نوعمری اور عادات واطوار کی تبدیلیاں

ڈاکٹر عبدالرحیم

بچپن میں عمر کے مراحل کے مطابق ان کی تربیت کے طریقے بھی مختلف ہوا کرتے ہیں۔ تمام بسرح بسرح: (Teenage) یعنی نوعمری کا ہوتا ہے۔ اس نوعمری میں 14 سے 17 سال کی عمر سب سے زیادہ حساس ہوا کرتی ہے۔ یہ دیکھ ہوتی ہے جب بچہ بچپنے سے نکل کر جوانی میں داخل ہورہا ہوتا ہے، اس کے جسم میں طبعی طور پر بہت سی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں، جو اس کی نفسیات اور اس کے عادات واطوار کو بری اور است متاثر کرتی ہیں۔ کم عمری کی بنا پر، اکثر والدین کہتا ہے کہ ان کا بچہ بگڑ رہا ہے اور اس میں غیر طبعی عادات واطوار پیدا ہو گئے ہیں اور تنبیہ کا نامناسب انداز میں بچے کو ہینڈل کرنا شروع کردیتے ہیں جس کے رد عمل میں بچہ اس قدر بر باد ہو جاتا ہے کہ تا عمر اس کی اصلاح مشکل ہوجاتی ہے۔ میں خود ایک پندرہ سالہ بچے کا باپ ہوں اور ان طبعی تبدیلیوں کو دیکھ رہا ہوں۔ باپ ہونے کے ساتھ ساتھ چونکہ ایک طبیب بھی ہوں اس لئے ان طبعی تبدیلیوں کا بہ غور مجھے علم ہے۔ ملکہ کوشش ہوتی ہے کہ اس نازک عمر میں بہت ایجابی طریقے سے بچے کی پرورش کرسکوں۔ چونکہ اکثر اس موضوع پر میں بیگم کے ساتھ بچے سے بھی بات کرتا ہوں، اس لئے آج خیال آیا کہ اس پر کچھ لکھنا بھی چاہئے۔ شاید کچھ والدین کے لئے کارآمد ثابت ہوجائے۔

نوعمری بالخصوص مذکورہ عمر میں بچے کے جسم میں بارمون، بالخصوص سیکس ہارمون (Estrogen Progesterone / Testosterone) میں تبدیلیاں ہوتی ہیں۔ اسکے نتیجے میں جہاں بچے کی جسمانی صلاحیت میں تبدیلیاں ظاہر ہوتی ہیں وہیں اس کی روزمرہ کی حرکات اور نفسیات میں بھی خاطر خواہ تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔ جسمانی تبدیلیوں کا نام بھی بولم ہے، البتہ دیگر کو ہم درج ذیل نکات کی روشنی میں کچھ یوں سمجھ سکتے ہیں۔

1_ Emotional Change: اس دوران ہارمونل تبدیلیوں کے باعث بچے کے ایموشنز پہلے کی بہ نسبت زیادہ اسٹراک ہوجاتے ہیں۔ وہ والدین کی بار بار ڈانٹ کو پہلے جیسا نہیں قبول کر پاتا ہے، والدین کی بار بار کی روک ٹوک سے وہ پہلے بنا دل ودماغ چلے لے آنکور کردیا کرتا تھا، اب نہیں کر پاتا بلکہ اسے وہ اپنے لئے خیر کے بجائے برا بھی سمجھنے لگتا ہے۔ اب وہ نہیں پسند کرتا کہ اسے چلنے اسے اسکے بڑے سمجھانے اور ڈو کتے پھیرنے کو بیٹا ایسا مت کرو، نہیں، بیہاں مت جاؤ، یہ مت پہنو، ایسے مت بات کرو وغیرہ وغیرہ۔ بلکہ اس سے بھی آگے اسے خود شناسی Selfidentity کی قلرلاتی ہوجاتی ہے۔ وہ اپنے قفسے خود لیا چاہتا ہے، والدین کے بجائے اپنی پسند کے کپڑے پہننا چاہتا ہے، اپنی مرضی کے ہیئر اسٹائل و جوتے چاہتا ہے، اپنی پسند کے دوست بنانا چاہتا ہے۔ صرف یہی نہیں بلکہ اب وہ والدین اور اپنے بڑوں کی ڈانٹیوں کو بھی روک ٹوک کرنا پسند کرتا ہے، اسے کثیف ہوتی ہے اگر اسکے اپنے اس کے حساب سے ہو رہیں۔ اسے اپنے علاوہ باپ کو گوں کی بھی فکر ہونے لگتی ہے کہ وہ ایسا کریں اور ایسے نہیں وغیرہ وغیرہ۔

2_ Mood Swing/ انہیں تبدیلیوں کے نتیجے میں بچے کا موڈ بہت تیزی سے بدلتا رہتا ہے۔ اس کا رڈمل پہلے سے زیادہ تیز اور اسٹراک ہوجاتا ہے۔ بات بات پر چڑچڑا پن دکھانے لگتا ہے، غصہ نہ سہنا زیادہ آتا ہے۔ اس عمر میں موڈ اس تیزی سے بدل سکتا ہے کہ پل بھر میں پیار اور کانفیڈینس تو دوسرے ہی پل احساس کمتری کا شکار بھی ہوسکتا ہے۔ نیند کی زیادتی بھی ہوجاتی ہے۔ اگر بچے میں جسمانی کے ساتھ ساتھ اکیوشن دموڈ کی تبدیلیاں مذکورہ حد تک ہیں، تو نہ صرف انہیں طبعی مانا جائے بلکہ ان پر بیتابی پر یشان ہونے کو اس وقت بہت ہی مخصوص انداز میں بچے کی تربیت وپرورش کا کام انجام دیا جائے۔ بڑوں اور بالخصوص والدین کو سمجھنا ہوگا کہ اب اس عمر میں بھی وہی طریقہ اپنانے سے کام نہیں بننے والا تو دس بارہ سال کی عمر تک بچے کی تربیت کے لئے اپنایا گیا تھا، بلکہ اسے کافی حد تک بدلنا ہوگا۔ مختصراً ہمیں درج ذیل باتوں کا خیال واہتمام کرنا ہوگا۔

غیر ضروری رڈمل: جب بھی بچہ اس عمر میں کوئی غلطی یا حرکت کرے تو والدین کو چاہئے کہ فوری طور پر طیش میں آکر بچے کو ڈانٹنے کے بجائے اسے کہیں کہ اپنے شوہر کا احترام کریں اور انہیں عزت دیں تو بدلے میں یقیناً آپ کو بھی عزت واحترام ملے گا۔

خود پر توجہ دیں: معاشرے میں خرابی کیلئے ہمیشہ مرد کو مورد الزام ٹھہرایا جاتا ہے لیکن اگر خواتین تھوڑی سی توجہ دیں تو شاید اس مسئلے کو بھی حل کرنا ممکن ہے۔ وہ ایسے کہ خواتین خود پر بھی توجہ دیں اور شوہر کے گھر آنے سے پہلے لباس تبدیل کریں اور خوشگوار ماحول بنائیں تاکہ شوہر کو ایک اچھا تاثر ملے اور دونوں کچھ وقت ایک دوسرے کو دیں تاکہ آپ دونوں کے درمیان مزید ہم آہنگی پیدا ہوسکے۔

رونا دھونا اور شکایتیں: ہر وقت کا رونا دھونا اور شکایتیں لگانا بھی شوہر کو آپ سے دور کرسکتا ہے۔ کوشش کریں کہ شوہر کے سامنے بلاوجہ کا رونا دھونا اور شکوے شکایت کرنا ختم کردیں کیونکہ آپ کو شاید اندازہ نہ ہو کہ مردوں کو بھی باہر بے شمار مسائل اور چیلنجز کا سامنا ہوتا ہے۔ لیکن جب گھر میں بھی ہر وقت رونا دھونا اور شکایتیں ہوں تو انسان کا دل اچاٹ ہوجاتا ہے اور اس کا نقصان بھی آپ کو ہی ہوگا اور آپ اپنے ساتھی کو خود اپنے سے دور کرنے کا سبب بنیں گی۔

معاملہ فہمی: گھروں میں جھگڑوں اور ناچاقی کی ایک وجہ میاں بیوی کے درمیان انڈر اسٹینڈنگ کی کمی ہے اور اکثر دیکھا گیا ہے کہ اگر شوہر کوئی بات یا فیصلہ کرے تو خاتون فوراً بغیر سوچے سمجھے برا بھلا کہنے لگتی ہیں۔ یہ رویہ شوہر کو بہت تکلیف دیتا ہے۔ اس لئے آپ کو چاہئے کہ شوہر کی بات کو سنیں اور اس پر غور کریں۔ اگر آپ کو شوہر کی بات یا فیصلہ پسند نہ آئے تو اسے پیار سے سمجھائیں اور اس کو اپنے خیالات سے آگاہ کریں۔ اس طرح آپ کو شوہر کی بات سمجھ آجائے گی اور وہ آپ کی بات کو سمجھ کر اس پر عمل کرے گا۔ اس طرح آپ کا رشتہ مضبوط ہوگا۔

اسباب: بچوں کی اس عمر میں غلطیوں پر فوری بھڑکنے کے بجائے والدین کو اطمینان اور شانتگی اپنانی چاہئے، رڈمل سے قبل اسباب کا پتہ لگانے کی کوشش کرنی چاہئے تاکہ اسی کے مطابق تبدیلی لائی جائے اور حل نکالا جائے۔

وقت: تمام تر مصروفیات کے باوجود بچوں کو والدین کا قیمتی وقت بیحد لازمی ہے۔ طلب معاش کی خاطر اگر والدین میں سے کوئی دور ہو تو بھی ضروری ہے کہ ٹیلی فونک وایکٹرانک ذرائع کا استعمال کرکے بچوں سے جڑا رہے۔ ان سے اچھی باتوں کے ساتھ لطائف وہیمور کی شیئر کیا جائے۔ گفتگو تکلف سے پرے بالکل دوستانہ ہو۔ عادت ڈالیں کہ والدین کم بولیں اور بچوں سے زیادہ سنیں۔ ان کو اس قدر فری بنائیں کہ وہ اپنے عزائم، اپنے سپنے اور اپنے دل کی باتیں حتیٰ کہ سرزد ہونیوالی غلطیاں بھی آپ سے شیئر کرسکیں۔

حوصلہ افزائی: بچے کو اس عمر میں خود کی تلاش اور خود کو اچھا کہلوانے کی بڑی چاہ ہوتی ہے۔ اسلئے جب بھی وہ کوئی معمولی سا بھی اچھا کام کرے تو اس پر اسے شاباشی دی جائے اور ہر ممکن طریقے سے اسکی حوصلہ افزائی کی جائے۔

تعامل: بچے کے ساتھ اس عمر میں والدین کا تعامل سب سے زیادہ ضروری ہے۔ کوشش ہو کہ کھانا ساتھ کھائیں، نمازوں میں ساتھ ہوں، اپنے ساتھ رشتے داروں یا دوسرے متقامات پر لے جائیں، دوسروں سے بہتر الفاظ میں تعارف کرائیں۔ عادت ڈالیں کہ بچہ آپ کو دیکھ کر اپنی رڈین سیٹ کرے۔ مثلاً جب آپ کو جلدی اٹھنا دیکھے، موبائل کا غیر ضروری استعمال کم سے کم تر ہو، آپ کو بہتر کپڑوں میں دیکھے۔ آپ کا اپنا تعامل دوسروں کے ساتھ بہتر ہو۔ یہ دیکھنا چاہئے کہ تعارفاً اپنے بچے کے ساتھ خواہ کتنا بھی مثبت ہو لیکن اگر دوسروں کے ساتھ خوشیت نہیں تو بچے پر بھی اثر انداز ہوگا۔

اعتماد: بچوں کو باتوں اور اعمال سے یہ احساس دلایا جائے کہ آپ ان پر اعتماد کرتے ہیں۔ مثلاً انہیں کوئی کام سونپ کے کہیں کہ مجھے یقین ہے کہ تمہیں اپنا اس کام کو اچھے سے انجام دے گا، پھر بلا سالانہ لانے بھیجا کریں، اسکے چھوٹے بھائی بہنوں کو پڑھانے کی ذمہ داری اسے دیں۔ کبھی آؤٹنگ کا پروگرام ہو تو اس سے کہیں کہ بتا آپ طے کرو کہ اس سڑے سے کہاں جایا جائے، کون سے ہوٹل میں کھایا جائے۔ اگر اس کی رائے غیر مناسب بھی ہو تو بڑے ہی پیار سے بتائیں کہ اسے بدل ہاتیں۔ کسی کے ذریعہ بچے کی کسی غلط عادت کی خبر ہی لے تو اسے اعتماد میں لے کر اس پر گفتگو کریں۔

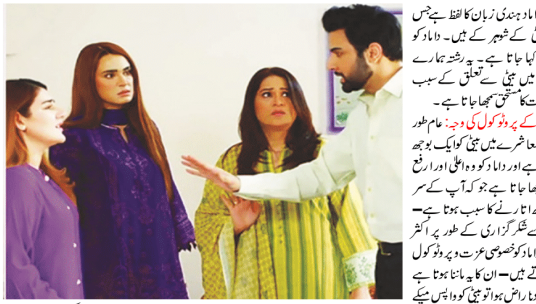
سرزنش: اگر اس کی طرف سے کوئی غلطی سرزد ہوجائے تو بجائے اس پر لعن وطعن کے اسے محبت سے سمجھا لیں کہ آئندہ اعادہ نہ ہو۔ ماضی میں سرزد اسکی غلطی کا تذکرہ آئے دن گفتگو کے دوران قطعی نہ کیا جائے۔

امیدیں: والدین اپنے بچوں سے وابستہ امیدیں ضرور ان کے سامنے رکھیں لیکن انہیں ان پر تھوپنے کی بالکل کوشش نہ کریں۔ بلکہ دیکھیں کہ بچے کی رچیں اور صلاحیت کس سمت میں ہے اور اگر وہ غیر مناسب ہے تو اس میں اس کا حتی الامکان تعاون کریں۔

حدود: بچوں کی نگہداشت بے حد ضروری ہے، البتہ ان کی بیجا نگرانی نقصان کا باعث بنتی ہے۔ ان کے اسکول، رٹیشن، اخراجات، موبائل سرکل کی ہر ہر چیز کی البتہ یہ معمول معمول بات پر استرار کے ساتھ ان سے پوچھ گچھ کرتے رہنا اور ان کی روزمرہ کی حرکات وسکنات کو دوربین دائمی نگاہ سے مونیٹر کرتے رہنا بے حد نقصان دہ ہے۔ اس سے بچے میں چڑچڑا پن اور ضرر پذیری میں سوائے اضافے کے کچھ حاصل نہ ہوگا۔

دینی ماحول: اس عمر میں بچہ ضرور ہے کہ روزمرہ کے تمام معمولات میں عملی طور پر دینداری کا والدین مظاہرہ کریں اور بچوں میں دینی شعائر سے دلچسپی کی کوشش کی جائے۔ انہیں یہ یاد کرایا جائے کہ دین ہی ایسی واحد حد ہے جو انہیں تمام وسائل کی فراہمی کے باوجود برائیوں کی طرف جانے سے روک سکتی ہے۔ جگر چہ دنیاوی تعلیم میں ہوں مگر والدین پر لازم ہے کہ روزمرہ کی گفتگو میں دینی شخصیات دتارخ اور رشعائر کا متناثر قائد کرہوتا رہے۔ یہ چند اشاتی طریقے جن سے ہم نوعمری میں بچوں کی تربیت بہتر انداز میں کرسکتے ہیں۔ ایک بار پھر یہ کہہ کھولنا چاہئے کہ اسی عمر میں سب سے زیادہ بچے اسکول ڈراپ آؤٹ کرتے ہیں اور نشے وجرائم جیسی بری عادتوں کا شکار ہوجاتے ہیں۔ بہت ساری وجوہات میں سے اس کی ایک بنیادی وجہ یہ ہے کہ اس نازک عمر میں ہم بچوں کو صحیح سے سمجھ پاتے ہیں اور نہ انکی ٹھیک سے تربیت کر پاتے ہیں۔ یاں، درج بالا طبعی تبدیلیوں کے علاوہ بعض بچوں میں شدید قسم کے عوارض اس عمر میں دیکھنے کو ملتے ہیں۔ مثلاً شرارت سے بڑھ کر جرائم کی حد تک پہونچ جانا، نشے وغیرہ کی لت لگ جانا۔ چڑچڑا پن اور معمولی رڈمل جیسی چیزوں کے بجائے تشدد و دہلیز کے دائرے میں داخل ہوجانا، اور اس جیسے بہت سے دیگر عوارضات۔ ظاہر ہے کہ اس صورت حال میں پیار محبت کیسا تھ ساتھ تشخی، کاؤنسلنگ سے بھی آگے گئی دیگر اصلاحی ہتھکنڈوں کی ضرورت پڑسکتی ہے۔

سسرال پہنچتے ہی داماد کے کچھ ایسے تیور، جو پورے گھر کو ایک ٹانگ پر کھڑا کردیں!



لفظ داماد ہندی زبان کا لفظ ہے جس کے معنی بیٹی کے شوہر کے ہیں۔ داماد کو جوائی بھی کہا جاتا ہے۔ یہ رشتہ ہمارے معاشرے میں بیٹی سے تعلق کے سبب خصوصی عزت کا مستحق سمجھا جاتا ہے۔

داماد کے پر وٹوکول کی وجہ: عام طور پر ہمارے معاشرے میں بیٹی کو ایک بوجھ سمجھا جاتا ہے اور داماد کو وہ اعلیٰ اور ارفع شخصیت سمجھا جاتا ہے جو کہ آپ کے سر سے یہ بوجھ اتارنے کا سبب ہوتا ہے— اس وجہ سے شکر گزاری کے طور پر اکثر گھرانے داماد کو خصوصی عزت و پر وٹوکول سے نوازتے ہیں— ان کا یہ ماننا ہوتا ہے کہ اگر داماد ناراض ہوا تو بیٹی کو واپس میکے چھوڑ جائے گا اس وجہ سے اس کی خوشی بیٹی کی خوشی ہوتی ہے۔

داماد کے نخرے: جس طرح شادی سے پہلے بیٹی والدین اپنی بیٹی کو سسرال جا کر گزارا کرنے اور نخرے گزارنے کے گُن سکھانے شروع کردیتے ہیں ویسی ہی ایک تربیت لڑکے کی بھی اس کے گھر میں ہو رہی ہوتی ہے— مگر یہ تربیت اس تربیت سے یکسر مختلف ہوتی ہے جو کہ ایک لڑکی کی اس کے میکے میں ہو رہی ہوتی ہے کیونکہ لڑکی کو تو یہ سکھایا جا رہا ہوتا ہے کہ سسرال جا کر سب کی عزت کرنا مگر لڑکے کو سکھایا جاتا ہے کہ وہاں جا کر اپنی عزت کو رونا، لڑکی کو سکھایا جاتا ہے کہ سب کی بات برداشت کرکے گزارا کرنا تو لڑکے کو سکھایا جاتا ہے کہ تم داماد ہو وہاں جا کر کسی کی بات برداشت کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔

5: سالے سالیوں کے رشتوں میں ذلیل اندازی: اکثر داماد اس بات پر منہ پھلائے نظر آتے ہیں کہ ان کو ان کے سسرال والوں نے بچوں کے رشتے کے معاملے میں بڑا نہیں بنایا اور اپنے بچوں کے رشتے ان سے پوچھے بغیر کردیے جس سے ان کی تضحیک ہوئی اور ان کی عزت کا جنازہ نکلا۔

6: ہم زلف کو زیادہ عزت ملی: ہم زلف سے مراد سالی کے شوہر سے ہوتی ہے یہ بھی ہندی زبان کا ہی لفظ ہے۔ سسرال والوں کی زندگی اس وقت ایک بڑے امتحان کا شکار ہوجاتی ہے جب ان کے دو داماد بیک وقت گھر آجاتے ہیں کیوں کہ ایک وقت میں دو مختلف عادت و اطوار کے افراد کو یکساں عزت دینا بہت دشوار ہوتا ہے— جس کے بعد ایک نہ ایک داماد منہ پھلا لیتا ہے کہ اس کو کم عزت ملی جبکہ سسرال والوں نے دوسرے داماد کو زیادہ عزت سے نوازہ۔

یاد رکھیں! کسی نے اگر اپنی بیٹی آپ کو دی ہے تو یہ آپ کا احسان نہیں ہے بلکہ اس کا احسان ہے کہ اس نے اپنے جگر کا ٹکڑا آپ کے حوالے کیا۔ اس وجہ سے اس پر رعب ڈالنے کے بجائے اس کی عزت کرنا سیکھیں اور اس کے شکر گزار بنیں۔

7: تھے شور پسند نہیں ہے: اپنی اہمیت جتانے کا یہ بھی طریقہ بہت عام ہے جس کو اکثر داماد سسرال میں استعمال کرتے ہیں اور گھر کے سب افراد زیں پر دبے پاؤں چلتے ہیں تا کہ داماد کے آرام میں خلل نہ آجائے۔

4: پیارے رشتے دار مجھے پسند نہیں: سسرال کے معاملات اور ان کے عزیز واقارب کے سامنے اپنی اہمیت جتانے کا یہ بھی ایک عام طریقہ ہے جس کے تحت داماد اکثر کچھ عزیزوں اور رشتے داروں سے میل ملاپ پر صرف اس لیے پابندی لگا دیتے ہیں کہ وہ ان کو پسند نہیں ہوتے ہیں۔

5: سالے سالیوں کے رشتوں میں ذلیل اندازی: اکثر داماد اس بات پر منہ پھلائے نظر آتے ہیں کہ ان کو ان کے سسرال والوں نے بچوں کے رشتے کے معاملے میں بڑا نہیں بنایا اور اپنے بچوں کے رشتے ان سے پوچھے بغیر کردیے جس سے ان کی تضحیک ہوئی اور ان کی عزت کا جنازہ نکلا۔

6: ہم زلف کو زیادہ عزت ملی: ہم زلف سے مراد سالی کے شوہر سے ہوتی ہے یہ بھی ہندی زبان کا ہی لفظ ہے۔ سسرال والوں کی زندگی اس وقت ایک بڑے امتحان کا شکار ہوجاتی ہے جب ان کے دو داماد بیک وقت گھر آجاتے ہیں کیوں کہ ایک وقت میں دو مختلف عادت و اطوار کے افراد کو یکساں عزت دینا بہت دشوار ہوتا ہے— جس کے بعد ایک نہ ایک داماد منہ پھلا لیتا ہے کہ اس کو کم عزت ملی جبکہ سسرال والوں نے دوسرے داماد کو زیادہ عزت سے نوازہ۔

یاد رکھیں! کسی نے اگر اپنی بیٹی آپ کو دی ہے تو یہ آپ کا احسان نہیں ہے بلکہ اس کا احسان ہے کہ اس نے اپنے جگر کا ٹکڑا آپ کے حوالے کیا۔ اس وجہ سے اس پر رعب ڈالنے کے بجائے اس کی عزت کرنا سیکھیں اور اس کے شکر گزار بنیں۔

7: تھے شور پسند نہیں ہے: اپنی اہمیت جتانے کا یہ بھی طریقہ بہت عام ہے جس کو اکثر داماد سسرال میں استعمال کرتے ہیں اور گھر کے سب افراد زیں پر دبے پاؤں چلتے ہیں تا کہ داماد کے آرام میں خلل نہ آجائے۔

4: پیارے رشتے دار مجھے پسند نہیں: سسرال کے معاملات اور ان کے عزیز واقارب کے سامنے اپنی اہمیت جتانے کا یہ بھی ایک عام طریقہ ہے جس کے تحت داماد اکثر کچھ عزیزوں اور رشتے داروں سے میل ملاپ پر صرف اس لیے پابندی لگا دیتے ہیں کہ وہ ان کو پسند نہیں ہوتے ہیں۔

5: سالے سالیوں کے رشتوں میں ذلیل اندازی: اکثر داماد اس بات پر منہ پھلائے نظر آتے ہیں کہ ان کو ان کے سسرال والوں نے بچوں کے رشتے کے معاملے میں بڑا نہیں بنایا اور اپنے بچوں کے رشتے ان سے پوچھے بغیر کردیے جس سے ان کی تضحیک ہوئی اور ان کی عزت کا جنازہ نکلا۔

6: ہم زلف کو زیادہ عزت ملی: ہم زلف سے مراد سالی کے شوہر سے ہوتی ہے یہ بھی ہندی زبان کا ہی لفظ ہے۔ سسرال والوں کی زندگی اس وقت ایک بڑے امتحان کا شکار ہوجاتی ہے جب ان کے دو داماد بیک وقت گھر آجاتے ہیں کیوں کہ ایک وقت میں دو مختلف عادت و اطوار کے افراد کو یکساں عزت دینا بہت دشوار ہوتا ہے— جس کے بعد ایک نہ ایک داماد منہ پھلا لیتا ہے کہ اس کو کم عزت ملی جبکہ سسرال والوں نے دوسرے داماد کو زیادہ عزت سے نوازہ۔

یاد رکھیں! کسی نے اگر اپنی بیٹی آپ کو دی ہے تو یہ آپ کا احسان نہیں ہے بلکہ اس کا احسان ہے کہ اس نے اپنے جگر کا ٹکڑا آپ کے حوالے کیا۔ اس وجہ سے اس پر رعب ڈالنے کے بجائے اس کی عزت کرنا سیکھیں اور اس کے شکر گزار بنیں۔

میرے شوہر مجھ سے سیدھے منہ بات کیوں نہیں کرتے؟

چند باتیں جن پر عمل کرکے آپ آسانی سے اپنے شوہر کا دل جیت سکتی ہیں

رشتے کبھی بھی آسان نہیں ہوتے، انہیں سخت محنت کرکے بنایا اور نبھایا جاتا ہے اور جہاں میاں بیوی کے رشتے کی بات ہو تو یہ رشتہ پیار، محبت، عزت اور احترام کیساتھ ساتھ قربانی سے بھی جڑا ہے اور اس رشتے کو نبھانے کیلئے دونوں فریق بے شمار قربانیاں دیتے ہیں۔ لیکن آج ہم آپ کو بتاتے ہیں کہ وہ کونسی چند چیں ہیں جن پر عمل کرکے آپ ایک آئیڈیل بیوی بن سکتی ہیں۔

جارحانہ رویہ ترک کریں: شوہر کے ساتھ برا سلوک کبھی بھی جارحانہ رویہ اختیار نہ کریں کیونکہ ایسا کرنے سے آپ کا ایک مٹی تاثر بنتا ہے اور آپ کا شوہر آپ سے بدظن ہوسکتا ہے جو آپ کے رشتے کو کمزور کرنے کا سبب بنتا ہے۔ اپنے رویے کو مثبت بنائیں اور شانتگی سے بات کرنے کی کوشش کریں تو بڑی سے بڑی پریشانی آسانی سے ختم ہوسکتی لیکن آپ کا جارحانہ رویہ معاملے کو بگاڑنے کا سبب بن سکتا ہے۔

تعریف اور شکریہ: اکثر خواتین ہمیشہ حالات کی وجہ سے تنگدستی اور پریشانی کا گلہ وشکوہ کرتی نظر آتی ہیں اور یہ پھول جاتی ہیں کہ زیادہ تر مرد اپنی خواہشات کا گلا گھونٹ کر اور کئی مشکلات سے گزر کر بیوی اور بچوں کی خواہشات کو پورا کرتے ہیں۔ یہ حقیقت ہے کہ حالات اور مسائل کی وجہ سے کئی خواہشات وقت پر پوری نہیں ہوتیں لیکن اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کے شوہر کی تعریف کریں تو اس کو حوصلہ بلند کالیکن اگر شوہر کا تعاون کرنے پر آپ ہر وقت شکوہ کناں رہیں گی تو شوہر کا مورال ڈاؤن ہوجائیگا اور آپ تھوڑے سے بھی باہمت نہیں ہوں گی۔

احترام لازم ہے: دنیا کے ہر مذہب نے بیویوں کو شوہر کو عزت واحترام دینے کا پابند بنایا ہے لیکن آج کے دور میں میاں بیوی کے درمیان رنجش کی بڑی وجہ بدزبانی ہے کیونکہ دھونا اور شکوے شکایت کرنا ختم کردیں کیونکہ آپ کو شاید اندازہ نہ ہو کہ مردوں کو بھی باہر بے شمار مسائل اور چیلنجز کا سامنا ہوتا ہے۔ لیکن جب گھر میں بھی ہر وقت رونا دھونا اور شکایتیں ہوں تو انسان کا دل اچاٹ ہوجاتا ہے اور اس کا نقصان بھی آپ کو ہی ہوگا اور آپ اپنے ساتھی کو خود اپنے سے دور کرنے کا سبب بنیں گی۔

معاملہ فہمی: گھروں میں جھگڑوں اور ناچاقی کی ایک وجہ میاں بیوی کے درمیان انڈر اسٹینڈنگ کی کمی ہے اور اکثر دیکھا گیا ہے کہ اگر شوہر کوئی بات یا فیصلہ کرے تو خاتون فوراً بغیر سوچے سمجھے برا بھلا کہنے لگتی ہیں۔ یہ رویہ شوہر کو تکلیف دیتا ہے۔ اس لئے آپ کو چاہئے کہ شوہر کی بات کو سنیں اور اس پر غور کریں۔ اگر آپ کو شوہر کی بات یا فیصلہ پسند نہ آئے تو اسے پیار سے سمجھائیں اور اس کو اپنے خیالات سے آگاہ کریں۔ اس طرح آپ کو شوہر کی بات سمجھ آجائے گی اور وہ آپ کی بات کو سمجھ کر اس پر عمل کرے گا۔ اس طرح آپ کا رشتہ مضبوط ہوگا۔

مجبت اور سودے بازی: رشتوں میں دوری اور محبت میں کمی کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ شوہر جب آپ سے پیار سے بات کرے تو آپ فرمائشوں کا پٹارہ کھول کر بیٹھ جائیں! ایسا کرنے سے آپ کا تاثر بہت خراب ہوجائیگا اور آپ کا شوہر آپ سے پیار جتانے سے قبل سو بار سوچے گا اور یہی سوچ آپ دونوں کو دور کردے گی۔ کوشش کریں کہ محبت میں سودے بازی نہ کریں اور اگر آپ کو عزت اور پیار ملے تو اس کی قدر کریں، پیار کے بدلے مطالبات پیش نہ کریں تو آپ ایک اچھی اور آئیڈیل بیوی بن سکتی ہیں۔

انداز گفتگو: گھر ہو یا دفتر، محفل ہو یا خلوت آپ کا انداز گفتگو ہی آپ کیلئے اس بات کا تعین کرتا ہے کہ آپ کو عزت اور پیار ملے گا یا دھتکار۔ کوشش کریں کہ اپنے لہجے کو دھیما بنائیں اور شائستہ، شگفتہ اور شیریں طرز گفتگو اختیار کریں تو یقین رکھیں کہ آپ بڑے سے بڑے کام با آسانی کرواسکتی ہیں۔

کھانا: کہتے ہیں کہ مرد کے دل کا راستہ پیٹ سے ہوکر گزرتا ہے لیکن افسوس کہ آج ٹیکنالوجی کے دور میں خواتین گھروں میں کھانا بنانے کی بجائے آن لائن منگوانا زیادہ پسند کرتی ہیں۔ لیکن اگر آپ کو شوہر کے دل تک رسائی حاصل کرنی ہے تو تھوڑی سی محنت ضروری ہے اور اگر آپ اچھا کھانا بنانا جانتی ہیں تو کوشش کریں کہ شوہر کی پسند سے کھانا بنائیں اور خود کھلائیں تا کہ آپ پیٹ سے دل تک کا راستہ آسانی سے پار کرسکیں۔

رونا دھونا اور شکایتیں: ہر وقت کا رونا دھونا اور شکایتیں لگانا بھی شوہر کو آپ سے دور کرسکتا ہے۔ کوشش کریں کہ شوہر کے سامنے بلاوجہ کا رونا دھونا اور شکوے شکایت کرنا ختم کردیں کیونکہ آپ کو شاید اندازہ نہ ہو کہ مردوں کو بھی باہر بے شمار مسائل اور چیلنجز کا سامنا ہوتا ہے۔ لیکن جب گھر میں بھی ہر وقت رونا دھونا اور شکایتیں ہوں تو انسان کا دل اچاٹ ہوجاتا ہے اور اس کا نقصان بھی آپ کو ہی ہوگا اور آپ اپنے ساتھی کو خود اپنے سے دور کرنے کا سبب بنیں گی۔

آپ کے لباس کے رنگ بتیں، آپ کی شخصیت کی پہچان

راحیلہ صفل

رنگ کائنات کے حسن کا نکھار ہیں۔ ان رنگوں کی بدولت اس کرہ ارض پر بہار چھائی رہتی ہے۔ رنگوں سے متعلق مختلف قیاس موجود ہیں۔ انھیں کبھی خوشیوں سے جوڑا جاتا ہے تو کبھی دکھوں سے۔ کسی نے رنگوں کے بارے میں کیا خوب کہا ہے کہ ”رنگ وہ طاقت ہے جو براہ راست دل پر اثر کرتی ہے“۔ رنگوں کا استعمال مختلف جگہ کیا جاتا ہے۔ چاہے کپڑے ہوں یا جوتے، پرس ہو یا جیولری، دیواروں کا پینٹ ہو یا بیڈ شیٹ ہر جگہ رنگوں کے انتخاب کو فوقیت دی جاتی ہے۔ یہ انتخاب ذاتی پسند و ناپسند کی بنیاد پر کیا جاتا ہے۔ ویسے تو کسی شخص کے بارے میں اسے دیکھ کر جاننا آسان کام نہیں بلکہ اکثر افراد تو کئی ملاقاتوں کے بعد بھی اپنے ساتھیوں کی شخصیت یا ان کی خوبیوں کو جاننے میں ناکام رہتے ہیں۔ مگر کیا آپ کو معلوم ہے کہ ایک بہت عام چیز سے لوگوں کی شخصیت کے راز جانے جاسکتے ہیں؟ جی ہاں وہ ہے ان کے ملبوسات کا رنگ جو بہت کچھ بتاتے ہیں۔ یہاں کچھ ایسی ہی دلچسپ معلومات دی جارہی ہے جو یقیناً آپ کی معلومات میں اضافے کا سبب بنے گی۔

گلابی رنگ: گلابی رنگ ویسے تو خواتین میں بہت مقبول ہے، مگر کیا آپ جانتے ہیں کہ اس رنگ کو پسند کرنے والے افراد کی نفسیاتی طور پر چوٹ ہوتی ہے کہ وہ دنیا کی تلخیوں سے دور رہیں اور سنجیدگی کا لبادہ اوڑھنے سے گریز کریں۔ جی دراصل اس رنگ کو پسند کرنے والے افراد کو اپنے بچپن میں ہی رہنے کی خواہش ہوتی ہے۔ یہ فطرتاً سادہ لوح، حساس اور دوسروں کو پناہ دینے والے ہوتے ہیں۔

جامنی رنگ: جامنی رنگ کو مردوں سے شرافت، عزت اور وقار سے منسلک کیا جاتا ہے۔ اس رنگ کو پسند کرنے والے افراد تخلیقی صلاحیتوں اور منفرد خصوصیات کے حامل ہوتے ہیں۔ عمومی طور پر دوسروں کو عزت دیتے ہیں مگر بعض اوقات ان کے مزاج میں غرور کا عنصر نمایاں ہے۔ ایسے افراد دنیا کو اپنے نظریات سے دیکھتے اور پرکھتے ہیں جس سے انھیں پریشانی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ یہ دنیاداری کے بجائے روحانیت کو ترجیح دیتے ہیں۔ چونکہ قدرتی ماحول میں یہ رنگ بہت کم ہی نظر آتا ہے اس لئے جامنی رنگ مصنوعی لگتا ہے۔ تاریخی طور پر یہ رنگ طاقت کی نشانی سمجھا جاتا تھا جبکہ ایک سائنسی تحقیق کے مطابق جامنی رنگ کسی فرد کے عدم اطمینان کا نقیبا کرتا ہے۔

سیاہ رنگ: سیاہ رنگ کا ملبوس شاہی لباس کا حصہ رہا ہے۔ اس رنگ کو طاقت، پر اسراریت، شیاعت، اقتدار، شانتگی اور نفاست کی علامت سمجھا جاتا ہے۔ سیاہ رنگ میں ایک عجب سی کشش ہے اسے پہننے سے طمانیت کا احساس ملتا ہے۔ عموماً خواتین سیاہ رنگ کا لباس پہننا بے حد پسند کرتی ہیں۔ سیاہ وحدہ اندر رنگ میں یہ جوہر رنگت پر چھتا ہے۔ وہ لوگ جو فطرتاً سنجیدہ مزاج، خاموش طبع اور کچھ حد تک گہرے ہوتے ہیں۔ سیاہ رنگ پہننا پسند کرتے ہیں۔ کچھ لوگوں کے خیال میں سیاہ رنگ پہننے سے شخصیت میں اعتماد جھلکتا ہے۔ جہاں سیاہ رنگ سے کسی کی شخصیت کے بارے میں شبات اندازے لگائے جاتے ہیں۔ وہ میں سیاہ رنگ استعمال کرنے والوں کو اداس، دل گرفتہ، دکھی اور تنہا بھی سمجھا جاتا ہے۔ سیاہ رنگ کو مغربی ممالک میں موت اور دکھ سے تعبیر کیا جاتا ہے۔ اس رنگ سے منفی اور مثبت دونوں طرح کی رائے قائم کی جاسکتی ہے مگر اس کا انحصار سامنے والے کی شخصیت کے مختلف پہلوؤں سے لگائی گئی رائے بہتر ہوگا۔

سبز رنگ: عموماً لوگوں کا یہ خیال ہوتا ہے کہ سبز رنگ کو پسند کرنے والے قدرت کے قدردان، سبزے کو پسند کرنے والے بھی گے مگر حیرت انگیز طور پر یہ لوگ اپنے سے جڑے رشتوں خصوصاً منگیتر یا شریک حیات کے حوالے سے خدشات کا شکار رہتے ہیں۔ ان کی سب سے بڑی خواہش دوسروں میں