

بچوں میں جذباتی توازن کیسے پیدا کریں؟

<"xml encoding="UTF-8?>



بچوں میں جذباتی توازن کیسے پیدا کریں؟

جذباتی ذہانت یا ایموشنل انٹیلی جنس کیا ہے؟ اسے سمجھنے کیلئے یہ ضروری ہے کہ ہم پہلے جذبات یا ایموشنز کو سمجھنے کی کوشش کریں۔ اوکسفرڈ ڈکشنری کے مطابق جذبات کی تعریف یہ ہے کہ کسی کے حالات، واقعات، موڑ یا دوسروں کے ساتھ تعلقات سے حاصل ہونے والا ایک شدید احساس۔

ویسے جذبات کی بے شمار قسمیں ہیں۔ یہاں قارئین کی آسانی کیلئے چند اہم جذبات کی نشاندہی کی جاتی ہے۔ مثلاً غصہ، خوشی، غم، اداسی، محبت، نفرت، بے چینی، اسٹریس اینڈ اینگرائٹی، حسد، کینہ، بغض، تکبر وغیرہ۔

جذباتی ذہانت یا ایموشنل انٹیلی جنس
اب جذباتی ذہانت کی تعریف یہ کی جاسکتی ہے کہ اپنے جذبات کو سمجھنا، ان کو کنٹرول کرنا اور پھر ان کو درست طریقے سے استعمال کے قابل ہونا ایموشنل انٹیلی جنس یا جذباتی ذہانت کہلاتا ہے۔ ایموشنل انٹیلی جنس میں دوسروں کے جذبات کو سمجھنا بھی بہت اہم ہوتا ہے۔

ایموشنل انٹیلی جنس یا جذباتی ذہانت کی اہمیت
جذبات ہمارے وجود کا اہم ترین حصہ ہوتے ہیں۔ بلکہ یوں کہا جائے تو یہ جا نہ ہوگا کہ انسان جذبات کا مرقع اور جذبات سے بھرپور ایک مخلوق کا نام ہے۔ انسان کے ذہن میں کسی بھی واقعہ سے ایک سوچ پیدا ہوتی ہے۔ اس سوچ کے ساتھ ہی اس کے اندر احساسات اور جذبات امڈنا شروع ہوجاتے ہیں۔

ایک ریسرچ کے مطابق ستریزار سوچیں انسان کے دماغ میں روزانہ پیدا ہوتی ہیں۔ کیونکہ انسانی دماغ سوچوں کا کھیت ہوتے ہیں۔ یہ بھی معلوم ہوا کہ سوچ کے ساتھ ساتھ احساسات اور جذبات بھی انسان کے اندر پیدا ہونا شروع ہوجاتے ہیں۔ یوں روزانہ بنیادوں پر ہم ہر وقت کسی نہ کسی احساس یا جذبات کا تجربہ کر رہے ہوتے ہیں۔

کسی زمانے میں آئی کیو یعنی یادداشت اور علمی ذہانت کو ہی کامیابی کی کلید سمجھا جاتا ہے۔ لیکن آج کی ریسرچ سے بات ثابت ہو چکی ہے کہ انسان کی کامیابی کیلئے آئی کیو سے زیادہ اہم جذباتی ذہانت یا ایموشنل انٹیلی جنس کا کردار ہوتا ہے۔

امریکی یونیورسٹی میں نفسيات کے ایک مشہور پروفیسر ڈینیل گولمن نے 1996 میں اپنی ایک کتاب جس کا نام ہی ایموشنل انٹیلی جنس ہے، میں نہ صرف یہ انکشاف کیا بلکہ ثابت بھی کیا کہ انسانی کامیابی میں یاد داشت اور ذہانت سے بڑھ کر ایموشنل انٹیلی جنس یا جذباتی ذہانت کا کردار ہوتا ہے۔ اور وہ یہ کہ انسان اپنے جذبات کو پوری طرح سمجھ کر ان پر پورا کنٹرول رکھتا ہو اور بڑی عقل مندی سے ان کو مناسب جگہ استعمال کر سکتا ہو۔

بچوں کی جذباتی تربیت اور والدین کی ذمہ داری
انسانی جذبات اور کردار میں تعلق

انسان کے بارے کہا جاتا ہے کہ وہ جذبات کی پیداوار ہے۔ جیسے اس کے جذبات ہوتے ہیں ویسا ہی اس کا کردار اور رویہ تشكیل پا تا ہے۔ انسان کے خوش اخلاق ہونے یا بداخلالق ہونے، نرم مزاج ہونے یا سخت مزاج ہونے، محبت یا نفرت کرنے میں بنیادی کردار اس کے جذبات ہی کا ہوتا ہے۔ بلکہ اس سے بھی آگے بڑھ کر زندگی میں وہ کامیاب ہے یا ناکام اس کا براہ راست تعلق بھی اس کے جذبات سے ہوتا ہے۔ کیونکہ جذبات سے اس کے رویہ، کردار اور عادات تشكیل پاتے ہیں۔ جو اس کی منزل کا تعین کرتے ہیں۔

ابرے جذبات پر کام کیجئے۔

کامیابی کیلئے ہمیں اپنے جذبات کو سمجھ کر ان کو بہتر بنانے پر کام کرنا پڑتا ہے۔ جب تک نفسيات اور جذبات پر کام نہ کیا جائے، ان کو اچھی طرح سمجھ کر متوازن نہ بنایا جائے۔ تب تک انسان کا ظاہری کردار اور رویہ بھی اعلیٰ اور مثالی نہیں بن سکتا۔ جیسا کہ اوپر بتایا گیا کہ جذبات دراصل خارجی عوامل کے نتیجے میں وجود میں آتے ہیں۔

بچوں میں جذباتی توازن پیدا کرنے اور نفسيات پر کام کرنے کے لئے ضروری ہے کہ ان کے ماحول کو درست کیا جائے۔ بچے کو جب اچھا ماحول ملتا ہے، محبت ملتی ہے، اعتماد ملتا ہے اور احترام ملتا ہے تو نتیجے میں نیک جذبات کی پرورش ہوجاتی ہے۔ اور بچہ میں نفسياتی طور پر توازن پیدا ہوجاتا ہے۔

اوپر جن جذبات کی نشاندہی کی گئی، یہ سب فطری طور پر بچے کی جبلت میں پیدائش کے وقت سے موجود ہوتے ہیں۔ ایک مریبی کا کام صرف ان میں توازن پیدا کرنا ہوتا ہے۔ اچھے جذبات کو پروان چڑھانا اور برعه جذبات پر کنٹرول کرنا بچے کو سکھانا پڑتا ہے۔

جب والدین اور مریبی بچے کو مناسب ماحول فراہم کرتے ہیں۔ اس بچے کو گھر میں والدین کی طرف سے پیار ملتا ہے محبت ملتی ہے اعتماد ملتا ہے۔ غلطی پر غیر ضروری غصے کا اظہار نہیں کیا جاتا، بلکہ پیار سے سمجھادیا جاتا ہے۔ تو جذبات میں توازن پیدا ہونا شروع ہوجاتا ہے۔

جذبات پر عقل کو حاوی رکھئے۔

جذبات پر عقل کو حاوی رکھنا چاہیے، اور بچے کو بھی یہی کچھ سکھادینا چاہیے۔ ایسا کرنے سے بچے بھی نفسیاتی اور جذباتی طور پر متوازن ہوجاتے ہیں۔ ان کی نفسیات اور جذبات نارمل انسان کے ہوتے ہیں۔ اس کا ذہنی عمل اور کردار دونوں درست کام کرنے لگتے ہیں۔ بچہ جذبات اور خوابیشات کے ہاتھوں گرفتار نہیں ہوتا۔ بلکہ اپنے جذبات و خوابیشات کو عقل کی روشنی میں پرکھنا جانتا ہے۔

مسلمان والدین کا شیوه یہ ہونا چاہیے، کہ جذبات و خوابیشات کو سب سے نیچے رکھ کر عقل کو ان پر حاوی رکھیں۔ جذبات و خوابیشات کے تقاضوں کو عقل کی میزان پر پہلے تول لیں پھر اس کے مطابق پر عمل کریں۔ اور عقل پر وحی الہی کو حاکم بنائیں۔ توایک درست تناسب وجود میں آئے گا۔ اسی بات کی توفیق ملنے پر حکیم الامت حضرت مولانا اشرف علی تھانوی صاحب اللہ کا شکر ادا کرتے ہوئے اپنی ایک تحریر میں لکھتے ہیں۔

کہ اللہ کا شکر ہے کہ مجھے اس قابل بنایا کہ میں خوابیشات و جذبات کو عقل کی ترازو میں تولتا ہوں۔ اور عقل کو وحی الہی کے اصولوں پر پرکھتا ہوں۔ یوں زندگی کے فیصلوں اور رویوں میں سب سے اوپر شریعت ہوتی ہے، پھر عقل اور پھر جذبات و خوابیشات کا نمبر آتا ہے۔

بچوں کی تربیت میں یہی ترتیب ملحوظ رکھیں۔

والدین اور مریبوں کو چاہیے کہ بچوں کی تربیت میں یہی ترتیب ملحوظ رکھیں۔ کیونکہ ایک مسلمان کی نظرمیں فائق اتھارٹی شریعت الہی ہے۔ شریعت کے بعد دوسرا نمبر عقل کا ہونا چاہیے۔ کیونکہ اللہ تعالیٰ نے انسان کے اندر یہ امتیازی جوہر رکھا ہے۔ جو دیگر مخلوقات سے اس کو ممتاز کر دیتا ہے۔

اور اسی کی وجہ سے اس کو جزا و سزا کا مکلف بھی بنایا گیا ہے۔ اسی وجہ سے بچوں کو بھی اپنے جذبات و خوابیشات کو عقل کے تناظر میں پرکھنا سکھادینا چاہیے۔

جو والدین اپنے بچوں کو یہ ترتیب سکھانے میں کامیاب ہوں وہ یقیناً وہ اپنی تربیت میں کامیاب کھلائیں گے۔ جذباتی طور پر بچوں کی متوازن شخصیت کو پروان چڑھانے کے لئے ضروری ہے۔ کہ والدین ان کو غیر مشروط محبت، احترام اور اعتماد دیں۔

اپنے بچوں کے ساتھ خوشگوار اور مضبوط تعلقات استوار کریں۔ خود بھی خوش رہیں اور بچوں کو بھی خوش رکھنے کی کوشش کریں۔ بچوں پر بھرپور اعتماد کا اظہار کریں۔ ان کی صلاحیتوں اور کردار کو شک کی نگاہ سے دیکھنا بچے کی صحت مند نفسیات کے لئے زبر قاتل ہے۔

والدین خود بھی جذباتی توازن برقرار رکھئیں۔ والدین کا جذباتی اور نفسیاتی طور پر متوازن رویہ بچوں کے سامنے ایک نمونہ ہوتا ہے۔ اس کو دیکھ کرچے خود کو بہتر کر سکتے ہیں اور جذباتی طور پر خود کو متوازن بنा سکتے ہیں۔ ورنہ خدا نخواستہ خود والدین جذباتی اور نفسیاتی طور پر نارمل نہ ہوں۔ وہ خود شدید جذباتی اور نفسیاتی بحران کا شکار ہوں۔

وہ بہت جلد غصہ میں آتے ہوں۔ غصہ میں آپے سے باہر ہوجاتے ہوں۔ کبھی اپنے چہرے سے خوشی کا اظہار نہ کرتے ہوں۔ تو یقیناً ان کے بچوں پر اس کا برا اثر بھی براہ راست اثر پڑے گا۔ ایسا نہیں ہو سکتا کہ والدین خود اپنارمل ہوں اور بچہ کو نارمل ہونا سکھا سکیں۔

چنانچہ ایسے والدین کے لئے مشورہ ہے کہ وہ اپنے جذبات کی بہتری پر کام کریں۔ اگر بچپن میں کہیں خود ان کی اپنی تربیت ٹھیک طرح سے نہیں ہو پائی تھی۔ یا وہ کسی بحران کا شکار ہو کر نفسیاً تی عارضے یا جذباتی طور پر کسی انحراف کا شکار ہو گئے تھے۔

اب بچے کی نفسیاتی اور جذباتی تربیت کرنا چاہتے ہوں۔ تو ان کو چاہیے پہلے اپنی نفسیات کی درستگی پر کام کریں۔ اپنے جذبات کو متوازن بنائیں۔ گھر اور بچے کا ماحول درست ہو تو بچہ خود بخود نارمل اور جذباتی طور پر متوازن ہو گا۔ انشاء اللہ