



عنفوان شباب: کشش اور چیلنجز

میں منفرد ہوں: مجھے کچھ نہیں ہو سکتا! کیا میں ٹھیک ٹھاک لمبا/لمبی ہوں۔ میں دنیا کو بدل سکتا/سکتی ہوں! مجھے کوئی نہیں سمجھتا! کیا آپ کو یہ بیانات مانوس سے لگتے ہیں؟ کیا آپ کو یاد ہے کہ اس طرح کے خیالات کس عمر میں آتے ہیں؟

عنفوان شباب، بچپن اور بلوغت کا درمیانی حصہ زندگی کا ایک نازک دور ہوتا ہے، جس میں فرد کو کئی طرح کے جذبات کا تجربہ ہوتا ہے، بعض چیزوں کے بارے میں بہت پُر اعتماد اور کئی دیگر کے بارے میں غیر یقینی ہوتا ہے۔ اس میں کچھ وقت لگتا ہے اور اس کے ذہن اور جسم میں واقع ہونے والی تبدیلیوں سے مانوسیت پیدا کرنے کے لیے کوشش کرنی ہوتی ہے۔ یہ تبدیلیاں زندگی کے اس مرحلے کو بہت ہی پُر ہیجان بناتی ہیں۔ اس سبق میں آپ عنفوان شباب کی کشش اور چیلنجز اور اس سے متعلق متعدد امور کو سنبھالنے کے طریقوں کے بارے میں پڑھیں گے۔

مقاصد



اس سبق کو پڑھنے کے بعد آپ:

- نوجوانی یا عنفوان شباب کے دوران ہونے والی مادی تبدیلیوں کی وضاحت کرتے ہوئے انھیں موثر طور پر سنبھالنا سیکھ سکیں گے؛
- نوجوانی کے دوران جذباتی اور سماجی تبدیلیوں کو واضح کر سکیں گے اور ایک مثبت خود تصور اور خود پسندی کو فروغ دے سکیں گے؛
- عنفوان شباب کے دوران سماجی تبدیلیوں کی وضاحت کر سکیں گے؛
- مختلف صورت حال میں مثبت طریقے سے اور ذمہ داری کے ساتھ رد عمل ظاہر کرنے کی مہارت بڑھا سکیں گے؛



نوٹس

- عنفوان شباب کے دوران وقوفی نشوونما کی خصوصیات کا جائزہ لیتے ہوئے ہمسروں، بالغوں، میڈیا اور سماجی معیارات سے حاصل شدہ مختلف اثرات سے موثر طور پر نمٹ سکیں گے؛
- کیریئر کی منصوبہ بندی کی اہمیت پہچان سکیں گے۔

20.1 نوجوانی (عنفوان شباب) کی خصوصیات

عنفوان شباب کیا ہے؟ عنفوان شباب بچپن اور بلوغت کے درمیان عبوری مرحلہ ہے۔ یہ 10 تا 19 سال کی عمر ہوتی ہے۔ اگرچہ افراد کے درمیان تبدیلیوں کے اوقات اور رفتار الگ الگ ہو سکتے ہیں، لیکن انہیں جسمانی، جذباتی، سماجی اور وقوفی تبدیلیوں کے طور پر جانا جاتا ہے۔ ان ہونے والی تبدیلیوں کے بارے میں آپ کیا سوچتے ہیں؟

یہ تبدیلیاں جسم میں ہارمونی تبدیلیوں کے ذریعہ شروع ہوتی ہیں اور بڑے ہونے کے عمل کا ایک قدرتی جزو ہے۔ آپ NIOS کے سینٹری کورس کی سائنس اینڈ ٹکنالوجی کی کتاب میں سبق نمبر 22 (کنٹرول اینڈ کوآرڈینیٹیشن) میں ہارمونوں کے بارے میں مزید پڑھ سکتے ہیں۔ نوجوانوں میں یہ تبدیلیاں جوانوں کو ان کے کردار اور ذمہ داریوں کے لیے تیار کرتی ہیں۔ لہذا انہیں تسلیم کیا جانا چاہیے اور خوشی ظاہر کرنی چاہیے۔ آپ ان تبدیلیوں کے بارے میں مزید پڑھیں گے۔ انہیں موٹے طور پر اس طرح زمرہ بند کیا جاسکتا ہے۔

- 1- جسمانی نشوونما
- 2- جذباتی نشوونما
- 3- سماجی نشوونما
- 4- وقوفی نشوونما

1- جسمانی نشوونما

عنفوان شباب کے دوران جسمانی نشوونما بلوغت (Puberty) کے ساتھ شروع ہوتی ہے، جو جنسی پختگی کی شروعات ہوتی ہے۔ اس دور کی نشاندہی جسمانی نمو اور جسم کی شکل میں تبدیلی کے ذریعہ ہوتی ہے۔ اس دور میں بالغ کا قد تقریباً 75 فی صد اور بالغ کا وزن تقریباً 50 فی صد حاصل ہو جاتا ہے۔ آپ آگاہ ہوں گے کہ ہر فرد کی ایک منفرد ساخت ہوتی ہے، جو کئی عوامل جیسے تو ریٹ، ماحول اور تغذیہ کے ذریعہ متاثر ہوتی ہے۔



نوٹس



تصویر 20.1 (a): لڑکیوں میں جسمانی نشوونما

عنفوان شباب کے دوران لڑکیاں اور لڑکے دونوں جسمانی تبدیلیوں کا تجربہ کرتے ہیں، لیکن کچھ تبدیلیاں لڑکوں کے لیے اور کچھ لڑکیوں کے لیے مخصوص ہوتی ہیں۔ انھیں جدول 20.1 میں درج فہرست کیا گیا ہے۔

جدول 20.1: عنفوان شباب کے دوران ہونے والی جسمانی تبدیلیاں

لڑکیوں کے لیے مخصوص	لڑکوں کے لیے مخصوص	لڑکوں اور لڑکیوں میں مشترک
<ul style="list-style-type: none"> پستان کا بڑھنا کوہے کا بڑھنا پہلا حیض 	<ul style="list-style-type: none"> کندھوں کا چوڑا ہونا آواز کا پھوٹنا چہرے پر بال آنا اضافی عضلاتی نشوونما احتلام 	<ul style="list-style-type: none"> قد اور وزن میں اضافہ بغل کے بال کا بڑھنا ناف کے نیچے کے بال کا بڑھنا مہاسے/کمال دانہ تولیدی اعضا کی نشوونما

عملی کام 20.1



اوپر جدول 20.1 میں دیے گئے تقریباً 15-16 سال کی عمر میں آپ نے جن جسمانی تبدیلیوں کا تجربہ کیا ہوگا اسے یاد کیجیے اور (✓) نشان لگائیے۔



نوٹس



تصویر 20.1: لڑکوں میں جسمانی نشوونما

لڑکیوں میں ماہواری (حیض) عام طور پر 9 تا 16 سال کی عمر میں شروع (پہلا حیض) ہوتا ہے اور تقریباً 45 تا 55 سال کی عمر میں ختم (آخری حیض) ہوتا ہے۔ ماہواری 28 دنوں کا ایک چکر ہوتا ہے، جو 21 سے 31 دنوں تک متغیر ہو سکتا ہے۔ اب آپ پڑھیں گے کہ ماہواری کیا ہے۔ ہر ماہواری کے چکر میں ایک بیضہ (Ovum) پختہ ہوتا ہے اور بیضہ دان (ovary) کے ذریعہ جاری ہوتا ہے۔ اسے بیضہ ریزی (ovulation) کہا جاتا ہے جو تقریباً وسط چکر کے دوران واقع ہوتا ہے۔ بیضہ دان سے بیضہ جاری ہونے سے پہلے رحم (uterus) زائد خون اور بافت (tissue) کے ساتھ اپنی اندرونی سطح تعمیر کرتا ہے۔ اگر بیضہ منی یا مادہ منویہ (sperm) سے مل جاتا ہے (جنسی مباشرت کی صورت میں) تو یہ بارور ہوتا ہے اور حمل واقع ہوتا ہے۔ ایسی صورت میں رحم کی اندرونی سطح بڑھتے جینن (بچہ) کو سہارا دیتی ہے۔ لیکن بیضہ جب بارور نہیں ہوتا تو رحم کو زائد خون اور بافت کی ضرورت نہیں رہ جاتی۔ اس لیے رحم اپنی اندرونی سطح کو گھٹانا شروع کر دیتا ہے اور ماہواری کا بہاؤ شروع ہو جاتا ہے۔ یہ خون چھپے مادے اور رحم میں اندرونی سطح کے ٹوٹے حصے پر مشتمل ہوتا ہے۔ یہ خون فرج (vagina) کے ذریعہ گزرتا ہے اور صاف سوتی کپڑے یا سینٹری پیڈ کے استعمال کے ذریعہ جذب کیا جاتا ہے۔ یہ جاننا ضروری ہے کہ اگر کوئی لڑکی 16 سال کی عمر تک اپنی ماہواری کا چکر (Periods) نہیں شروع کرتی تو اسے ایک قابل ڈاکٹر سے صلاح لینا چاہیے۔ ماہواری (حیض) لڑکی کے حاملہ ہونے کی اہلیت کی صراحت کرتی ہے۔



نوٹس

کیا آپ جانتے ہیں کہ

- کوئی لڑکی اپنے ماہواری چکر شروع ہونے سے پہلے یعنی اپنے پہلے پیریڈ سے پہلے بیضہ جاری کرنے کے سبب حاملہ ہو سکتی ہے۔
- جب ماہواری کی محض شروعات ہوتی ہے تو ماہواری کے چکر میں بے قاعدگی ہونا ایک عام بات ہے۔
- اگر کوئی لڑکی جنسی طور پر سرگرم ہے تو پیریڈ (ماہواری) کے نہ ہونے کی صورت میں یہ عام طور پر حاملہ ہونے کی نشاندہی ہوتی ہے۔
- تناؤ، بیماری اور ناکافی تغذیہ کے سبب ماہواری چکر بے قاعدہ ہو سکتا ہے۔
- خون کی کمی (anemia) کو روکنے کے لیے سبھی لڑکیوں کو آئرن (لوہے) سے بھرپور خوراک لینا چاہیے۔ ان لڑکیوں کے لیے جنہیں خون زیادہ جاری ہوتا ہے یا ناقص تغذیہ کا شکار ہوتی ہیں وہاں آئرن کی تکمیلی خوراک کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ نے اس کے بارے میں غذا اور غذائیت کے موضوع پر سبق نمبر 2 میں تفصیل سے پڑھا ہوگا۔

اگرچہ ماہواری ایک قدرتی مظہر ہے، لیکن اس سے متعلق کئی غلط تصور (myths) پائے جاتے ہیں۔ ان میں سے کچھ کو جدول 20.2 میں واضح کیا گیا ہے۔

جدول 20.2: ماہواری: غلط تصور اور حقائق

حقیقت	غلط تصور
لڑکیوں کو اپنی روزمرہ کی سرگرمیوں کو اس وقت تک جاری رکھنا چاہیے، جب تک کہ وہ آرام سے انہیں انجام دے سکیں۔ دراصل، ٹھہرنے اور ورزش کے ذریعہ انہیں اٹیٹھن اور تکلیف پر قابو پانے میں مدد ملتی ہے۔	ماہواری کے دوران لڑکیوں کو کسی کام میں نہیں مصروف ہونا چاہیے
یہ ایک قدرتی مظہر ہے اگرچہ کچھ لڑکیاں اس مدت میں کم توانائی محسوس کر سکتی ہیں۔ انہیں اٹیٹھن، پیٹھ میں درد، سردرد، پیٹ میں درد یا بھوک میں کمی کا احساس ہو سکتا ہے۔	ماہواری ایک خلاف معمول حالت ہے۔
ماہواری میں تاخیر یا جلدی کے لیے دوائیں لینے سے بچنا چاہیے کیونکہ یہ جسم کو نقصان پہنچا سکتی ہیں۔ اگر ضرورت ہو تو قابل ڈاکٹر سے مشورہ لیں۔	ماہواری میں تاخیر یا جلدی کے لیے دوا لینا بالکل صحیح ہے



نوٹس

مغفوان شباب: کشش اور چیلنجز

<p>روزانہ نہانا ضروری ہے۔ گرم پانی سے نہانے سے تسکین اور عضلات کو آرام پہنچتا ہے، تکلیف کم ہوتی ہے۔ یہ ضروری ہے کہ اچھے تولیدی حفظان صحت خاص طور پر ماہواری کے دوران اپنائے جانے چاہئیں۔ ماہواری کے دوران صاف سینٹری نیپکن کا استعمال کیا جانا چاہیے، جو ہر چھ گھنٹے میں تبدیل کیا جانا چاہیے۔ اگر سینٹری نیپکن کی جگہ کپڑے کا استعمال کیا جاتا ہے تو اسے صابن اور پانی سے دھونا چاہیے اور دھوپ میں سکھانا چاہیے۔</p>	<p>ماہواری کے دوران نہانے سے اینٹھن ہوتی ہے۔</p>
<p>عورتوں کو ماہواری کی مدت کے دوران پکن میں نہیں داخل ہونا چاہیے۔</p>	<p>ایسی کوئی سائنسی شہادت نہیں ہے، جو کچھ کام کرنے، بعض غذائی مدوں جیسے اچار کا استعمال کرنے یا سماجی اور مذہبی تقریبات میں شامل ہونے کی تائید نہ کرتی ہو۔</p>

یہ محض کچھ ہی غلط تصورات ہیں اور بہت سے دوسرے غلط تصورات کے بارے میں بھی سن سکتے ہیں۔ یہ آپ پر ہے کہ ان غلط تصورات کی سچائی کے بارے میں معلوم کریں اور ان غلط تصورات کو بے جھجک ماننے کے بجائے باخبر ہوں اور ذمہ دارانہ پسند اختیار کریں۔

احتلام سونے کے دوران مردانہ عضو تناسل سے زائد مادہ منویہ کا اخراج ہے۔ اسے بدخوابی (wet dream) یا "Night Fall" کے طور پر بھی جانا جاتا ہے۔ احتلام یا نائٹ فال ہر فرد میں مختلف ہوتا ہے۔ احتلام ایک قدرتی مظہر ہے اس لیے لڑکیوں کو اس بارے میں فکر مند ہونے یا ندامت محسوس کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ احتلام کے بارے میں بہت سے غلط تصورات ہیں، جن میں سے کچھ کی وضاحت جدول 20.3 میں کی گئی ہے۔

جدول 20.3 احتلام: غلط تصورات اور حقائق

حقیقت	غلط تصورات
اس سے کوئی جنسی یا جسمانی کمزوری نہیں پیدا ہوتی۔	احتلام سے کمزوری پیدا ہوتی ہے۔
یہ ایک قدرتی مظہر ہے اور ہمیشہ جنسی خیالات اور احساسات سے متعلق نہیں ہوتا۔	اس کا تعلق جنسی خیالات سے ہے۔
سبھی لڑکوں میں احتلام کا تجربہ نہیں ہوتا۔	سبھی لڑکوں میں احتلام کا تجربہ ہوتا ہے۔



نوٹس

- تاہم آپ کو توجہ دینی چاہیے کہ لڑکیوں اور لڑکوں دونوں کے لیے تولیدی حفظان صحت ضروری ہے۔ آپ حفظان صحت کو برقرار رکھنے کے لیے کیا اقدامات اختیار کر سکتے ہیں؟
- پیشاب کرنے کے بعد اعضاءے تناسل کو صاف پانی سے دھونا چاہیے، کیونکہ جلد کی تہوں کے درمیان انفکشن ہو سکتا ہے۔
 - زیر جامہ زیادہ بہتر ہے کہ سوتی کپڑے کا ہو۔
 - زیر جامہ (انڈرگارمنٹس) کو عام طور پر دن میں کم از کم ایک بار تبدیل کیا جانا چاہیے اور گندے زیر جامہ کو دھوپ میں سکھانا چاہیے۔
 - ایسے زیر جامہ جس میں دھبے لگ جائیں اسے فوری تبدیل کیا جانا چاہیے۔
 - پیڑو کے بال کو تراشتے رہنے سے زیادہ پسینہ بہنے کے نتیجے میں ہونے والے انفکشن سے بچا جاسکتا ہے۔



عملی کام 20.2

بڑھتے وقت آپ کو اپنے جسم میں متعدد تبدیلیوں کے دور سے گزرنا ہوگا۔ کیا آپ نے ان تبدیلیوں کے لیے آمادگی محسوس کی تھی؟ اگر ہاں تو اس سے آپ کو کیسے مدد ملی؟ اگر نہیں تو کیا آپ کے خیال میں ان کے لیے تیار ہونا اہم ہے؟ کیوں؟ آپ کے خیال کے مطابق آپ کو تیار رہنے میں کون مدد کر سکتا ہے؟



متن پر مبنی سوالات 20.1

1- نوجوان لڑکوں اور لڑکیوں کی جسمانی نمو کی دو علامتیں لکھیے، جو مشترک ہیں اور جوان کے لیے الگ الگ مخصوص ہیں۔

لڑکوں اور لڑکیوں کے لیے مخصوص		لڑکوں اور لڑکیوں کے لیے مشترک	
لڑکیاں	لڑکے		
		-1	-1
		-2	-2



نوٹس

- 2- درج ذیل بیان آیا صحیح یا غلط ہیں پتہ کیجیے۔ اپنے جوابات کے لیے اسباب بھی بیان کیجیے۔
- (i) نوجوانی کے دوران تبدیلیوں کے بارے میں بچوں کو نہیں آگاہ کیا جانا چاہیے، کیونکہ وہ الجھن میں پڑ سکتے ہیں۔
(صحیح/غلط)
- (ii) مالتی کو ماہواری کے دوران آؤٹ ڈورگیم نہیں کھیلنا چاہیے۔
(صحیح/غلط)
- (iii) سہیل کا بھائی یہ کہتے ہوئے ندامت محسوس کرتا ہے کہ احتلام ان لوگوں کو ہوتا ہے، جنہیں طرح طرح کے جنسی خیالات آتے ہیں۔
(صحیح/غلط)
- (iv) لڑکیوں کو آئرن سے بھرپور غذا نہیں کھانا چاہیے۔
(صحیح/غلط)
- (v) کوئی لڑکی اپنے پہلے حیض سے پہلے حاملہ نہیں ہو سکتی۔
(صحیح/غلط)
- (vi) لڑکوں اور لڑکیوں دونوں کے لیے تولیدی حفظان صحت ضروری ہے۔
(صحیح/غلط)

عنفوان شباب کے دوران ہارمونی تبدیلیوں کے سبب جذبات زیادہ ظاہر کیے جاتے ہیں، ان کے جذبات کو مثبت شکل دینے میں مدد فراہم کرنے کے لیے یہ ضروری ہے کہ نوجوانوں کی جذباتی نشوونما کو سمجھا جائے۔

2- جذباتی نشوونما

مثبت جذباتی نشوونما کا مطلب جذبات پر قابو پانے اور مثبت اور ذمہ دارانہ طریقوں سے ان کے اظہار کی اہلیت کو فروغ دینا ہے۔ تقریباً سبھی نوجوان پابندیوں کے خلاف بغاوت کے مرحلے سے گزرتے ہیں۔ غصے کا پھوٹ پڑنا، مزاج میں اتار چڑھاؤ اس مرحلے میں عام بات ہے۔ نوجوان محسوس کرتے ہیں گویا وہ جذباتی سی سا (تختے کا جھولا) پر بیٹھ رہے ہیں ایک منٹ میں وہ اونچی اڑان محسوس کرتے ہیں۔ اگلے لمحے بے حوصلگی محسوس کرتے ہیں، کسی دن خود کو پختہ کار اور سنجیدہ محسوس کرتے ہیں اور دوسرے دن بچوں جیسا عمل کرتے ہیں۔ اگرچہ آپ محسوس کرتے ہیں کہ ہر فرد منفرد ہے اور تاؤ اور دباؤ کے تئیں اس کا رد عمل مختلف ہے۔ دباؤ سے پر صورت حال کے تئیں جوابی عمل کے مثبت اور صحت مندانہ



نوٹس

طریقے منفی جذبات کو کم کرنے میں مددگار ہوتے ہیں۔ لہذا آپ کس طرح غصے کو کم کر سکتے ہیں اور تناؤ بھری صورت حال کے لیے مثبت انداز میں سامنا کر سکتے ہیں؟



سب سے پہلے آپ کو اپنے غصے کی علامتوں کو سمجھنے کی ضرورت ہے اور یہ بھی تسلیم کرنا چاہیے کہ آپ غصے میں ہیں۔ خود کی توجہ اس طرف سے ہٹانے کی کوشش کیجیے یا پرسکون ہونے کے لیے کچھ تعمیری کام کریں۔ باکس میں دیے گئے متبادل میں

کسی ایک یا دو کا انتخاب کیجیے اور یہ دیکھیے کہ آپ کے لیے کیا بہتر عمل ہو سکتا ہے۔

تاہم آپ کے لیے کوئی دوسرا طریقہ بھی کام کر سکتا ہے۔ یاد رکھیے اگر آپ صورت حال سے مغلوب ہو گئے ہیں اور اس کا سامنا کرنا مشکل ہو رہا ہے تو فیملی یا دوستوں جیسے معتبر ذرائع سے مدد لینے میں نہ ہچکچائیں۔ مدد طلب کرنا کمزوری کی علامت نہیں ہے۔ درحقیقت یہ آپ کے باطنی ذرائع کو مضبوط بنانے اور اچھی طرح سمجھنے کی صراحت کرتا ہے۔ صورت حال کا تجزیہ کرنے، اس کے سبب کو سمجھنے اور مستقبل میں اس سے بچنا وہ اقدامات ہیں، جو جذبات پر بہتر طور پر قابو پانے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔



تصویر 20.2

رامو اور اس کے بہت قریبی دوست راجندر کا معاملہ لیں۔ انھیں غلط فہمی ہو گئی تھی، جس کے نتیجے میں ان میں لڑائی ہو گئی۔ راجندر نے ہر ایک کے سامنے رامو کی بے عزتی کی۔ رامو کو بہت تکلیف پہنچی۔ بلاشبہ یہ ایک ذہنی اذیت کی صورت حال تھی۔ اس سلسلے میں تین امکانات جو اب بات نیچے دیے گئے ہیں۔

جواب 1: وہ محسوس کرتا ہے کہ کوئی دوست قابل اعتبار نہیں ہوتا اور اپنے تمام دوستوں سے رابطہ ختم کر دیتا ہے۔

جواب 2: اپنے دوسرے دوستوں کے ساتھ راجندر پر تنقید کرتا ہے۔



نوٹس

جواب 3: رامورا جنڈر کے ساتھ بیٹھتا ہے اور غلط فہمی کو دور کرتا ہے۔ آپ کے خیال میں سب سے زیادہ معقول متبادل کیا ہے؟ اپنے جواب کی وجہ بھی بتائیے۔

مثبت خود تصور کی تعمیر نو جوانوں کے درمیان شخصیت کی نشوونما میں بے حد اہم ہے۔ کیا آپ خود تصور (self concept) اور خود پسندی (self esteem) کا مطلب جانتے ہیں۔

شناخت کسی فرد کی امتیازی خصوصیات میں شامل ہے، چونکہ نوبالغ شناخت کے ایک مضبوط احساس کو فروغ دیتے ہیں اور امور کے بارے میں پکی رائے رکھتے ہیں۔ فرد کی شناخت، خود تصور اور خود پسندی سے بنتی ہے۔

خود تصور (self concept): کا مطلب وہ طریقہ ہے، جس میں آپ اپنی قوت اور کمزوری دیکھتے ہیں۔ خود تصور کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ جب آپ صرف اپنی کمزوریوں کو دیکھتے ہیں تو یہ سب سے کم تر سطح کا ہوتا ہے، جب آپ اپنی پختگی پر نظر ڈالتے ہیں اور خود کو بہتر بنانا چاہتے ہیں تو یہ سب سے اونچی سطح پر ہوتا ہے۔

خود پسندی: آپ کی اہلیتوں کے بارے میں آپ کی ذاتی رائے ہے۔ دوسرے لفظوں میں اگر آپ کی خود پسندی زیادہ ہے تو اس کا مطلب ہے کہ آپ اپنی اہلیتوں میں زیادہ یقین رکھتے ہیں۔ مثبت خود تصور اعلیٰ خود پسندی کی طرف لے جاتا ہے۔ جب نوبالغاں اپنی اہلیتوں پر فخر محسوس کرنا شروع کرتے ہیں اور اسے اپنی قابل قدر خصوصیت گردانتے ہیں تو ان کی خود پسندی بڑھ جاتی ہے۔ فرد کو محسوس کرنا چاہیے کہ کامیاب نوبلوغت یا عنفوان شباب کے دوران مثبت خود تصور کی تعمیر کا ایک کلیدی عامل ہے، لیکن آپ مثبت خود تصور اور خود پسندی کو کیسے فروغ دے سکتے ہیں؟ اس کے لیے آئیے ہم درج ذیل سرگرمی انجام دیتے ہیں۔

عملی کام 20.3



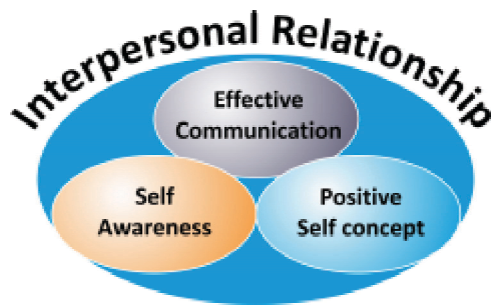
آپ کی مثبت خود پسندی بہتر ہے یہ جاننے کے لیے درج ذیل کسوٹی کی بنیاد پر اپنا جائزہ لیجیے۔ اپنے والدین سے اس کسوٹی پر آپ کا جائزہ لینے کے لیے کہیے اسی کے لحاظ سے ہاں یا نا کا نشان لگائیں۔



نوٹس

نمبر شمار	کیا آپ	اپنے مطابق		اپنے والدین کے مطابق	
		ہاں	نہیں	ہاں	نہیں
1-	اپنے مضبوط نکات کو تسلیم کرتے ہیں اور ان کی ستائش کرتے ہیں؟				
2-	اپنی کمزوریوں کو مانتے ہیں؟				
3-	ہر ایک کو بدلنے کی کوشش کرتے ہیں؟				
4-	اپنا دکھڑا روتے ہیں؟				
5-	حسب ضرورت معتبر دوست یا تربیت یافتہ صلاح کار سے صلاح لینا چاہتے ہیں؟				
6-	یہ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کے بعض جسمانی پہلوؤں کو بدلنا نہیں جاسکتا؟				
7-	دوسروں کی ستائش کرتے ہیں اور اپنی ستائش میں اصلیت اور ایمانداری برتتے ہیں۔				
8-	صحت افزا غذا کھاتے ہیں اور ورزش کرتے ہیں۔				

اپنی مثبت خوبیوں کو درج فہرست کرنے کے بعد آپ نے اپنے بارے میں کیا محسوس کیا؟ آپ



کے خیال میں درج بالا کون سے نکات ہیں، جو مثبت خود پسندی کو فروغ دینے میں مدد کرتے ہیں؟ اپنے والدین کی مدد کے ساتھ یا اس کے بغیر، اپنی کمزوریوں پر قابو پانے کے لیے ایک منصوبہ عمل تیار کیجیے۔ درج ذیل کالموں میں اپنے جواب لکھیے۔ آپ کے لیے ایک مثال پیش کی گئی ہے۔

تصویر 20.3



منصوبہ عمل	میری کمزوریاں	
	میرے والدین کے مطابق	میرے مطابق
1- میں اپنے مسائل میں شریک کروں گا اور اپنے والدین یا اگر ضرورت ہوئی تو اپنے معتبر دوست یا تربیت یافتہ صلاح کار سے وقت پر صلاح لوں گا۔	1- میں اپنے مسائل میں شریک کرتا ہوں اور وہ بھی آخری منٹ میں	1- میں اپنے مسئلے میں کسی کو شریک نہیں کرتا خواہ وہ میرے قابو سے باہر ہوں۔
2-		2-
3-		3-
4-		4-

متن پر مبنی سوالات 20.2



- 1- نسرین اپنے گاؤں کی ایک بہترین ایتھلیٹ ہے اور ضلع و ریاست دونوں سطحوں پر بہت سے ایوارڈ جیت چکی ہے۔ پچھلے دو سال سے وہ ضلع سطح پر ہونے والے مقابلے میں شرکت کے لیے شدید مشق کرتی رہی ہے۔ وہ بہت پریشان ہے اور یہ جاننا چاہتی ہے کہ اس کے لیے اس کا پہلا انتخاب کیوں نہیں ہوا۔ تین مختلف طریقے نیچے دیے گئے ہیں، جس میں نسرین کو یہ پتہ کرنے کی کوشش کرنی ہے کہ ضلع ایتھلیٹوں کی فہرست میں اس کا انتخاب کیوں نہیں ہوا ہے۔
- متبادل 1:** نسرین گاؤں کی سرینچ سے استدلال کرتی ہے اور غیر منصفانہ عمل کا الزام لگاتی ہے۔
- متبادل 2:** نسرین خود کو کمرے میں بند کر لیتی ہے اور کھانا کھانے سے انکار کر دیتی ہے۔
- متبادل 3:** وہ سرینچ کے پاس جاتی ہے اور ان سے ضلع ایتھلیٹوں کی فہرست میں نہیں چنے جانے کا سبب دریافت کرتی ہے۔

آپ کے خیال میں سب سے زیادہ معقول متبادل کون سا ہے؟ اپنے جواب کے حق میں اسباب بھی بتائیے۔

- 2- نیہا کو اس وقت بہت غصہ آیا جب اس کے والدین نے اسے اس کے دوستوں کے ساتھ باہر جانے کی اجازت نہیں دی۔ اس نے فرش پر اپنی کتابیں پھینک دیں، ہر ایک پر چلائی اور کھانا



نوٹس

کھانے سے انکار کر دیا۔

اگر آپ نیہا ہوتیں تو آپ اپنے والدین کو قائل کرنے کے لیے کیا کرتیں؟ براہ کرم کم از کم دو طریقے تجویز کیجیے۔

3- سدھا اپنی کالی رنگت کے لیے بہت حساس ہے۔ وہ اپنے آس پاس کے لوگوں سے بات چیت کرنے یا رابطہ قائم کرنے سے بچتی ہے۔ سدھا کو کوئی ایسی تجویز بتائیے، جس سے اسے مثبت خود پسندی کی تعمیر میں مدد مل سکے۔



تصویر 20.4

3 سماجی نشوونما

سماجی نشوونما سے مراد نوجوانوں کا اپنی فیملی، ہمسروں اور دیگر کے ساتھ تعامل یا تعلق قائم رکھنا۔ جب بچہ نوجوان اور بعد میں بالغ ہو جاتا ہے تو اس کے سماجی رشتوں میں کئی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔ ”میں کون ہوں؟“، ”میں بالغ ہوں یا بچہ؟“ یہ ایک ایسا سوال ہے، جس کا جواب ہر نوجوان ہمیشہ تلاش کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ کبھی اس کے والدین اس سے کہتے ہیں ”تم اب بچے نہیں رہے۔“ اور اگلے ہی لمحے ان کے والدین انہیں بتاتے ہیں ”جاؤ کھیلو، ہم کسی بڑے موضوع پر بات کر رہے ہیں۔“ اکثر ایسے بیانات انہیں الجھن میں ڈال دیتے ہیں کہ اس سلسلے میں ان کی شناخت کی حیثیت کیا ہے، یعنی وہ بالغ ہیں یا بچے۔



نوٹس

اس مرحلے میں نوبالغ خود شناسی کے ایک قوی احساس کو فروغ دیتے ہیں اور اس سلسلے میں مختلف مسائل کے بارے میں ان کے اپنے خیالات اور احساسات ہوتے ہیں۔ آزاد بننے اور اپنی خود کی شناخت کو فروغ دینے کی کوشش میں وہ دھیرے دھیرے اپنے خود کے فیصلے لینا شروع کرتے ہیں۔ والدین اپنے بچوں کی ان کی خود کی شناخت کی تشکیل کرنے اور نوبالغان کو ذمہ دار سمجھنے کے ذریعہ انہیں ایک خود مختار فرد بنانے کے اہل ہو سکتے ہیں۔

اس مدت میں نوبالغان اپنی فیملی اور ہمسروں کے ساتھ تعلق کے ساتھ داری کرتے ہیں وہ بڑی تبدیلی کے دور سے گزرتی ہے۔ آئیے ہم ان تبدیلیوں کے بارے میں مزید واقفیت حاصل کریں۔

3.1 فیملی کے ساتھ تعلق

نوبالغ کی حیثیت سے وہ اپنی فیملیوں کے ساتھ خود کی دوری بنانا شروع کر دیتے ہیں، وہ اپنے ہمسروں کو پہلے کی نسبت زیادہ اہمیت دینا شروع کرتے ہیں۔ وہ منظوری یا توثیق کے لیے اپنے ہمسر



تصویر 20.5

گروپ کی طرف ہی نظر دوڑاتے ہیں یہاں تک کہ ان کی توثیق حاصل کرنے کے لیے ان کے برتاؤ میں بھی تبدیلی آسکتی ہے۔ نوبالغان بیرونی مداخلت سے بچنا (Privacy) شروع کر دیتے ہیں اور اپنی فیملیوں کے ساتھ کم سے کم وقت گزارنا پسند کرتے ہیں۔ وہ اپنے اوپر

عائد کی گئی کس طرح کی پابندی کو پسند نہیں کرتے۔ والدین کو ان نوبالغان میں اپنے بچوں کی مخصوص پہچان یا اوصاف تلاش کرنا مشکل ہو جاتا ہے، یہاں وہ سوالات، وجہ پوچھتے ہیں اور کبھی کبھی بے جھک اطاعت کرنے کے بجائے بحث و استدلال کرتے ہیں۔ والدین یہ محسوس کر سکتے ہیں کہ ان کے نوبالغ بچے اب ان کی رائے کو زیادہ اہمیت نہیں دیتے۔ مگر یہ کوئی ضروری نہیں ہے بلکہ اس رشتے کی نوعیت بدل جاتی ہے۔ درحقیقت، نوبالغان کو پہلے کی بہ نسبت اور زیادہ اپنے والدین کے وقت اور مشورے کی اب ضرورت ہوتی ہے۔ تاہم والدین اور نوبالغان کے درمیان تعامل (interaction) کے لیے بعض بنیادی رہنما اصولوں کو دوبارہ قائم کرنا ضروری ہو سکتا ہے۔

آپ نے محسوس کیا ہوگا کہ نوعیوں کے ساتھ والدینی کردار نبھانا آسان نہیں ہے۔ اپنے بچوں کو اپنے ہاتھ سے نکلتا دیکھ کر والدین کو غصہ آتا ہے اور وہ نامرادی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ وہ جانتے ہیں کہ ان



نوٹس

کے بچے اپنے افعال کے نتائج کی پیش بینی نہیں کر سکتے۔ درحقیقت بعض والدین اس کے لیے فکر مند ہوتے ہیں کہ ان کا بچہ ایک ذمہ دار فرد کے طور پر نہیں بڑا ہو رہا ہے اور وہ ان کے مستقبل کے بارے میں فکر مند ہوتے ہیں۔ اس سے نا اتفاقی اور تصادم پیدا ہوتا ہے اس طرح نوبالغان کو بھی ذمہ داری کے ساتھ اپنے والدین کی رائے سننے، ان کی تجاویز پر پوری طرح غور کرنا چاہیے اور اس کے بعد اپنے خیالات اور احساسات کو واضح اور باعزت طریقے سے ان کے سامنے پیش کرنا چاہیے۔ انہیں ان کی یا دیگر فرد کی ہتک کیے بغیر واضح، ایماندارانہ اور باعزت طریقے سے اپنے خیالات کو ظاہر کرنا سیکھنا ہوگا۔ موثر ترسیل ایک دو طرفہ عمل ہے، جس میں ہر ایک دوسرے سے متعلق ہوتا ہے، اس میں نہ صرف اپنے خیالات کو ظاہر کرنے بلکہ پورے احترام کے ساتھ دوسروں کے خیالات سے جانے کا حق ہوتا ہے۔

◀ درج ذیل تجاویز سے آپ اور آپ کے والدین کے درمیان ایک گہرے تعلق کو فروغ دینے میں مدد ملے گی۔ آپ کو اپنے والدین کے ساتھ اپنے احساسات بانٹنا اور ترسیل کا ایک کھلا ذریعہ قائم کرنا چاہیے۔ آپ اور آپ کے والدین کو ایک دوسرے کی رائے سننی چاہیے، ایک دوسرے کی تجاویز پر بغور سوچنا چاہیے اور اس کے بعد باہم احترام کے انداز میں واضح طور پر خیالات اور احساسات کو پیش کرنا چاہیے۔

◀ آپ کو اپنے والدین کے تئیں خوش اخلاقی کا مظاہرہ اس طرح کرنا چاہیے جیسا کہ آپ اپنے دوستوں کے والدین کے ساتھ کرتے ہیں۔

دھیرے دھیرے جوں جوں آپ بڑے ہوتے ہیں آپ کے والدین بھی آپ کو سمجھنا شروع کر دیتے ہیں اور آپ میں ہونے والی تبدیلیوں کو قبول کرتے ہیں۔ ایک صحت مندانہ رشتہ بنانے رکھنے کے لیے یہ بہت ضروری ہے کہ آپ اپنے والدین کو سمجھیں۔
درج ذیل سرگرمی سے آپ کو ایسا کرنے میں مدد ملے گی۔

عملی کام 20.4



آپ اپنے والدین سے پانچ چیزوں کے بارے میں پوچھیں کہ جب وہ نوبالغ تھے تو اپنے دوستوں کے ساتھ کیا پسند کرتے تھے۔ اب آپ اپنے دوستوں کے ساتھ جو کرنا پسند کرتے ہیں اس سے موازنہ کیجیے۔



نوٹس

آپ کے والدین نے اپنے دوستوں کے ساتھ کیا کیا	آپ اپنے دوستوں کے ساتھ کیا کرتے ہیں	
ماں	باپ	

ان سرگرمیوں کو چنیے جو ایک جیسی ہیں۔ اب ایک دوسرے کے تجربات میں شریک ہوں۔
کیا اس سرگرمی سے آپ کو اپنے والدین کو بہتر طور پر سمجھنے میں مدد ملی تھی؟ اگر ہاں تو کیسے؟

ایک نوبالغ کی حیثیت سے آپ اپنے والدین کے ساتھ اپنا رشتہ بہتر بنانے کے لیے کیا کر سکتے ہیں؟ آپ کو یاد ہوگا کہ آپ کے والدین آپ سے کتنی محبت کرتے ہیں اور آپ کی زیادہ سے زیادہ بھلائی ان کے ذہن میں رہتی ہے۔ وہ آپ کی سلامتی اور تحفظ کے بارے میں فکر مند ہوتے ہیں۔ تاہم آپ کو اپنے والدین کی رائے سے بالکل متفق ہونا ضروری نہیں ہے۔
درج ذیل تجاویز سے آپ کے اور آپ کو والدین کے درمیان گہرے تعلق کو فروغ دینے میں مدد ملے گی۔

- آپ کو اپنے والدین کے ساتھ اپنے احساسات بانٹنے ہوں گے اور ترسیل کا ایک ذریعہ قائم کرنا ہوگا۔ آپ اور آپ کے والدین دونوں کو ایک دوسرے کی رائے سنی ہوگی، ایک دوسرے کی تجاویز پر پوری طرح غور کرنا ہوگا اور اس کے بعد پورے احترام کے ساتھ واضح طور پر خیالات اور احساسات کو پیش کرنا ہوگا۔
- آپ کو اپنے والدین کے ساتھ اپنے دوستوں کے والدین کی طرح ہی خوش اخلاقی کا مظاہرہ کرنا ہوگا۔

متن پر مبنی سوالات 20.3



- 1- نیہا 13 سال کی ہے۔ وہ محسوس کرتی ہے کہ اس کی ماں اب اس سے محبت نہیں کرتی۔ وہ اس کے دوستوں کے ساتھ اسے باہر جانے کی اجازت نہیں دیتی اور وہ اس سلسلے میں اپنی ماں سے بار بار بحث کرتی ہے۔ کوئی دو طریقے کو بتائیے، جن سے نیہا اپنی ماں کے ساتھ اپنا رشتہ بہتر کر سکتی ہے۔



نوٹس



تصویر 20.6

کیا آپ ان دو طریقوں کی تجویز پیش کر سکیں گے، جس کی بنا پر نہیہا کی ماں کو اپنی بیٹی کے ساتھ رشتہ بہتر بنانے میں مدد مل سکتی ہے۔
2- نوبالغان اکثر الجھن میں پڑ جاتے ہیں کہ آیا وہ بچے ہیں یا بالغ۔ اس بیان کے جواب کے لیے اپنی ذاتی زندگی کا کوئی واقعہ بیان کیجیے۔

3.2 ہمسروں کے ساتھ رشتہ

ہمسرا (Peer) کی تعریف ایسے فرد کے طور پر کی جاتی ہے جو مساوی عمر، اہلیتوں، لیاقتوں پس منظر یا سماجی حیثیت کا ہو، جیسا کہ آپ آگاہ ہوں گے کہ نوبالغان کے ذریعہ اپنے ہمسروں کو کافی اہمیت دی جاتی ہے۔ ان کے دوستوں کی رائے کسی اور کی بہ نسبت زیادہ اہم معلوم ہوتی ہے، چونکہ یہ سبھی ایک جیسے تجربات کے دور سے گزر رہے ہوتے ہیں۔ اس لیے وہ ایک دوسرے سے زیادہ قربت محسوس کرتے ہیں۔
ہمسرا کا دباؤ مثبت اور منفی دونوں ہو سکتا ہے۔ مثبت ہمسرا رشتے سے سماجی نشوونما اور اپنی بابت نجی



تصویر 20.7

تصور اور خود پسندی کی تشکیل میں مدد ملتی ہے۔ یہ رشتے مشکل صورت حال کے دوران ایک حفاظتی جال کے طور پر عمل کرتے ہیں۔ ہمسرا ایک مثبت رول ماڈل کا کام کر سکتے ہیں اور صحت مندانہ برتاؤ کی بھی حوصلہ افزائی

کر سکتے ہیں۔ نو عمر (Teen agers) جو اپنے دوستوں اور فیملی سے الگ تھلگ محسوس کرتے ہیں یا ان کے ذریعہ مسترد کیے جاتے ہیں یا وہ جن پر منفی ہمسرا دباؤ ہوتا ہے، ممکن ہے کہ وہ سماج مخالف سرگرمیوں جیسے چوری، منشیات، مجرموں کے ٹولے (gang) میں شمولیت، تمباکو نوشی، شراب نوشی میں ملوث ہو جائیں۔



نوٹس

عملی کام 20.5



تصویر 20.8

یہاں سنجیت اور منوج کا معاملہ ہے۔ وہ اکثر NIOS کے ایک ساتھ طالب علم شرد کو انھیں رقم ادھار دینے کے لیے دھمکاتے ہیں۔ جب اس نے انکار کر دیا، انھوں نے اس کی پٹائی کر دی۔ اس نے کسی سے کچھ نہیں کہا۔ ایک دن انھوں نے اس کا پرس چھین لیا اور بھاگ کھڑے ہوئے۔ انھیں گھر پیدل جانا تھا، کیونکہ ان کے پاس بس کے کرائے کے لیے

رقم نہیں تھی۔ شرد کے پڑوسی عابد (جو پورے واقعہ کا گواہ تھا) نے اس سے کہا کہ وہ گاؤں کے بڑوں کو اس بارے میں مطلع کرے۔ شرد ہچکچایا، لیکن تب راضی ہوا جب عابد نے اس کا ساتھ دینے کے لیے کہا۔

سوال 1: اس کہانی میں ایک مثبت اور ایک منفی ہمسر اثر کی ایک مثال چنیے۔

سوال 2: عابد کی مداخلت کے بعد صورت حال پر کیا فرق پڑا؟ ان سوالوں پر اپنے دوستوں اور فیملی سے بات کیجیے اور جوابات معلوم کرنے کی کوشش کیجیے۔

صحت مندانہ رشتے اور دوستی کو فروغ دینا نوبلوغت یا عنفوان شباب کا ایک نہایت پُرکشش پہلو ہے۔ مثبت ہمسر رشتہ باہمی احترام و ستائش پر مبنی ہے۔ صحت مندانہ رشتوں کو برقرار رکھنے کے کچھ طریقے نیچے دیے گئے ہیں۔

✓ موثر طور پر ترسیل کریں، اس بات کی مشق کریں کہ سماجی طور پر قابل قبول طریقوں میں اپنے خیالات اور جذبات کا اظہار کس طرح کریں، اس میں واضح طور پر، شائستگی کے ساتھ سننا، بولنا اور دوسروں کی رائے کی جستجو کرنا اور اپنی رائے کا اظہار کرنا شامل ہے، دوسروں کی سننا موثر ترسیل کے ایک اہم جزو کی تشکیل کرتا ہے۔

✓ غصے پر قابو، حق و انصاف اور حساسیت جیسی سماجی مہارتوں کو پروان چڑھانا۔

✓ تعلق خاطر کو فروغ دینا، لوگوں سے ایسا برتاؤ کریں جیسا کہ دوسروں سے اپنے ساتھ برتاؤ کو پسند کرتے ہیں۔

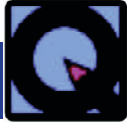
✓ تصادم اور نا اتفاقی کو موثر طور پر حل کرنے کی مہارتوں کی مشق کے ذریعہ ایک ساتھ وقت گزارنا اور اپنے رشتے قائم کرنے پر کام کرتے رہنا۔



نوٹس

- ✓ تعمیری تنقید پیش کرنا، ہر ایک سے منصفانہ برتاؤ کرنا اور غلط فہمی کی وضاحت کے بعد ایک دوسرے کو معاف کر دینا۔
- ✓ کشادہ دل اور معاون بنیں، مصیبت کے وقت اپنے دوستوں کی سہولتوں، بات چیت کے لیے آمادہ رہیں۔
- ✓ باہمی طور پر عزت کے ساتھ برتاؤ کریں۔ یاد رکھیں صحت مندانہ رشتے میں دھونس جمانے کی کوئی گنجائش نہیں ہوتی۔

متن پر مبنی سوالات 20.4



مناسب اسباب بتاتے ہوئے درج ذیل بیانات کو مکمل کریں۔

- 1- زیادہ خطرناک برتاؤ میں ملوث ہونے کا نتیجہ ہوتا ہے۔
- 2- والدین کے ساتھ ترسیلی ذرائع کھلا رکھنا اہم ہے، جس کی وجہ ہے۔
- 3- عنفوان شباب کے دوران دوست زیادہ اہم بن جاتے ہیں، کیونکہ اس سے
- 4- مثبت ہمسرد باؤ کی حوصلہ افزائی کی جانی چاہیے، کیونکہ
- 5- والدین اور نوجوانوں کے درمیان تنازع واقع ہوتا ہے، کیونکہ

نوجوانوں کے لیے ذہنی مہارتوں کی نشوونما ایک نہایت اہم قدم ہے، جس سے ان کو امکانی صلاحیت حاصل ہوتی ہے۔

4- وقوفی نشوونما

ادراک یا وقوفی نشوونما سے مراد دماغ کی نشوونما ہے، جو زیادہ پیچیدہ ذہنی افعال کو انجام دینے میں آسانی پیدا کرتی ہے۔ یہ فرد کے فکری عمل کی نشوونما سے متعلق ہے کہ ہم کس طرح دنیا کو سمجھتے ہیں اور اس کے ساتھ تعامل کرتے ہیں، فکری عمل کس طرح اس پر اثر انداز ہوتا ہے۔ ان کی وضاحت ذیل میں مختصراً



نوٹس

کی گئی ہے۔

مجرد فکر (abstract thinking): اس مرحلے پر وہ ناممکن کا تخیل کر سکتے ہیں۔ مثال کے لیے اگر انھوں نے ”چیتا اپنی جگہیں تبدیل نہیں کر سکتا“، جیسا محاورہ سنا تو وہ اب سمجھ سکتے ہیں کہ اس کا مطلب ہے کہ کوئی فرد اپنی فطری خصوصیات نہیں تبدیل کر سکتا، اس اہلیت کے سبب وہ شاعری بھی کر سکتے ہیں اور حس مزاج بھی سمجھ سکتے ہیں۔

ذاتی تخیلی کہانی: اس مرحلے پر نوبا لغان سوچتے ہیں کہ وہ منفرد ہیں اور ان کے ساتھ کچھ بُرا نہیں ہو سکتا۔ ان کے ذریعہ خطرات مول لینے کی ایک وجہ یہ بھی ہے۔ نوبا لغان توانائی سے بھرپور اور خصوصیات کے لحاظ سے ان میں بے ساختگی پائی جاتی ہے اور بغیر کسی ڈر کے نئی نئی چیزوں کی کوشش کرتے رہتے ہیں۔ اس میں ہمسروں اور فیملی کی مدد، ملک کی خدمت شامل ہو سکتی ہے۔ نتیجتاً مثبت خود شناسی پیدا ہوتی ہے۔ نئی نئی چیزوں کی کوشش کرنے کی اہلیت کا مثبت طور پر استعمال سماج میں مثبت تبدیلی پیدا کرنے کے لیے کیا جاسکتا ہے۔ تاہم منشیات، جنسی عمل اور ایسی بہت سی سرگرمیاں جیسے تیز رفتار سے گاڑی چلانے، بغیر ہیلیمیٹ کے موٹر سائیکل سوار کے پیچھے بیٹھنے وغیرہ کے خطرناک منفی نتائج برآمد ہو سکتے ہیں۔

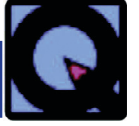
منظم سوچ: وہ منظم طور پر سوچنے کے اہل ہوتے ہیں۔ اگر ان سے فیصلہ لینے کے لیے کہا جائے تو وہ مختلف متبادلات کی فہرست بنانے اور جائزہ لینے اور کسی ایک کو چننے سے پہلے ہر متبادل کے نتائج اخذ کرنے کے اہل ہوتے ہیں۔ مثال کے لیے، فیملی تعطیل منانے کی منصوبہ بندی کرتے وقت نوبا لغان دستیاب متبادل کی فہرست بنا سکتے ہیں۔ موسم کے حالات، محل وقوع، جانے کے بہترین وقت، منزل پر پہنچنے کے طریقوں اور دیکھنے کے مقامات کو ذہن میں رکھتے ہوئے جائزہ لے سکتے ہیں اور اس کے مطابق فیصلہ لیتے وقت تعطیل (چھٹی) کا منصوبہ بنا سکتے ہیں۔

مثالیت (idealism): نوبا لغان کی ایک اہم خصوصیت مثالیت یعنی مثالی تصور ہے۔ انھیں صحیح اور غلط کا ایک زبردست شعور ہوتا ہے۔ وہ فخر کے مضبوط احساس کے ساتھ خود اور اپنے آس پاس کے بارے میں آگاہی کو فروغ دیتے ہیں۔ اکثر مثالیت کے ذریعہ مثبت فکر و عمل پیدا ہوتا ہے۔ مثال کے لیے متعدد نوعمر افراد آفات، جھگڑے جیسے مشکل صورت حال میں مدد کے لیے ہاتھ بڑھاتے ہیں۔ تخیلی حاضرین: نوبا لغان یہ تخیل کرتے ہیں کہ ہر کوئی انھیں دیکھ رہا ہے۔ مثال کے لیے اگر ان کی ٹی شرٹ میں کوئی بہت چھوٹا سا سوراخ ہے تو وہ سوچتے ہیں کہ ہر ایک اسے دیکھ سکتا ہے۔ وہ اپنے ارد گرد کے بارے میں زیادہ باخبر رہتے ہیں۔



نوٹس

متن پر مبنی سوالات 20.5



- 1- نوبالغ کی وقوفی نشوونما کی کوئی دو خصوصیات بیان کیجیے۔
- 2- نوبالغان اکثر انجام سے بے پروا اور خراب فننگ والے کپڑوں کو پہننے سے انکار کردینے والے ہوتے ہیں ان کے برتاؤ کی وجہ بتائیے۔

20.2 ثقافتی اور سماجی اصول و معیار کے اثرات

سماجی معیارات اصولوں اور تجربات کا ایک مجموعہ ہوتا ہے، جس کے ذریعہ سماج اپنے ارکان کے



تصویر 20.9

برتاؤ اور کردار کی رہنمائی کرتا ہے۔ آپ زندگی کے تمام پہلوؤں پر بدلتے سماجی اور ثقافتی معیارات کے اثر دیکھ سکتے ہیں۔ یہ معیارات ہمارے برتاؤ، بات کرنے، لباس یا طرز عمل، ذاتی رشتوں کے انداز پر اثر ڈالتے ہیں۔ حتیٰ کہ ہمارے صنفی کردار جو سماجی معیارات کے ذریعہ منضبط ہوتے ہیں، بدل رہے ہیں اور ان کا ارتقا ہو رہا ہے۔ مثال کے لیے، 20 سال پہلے عورتوں کے بارے میں جو توقعات وابستہ کی جاتی تھیں وہ عورتوں کے لیے موجودہ توقعات سے بہت مختلف ہیں۔ اسی طرح ماضی میں مردوں نے جو کردار اختیار کیے تھے، وہ ان کے موجودہ کردار سے بہت مختلف

ہیں۔ عورتیں اب گھریلو کاموں تک یا مرد فیملی کے ممبران کے لیے صرف کمانے تک نہیں محدود رہ گئے۔ مرد اور عورتیں دونوں ہی حصول اجرت کے لیے ملازمت میں لگے ہوئے اور دونوں ہی گھریلو کاموں میں حصہ لیتے ہیں۔ لہذا صنف کا تصور حرکی یا فعال ہے اور مختلف زمانوں کے تصورات سے مختلف ہے۔

نوبالغان پر سماجی معیارات اور دنیا کی ثقافت کا اثر پڑتا ہے۔ وہ مقبول عام زبان، کپڑوں، موسیقی اور رقص کی نقل کرتے ہیں۔ ان سے وابستہ ہونے اور اپنی تکمیل کے لیے وہ اپنے ہمسروں کے درمیان جو کچھ بھی مقبول ہے یا میڈیا میں فیشنل ایبل (مروجہ) ہے وہ اسے اختیار کرتے ہیں، کبھی کبھی یہ بھی ہو سکتا ہے کہ آپ کسی مخصوص میلان سے اتفاق نہ کرتے ہوں۔

یہاں کچھ تجاویز دی گئی ہیں کہ کس طرح زیادہ ادعائی (قطعییت) اور بغیر ندامت محسوس کیے ہوئے نہ کہا



- جائے۔ آپ کسی غیر معقول صورت حال میں مبتلا ہو سکتے ہیں ان میں سے کسی کے بارے میں کوشش کیجیے۔
- 1- سماجی ہمسردی کو قبول نہ کیجیے۔ اس تاثر میں نہ آئیں کہ چونکہ ”ہر ایک اسے کر رہا ہے“ اس لیے آپ کو بھی اسے کرنا چاہیے۔
 - 2- رسمی اخلاق کے ساتھ انکار کرتے وقت لفظ ”نہیں“ کا استعمال کریں نہ کہ ”میں کر نہیں سکتا“ یا ”مجھے نہیں کرنا چاہیے“
 - 3- تصور وار ہونے کے احساس سے بچیں اور ”مجھے افسوس ہے“ کہنے سے بھی بچیں۔
 - 4- دوسروں کے ذریعہ اپنے کو بہت زیادہ مجبور کیے جانے سے بچیں۔
 - 5- اس بات کو یقینی بنائیں کہ جو آپ کہہ رہے ہیں آپ کا جسمانی اشارہ اس کے بالکل برعکس نہ ہو۔
 - 6- دوسرے شخص سے آنکھ ملا کر بات کریں۔
 - 7- ہر کام جو ہم انجام دیتے ہیں، اس کے لیے دوسرے لوگوں کو اسباب نہ بتائیں۔
 - 8- رشتوں میں اپنا وقار بنائے رکھیں۔
 - 9- دوسرے لوگوں کو یہ جاننے دیں کہ آپ کیا محسوس کر رہے ہیں۔
- بہت بار آپ خود کو ایسی صورت حال میں پاتے ہیں، جہاں نہ کہنا مشکل ہو جاتا ہے۔ ہر صورت حال میں درج ذیل میں آپ کوئی تکنیک استعمال کر سکتے ہیں۔
- سوال یا بیان کو نظر انداز کر دیں اور چلے جائیں۔
 - جھوٹ موٹ دکھائیں کہ آپ نے کچھ سمجھا نہیں ہے۔
 - موضوع کو بدل دیں۔
 - نہ کہنے کے لیے قطعیت کے ساتھ قائل کریں۔
 - معذرت کریں، مثال کے لیے کسی اور دن مل بیٹھیں گے۔
- یاد رکھیے ہر بار مختلف تکنیک کا استعمال کریں۔ انہیں استعمال کرنے سے پہلے ان مہارتوں کی مشق کریں۔

20.3 عنفوان شباب میں میڈیا کا اثر

نو بالوں پر ماس میڈیا جیسے ٹیلی ویژن، اخبارات، رسائل، فلم، ریڈیو اور انٹرنیٹ کا مثبت اور منفی دونوں اثر ہوتا ہے۔ میڈیا نہ صرف مختلف امور کے بارے میں آگاہی پیدا کرتا ہے، بلکہ ٹیلی ویژن اور ریڈیو پر مختلف پروگراموں میں شرکت، اخبارات، رسائل، ویب سائٹ وغیرہ میں آرٹیکل کی اشاعت کے مواقع فراہم کرتا ہے۔ کھیلوں، سوشل ورک کو فروغ دینے کے ذریعہ میڈیا ایسی سرگرمیوں کو اختیار کرنے کے لیے نوبالغان کو تحریک فراہم کر سکتا ہے۔



نوٹس

جبکہ دوسری طرف میڈیا بعض گھسی پٹی شبیہات اور خیالات کو فروغ دیتا ہے، جو نوبالغان پر منفی اثر ڈال سکتا ہے۔ جنسی شبیہات، تشدد اور عورتوں کی خوبی کو گھٹانے والے کمرشیل اشتہارات کی مستقل نمائش سے آپ کے ذہنوں پر منفی اثر پڑ سکتا ہے۔

جبکہ نوبالغان اکثر مشہور لوگوں اور اپنے چہیتے ستاروں، پیشہ ورانہ تھلیوں، سینما کے اداکاروں اور ٹیلی ویژن کی شخصیات کے ساتھ خود کو ضرورت سے زیادہ وابستہ کر لینے ہیں جس سے ان کی اپنی خود کی انفرادیت کو نمایاں طور پر نقصان پہنچتا ہے۔ ایکٹر اور ماڈل گھٹے ہوئے یا چھریے جسم کے اپنے تصور کا اثر ڈالتے ہیں۔ اکثر نوبالغ لڑکیاں اپنی خوراک پر نظر رکھتی ہیں، جن کے سبب کھانے سے متعلق عدم توازن بڑھتا جا رہا ہے۔ لڑکوں میں بھی وزن سے متعلق تربیت کو ذہن پر مسلط کر لینے اور اسٹیرائڈ اور اضافی غذا (جو زیادہ مضبوط پٹھے اور زیادہ سکت کا یقین دلاتی ہیں) کا معاملہ خطرناک حد تک بڑھتا جا رہا ہے۔ ضرورت سے زیادہ وزن میں کمی کا نتیجہ سکت اور توانائی کی کمی، بیماریوں کے تیس مزاحمت میں کمی اور بے قاعدہ ماہواری چکر (لڑکیوں کے معاملے میں) ہو سکتا ہے۔ بغیر طبی صلاح کے اسٹیرائڈس کا اندھا دھند استعمال کئی نقصان دہ اثرات ڈال سکتا ہے۔ لہذا اس پر قابو پانے کے لیے کیا کیا جاسکتا ہے؟ یاد رکھیے یہ پوری طرح آپ پر ہے کہ آپ فیصلہ کریں کہ کیا دیکھنا اور کیا پڑھنا ہے۔ بہت جلد آپ بالغ ہو جائیں گے۔ یہ ضروری ہے کہ صحیح معلومات کی بنیاد پر آپ ذمہ دارانہ انتخاب کریں۔

والدین میڈیا کے منفی اثرات کو کس طرح کم کر سکتے ہیں:

- ◀ خیالی تصور اور حقیقت میں فرق کرنے میں مدد کر کے
- ◀ تشدد اور خطرے اٹھانے والے کردار کے نتائج پر بحث کر کے
- ◀ نوبالغوں کو ان کے ذریعہ موصول کیے جانے والے پیغامات کو چھاننے کی تنقیدی فکر کی مہارتوں اور عمر کی مناسبت کے لحاظ سے مواد کو دیکھنے کی تیس بہتر فیصلہ کرنے کا اہل بنا کر کے۔

20.4 کیریئر کے لیے تیار

ما بعد نوبالوغت دور وہ وقت ہوتا ہے، جب آپ کو کیریئر چننے اور اس کے لیے تیار ہونے کی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ ضرور آگاہ ہوں گے کہ ایک اچھی ملازمت کو یقینی بنانے کے لیے آپ کو زبردست مسابقت کا سامنا کرنا ہوتا ہے۔ ہر ایک کو امید رہتی ہے کہ وہ کچھ ایسا کرے جن سے وہ استفادہ کرے اور بہترین روزی روٹی کما سکے۔ اکثر آپ سے توقع کی جاتی ہے کہ آپ اپنے والدین کا پیشہ بھی اختیار کر سکتے ہیں، لیکن آپ کو اگر دوسری دلچسپیاں ہیں تو آپ کو ان کے بارے میں ظاہر کرنا چاہیے۔ یاد رکھیے آپ جو کچھ بھی کریں آپ کو اپنی زیادہ سے زیادہ کوشش کرنی چاہیے اور چنی ہوئی فیلڈ میں افضلیت



نوٹس

حاصل کرنی چاہیے۔ ہمیشہ تمام تر محنت کے بعد عرصے تک جاری رہنے والا پھل ملتا ہے۔ ڈاکٹر، انجینئر یا ماہر تعمیرات کے عام پیشوں کے متعدد متبادل دستیاب ہوتے ہیں۔ اپنے آس پاس، رہائش کے اپنے مقام پر دیگر دستیاب طریقوں کو تلاش کرنے کی کوشش کیجیے۔ آپ درج ذیل وسائل سے متعلقہ معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔

- ✓ متعدد اخبارات کے ہفتہ وار رسالے کے سیکشن میں ووکیشنل انتخاب، ان کے لیے ضروری تیاری، متعلقہ اداروں اور انہیں کیسے حاصل کرنا ہے کے بارے میں رہنمائی پیش کی جاتی ہے۔
- ✓ <http://india.gov.in/citizen/career.guidance.php> کیریئر رہنمائی کی متعدد ویب سائٹس بھی دستیاب ہیں۔ آپ اس سے رجوع کر سکتے ہیں، جو حکومت ہند کی ہے اور باخبر کیریئر انتخاب میں نوجوانوں کی مدد کرتی ہے۔
- ✓ مخصوص فیلڈ کے والدین اور ملازمین اپنے کیریئر کے بارے میں ابتدائی علم فراہم کر سکتے ہیں۔
- ✓ انٹرن شپ یا ملازمت کے دوران تربیت سے بھی ملازمت سے متعلق ضروری مہارتوں سے بھی آپ لیس ہوں گے۔

اختتامی سوالات



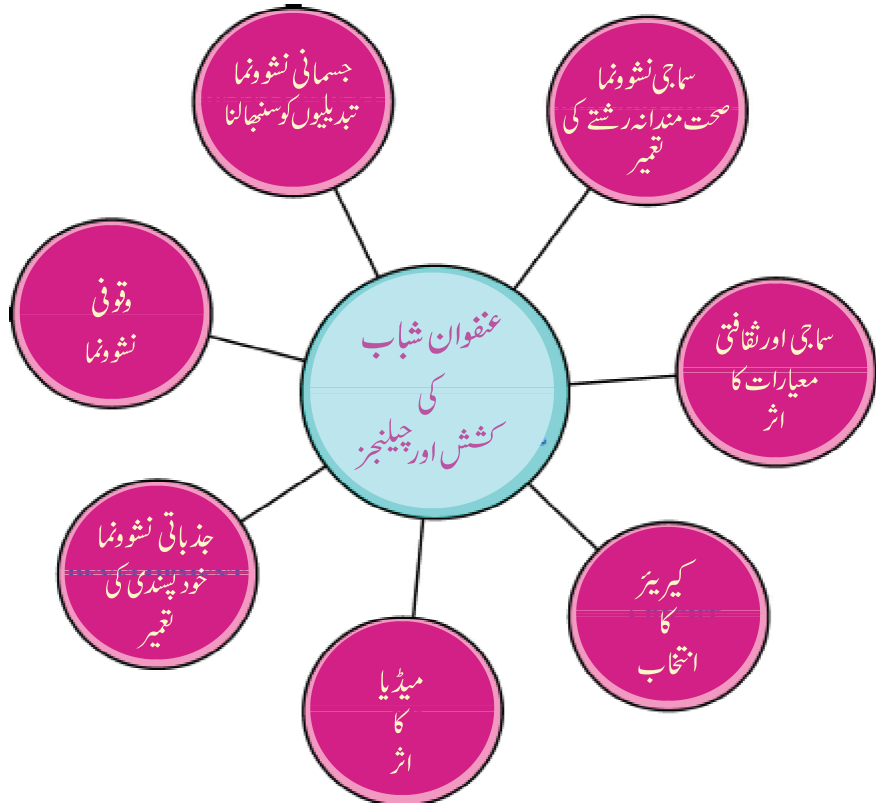
- 1- ان جسمانی تبدیلیوں کی وضاحت کیجیے جو نوجوانوں کو لڑکوں اور لڑکیوں دونوں میں مشترک ہے۔
- 2- عنقوان شباب کے دوران جذباتی اور سماجی تبدیلیوں کے درمیان فرق کیجیے۔
- 3- بہتر کارکردگی میں مثبت خود پسندی کس طرح مددگار ثابت ہوتی ہے۔ وضاحت کرتے ہوئے مثال دیجیے۔
- 4- کیریئر کے انتخاب میں منظم فکر کیسے مددگار ہوگی؟
- 5- تین دوستوں کے درج ذیل کیس اسٹڈی پڑھیے اور دیے گئے سوالوں کے جواب دیجیے۔
منی اور سونی ایک شادی کی دعوت میں ملے۔ انھوں نے عادل کو شراب پینے پر آمادہ کرنے کی کوشش کی۔ وہ اپنی دوستوں کو ناراض کر کے اپنی دوستی کا خطرہ نہیں اٹھانا چاہتا تھا۔ تاہم وہ پینا اور ڈرائیو نہیں کرنا چاہتا تھا۔ وہ ایک مشکل صورت حال میں ہے، کیا اسے ان کے ساتھ الکل پینا چاہیے یا دعوت چھوڑ کر گھر واپس چلے جانا چاہیے۔
- (i) آپ کے خیال میں عادل کو کیا کرنا چاہیے؟
- (ii) کیا عادل کو اپنے دوستوں کو قائل کرنا چاہیے کہ وہ شراب نہ پیئیں، کیونکہ انھیں گاڑی چلا کر



نوٹس

- (iii) عادل کے دوست اس کے سوا اور کیسے تقریب مناسکتے ہیں؟ براہ کرم کم سے کم دو تجاویز پیش کیجیے۔
- 6- آپ کا 9 سال کا بھائی ایک پرتشدد فلم دیکھ رہا ہے۔ ایک مناسب پروگرام کے انتخاب میں آپ اس کی کس طرح مدد کر سکتے ہیں؟
- 7- ایک ایسی صورت حال بیان کیجیے، جہاں آپ جو کرنا چاہتے ہیں اور جو آپ سے متوقع تھا کے درمیان آپ نے کشمکش کا تجربہ کیا تھا۔ آپ نے صورت حال کا سامنا کیسے کیا؟
- 8- اپنے دوست کو بتائیے کہ اسے کس طرح ادعائی ہونا چاہیے، جب اسے اپنی خواہشات کے خلاف چیزوں کو کرنے کے لیے مجبور کیا جا رہا ہو۔
- 9- مختلف وسائل کو درج فہرست کیجیے، جہاں آپ اپنے کیریئر کے بارے میں معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔

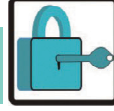
آپ نے کیا سیکھا





نوٹس

متن پر مبنى سوالات كے جوابات



20.1

- 1- **مشترکہ علامتیں:** قد اور وزن میں اضافہ، بغل اور پیڑو کے حصے میں بال کا اگنا، اعضائے تناسل کا بڑھنا
- لڑکے:** احتلام، اضافی عضلاتی نشوونما، چہرے پر بال (کوئی دو)
- لڑکیاں:** پستان کا بڑھنا، پہلا حیض، کولھے کا چوڑا ہونا
- 2- (i) غلط: انھیں پہلے ہی سے تیار رہنا چاہیے تاکہ انھیں وحشت خیزی نہ محسوس ہو اور وہ آنے والی تبدیلیوں کے لیے تیار رہیں، راحت محسوس کریں۔
- (ii) غلط: وہ اپنی تمام نارمل سرگرمیوں کے ساتھ جاری رہ سکتی ہے۔
- (iii) غلط: بصورت دیگر سونے میں زائد منی کا بہاؤ سکتا ہے۔
- (iv) صحیح: لڑکیوں کو آئرن سے بھرپور غذائیں لینى چاہیے۔
- (v) غلط: وہ اپنے پہلے پیریڈ سے پہلے حاملہ ہو سکتی ہے، کیونکہ اس کا بیضہ ماہوارى کے چکر شروع ہونے کے کچھ ہفتے پہلے تشکیل پا چکا ہے۔
- (vi) صحیح: اعضائے تناسل کے حفظان صحت کا خیال رکھنا لڑکوں اور لڑکیوں دونوں کے لیے ضرورى ہے۔

20.2

- 1- متبادل 3 زیادہ بہتر متبادل ہے۔ وجہ: غصے کے اظہار کے بجائے اس کی وجہ دریافت کرنا چاہیے، کیونکہ اس سے مسئلہ حل نہیں ہوگا، ممکن ہے غلطی کی وجہ سے اس کا نام وہاں نہیں تھا یا عمر کی بندش کی کسوٹی وہ پوری نہیں کر سکتی۔
- 2- نہیہا کو اسے اجازت نہ دینے کی وجہ ان سے پوچھنا چاہیے۔ ان کے نظریے کو سمجھیں۔ اسے اپنی کتابیں نہیں پھینکنى چاہیے۔ کھانا کھانا چاہیے اور نرمی کے ساتھ ہر ایک سے بات کرنا چاہیے۔
- 3- (i) محسوس کیجیے کہ آپ میں بعض جسمانی پہلوؤں کو تبدیل نہیں کیا جاسکتا ہے۔
- (ii) اپنے مضبوط نکات کا تجزیہ کرنے اور اپنی مضبوطی کی ستاکش میں وقت لگائیں۔
- (iii) جی نہ کڑھائیں اور نہ خود پر ترس کھائیں



نوٹس

- (iv) صحت بخش غذائیں اور مشق کریں
(v) معتبر دوست یا تربیت یافتہ صلاح کار سے صلاح لیں۔

20.3

1- نیہا کا کردار

- (i) اپنے والدین کو اعتماد میں لینا
(ii) ان کے نقطہ نگاہ کو سمجھنا
(iii) ان کا احترام کرنا اور نرمی سے بات کرنا
(iv) والدین کے ساتھ گھریلو کاموں میں ہاتھ بٹانا
ماں کا کردار
(i) فیملی مباحثے اور دیگر گھریلو کاموں میں شمولیت
(ii) مسائل میں شریک ہونا
(iii) سمجھنا
(iv) امور کے بارے میں کھلے طور پر بات کرنا
(v) اسے مشورہ دینا

2- کوئی واقعہ جہاں آپ کے والدین کسی لمحے آپ کو بتاتے ہیں کہ آپ بچہ ہیں، لیکن اگلے ہی لمحے وہ توقع کرتے ہیں کہ آپ بالغ کی طرح برتاؤ کریں۔

20.4

مناسب اسباب بتاتے ہوئے درج ذیل بیانات کو مکمل کریں:

- (i) HIV، STD، سلاخوں کے پیچھے ہونا، کوئی دوسری وجہ
(ii) والدین اور بچوں کے درمیان غلط فہمی کو روکنا
(iii) وہ ایک ہی مرحلے سے گزرتے ہیں اور ایک دوسرے کو سمجھتے ہیں۔
(iv) یہ صحت مندانہ مسابقت کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں اور ان کی انا کو بڑھا دیتے ہیں۔
(v) وہ آزادانہ بات نہیں کرتے، ایک دوسرے کا احترام نہیں کرتے۔

20.5



نوٹس

- (i) ذاتي تخيل— ان كے خيال ميں وه منفرد هيں۔
(ii) تخيلي حاضرين— يه سوچنا كه هرايك انهيں ديكر رها يه۔
(iii) مجرد فكر— ناممكن كا تخيل كر سكتے هيں جو صيچ نهيں يه۔
(iv) منظم— كسي چيز كي منصوبه بندي كرنے سے پهله ذهن ميں تمام عوامل اختيار كر سكتے هيں۔
- 2 انجام سے بے پروا هونا— ذاتي تخيل كے سبب جهاں وه سوچتے هيں كه ان كے ساتھ كچھ غلط نهيں هوسكتا۔ ناقص لباس پهنيے سے انكار كر ديته هيں كيونكه ان كے خيال ميں هرايك يه نقص ديكر سكتا يه، بھلے هي وه قابل توجه نه هو۔