

خاندان کی نگہداشت

خاندان میں کسی بھی عورت کے حاملہ ہونے پر مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھنا چاہئے۔

- ☆ حاملہ عورتیں موثر وقفوں کے دوران مقوی غذا لیتے رہیں۔
- ☆ وہ مناسب آرام کرے اور بزرگوں اور ڈاکٹر کے بتائے گئے احتیاطی تدابیر پر عمل کرے۔
- ☆ حاملہ عورت خوش رہے اور خوش مزاجی کو اپنائے۔
- ☆ افراد خاندان کی مدد سے مناسب ورزش کرنا چاہئے۔
- ☆ اسے جنین کی نشوونما کی جانچ کے لیے باقاعدگی سے ڈاکٹر کے پاس جانا چاہئے۔
- ☆ کچھ مسئلہ ہو تو حاملہ عورت کو فوری اس کا علاج کروانا چاہئے۔

خاندان میں وہ عورتیں جو پہلی بار ماں بنی ہیں کافی تھک جاتی ہیں کیوں کہ وہ بچے کی وقت بے وقت نگہداشت کرتی ہیں جب بچہ اسے بیدار رکھتا اور وہ بچے کی نگہداشت میں مصروف رہتی ہے۔

☆ افراد خاندان ایسی حالت میں اس ماں کی مدد کرنا چاہئے۔

نوزائیدہ بچے کے لیے ماں کا دودھ بہترین اور صحیح غذا ہے۔ ماں اپنے بچے کو دودھ پلائے کیوں کہ یہ بچے کے لیے بہت ضروری ہے، ماں کا دودھ بچے کے لیے صحت بخش غذا ہے جو بچے کی تمام غذائیت کی ضروریات کو پورا کرتا ہے۔ یہ زندگی بھر قوت مدافعت کے فروغ کا کام کرتا ہے۔ بچے کی عمر 6 ماہ ہونے تک ماں کو چاہئے کہ وہ بچے کو اپنا دودھ پلائے۔

حفاظتی ٹیکوں سے بچوں کو جان لیوا بیماریوں (جیسے پولیو، ایم ایم آر، بی سی جی ٹیکہ)۔ ان ٹیکوں کو حفاظتی ٹیکوں کے نظام الاوقات کے مطابق دیا جانا چاہئے۔ صاف کپڑے، ماحول اور وقت پر کھانا کھلانا، خاندان کی ذمہ داری ہے۔ ڈاکٹر کے بتائے گئے اصولوں پر عمل کر کے خاندان کے بزرگوں کی مدد سے بچے نہلایا جائے۔ اگر والدین دونوں کام کر رہے ہیں تو، کوئی بزرگ یا متبادل امدادی نظام کا انتظام ہوتا کہ بچے کی بہتر دیکھ بھال اور نشوونما ہو۔ نو عمر کی نگہداشت: بچے کی نمو و نشوونما عوامل سے متاثر ہوتی ہے: وراثت اور ماحول۔

(i) ابتدائی محرک: زندگی کے ابتدائی سالوں میں محرک فراہم کر کے یہ حاصل کیا جاسکتا ہے۔ اگر ماں اکثر نوزائیدہ بچے سے بات کرے تو بچہ جلد بات کرنا شروع کر دیتا ہے۔

(ii) کھیل: ماحول کھیل میں بھی سہولیات فراہم کرتا ہے۔ اگر بچہ دوسرے بچوں کے ساتھ کھیلتا ہے اور بات چیت کرتا ہے تو بچے کی وقوفی نشوونما تیز ہوتی ہے۔ کھیل بچوں کی سال کی عمر میں جسمانی، سماجی، جذباتی، زبانی اور اخلاقی نشوونما میں معاون ہے۔ بچے بالغ کرداروں کی تقلید کرتے ہیں یا کھیلنے کے لیے اپنی کہانیاں تیار کرتے ہیں۔ لہذا یہ دیکھنا بہت ضروری ہے کہ بالغوں کو اپنے آس پاس کے بچوں کے لیے رول ماڈل ہونا چاہئے۔ بچوں کے لیے کھلونے محفوظ، سستے، پائیدار، پرکشش اور ماحول دوست ہونا ضروری ہے۔ بڑے بچے دوسرے بچوں کے ساتھ بورڈ گیمز اور دیگر بیرونی کھیل کھیلتے ہوئے تعاون، اشتراک، چنوتی (Challenges)، ٹیم کی یکجہتی، مسابقت، قیادت وغیرہ سیکھتے ہیں۔ اس طرح کی سرگرمی میں ملوث ہونے سے وہ معاشرتی ترتیبات، قواعد و ضوابط، شرائط کی اقدار وغیرہ کے بارے میں سیکھتے ہیں۔

خود نظم و ضبط: ایک خاندان کو یہ یقینی بنانا چاہئے کہ نوزائیدہ بچے اچھی عادتیں اور اقدار کو اپنائیں۔ یہ خاندان کے لیے نگہداشت کا ایک حصہ ہے۔

بچوں میں اچھی عادات لانے کے لیے والدین خود رول ماڈل (مثالی کردار) بن جائیں۔ عام طور پر پرورش و پرداخت کے تین طریقے ہیں۔

(i) پرورش کا ڈکٹیٹرانہ انداز: جہاں والدین کی ہدایتوں پر عمل کرنے کے لیے پابندی اور سزا پر زور دیا جاتا ہے۔ والدین زبانی تبادلے کی اجازت نہیں دیتے ہیں۔ لہذا ایسے خاندانوں کے بچے اکثر خود اعتمادی کا فقدان رکھتے ہیں۔ معاشرتی موازنہ کے بارے میں بے چین رہتے ہیں اور سرگرمیاں شروع کرنے میں ناکام رہتے ہیں۔ ان میں موصلات کی ناقص صلاحیتیں ہو سکتی ہیں اور بعد میں زندگی میں وہ سرکش ہو سکتے ہیں۔

(ii) پرورش کا جمہوری طریقہ: بچوں کو آزاد ہونے کی اجازت ہے لیکن وہ اپنے والدین کے ماتحت ہیں۔ بچے اپنی رائے اور دلیل پیش کر سکتے ہیں۔ والدین بچوں کے فراخ دل اور جوشیلے ہوتے ہیں۔ ایسے بچے سماجی طور پر پوری طرح ذمہ داری اور خود اعتمادی والے ہوتے ہیں۔

(iii) نظم و ضبط پر مبنی طرز: والدین بچوں کے ساتھ پوری طرح شامل ہیں۔ یعنی وہ بچے کو ہر لحاظ سے تعاون و مدد کرتے ہیں۔ اس کے نتیجے میں بچوں میں خود پر قابو، خود اعتمادی نہیں ہوتی ہے اور ان میں سماجی معاشرتی صلاحیتوں کا فقدان ہوتا ہے۔ وہ دوسروں کے ساتھ اچھے تعلقات نہیں بنا سکتے۔

10-19 سال کی عمر کو عنفوان شباب مانا جاتا ہے۔ اس عمر میں وہ آزادی کے لیے جدوجہد کرتے ہیں۔ اس عمر میں ہمسرا کا اثر و رسوخ زیادہ ہوتا ہے۔ وہ اپنے فیصلے خود لینا چاہتے اور اپنی ایک پہچان بنانا چاہتے ہیں نوبالغ موجودہ اقدار اور طرز عمل کو چنوتی (چیلنج) کرتے ہیں۔ والدین کو اکثر ایسے حالات سے نمٹنے میں مشکلات پیش آتی ہیں۔

عنفوان شباب تناؤ اور طوفان کا دور ہے۔ اس لیے بہت احتیاط سے بچوں سے نمٹنا چاہئے۔ یہ ضروری ہے کہ والدین کو نوبالغوں کو نظم و ضبط دیتے وقت دوستانہ طرز عمل اختیار کرنا چاہئے۔ انہیں جمہوری ہونا چاہئے۔ لچکدار، انکولی (Adaptive) اور نوبالغوں سے نمٹنے کے دوران جذباتی مدد فراہم کرنا چاہئے۔ ان پر اعتماد کرنا بہت ضروری ہے۔

والدین رکنہ کو نوبالغوں رنو عمروں کے خدشات سننا چاہئے۔ ان کے مسائل کا متبادل تجویز کرنا چاہئے۔ عنفوان شباب کے دور میں نوبالغوں پر اعتماد کا اظہار کرنے سے نسل کے فرق (Generation Gap) کو کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ یہ خاندانی رشتے کو بھی مستحکم کرتا ہے۔ اس مدت کے دوران ہونے والی جسمانی تبدیلیوں کے بارے میں انہیں آگاہ کریں۔ انہیں ذمہ داریاں تفویض کریں۔ اگر وہ اچھے کام کرتے ہیں تو تعریف کریں۔ یہ نوبالغوں رنو عمروں کو اعتماد حاصل کرنے میں مدد دیتا ہے اور انہیں اہمیت کا احساس دلاتا ہے۔ انہیں صحیح پیشہ منتخب کرنے میں مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔ انہیں مخالف جنس کا احترام کرنا سیکھنا چاہئے۔ اپنی صلاحیتوں کو بڑھانے میں ان کی مدد کریں۔ نوبالغ رنو عمر افراد رکنہ کے مقابلے میں ہمسرا (Peergp) کو زیادہ اہمیت دیتے ہیں۔ اسی لیے رکنہ کو چاہئے کہ اس مرحلہ میں ان کی بہتر نشوونما کے لیے بہت احتیاط برتیں۔

☆ صحت مند نوعمر (نوبالغ) زندگی کے لیے کچھ تجاویز دیں۔

بڑھاپا زندگی کے دور کا ایک مرحلہ ہے۔ عمر کا بڑھنا ایک قدرتی اور عام عمل ہے اور اس وجہ سے جسم پر اثر پڑتا ہے اور توانائی اور تمام صلاحیتوں میں کمی کا سبب بنتا ہے۔ چنوتی (چیلنج) یہ ہے کہ عمر کے بڑھنے کو ایک معمولی عمل کے طور پر قبول کیا جائے۔ انہیں خوش اسلوبی سے اپنا خیال رکھنا چاہئے۔ اپنی کام کرنے کی رفتار کو آہستہ کریں اور اپنی اہلیت کے اعتبار سے کام کرنا چاہئے۔ یہ افراد خاندان کی ذمہ داری ہے کہ وہ اپنے خاندان کے بزرگوں اور عمر رسیدہ افراد کی نگہداشت کریں۔ عمر رسیدہ لوگوں کو مالی آزادی ہونی چاہئے۔ عمر رسیدہ کو باقاعدگی سے صحت سے متعلق چیک اپ (جانچ) اور دوائیاں دی جائیں۔ گھر والوں کو محبت اور پیار کا مظاہرہ کرنا چاہئے۔ ان کی مدد کرنی چاہئے اور خوشگوار لمحوں کا اشتراک کریں۔ اس سے وہ خوشی محسوس کرتے ہیں۔ ذیل میں دیئے گئے چند نکات پر عمل کرنا بہت آسان ہے۔

☆ ان کو راحت محسوس کرانے کے لیے ان کے ساتھ وقت گزاریں۔

- ☆ ان کے ساتھ رہ کر ان کو اخلاقی مدد (Moral Support) فراہم کریں۔
 - ☆ اپنے فیصلوں میں ان کی رائے شامل کریں۔
 - ☆ خود کی دیکھ بھال کرنے میں ان کی حوصلہ افزائی کریں۔
 - ☆ ان کے خیالات اور ان کی رائے کا احترام کریں۔
- تام عمر رسیدہ افراد کی مالی اور جسمانی نگہداشت نہ کی جائے تو وہ ان کی زندگی میں تناؤ رہتا ہے۔