ہیں۔ لہذا بچوں کو کامیاب مستقبل دینے کے لئے ضروری ہے۔ کہ ان کی جذباتی تربیت کا خوب اہتمام کیا جائے۔