



11

نوجوانی اور اس کے چیلنج

Adolescence and its Challenges

انسانی زندگی مختلف مراحل سے گذر کر اپنا سفر پورا کرتی ہے اور ان مراحل زندگی میں سب سے زیادہ اہم اور زندگی سے بھرپور نوجوانی کا مرحلہ ہے۔ نوجوانی بچپن اور سن رشد (Adulthood) کے درمیان ایک عبوری مدت ہے اور ایک سماج مخالف یا سماج موافق شخصیت کی تشکیل میں اس کا بہت اہم رول ہے۔ اس مرحلے سے ہم سبھی گذرتے ہیں۔ یہ مرحلہ چیلنج بھرا اور بہت جوش و خروش والا ہے۔ ساتھ ہی ساتھ زندگی کے مختلف محاذوں پر اس مرحلے کے بہت سے تقاضے بھی ہیں۔

جب ہم اس دنیا میں آتے ہیں تو مکمل طور پر دوسروں کے محتاج یا دوسروں پر منحصر ہوتے ہیں اور پھر ہم آہستہ آہستہ اس انحصار سے نکلنے میں اور آزاد ہوتے جاتے ہیں۔ ہندوستان میں نوجوان بیشتر کام خود کرتے ہیں، لیکن زندگی کے مختلف شعبوں سے متعلق فیصلہ لینے کا اختیار والدین کو ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر ایک نوجوان فلم دیکھنا چاہتا ہے، لیکن والدین کہتے ہیں کہ تم پہلے اپنی پڑھائی مکمل کرو۔ والدین کا خیال ہے کہ ان کے پاس عملی علم اور تجربہ ہے اور وہ اسی وجہ سے نوجوانوں کے ساتھ بچوں کا سا برتاؤ کرتے ہیں۔

اس سبق سے آپ کو نوجوانی کی نوعیت اور اس زمانے کے چیلنجوں کو سمجھنے میں مدد ملے گی اور آپ کو ان معاملات کی اہمیت کا بھی انداز ہوگا، جن سے نوجوان نبرد آزما رہتے ہیں اور ان اثرات سے بھی واقف ہوں گے، جو نوجوانوں کی شخصیت کی تشکیل کرتے ہیں۔ ان سب کے علاوہ آپ نوجوانوں کو درپیش کچھ مسائل کو بھی سمجھ سکیں گے۔

مقاصد



اس سبق کو پڑھنے کے بعد آپ

- نشوونما کے ایک مرحلے کے طور پر آپ نوجوانی کی نوعیت کو سمجھ سکیں گے؛



نوٹس

نوجوانی اور اس کے چیلنج

- نوجوانی کے دوران پیش آنے والے نشوونما کے پہلوؤں کی فہرست تیار کر سکیں گے؛
- نوجوانی کے دوران جسمانی نشوونما کی وضاحت کر سکیں گے؛
- جنس کے کیا رول ہیں اس کی وضاحت کر سکیں گے اور نسلی خلا (Generation gap) کے مظہر کو سمجھ سکیں گے۔

11.1 نوجوانی کا تصور

نوجوانی ایک عبوری مدت ہے۔ اس مدت میں فرد جسمانی اور نفسیاتی تبدیلیوں سے گذرتا ہے اور بچے (Child) سے بڑا یا بالغ شخص (Adult) بنتا ہے۔ اس مدت میں تیز جسمانیاتی (Physiological) اور نفسیاتی تبدیلیاں واقع ہوتی ہے، جن کے سبب نوجوانوں کو نئے سماجی رول ادا کرنے ہوتے ہیں۔ ان ہی تبدیلیوں کی وجہ سے نوجوانوں کو بہت سے مسائل اور مخمصوں (Dilemmas) کا سامنا کرنا ہوتا ہے۔ یہی مدت ہے، جس میں بچہ انحصار (Dependency) سے خود مختاری (Autonomy) کی طرف بڑھتا ہے۔ اس لیے اس عرصے میں رونما ہونے والی سماجی اور جسمانی تبدیلیوں کے ساتھ سازگاری اور ہم آہنگی کی ضرورت ہوتی ہے۔

ہندوستان کے اندر نوجوانی کا زمانہ، برہم چریہ کے تحت آتا ہے۔ یہ نشوونما کے مرحلوں کا پہلا آشرم (پہلا مرحلہ) ہے۔ اس مرحلے میں بچے ایسی بنیادی مہارتوں کو سیکھتے، ہیں جو آئندہ بڑے ہو کر ایک ذمہ دار فرد کی حیثیت سے فرائض کے انجام دینے میں ان کی مدد کر سکیں۔

یہ ایک حقیقت ہے کہ تمام جاندار نشوونما کے مرحلوں سے گذرتے ہیں۔ ارکسن (Erkson) کا نظریہ یہ ہے کہ زندگی کے ہر مرحلے میں مقابلہ آزار، محانات کے درمیان کوئی نہ کوئی کشمکش یا بحران ضرور ہوتا ہے۔ اگر فرد ان میں سے ہر مشکل سے کامیابی کے ساتھ عہدہ برآ ہو جاتا ہے، تو وہ صحیح اور صحتمند طور پر نشوونما کر سکتا ہے۔ اس مرحلے کے دوران نوجوانوں کو اس بات کی ضرورت ہوتی ہے کہ وہ اپنے مختلف کرداروں (Roles) کو ایک متوازن شناخت ذات یا خود شناسی (self-identity) میں ہم آہنگ کر دیں۔ اگر وہ ایسا کرنے میں ناکام رہتے ہیں، تو وہ اس الجھن میں مبتلا رہیں گے کہ وہ ہیں کون۔

11.2 نوجوانی کا عبوری دور

بحران کے ادوار میں سب سے بڑا بحران کا دور نوجوانی ہے۔ حقیقت میں یہ دباؤ (Stress) بوجھ (Strain) اور طوفان کا مرحلہ ہے۔ یہ مرحلہ بہت سے ابہاموں (Ambiguities) کو اپنے ساتھ لاتا ہے، اس مرحلے میں بچہ یہ نہیں جانتا کہ دراصل وہ کہاں کھڑا ہے۔ گمان یہ ہے کہ اپنے رول کے بارے میں یہی بے یقینی بہت سی کشمکشوں کا سبب بنتی ہے۔

یہ ایک جانی بوجھی حقیقت ہے کہ نوجوانی کے زمانے میں کجروی یا جرائم پیشگی (Delinquency) کی



شرح میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ خود کشی کے واقعات بڑھ جاتے ہیں۔ الکحل اور منشیات کی لت پڑ جاتی ہے اور بہت زیادہ عمومی خوشی پیدا ہو جاتی ہے۔ نوجوانی کے زمانے میں ہی یا تو (جنس مخالف کے ساتھ) اطمینان بخش جنسی ہم آہنگی میسر ہو جاتی ہے، یا پھر اس میں رکاوٹیں پیدا ہو جاتی ہیں اور اسی زمانے میں آئندہ زندگی کا نقشہ تیار ہو جاتا ہے اور زندگی کے فلسفوں کی تشکیل ہو جاتی ہے۔

11.3 نوجوانی: حیاتیاتی یا سماجی

نوجوانی اپنی نوعیت میں حیاتیاتی بھی ہوتی ہے اور سماجی بھی۔ جوانی کی شروعات لڑکوں اور لڑکیوں میں حیاتیاتی تبدیلیوں سے ہوتی ہے۔ درحقیقت بلوغت (Puberty) سے پہلے نمو میں ایک تیز جست (Growth spurt) آتی ہے جسے ما قبل نوجوانی نمو کی جست (Pre-adolescent growth spurt) کہا جاتا ہے۔ عام طور پر نمو کی جست لڑکیوں میں 9 سے 17 سال کی عمر میں اور لڑکوں میں 11 سے 14 سال کی عمر میں رونما ہوتی ہے۔ اس مدت میں اور تھوڑا اس کے بعد بھی ثانوی جنسی خصوصیات وجود میں آتی ہیں۔ لڑکیوں کے کولہوں میں ایک خاص قسم کا گھماؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ سینے میں ابھار شروع ہو جاتا ہے، زیر ناف اور بغلوں میں روئیدگی اور ماہواری (Menstruation) شروع ہو جاتی ہے۔ لڑکوں کے اندر داڑھی مونچھ، زیر ناف اور بغلوں کے بال اور آواز کی تبدیلی نوجوانی کی شروعات کی نشانیاں یا ثانوی جنسی خصوصیات ہیں۔

لڑکوں اور لڑکیوں، دونوں میں نوجوانی کی اہم خصوصیت، سماجی تبدیلیاں ہیں۔ کچھ ایسے اہم عوامل (مثلاً یہ کہ نوجوان کب وطن چھوڑتا ہے، کب اس کو نوکری ملتی ہے یا وہ کب ووٹ دے سکتا ہے) ہیں، جو یہ طے کرتے ہیں کہ بچپن سے سن رشد تک کا سفر (یا عبوری دور) کب پورا ہوا۔ اس مدت کا طول ہی دراصل ایک سماجی مظہر ہے (Social phenomenon) ہے۔

نمو پانے کی اس طویل مدت میں نوجوان جن مسائل سے دوچار ہوتے ہیں ان کی جڑیں حیاتیاتی بھی ہوتی ہیں اور سماجی بھی، جسمانی تبدیلیاں اور انحراف بہت سے مسائل پیدا کرتے ہیں۔ سماج بھی نوجوانوں کے لیے مسائل پیدا کرتا ہے۔ مشرقی ملکوں کے مقابلے مغربی ملکوں کے نوجوانوں کے رویے مختلف ہوتے ہیں اور ان کی الگ الگ سماجی توقعات اور خاندانی ڈھانچہ ہوتا ہے۔

مشغلہ!

خود کر کے سیکھے

کچھ ایسے مسائل کی ایک فہرست بنائیے، جن کے بارے میں آپ اور آپ کے ساتھی الجھن یا بے چینی محسوس کرتے ہوں اور اپنے والدین کی ترجیحات کے سبب آپ آزادی سے وہ کام نہ کر پاتے ہوں، جو آپ کرنا چاہتے ہیں۔ ان مسائل پر اپنے بڑوں کے ساتھ گفتگو کیجیے کہ کیا ہم ان کشمکشوں کو ختم کرنے کے لیے اپنے والدین کے ساتھ بات چیت کر سکتے ہیں۔

11.4 عبوری تغیر کی وضع طے کرنے والے عوامل



نوٹس

نوجوانی میں نشوونما کا صحیح طور پر انجام پانا اس بات پر منحصر ہے کہ شیرخوارگی اور بچپن کے زمانے میں ہونے والی نشوونما کے تمام کام کامیاب طریقے پر پورے ہوئے ہوں۔ ایک نوجوان کے لیے سن رشد تک پہنچنے کا عبوری دور (Transition) کتنا آسان ہوگا، اس کا انحصار کچھ تو خود فرد پر، کچھ ماحولی کی سہولتوں یا رکاوٹوں پر اور کچھ خود اپنے تجربات پر ہوتا ہے۔ ہم ان میں سے کچھ عوامل پر یہاں گفتگو کریں گے۔

عبوری تغیر کی رفتار (Speed of transition): نوجوانی کے دوران بہت تیزی سے تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔ زندگی کے کسی اور مرحلے میں کوئی شخص اتنے کم وقفے میں اتنی اچانک اور اتنی بڑی تبدیلیوں سے نہیں گزرتا اور جتنے مسائل ان تبدیلیوں کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں ان سے عہدہ برآ ہونے کے لیے بھی عمر کے کسی اور حصے میں وہ اتنا کم تیار نہیں ہوتا۔

تغیر کی عبوری مدت کا طول (Length of transition): جسمانی نمو کے لحاظ سے جن بچوں میں تیزی کے ساتھ پختگی آتی ہے، ان کو سازگاری (Adjustment) میں سخت مشکل پیش آتی ہے۔ ان سے سماج کی یہ توقع ہوتی ہے کہ وہ بالغوں جیسا رویہ اپنائیں گے کیونکہ وہ صورتاً بالغ لگتے ہیں۔ دوسرے نوجوانی یا ایڈولیسنٹ (Adolescent) کا لمبا زمانہ بھی مسائل پیدا کرتا ہے۔ نوجوان کو آزادی کی عادت ہو جاتی ہے اور بعد میں اس پر قابو پانا مشکل ہوتا ہے۔

ٹریڈنگ میں عدم تسلسل (Discontinuities in Training): نوجوانی کے دوران ٹریڈنگ کے عدم تسلسل کی وجہ سے دباؤ یا بوجھ (Strain) بڑھ جاتا ہے۔ مثلاً نوجوانی میں ذمہ داری کو قبول کرنا مشکل ہوتا ہے، کیونکہ ایک بچے کی اب تک کی ٹریڈنگ یہ رہی ہے کہ وہ پابند (Dependent) اور فرمانبردار (Submissive) ہوتا ہے۔

درجہ انحصار (Degree of dependency): بچپن کے دوران بچے کو جس قسم کی ٹریڈنگ ملتی ہے، اس سے ہی خاص طور پر یہ طے ہوتا ہے کہ ایک نوجوان کتنا (دوسروں پر) منحصر ہے۔ بچے کے انحصار کو والدین ہی پالتے پوتے ہیں۔ اور پروان چڑھاتے ہیں، کیونکہ وہ یہ محسوس کرتے ہیں کہ نوجوان ابھی بھی اپنی ذمہ داریوں کو قبول کرنے کے اہل نہیں ہیں۔

مبہم حالت (Ambiguous status): ہندوستان جیسے سماجوں میں یہ توقع کی جاتی ہے کہ بچہ اپنے ماں باپ کے نقش قدم پر چلے گا۔ اس سے بچے کو پیروی یا تقلید کے لیے عمل کا ایک نمونہ مل جاتا ہے۔ لیکن اس کے برخلاف کھلے سماجوں میں یہ مان لیا جاتا ہے کہ ہر بچے کو اپنی زندگی اور نشوونما کا راستہ طے کرنے کا حق حاصل ہے۔



نوٹس

الگ الگ مطالبے (Conflicting demands): نوجوانوں کو اکثر اپنے والدین، اساتذہ، ساتھیوں اور سماج کے الگ الگ مطالبوں کو پورا کرنے کا مسئلہ درپیش رہتا ہے۔

حقیقت پسندی کا درجہ (Degree of realism): جب نوجوان ایک بالغ شخص (Adult) نظر آنے لگتا ہے تو اس کو اضافی آزادی مل جاتی ہے۔ اگر وہ یہ محسوس کرتا ہے کہ وہ جسمانی اور نفسیاتی طور پر ایک بالغ شخص کے رول کو انجام دینے کے لیے تیار نہیں ہے تو پھر وہ خود کو غیر مطمئن محسوس کرتا ہے۔

تحریک (Motivation): نوجوان حیرت کے ایک ایسے دور سے گذرتا ہے، جب وہ یہ نہیں سمجھ پاتا کہ زندگی کے مسائل سے کس طرح عہدہ برآ ہوگا۔ وہ یہ تو چاہتا ہے کہ بڑھتا رہے، لیکن اس کو یہ یقین نہیں ہوتا کہ وہ سن رشد کے چیلنجوں کا مقابلہ کیسے کرے گا، جب تک وہ اس قسم کے عدم تحفظ کا شکار رہے گا، اس وقت تک اس کو سن رشد میں پہنچنے کے لیے تحریک نہیں ملے گی۔

اگر والدین اساتذہ اور سماج، ان کے رشد و نمو (Growing up) میں آنے والی رکاوٹوں کو کم یا دور کر پاتے ہیں، تو نوجوان سن رشد کی سمت میں آسانی سے گامزن ہو سکتے ہیں اور اس طرح عام طور پر عبوری سفر پورا کرنے کے لیے تحریک بڑھ جاتی ہے۔

متن پر مبنی سوالات 11.1



- 1- ان عوامل کی وضاحت کیجیے جو نوجوان کے عبور (Transition) کی وضع (Pattern) کو طے کرنا ہے۔
- 2- نوجوانی کی تعریف کیجیے۔ جوانوں کو جن مسائل (Challenges) کا سامنا کرنا پڑتا ہے، ان کی نشاندہی کیجیے۔

11.5 نشوونما کی کام

اصطلاح ”نشوونما کی کام“ سے مراد وہ مسائل ہیں، جن کا افراد کو زندگی کے مختلف ادوار میں خاص طور پر سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ایک شیر خوار یا چھوٹے بچے کو چلنا، بولنا یا جسم کے گندے فضلات کے اخراج پر کنٹرول کرنا وغیرہ جیسی پیچیدہ باتوں کو سیکھنا ہوتا ہے۔ درمیانی بچپن میں گیمز کھیلنا اور پڑھنا وغیرہ جیسی مہارتوں کو سیکھنا زیادہ اہم ہو جاتا ہے۔

جہاں تک نوجوانوں کا تعلق ہے، ان میں نشوونما کی کام بہت اہم مسئلہ ہوتے ہیں، جن کو بچپن سے



نوٹس

سن رشد تک عبوری دور میں حل کرنا اور ان سے نپٹنا ضروری ہے۔ یہ مسائل نوجوانی کے پورے دور کے لیے یکتا نہیں ہیں، بلکہ یہ ایسے مسائل ہیں، جنہیں ہر اس نوجوان کو حل کرنا ہے، جو واقعتاً یہ توقع رکھتا ہے کہ میں ایک کامیاب بالغ شخص کے رول کو ادا کر سکوں گا۔

نوجوانوں کے نشوونمائی کام (Developmental tasks for Adolescents):

ہیونگ ہرسٹ (Havinghurst) نے درج ذیل کام بتائے ہیں۔

- دونوں جنسوں سے تعلق رکھنے والے ہم عمروں کے ساتھ نئے اور زیادہ پختہ رشتے قائم کرنے کے قابل ہونا۔
- ایک مردانہ یا زنانہ رول ادا کرنے کے قابل ہونا۔
- اپنے سراپا کو قبول کرنا اور اپنے جسم کو موثر طور پر استعمال کرنا۔
- معاشی خود مختاری کو یقینی بنانا۔
- کسی پیشے کا کو انتخاب کرنا اور اس کو قبول کرنے کے لیے تیار ہونا۔
- شادی اور خاندانی زندگی کے لیے تیار ہونا۔
- ایک اچھے شہری کی سمجھ بوجھ کے لیے ضروری دانشورانہ مہارتیں اور تصورات کو فروغ دینا۔
- سماجی طور پر ذمہ دارانہ کردار (Behaviour) ادا کرنے کے قابل ہونا۔
- کردار کے ایک رہنما کے طور پر ایک اخلاقی نظام (Ethical system) اور اقدار کا سیٹ حاصل کرنا۔

متن پر مبنی سوالات 11.2



1- ایک نوجوان کے نشوونمائی کام درج ذیل میں سے کس پر مشتمل ہیں؟

- (a) شادی اور خاندان کے لیے تیار ہونا
- (b) گھٹنوں چلنا، دھیرے دھیرے چلنا
- (c) بچکانہ کرداروں (Behaviours) کا اظہار کرنا
- (d) مندرجہ بالا میں سے کوئی نہیں

2- رابرٹ ہیونگ ہرسٹ نے کتنے نشوونمائی کام بیان کیے ہیں۔

- (a) 10
- (b) 6



نوٹس

نوجوانی ایک لمبا دور ہے اور بہت سے نوجوانوں کو جو ذرا کم عمر ہوتے ہیں، اپنی عمر کے مطابق نشوونمائی کاموں پر مہارت حاصل کرنے کے لیے کم تحریک ملتی ہے۔ بہر حال بعد کے دور میں وہ سمجھ لیتے ہیں کہ سن رشد (Adulthood) بہت تیزی سے آرہا ہے۔ اس احساس سے ان کو نئے رتبے (سن رشد) پر فائز ہونے کے لیے ضروری تحریک مل جاتی ہے۔ نتیجتاً وہ ابتدائی نوجوانی کے مقابلے اب پختگی حاصل کرنے کے مقصد کی طرف زیادہ بڑے بڑے قدم اٹھا سکتے ہیں۔

زندگی میں ایک مدت کے لیے نشوونمائی کاموں کے کامیاب حصول سے بعد والے کاموں میں بھی کامیابی ملتی ہے، جبکہ ناکامی سے نہ صرف ناخوشی اور ناامیدی ہاتھ آتی ہے، بلکہ اس بعد والے کاموں کے حصول میں مشکلات بھی پیدا ہوتی ہیں۔

اس سے قطع نظر کہ کیا کسی نوجوان نے نوجوانی کے نشوونمائی کاموں پر کامیابی حاصل کر لی ہے، یا نہیں، اکثر ترقی یافتہ ثقافتوں میں، اگر وہ قانونی بلوغت کی عمر کو پہنچ گیا ہے، تو اس کو خود بخود ایک بالغ شخص کا رتبہ مل جاتا ہے۔ یہ بات بہت سادہ ثقافتوں کے بالکل برخلاف ہے، جہاں نوجوانوں کو اپنے بالغانہ رتبے کا مظاہرہ — بلوغت کی تقریبات، مراعات اور ذمہ داریوں میں — بڑوں کے سامنے کرنا ہوتا ہے۔

11.6 جسمانی نشوونما

نوجوانی بنیادی طور پر طبعی اور جسمانی (Physical & Physiological) تبدیلیوں کا زمانہ ہے۔ نوجوانوں کے اندر طبعی اور جسمانی تبدیلیوں کا جوابی عمل فخر اور خوشگوار توقعات سے لے کر حیرانی اور خوف تک، سبھی کچھ ہو سکتا ہے۔ جب نوجوان ایک دوسرے کو آتکتے ہیں، خاص طور پر جب وہ ان خوبیوں کی بات کرتے ہیں، جن کو وہ جنس مخالف میں دیکھنا پسند کرتے ہیں، تو بات بیشتر اچھی شکل و صورت کی ہوتی ہے۔ یہ خوبیاں خاص طور پر اس وقت زیادہ اہم ہوتی ہیں، جب لڑکے لڑکیوں کا تذکرہ کرتے ہیں، لیکن دیگر جسمانی خصوصیات جیسے جسم کی اچھی بناوٹ، قد کی اونچائی اور ایسے ہی دوسری خوبیاں اس وقت بیان ہوتی ہیں، جب لڑکوں کے متعلق رائے قائم کی جاتی ہے۔

جسامت یعنی لمبائی اور وزن کا بڑھنا نوجوانی کی سب سے نمایاں خصوصیت ہے۔ بہر حال، نوجوانی کی شروعات جسے بلوغت کی شروعات بھی کہہ سکتے ہیں، جسمانی طور پر اہم طبعی تبدیلیوں کو ساتھ لاتی ہے۔ ان میں سے بہت سی جسمانی تبدیلیاں جیسے قد میں بڑھوتری اور آواز کا بھاری ہونا، بہت واضح اور عام طور پر جانی پہچانی تبدیلیاں ہیں۔ دیگر تبدیلیاں جو مخفی یا کم ظاہر ہیں، وہ بھی کم اہمیت نہیں رکھتی ہیں۔



نوٹس

نمو (یا جسمانی بڑھوتری) میں اچھال (Surge in Growth)

بچپن کے آخری سالوں میں لڑکیوں کے اندر عام طور پر دس سے گیارہ سال اور لڑکوں کے اندر بارہ یا تیرہ سال کی عمر میں لمبائی اور وزن (یعنی عام جسمانی نمو) میں تیز نمو کا ایک زمانہ آتا ہے۔ نمو کی یہ تیز رفتاری پٹوٹری غدہ (Pituitary gland) کی بڑھی ہوئی ہارمونل ریزش سے قریبی طور پر جڑی ہوئی ہے۔ یہ پٹوٹری غدہ نہ صرف نمو کی پیداوار کا عمل انگیز (Catalyst) ہے، بلکہ یہ دوسرے غدود (جیسے ایڈری نلز، گوناڈس اور تھائی رائیڈ) کو بھی کنٹرول کرتا ہے اور بافتوں کی نمو اور ان کے عمل کو بھی طے کرتا ہے۔

یہ تیز نمو تقریباً تین یا چار سال تک چلتی ہے اور لڑکوں میں اوسطاً 14.8 اور لڑکیوں میں اوسطاً 12.6 سال کی عمر میں یہ موسم سے زیادہ ہوتی ہے۔ اس مدت میں بچے کا تقریباً 6 سے 8 انچ لمبائی اور 18 سے 22 کلو وزن ایک سال میں بڑھنا عام بات ہے۔

مختلف اسباب کی بنا پر اس مدت میں جسمانی نشوونما بیک وقت نہیں ہوتی اور یہ صورت حال والدین اور اساتذہ کے لیے پریشانی کا باعث ہوتی ہے۔ ڈھانچہ اور عضلات کی نشوونما نئی عضلاتی نمو اور حرکی عادتوں کے مطلوبہ استعمال کی آموزش سے زیادہ تیز ہوتی ہے۔ جسم کو نئی آموزش کی ضرورت ہوتی ہے۔ جسم کے تناسب میں بھی تبدیلی آتی ہے۔ چہرے کا ناک نقشہ بھی بدلتا ہے اور چہرے کو نچلے حصے کی نمو اور پری حصے کی بہ نسبت بعد میں ہوتی ہے۔ عام طور پر ٹانگیں جسم کے تنے سے تیز تر نمو پاتی ہیں اور ہاتھ پیر جسم کی مجموعی قد و قامت سے کئی سال پہلے بڑھ جاتے ہیں۔

جسم کی عام نمو جسمانی (Physiological) تبدیلیوں (جیسے کارڈیو اسکولر (Cardiovascular) اور تنفسی نمو اور میٹابولزم (Metabolism) کی تبدیلیوں نیز سن رشد کی طرف عمومی پیشرفت کے ساتھ ہوتی ہے۔

ڈھانچے کے عضلات (Skeletal Muscles): ہڈیوں سے جڑے عضلات سے جسم کی مختلف حرکات (Movements) جیسے اعضا کی حرکات میں مدد ملتی ہے۔

علامات بلوغت اور جنسی نشوونما (Puberty and Sexual Development)

تیز نمو کے فوراً بعد پٹوٹری گلینڈز تولیدی غدود (Gonads) اور ایڈری نل کورٹیکس (Adrenal cortex) کو سرگرم عمل ہو جانے کا حکم بھیج دیتا ہے۔ اس سے قبل ہی اگلے پٹوٹری گلینڈز کے حکم پر ایڈری نل کورٹیکس دونوں ہی جنسوں میں اینڈروجنینک (مردانہ) اور ایسٹروجنینک (زنانہ) ہارمون کی یکساں مقدار کی تولید کرتا ہے۔ اب ہارمونل پیداوار کی بڑھی ہوئی مقدار دونوں جنسوں (Sexes) میں مختلف ہو جاتی ہے۔ نہ زیادہ اینڈروجنین پیدا کرتا ہے اور مادہ ایسٹروجنین کی کم مقدار پیدا کرتی ہے۔



نوٹس

جنسی ہارمون

وہ اشیا (Substances) ہیں، جن کا اخراج تولیدی غدود (Gonads) کے ذریعے تولیدی کاموں اور ثانوی جنسی خصوصیات (جیسے مردوں میں ٹیسٹو اسٹیرون اور عورتوں میں ایسٹروجن) کے لیے ہوتا ہے۔ ٹیسٹو اسٹیرون (Testosterone) ایک نر جنسی ہارمون ہے، جو جنسی طور پر پختہ ہونے کے وقت مردانہ ثانوی جنسی خصوصیات کی نشوونما کا ذمہ دار ہوتا ہے، جبکہ زنانہ جسم میں یہی کام ایسٹروجن (Estrogen) کو انجام دینا ہوتا ہے۔

اس کے علاوہ تناسلی (Genetic) اور جنسی بافتیں (Sex-appropriate tissues) ان ہارمونوں کے تئیں بہت حساس ہوتی ہیں۔ لڑکوں میں یہ ان تبدیلیوں کی شروعات خصیتین کے بڑھنے کی ابتدا سے ہوتی ہے۔ اس کے بعد لڑکے اور لڑکیوں دونوں میں جسمانی تبدیلیوں کی ایک سیریز شروع ہو جاتی ہے، جن کا ظہور قابل پیشین بھی ہوتا ہے اور جن کی ترتیب بھی ناقابل تبدیلی ہوتی ہے۔ لڑکیوں میں چھاتیوں کی افزائش کے بعد، زیر ناف روئیدگی، ماہواری کی ابتدا اور بغلی روئیدگی شروع ہو جاتی ہے۔ لڑکوں میں خصیتین کے ابتدائی طور پر بڑھ جانے کے بعد زیر ناف روئیدگی، بغلی روئیدگی، آواز کی تبدیلی اور داڑھی کی روئیدگی شروع ہوتی ہے۔

نوجوان لڑکوں کے مشاہدے سے یہ طے کرنا آسان ہے کہ اب وہ بلوغت (Pubescence) کے نقطے پر پہنچ گئے ہیں۔ قابل مشاہدہ ثانوی جنسی خصوصیات مثلاً بغلی روئیدگی اور صوتی تبدیلی اولین جنسی تبدیلیوں کے مقابلے ثانوی حیثیت رکھتی ہیں۔ اولین جنسی خصوصیات (Primary sex changes) تولیدی اعضا پر مشتمل ہیں، جن کی پختگی کی علامت لڑکیوں میں ماہواری کی شروعات اور لڑکوں میں پہلا انزال (Ejaculation) ہوتا ہے۔

مضبوطی، مہارت اور تندرستی (Strength, skill and fitness)

جیسا کہ اوپر بتایا گیا ہے کہ جسمانی نشوونما نوجوانی کے زمانے میں واقع ہونے والی تبدیلیوں کی صرف ایک مجموعی تصویر (Gross picture) ہی پیش کرتی ہے۔ شاید ان سے زیادہ اہم مضبوطی اور مہارتوں کی نمو کے اوضاع (Patterns) ہیں۔ یہ تقریباً یقینی بات ہے کہ بلوغت کی سیرھی پر قدم رکھ دینے والا ایک لڑکا جو ممکن ہے عمر کے حساب سے اپنے ان دوستوں کے برابر ہی ہو، جو ابھی بلوغت کی حدود میں داخل نہیں ہوئے، زیادہ مضبوط ہوگا اور اس میں زیادہ پھرتیلا پن، زیادہ حرکی تال میل اور زیادہ جسمانی مہارتیں ہوں گی۔ یہ بات بھی یقینی ہے کہ وہ تیزی کے ساتھ لڑکیوں سے آگے نکل جائے گا، جن کی مضبوطی تقریباً ایک سال پہلے ہی بڑھ چکی



نوٹس

نوجوانی اور اس کے چیلنج

ہے اور جو لڑکوں کو چیلنج کر چکی ہیں۔ آپ یہ جاننا چاہیں گے کہ اس نشوونما کے پیچھے کون سے عوامل کارفرما ہیں، پہلی بات تو یہ واضح ہے کہ مردانہ ہارمون (Androgens) کی بڑھی ہوئی پیداوار اپنے ساتھ عضلاتی مضبوطی کو لاتی ہے۔ دوسرے یہ کہ ڈھانچہ کی نمو کی نوعیت، کاندھوں کی اضافی چوڑائی، سینے کا بڑا جوف، پھیپھڑوں کا بڑا سائز، دل کا سائز اور خون کا زیادہ فشار زیادہ جسمانی مضبوطی کے لیے مطلوبہ اور پسندیدہ حالتیں ہیں۔ اگرچہ ان میں سے یہی بیشتر تبدیلیاں لڑکیوں میں رونما ہوتی ہیں، لیکن ان کی جسمانی مضبوطی ایک کثیر شرح کے ساتھ بڑھتی ہے اور حقیقت یہ ہے کہ وہ جسمانی بڑھوتری کے لحاظ سے مردوں کے مساوی کبھی نہیں ہوتی۔ اس برتری کی دو وجہیں ہیں۔ (a) ایک حیاتیاتی، یعنی یہ کہ مردانہ کاندھے زیادہ چوڑے ہوتے ہیں، ان کے سینے کا جوف بڑا ہوتا ہے اور ٹانگ کا لیور (Lever) بہتر ہوتا ہے۔ (b) دوسرے ثقافتی طور پر مضبوطی کی نشوونما کے لیے لڑکیوں کی حوصلہ افزائی نہیں کی جاتی۔ اس کے برخلاف ان کی حوصلہ افزائی اس کی مخالف جہت میں کی جاتی ہے، یعنی وہ نرم و نازک اور منحصر رہنے والی ہوں یا کم سے کم ایسا لگے کہ وہ خود مختار نہیں، منحصر ہیں۔

مضبوطی میں اضافے کے ساتھ ساتھ، حرکی تال میل، جوانی عمل کی رفتار اور ادراکی۔ حرکی مہارتوں کا معاملہ بھی اہم ہے۔ جسمانی نشوونما کی اندازہ گیری اور اس کے تعین میں اہم بات یہ ہے کہ (جسمانی نشوونما کی) سب سے مناسب (Optimal) حد کیا ہے۔ لمبائی وزن کے چارٹ اوسط پر مبنی ہوتی ہے، لیکن جب نوجوانوں کی بڑی تعداد کا وزن زیادہ ہو جائے تو اس سے غلط نتائج نکل سکتے ہیں، جو کچھ اوسط ہے، وہ یقیناً مناسب (Optimal) نہیں ہے۔

متن پر مبنی سوال 11.3



1- واضح کیجیے کہ نوجوانی تیز رفتار جسمانی نمو اور جنسی نشوونما کا زمانہ ہے۔

11.7 جنس کے رول

جنس (Gender) ایک اور بھی زیادہ پیچیدہ اصطلاح ہے۔ اس کا تعلق مردوں اور عورتوں کے مخصوص اوصاف اور کرداروں کے بارے میں کسی سماج کے معتقدات سے ہے۔ جنسی رولز (Gender roles) سماج کی وہ توقعات ہیں کہ مردوں اور عورتوں کو کون سے رول انجام دینے چاہئیں اور اس سلسلے میں ان کے کیسے رویے ہونے چاہئیں۔ یہ توقعات اسی وقت قائم ہو جاتی ہیں، جب بچہ پیدا ہوتا ہے۔



نوٹس

جنسی رولز کے بارے میں جو عقیدے ہیں، وہ زندگی بھر ہم کو اور ہمارے کرداروں کو متاثر کرتے رہتے ہیں۔ بچوں کی یہ پہچان کہ وہ اس جنس یا اس جنس سے تعلق رکھتے ہیں ”جنسی شناخت“ کہلاتی ہے اور یہ زندگی کی ابتدا یعنی تین چار سال کی عمر میں ہی قائم ہو جاتی ہے۔ بہر حال اس عمر میں ان کو یقین نہیں ہوتا کہ وہ ہمیشہ ایک لڑکا یا لڑکی رہیں گے۔ البتہ جب وہ 6 یا 7 سال کے ہو جاتے ہیں تو ان کو ”جنسی استقامت“ (Gender consistency) حاصل ہو جاتی ہے۔ یعنی یہ سمجھ حاصل ہو جاتی ہے کہ اگر وہ لڑکیوں والا لباس پہن لیں یا ان کے سے بال رکھ لیں یا ان کے کردار اپنائیں تب بھی ان کی جنسی شناخت باقی رہے گی۔

متن پر مبنی سوال 11.4



1- جنسی رول کے معنی کی وضاحت کیجیے۔

آپ نے کیا سیکھا



- نوجوانی، بچپن اور سن رشد کے درمیان کا عبوری دور ہے اور یہ سماج حامی/سماج مخالف بالغ کو ڈھالنے میں ایک اہم رول ادا کرتا ہے۔
- نوجوانی میں مناسب نشوونما کا انحصار شیرخوارگی اور بچپن میں نشوونما کی فریضوں کی کامیاب انجام دہی پر ہوتا ہے۔
- نوجوانی بنیادی طور پر جسمانی اور طبعی تبدیلی کی مدت ہے۔ اکوانی کی نشوونما کی واحد اہم ترین خصوصیت نوجوان فرد کی جسم میں وقوع پذیر تبدیلیوں پر مشتمل ہوتی ہے۔
- بچپن کے اختتام پر لڑکیوں میں تقریباً دس یا گیارہ سال کی عمر میں اور لڑکوں میں بارہ یا تیرہ سال کی عمر میں قد اور وزن میں تیز رفتار تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔
- جنسی رول سے مراد مرد اور عورت کے رول سے وابستہ وہ توقعات ہیں کہ انہیں کیا رول اختیار کرنا چاہیے اور کس طرح کا رویہ اپنانا چاہیے۔



اختتامی سوالات

- نوجوانی کے دوران اولین اور ثانوی جنسی خصوصیات کیا ہیں؟
- نوجوانوں کے نشوونمائی کام کون سے ہیں؟
- نوجوانی کے دوران درپیش چیلنجوں کا تفصیل سے بیان کیجیے؟



نوٹس



متن پر مبنی سوالات کے جوابات

11.1

- 1- عبوری مدت (Period of Transition) نیز طبعی اور جسمانی تبدیلی، نئے سماجی رول، آزادی یا خود مختاری، کشمکشوں سے دوچار رہتا ہے۔

11.2

- 1- d 2- a

11.3

- 1- عبوری رفتار اور اس کا طول، ٹریڈنگ، انحصار، رتبہ، مطالبات یا تقاضے، حقیقت پسندی کا درجہ، تحریک
2- نمومیں اچھال، لمبائی اور وزن، ڈھانچہ اور خصلات کی نمو، جنسی ہارمون، جنسی نشوونما، جنسی ہارمون، مضبوطی اور مہارت۔

11.4

- 1- عورتوں اور مردوں کے کرداروں کی خصوصیات کے بارے میں سماج کے اعتقاد، جنسی استقامت اور مردانہ وزنانہ کردار۔

اختتامی سوالات کے جوابات

- 1- دیکھیے سیکشن 11.3
2- دیکھیے سیکشن 11.6
3- دیکھیے سیکشن 11.5