OPEN ACCESS: Al Khadim Research Journal of Islamic Culture and Civilization
ISSN (ONLINE): 2710-0235 & ISSN (PRINT): 2710-0227
https://www.arjicc.com

بچوں کی نفسیات: سکرین کا نشہ اور اس کے نفسیاتی پہلو

Child Psychology: Screen Addiction and its Psychological Dimensions

Faheem Uddin
PhD Scholar, Lecturer in Psychology, University of Swat.
Email: faheem.sj90@gmail.com & faheem@uswat.edu.pk

Muhammad Iqbal
Lecturer in Islamic Studies, Air University, Attock.
Email: iqbalkurvi@gmail.com

Shakir Ullah
PhD Scholar in Psychology, University of Haripur.
Email: kshakir594@gmail.com

Received on: 08-04-2024 Accepted on: 12-05-2024

Abstract

This article describes the emerging challenges and issues faced by children and concerns shown by parents. Screen addiction has been elaborated keeping in view contemporary research. Parents can help their children to overcome this addiction if they understand the basic concepts of child psychology: the physical, psychosocial, cognitive, spiritual and moral developmental periods across human life span. The role of attachment in infancy and early childhood has been emphasized. Additionally, parenting styles and key features for reinforcement of appropriate behavior are described. This article offers learning outcomes for parents, teachers, and mental health professionals.

Keywords: Child Psychology, Screen Addiction, Psychological Dimensions.

خلاصہ

بچوں کے بڑھتے ہوئے مسائل کی وجوہات کیا ہیں ؟ ہر جگہ نوعمروں کے بغاوت کی صدائیں کیوں اٹھتی ہیں؟ آیا قصور صرف اولاد کا ہے یا چند ذمہ داریاں والدین پر بھی عائد ہوتی ہیں؟ آج کل جبکہ چھوٹے بچے، جوان، مرد عورتیں، سب کے سب سمارٹ فونز اور ٹیبلٹ سکرین کے ساتھ چپکے نظر آتے ہیں۔ موبائل فون، انٹرنیٹ، سوشل میڈیا اور گیمز نے باقاعدہ نشے کی شکل اختیار کی ہے۔ ماہرین نفسیات سے معلومات حاصل کرنے پر یہ بات کھل کر سامنے آگئی کہ والدین کی اکثریت تنہائی کا شکار ہیں، اور نوعمر لڑکے لڑکیاں اپنی خیالی دنیا میں رہ رہے ہیں۔ حافظے کی کمزوری کی شکایات عام ہیں۔ ذہنی دباؤ، ڈیپریشن اور خودکشیوں کے احوال سامنے آرہے ہیں۔ ہمارے وطن کے بحرانوں میں سے ایک عظیم بحران یہی ہے۔ زیر نظر مقالہ میں اس بحران کے نفسیاتی، سماجی، روحانی، اخلاقی اثرات بیان کیے گئے ہیں۔ بطور مثال سافٹ وئیر ٹیکنالوجی کے بانی بل گیٹس کی انٹریو اور والدین واساتذہ کیلئے بچوں کی نفسیات سمجھنے کی ضرورت بیان کی گئی ہے۔

تعارف و پس منظر

سکرین کا نشہ: انٹرنیٹ اور گیمز میں انہماک (Screen Addiction)

ہوا یوں کہ گزشتہ دو دہائیوں سے ٹیکنالوجی میں ترقی ہوئی اور غیر محسوس انداز سے ہمارے وطن کے گھر گھر اسکی رسائی ہوئی۔ ماہرین نے تو ٹیلی وژن کے بارے میں کہا تھا کہ یہ توانائی اور وقت ضائع کرنے کا آلہ ہے، لیکن ٹیلی وژن تو محدود پروگرام دکھاتی تھی، اب صورتحال یکسر مختلف ہے. اب " جام جمشید "کیطرح سکرین میں پوری دنیا سمائی ہے۔[21]

میڈیا سکرین کوئی معمولی چیز نہیں بلکہ انسانی سوچ و فکر بنانے کا ذریعہ ہے۔ سکرین کے نشے میں مبتلا تین قسم کے گروہ ہیں:

۱) ڈراموں فلموں کے شوقین جو تفریح کے نام پر روزانہ نت نئے تماشے دیکھتے ہیں۔ اب تو پورے پورے ویب سیریز ہیں جن کو سات آٹھ گھنٹوں میں راتوں رات دیکھا جاتا ہے۔

۲) وہ لوگ جو ویڈیو گیمز کے شوقین ہوتے ہیں. ایسے لگتا ہے کہ کھیلنے والا خود جسمانی طور پر سب کر رہا ہو۔ اب تو آن لائن گیمز میں باقاعدہ گروپس بن جاتے ہیں حتیٰ کہ بعض دفعہ گیم میں زیادہ سکور حاصل کرنے کے چکر میں پیسے بھی خرچ کرنے پڑتے ہیں۔ ایسے لڑکے کمرے میں اکیلے بیٹھ کر آن لائن ایک دوسرے کو پاگلوں کی طرح آوازیں نکالتے ہیں۔

۳) تیسری قسم وہ جو سوشل میڈیا فیس بک، واٹس ایپ وغیرہ کا بے تحاشا استعمال کرتے ہیں[43]۔

مذکورہ بالا حالات کے ذہنی نفسیاتی سماجی و روحانی اثرات:

۱) کتب بینی میں عدم دلچسپی

اعلیٰ تعلیمی اداروں کی بڑی بڑی لائبریریاں اکثر خالی پڑی رہتی ہیں۔ ہاتھ میں کتاب لئے پھرنا اور چارپائی کے سرہانے کتاب رکھنے کا رواج تقریباً ختم ہو گیا۔ لوگوں کا گمان یہ ہوتا ہے کہ ہم لیپ ٹاپ اور موبائل میں مطالعہ کرتے ہیں حالانکہ سکرین میں دیکھنے سے جسمانی و ذہنی بوجھ بڑھتا ہے۔ یادداشت کی کمزوری، عدم توجہ، گردن، کمر اور پٹھوں میں تکلیف کا سبب عموماً یہی ہوتا ہے۔

۲) جدید مغربی طرز زندگی

جو انسان دیکھے گا سنے گا وہی سوچے گا۔ انسانی سوچ و فکر میں تبدیلیوں کی بنیادی وجہ یہی ہے۔

اکیسویں صدی میں انتہائی سرعت سے مغربی سوچ و فکر کے یلغار سے نوجوانوں کی طرز زندگی میں بھی انقلاب آیا ہوا ہے۔ ہر لڑکا لڑکی نئے سمارٹ فون کے چکروں میں ہے اور چاہتے ہیں کہ خود بھی سمارٹ نظر آئیں۔ کالج یونیورسٹیوں میں پڑھنے والے کئی طلبا کا جواب یہ تھا کہ امتحان میں اچھی کارکردگی کے علاوہ ہماری توجہ دوسروں کے لباس پر، تراش خراش پر، چال ڈھال پر ہوتی ہے۔ خود کو فلمی دنیا کا ہیرو سمجھتے ہوئے خیالی دنیا میں جیتے ہیں۔ لڑکے لڑکیوں کا آزادانہ میل جول، دوستیاں، ناجائز تعلقات معمول کی بات ہوتی ہے۔ فلمی دنیا کی چمک دمک، گلیمر، رنگینیاں تو حقیقت میں ہوتے نہیں، لہذا نوجوانوں کا یہ ٹولہ نفسیاتی بیمار ہو جاتا ہے۔ تمباکو نوشی، منشیات کا استعمال یہاں سے شروع ہو جاتا ہے[5]۔

۳) والدین کی خدمت کے شعور کا فقدان

سکرین سے انسان کو مقصد زندگی کبھی نہیں ملتا بلکہ یہ صرف نفسانی لذتوں کو بھڑکانے اور وقت گزاری کا آلہ ہے۔ انسانی رشتوں کی اہمیت کا ادراک کم ہو جاتا ہے۔ مادیت اور مصروفیت کے خود ساختہ جال میں پھنس کر والدین کی خدمت کا احساس بھی کم ہو جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ہمارے معاشرے میں بھی باقاعدہ مادر ڈے، فادر ڈے، ٹیچر ڈے منانا شروع ہو گئے ہیں۔ بڑے شہروں میں علاج معالجے اور خدمت کے نام پر باقاعدہ 'اولڈ ہومز' بن گئے ہیں اور کامیاب جا رہے ہیں[6]۔

۴) خاندانی نظام کا خاتمہ

مادی ترقی اور مغربی طرز فکر سے بنیادی دھچکا خاندانی نظام کو لگا ہے۔ باہمی روابط اور میل جول میں انحطاط پایا جاتا ہے۔ مغرب کی چکا چوند سے متاثر ہونے والے شائد اس بات سے بے خبر ہیں کہ وہاں پر بوڑھے بوڑھیاں قید تنہائی میں پڑے پڑے زندگی سے ہاتھ دھو بیٹھتے ہیں جبکہ ہمارے ہاں معمر افراد جب بیمار پڑ جائیں تو وہ ہر آن ہر گھڑی بیٹے بیٹیوں حتی کہ پوتے پوتیوں اور نواسے نواسیوں کے درمیان رہتے ہیں۔

۵) بڑوں سے ملنے والے تجربہ اور روایت کی پامالی

بڑوں کے پاس سب سے قیمتی ذخیرہ تجربات و مشاہدات کا ہوتا ہے۔ ان سے استفادہ تب ممکن ہے جب تک رابطہ برقرار رہے اور اسی سے روایات، ثقافت، تہذیب و تمدن میں ترقی ہوتی ہے۔[7]

والدین و اساتذہ کیلئے بچوں کی بنیادی نفسیات سمجھنا ضروری:

مشہور مقولہ ہے کہ ماں کی گود بچے کی ابتدائی درسگاہ ہے۔ یہ بات بجا ہے لیکن اس سے پہلے بھی ایک مرحلہ ہے وہ یہ رحمِ مادر میں بچے کو جیسی غذا مل رہی ہے اور والدین کی سوچ و فکر، دونوں اپنا کردار ادا کرتے ہیں۔ نشو نمائی محققین و ماہرین نفسیات نے ثابت کیا ہے کہ اگر ماں باپ تمباکو نوشی کرتے ہیں یا منشیات، دوائیوں، کیفین، الکحل (شراب)، نیکوٹین، کوکین، ہیروئن وغیرہ کا استعمال کرتے ہیں تو انکے نوزائیدہ بچے جسمانی و ذہنی عوارض میں مبتلا ہوں گے۔ اسی طرح اگر حاملہ ماں شدید ذہنی دباؤ، غم و صدمے کا شکار ہو تو بچے کی نشو نما شدید متاثر ہو گی اور اسی بچے پر دور رس منفی اثرات مرتب ہوں گے۔ بحیثیت مسلمان ماں باپ کیلئے حلال و حرام کا خیال رکھنا ضروری ہے کیونکہ اس میں بے احتیاطی سے روحانی و اخلاقی اثرات مرتب ہوں گے۔ لہٰذا اسی مرحلے میں ماں کو صرف طبّی معالج کی ضرورت نہیں ہوتی بلکہ ذہنی، نفسیاتی و روحانی سہارے کی بھی ضرورت پڑتی ہے[8]۔

ہر انسان کی ایک ہی وقت میں جسمانی، ذہنی، نفسیاتی، سماجی یا معاشرتی اور اخلاقی نشو نما جاری رہتی ہے۔ سوئس بیالوجسٹ اور ماہر نفسیات جین پیاجے (Jean Piaget 1896-1980) نے ذہنی نشو نماء کے اپنے نظریے[9] میں بچے کی ذہنی نشو نما کے چار (۴) مختلف مدارج پر تفصیل سے روشنی ڈالی ہے[10]۔ پہلے درجے میں بچہ پانچ حواس خمسہ (دیکھنے، سننے، چھونے، چکھنے، سونگھنے) کے ذرائع سے معلومات اکھٹی کر کے اس کے مطابق رد عمل دیتا ہے اور اسی سے سیکھتا ہے۔ دوسرے مرحلے میں وہ ہر چیز کے لئے اپنے ذہن میں ایک الگ تصور بناتے

ہیں۔ تیسرے درجے میں وہ حساب کتاب کی صلاحیت میں اور منطقی لحاظ سے مزید تیز ہو جاتے ہیں۔ چوتھے مرحلے کی تفصیل آگے آرہی ہے۔
مشہور ماہر نفسیات ایرک اریکسن ،(Erik H. Erikson (1902-1994 نے نفسیاتی و سماجی نشو نما کا نظریہ[11] پیش کیا جس کے مطابق ہر ایک فرد اپنی زندگی میں پیدائش سے لے کر موت تک آٹھ مراحل (8) سے گزرتا ہے اور ہر ایک مرحلے میں اسے ایک تضاد یا بحران[12] کا سامنا کرنا پڑتا ہے جس پر قابو پانا ضروری ہوتا ہے کیونکہ اگر ایک بندہ اپنی زندگی میں ان تضادات یا بحرانوں پر قابو پانے میں ناکام رہا تو اسے کئی ایک نفسیاتی مسائل کا سامنا کرنا پڑے گا۔[13]

کسی بھی فرد کی نفسیاتی بالیدگی اور ذہنی نشو نماء وارتقاء میں خاندان، معاشرہ، تہذیب و ثقافت اور وہ بنیادی اعتقادات جن پر کوئی فرد یقین رکھتا ہے بہت اہم اور لازمی کردار ادا کرتا ہے۔ ترجیحات کا تعین، زندگی کی قدریں، اخلاقی معیارات، بود و باش، معاملات اور کردار کی صورتیں یہ تمام خاندان معاشرہ تہذیب اور اعتقاد کے سانچے میں سے اپنا وجود تراشتا اور سنوارتا ہے[14]۔

نفسیاتی و سماجی مدارج و مراحل کی وضاحت درجہ ذیل ہے:

ا۔ اعتماد بمقابلہ بداعتمادی (Trust vs Mistrust)

بچے یا بچی کی پیدائش کے پہلے سال اس کو ایک بڑے سماجی تضاد کا سامنا ہوتا ہے۔ اس درجہ میں اعتماد کا پیدا ہو جانا ضروری ہوتا ہے۔ اور اعتماد کو تعمیر کرنے میں معاشرتی بندھن[15] یا معاشرتی رویوں کا اہم کردار ہوتا ہے۔ یعنی پہلے سال بچے یا بچی اور اس کے (Caregiver[16]) یعنی والدین کے درمیان مضبوط جذباتی تعلق[17] یا ہم آہنگی کا موجود ہونا۔

1930 کی دہائی میں برطانوی سائکاٹرسٹ جان باولبی (John Bowlby 1907-1990)
نے 'ماں کی عدم موجودگی یا عدم توجہ کا بچوں کی شخصیت پر دور رس اثرات' کے موضوع پر تحقیق شروع کی۔ اس نے دوسرے جنگ عظیم کے یتیموں کو اپنے ریسرچ میں شامل کیا۔ وہ اس نتیجے پر پہنچا کہ بچوں کیلئے Attachment بنیادی اہمیت کا حامل ہے۔ کیونکہ ان کی بقاء کا انحصار Caregiver پر ہوتا ہے۔ ان کو مضبوط جسمانی ربط[18] کی ضرورت ہوتی ہے اسی لئے وہ بڑوں کی توجہ حاصل کرنے کے لئے چیختے چلاتے ہیں، ہنستے مسکراتے اور چمٹتے ہیں۔ دنیا کے تمام معاشروں میں ماں کی حیثیت ایک بنیادی Caregiver کی سی ہے۔ جو بچہ والدین کے پیار اور محبت سے محروم ہو اس کی شخصیت پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اور بحران میں پھنس کر بداعتمادی کا شکار ہو جاتا ہے[19]۔ اور جو بچہ اپنے والدین کی محبت[20] حاصل کر لیتے ہیں وہ اپنے عمر کے پہلے بحران پر کامیابی حاصل کر کے تحفظ کا احساس حاصل کر لیتے ہیں۔

پیدائش کے بعد نو مولود اور والدین کے مابین ایک مضبوط جسمانی و جذباتی تعلق انتہائی ضروری ہے. یہاں ایک سوال ذہن میں آتا ہے کہ یہی تعلق تو سب والدین اور بچوں کا آپس میں ہوتا ہے۔۔ تو بات اتنی آسان نہیں۔ اس لئے کہ ماں باپ بچے صرف خوراک، کھانے پینے اور لباس کی ضروریات کی تکمیل کو اپنی ذمہ داری سمجھتے ہیں اور اکثر اسکو بچے پر احسان مانتے ہیں جبکہ بچوں کی نفسیاتی و ذہنی ضروریات کو کوئی جانتا تک بھی نہیں، عمل کیا کرلے گا۔۔۔ بچوں کا چیخنا چلانا، ہنسنا مسکرانا، چمٹنا سب کچھ بڑوں کی توجہ حاصل کرنے کیلئے ہوتا ہے۔

ماں کی ذمہ داری صرف دودھ پلانا نہیں اور باپ کا کام صرف بچوں کیلئے کمانا نہیں، بلکہ بچوں کی تعمیر شخصیت بنیادی فریضہ ہے۔ بہر حال مضبوط تعلق کیوجہ سے بچہ لاشعوری طور پر سمجھ لیتا ہے کہ دنیا رہنے کیلئے بہترین جگہ ہے، اسے تحفظ کا احساس ہو جاتا ہے، یہ اعتماد و یقین اسے صرف خوراک کی فراہمی کیوجہ سے نہیں بلکہ اپنے والدین اور بڑوں کے رویوں سے حاصل ہوتا ہے۔ یہی انسانی فطرت کا تقاضا ہے بلکہ اکثر حیوان بھی نوزائیدہ بچوں کو قریب رکھتے ہیں، اس پر کئی سائنسی تجربات ہو چکے ہیں۔ لہذا بچوں کو اپنے آپ سے قریب رکھنا چاہیے۔ جو بچہ والدین کے پیار و محبت سے محروم ہوا س کی شخصیت پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

۲۔ خود مختاری بمقابلہ ہچکچاہٹ و شکوک و شبہات (Autonomy vs. Shame and Doubt)

ایریکسن کے مطابق اس مرحلے میں بچوں میں آزادی و خود مختاری کا احساس پیدا ہوتا ہے، ماحول سے بہت کچھ سیکھنے لگ جاتے ہیں، اپنا خیال خود رکھنا، کھانا کھالینا، باتیں سیکھ لینا، ہر کام خود کرنا چاہتے ہیں۔۔۔ اپنی مرضی چلاتے ہیں۔ اس احساس کے پیدا ہونے کی وجہ ذہنی و جسمانی صلاحیتوں میں ترقی کا ہونا ہے۔ اس دوران بچے چلنے پھرنے، بھاگنے دوڑنے، اچھلنے کودنے کے قابل ہو کر ہر کام خود سرانجام دینا چاہتے ہیں اور اسی میں خوشی و فخر محسوس کرتے ہیں۔

لہٰذا والدین کو اسی جذبہ کو سمجھ کر بچوں کو ان کاموں کی اجازت دینی چاہیئے جو بچے کرنے کے قابل ہیں۔ اسی سے ان کو اپنے اعصاب پر قابو حاصل ہو گا۔ لیکن اگر والدین صبر و برداشت کی عدم موجودگی کی وجہ سے وہ کام خود کرنے لگیں جو انکے بچے کر سکتے ہیں تو اس عمل سے بچوں میں احساس شرم و ندامت، ہچکچاہٹ اور شکوک و شبہات جنم لیتے ہیں۔ یہ تب بھی ہوتا ہے جب والدین بچوں کی حفاظت میں حد سے تجاوز کرتے ہیں۔۔۔ بچوں پر والدین کی بے جا روک ٹوک اور بے جا غصے کی بنا پر یا بچوں کے ہاتھ سے ہونے والے حادثات کو سخت تنقید کا نشانہ بنانا مثلاً کوئی گھریلو چیز کیوں توڑ دی۔۔ پانی یا مٹی سے کمرہ کیوں خراب کیا وغیرہ۔ اس قسم شدید رد عمل سے بچے کی ذہنی نشو نما متاثر ہو جاتی ہے اور اپنی صلاحیتوں پر اسے شدید ندامت اور شک کا احساس ہونے لگ جاتا ہے[21]۔

۳۔ سبقت بمقابلہ شرم و ندامت (Initiative vs. Guilt)

والدین، خاندان، معاشرہ، تہذیب و ثقافت بچوں کی تعلیم و تربیت میں کلیدی کردار ادا کرتے ہیں۔

خاندان ایک ادارہ ہے اور تربیتِ اولاد ایک مستقل شعبہ ہے، لہٰذا والدین کا طرز عمل ایسا ہو کہ بچوں کی علم و عمل کا سہارا بنے اور اس میں نکھار پیدا ہو۔ تین (۳) سال کی عمر میں بچوں کی دلچسپی کھیل کھود اور سماجی تعلقات میں مزید بڑھتی ہے۔ بچے اپنے جذبات و احساسات کو قابو کرنا سیکھتے ہیں تاکہ والدین کے متعین کردہ حدود سے تجاوز نہ کریں۔ لہذا یہ مرحلہ اچھے برے کی تمیز اور صحیح غلط کے احساس سے متعلق ہے گویا اخلاقیات کی بنیاد یہاں پر قائم ہوتی ہے سو والدین کی ذمہ داری مزید بڑھتی ہے۔

جیسے جیسے بچوں کو اپنی ذات کا احساس، ادراک اور عرفان حاصل ہوتا ہے، زندگی میں انکی دلچسپی بڑھتی ہے۔ ہر کام میں پہل کرنا چاہتے ہیں۔ ان میں بے پناہ توانائی ہوتی ہے، ناکامیوں کو جلد بھول جاتے ہیں۔ اور تمام تر صلاحیتوں کو بروئے کار لاتے ہیں۔

اس بارے میں ملاحظہ کیجئے سیرت طیبہ سے چند پہلو اور احادیث مبارکہ:

حضرت انس بن مالک رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ میں حضور نبی اکرم ﷺ کی بارگاہ اقدس میں حاضر ہوتا یا (فرمایا) اکثر اوقات حاضر ہوتا (اور دیکھتا کہ) حسن و حسین علیہما السلام آپ ﷺ کے شکم مبارک پر لوٹ پوٹ ہو رہے ہوتے اور حضور نبی اکرم ﷺ فرما رہے ہوتے: یہ دونوں ہی تو میری امت کے پھول ہیں۔[22]

حسنین کریمین علیہما السلام دورانِ نماز حضور ﷺ کی پشت مبارک پر سوار ہو گئے [23]

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ ہم حضور نبی اکرم ﷺ کے ہمراہ نماز عشاء ادا کر رہے تھے، جب آپ ﷺ سجدے میں گئے تو حسن اور حسین علیہما السلام آپ ﷺ کی پشت مبارک پر سوار ہو گئے، جب آپ ﷺ نے سجدے سے سر اٹھایا تو ان دونوں کو اپنے پیچھے سے نرمی کے ساتھ پکڑ کر زمین پر بٹھا دیا۔ جب آپ ﷺ دوبارہ سجدے میں گئے تو شہزادگان نے دوبارہ ایسے ہی کیا (یہ سلسلہ چلتا رہا) یہاں تک کہ آپ ﷺ نے نماز مکمل کر لی اس کے بعد دونوں کو اپنی مبارک رانوں پر بٹھا لیا۔[262524]

زر بن جیش رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ ایک دن حضور نبی اکرم ﷺ لوگوں کو نماز پڑھا رہے تھے کہ حسنین کریمین علیہما السلام جو اس وقت بچے تھے آئے۔ جب آپ ﷺ سجدے میں گئے تو وہ آپ ﷺ کی پشت مبارک پر سوار ہونے لگے، لوگ انہیں روکنے کے لئے آگے بڑھے تو آپ ﷺ نے فرمایا: میرے ماں باپ ان پر قربان ہوں! انہیں چھوڑ دو۔۔۔یعنی سوار ہونے دو۔[2827]

حضرت عبد اللہ بن مسعود رضی اللہ عنہما بیان کرتے ہیں کہ حضور نبی اکرم ﷺ نماز ادا فرما رہے تھے، جب سجدے میں گئے تو حسنین کریمین علیہما السلام آپ ﷺ کی پشت مبارک پر سوار ہو گئے، جب لوگوں نے انہیں روکنا چاہا تو آپ ﷺ نے لوگوں کو اشارہ فرمایا کہ انہیں چھوڑ دو. یعنی سوار ہونے دو، پھر جب نماز ادا فرما چکے تو آپ ﷺ نے دونوں کو اپنی گود میں لے لیا۔[3029]

۴۔احساس قابلیت بمقابلہ احساس کمتری(Industry vs. Inferiority)

چھ سال سے بارہ سال تک کے بچوں کی حوصلہ افزائی اور عزت افزائی سے وہ پڑھائی لکھائی میں اور سماجی معاملات میں بہتر محسوس کرتے ہیں، وہ دوسروں کی نسبت زیادہ خوش و خرم رہتے ہیں، زندگی سے لطف اندوز ہوتے ہیں، تاہم جو بچے احساس کمتری کا شکار ہو جاتے ہیں، وہ پڑھائی میں دلچسپی کھو بیٹھتے ہیں، لوگوں سے کنارہ کشی اختیار کر لیتے ہیں، میل جول سے کتراتے ہیں، اور کھیل کھود میں بھی دلچسپی نہیں لیتے۔

یہاں پر والدین اور بچوں کے تعلق کی بات آ جاتی ہے کہ والدین اپنے بچے کی تربیت کس انداز سے کرتے ہیں۔ بچہ ماحول و سماج سے سیکھنے لگتا ہے اور یوں اس کے اخلاق پروان چڑھتے ہیں۔ یعنی یہ کہ بچہ رویوں و عادات کو مشاہدات کے ذریعے سیکھتا ہے۔ جس عمل پر اس کو داد ملتا ہے وہ عمل پختہ ہو جاتا ہے اور جس فعل پر اسے سزا ملتی ہے اس کی عادت کمزور ہو جاتی ہے۔[31]

والدین کی تین اقسام(Parenting Styles)

تربیت و پرورش کوئی آسان کام نہیں بلکہ ایک وقت طلب اور مشقت طلب عمل ہے۔ اور یہ کوئی مشینی یا کمپوٹرائز کام بھی نہیں اور نہ ہی اسے

کسی سی ڈی یا سافٹ ویئر سے کیا جا سکتا ہے۔ یہ چند منٹوں یا گھنٹوں کا کام نہیں، اس میں وقت کی مقدار سے زیادہ وقت کی کوالٹی درکار ہوتی ہے۔ عمومی طور پر بچے عادات واطوار کو مشاہدات کے ذریعے سیکھتے ہیں۔ بڑے ان کی لئے رول ماڈل ہوتے ہیں۔ جیسا بڑے کرتے ہیں ویسا چھوٹے کرتے ہیں۔ زبانی جمع خرچ اور گفتار سے کام نہیں چلتا، یہاں بات کردار کی ہوتی ہے۔ جس فعل پر بچے کو بدلہ یا انعام ملتا ہے، وہ پختہ ہو جاتا ہے اور جس عمل پر اسے سزا ملتی ہے وہ عمل کمزور ہو جاتا ہے۔

تین(3) قسم کے طرز عمل یا طریقہ کار ہیں جن کے تحت والدین بچوں کی تربیت کرتے ہیں[32]:

۱۔ لاپرواہ والدین(Permissive Parents)

ایسے والدین جن کے اصول وضوابط تھوڑے ہی ہوتے ہیں اور بچوں کے معاملے میں لاپرواہ ہوتے ہیں۔ ناجائز و نامناسب حرکات پر بچوں کی ڈانٹ ڈپٹ نہیں کرتے بچوں کو آزادی دی ہوتی ہے چاہے وہ بچے شرارتیں کریں، بری عادتیں سیکھیں یا ٹیلی وژن پر کچھ بھی دیکھیں یہاں تک کہ فلموں، ڈراموں اور کارٹون دیکھنے کے کچھ حدود بھی مقرر نہیں ہوتے۔ گویا تربیت اولاد کی بجائے دیگر کام کاج والدین کے لئے زیادہ اہمیت رکھتے ہیں۔ اسی لئے ایسے بچے اچھے اخلاق، عادات واطوار نہیں اپناتے بلکہ خود سر بن جاتے ہیں۔ اپنے قابو سے باہر ہوتے ہیں، معاشرے میں منفی کردار ادا کرتے ہیں۔

۲۔ آمرانہ اور سخت گیر والدین(Authoritarian Parents)

اس قسم کے والدین دوسری انتہاء پر ہوتے ہیں۔ جن کے اصول وضوابط بہت سخت ہوتے ہیں۔ اور خلاف ورزی کی صورت میں مار پیٹ اور سزا دیتے ہیں۔ ان کے اصول، قواعد وضوابط کو چیلنج نہیں کیا جا سکتا کیونکہ ان کا خیال یہ ہوتا ہے کہ "جیسا ہم سمجھیں اور کہیں، تجھے ویسا ہی کرنا پڑے گا" ایسے والدین کے بچوں کے جذبات مجروح ہو جاتے ہیں، ان کی عزت نفس گر جاتی ہے اور لوگوں سے کھینچے کھینچے رہتے ہیں۔ ایسے والدین فیصلے جاری کرتے ہیں لیکن وجوہات کی وضاحت نہیں کرتے۔ یہ بچے عموماً خوفزدہ، اداس وپریشان رہتے ہیں۔ زندگی میں کوئی عملی قدم نہیں اٹھا سکتے، انکی "کمیونیکیشن سکلز" کمزور ہوتی ہے۔ اسی طرح ان کی شخصیت پر کئی ایک منفی اثرات آتے ہیں۔ اور اکثر یہی بچے بڑے ہو کر باغی بن کر جرائم پیشہ بن جاتے ہیں۔

۳۔ معتدل ومتوازن والدین(Authoritative Parenting)

والدین کے پدری رجحانات کے اعتبار سے یہ تیسری اور سب سے اعلی قسم ہے یہ والدین مہربان، شفیق اور نرم دل ہوتے ہیں لیکن اس کے باوجود بچوں کے اخلاق وتربیت اور مناسب رویئوں پر بہت توجہ دیتے ہیں۔ وہ متعین کردہ حدود کے اندر بچوں کے آزدی کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں۔ وہ آزادی اور پابندی کے مابین اعتدال وتوازن برقرار رکھتے ہیں مثلاً غلطی کی صورت میں بچے کو پیار سے دونوں ہاتھوں میں لے کر کہتے ہیں: جانتے ہو تمہیں ایسا نہیں کرنا چاہیئے تھا۔ آؤ بات کرتے ہیں کہ آپ آئندہ ایسی صورتحال کا کیسے سامنا کریں گے۔

لہذا بچے اچھی عادات اپناتے ہیں، خوش رہتے ہیں، نفس پر قابو رکھنے والے، خود اعتماد، زندگی اہداف کے تحت گزارنے والے ہوتے ہیں، پڑھائی

میں کارکردگی بہتر ہوتی ہے اور معاشرے میں ذمہ دارانہ کردار ادا کرتے ہیں۔ سماجی تعلقات نبھاتے ہیں اور دباؤ کا مقابلہ باآسانی کر سکتے ہیں۔[33]

ماہر نفسیات جین پیاجے (Jean Piaget 1896-1980) ذہنی نشو نماء کا چوتھا مرحلہ[34]:

بچپن کے بعد بلوغت کا دور شروع ہوتا ہے۔ جس میں کئی ایک ڈرامائی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔ ان جسمانی اور حیاتیاتی[35] تبدیلیوں کا آغاز بلوغت (Puberty) کے ساتھ ہی ہوتا ہے۔ جس میں ایک نوجوان میں تخیلات و تصورات کی بے پناہ کی صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے۔ وہ علم طبعیات، کیمیاء اور ریاضی کے مشکل مسائل اور ان مضامین سے ملحق نظریات کو اب سمجھ سکتا ہے۔ وہ غیر جسمانی، غیر مادی اشیاء جیسے مذہب، عقائد و نظریات کے متعلق سوچتا ہے۔ اس کے ذہن میں طرح طرح کے سوالت جنم لیتے ہیں جیسے مابعد الطبیعات مثلاً وجود کائنات، فنا و بقا، زندگی، موت، آخرت اور اس پورے نظام کے بارے میں۔ اگر اسے ان سوالات کا تسلی بخش جواب نہیں ملتا تو وہ پریشان ہوتا ہے اور تضاد و بحران کا شکار ہو جاتا ہے۔

آج کل نوجوانوں کی پریشانیوں کی ایک بڑي وجہ یہ ہے کہ وہ تضادات کا شکار ہیں۔ تضاد ایک ایسی چیز ہے جو کہ بہت ساری نفسیاتی مسائل کی جڑ ہے۔ جس شخص کی زندگی ان تضادات سے پاک ہو وہ کبھی نفسیاتی مریض نہیں بن سکتا۔ ایک نوجوان کے ذہن میں ابھرنے والے سوالات اور تضادات حل کرنے کی لئے اسے اپنے باپ، استاد یا مذہبی عالم کی صورت میں رہنما کی ضرورت ہوتی ہے۔

۵۔ شناخت و پہچان بمقابلہ تشویش (Identity vs. Role Confusion)

ایرک ایرکسن کے مطابق سن بلوغت کے دوران انسان کی شناخت و پہچان بنتا ہے اور اس کا نہ بننا اسی مرحلے کا سب سے اہم بحران ہے۔ بندہ اپنی ہستی، اپنے ذات اور اپنی شناخت کے متعلق سوچتا ہے[36]۔ مثلاً یہ کہ میرے جینے کے مقاصد کیا ہیں؟ اور اس جیسے دوسرے سوالات۔ نوجوان کو خود کو ایک نئے دماغ، نئے سوچ و فکر، نئے جسم اور نئی سماجی دنیا کے ساتھ ہم اہنگ کرنا پڑتا ہے۔ وہ مسلسل حقائق کی تلاش میں رہتا ہے۔[37]

بچپن کے غیر خود مختارانہ حیثیت اور نوجوانی کے خود مختاری کے درمیان توازن ضروری ہوتا ہے۔ لہٰذا یہاں پر والدین اور دوستوں کے مابین تضاد ابھر آتا ہے۔ کیونکہ ایک نوجوان کو اس کے دوست احباب اپنی طرف بلاتے ہیں جیسے عیاشیاں، فلمیں دیکھنا، کھیل کھود اور دیگر خرافات۔۔ جبکہ گھر پر والدین نصیحتیں کرتے ہیں اور ان فضولیات سے منع کرتے ہیں۔ اسی وجہ سے نوجوانی کو طوفان و دباو کا زمانہ کہا جاتا ہے۔ کیونکہ اکثر لڑکے منفی شناخت و پہچان اختیار کر لیتے ہیں۔ سماج مخالف اور جرائم پیشہ بن جاتے ہیں، اور حیرت انگیز بات یہ ہے کہ ایسا صرف اور صرف والدین کی عدم نگہداشت اور تربیت کے نہ ہونے کی وجہ سے ہو جاتا ہے اور والدین معاشرے کو، دنیا کی ترقیافتہ رفتار، تعلیمی اداروں، غرض جس کو جو سمجھ میں آئے اسی کو مورد الزام ٹھراتے ہیں۔

کنڈرگارٹن اور مونٹسوری :

بچوں کو تعلیم کیلئے کونسے سکول بھیج دیا جائے ؟ ایک اہم سوال ہے۔ بچوں کی جسمانی، ذہنی و نفسیاتی بالیدگی اور شخصیت سازی میں سکول کا کرداد بنیادی اہمیت کا حامل ہے۔

یورپ کے دو سکولنگ سسٹم بہت مشہور ہیں جہاں بچوں کی روک ٹوک نہیں ہوتی اور ایسا ماحول مہیا کیا جاتا ہے کہ وہ اپنی زندگی میں خود فیصلے کرنے کے قابل ہوں۔ گوگل سرچ انجن کے بانی شخصیات نے اپنی کامیابی میں اس تعلیمی نظام کی تعریف کی ہے۔ تاہم دوسرے ماہرین دیگر عوامل کی بنیاد پر اس تعلیمی نظام کو تنقید کا نشانہ بناتے ہیں بعض ماہرین کہتے ہیں کہ ابتدائی تعلیم گھر پر ہی ہو۔ والدین خود پڑھائیں نہ کہ سکول۔[38]

سکرین کے نشہ سے نجات کی ایک مثال:

یہ جان کر حیرت ہوتی ہے کہ بل گیٹس کے بچوں کے حالات بالکل مختلف ہیں۔

بل گیٹس جو مائیکروسوفٹ کارپوریشن ٹیکنالوجی اور سافٹ ویئر فراہم کرنے والی کمپنی کا بانی ہے، لیکن بل گیٹس نے اپنے گھر میں بچوں کے لئے چودہ (14) سال کی عمر تک سمارٹ فونز اور دیگر چیزوں کے استعمال پر پابندی لگا دی۔

اس بات کا انکشاف انہوں نے ایک برطانوی اخبار 'دی میرر' کو انٹرویو دیتے ہوئے کیا۔ ان کا کہنا تھا کہ چونکہ ان کے بچے کم عمر تھے، اس لئے انہوں نے ڈیجیٹل سکرین اڈیکشن (موبائل اور انٹرنیٹ کے استعمال نے آجکل جیسے ایک نشے کی شکل اختیار کی ہے) سے بچانے کے لئے یہ اقدام کیا۔ انہوں نے مزید کہا کہ رات کے کھانے ڈنر کے دوران بھی کسی کو موبائل فون کے استعمال کی اجازت نہیں ہوتی اور پھر رات کو سونے سے پہلے سے بھی استعمال کو محدود کیا جاتا ہے۔ باقاعدہ اوقات مقرر کر دیئے گئے ہیں لہٰذا سکرین دیکھنے کا وقت مقرر کردہ ختم ہوتے ہی بچے بڑے بروقت سو جاتے ہیں، جس سے مکمل آرام مل جاتا ہے۔

آپ کو اس بات کا بے حد خیال رکھنا چاہیئے کہ کہاں کہاں موبائل کا استعمال ضروری ہے جیسے دوست احباب سے رابطہ یا ہوم ورک مکمل کرنے میں مدد حاصل کرنا۔ اور کہاں کہاں اس کا استعمال غیر ضروری ہو جاتا ہے۔ کھانے کی میز پر ہمارے پاس موبائل نہیں ہوتے، چودہ سال کی عمر تک کسی بچے کو موبائل نہیں دیا جاتا، حالانکہ یہی بچے دوسرے بچوں کی شکایت کرتے ہیں کہ اُن کو تو ملا ہوا ہے ہمیں کیوں نہیں۔[39]

یہ بل گیٹس کے انٹرویو کے چیدہ چیدہ اقتباسات تھے، اس میں سارے والدین کے لئے ایک زبردست پیغام ہے کہ کم عمر بچوں کو موبائل سے بچایا جائے اور زیادہ عمر والے بچوں کی ایسی تربیت کی جائے کہ اول تو وہ اس کے مضر اثرات سے محفوظ ہوں اور ثانیاً یہ کہ استعمال کے اوقات مقرر کئے جائیں۔

بعض جدید والدین اپنے کاروبار وروزگار میں اتنے مصروف ہوتے ہیں کہ چھوٹے چھوٹے بچوں کو "چائلڈ کیئر" اداروں میں داخل کر کے تربیت کیلئے انکے حوالہ کر دیتے ہیں۔ اب اس کے اثرات بچوں اور والدین کے باہمی تعلق پر کیا پڑیں گے؟ اس کا جواب تو وہی والدین ہی بہتر دے سکتے ہیں۔ تاہم امریکہ میں ہونے والی تحقیق سے معلوم ہوتا ہے کہ ایسے بچوں میں جذباتی ونفسیاتی مسائل پائے گئے۔ والدین کو تلقین کی جاتی ہے کہ اپنے تربیتی معیار کو اونچا رکھیں اور اس میں کوئی کمی نہ آنے دیں۔[40]

نتائج:

بچوں کی نگہداشت میں چند باتوں پر عمل مفید ثابت ہو سکتا ہے:

۱۔ کھانے کے اوقات مقرر کئے جائیں اور سب مل کر ایک میز یا دستر خوان پر کھائیں۔

۲۔ صحتمند اور متوازن غذا کا استعمال کیا جائے۔

۳۔ کھانے کے اوقات کو خوشگوار اور پر لطف بنایا جائے تا کہ دلچسپی کا سبب بنے۔

۴۔ کھانے کے اصول و آداب مقرر ہوں۔

۵۔ کوئی توجہ خراب کرنے والی چیز نہ ہو مثلاً ٹی وی یا موبائل وغیرہ۔

۶۔ بحث مباحثہ، مقابلہ آرائی سے مکمل احتراز کیا جائے۔

۷۔ روزانہ ورزش کے اوقات لازمی مقرر کئے جائیں ایک گھنٹے سے دو گھنٹے تک۔

۸۔ بعض بچے کھیل کے میدان میں جا کر خاموش تماشہ بین ہو کر بیٹھ جاتے ہیں لہٰذا ایسے بچوں کی حوصلہ افزائی کر کے انکو کھیل کود میں شامل کرنا چاہیئے۔

۹۔ والدین کو خود بھی بچوں کے ساتھ میدان میں اترنا چاہیئے، اس سے بچوں میں توانائی آجاتی ہے۔

References

[1] Aleem, N., Abro, M. R., Imam, I., & Gillani, A. H. (2021). CELL PHONE ADDICTION IN CHILDREN AND ITS IMPACTS ON THEIR PSYCHOLOGY: A COGNITIVE ANALYSIS OF CHILDREN IN PAKISTAN. *Ilkogretim Online*, *20*(2).

[2] Neamat, A. S., Shawq, A. H., & Mohammed, W. J. (2022). Association between Digital Addiction and Sleep Habits for Preschool Children. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences*, *16*(06), 507-507.

[3] Shahzad, A., Rehman, H., Hamid, F., Zaheer, U., Nasir, A., Toor, S. K., & Khan, I. U. (2022). Prevalence of Screen Addiction Based on Content Among University Students of Rawalpindi and Islamabad. *Pakistan Armed Forces Medical Journal*, *72*(SUPPL-4), S816-21.

[4] Hameed, N., Aziz, F., & Hussain, J. S. (2023). Aggressive Behavior among Minor Children: A Study of Excessive Use of Mobile. *Pakistan Vision*, *24*(2), 122.

[5] khan Niazi, M., Hassan, F., Jalal, K., Riaz, K., Imran, S., & Rizwan, B. (2022). Association of Screen Time with Depression or Anxiety in Adolescence: In Pakistan. *International Health Review*, *2*(1), 15-31.

[6] Aftab, M., Kamran, F., Alkheshnam, A., Rafique, R., & Nazar, I. (2023). PARENT-CHILD RELATIONSHIPS, SCREEN TIME AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN ADOLESCENTS. *JOURNAL OF RESEARCH IN PSYCHOLOGY (JRP)*, *1*(1), 1-13.

[7] Zaman, M., Babar, M. S., Babar, M., Sabir, F., Ashraf, F., Tahir, M. J., ... & Pakpour, A. H. (2022). Prevalence of gaming addiction and its impact on sleep quality: A cross-sectional study from Pakistan. *Annals of Medicine and Surgery*, *78*, 103641.

8 Santrock, J. W. (2002). Life-Span Development. McGraw Hill.

9 Cognitive Development Theory

[10] Sdorow, L. M & Rickabaugh, C. A. (2002). *Psychology*. McGraw Hill.

[11] Theory of psychosocial development
[12] Conflict / crisis
[13] Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (Vol. 2). New York: Norton.
[14] Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (Vol. 2). New York: Norton.
15 Social attachment
[16] It means that the person who takes care of the child and protects it, who is the parent, in their absence, can be other members of the family or nurse etc.
[17] Emotional bond
[18] Physical contact
[19] Santrock, J. W. (2002). Life-Span Development. McGraw Hill.
[20] Attachment
[21] Sdorow, L. M & Rickabaugh, C. A. (2002). *Psychology*. McGraw Hill.
[22] On the authority of Anas bin Malik, may Allah be pleased with him, who said: I entered, or perhaps I entered, upon the Messenger of Allah, may Allah bless him and grant him peace, and al-Hasan and al-Husayn were turning over on his stomach. He said: And he said: My two fragrant flowers from this nation.
[23] Chapter 28: al-Hasan and al-Husayn, peace be upon them, rode on the back of the Prophet, may Allah bless him and grant him peace, during the prayer.
[24] On the authority of Abu Hurayrah, may Allah be pleased with him, who said: We used to pray the 'Isha' prayer with the Messenger of Allah, may Allah bless him and grant him peace, and when he prostrated, al-Hasan and al-Husayn would jump on his back. When he raised his head, he would take them by the hand from behind him, taking them gently and placing them on the ground. When he returned, they would return until he finished his prayer, and he would seat them on his thighs.
[25] An-Nasa'i, Al-Sunan Al-Kubra, 5: 49, Hadith: 8167
2. An-Nasa'i, Al-Sunan Al-Kubra, 5: 150, Hadith: 8529
[26] 1. Ahmad bin Hanbal, al-Masnad, 2: 513, Hadith: 10669
2. Al-Tabarani, Al-Mu'jam al-Kabeer, 3: 51, Hadith: 2659
3. Hakim, al-Mustadrik, 3: 183, Hadith: 4782
4. Haythami, Majma' al-Zawaid, 9: 181
5. Ibn Udi, Al Kamal, 6: 81, Hadith: 1615
6. Dhahabi, Seer Alam al-Nabula, 3: 256
7. Asqalani, Civilization, 2: 258
8. Shukani, Nail al-Awtar, 2:124
9. Suyuti, al-Khazad al-Kubri, 2: 136
10. Ibn Kathir, al-Badayah wa al-Nahiyah, 6: 152
[27] An-Nasa'i, Al-Sunan Al-Kubra, 5: 50, Hadith: 8170
[28] On the authority of Zurr ibn Jaish, may God be pleased with him, who said: One day the Messenger of God, may God bless him and grant him peace, was praying with the people when al-Hasan and al-Husayn, peace be upon them, came, and they were young boys. They began to jump on his back when he prostrated, so the people came to them and tried to push them away from that. He said: Leave them alone, may my father and mother be sacrificed for you.
[29] An-Nasa'i, Al-Sunan Al-Kubra, 5: 50, Hadith: 8170
[30] On the authority of Abdullah bin Masoud, may God be pleased with them both, he said: The Prophet, may God bless him and grant him peace, was praying, and when he prostrated, Al-Hassan and Al-Hussein would jump on his back. When they wanted to stop them, he would signal to them to leave them. When he had prayed, he would place them on his lap.
[31] Sdorow, L. M & Rickabaugh, C. A. (2002). *Psychology*. McGraw Hill.

[32] Zaman, R. M. (2013). Parenting in Pakistan: an overview. *Parenting across cultures: Childrearing, motherhood and fatherhood in non-Western cultures*, 91-104.
[33] Saleem, S., Mahmood, Z., & Daud, S. (2017). Perceived parenting styles in Pakistani adolescents: A validation study. *Pakistan Journal of Psychological Research*, *32*(2), 487-509.
[34] Masud, S., Luster, T., & Youatt, J. (1994). Predictors of home environment and cognitive competence during early childhood in Pakistan. *Early Child Development and Care*, *100*(1), 43-55.
[35] Biological changes: Primary and Secondary Sexual Changes
[36] The basic questions that all the conscious people of the world have to face first are these questions without the answers of which the wheel of life does not move forward. Generally, from their inherent beliefs and those beliefs are the result of social situations and events or religious teachings, whether those religious teachings are celestial or non-celestial.
[37] Batool, S. S., & Ghayas, S. (2021). Religious Identity Formation and Development in Adolescents of Pakistan. *Foundation University Journal of Psychology*, *5*(1), 24-39.
[38] Santrock, J. W. (2002). Life-Span Development. McGraw Hill.
[39] https://www.mirror.co.uk/tech/billionaire-tech-mogul-bill-gates-10265298. (April 21, 2017)
[40] Santrock, J. W. (2002). Life-Span Development. McGraw Hill.