اکائی 1

خود کو سمجھنا

اکائی 1 میں نوبلوغت کے دور(Stage of adolescence) پر خاص توجہ کی گئی ہے جس سے آپ اس وقت گزررہے ہیں. اس اکائی میں بتایا گیا ہے کہ آپ اپنی انفرادی اور اجتماعی شناخت،تغذیے اور صحت کی ضرورتوں،وقت اور مقام جیسے بنیادی وسائل کے بندوبست ،اپنے گرد و پیش موجود کپڑوں اور لباسوں اور ابلاغ کی صلاحیت کے حوالے سے خود کو سمجھنے کی کوشش کس طرح کرتے ہیں. اس اکائی کے آخری باب میں نو بالغوں کو خاندان اور وسیع تر معاشرے کی روشنی میں دیکھا گیا ہے او ر اس طرح اسی باب کو اگلی اکائی سے مربوط کردیا گیا ہے جس میں فرد کے بارے میں اس کے خاندان، اسکول، برادری (Community)اور معاشرے (Society)کے تناظر میں بحث کی گئی ہے.

© NCERT Not to be republished

باب 2

5190CH02

خود کو سمجھنا

(Understanding the Self)

A۔ مجھے کیا چیز 'میں' بناتی ہے (What makes me "I")

آموزشی مقاصد

سیکشن اے، بی اور سی مکمل کرنے کے بعد کوئی طالب علم:

- خود کو جاننے کی اہمیت پر گفتگو کر سکے گا اور 'خود' کے مثبت شعور کی نشوونما کی اہمیت کو سمجھ سکے گا۔
- ان عوامل کو سمجھ سکے گا جو ذاتی تشخص (Selfhood) اور شناخت (Identity) کی نشوونما پر اثر ڈالتے ہیں۔
- اس بات کا تجزیہ کر سکے گا کہ نوبلوغت کا زمانہ ذات اور شناخت کی نشوونما کے لیے کیوں اہم ہے۔
- شیرخوارگی (Infancy)، بچپن (Childhood) اور نوبلوغت کے دوران اپنی ذاتی خصوصیات کو بیان کر سکے گا۔

2A.1 تعارف

ہماری بہت سی باتیں ہمارے ماں باپ، بھائی بہن، اور دیگر رشتے داروں اور دوستوں میں مشترک ہوتی ہیں۔ پھر بھی ہم میں سے ہر شخص دوسروں سے بالکل مختلف اور الگ شخصیت کا حامل ہوتا ہے۔ اپنے منفرد ہونے کا احساس ہمیں اپنی ذات کا احساس یعنی ''میں'' کا احساس دلاتا ہے۔ یہ 'میں' (I)، 'تم'، 'وہ' اور 'دوسروں' سے مختلف ہوتا ہے۔ ذات کا یہ احساس ہمارے اندر کیسے نشوونما پاتا ہے؟ ہم اپنے بارے میں کیا سوچتے ہیں اور کس طرح اظہار ذات کرتے ہیں۔ اور کیا یہ چیز وقت کے ساتھ بدلتی بھی ہے؟ ذات (self) کے عناصر کیا ہیں؟ ہم ذات کا مطالعہ کیوں کریں؟ کیا ہماری ذات لوگوں کے ساتھ رسم وراہ پر اثر انداز ہوتی ہے؟ اس اکائی میں ہم ذات سے متعلق اس طرح کے اور اس کے علاوہ دیگر دل چسپ پہلوؤں کا مطالعہ کریں گے۔

© NCERT Not to be republished

ذات کے تصور سے وابستہ دو اور تصورات — شناخت اور شخصیت (Identity and Personality) — بھی ہیں۔ ماہرین نفسیات ان تینوں تصورات کے درمیان امتیاز کرتے ہوئے ان کی الگ الگ تعریف بیان کرتے ہیں۔ لیکن یہ تصورات پیچیدہ ہوکر بھی ایک دوسرے سے مربوط ہیں اور عام طور پر ہم ان اصطلاحات کو ایک دوسرے کے متبادل کے طور پر استعمال کر لیتے ہیں۔

2A.2 ذات کیا ہے؟ (What is Self ?)

ویبسٹر کی تھرڈ نیو انٹرنیشنل ڈکشنری میں Self (ذات) کے معنی کے تحت 500 الفاظ دیے گئے ہیں۔ 'ذات' کے مفہوم میں یہ پہلو پوشیدہ ہے کہ ہم کون ہیں اور کیا چیز ہمیں دوسروں سے الگ کرتی ہے۔ نو بلوغت کے دور میں یعنی عمر کا وہ حصہ جس سے آپ گزر رہے ہیں آپ ہمیشہ سے زیادہ یہ سوچنا شروع کر دیتے ہیں کہ ''میں کون ہوں اور وہ کیا چیز ہے جو 'مجھے' 'دوسروں' سے الگ کرتی ہے۔ ہم اپنے آپ کو سمجھنے کی کوشش عمر کے کسی اور حصے سے زیادہ اس حصے میں کرتے ہیں۔ ہوسکتا ہے آپ میں سے کچھ لوگوں نے اس سوال پر بہت غور کیا ہو اور ایسے بھی لوگ ہوسکتے ہیں جو اس سے واقف ہی نہ ہوں کہ وہ ان پہلوؤں پر غور کر رہے تھے۔

سرگرمی 1:

مندرجہ ذیل جملوں کو مکمل کیجیے۔ جملہ 'میں' سے شروع کیجیے اور اس کے آخر یا درمیان میں 'ہوں' کا استعمال کیجیے۔

1۔ میں .... ہوں
2۔ میں .... ہوں
3۔ میں .... ہوں
4۔ میں .... ہوں
5۔ میں .... ہوں
6۔ میں .... ہوں
7۔ میں .... ہوں
8۔ میں .... ہوں
9۔ میں .... ہوں
10۔ میں .... ہوں

اپنی ذات کا بیان کرنے کے لیے آپ نے جو باتیں لکھی ہیں ان کا دوبارہ جائزہ لیں۔ ان میں سے کچھ جملوں میں آپ نے اپنے جسمانی پہلوؤں کو اجاگر کیا اور اپنے جسمانی وجود کو بیان کیا ہے۔ کچھ جملوں میں آپ نے اپنے احساسات اور جذبات کا اظہار کیا، کچھ میں آپ نے اپنی ذہنی صلاحیتوں کو بیان کیا اور کچھ جملوں میں ہوسکتا ہے آپ نے دوسروں کے حوالے سے اپنی ذات کا بیان کیا ہو، یعنی اس حوالے سے کہ آپ کون کون سے کردار نبھاتے ہیں اور روزمرہ زندگی میں بیٹے، بیٹی، بیوی، بہن، طالب علم وغیرہ رشتوں کی ذمے داری پوری کرتے ہیں یا یوں کہیے کہ آپ نے خاندان اور سماج میں اپنے رشتوں کے حوالے سے اپنی ذات کو بیان کیا ہے۔ آپ میں سے بعض لوگوں نے خود کو اپنی **اہلیت** (Potential) یا **صلاحیتوں** (Capabilities) کے حوالے سے اور بعض نے اپنے عقائد کے حوالے سے بیان کیا ہوگا۔ بعض پہلوؤں سے آپ نے خود کوئی کام کرنے والا یعنی عامل بتایا ہوگا، ایسا شخص جو کوئی کام انجام دیتا ہو۔

© NCERT Not to be republished

جب کہ بعض دیگر پہلوؤں سے آپ نے خود کو غور وفکر کرنے والے شخص کے طور پر پیش کیا ہوگا۔ اس طرح آپ دیکھ سکتے ہیں کہ ذات کے کئی پہلو ہیں۔ مجموعی طور پر یہ کہا جاسکتا ہے کہ ذات کی یہ مختلف جہتیں انفرادی بھی ہیں اور اجتماعی بھی۔ انفرادی ذات کے پہلوؤں کا تعلق صرف آپ کی ذات سے ہے جب کہ اجتماعی ذات کا تعلق ان پہلوؤں سے ہے جس میں آپ کے ساتھ دوسرے لوگ بھی شریک ہوں۔ مثلاً اشتراکِ عمل یا حصّے داری، تعاون، حمایت اور اتحاد وغیرہ۔

ہم کہہ سکتے ہیں کہ لفظ ذات کسی شخص کے تجربات، نظریات، خیالات اور احساسات کے مجموعے کا نام ہے، یہ ایک ایسا امتیازی طریقہ ہے جس کے ذریعے ہم اپنی ذات کا اظہار کر سکتے ہیں۔ **ہم اپنے بارے میں جو کچھ سوچتے ہیں وہی ہماری ذات کا تصور ہے۔**

آپ نے اپنے اور دوسروں کے حوالے سے تصور ذات (Self-concept) اور عزت نفس (Self-esteem) کے بارے میں سنا بھی ہوگا اور ان اصطلاحات کا استعمال بھی کیا ہوگا۔ جب آپ ان اصطلاحوں کو استعمال کرتے ہیں تو آپ کی مراد کیا ہوتی ہے؟ ذیل کے خانے میں اپنے خیالات لکھیے اور خانے کے نیچے ان اصطلاحات کی تشریح پڑھ کر ان سے بحث کیجیے۔

آپ کے خیالات کے لیے...

تصوّرِ ذات اور عزّت نفس، یہ دونوں 'شناخت' (Identity) کے عناصر ہیں۔ تصوّرِ ذات اپنی ذات کے بیان پر مبنی ہوتا ہے۔ تصوّرِ ذات اس سوال کا جواب دیتا ہے کہ 'میں کون ہوں؟ ہمارے تصورِ ذات میں ہماری خوبیاں، احساسات اور خیالات اور ہماری صلاحیتیں (یعنی یہ کہ ہم کیا کرنے کے اہل ہیں) شامل ہیں۔

تصور ذات کا ایک اہم پہلو عزت نفس ہے۔ عزت نفس دراصل خود اپنے اندازۂ قدر یا اپنے اعمال کے جائزے کی طرف اشارہ کرتا ہے جو ہم ان معیاروں کے مطابق کرتے ہیں جو ہم نے اپنے لیے اختیار کیے ہیں اور جو کافی حد تک معاشرے سے متاثر ہوتے ہیں۔ یہی انسان کا خود اپنا اندازۂ قدر (self-evaluation) کرنا ہے۔

© NCERT Not to be republished

2A.3 شناخت کیا ہے؟
(What is Identity)

سرگرمی 2 پر نظر ڈالیے۔ آپ کس نتیجے پر پہنچے؟ ہاں، آپ وہی شخص ہیں، یا نہیں۔ آپ وہی شخص نہیں ہیں! یا پھر آپ کا جواب ہاں اور نہیں دونوں میں ہے۔ زیادہ امکان یہ ہے کہ آپ کا جواب ہاں اور نہیں دونوں میں ہو۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ آپ کے جسم میں بہت سی تبدیلیاں آ گئی ہیں۔ گزرے ہوئے زمانے کے مقابلے میں اب آپ زیادہ لوگوں کو جانتے ہیں اور ان سے کسی حد تک آپ کے تعلقات بھی ہو گئے ہیں۔ حالات و واقعات کو سمجھنے میں اور ان کی جانب اپنے ردعمل کے اظہار میں بھی آپ میں فرق آیا ہے، آپ کے عقائد، آپ کی اقدار اور آپ کی پسند نا پسند میں بھی تبدیلیاں آئی ہوں گی۔ اس طرح حقیقتاً آپ اس کا یقینی شعور رکھتے ہیں کہ جہاں تک آپ کی یادداشت کام کرتی ہے آپ وہی شخص ہیں جو ایک سال پہلے تھے۔ پھر بھی کئی برسوں تک ہماری زندگی کو متاثر کرنے والی کئی تبدیلیوں اور ناہمواریوں کے باوجود اپنی ذات کے بارے میں ہم میں بیشتر لوگوں کا احساس زندگی بھر یکساں رہتا ہے۔ دوسرے لفظوں میں ہم سب اپنی **شناخت** کا ایک شعور رکھتے ہیں۔ یعنی یہ شعور کہ ہم کون ہیں، تمام زندگی ہمارے ساتھ رہتا ہے۔ اپنی ذات ہی کی طرح ہم **انفرادی شناخت** اور **اجتماعی شناخت** کی بھی بات کر سکتے ہیں۔ انفرادی شناخت میں کسی شخص کی وہ خصوصیات اور صفات شامل ہیں جو اس کو دوسروں سے مختلف بناتی ہیں۔ اجتماعی شناخت کسی شخص کی زندگی کے ان پہلوؤں پر مبنی ہوتی ہے جن کا تعلق اس کے پیشہ ورانہ، معاشرتی یا ثقافتی دائروں سے ہوتا ہے۔ اس طرح جب آپ اپنے کو ایک ہندوستانی کی حیثیت سے دیکھیں گے تو آپ خود بخود اس ملک کے باشندوں کے حلقے سے خود کو وابستہ کر لیں گے۔ ایسے ہی جب آپ

سرگرمی 2

کیا آپ وہی شخص ہیں جو پانچ سال پہلے تھے؟ اس بات پر غور کیجیے اور پھر اپنے خیالات کو ذیل میں لکھیے۔ اپنے خیالات کی حمایت میں دلائل بھی دیجیے۔

© NCERT Not to be republished

اپنے آپ کو ایک گجراتی یا میزو کی حیثیت سے متعارف کرائیں گے تو آپ اپنے اندر ہندوستان کی دیگر ریاستوں کے لوگوں کی خصوصیات سے مختلف قسم کی خصوصیات پا رہے ہوں گے اور ان کا اظہار بھی کریں گے۔اس طرح گجراتی ہونا آپ کی اجتماعی شناخت کی ایک ایسی ہی جہت ہے جیسے ہندو، مسلمان، سکھ یا عیسائی یا اسی طرح استاد، کسان یا وکیل ہونا۔

اس طرح ذات اپنی نوعیت کے اعتبار سے کئی پہلو رکھتی ہے۔انسان جیسے جیسے بڑا ہوتا جاتا ہے، اور شیر خوار(Infant) سے بالغ(Adolescent) ہو جاتا ہے تو اس میں تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔ اگلے باب میں ہم شیرخوارگی(Infancy)، بچپن(Childhood) اور نوبلوغت کے دوران 'ذات' کی کچھ خصوصیات کو بیان کریں گے۔

کلیدی اصطلاحات

ذات(Self)، تصورذات(Self-concept)، عزتِ نفس(Self-esteem)، شناخت(Identity)

■ سوالات برائے نظر ثانی

1۔ وضاحت کیجیے کہ آپ اصطلاح 'ذات' (Self) سے کیا سمجھتے ہیں؟ اس کی مختلف پہلوؤں سے بحث کیجیے اور مثالیں بھی دیجیے۔

2۔ 'ذات' کو سمجھنا کیوں اہم ہے؟

© NCERT Not to be republished

باب 2

B۔ ذات کی نشو ونما اور خصوصیات

(Development and Characteristics of the Self)

'ذات' کوئی ایسی چیز نہیں ہے جو پیدائشی ہو بلکہ اسے آپ خود تشکیل دیتے ہیں اور جوں جوں بڑے ہوتے ہیں اُس کا بھی ارتقا ہوتا رہتا ہے۔ اس سیکشن میں آپ شیر خوارگی (Infancy)، ابتدائی بچپن (Early Childhood)، درمیانی بچپن (Middle-childhood) اور نو بلوغت کے دوران 'ذات' کی نشو ونما اور خصوصیات کے بارے میں پڑھیں گے۔

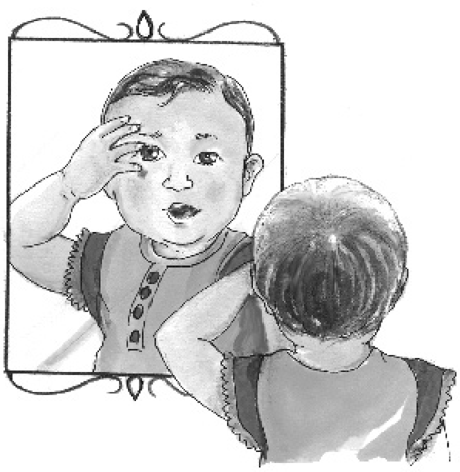
2B.1 شیر خوارگی کے دوران ذات (Self During Infancy)

پیدائش کے وقت ہم اپنے منفرد وجود (Unique Existence) سے واقف نہیں ہوتے۔ کیا آپ کو اس بات پر تعجب ہوتا ہے؟ اس کا مطلب یہ ہے کہ کسی شیر خوار میں یہ شعور نہیں ہوتا کہ وہ اپنے سے باہر کی تمام دنیا سے الگ اور مختلف ہے — یعنی اس کے اندر خود آگاہی (Self-awareness) یا خود فہمی (Self-understanding) یا خود شناسی (Self-recognition) نہیں ہوتی۔ ان تینوں اصطلاحوں سے مراد ذات کی ذہنی نمائندگی (Mental representation) یا ذہنی تصویر (Mental Picture) ہے۔ کوئی شیر خوار جب اپنا ہاتھ اپنے چہرے کے سامنے لاتا ہے تو اُسے اس کا علم نہیں ہوتا کہ یہ اسی کا ہاتھ ہے اور یہ کہ وہ آس پاس کی چیزوں اور لوگوں سے جدا ہے۔ ذات کا احساس شیر خوارگی کے دوران بتدریج بڑھتا ہے اور ہم تقریباً 18 ماہ کی عمر میں اپنے آپ کو پہچاننے لگتے ہیں۔ ذیل میں ایک دل چسپ تجربہ پیش کیا جا رہا ہے جو 14 سے 24 ماہ کی عمر والے بچوں پر کیا گیا ہے۔ آپ خود بھی آزما کر دیکھیے۔

سرگرمی 1

کسی شیر خوار (Infant) کے گال پر لال لپ اسٹک یا لال رنگ کا ایک نقطہ لگا دیجیے اور بچے کو آئینے کے سامنے لے جائیے۔ اگر اس میں اپنی 'ذات' کی آگاہی ہے تو وہ آئینے میں اپنے چہرے پر لال دھبہ دیکھ کر اپنے گالوں کو چھوئے گا اور اگر اس شیر خوار میں خود آگاہی نہیں ہے تو وہ آئینے میں اپنے عکس کو چھوئے گا یا پھر عکس سے کھیلنے لگے گا/ لگے گی اور اس کو کوئی دوسرا بچہ سمجھے گا/ سمجھے گی۔

© NCERT Not to be republished



شیر خوار بچے دوسرے سال کے نصف آخر میں شخصی ضمیروں — 'میں'، 'میرا'، 'مجھے' — کا استعمال شروع کر دیتے ہیں۔ وہ ان ضمائر کا استعمال یا تو لوگوں اور چیزوں سے متعلق ملکیت کے اپنے احساس کو ظاہر کرنے کے لیے کرتے ہیں — جیسے ''میرا کھلونا'' یا ''میری ماں'' — یا پھر خود کو یا اپنے ان کاموں کو جو وہ کر رہے ہیں یا اپنے تجربات کو بیان کرنے کے لیے کرتے ہیں — جیسے ''میں کھانا''۔ اسی زمانے میں شیر خوار بچے تصویر میں خود کو پہچاننا بھی شروع کر دیتے ہیں۔

2B.2 ابتدائی بچپن کے دوران ذات

(Self During Early Childhood)

بچے جب تین سال کے ہو جاتے ہیں تو وہ بڑی روانی سے بولنے لگتے ہیں۔ اب ہمیں بچوں کی ''خود فہمی'' کو سمجھنے کے لیے صرف ان کی خود شناسی پر ہی بھروسہ کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اب ہم بچوں سے خود ان کے بارے میں گفتگو کر کے زبان کے وسائل بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ محققین نے پتا لگایا ہے کہ چھوٹے بچوں میں خود کو سمجھ لینے کی درج ذیل پانچ اہم صورتیں ہوتی ہیں۔

1۔ ابتدائی بچپن میں بچے خود کو دوسروں سے ممتاز کرنے کے لیے اپنی ذات یا ان چیزوں کو جو ان کی ملکیت میں ہوتی ہیں بیان کرنے لگتے ہیں۔ مثلاً وہ وضاحتی الفاظ جیسے 'لمبا' یا 'بڑا' وغیرہ کا استعمال کرتے ہیں، یا اپنے کپڑوں یا کھلونوں اور اپنی دیگر چیزوں سے متعلق الفاظ ادا کرتے ہیں۔ اس بارے میں ان کے بیانات مطلق (Absolute) نوعیت کے ہوتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ وہ دوسروں سے اپنا مقابلہ نہیں کرتے۔ مثال کے طور پر ''میں کرن سے لمبا ہوں'' کہنے کے بجائے بچہ کہے گا ''میں لمبا ہوں''۔

2۔ بچے اپنے بارے میں وہی سب کہتے ہیں جو وہ کہہ سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر بچے جو کھیل کھیلتے ہیں ان ہی کے بارے میں بات کرتے ہیں۔ جیسے ''میں سائیکل چلا سکتا ہوں''، ''میں گھر بنا سکتا ہوں'' یا ''میں گن سکتا ہوں''۔ اس طرح ان کی ''خود فہمی'' خود ان کی سرگرمیوں کے بیانات پر مشتمل ہوتی ہے۔

3۔ اپنے بارے میں بچوں کے بیانات 'ٹھوس' الفاظ میں ہوتے ہیں یعنی وہ خود اپنی وضاحت، اُن باتوں کے حوالے سے کرتے ہیں جنھیں وہ انجام دے سکتے ہیں یا اُن چیزوں کے حوالے سے جنھیں وہ دیکھ سکتے ہیں مثلاً وہ کہیں گے ''میرے پاس ایک ٹی وی ہے''۔

4۔ وہ اکثر اپنے بارے میں اندازہ لگانے میں مبالغہ کرتے ہیں۔ مثلاً کوئی بچہ کہہ سکتا ہے ''میں کبھی نہیں ڈرتا'' یا ''میں نظمیں جانتا ہوں''، جب کہ ممکن ہے اس کو وہ نظمیں پوری یاد نہ ہوں۔

© NCERT Not to be republished

5۔ چھوٹے بچے یہ سمجھنے سے قاصر ہوتے ہیں کہ ان میں مختلف خصوصیات ہوسکتی ہیں—یعنی یہ کہ وہ مختلف موقعوں پر 'اچھے'، 'برے'، 'خراب' اور 'عمدہ' ہوسکتے ہیں۔

ذیل میں ایک بالغ شخص اور تین سال آٹھ ماہ کی ایک لڑکی رادھا کے درمیان بات چیت پیش کی جارہی ہے۔ اس بات چیت سے خود اپنے بارے میں بچی کے خیالات کا علم ہوتا ہے۔ یہ گفتگو اس بالغ شخص اور بچی کے درمیان سوال و جواب کی شکل میں دی جارہی ہے۔

بالغ شخص اپنے بارے میں کچھ بتاؤ

رادھا میں کھانا کھاتی ہوں، میں گاجر بھی کھاتی ہوں، روٹی بھی کھاتی ہوں، میں گیند۔ بلا کھیلتی ہوں، تین دن بعد میری سالگرہ ہوگی کیوں کہ میں جنوری میں پیدا ہوئی، میں قطار میں کھڑی ہوتی ہوں، میں ممّی کے ساتھ پڑھتی ہوں۔

بالغ شخص اگر کوئی تم سے پوچھے کہ 'رادھا کیسی بچی ہے، تو تم کیا کہوگی؟

رادھا میں اچھی ہوں کیوں کہ میں لکھتی بھی ہوں (بالغ شخص نے کچھ اور بتانے کو کہا لیکن بچی نے کچھ نہیں کہا)

بالغ شخص تمھارے ممی پاپا کو تمھاری کون سی بات اچھی لگتی ہے؟

رادھا میں اچھی باتیں کرتی ہوں اور اچھی اچھی کہانیاں سناتی ہوں۔

بالغ شخص تمھیں اپنے بارے میں کیا اچھا لگتا ہے؟

رادھا مجھے اپنے گلابی جوتے اچھے لگتے ہیں، بے بی اچھا لگتا ہے، اپنی سہیلیاں اچھی لگتی ہیں۔

بالغ شخص کچھ اور بتاؤ؟

رادھا میری سمجھ میں کچھ نہیں آرہا.......... مجھے اپنے بارے میں کچھ نہیں معلوم۔

2B.3 درمیانی بچپن کے دوران 'ذات'

(Self During Middle Childhood)

اس دور میں اپنے بارے میں بچوں کے اندازے یا تخمینے زیادہ پیچیدہ (Complex) ہوجاتے ہیں۔ ایسی پانچ کلیدی تبدیلیاں ہیں جن سے اس بڑھتی ہوئی پیچیدگی کا پتا چلتا ہے۔

1۔ اب بچہ اپنی **داخلی خصوصیات (Internal Characteristics)** بیان کرنا شروع کردیتا ہے۔ اگر بچہ اپنے بارے میں کچھ بتاتا ہے تو زیادہ تر اپنی نفسیاتی خصوصیات مثلاً اپنی ترجیحات یا ذاتی اوصاف (Personality Traits) کا اظہار کرتا ہے۔ اب اس سے یہ توقع نہیں ہوتی کہ وہ اپنی جسمانی خصوصیات کا بیان کرے۔ اس طرح بچہ کہہ سکتا ہے ''میں دوستی کرنے میں اچھا ہوں'' ''میں محنت کرسکتا ہوں اور اپنا ہوم ورک وقت پر پورا کرلیتا ہوں''۔

2۔ بچوں کے بیانات میں **سماجی بیانات اور سماجی شناخت (Social descriptions and identity)** شامل ہوجاتے ہیں— بچے اب اپنے بارے میں اُن حلقوں کے حوالے سے وضاحت کرسکتے ہیں جن سے اُن کا تعلق ہو مثلاً ''میں اسکول کے اندر میوزک پارٹی میں ہوں''۔

© NCERT Not to be republished

3۔ اب بچے سماجی موازنے **(Social Comparisons)** کرنے لگتے ہیں اور مطلق الفاظ کے استعمال کے بجائے موازنہ کر کے خود کو دوسروں سے ممتاز کرتے ہیں۔ اب وہ جو کچھ کرتے ہیں اس کا موازنہ دوسروں کے کاموں سے کرنے لگتے ہیں—مثلاً ''میں کرن سے تیز دوڑ سکتا/سکتی ہوں''۔

4۔ اب بچے حقیقی ذات **(Real Self)** اور مثالی ذات **(Ideal Self)** میں امتیاز کرنے لگتے ہیں۔ وہ اپنی حقیقی صلاحیتوں اور ان صلاحیتوں میں فرق کرنے لگتے ہیں جن کو وہ حاصل کرنا چاہتے ہیں یا جن کو وہ زیادہ اہم سمجھتے ہیں۔

5۔ اسکول جانے سے پہلے کے بیانات کے مقابلے میں اب ان کے بیان زیادہ حقیقت پسندانہ **(Realistic)** ہوتے ہیں۔ ایسا اس لیے ہوسکتا ہے کیوں کہ ان میں چیزوں اور حالات کو دوسروں کے نقطۂ نظر سے دیکھنے کی صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے۔

2B.4 نوبلوغت کے دوران ذات (Self During Adolescence)

نوبلوغت کے دوران 'ذات' کی فہم مسلسل پیچیدہ ہوتی جاتی ہے۔ نوبلوغت کا زمانہ پہچان کی نشو و نما (Identity Development) کے لیے بہت اہم ہوتا ہے۔ پیچیدہ تر ہوتی جانے والی اس 'خودفہمی' کی خصوصیات کیا ہیں؟ ہم پہلے دو پہلوؤں کا ذکر کرتے ہیں اور پھر نوبالغوں کی 'ذات' کی خصوصیات سے بحث کریں گے۔

سرگرمی 2

ایک 5 سال، ایک 9 سال اور ایک 13 سال کے بچے سے دوستی کیجیے۔ ان سے کہیے کہ وہ اپنے بارے میں کچھ بتائیں اور جو کچھ وہ کہیں اس کو لکھتے جائیے۔ کیا آپ کو لگتا ہے کہ ان کے خود کے بارے میں بیانات ان ہی بیانات جیسے ہیں جو آپ نے سبق کے اس حصے میں پڑھا ہے؟

نوبلوغت پہچان کی نشو ونما کے لیے اہم زمانہ کیوں ہے؟

ایک مشہور ماہر نفسیات ایرک ایچ ایرکسن (Erik H. Erikson) کے مطابق شیر خوارگی سے لے کر بڑھاپے تک کی نشو ونما کے چاروں مرحلوں میں ہمیں کچھ اہم کام انجام دینے ہوتے ہیں جن کے نتیجے میں ہم نشو ونما کے اگلے مرحلے میں قدم رکھتے ہیں۔ مثال کے طور پر شیر خوارگی کے اواخر اور ابتدائی بچپن کے اوائل میں (دو سے چار سال کی عمر کے درمیان) سب سے اہم کام اجابت اور مثانے (bowl and bladder) پر ضبط رکھنا ہوتا ہے۔ اس کے بغیر بچے کے لیے سماجی سرگرمیوں میں حصہ لینا ناممکن ہے۔ ایرکسن کے مطابق نوجوانی کے دور کا اہم کام شناخت (identity) کے احساس کی نشو ونما ہے یعنی احساس ذات کا اطمینان بخش اظہار۔

نوبلوغت کا دور شناخت کی نشو ونما کے لیے بہت اہم ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اس دور میں 'ذات' کی نشو ونما پر زیادہ توجہ ہوتی ہے۔ یہ خیال کیا جاتا ہے کہ نوبالغوں کو شناخت کے بحران (Identity Crisis) کا سامنا رہتا ہے۔ اس کے تین اسباب ہیں:

1۔ یہ زندگی کا وہ دور ہے جب کسی شخص کی توجہ گزشتہ کسی بھی دور زندگی سے زیادہ اپنی 'ذات' کو جاننے پر ہوتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ وہ اپنے آپ کو پوری شدت سے جاننا سمجھنا چاہتی ہے۔

© NCERT Not to be republished

2۔ نوبلوغت کے آخری زمانے میں فرد کے اندر 'ذاتی تشخص' (Selfhood) کا نسبتاً دیرپا شعور پیدا ہو جاتا ہے اور وہ کہہ سکتا ہے—''یہ میں ہوں''۔

3۔ یہی وہ زمانہ ہوتا ہے جب تیزی سے رونما ہونے والی حیاتیاتی تبدیلیاں (Biological Changes) اور بدلتے ہوئے سماجی تقاضے فرد کی شناخت پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

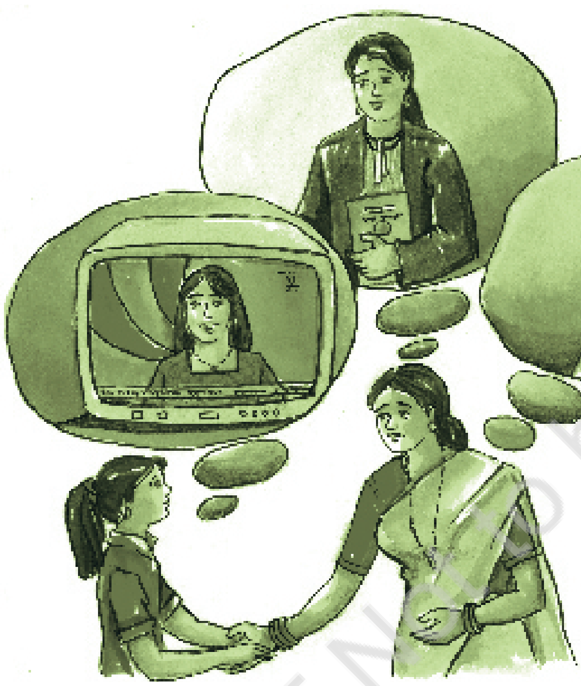
آیئے ان باتوں کو مزید تفصیل سے سمجھتے ہیں

اب نوبالغوں سے یہ توقع کی جاتی ہے کہ وہ بالغ افراد کی طرح برتاؤ کریں گے اور خاندان، پیشے اور شادی جیسے امور سے متعلق ذمے داریوں کو قبول کرنے لگیں گے۔ دوسروں پر منحصر بچے سے لے کر ایک غیر منحصر شخص (Independent Person) بننے تک کی سماجی تبدیلی مختلف تہذیبوں میں مختلف طور پر رونما ہوتی ہے۔ مغربی تہذیبوں میں، والدین سے (جسمانی اور نفسیاتی دونوں) علاحدگی کے لحاظ سے عام طور پر آزادی (Independence) پر زور دیا جاتا ہے۔ اس کے برخلاف غیر مغربی تہذیبوں— جیسے ہندوستان میں— خاندان کے اندر رہ کر ہی آزاد رہنے پر زور دیا جاتا ہے۔ کم و بیش، تمام تہذیبوں میں، نوبالغوں کو الجھنوں اور نا اتفاقیوں کا سامنا رہتا ہے۔ مثلاً عام طور پر یہ دیکھا گیا ہے کہ کوئی نوبالغ شخص اس بات کے خلاف بغاوت کرتا ہے کہ میرے ساتھ ایک ''بچے جیسا'' سلوک کیا جا رہا ہے لیکن ساتھ ہی ساتھ یہ بھی ممکن ہے کہ وہ اپنے ساتھ بچوں جیسے برتاؤ کے ماحول میں سکون محسوس کرے۔ ماں باپ بھی اکثر یہ کہہ دیتے ہیں کہ ''اب تمھارا برتاؤ بڑوں جیسا ہونا چاہیے'' لیکن خود ان کے بیشتر رویوں سے یہی ظاہر ہوتا ہے کہ وہ ان کو اب بھی بڑا نہیں سمجھتے۔ بہر حال مخصوص تہذیب میں خاندان کی توقعات کی روشنی میں لڑکوں اور لڑکیوں کے معاملات مختلف ہو سکتے ہیں۔ اس طرح نوبالغوں کو متضاد احساسات سے دوچار ہونا پڑتا ہے اور ان کے آس پاس کے لوگ بھی ان سے متضاد سماجی توقعات قائم کر لیتے ہیں۔ آپ نے خود بھی ایسا محسوس کیا ہوگا۔ مثلاً خاندان کے افراد کی یہ توقع ہو سکتی ہے کہ آپ سماجی موقعوں پر گفتگو اور لباس وغیرہ میں بالغ لوگوں جیسا رویّہ اپنائیں لیکن خاندان کے بجٹ جیسے معاملات میں وہ یہ کہہ کر کہ ''ابھی تم بہت چھوٹے ہو'' آپ کی رائے نہیں لیں گے۔

چوں کہ افراد ایک دوسرے سے مختلف ہوتے ہیں، اس لیے مختلف حالات میں ان کے ردعمل بھی الگ الگ ہوتے ہیں۔ سماج اور خاندان کے افراد کی متضاد توقعات، خود فرد کی بدلتی ہوئی ضروریات اور ایک دوسرے سے متصادم جذبات نوبلوغت کے دوران ابھرتی ہوئی شخصیت کو مربوط رکھنے میں رکاوٹ ڈال سکتے ہیں اور نوبالغوں کو ایک ایسے تجربے کا سامنا ہو سکتا ہے جسے رول انتشار (Role Confusion) یا شناخت کی الجھن (Identity Confusion) کہا جاتا ہے۔ ایسی صورتوں میں وہ کچھ اس طرح کے رویے ظاہر کرتے ہیں جیسے وہ اپنے کام پر توجہ مرکوز نہیں کر پا رہے ہیں، ان کو وقت پر کام شروع کرنے یا ختم کرنے میں دشواری کا سامنا ہے یا اپنے معمولات کو انجام دینا ان کے لیے دشوار ہے۔ یہ بات خاص طور پر دھیان دینے کی ہے کہ شناخت کی نشوونما کے عمل میں نوبالغوں کو جو مشکلات پیش آتی ہیں وہ اس عمل کا عام حصہ ہیں— اس زمانے میں جن متضاد احساسات اور جذبات سے دوچار ہونا پڑتا ہے وہ کوئی بے محل اور ان ہونی بات نہیں ہے۔ شناخت کا بحران یا رول انتشار اس وقت پیدا ہوتا ہے جب نوبالغوں کو یہ

© NCERT not to be republished

محسوس ہوتا ہے کہ ان سے جن کاموں کے کرنے اور جن رویوں کے ظاہر کرنے کی توقع کی جا رہی ہے ان میں اور اس سے پہلے کے کاموں اور رویوں میں کتنا فرق ہے۔ بہر حال، بہت سے نوبالغوں اور خاص طور پر ان نوبالغوں میں جو اپنے خاندانی پیشوں میں لگ جاتے ہیں اس رکاوٹ کا احساس زیادہ نمایاں نہیں ہوتا اور نہ ہی یہ کسی بڑی معاشرتی تبدیلی کا سبب بنتا ہے۔ مثلاً گاؤں کا بچہ کھیتی باڑی میں اپنے باپ کی مدد کرتا ہے تو 12 سال یا 16 کا ہونے پر اس کا رول زیادہ نہیں بدلے گا البتہ اتنا ضرور ہوگا کہ اس کی ذمے داریاں کچھ اور بڑھ جائیں گی۔



نوبالغوں کے ''احساس ذات'' کی خصوصیات حسب ذیل ہیں:

1۔ نوبلوغت کے زمانے میں ''ذات'' کے بارے میں **بیانات تجریدی (Abstract)** ہوتے ہیں۔ اس زمانے میں نوبالغ شخص 'ذات' کو بیان کرنے کے لیے نوبلوغت جسمانی خصوصیات جیسے 'لمبا'، 'بڑا' پر زور کم دیتے ہیں۔ اس کے برعکس وہ اپنی شخصیت کے داخلی پہلوؤں پر زیادہ زور دیتے ہیں۔ اس طرح وہ اپنی 'ذات' کے اظہار کے لیے سکون پسند، 'حساس، نرم مزاج'، بہادر، جذباتی اور راست گو جیسے الفاظ استعمال کرتے ہیں۔

2۔ اس نوبلوغت کے دوران 'ذات' کئی تضادات کی حامل ہوتی ہے۔ اس طرح نوجوان اپنے بارے میں ''میں سکون پسند ہوں لیکن آسانی سے پریشان ہو جاتا ہوں'' یا ''میں خاموشی پسند ہوں اور باتونی بھی ہوں'' جیسے بیانات دیتا ہے۔

3۔ نوبالغوں کو اپنی شناخت کے لحہ بہ لحہ بدلتے ہوئے تجربے سے بھی گزرنا ہوتا ہے۔ نوجوانوں کو چوں کہ مختلف حالات کا سامنا ہوتا ہے اور وہ مختلف تجربات و حالات کے تئیں اپنا ردعمل بھی ظاہر کرتے ہیں اسی لیے جوں جوں وہ متنوع حالات کا تجربہ کرتے ہیں اور مختلف تجربوں پر ردعمل ظاہر کرتے ہیں، حالات اور وقت کے ساتھ اُن کی خود اپنی ذات کے بارے میں تفہیم میں تبدیلی آتی رہتی ہے۔

© NCERT Not to be republished

4۔ نو بالغوں کی ذات 'مثالی ذات' اور 'حقیقی ذات' پر مشتمل ہوتی ہے۔ اب 'مثالی ذات زیادہ نمایاں ہو جاتی ہے۔ میں مثالی طور پر کیا اور کیسے ہوں یہ خیال ہم میں سے ہر شخص کے ذہن میں ہوتا ہے۔ یہ وہ مثالی ذات ہے جسے ہم حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ مثال کے لیے کوئی لڑکی لمبا ہونا چاہتی ہے جب کہ اس کا قد کافی چھوٹا ہے۔

5۔ نو بالغوں کو اپنی 'ذات' کے بارے میں بچوں سے زیادہ شعور ہوتا ہے اور خود میں محو رہتے ہیں۔ اس سے انھیں ہمیشہ یہ احساس رہتا ہے جیسے وہ توجہ کا مرکز ہوں یعنی ان کو ہمیشہ یہ احساس رہتا ہے کہ لوگوں کی ان پر نظر ہے۔ یہی وجہ ہے کہ نوجوان اپنی ظاہری صورت کے بارے میں زیادہ فکر مند رہتے ہیں۔

اب ہم نے زندگی کے مختلف مراحل کے دوران 'ذات' کی مختلف خصوصیات کو جان لیا ہے۔ لیکن یہ احساس 'ذات' پیدا کس طرح ہوتا ہے؟ کسی شخص کی شناخت کی نشو ونما میں کیا چیز اثر انداز ہوتی ہے۔ اگلے باب میں اسی پہلو پر ہماری توجہ مبذول رہے گی۔

سرگرمی 3

کیا آپ محسوس کرتے ہیں کہ ہم نے جو خیالات اور احساسات اوپر بیان کیے ہیں آپ بھی ان میں سے کسی خیال یا احساس سے دوچار ہیں۔ کیا آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ ان احساسات سے نمٹنے کی صلاحیت رکھتے ہیں یا پھر آپ کسی الجھن کا شکار ہو جاتے ہیں؟ کیا آپ نے کبھی اپنے دوستوں اور اپنے خاندان کے افراد کے ساتھ ان پہلوؤں پر گفتگو کی ہے؟ اس بارے میں اپنے دوستوں سے بات کیجیے۔

کلیدی اصطلاحات

شیرخوارگی (Infancy)، ابتدائی بچپن (Early Childhood)، درمیانی بچپن (Middle Childhood)، نو بلوغت (Adolescence)، شناخت کی نشو ونما (Identity of Development)، حقیقی بہ مقابلہ 'مثالی ذات' (Real vs Ideal Self)

■ سوالات برائے نظر ثانی

1۔ مندرجہ ذیل مراحل کے دوران 'ذات' کی خصوصیات مع مثالوں کے لکھیے:

شیرخوارگی

ابتدائی بچپن

درمیانی بچپن

نو بلوغت

2۔ ''نو بلوغت زندگی کا ایسا دور ہے جس میں تمام نو بالغوں کو شناخت کے بحران کا سامنا ہوتا ہے۔'' کیا آپ اس بیان سے متفق ہیں۔ اپنے جواب کے لیے دلائل بھی دیجیے۔

© NCERT Not to be republished

باب 2

C- شناخت پر پڑنے والے اثرات
ذات کا احساس کیسے پیدا ہوتا ہے؟
(Influences on Identity How do we develop a Sense of Self?)

آپ پڑھ چکے ہیں کہ ہم شناخت یا ذاتی تشخص کا احساس لے کر پیدا نہیں ہوتے۔ پھر یہ احساس پیدا کیسے ہوتا ہے؟ وقت کے ساتھ ساتھ یہ کس طرح نشو ونما پاتا اور بدلتا رہتا ہے۔ آپ اپنے تجربات سے جو کچھ سیکھتے ہیں اور آپ کے بارے میں دوسرے لوگ جو کچھ کہتے ہیں ان سب کے نتیجے میں آپ کی ذات نشو ونما پاتی ہے۔ ہر شخص رشتوں کے ایک نظام میں زندگی گزارتا ہے— یہ رشتے خاندان، اسکول، برادری اور کام کی جگہ کے ہو سکتے ہیں۔ آپ کے آس پاس جو لوگ ہیں ان کے ساتھ تعامل (Interaction) اور آپ کے خود اپنے عمل کے نتیجے میں ذات کا احساس نشو ونما پاتا ہے۔ اس طرح بہت سے لوگ آپ کی ذات کی نشو ونما میں شریک رہتے ہیں۔ 'ذات' کی تشکیل ایک مسلسل عمل ہے۔ لفظ 'تشکیل' میں یہ بات بھی مضمر ہے کہ 'ذات' کوئی ایسی چیز نہیں جو پیدائشی ہو بلکہ ایسی چیز ہے جس کی آپ خود تخلیق کرتے ہیں اور جوں جوں آپ بڑے ہوتے ہیں اس کا فروغ بھی ہوتا جاتا ہے۔

سرگرمی 1

آپ اپنی زندگی کے کسی اہم تجربے کو یاد کیجیے۔ کیا اس تجربے سے آپ کے سوچنے کے انداز میں کوئی تبدیلی آئی؟ اپنے خیالات یا مشاہدات کو نیچے بیان کیجیے۔

....

....

....

....

....

....

© NCERT not to be republished

آ یئے اب ہم یہ پتا لگائیں کہ ذات کا احساس ابتدائی برسوں سے کس طرح فروغ پاتا ہے۔ ماں باپ شروع سے ہی بچے کو مختلف موقعوں پر کسی خاص نام یا ناموں سے بلاتے ہیں۔ بچے ایسے نام یا ناموں کو خود سے وابستہ کر لیتے ہیں۔ اس کے علاوہ وہ آئینے اور تصویروں میں اسی نام سے اپنے آپ کو پہچاننے کی کوشش کرتے ہیں۔ وہ 'تم' اور 'تمھارا' جیسے الفاظ دوسروں کی زبان سے ادا کرتے ہیں اور جب وہ بولنے کے قابل ہو جاتے ہیں تو 'میں' اور 'میرا' جیسے الفاظ کا استعمال کرنے لگتے ہیں۔ بچہ یہ سمجھ لیتا ہے کہ 'تم' اور 'تمھارا' کسی اور کے لیے ہیں۔ والدین جسمانی کھیل بھی کھیلتے ہیں جن میں وہ بچوں کے مختلف اعضائے بدن کو اشاروں سے یا چھو کر بتاتے ہیں اور بچوں سے کہتے ہیں کہ وہ بھی بدن کے حصوں کو پہچان کر بتائیں۔ ان تمام چیزوں سے آہستہ آہستہ بچوں کو اپنے بارے میں یہ احساس ہونے لگتا ہے کہ ان کا ایک الگ اور مختلف وجود ہے۔

دوسرے یہ کہ شیر خوارگی کے دوران نشو و نما پاتے ہوئے بچے کو یہ محسوس ہونے لگتا ہے کہ وہ جو کچھ کرتا ہے اس کا اثر ماحول پر پڑتا ہے۔ مثلاً، جب وہ کسی کھلونے کو چھوتا ہے تو وہ کھلونا ہلتا ہے۔ اس طرح اس کے تجربات اس کو یہ احساس دلاتے ہیں کہ وہ اپنے آس پاس کے دوسرے لوگوں اور چیزوں سے مختلف ہے۔ اگر آپ کو پچھلا سبق یاد ہو تو اسی عمر (تقریباً 18 مہینے) میں بچہ جان لیتا ہے کہ اس کے چہرے پر لال داغ ہے اور وہ آئینے میں اپنے عکس کو دوسرا بچہ نہیں سمجھتا۔

تیسرے یہ کہ جب بچہ اور بڑا ہوتا ہے اور بولنے لگتا ہے تو ماں باپ بچے کو یہ حوصلہ دلاتے ہیں کہ وہ خود اپنے بارے میں کچھ بولے اور اُس کی وجہ بھی بتائے۔ وہ بچے سے پوچھتے ہیں ''تم نے یہ کیوں کیا؟'' یا ''تمھیں کیسا لگ رہا ہے؟'' ان سوالوں سے بچے کو یہ سمجھنے میں مدد ملتی ہے کہ وہ کیسا محسوس کر رہا ہے یا کسی کام کا کیا سبب ہے۔ اس طرح والدین خود بچے کے 'اظہار ذات' میں مددگار ہوتے ہیں۔

چوتھے یہ کہ دن کے دوران بچے کا اپنے آس پاس کے لوگوں اور چیزوں سے واسطہ پڑتا ہے۔ اس سے اس کے اندر اپنی اہلیتوں کے بارے میں ایک تصور پیدا ہوتا ہے۔ بچے کو اپنے رویے اور اہلیتوں کے بارے میں لوگوں سے جوابی تاثر (Feedback) بھی ملتا ہے۔ کسی چھے سال کے بچے سے جو کھانا کھانے کے بعد دسترخوان کی صفائی کر دیتا ہے باپ یہ کہتا ہے ''تم نے یہ بہت اچھا کام کیا۔ تم بہت اچھے لڑکے ہو''، تو ان باتوں سے اپنی 'ذات' کے بارے میں بچوں کے خیالات کو تقویت ملتی ہے۔ اس طرح بچے میں اپنے نگہ داروں اور بعض دوسرے افراد کے ساتھ بات چیت اور سماجی تفاعل کے ذریعے تشخص اور احساس ذات کی نشو و نما کا عمل مسلسل جاری رہتا ہے۔

ذات اور شناخت کے شعور کی نشو و نما (Developing a sense of self and identity)

ہم میں سے ہر شخص کی اپنی ایک الگ شناخت ہوتی ہے، کیوں کہ

- ہم میں سے ہر شخص (یکساں جڑواں بچوں کو چھوڑ کر) جینز (genes) کے ایک غیر معمولی امتزاج (unique combination) پر مشتمل ہوتا ہے۔
- ہر شخص کے تجربات مختلف ہوتے ہیں۔
- اور اگر ہمارے تجربات یکساں بھی ہوں تو ان تجربات پر ہمارا ردعمل مختلف ہوتا ہے۔

© NCERT Not to be republished

اس سیکشن میں ہم شناخت کی تشکیل پر ہونے والے اثرات کا جائزہ لیں گے۔ان اثرات کی زمرہ بندی حسب ذیل ہے —

- حیاتیاتی اور جسمانی تبدیلیاں (Biological and Physical Changes)
- معاشرتی اور تہذیبی پس منظر (بہ شمول خاندان اور ہم سروں Peers) کے ساتھ تعلقات
- جذباتی تبدیلیاں (Emotional Changes)
- ادراکی تبدیلیاں (Cognitive Changes)

2C.1 حیاتیاتی اور جسمانی تبدیلیاں (Biological and Physical Changes)

انسانی جسم میں عمومی طور پر رونما ہونے والی بعض عام حیاتیاتی اور جسمانی تبدیلیاں نو بلوغت کے زمانے کی علامت ہوتی ہیں۔ یہ تبدیلیاں ایک خاص ترتیب میں رونما ہوتی ہیں اور جنسی پختگی کی طرف لے جاتی ہیں۔ جب جنسی پختگی آ جاتی ہے تو اسے **بلوغت (Puberty)** کہتے ہیں۔لڑکیوں میں عام طور پر پہلی ماہواری کو جنسی پختگی (Sexual Maturity) کا اہم نقطہ مانا جاتا ہے۔ البتہ لڑکوں میں بلوغت کی علامت مانی جانے والی ایسی کوئی خاص صورت حال ظاہر نہیں ہوتی۔ کبھی کبھی اسپرمیٹوزوا (Spermatozoa) پیدا ہونے کی شروعات کو بلوغت کا معیار مانا جاتا ہے۔مختلف تہذیبوں میں بلوغت کی اوسط عمر مختلف ہوتی ہے۔قد میں زیادہ سے زیادہ سالانہ اضافہ لڑکوں اور لڑکیوں دونوں میں بلوغت کا موزوں معیار مانا گیا ہے۔ تیز ترین نشو و نما کی عمر لڑکیوں میں پہلی ماہواری سے ذرا پہلے اور لڑکوں میں بعض بالغانہ خصوصیات ظاہر ہونے سے پہلے آتی ہے۔ یہ زمانہ جس میں جسمانی اور حیاتیاتی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں اور جو بلوغت کی طرف لے جاتا ہے، اسے سن بلوغ (Pubescense) کہتے ہیں۔ اکثر لڑکیوں میں یہ زمانہ 11 سے 13 سال اور لڑکوں میں 13 سے 15 سال کی عمر کے دوران کا ہوتا ہے۔ ذیل میں ان تبدیلیوں کی ایک فہرست دی جا رہی ہے جو لڑکوں اور لڑکیوں میں رونما ہوتی ہیں۔ اس سے سن بلوغ کے دوران نشو و نما کی عمومی ترتیب (Normal Sequence) معلوم ہوگی۔

لڑکیاں

پستانوں کا ابتدائی ابھار
بھورے رنگ کے سیدھے زیرناف بال
زیرناف گتھی دار بال
زیادہ سے زیادہ جسمانی نشو و نما کی عمر
ماہواری کی ابتدا
بغلوں میں بالوں کا آنا

لڑکے

فوطوں (Testes) کے بڑھنے کی ابتدا
بھورے رنگ کے سیدھے زیرناف بال
آواز کی تبدیلی کا آغاز
منی کا پہلا اخراج
زیرناف گتھی دار بال
زیادہ سے زیادہ جسمانی نشو و نما کی عمر
بغلوں کے بال
آواز میں نمایاں تبدیلیاں
داڑھی آنا

© NCERT Not to be republished

بلوغت کے آنے پر جسم کے اندر جو تبدیلیاں آتی ہیں وہ اگرچہ عمومی (Universal) ہوتی ہیں لیکن ان تبدیلیوں کا نفسیاتی اور معاشرتی اثر ہر معاشرے میں مختلف ہوتا ہے اور ایک ہی معاشرے سے متعلق افراد میں بھی ایک دوسرے سے الگ ہوسکتا ہے۔ ہم ان پہلوؤں پر اگلے دو عنوانات — معاشرتی تہذیبی پس منظر اور جذباتی تبدیلیاں — کے تحت گفتگو کریں گے۔

2C.2 معاشرتی وتہذیبی پس منظر (Socio-Cultural Contexts)

ہم یہ پہلے بیان کر چکے ہیں کہ نوبلوغت کے زمانے میں جسمانی تبدیلیاں اور بدلتی ہوئی سماجی توقعات ایسے دو خاص پہلو ہیں جو شناخت کی تشکیل کے عمل کو متاثر کرتے ہیں۔ لیکن یہ جسمانی اور معاشرتی تبدیلیاں شناخت کی تشکیل کے عمل کو کس حد تک متاثر کرتی ہیں، اس کی صورت الگ الگ معاشرتی تہذیبی اور خاندانی پس منظروں میں الگ الگ ہوتی ہے۔ اس سیکشن میں ہم پہلے یہ دیکھیں گے کہ تہذیبی اور معاشرتی پس منظر کسی نوبالغوں کی نشو ونما کو کس طرح متاثر کرتے ہیں۔ اس کے بعد ہم خاندان کے اثرات پر گفتگو کریں گے۔

نوبلوغت کے دوران جو جسمانی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں ان پر معاشرے کے مختلف طبقات کے ردعمل مختلف ہوتے ہیں۔ ہندوستان کے روایتی معاشرے میں بالغ ہوجانے پر لڑکیوں پر بہت سی پابندیاں لگ جاتی ہیں جب کہ لڑکوں کو کہیں بھی آنے جانے کی آزادی حاصل ہوتی ہے۔ کچھ تفریحات، نوکریاں اور کام لڑکیوں کے لیے نامناسب سمجھے جاتے ہیں۔ کسی روایتی سماج کی لڑکی میں اپنی ذات اور شناخت کے عناصر کسی شہری علاقے میں رہنے والی لڑکی سے مختلف ہوں گے۔

اب ہم اپنے ملک کی تہذیب کا موازنہ مغربی تہذیبوں سے کرتے ہیں۔ اکثر مغربی تہذیبوں (مثلاً امریکا اور برطانیہ) میں نوبالغوں کو عموماً کافی آزادی حاصل ہوتی ہے — اکثر یہ ہوتا ہے کہ وہ خاندان سے الگ ہوکر خود اپنا گھر بسا لیتے ہیں۔ اس کے برخلاف ہندوستانی معاشرے میں نوبالغوں کی بڑی تعداد ماں باپ پر ہی منحصر ہوتی ہے جیسا کہ ان سے توقع کی جاتی ہے اور ان پر خاندان کا ہی مستقل کنٹرول رہتا ہے۔ ہندوستان میں بہت سے نوبالغ خاص طور پر دیہی علاقوں یا قبائلی بستیوں میں اپنے خاندان کی آمدنی میں ہاتھ بٹانے لگتے ہیں اور اس طرح وہ بالغ افراد کا کردار ادا کرنا شروع کردیتے ہیں لیکن خاندان سے اپنا رشتہ نہیں توڑتے۔ اس کے بجائے ان کی معاشی کوششوں کا مقصد اکثر خاندان کے افراد کی فلاح و بہبود ہوتا ہے۔ لہٰذا ان دونوں تہذیبی حالات میں نوجوانوں کی ذات کی نشو ونما بالکل مختلف ہوتی ہے۔ خود ہندوستان میں ہی مختلف برادریوں میں نوجوانوں کے تجربات بالکل مختلف ہوتے ہیں۔ روایتی سماجوں اور علاقوں میں جہاں ٹکنالوجی کی ترقی نہیں ہوئی ہے اور جہاں زندگی گزارنے کے متنوع طور طریقوں کے لیے پیشہ ورانہ مواقع محدود ہیں وہاں بچوں کو خاندان کے روایتی پیشوں — جیسے کپڑے کی بنائی وغیرہ — کی تربیت دی جاتی ہے۔ یہ تربیت انھیں نوبلوغت کے آغاز تک دی جاتی ہے۔ اس طرح یہ نوبالغ لوگ گھر کے بڑوں کا کردار ادا کرنے کے لیے تیار ہوجاتے ہیں۔ اس کا یہ مطلب ہے کہ اب ان کو ایسا فرد تصور کیا جاتا ہے جو بالغوں کی طرح کام کرنے، شادی کرنے اور بچے پالنے کی ذمے داریاں قبول کرسکتے ہیں۔ اس طرح ان معاشروں میں کسی نوبالغ کی شناخت اس کی مخصوص خاندانی بنیادوں سے طے ہوگی۔ ان نوبالغوں سے توقع یہ ہوتی ہے کہ وہ بالغوں یا بڑوں کی مرضی کے مطابق کام کریں گے۔ اس لیے بڑوں کے ساتھ ان کا ٹکراؤ نہیں ہوتا۔ نتیجے کے طور

© NCERT Not to be republished

پر ایسے معاشرے میں احساس ذات کے فروغ کے معاملے میں الجھنیں اور شکوک کم سے کم رہتے ہیں۔اس کے برخلاف ، ایسے معاشرے اور خاندانوں میں، جہاں نوبالغوں کے لیے اپنی پسند کے پیشے اختیار کرنے کے مختلف راستے کھلے ہوں اور ٹکنالوجی کے آ جانے سے بہت سے مواقع دست یاب ہوں، اپنی پسند کے پیشوں کے لیے تیاری کی غرض سے لمبی مدت تک ٹریننگ درکار ہوتی ہے۔ ٹریننگ کی اس مدت میں بھی نوبالغوں کو اپنے ماں باپ پر ہی منحصر رہنا پڑتا ہے۔اس طرح نوبلوغت کی مدت بڑھ جاتی ہے جس سے بلوغت کی زندگی کا دور بھی دیر میں شروع ہوتا ہے۔اس کے علاوہ، اپنی پسند کے مواقع میں اضافہ اور زندگی گزارنے کے نئے نئے طریقوں سے آگاہی کے نتیجے میں ماں باپ اور معاشرے کے دیگر لوگوں کے ساتھ نوبالغوں کا ٹکراؤ بھی ہوسکتا ہے۔

روایتی تہذیبوں اور مغربی تہذیبوں کے درمیان شناخت کی تشکیل کے معاملے میں فرق کی ایک وجہ اور بھی ہے۔روایتی ہندوستانی معاشرے میں اپنے بارے میں غور وفکر اور اپنے بارے میں گفتگو نوبالغوں کے درمیان عام نہیں ہے۔درحقیقت اس قسم کے رویّے کو نہ عام طور پر پسند کیا جاتا ہے اور نہ برداشت کیا جاتا ہے۔اکثر ہندوستانی بنیادی طور پر اپنی ذات کا اظہار کسی دوسرے رول یا کردار میں کرتے ہیں — مثلاً بیٹے، بیٹی، ماں، باپ، بہن یا بھائی کی حیثیت میں — بہ الفاظ دیگر جب وہ اپنے بارے میں کچھ کہتے ہیں تو خاندان یا برادری کا سہارا لیتے ہیں — جیسے ''میں'' کے بجائے ''ہم'' کا استعمال کرتے ہیں۔مثال کے طور پر شادی کے بارے میں اپنے خیالات کا اظہار کرتے ہوئے ایک نوبالغ لڑکی یہ کہے گی ''ہمارے خاندان میں شادیاں ماں باپ طے کرتے ہیں،'' یہ نہیں کہ ''میں یہ پسند کروں گی کہ میرے والدین میری شادی طے کرا دیں''۔اس طرح ہم دیکھ سکتے ہیں کہ احساس ذات کی تشکیل میں معاشرتی اور تہذیبی پس منظر کتنا اہم ہوتا ہے۔یہ تہذیبی اثرات ایک فرد سے دوسرے فرد اور ایک خاندان سے دوسرے خاندان کے درمیان مختلف ہوتے ہیں۔

اس پر گفتگو کرنے کے بعد کہ نوجوانوں کی شناخت کی نشوونما پر تہذیب اور معاشرے کے کیا اثرات ہوتے ہیں، اب ہم یہ گفتگو کریں گے کہ شناخت کے احساس کی نشوونما پر خاندان کے کیا اثرات ہوتے ہیں۔جن خاندانوں میں نوبالغوں کو اپنے نقطۂ نظر کے اظہار کا موقع ملتا ہے اور جہاں افرادِ خاندان کے درمیان ایسے سازگار تعلقات ہوں جن کو بنیاد بنا کر نوبالغوں کو اپنی وسیع معاشرتی دنیا کو تلاش کرنے کا موقع ملتا ہے وہاں نوبلوغت کے دوران خاندانی تعلقات شناخت کی تشکیل میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ اگر والدین کا برتاؤ مشفقانہ ہوتا ہے تو اس سے شناخت کے صحت مند فروغ میں مدد ملتی ہے۔مشفقانہ برتاؤ کا مطلب یہ ہے کہ ان کے برتاؤ میں گرم جوشی اور محبت ہو اور وہ بچے کی کوششوں اور کاوشوں میں مددگار رہوں۔ایسے والدین بچے کی ستائش کرتے ہیں، ان کی سرگرمیوں پر دلی خوشی کا اظہار کرتے ہیں، ان کے خیالات پر سوچ سمجھ کر اپنا ردعمل ظاہر کرتے ہیں اور بچوں کی شخصیت اور ان کے نقطۂ نظر کو سمجھتے ہیں۔مگر ایسے والدین اپنے نظم وضبط میں بھی مضبوط ہوتے ہیں۔والدین کا یہ طرزِ عمل بچوں میں خود اعتمادی اور خود انحصاری پیدا کرتا ہے۔

نوبلوغت وہ دور ہے جس میں نوبالغوں کو اپنے ہم سروں (Peers) کی حمایت اور ان کی طرف سے پسندیدگی کے اظہار کی شدید ضرورت ہوتی ہے۔کبھی کبھی والدین اور ہم سروں کی اقدار ایک دوسرے سے متصادم ہو جاتی ہیں، ایسے میں نوبالغوں کا جھکاؤ

© NCERT not to be republished

دوستوں کی طرف زیادہ ہوتا ہے۔اس سے بچے اور والدین کے درمیان تعلقات میں خرابی آ جاتی ہے۔ دوستوں کے زیر اثر آنا مثبت بھی ہوسکتا ہے اور منفی بھی۔اس کے منفی اثرات اس وقت نمایاں ہوتے ہیں جب نوبالغ شخص حرکتوں — جیسے سگرٹ نوشی، شراب نوشی، نشیلی دواؤں کا استعمال یا شراب یا غنڈہ گردی وغیرہ — میں ملوث ہو جاتا ہے۔ بہر حال والدین اور دوست دونوں ایک دوسرے کے کاموں کی تکمیل بھی کرتے ہیں اور نوبالغوں کی مختلف ضرورتوں کو پورا کرتے ہیں۔ یہ دیکھا گیا ہے کہ نوبالغوں کی شناخت کے فروغ کے لیے خاندان کا ایسا ماحول بہت اہمیت رکھتا ہے جو انفرادیت **(Individuality)** اور باہمی ربط **(Connectedness)** دونوں کو فروغ دے سکے۔'انفرادیت' کے مفہوم میں یہ بات بھی شامل ہے کہ نوبالغوں کو اپنے نقطۂ نظر کے اظہار کے وسیع تر مواقع حاصل ہوں اور ''باہمی ربط'' کا مطلب یہ ہے کہ دوسروں کے خیالات کے لیے احترام اور کھلا پن ہو۔

2C.3 جذباتی تبدیلیاں (Emotional Changes)

نوبالغوں کو اپنی نشو ونما کے دوران کئی جذباتی تبدیلیوں (Emotional Changes) سے گزرنا ہوتا ہے۔ان میں سے بعض تبدیلیاں تو ان حیاتیاتی اور جسمانی تبدیلیوں کا نتیجہ ہوتی ہیں جو نوبلوغت کے دوران رونما ہوتی ہیں۔نوبالغوں کو اپنے جسم سے گہری دل چسپی اور لگاؤ ہوتا ہے۔وہ سوچتے ہیں کہ لوگ ان کے جسم اور ان کی حرکات وسکنات کے ہر پہلو کو دیکھ رہے ہیں۔ایک نوبالغ کو جس کے چہرے پر مہاسے ہوں یہ لگتا ہے کہ ہر شخص سب سے پہلے اس کے مہاسے کو دیکھتا ہے۔نوبالغ اپنی جسمانی تبدیلیوں پر کس طرح اپنے ردعمل ظاہر کرتے ہیں، وہ مختلف افراد میں مختلف ہوتا ہے۔کوئی ایسا لڑکا جس کے چہرے پر اپنے ہم عمر لڑکوں کے مقابلے میں روئیں نہیں آئے ہیں، اس بارے میں ممکن ہے زیادہ فکرمند ہو۔لیکن یہ بھی ہوسکتا ہے کہ کوئی دوسرا لڑکا چہرے پر روئیں نہ آنے سے فکرمند نہ ہو۔جس نہج پر کسی نوبالغ کی جسمانی نشو ونما ہوتی ہے اس پر اطمینان اور فخر اس کے احساس ذات کے فروغ میں مثبت طور پر معاون ثابت ہوتا ہے۔اس کے برخلاف اگر کوئی نوبالغ اپنی شکل وصورت سے ایک خاص حد سے زیادہ غیر مطمئن ہے تو یہ چیز اس کی توجہ کو شخصیت، کام اور پڑھائی وغیرہ پر مرکوز ہونے سے روکے گی۔اس سے اسکول میں اس کی کارکردگی کم ہوسکتی ہے اور اس کی شبیہ ذات (Self-image) یا عزت نفس (Self-esteem) کی سطح بھی پست ہوسکتی ہے۔اپنی ذات کی منفی شبیہہ سے یہ نقصان ہوتا ہے کہ فرد خود کو غیر محفوظ محسوس کرتا ہے اور اپنے جسم کے بارے میں منفی احساسات قائم کر لیتا ہے۔ممکن ہے کہ کوئی جسمانی طور پر معذور نوبالغ خود کو دوسروں سے کسی طرح کمتر نہ سمجھے جب کہ ممکن ہے کہ کوئی مضبوط جسم والا نوبالغ لڑکا صرف یہ سوچ کر کہ اس کا ''جسم اچھا'' نہیں ہے اپنے آپ کو بے کار محسوس کر سکتا ہے۔

نوبالغوں کی مزاجی کیفیات میں اتار چڑھاؤ بھی آتا رہتا ہے — مثلاً کبھی تو وہ گھر کے افراد اور دوستوں کی صحبت پسند کرتا ہے اور کبھی تنہائی چاہتا ہے۔کبھی اس کو شدید غصہ آ سکتا ہے۔ایسا اس وقت زیادہ ہوتا ہے جب کوئی نوبالغ ان مختلف تبدیلیوں کو جو الگ الگ سطحوں پر رونما ہوتی ہیں سمجھنے کی کوشش کرتا ہے۔

© NCERT Not to be republished

2C.4 ادراکی تبدیلیاں (Cognitive Changes)

ادراکی تبدیلیوں کے بارے میں جو شیر خوارگی سے نو بلوغت کے زمانے تک رونما ہوتی ہیں آپ تیسری اکائی میں پڑھیں گے جس کا عنوان ''بچپن'' ہے۔ فی الحال ہم ان ادراکی تبدیلیوں کا مختصر بیان کریں گے جو شناخت کے شعور کے فروغ پر اثر انداز ہوتی ہیں۔

بچہ ایک ایسے 'شخص' سے نشو ونما پا کر جسے نہ اپنی منفرد شناخت کا کوئی احساس ہوتا ہے اور نہ اپنی انفرادی ذات کا، ایسا شخص بنتا ہے جو بچپن کے ابتدائی برسوں میں قطعی اور مطلق الفاظ میں اپنی 'ذات' کا اظہار کرنے لگتا ہے۔ اگر چہ بچپن کے درمیانی زمانے میں بھی 'ذات' کا اظہار ٹھوس (Concrete) ہوتا ہے لیکن فرق یہ ہے کہ اب 'ذات' کے بارے میں اظہار موازنے کے الفاظ میں ہوتا ہے۔ جب بچہ 11 سال کا ہو جاتا ہے تو اپنی 'ذات' کے اظہار میں اُس کے ہاں خاصی حقیقت پسندی آ جاتی ہے اور بچہ ''حقیقی ذات'' اور ''مثالی ذات'' کے درمیان فرق کرنا شروع کر دیتا ہے۔

نو بلوغت کے زمانے میں جو بڑی تبدیلی آتی ہے وہ یہ ہے کہ نو بالغوں کی سوچ تجریدی (Abstract) ہو جاتی ہے یعنی وہ جو کچھ موجود ہے اور جو کچھ وہ دیکھتے ہیں یا جس کا وہ تجربہ کرتے ہیں ان سب سے اوپر اُٹھ کر سوچتے ہیں۔ اس کے بعد جوں جوں سوچ میں لچک آتی جاتی ہے وہ فرضی صورت حال کے بارے میں بھی سوچنے لگتے ہیں۔ دوسرے لفظوں میں وہ مختلف امکانات اور ان کے نتائج کا تصور کر لیتے ہیں جب کہ ایسی صورت حال سے ان کا واسطہ پڑتا ہے اور نہ ہی انھوں نے کوئی ایسا کام کیا ہوتا ہے جس کا نتیجہ حاصل ہو۔ شناخت کی تشکیل کا مفہوم یہ بھی ہے کہ نو بالغ لڑکے لڑکیاں اپنے حال کو تصوراتی طور پر اپنی 'ذات' کے اس مستقبل سے جوڑ دیتے ہیں جو ان کے تخیل میں ہے۔ مثلاً کوئی نو بالغ ایسے امکانی پیشے (Career) کے بارے میں سوچ سکتا ہے جسے وہ بڑا ہو کر اختیار کرنا چاہتا ہے اور جو اس کے مزاج اور اس کے حالات کے لیے موزوں بھی ہو اور اس کے مطابق وہ اپنی موجودہ پڑھائی کے لیے بھی منصوبہ بندی کرنا چاہے گا۔

اس طرح شناخت کی نشو ونما کے لیے نو بلوغت کا زمانہ بہت اہم مرحلہ ہے۔ حقیقت میں نو بلوغت نشو ونما کا اہم زمانہ ہے جس میں مختلف تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں اور بہت سے مواقع حاصل ہوتے ہیں۔ اگر کوئی نو بالغ لڑکا یا لڑکی صحت مند ہے تو وہ بہترین انداز میں ان تبدیلیوں کا سامنا کرے گا اور اپنی تمام صلاحیتوں سے واقف ہو جائے گا۔ اچھی صحت کے لیے مناسب غذا اور تغذیہ کلیدی عناصر ہیں۔ اگلے باب میں ہم نو بلوغت کے زمانے میں مناسب غذا، تغذیہ، صحت اور جسمانی چُستی (Fitness) کے معاملات پر گفتگو کریں گے۔

کلیدی اصطلاحات

بلوغت (Puberty)، سن بلوغ (Pubescence)، پہلی ماہواری (Menarche)، شخصیت (Personality)

ہم سروں کا دباؤ (Peer Pressure)

© NCERT Not to be republished

■ سوالات برائے نظر ثانی

1۔ بلوغت اور سن بلوغ کے تصورات کی وضاحت کیجیے۔ بلوغت کے زمانے میں لڑکوں اور لڑکیوں میں رونما ہونے والی جسمانی اور حیاتیاتی تبدیلیوں کی وضاحت کیجیے۔
2۔ کسی نو بالغ شخص کی شخصیت کی تشکیل میں خاندان کا کیا کردار ہوتا ہے؟
3۔ تہذیبی معاملات کس حد تک نو بالغوں کی شناخت کی تشکیل کرتے ہیں؟
4۔ نو بلوغت کے دوران اہم جذباتی اور ادراکی تبدیلیوں کی فہرست تیار کیجیے۔

© NCERT Not to be republished

■ عملی کام 1

ذات کی نشوونما اور خصوصیات (Development and Characteristics of the Self)

موضوع کسی شخص کی جسمانی بناوٹ کا مطالعہ

کام 1۔قد، وزن، کولہے کے سائز، کمر کے گھیر، اور سینے کے گھیر کو ناپ کر لکھیے

2۔پہلی ماہواری کے وقت (لڑکیوں کی) عمر اور (لڑکوں میں) داڑھی آنے اور آواز کی تبدیلی کی عمر لکھیے

3۔آنکھوں اور بالوں کا رنگ درج کیجیے۔

عملی کام کا مقصد: آپ نے نو بلوغت کے دور میں جسمانی نشوونما کے بارے میں پڑھا ہے۔اس پر عملی کام کے ذریعے آپ کو اپنی جسمانی بناوٹ کو زیادہ بہتر طور پر سمجھنے میں مدد ملے گی۔اس کے علاوہ آپ کو دوسرے علاقے کے لوگوں کے بارے میں معلومات سے موازنہ کر کے اپنے علاقے کے نوجوانوں کی نشوونما اور فروغ کی اوسط شرح معلوم کرنے میں بھی بڑی مدد ملے گی۔اوپر عملی کام 1 میں بیان کردہ ناپ آپ کے لباس کا سائز جاننے میں بھی مددگار ثابت ہوگا۔

عملی کام انجام دینا: اوپر کام 1 کے تحت بیان شدہ ناپ لیجیے۔آپ اپنے دوستوں کی ناپ لے سکتے ہیں اور دوست آپ کی ناپ لے سکتے ہیں۔ناپ اس طرح لیجیے۔

- کولہے کا گھیر: کولہے کے سب سے چوڑے حصے کے گرد انچ ٹیپ اس طرح گھمائیے کہ آپ کی دو انگلیاں ٹیپ اور جسم کے درمیان رہیں۔
- بالائی دھڑ/سینے کا گھیر: بالائی دھڑ/سینے کے بھرپور حصے کا ناپ لیجیے۔ٹیپ کو مضبوطی سے پکڑیے لیکن کس کر نہیں۔
- کمر کا گھیر: ٹیپ کو کمر کے چاروں طرف لے جائیے اور اس کو جسم کے سب سے پتلے حصے پر لگا دیجیے۔اب اس طرح ناپ لیجیے کہ آپ کی ایک انگلی ٹیپ اور جسم کے درمیان ہو۔
- گردن کا گھیر: گردن کے گرد ٹیپ کو کس کر رکھیے اور اس کو نیچے کی طرف کھسکائیے یہاں تک کہ اس کا نچلا کنارہ گردن کے نچلے حصّے تک آجائے جہاں کی ناپ آپ کو لینی ہے۔
- کمر کا دور: یہ ناپ دونوں کاندھوں کے آخری سروں کے درمیان لی جائے گی۔اس کے علاوہ کمر کی ناپ کے 12-10 سینٹی میٹر نیچے پشت کے بھرپور حصّے کے اوپر ایک ناپ اور لی جائے گی۔

اب کام 1، 2 اور 3 کے مطابق مطلوبہ معلومات کو ذیل کی جدول میں قلم بند کیجیے۔

آپ کا نام	....	عمر	....
جنس	....	بالوں کا رنگ	....
آنکھوں کا رنگ	....	پہلی ماہواری کے وقت عمر	....

© NCERT Not to be republished

داڑھی آنے اور آواز میں تبدیلی آنے کی عمر........................	وزن ....
قد	کولہے کا سائز ....
بالائی دھڑ/ سینے کا گھیر	کمر کا گھیر ....
کمر کا دور	پشت کی ناپ ....

دس دس طلبا کے حلقوں میں خود کو بانٹ لیجیے اور اپنی انفرادی معلومات کے ساتھ مباحثے میں حصہ لیجیے۔

1۔ آپ کے حلقے میں تمام مذکورہ ناپوں کی حدود کیا ہیں۔ ان سب کو قلم بند کیجیے۔ مثلاً آپ کے حلقے میں وزن............کلوگرام سے............کلوگرام تک ہے۔

2۔ پہلی ماہواری شروع ہونے کی عمر اور داڑھی آنے اور آواز میں تبدیلی کی عمر کی حدود لکھیے۔

3۔ آپ نے جو ناپ لی ہیں ان کو اپنے لباس سے ملایئے۔ بازار سے جو سلے سلائے کپڑے آپ نے خریدے ہیں ان کی ناپ سے اپنی ناپ کو ملایئے۔

© NCERT Not to be republished

■ عملی کام 2

شناخت پر اثرات (Influences on Identity)

موضوع اپنے اندر پیدا ہونے والے جذبات

کام 1۔ دن کے دوران پیدا ہونے والے جذبات کو قلم بند کرنا

2۔ جذبات کے پیش آنے کی وجوہات پر غور و فکر کرنا

3۔ ان جذبات کو قابو میں رکھنے کے طریقوں کی پہچان کرنا

عملی کام کا مقصد: ہم ہر روز مختلف جذبات سے دوچار ہوتے ہیں اور یہ جذبات مختلف حالات میں ہمارے ردِ عمل کے انداز کو متاثر بھی کرتے ہیں۔ اپنے جذبات اور احساسات کے بارے میں آگاہی کے ذریعے ہم ان کا بہتر استعمال کر سکتے ہیں اور مختلف صورتوں میں صحیح ردِ عمل کا اظہار بھی کر سکتے ہیں۔ یہ عملی کام اسی مقصد کو ذہن میں رکھ کر طے کیا گیا ہے۔

عملی کام پر عمل درآمد: ایک دن مقرر کر لیجیے اور اس دن صبح سے جن جذبات سے آپ گزرے ان سے آگاہی حاصل کیجیے۔ قلم اور نوٹ بک اپنے ساتھ رکھیے اور جیسے ہی آپ کو کوئی جذبہ محسوس ہو تو اس کو، ان کے پس منظر اور اسباب کو قلم بند کیجیے۔ آپ ان جذبات کا بیان کرنے کے لیے درج ذیل جدول کا استعمال کر سکتے ہیں۔

دن کا وقت				
جذبہ				
پس منظر/جذبہ پیدا ہونے کا موقع				
جذبے سے گزر جانے پر آپ کا ردِ عمل				
خصوصی اظہار رائے یا جو بھی آپ کا مشاہدہ ہو				

چار چار یا پانچ پانچ طلبہ کے گروپ بنائیے اور اپنے خیالات و مشاہدات کا دوسرے حلقوں کے خیالات سے موازنہ کیجیے۔ درج ذیل امور پر بحث کیجیے:

1۔ کیا دوسرے حلقے کے افراد بھی یہی جذبات رکھتے ہیں؟

2۔ ان مختلف پس منظروں کی مشترکہ خصوصیات جن کے نتیجے میں حلقے کے افراد کو ایسے جذبات سے گزرنا پڑا۔

3۔ کیا ہر شخص نے جذبات کو مناسب طور پر قابو میں رکھا؟

4۔ کیا جذبات پر قابو پانے کے کچھ اور طریقے بھی ہو سکتے تھے؟

© NCERT Not to be republished