

B9ED401EPC

تفہیم خودی

(Understanding the Self)

فاصلاتی اور روایتی نصاب پر مبنی خود اکتسابی مواد

برائے

بیچلر آف ایجوکیشن

(چوتھا سمسٹر)

نظامت فاصلاتی تعلیم

مولانا آزاد نیشنل اردو یونیورسٹی

حیدرآباد-32، تلنگانہ، بھارت

© مولانا آزاد نیشنل اردو یونیورسٹی، حیدرآباد
کورس۔ بچلر آف ایجوکیشن

ISBN: 978-93-80322-29-2

First Edition: December, 2018

Second Edition: July, 2019

Third Edition: March, 2022

ناشر	:	رجسٹرار، مولانا آزاد نیشنل اردو یونیورسٹی، حیدرآباد
اشاعت	:	مارچ، 2022
قیمت	:	45 روپے
تعداد	:	1000 کاپیاں
ترتیب و تزئین	:	ڈاکٹر محمد اکمل خان، نظامت فاصلاتی تعلیم، مولانا آزاد نیشنل اردو یونیورسٹی، حیدرآباد
سرورق	:	ڈاکٹر ظفر احمد (ظفر گلزار)، ڈی ٹی پی، مولانا آزاد نیشنل اردو یونیورسٹی، حیدرآباد
مطبع	:	کرشمک آرٹ پرنٹرز، حیدرآباد

تفہیم خودی

(Understanding the Self)

For B.Ed. 4th Semester

On behalf of the Registrar, Published by:

Directorate of Distance Education

Maulana Azad National Urdu University

Gachibowli, Hyderabad-500032 (TS), Bharat

Director: dir.dde@manuu.edu.in **Publication:** ddepublication@manuu.edu.in

Phone: 040-23008314 **Website:** manuu.edu.in



کورس ریویژن کمیٹی

(Course Revision Committee)

Prof. Mushtaq Ahmed I. Patel

Professor, Education (DDE)

Prof. Najmus Saher

Professor, Education (DDE)

Dr. Sayyad Aman Ubed

Associate Professor, Education (DDE)

Dr. Banwaree Lal Meena

Assistant Professor, Education (DDE)

Dr. Mohd Akmal Khan

Directorate of Distance Education, MANUU

Dr. Abdul Basit Ansari

Directorate of Distance Education, MANUU

Mr. Faheem Anwar

Directorate of Distance Education, MANUU

پروفیسر مشتاق احمد آئی۔ پیٹل

پروفیسر، تعلیم (ڈی ڈی ای)

پروفیسر نجم السحر

پروفیسر، تعلیم (ڈی ڈی ای)

ڈاکٹر سید امان عبید

اسوسی ایٹ پروفیسر، تعلیم (ڈی ڈی ای)

ڈاکٹر بنواری لال مینا

اسٹنٹ پروفیسر، تعلیم (ڈی ڈی ای)

ڈاکٹر محمد اکمل خان

نظامت فاصلاتی تعلیم، مولانا آزاد نیشنل اردو یونیورسٹی

ڈاکٹر عبدالباسط انصاری

نظامت فاصلاتی تعلیم، مولانا آزاد نیشنل اردو یونیورسٹی

جناب فہیم انور

نظامت فاصلاتی تعلیم، مولانا آزاد نیشنل اردو یونیورسٹی

نظامت فاصلاتی تعلیم

مولانا آزاد نیشنل اردو یونیورسٹی

گگی باؤلی، حیدرآباد-32، تلنگانہ، بھارت



مجلس ادارت - اشاعت اول و دوم

(Editorial Board-1st and 2nd Edition)

مضمون مدیر

(Subject Editor)

Dr. Sameena Basu

Assistant Professor

MANUU College of Teacher Education, Sriagar

ڈاکٹر ثمنینہ بسو

اسٹنٹ پروفیسر

مانو کالج آف ٹیچر ایجوکیشن، سری انگر

زبان مدیر

(Language Editor)

Prof. Najmus Saher

Professor and Programme Coordinator, B.Ed. (DM)

Directorate of Distance Education

Maulana Azad National Urdu University, Hyderabad

پروفیسر نجم السحر

پروفیسر و پروگرام کوآرڈینیٹر، بی۔ایڈ۔ (فاصلاتی طرز)

نظامت فاصلاتی تعلیم، مولانا آزاد نیشنل اردو یونیورسٹی، حیدرآباد

نظامت فاصلاتی تعلیم

مولانا آزاد نیشنل اردو یونیورسٹی

گچی باؤلی، حیدرآباد۔ 32، تلنگانہ، بھارت



مجلس ادارت - اشاعت سوم

(Editorial Board-3rd Edition)

مضمون مدیران

(Subject Editors)

Prof. Mushtaq Ahmed I. Patel

Professor, Education (DDE)

Prof. Najmus Saher

Professor, Education (DDE)

Dr. Sayyad Aman Ubed

Associate Professor, Education (DDE)

Dr. Banwaree Lal Meena

Assistant Professor, Education (DDE)

پروفیسر مشتاق احمد آئی۔ پیٹل

پروفیسر، تعلیم (ڈی ڈی ای)

پروفیسر نجم السحر

پروفیسر، تعلیم (ڈی ڈی ای)

ڈاکٹر سید امان عبید

اسوشی ایٹ پروفیسر، تعلیم (ڈی ڈی ای)

ڈاکٹر بنواری لال مینا

اسسٹنٹ پروفیسر، تعلیم (ڈی ڈی ای)

زبان مدیر

(Language Editor)

Dr. Mohd Akmal Khan

Directorate of Distance Education

Maulana Azad National Urdu University

ڈاکٹر محمد اکمل خان

نظامت فاصلاتی تعلیم

مولانا آزاد نیشنل اردو یونیورسٹی

نظامت فاصلاتی تعلیم

مولانا آزاد نیشنل اردو یونیورسٹی

گچی باؤلی، حیدرآباد-32، تلنگانہ، بھارت

پروگرام گوارڈی نیٹر
پروفیسر نجم السحر، پروفیسر (تعلیم)
نظامت فاصلاتی تعلیم، مولانا آزاد نیشنل اردو یونیورسٹی، حیدرآباد

اکائی نمبر

مصنفین

پروفیسر نجم السحر، پروفیسر (تعلیم)، نظامت فاصلاتی تعلیم، مولانا آزاد نیشنل اردو یونیورسٹی، حیدرآباد

اکائی 1 تا 3

ڈاکٹر شمینہ بسو، اسٹنٹ پروفیسر، مانو کالج آف ٹیچر ایجوکیشن، سری نگر

فہرست

8	وائس چانسلر	پیغام
9	ڈائریکٹر	پیغام
10	پروگرام کوآرڈینیٹر	کورس کا تعارف
15	مشاہدہ نفس پر مبنی تحریریں	اکائی: 1
29	واقعاتِ زندگی	اکائی: 2
48	مشاہدہ کے ذریعے ہم احساسی کو فروغ دینے کا اکتساب	اکائی: 3

پیغام

مولانا آزاد نیشنل اردو یونیورسٹی 1998 میں وطن عزیز کی پارلیمنٹ کے ایکٹ کے تحت قائم کی گئی۔ اس کے چار نکاتی مینڈیٹس ہیں:

(1) اردو زبان کی ترویج و ترقی (2) اردو میڈیم میں پیشہ ورانہ اور تکنیکی تعلیم کی فراہمی (3) روایتی اور فاصلاتی تدریس سے تعلیم کی فراہمی اور (4) تعلیم نسواں پر خصوصی توجہ۔ یہ وہ بنیادی نکات ہیں جو اس مرکزی یونیورسٹی کو دیگر مرکزی جامعات سے منفرد اور ممتاز بناتے ہیں۔ قومی تعلیمی پالیسی 2020 میں بھی مادری اور علاقائی زبانوں میں تعلیم کی فراہمی پر کافی زور دیا گیا ہے۔

اردو کے ذریعے علوم کو فروغ دینے کا واحد مقصد و منشا اردو داں طبقے تک عصری علوم کو پہنچانا ہے۔ ایک طویل عرصے سے اردو کا دامن علمی مواد سے لگ بھگ خالی رہا ہے۔ کسی بھی کتب خانے یا کتب فروش کی الماریوں کا سرسری جائزہ اس بات کی تصدیق کر دیتا ہے کہ اردو زبان سمٹ کر چند ”ادبی“ اصناف تک محدود رہ گئی ہے۔ یہی کیفیت اکثر رسائل و اخبارات میں دیکھنے کو ملتی ہے۔ اردو میں دستیاب تحریریں قاری کو کبھی عشق و محبت کی پُر پیچ راہوں کی سیر کراتی ہیں تو کبھی جذباتیت سے پُر سیاسی مسائل میں الجھتی ہیں، کبھی مسلکی اور فکری پس منظر میں مذاہب کی توضیح کرتی ہیں تو کبھی شکوہ و شکایت سے ذہن کو گراں بار کرتی ہیں۔ تاہم اردو قاری اور اردو سماج دور حاضر کے اہم ترین علمی موضوعات سے نا بلد ہیں۔ چاہے یہ خود ان کی صحت و بقا سے متعلق ہوں یا معاشی اور تجارتی نظام سے، یا مبینہ آلات ہوں یا ان کے گرد و پیش ماحول کے مسائل ہوں، عوامی سطح پر ان شعبہ جات سے متعلق اردو میں مواد کی عدم دستیابی نے عصری علوم کے تیس ایک عدم دلچسپی کی فضا پیدا کر دی ہے۔ یہی وہ مبارزات (Challenges) ہیں جن سے اردو یونیورسٹی کو نبرد آزما ہونا ہے۔ نصابی مواد کی صورت حال بھی کچھ مختلف نہیں ہے۔ اسکولی سطح پر اردو کتب کی عدم دستیابی کے چرچے ہر تعلیمی سال کے شروع میں زیر بحث آتے ہیں۔ چونکہ اردو یونیورسٹی کا ذریعہ تعلیم اردو ہے اور اس میں عصری علوم کے تقریباً سبھی اہم شعبہ جات کے کورسز موجود ہیں لہذا ان تمام علوم کے لیے نصابی کتابوں کی تیاری اس یونیورسٹی کی اہم ترین ذمہ داری ہے۔ انہیں مقاصد کے حصول کے لیے اردو یونیورسٹی کا آغاز فاصلاتی تعلیم سے 1998 میں ہوا تھا۔

مجھے اس بات کی بے حد خوشی ہے کہ اس کے ذمہ داران بشمول اساتذہ کرام کی انتھک محنت اور ماہرین علم کے بھرپور تعاون کی بنا پر کتب کی اشاعت کا سلسلہ بڑے پیمانے پر شروع ہو گیا ہے۔ فاصلاتی تعلیم کے طلباء کے لیے کم سے کم وقت میں خود اکتسابی مواد اور خود اکتسابی کتب کی اشاعت کا کام عمل میں آ گیا ہے۔ پہلے سمسٹر کی کتب شائع ہو کر طلباء و طالبات تک پہنچ چکی ہیں۔ دوسرے سمسٹر کی کتابیں بھی جلد طلباء تک پہنچیں گی۔ مجھے یقین ہے کہ اس سے ہم ایک بڑی اردو آبادی کی ضروریات کو پورا کر سکیں گے اور اس یونیورسٹی کے وجود اور اس میں اپنی موجودگی کا حق ادا کر سکیں گے۔

پروفیسر سید عین الحسن
وائس چانسلر

پیغام

فاصلاتی طریقہ تعلیم پوری دنیا میں ایک انتہائی کارگر اور مفید طریقہ تعلیم کی حیثیت سے تسلیم کیا جا چکا ہے اور اس طریقہ تعلیم سے بڑی تعداد میں لوگ مستفید ہو رہے ہیں۔ مولانا آزاد نیشنل اردو یونیورسٹی نے بھی اپنے قیام کے ابتدائی دنوں ہی سے اردو آبادی کی تعلیمی صورت حال کو محسوس کرتے ہوئے اس طرز تعلیم کو اختیار کیا۔ مولانا آزاد نیشنل اردو یونیورسٹی کا آغاز 1998 میں نظامتِ فاصلاتی تعلیم اور ٹرانسلیشن ڈویژن سے ہوا اور اس کے بعد 2004 میں باقاعدہ روایتی طرز تعلیم کا آغاز ہوا اور بعد ازاں متعدد روایتی تدریس کے شعبہ جات قائم کیے گئے۔ نو قائم کردہ شعبہ جات اور ٹرانسلیشن ڈویژن میں تقرریاں عمل میں آئیں۔ اس وقت کے اربابِ مجاز کے بھرپور تعاون سے مناسب تعداد میں خود مطالعاتی مواد تحریر و ترجمے کے ذریعے تیار کرائے گئے۔

گزشتہ کئی برسوں سے یو جی سی۔ ڈی ای بی UGC-DEB اس بات پر زور دیتا رہا ہے کہ فاصلاتی نظام تعلیم کے نصابات اور نظامات کو روایتی نظام تعلیم کے نصابات اور نظامات سے مکافہ ہم آہنگ کر کے نظامتِ فاصلاتی تعلیم کے طلباء کے معیار کو بلند کیا جائے۔ چونکہ مولانا آزاد نیشنل اردو یونیورسٹی فاصلاتی اور روایتی طرز تعلیم کی جامعہ ہے، لہذا اس مقصد کے حصول کے لیے یو جی سی۔ ڈی ای بی کے رہنمایانہ اصولوں کے مطابق نظامتِ فاصلاتی تعلیم اور روایتی نظام تعلیم کے نصابات کو ہم آہنگ اور معیار بلند کر کے خود اکتسابی مواد SLM از سر نو بالترتیب یو جی اور پی جی طلباء کے لیے چھ بلاک چوبیس اکائیوں اور چار بلاک سولہ اکائیوں پر مشتمل نئے طرز کی ساخت پر تیار کرائے جا رہے ہیں۔

نظامتِ فاصلاتی تعلیم یو جی، پی جی، بی ایڈ، ڈپلوما اور ٹیٹھنکیٹ کورسز پر مشتمل جملہ پندرہ کورسز چلا رہا ہے۔ بہت جلد تکنیکی ہنر پر مبنی کورسز بھی شروع کیے جائیں گے۔ متعلمین کی سہولت کے لیے 9 علاقائی مراکز بنگلور، بھوپال، دربھنگہ، دہلی، کولکاتا، ممبئی، پٹنہ، رانچی اور سری نگر اور 5 ذیلی علاقائی مراکز حیدرآباد، لکھنؤ، جموں، نوح اور امراتوئی کا ایک بہت بڑا نیٹ ورک تیار کیا ہے۔ ان مراکز کے تحت سر دست 155 متعلم امدادی مراکز (Learner Support Centres) کام کر رہے ہیں، جو طلباء کو تعلیمی اور انتظامی مدد فراہم کرتے ہیں۔ نظامتِ فاصلاتی تعلیم نے اپنی تعلیمی اور انتظامی سرگرمیوں میں آئی سی ٹی کا استعمال شروع کر دیا ہے، نیز اپنے تمام پروگراموں میں داخلے صرف آن لائن طریقے ہی سے دے رہا ہے۔

نظامتِ فاصلاتی تعلیم کی ویب سائٹ پر متعلمین کو خود اکتسابی مواد کی سافٹ کاپیاں بھی فراہم کی جا رہی ہیں، نیز جلد ہی آڈیو۔ ویڈیو ریکارڈنگ کالنگ بھی ویب سائٹ پر فراہم کیا جائے گا۔ اس کے علاوہ متعلمین کے درمیان رابطے کے لیے ایس ایم ایس (SMS) کی سہولت فراہم کی جا رہی ہے، جس کے ذریعے متعلمین کو پروگرام کے مختلف پہلوؤں جیسے کورس کے رجسٹریشن، مفوضات، کونسلنگ، امتحانات وغیرہ کے بارے میں مطلع کیا جاتا ہے۔

امید ہے کہ ملک کی تعلیمی اور معاشی حیثیت سے چھڑی اردو آبادی کو مرکزی دھارے میں لانے میں نظامتِ فاصلاتی تعلیم کا بھی نمایاں رول ہوگا۔

پروفیسر محمد رضا اللہ خان

ڈائریکٹر، نظامتِ فاصلاتی تعلیم

کورس کا تعارف

جیسا کہ اس کورس کے عنوان سے ظاہر ہے۔ اس کا بنیادی مرکز خودی یعنی self ہے اور اس کورس میں اسی خود کو سمجھنے کے لئے مختلف موضوعات دیئے گئے ہیں۔ سب سے پہلے ہم اس خودی کے تصور کو سمجھنے کی کوشش کریں گے۔

فلاسفوں، ماہر نفسیات اور عام لوگ یہ تمام اکثر اس سوال میں دلچسپی رکھتے ہیں کہ ”تم کون ہو؟“ اس سوال کا روایتی فلسفیانہ جواب جو ہمیں افلاطون، کنٹ (Kant) اور دیگر کئی مذہبی مفکرین کے پاس ملتا ہے وہ یہ ہے کہ ”خودی (self) ایک لافانی روح ہے جو جسم سے ماورا ہوتی ہے“ (The self is an immortal soul that transcends the physical) دوسری جانب بعض فلاسفر ایسے ہیں جو خودی کے تصور کی سرے سے نفی کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر ڈیوڈ ہیوم کہتا ہے ”خودی ادراک کے گٹھے سے زیادہ کچھ اور نہیں“ (Self in nothing more than a bundle of perceptions) ڈانیال ڈینٹ (Daniel Dennet) نے خودی پر اظہار خیال کرتے ہوئے کہا کہ ”یہ محض ایک منفی کشش نقل کا مرکز ہے (self is merely a centre of negative gravity)۔“

اسکے برخلاف کئی ماہرین نفسیات نے اس موضوع کو نہایت سنجیدگی سے لیا اور اس تصور کا بہت گہرائی سے جائزہ لیا اور اس سے جڑے دیگر تصورات جیسے (1) خود شناخت (self identity)، (2) خود قدری (self esteem)، (3) خود احترام (self respect)، (4) خود با اختیار (self empowerment) وغیرہ کو بھی اپنی بحث کا موضوع بنایا۔

آئیے ہم دیکھتے ہیں علم نفسیات کے لحاظ سے خودی یا احساس خودی سے کیا مراد ہے۔ خودی کی تعریف اس طرح کی گئی ہے کہ یہ ایک طریقہ جس میں کوئی شخص اپنے بارے میں سوچتا ہے اور اپنی خصوصیات (Traits Nextie)، عقائد اور مقاصد پر اپنے خیالات رکھتا ہے۔ حقیقی اعتبار سے یہ تصور ایک حرکیاتی اور پیچیدہ تصور ہے کیونکہ اس میں فرد کی اندرونی اور خارجی دونوں طرح کی احساس خودی شامل ہوتی ہیں۔ احساس خودی کا ایک اور اہم پہلو یہ ہے کہ یہ مسلسل تغیر پذیر ہوتی ہے یعنی یہ ہمیشہ بدلتے رہتی ہے۔ آپ اس وقت کے بارے میں سوچیں جب آپ محض پانچ سال کے تھے۔ کیا آپ ابھی بھی وہی ہیں جو اس وقت تھے۔ شاید کچھ حد تک آپ وہی ہوں کیونکہ یہ ممکن ہے کہ آپ کی عادتیں، دلچسپیاں ابھی تک وہی ہوں۔ اسکے باوجود آپ مکمل طور پر اپنے آپ کو وہی قرار نہیں دے سکتے۔ اس کا سبب یہی ہے کہ جیسے جیسے آپ کی عمر بڑھتی ہے آپ کا احساس خودی بھی بڑھتا ہے۔

انسانیت پسند ماہر نفسیات کارل روجرز (Carl Rogers) نے اس موضوع پر گرانقدر تحقیقی کام کئے اور اپنے مطالعات کی روشنی میں اس پر سیر حاصل روشنی ڈالی۔

کارل روجرز کے مطابق خود تصور (self concept) کے تین اہم عناصر ہیں:

- 1- خود تصویر/خود عکس (self image)
- 2- خود قدری (self esteem)
- 3- مثالی خود (ideal self)

اب ہم درج بالا تینوں عناصر کے مفہوم کو سمجھتے ہیں۔

1- خود تصویر/خود عکس (self image): خود عکس سے مراد یہ ہے کہ آپ اپنے آپ کو کس طرح دیکھتے ہیں۔ یہ ضروری نہیں کہ خود عکس حقیقت سے میل کھاتا ہو یا حقیقت سے قریب تر ہو۔ مثال کے طور پر اکثر لوگ اپنے آپ کے بارے میں یہ خیال رکھتے ہیں کہ وہ ایک اچھے انسان ہیں، یا یہ کہ نہایت رحم دل ہیں، یا منسکر المر۔ آج ہیں، جب کہ حقیقت میں وہ ان خصوصیات کے حامل نہیں ہوتے۔

2- خود قدری (self esteem): خود قدری سے مراد آپ اپنے آپ کی کس حد تک قدر رکھتے ہیں (how much you value yourself)۔ خود قدری پر کئی عوامل اثر انداز ہوتے ہیں جیسے کہ آپ خود کو دوسروں کے مقابلے کس طرح دیکھتے ہیں یا لوگ آپ کے تعلق سے کس طرح کے رد عمل کو ظاہر کرتے ہیں۔

آپ خود کا دوسروں سے تقابل کرتے ہیں اور یہ خیال کرتے ہیں کہ آپ ان سے زیادہ بہتر ہیں یا ان سے کم تر ہیں۔ اس طرح جب لوگ آپ کے بارے میں مثبت رد عمل ظاہر کرتے ہیں تو آپ کے اندر مثبت خود قدری پیدا ہوگی۔ اسکے برعکس لوگوں کے منفی رد عمل کی صورت میں خود قدری پر منفی اثرات مرتب ہوں گے۔

☆ اعلیٰ خود قدری (high self esteem) کے نتیجے میں آپ کے اندر یہ خصوصیات پیدا ہوں گی:

☆ اپنی صلاحیتوں پر خود اعتمادی

☆ خود کو قبول کرنا (self acceptance)

☆ اس بارے میں زیادہ دھیان نہ دینا کہ لوگ آپ کے بارے میں کیا سوچتے ہیں

☆ امید افزائی (optimism)

☆ اسکے برعکس کم تر خود قدری آپ کے اندر یہ خصوصیات پیدا کرتی ہیں

☆ عدم اعتماد

☆ کسی اور کی طرح دکھائی دینے کی خواہش

☆ ہمیشہ یہ فکر رہنا کہ لوگ آپ کے بارے میں کیا سوچتے ہیں

☆ مایوسیت (pessimism)

3- مثالی خود (ideal self): مثالی خود سے مراد آپ اپنے آپ کو کس طرح دیکھنا پسند کرتے ہیں یا کس طرح دکھائی دینے کی خواہش رکھتے ہیں۔ اکثر یہ ہوتا ہے ہماری خود مثالی ہماری خودی سے مشابہت نہیں رکھتی۔

آئیے اب ہم آگے بڑھتے ہیں اور شاعر مشرق علامہ اقبال کے تصور ”خودی“ کو سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں۔

اقبال کے تصور ”خودی“ کو سمجھنے کے لیے ان کی سب سے اولین تصنیف ”اسرار خودی“ کا مطالعہ بہت اہمیت کا حامل ہے۔ اس کتاب کا انگریزی میں ترجمہ خود ان کی اپنی زندگی میں ان کے استاد پروفیسر نائلسن (N.A. Nicholson) نے ”The Secrets of the self“ کے نام سے کیا اور یہ کتاب لندن سے 1920 میں شائع ہوئی۔ ہم جانتے ہیں کہ اقبال فلسفی شاعر کی حیثیت سے بھی جانے جاتے ہیں۔ ان کے تمام فلسفیانہ خیالات میں ”خودی“ کے تصور کو ان کے فلسفہ کی آبرو کہا جاتا ہے۔ اقبال کے نزدیک ”خودی“ انسانیت کی علیحدہ نہ ہونے والی روح ہے۔ اور جب یہ روح انسان میں جاگ جاتی ہے تو نہ صرف انسان میں انقلاب برپا ہوتا ہے بلکہ اس کے ذریعے پورے سماج اور معاشرہ کو انسانی وجود کا صحیح مفہوم اور اصلی مقصد حیات مل جاتا ہے۔ اقبال اس

بات کی وضاحت قرآن کے حوالے سے کرتے ہوئے کہتے ہیں کہ اللہ تعالیٰ نے انسان آدم علیہ السلام کی تخلیق کی اور انھیں ”خودی“ عطا کی تاکہ وہ خدا کے نائب کی حیثیت سے اپنے کردار ادا کرنے کے قابل ہو جائے۔ اللہ تعالیٰ نے انسان کو اپنی تمام مخلوقات میں برتری کا شرف بخشا اور اپنے فرشتوں کو حکم دیا کہ وہ انسان کو سجدہ (بصد احترام) کریں۔ یہ عمل نہ صرف انسانیت کے عزت و احترام کو ظاہر کرتا ہے بلکہ اللہ کے آگے انسان کے مقام کی بھی غمازی کرتا ہے۔

اقبال کے مطابق اخلاقی طور پر ”خودی“ سے مراد خود انحصاری (Self Reliance)، خود احترامی (Self respect)، خود اعتمادی (Self Confidence) اور Self assertion وغیرہ ہیں۔ اقبال نے اپنے قارئین کو آگاہ کیا کہ ”خودی“ کا مفہوم ”تکبر“ سے نہ لیں جو عام طور پر اردو زبان میں رائج ہے۔ اقبال کے مطابق خودی دنیا کی ایک بنیادی حقیقت بھی ہے اور تمام اشیا کی پیدائش کا ذریعہ بھی ہے۔ یہ ہمیں قدر کا معیار فراہم کرتی ہے اور اچھائی اور برائی کے مسئلے کو سلجھاتی ہے۔ اقبال کے ”خودی“ کے تصور کو خوشبو اور بیج کے باہمی تعلق کے ذریعے سمجھایا جاسکتا ہے۔ ہر بیج میں خوشبو کی ایک اندرونی صلاحیت پوشیدہ ہوتی ہے۔ لیکن اس خوشبو کے مرحلہ تک پہنچنے کے لیے اسے مختلف مراحل اور تبدیلیوں سے گزرنا پڑتا ہے۔ پہلے بیج کے خول کو توڑتے ہوئے باہر نکلتا، پھر زمین کی سطح کو چیرتے ہوئے روشنی میں آنا اور جڑوں کی نشوونما ہونا۔ اس کے بعد آب و ہوا کی سختیوں کا مقابلہ کرنا تاکہ پھول اور پتوں کی نشوونما ہو سکے۔ پھولوں کی نشوونما کے مرحلہ سے گزرنے پر پوشیدہ خوشبو ظاہر ہونے لگتی ہے۔

اسی طرح انسان کو اپنی ”خودی“ تک پہنچنے کے لیے مختلف ادوار اور مراحل سے گزرنا پڑتا ہے۔ خودی پر اقبال کا ایک بے مثال شعر ہے۔

ہو اگر خود نگر و خود گر و خود گیر خودی

یہ بھی ممکن ہے کہ تو موت سے بھی نہ مر سکے

اور پریش کی گئی بحث کے بعد آئیے ہم اس کورس کے مواد کے تعلق سے گفتگو کرتے ہیں۔

اس کورس میں جملہ (3) اکائیاں ہیں۔ پہلی اکائی ”مشاہدہ نفس پر مبنی تحریریں“ ہے۔ اس اکائی میں آپ اپنے آپ کا مشاہدہ کرنے اور اس سے حاصل ہونے والے تجربات کو تحریر کرنے کی مختلف سرگرمیوں سے واقف ہوں گے۔ دوسری اکائی ”واقعات زندگی کو تحریر میں پیش کرنے سے متعلق ہے۔ تیسری اکائی ”ہم احساس کو فروغ دینے کے اکتساب“ پر مبنی ہے۔

ان اکائیوں کے بغور مطالعہ کے بعد ہمیں اس بات کا یقین ہے کہ آپ ”خودی“ کے تصور سے بخوبی آگاہ ہوں گے اور اپنی ”خودی“ کی نشوونما کے قابل ہوں گے۔

پروفیسر نجم السحر

پروگرام کوآرڈینیٹر

تفہیم خودی

(Understanding the Self)

اکائی 1 - مشاہدہ نفس پر مبنی تحریریں

(Introspective Writing)

اکائی کے اجزا

- | | |
|---|------|
| تمہید (Introduction) | 1.1 |
| مقاصد (Objectives) | 1.2 |
| مشاہدہ نفس کی تحریریں (Introspective Writing) | 1.3 |
| ادارے میں پیش آنے والے اپنے تجربات کو ڈائری کی شکل میں لکھنا | 1.4 |
| (Writing One's Experiences in the Institution in the Form of Diary) | |
| خود کی تعلیمی سوانح لکھنا (Writing an Educational Auto Biography of the Self) | 1.5 |
| زندگی کے تئیں اپنی خود کی توقعات کے بارے میں لکھنا (Writing About One's Expectations in Life) | 1.6 |
| زندگی میں مسابقتی صورت حال کو جرأت مندانہ طریقے سے نمٹنے کے بارے میں لکھنا | 1.7 |
| (Writing About the Problematic Situations Faced Boldly in Life) | |
| اپنی زندگی کے خوش گوار حالات کو درج کرنا (Recording Happy Moments in Life) | 1.8 |
| یاد رکھنے کے نکات (Points to be Remembered) | 1.9 |
| فرہنگ (Glossary) | 1.10 |
| اکائی کے اختتام کی سرگرمیاں (Unit End Exercises) | 1.11 |
| مزید مطالعے کے لیے تجویز کردہ کتابیں (Suggested Books for Further Readings) | 1.12 |

1.1 تمہید (Introduction)

مشاہدہ نفس خود کے شعوری خیالات اور جذبات بلکہ خود کی اندرونی شخصیت کو سمجھنے کے لیے ایک مؤثر آلہ سمجھا جاتا ہے۔ علم نفسیات میں خود کے اندر جھانکنا یعنی اپنے نفس کا مطالعہ کرنے کا عمل پوری طرح اپنی خود کی ذہنی کیفیت کے مشاہدے پر منحصر ہوتا ہے۔ روحانی اعتبار سے مشاہدہ نفس سے مراد اپنی روح (Soul) کی جانچ کرنا ہوتا ہے۔ مشاہدہ نفس انسان کی خود عکاسی (Self-reflection) سے قریبی طور پر تعلق رکھتا ہے اور یہ خارجی مشاہدے (External Observation) کے برعکس ہوتا ہے۔

مشاہدہ نفس ہزاروں سال سے فلسفیانہ بحث کا ایک موضوع رہا ہے۔ مشہور فلسفی افلاطون پوچھتا ہے ”۔۔۔۔۔ کیوں نہ ہم اپنے خود کے خیالات کو سکون و صبر کے ساتھ جائزہ لیں اور پوری طرح اس کو جانچیں اور دیکھیں کہ ہم میں نظر آنے والی چیزیں درحقیقت کیا ہیں؟“ یوں تو مشاہدہ نفس کا اطلاق فلسفیانہ خیالات کے مختلف پہلوؤں پر ہوتا ہے لیکن یہ مطالعہ علم (Epistemology) میں اپنے کردار کے لیے سب سے زیادہ اہم سمجھا جاتا ہے اور اس کے حوالے سے مشاہدہ نفس کا مقابلہ ادراک (Perception)، علت (Reasoning)، حافظہ (Memory) اور علمی ذرائع کے ثبوت (Testimony) کے ساتھ کیا جاتا ہے۔

مشاہدہ نفس پر مبنی تحریریں ہمیں یہ جاننے میں مدد کرتی ہیں کہ ہماری زندگی میں حقیقتاً کون سی چیزیں اور معاملات اہم ہیں۔ ہم یہ بھی جان سکتے ہیں کہ خوف غصہ، نفرت، شکوک و شبہات و دیگر منفی جذبات کے ساتھ ساتھ مثبت جذبات جیسے خوشی و مسرت، اطمینان و حصولیابی کس طرح ہماری زندگی کے لیے قیمتی اور ناگزیر ہیں۔

1.2 مقاصد (Objectives)

اس اکائی کے تکمیل کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ:

- ☆ مشاہدہ نفس پر مبنی تحریروں کی اہمیت کو جان سکیں۔
- ☆ اپنے خیالات و احساسات کو ڈائری میں لکھ سکیں۔
- ☆ تعلیمی سفر میں پیش آنے والے اپنے تجربات کو تعلیمی سوانح میں تحریر کر سکیں۔
- ☆ زندگی کے تئیں اپنی توقعات تحریر میں بیان کر سکیں۔
- ☆ زندگی میں پیش آنے والے مسائل اور ان سے نمٹنے کے واقعات کو تحریر میں بیان کر سکیں۔
- ☆ زندگی میں پیش آنے والے اپنے خوش گوار لمحات کو درج کر سکیں۔

1.3 مشاہدہ نفس پر مبنی تحریریں (Introspective Writing)

عام طور پر یہ دیکھا جاتا ہے کہ ہم ہمیشہ دوسروں کا مشاہدہ اور تجزیہ کرتے رہتے ہیں۔ چاہے وہ کام کی جگہ ہو یا کوئی دستاویز ہو یا پھر اپنے دوست کا بھیجا ہوا کوئی پیغام۔ ہمارا دماغ ہر دم ان کا تنقیدی جائزہ لیتا رہتا ہے تاکہ ان کی گہرائی تک پہنچا جاسکے۔ اس طرح یہ ہماری فطرت ثانی بن

جاتی ہے کہ ہم کسی بھی چیز کو ناقداً انداز میں سوچتے رہیں اور تجزیہ کرتے رہیں۔ لیکن یہ عجیب بات ہے کہ ہم اس عادت کو اپنے لیے استعمال نہیں کرتے۔ یعنی ہم خود اپنے نفس کا، اپنے کردار کا اور اپنے اعمال کا جائزہ نہیں لیتے اور ان کی خوبیوں اور خامیوں کا اندازہ نہیں لگاتے۔ خود کے اندر جھانکنا اور اپنے نفس کا مطالعہ کرنا ایک نایاب وصف ہے۔ اور اگر ہم اپنے نفس کا مطالعہ کرنے کے بعد حاصل ہونے والے مشاہدات یا نتائج کو قلم بند کرتے جائیں تو یہ ہمارے لیے رہنمائی، اصلاح اور بہتر زندگی گزارنے اور زندگی کو حقیقی معنوں میں لطف اندوزی کا موجب بن سکتے ہیں۔

- ذیل میں مشاہدہ نفس پر مبنی تحریروں کے فائدے بیان کیے جا رہے ہیں۔
- 1- یہ آپ کو ہماری زندگی کے منفی رجحانات پر غور کرنے کے قابل بناتے ہیں۔
- 2- یہ آپ کو زندگی کی ایک وسیع تر تصویر پر توجہ منبہدول کراتے ہیں۔
- 3- یہ آپ کو اپنے خوف اور ڈر پر قابو پانے میں مدد کرتے ہیں۔
- 4- یہ آپ کی خوشی کو اپنے خود کے بنائے ہوئے اصولوں و ضوابط کی روشنی میں واضح طور پر پیش (Define) کرنے کے قابل بناتے ہیں۔
- 5- یہ آپ کو اپنے ضمیر کی آواز پر مبنی خود کے فیصلے لینے کے قابل بناتے ہیں۔
- 6- یہ آپ کو ان چیزوں پر پریشان ہونے سے بچاتے ہیں جو آپ کے قابو (Control) میں نہیں ہیں۔
- 7- ہم مسلسل اپنی زندگی میں نفس کا مشاہدہ کرتے رہیں تو یقیناً ہمیں یہ موقع ملتا ہے کہ ہم چیزوں کو بہتر طور پر تبدیل کر سکیں۔ جب ہم اپنے شعور کا علم رکھتے ہیں تو ہمیں اس بات کا بہتر ہنر حاصل ہوتا ہے کہ ہم حقیقتاً زندگی میں کیا چاہتے ہیں۔ لہذا ہمیں ہر روز کم از کم پانچ منٹ کا وقت اپنے نفس کے مطالعے کے لیے وقف کرنا چاہیے تاکہ اس کے بدلے ہمیں خوشیوں کے زیادہ بہتر مواقع مل سکیں۔

اپنی معلومات کی جانچ (Check Your Progress)

- 1- مشاہدہ نفس سے آپ کیا سمجھتے ہیں؟

1.4 ادارے میں پیش آنے والے اپنے تجربات کو ڈائری کی شکل میں لکھنا

(Writing one's Experiences in the Institution in the Form of Diary)

ڈائری کیا ہے؟

ڈائری ایک ایسی جگہ ہے جہاں آپ اہم واقعات، تجربات اور دیگر ذاتی دلچسپی کی چیزوں کا ریکارڈ رکھتے ہیں۔ یہ کسی فرد کے ذہن کا آزادانہ اور محفوظ پھیلاؤ (Extension) ہے۔ ڈائری میں خود کے احساسات اور عقائد پائے جاتے ہیں اور کسی بھی زندگی کی تعین قدر کے سلسلے میں یہ بہت کام آتے ہیں۔

ڈائری میں آپ عموماً وہ چیزیں لکھتے ہیں جنہیں آپ یاد رکھنا چاہتے ہیں۔ روزمرہ کی سرگرمیاں، دن کس طرح گزرا، کیا کیا کام کیے گئے،

روزانہ کا شیڈول اور کوئی ایسی چیز جسے کیا جانا ہو۔ ڈائری کا لکھنا ایک روزمرہ کی سرگرمی ہونی چاہیے لیکن آپ چاہیں تو اس میں اہم تجربات کو جب جی چاہے لکھ سکتے ہیں۔

آپ کو ڈائری کیوں رکھنا چاہیے:

ڈائری ایک دلچسپ ذریعہ ہوتی ہے جو کسی فرد کو اپنے دے ہوئے احساسات کو باہر نکالنے، خوابوں اور تصورات کا ریکارڈ رکھنے کے مواقع فراہم کرتی ہے جو روزمرہ کی زندگی میں ظاہر ہوتے ہیں۔

اپنے تجربات کو ڈائری میں کس طرح بیان (Share) کریں:

ڈائری شروع کرنے سے قبل سب سے اہم چیز اس کے لیے ذہنی طور پر تیار ہونا ہے۔ ڈائری میں تحریر لکھنا بہت مشکل کام ہے اور اس سے بھی مشکل اس کے لیے تیار ہونا ہے۔ لیکن جب ایک مرتبہ آپ الفاظ کو باہر لانا شروع کرتے ہیں، تو پھر ان کا بہاؤ فطری ہو جاتا ہے۔

ہدایات:

- 1- لکھنے کا فیصلہ کیجیے۔
- 2- آپ جس چیز کے بارے میں لکھنے کا ارادہ رکھتے ہیں اس کے بارے میں مختلف خیالات کو یکجا کیجیے اور پھر فیصلہ کیجیے کہ کس کے بارے میں خصوصی طور پر آپ کو لکھنا چاہیے۔
- 3- لکھنے کا ایک شیڈول بنائیے۔ آپ اکثر لکھنا چاہتے ہیں یا کبھی کبھار اس کا فیصلہ لینا آپ کے لیے ضروری ہوتا ہے تاکہ آپ لکھنے کے لیے وقت مقرر کر لیں، ہفتے میں ایک بار، روزانہ یا پھر کوئی اور مدت۔
- 4- ایک مقررہ وقت کے حدود کا تعین کر لیں۔ یہ اس بات پر منحصر ہوتا ہے کہ آپ کتنی مقدار میں لکھنا چاہتے ہیں۔ آدھا گھنٹہ سے ایک گھنٹے تک کی مدت ایک آئیڈیل ہو سکتی ہے۔
- 5- ایک فارمٹ کو منتخب کر لیں: ڈائری لکھنے کے کئی فارمٹ ہو سکتے ہیں جس کا انحصار اس بات پر ہوتا ہے کہ آپ کیا اور کتنا لکھنا چاہتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ ان کاموں کی فہرست بنانا چاہتے ہوں جنہیں آپ کو پائے تکمیل کو پہنچانا ہو۔ یا پھر اس گفتگو کو تحریر کر لینا چاہتے ہوں جو کسی سے ہو چکی ہو یا پھر ہونے والی ہو۔ بعض لوگ ڈائری کو مختصر نوٹ کے طور پر لکھنے کو ترجیح دیتے ہیں تو بعض لوگ تفصیلی پیرا گراف لکھنا پسند کرتے ہیں۔ آپ کو یہ فیصلہ کرنا ہوگا کہ آپ کس فارمٹ کو پسند کرتے ہیں۔
- 6- اپنی لکھی گئی تحریروں پر تاریخ ڈالیں: جب کبھی آپ ڈائری میں لکھیں تو اس دن کی تاریخ ضرور درج کر دیں۔ اس سے آپ کو بعد میں ان پر نظر کرنے پر سمجھنے میں سہولت ہوگی۔
- 7- پہلے تمہیدی تحریر سے شروعات کریں: ڈائری میں باضابطہ لکھنے سے قبل ایک تمہیدی نوٹ ضرور لکھیں جس میں آپ کا تعارف، آپ کی پسند کی چیزیں، آپ کے پسندیدہ مشغلے اور دیگر ضروری چیزیں درج کی جائیں تاکہ ڈائری کھولتے ہی آپ کا عکس اس میں نظر آئے۔
- 8- لکھتے وقت ایسا اسلوب اختیار کریں جیسے کہ آپ اپنے کسی مخلص دوست کو لکھ رہے ہوں۔
- 9- جب آپ ڈائری میں کچھ تحریر کر رہے ہوں تو اپنے آپ پر سختی کرنے سے پرہیز کریں۔ یعنی خیالات کا آزادانہ بہاؤ ہونے دیں اور یہ سو

چیں کہ آپ کو کامل (Perfect) ہونا چاہیے اور آپ کی تحریر کو املا اور قواعد کی غلطیوں سے پاک ہونا چاہیے۔

10- تحریر کرنے کے دوران اپنے خیالات کو ترتیب سے پیش کریں۔

11- تحریریں فطری ہوں۔ مخصوص طور پر لکھنے کی کوشش سے فطری پن مجروح ہوتا ہے۔

12- لطف اندوز ہوں: اس بات کا خیال رکھیں کہ ڈائری تحریر کرنا کوئی بیزارى کا کام اور بوجھ نہ ہو۔ یاد رکھیے کہ ڈائری آپ کے لیے اطمینان قلب کا باعث، ایک تخلیقی کام، انعکاس کی جگہ اور ایک ایسی جگہ ہو جہاں آپ کے خیالات آزادانہ طور سے گھومتے ہوں۔

اپنی معلومات کی جانچ (Check Your Progress)

1- ڈائری کیا ہے؟ بیان کریں۔

1.5 خود کی تعلیمی سوانح لکھنا (Writing an Educational Auto Biography of the Self)

تعلیمی سوانح (Educational Autobiography)

تعلیمی سوانح کسی فرد کے اپنے تعلیمی تجربات کی کہانی ہوتی ہے جس نے اس کی تعلیم اور اس کی شخصیت کی مکمل نشوونما کو متاثر کیا ہو۔ تعلیمی تجربات سے مراد پورے دن کے تمام تجربات جو اسکول کے اندر اور باہر حاصل کیے گئے ہوں اور جس کا اثر آپ کی تعلیم پر پڑا ہو۔ جیسے ہم جماعت ساتھی، اساتذہ، اسپورٹ کی ٹیمیں، مختلف جماعتوں کے درمیان تبدیلی، ہم نصابی سرگرمیاں اور بھی بہت کچھ۔

تعلیمی سوانح کے مقاصد:

تعلیمی سوانح نگاری کے درج ذیل مقاصد ہوتے ہیں:

- ☆ خود کی معلومات میں اضافہ کرنا۔
- ☆ زندگی میں روزمرہ کی صورت حال اور تجربات کا تجزیہ کرنا اور تجزیہ کرنے کی صلاحیت کو فروغ دینا۔
- ☆ اپنی ذاتی سوانح کو اپنے دوست و احباب، پڑوسیوں، خاندان اور مقامی و عالمی سطح پر سماجی اور ثقافتی حوالے سے مربوط کرنا۔
- ☆ اپنے ذاتی مسائل پر دوبارہ غور کرنا اور ان سے نمٹنے کے ذرائع پیدا کرنا۔

تعلیمی سوانح کی ساخت اور اس کا مواد:

- 1- تمہیدی بیان: تعلیمی سوانح کی ابتدا تمہیدی بیان سے کی جائے۔
- 2- تجربات کو جوڑنا اور دوبارہ جمع کرنا۔
- (الف) ان تجربات کو جمع کرنا جو آپ کے اکتسابی عمل میں پیش آئے ہوں۔

(ب) تعلیمی زندگی کے مختلف مراحل جیسے پرائمری، سکندری اور کالج کی تعلیم کے دوران پیش آنے والے تمام اہم تعلیمی تجربات شامل کیے جائیں۔

(ج) نہ صرف یہ کہ تعلیمی بلکہ سماجی، سیاسی اور معاشی تمام اہم واقعات بھی شامل کیے جائیں جس نے آپ کو متاثر کیا ہو۔

(د) کسی بھی فرد کی شخصیت کی نشوونما میں فلسفیانہ اور فلرانگیز واقعات بھی اثر ڈالتے ہیں۔ لہذا ان سے جڑے خیالات و تجربات بھی جمع کیے جائیں۔

3- تجربات کو باہم مربوط کرنا:

سماجی، ثقافتی، سیاسی، معاشی نیز فلسفیانہ اور فلرانگیز تجربات سے آپ کے تعلیمی تجربات کو جوڑنا چاہیے۔

4- تخلیقی سوچ کا مظاہرہ کرنا:

سوانح نگاری کے دوران آپ کے لیے لازم ہے کہ اپنے پچھلے تجربات کے بارے میں آپ تنقیدی نقطہ نظر رکھیں۔ آپ اس بات کا ناقدانہ جائزہ لیں کہ کون سے واقعات میں آپ کی تشکیل میں مثبت کردار کے ذمے دار اور کون سے واقعات ہیں جو پر منفی اثرات ڈالے ہیں۔

5- اختتام: تمام تر تجربات جمع کرنے، باہم مربوط کرنے اور پھر ان پر تنقیدی جائزہ لینے کے بعد اپنی سوانح کے لیے اختتامی کلمات لکھیں۔

6- حواشی اور دیگر منسلکات: سوانح کے ساتھ آخر میں آپ کی اور دیگر افراد خاندان کی تصاویر اور دیگر تعلیمی دستاویزات (Documents) بھی منسلک کیے جائیں۔

اپنی معلومات کی جانچ (Check Your Progress)

1- تعلیمی سوانح (Educational Autobiography) سے کیا مراد ہے؟

2- تعلیمی سوانح نگاری کے مقاصد بیان کریں۔

1.6 زندگی کے تئیں اپنی خود کی توقعات کے بارے میں لکھنا

(Writing About one's Expectations in Life)

توقع سے کیا مراد ہے؟

توقع اس بات کا عقیدہ (Belief) ہے کہ کوئی چیز مشاہدہ مستقبل میں ضرور واقع ہوگی۔ یا ہم یوں کہہ سکتے ہیں کہ ایسی چیز جس کے واقع

ہونے کا یقین ہو تو توقع (Expectation) کہلاتی ہے۔ توقعات ہمیں دنیا کو دیکھنے والی نظر فراہم کرتی ہیں اور کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ دنیا میں کچھ چیزیں ایسی بھی رونما ہوتی ہیں جو ہماری توقعات کے خلاف ہوتی ہیں۔ لہذا ہمیں ہر گھڑی اپنی توقعات کو سمجھنا چاہیے اور اپنی زندگی اور زندگی کے تجربات کو بہتر بنانے کی کوشش کرنی چاہیے۔

زندگی سے آپ کی کیا توقعات وابستہ ہوتی ہیں؟

ہم تمام کو کچھ نہ کچھ توقعات ہوتی ہیں اور ہم ان پر بھروسہ کرتے ہیں تاکہ زندگی کو زیادہ پُر امید بنائیں اور اس طرح زندگی محفوظ اور کم تناؤ والی گزرے۔ ہم اپنے پچھلے تجربات سے سیکھتے ہیں اور اس سے اندازہ لگاتے ہیں کہ آگے کس طرح کے حالات پیدا ہونے والے ہوں گے۔ جس شخص کو کوئی توقعات نہیں ہوتیں اس کا حال ایسا ہے جیسے اس کا بہت ہی مختصر مدّت کا حافظہ (Memory) ہو جس سے وہ کوئی بھی بات یاد نہ رکھ سکے اور نہ اُن پچھلی یادوں سے کچھ سبق حاصل کر سکے۔

آپ اپنی زندگی کے ہر پہلو پر غور کریں۔ آپ کے اطراف کے لوگ، آپ کا ماحول اور یہاں تک کہ خود اپنے آپ پر تو بہت جلد آپ کو یہ احساس ہوگا کہ آپ تمام وقت توقعات رکھتے ہیں اور زندگی سے تجربات حاصل کرنا ایک مستقل کوشش ہے تاکہ آپ اپنی توقعات پر پورا اتر سکیں۔ درج بالا بیانات سے یہ بات واضح ہو چکی ہے کہ ہم سبھی توقعات رکھتے ہیں اور زندگی کو با معنی اور لطف اندوز بنانے کے لیے ہمیں چاہیے کہ اُن توقعات کو تحریر کر لیں۔

اب ہم دیکھیں گے کہ ان توقعات کو تحریر کرنے کے مختلف مراحل کیا ہیں:

1- توقعات کی فہرست تیار کر لیں:

سب سے پہلے آپ توقعات کی کھوج کریں اور ان کی فہرست مرتب کر لیں۔ پھر دیکھیں کہ کون سی توقعات ہیں جو آپ کو خوشی اور اطمینان دیتی ہیں اور کون سی توقعات ہیں جن سے آپ پر غصہ اور جھنجھلاہٹ طاری ہوتی ہے۔ یقیناً آپ ان ہی توقعات کو قائم رکھیں گے جو آپ کے لیے خوشی کا باعث ہوں گی۔

☆ فہرست تیار کرنے کے عمل کے پہلے مرحلے میں آپ اپنے اطراف پائے جانے والی تمام توقعات تحریر کر لیں۔

☆ توقعات کی فہرست میں مختلف زمرے رکھیں جیسے دوست کے ساتھ توقعات کی وابستگی، اسی طرح خاندان، والدین، شریک زندگی، ڈاکٹر و دیگر پیشہ دارانہ افراد جیسے ڈنٹسٹ، ٹیچر، کمپنی، انٹرنیٹ سروس فراہم کار وغیرہ۔

☆ آخر میں اپنے آپ سے وابستہ توقعات تحریر کریں۔ مثلاً آپ خود کو کیا دیکھنا پسند کرتے ہیں، کیا بننا چاہتے ہیں وغیرہ

توقعات کا تجزیہ کریں:

جب آپ اپنی توقعات کی فہرست تیار کر لیں تو ان کو پڑھیے اور ذیل کے سوالوں کے جواب دینے کی کوشش کیجیے۔

1- کیا اس توقع اور حقیقتاً آپ کے ساتھ کیا ہو رہا ہے ان کے درمیان کوئی تعلق ہے؟

2- کیا یہ توقع مجھے خوشی دیتی ہے؟

3- کیا میری یہ توقع بہت زیادہ ہے یا بہت چھوٹی ہے؟

- 4- وہ کون سی بات ہے جس کی وجہ سے میں نے یہ توقع کی ہے؟
- 5- اگر حالات اس طرح نہ واقع ہوں جس طرح کہ میں نے توقع کی تھی اور اس سے مجھے تکلیف پہنچتی ہے، پھر بھی میں نے اس طرح کی توقع کیوں وابستہ کی؟
- 6- کیا میں دوسرے لوگوں سے ان کاموں کے کرنے کی توقع کرتا ہوں/کرتی ہوں جس کو میں خود نہیں کر سکتا/کر سکتی ہوں؟
- 7- اگر کوئی توقع آج غیر حقیقت پسند نظر آتی ہے تو میں اس کو پورا کرنے کی سعی کر سکتا ہوں؟
- جب کوئی توقع بہت بڑی ہو اور اس کا حقیقت میں بدلنا ناممکن نظر آئے تو ہمیں ان توقعات سے دست برداری نہیں اختیار کرنی چاہیے۔ اس کے بجائے ہمیں اسے طویل مدتی قرار دے کر اس توقع کو چھوٹے چھوٹے اجزا میں تقسیم کرنا چاہیے اور ان چھوٹی چھوٹی توقعات کو مسلسل حاصل کرنے کی سعی کرنی چاہیے۔

8- اس توقع کو پورا کرنے کا ذمے دار کون ہے؟ اس سے مراد یہ ہے کہ کی گئی توقع کس سے وابستہ کی گئی ہے؟
توقعات کو پورا کرنا خوشی کی کنجی (key) ہوتی ہے:

ایک دانش مندانہ قول ہے ”خوش رہنے کے دو طریقے ہوتے ہیں، اپنی حقیقت پسندی کو بہتر بنا دیا پھر اپنی توقعات میں کمی کر لو۔“ جب ہم حقیقت پسندانہ توقعات وابستہ رکھتے ہیں تو ہمیں یہ موقع ملتا ہے کہ ہم ہر شخص کی غلطیوں یا خامیوں کو قبول کر لیں۔ ہمیں اس بات کی ضرورت ہے کہ ہم اپنی زندگی اور اپنے لیے گئے فیصلوں کی ذمے داری خود قبول کریں، قبل اس کے کہ ہم یہی توقعات دوسروں سے رکھیں۔

اپنی معلومات کی جانچ (Check Your Progress)

1- توقع سے کیا مراد ہے؟

1.7 زندگی میں مسامحی صورت حال کو جرات مندانہ طریقہ سے نمٹنے کے بارے میں لکھنا

(Writing About the Problematic Situations Faced Boldly in Life)

زندگی Challenges سے بھرپور ہوتی ہے کچھ لوگ Challenges کا سامنا خود اعتمادی کے ساتھ کرتے ہیں جب کہ کچھ لوگ ان پر قابو پانے کے لیے جدوجہد کرتے ہیں۔ انسان بالخصوص جب مسائل کا سامنا کرتا ہے تو اسے ایک طرح کا اطمینان حاصل ہوتا ہے اور کسی چیز کو حاصل کرنے کا احساس ابھرتا ہے۔ کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ اگر کوئی شخص پے در پے Challenges سے گھرا ہوتا ہے اور ان سے نمٹنے میں ناکام ہوتا ہے تو اس نکتے پر Challenges اس کے لیے مسائل بن جاتے ہیں جس سے وہ دکھ اور Frustration کا شکار ہو جاتا ہے۔

زندگی میں پیش آنے والے مشکل حالات کا کس طرح مقابلہ کریں؟

ہم زندگی میں مختلف قسم کے حالات اور ادارے سے گزرتے ہیں۔ ان میں کچھ مثبت ہوتے ہیں اور ہمارے لیے خوشی و انبساط کا موجب بنتے

ہیں تو کچھ مشکل ہوتے ہیں۔ کوئی صورت حال کسی کے لیے کتنی مشکل ثابت ہوتی ہے یا اس شخص کے تجربے پر منحصر ہوتی ہے۔ لوگ انفرادی طور پر زندگی کے مشکل حالات سے نمٹنے کے لیے مختلف طریقے اختیار کرتے ہیں۔ بعض اوقات یہ طریقے مسئلہ پر منحصر ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر اسکول میں ساتھیوں یا اساتذہ کے نام رکھنے (Bullying) کی صورت میں بچہ اپنے بڑوں کی طرف مدد کے لیے دیکھے گا، یا حالیہ مشکلات کی صورت میں آپ اپنے مالیات (Finances) کو از سر نو ترتیب دیں گے۔ دکھ کے موقعوں پر اپنے چاہنے والے بہت اہمیت رکھتے ہیں۔

ذیل میں کچھ طریقے پیش کیے جا رہے ہیں جن کے ذریعے آپ کیسے بھی مشکل حالات سے دوچار ہوں ان کو بہتر طور پر قبول کرنے کے قابل ہوں گے۔

1- چیخ کا سامنا کریں:

جیسی بھی صورت حال آپ کو درپیش ہو اس کا ہمت اور حوصلے کے ساتھ سامنا کریں۔

2- وجود کو قائم رکھیں:

اپنے وجود کو قائم رکھنا، یعنی کھونہ دینا ایک زبردست قوت ہے۔ اگر آپ ناکامی کی صورت میں بھی پورے شعور اور آگہی کے ساتھ چیلنجز کا سامنا کرنے کی عادت بنالیں، تو پھر آپ دیکھیں گے کہ آپ کے سامنے کوئی چیلنج باقی نہیں رہے گا۔

3- مسئلہ کے حل کے لیے خود کی طرف نظر کریں:

ہمیں یہ اچھی طرح سمجھ لینا چاہیے کہ ہمارے مسائل کا حل ہمیں خود تلاش کرنا پڑتا ہے۔ یہاں تک کہ ان حالات میں بھی جب کوئی اور آپ کے پارٹنر یا اتھارٹیٹی کی حیثیت سے رول ادا کر رہا ہو تب بھی یہ فیصلہ آپ کو ہی لینا پڑے گا کہ صورت حال پر کس طرح کا عمل کیا جائے۔ جتنا زیادہ وقت آپ اپنے سے باہر رہنمائی تلاش کرنے میں صرف کریں گے اتنی ہی زیادہ مدت تک آپ مسئلے کو نظر انداز کرتے رہیں گے۔

4- اپنے آپ کو جانیں/ پہچانیں:

کچھ لوگوں کے لیے کچھ چیلنجز بہت مشکل نظر آتے ہیں جبکہ دوسرے انہیں چیلنجز کا آسانی کے ساتھ سامنا کر لیتے ہیں۔ یہ اس بات پر منحصر ہے کہ ہم اپنے آپ کو پہچانیں اور اپنی صلاحیتوں اور استعداد کا ادراک رکھیں تبھی ہم اس صورت حال سے بچ سکتے ہیں۔

5- چیلنجز ترقی پانے کے مواقع ہوتے ہیں:

اکثر اوقات چیلنجز ہمیں اپنے آپ کو ترقی کی منزلیں طے کرنے کے مواقع فراہم کرتے ہیں۔ لہذا چیلنجز کا مثبت طریقے پر سامنا کرنا چاہیے۔

مسائل کی صورت حال کے بارے میں کیوں تحریر کریں؟

ذیل میں اس کے مختلف اسباب دیے جا رہے ہیں:

☆ آپ کی صلاحیت اور مہارتوں پر توجہ مرکوز کرنے کا موقع ملتا ہے۔

☆ آپ کو مخصوص بصیرت حاصل ہوتی ہے کہ آپ کس طرح مخصوص حالات میں اپنی مہارتوں کا اطلاق کرتے ہیں۔

- ☆ دباؤ (Pressure) کے تحت آپ کی صلاحیتوں کے مظاہرے کا پتہ چلتا ہے۔
- ☆ اپنی شخصیت کے اظہار کا موقع ملتا ہے اور آپ حقیقی طور پر انسان بننے کے قابل ہوتے ہیں۔
- ☆ خود کے بارے میں ایک اہم سبق سیکھنے کا موقع ملتا ہے۔

جرات مندانہ طریقے سے مسابقتی صورت حال کو بیان کرنا:

کیا آپ نے اپنی زندگی میں چیلنجز کا سامنا کیا ہے؟ کیا بسا اوقات آپ اس صورت حال سے ہار مان گئے یا آپ نے کبھی یہ محسوس کیا کہ اب آگے بڑھنے کی کوئی صورت نہیں؟ کیا آپ نے اپنے آپ کو ذہنی طور پر اس بات کے لیے تیار کیا کہ مشکل صورت حال سے کس طرح مقابلہ کیا جائے۔

اگر آپ مشکل چیلنجز کا جرات مندانہ طریقہ پر مقابلہ کر چکے ہوں تو (STAR) Situation, Task, Action, Result طریقے کا استعمال کرتے ہوئے اس کو بیان کریں:

- (الف) صورت حال (Situation): آپ کو درپیش چیلنج کا پس منظر لکھیے۔
- (ب) سپرد کیا گیا کام (Task): آپ کو سونپے گئے کام کو مختصر بیان کریں۔
- (ج) کاروائی / عمل (Action): صورت حال کو بہتر بنانے کے لیے آپ نے کون سے اقدامات اختیار کیے اس کی وضاحت کریں۔
- (د) نتائج (Result): آپ کی ان کوششوں سے کیا نتائج حاصل ہوئے اس پر روشنی ڈالیے۔

اپنی معلومات کی جانچ (Check Your Progress)

1- مسابقتی صورت حال کے بارے میں کیوں تحریر کرنا چاہیے؟ بیان کریں۔

1.8 اپنی زندگی کے خوش گوار لمحات کو ریکارڈ کرنا (Recording Happy Moments in Life)

ہماری زندگی محض کام، کھیل، محبت، یقین، امید وغیرہ کے آگے بھی کچھ ہے لیکن اس میں وسیع منصوبہ سازی، اہداف، خاندان، دوست احباب کے ساتھ اپنی ترقی کو شامل کرنا پڑتا ہے اور ساتھ زندگی کے تین اپنے ذاتی خیالات و احساسات کو بھی خوش گوار لمحات کے بارے میں لکھنا۔

اپنی زندگی کے خوش گوار لمحات کو ریکارڈ کرنا بہت اہم ہو سکتا ہے لیکن جب تک آپ اس کے لیے اپنے وقت سے کچھ وقت نکال کر اس کام کے لیے مختص نہیں کر دیتے، یہ آپ کے دماغ کا سب سے آخری کام بن جاتا ہے۔ اس کام کو انجام دینے کے بے حساب طریقے ہیں جن کے ذریعے آپ ان خاص لمحات کو قید کر سکتے ہیں۔

برین اسٹارم (Brain Storm)

سب سے بہتر طریقہ اس ضمن میں یہ ہے کہ آپ کی زندگی میں جب بھی کوئی خوشی کے مواقع آئیں آپ ان واقعات کی فہرست بنالیں۔ نمونے کے طور پر ذیل میں چند واقعات (Events) دیے گئے ہیں جو عموماً ہمیں خوشی دیتے ہیں۔ اس طرح سے آپ اپنی فہرست تیار کر سکتے ہیں:

- ☆ کسی نے آپ کو تحفہ دیا۔
 - ☆ آپ کی سالگرہ کی تقریب۔
 - ☆ آپ کا کوئی قابل قدر کام جس کی ستائش دوسروں نے کی ہو۔
 - ☆ آپ کی علمی تحصیل جیسے آپ نے کوئی اسکالرشپ حاصل کی یا امتحانات میں اعزاز حاصل کیا۔
 - ☆ آپ کو یہ خبر ملتی ہے کہ آپ نے جس ادارے میں تعلیم حاصل کرنے کا خواب دیکھا تھا اس میں آپ کو داخلہ مل چکا ہے۔
 - ☆ آپ کے کوئی قریبی عزیز یا رشتے دار علالت کے بعد صحت یاب ہوتے ہیں۔
 - ☆ آپ کو نوکری حاصل ہوئی۔
 - ☆ آپ کی والدہ/ والد نے آپ کو کوئی تحفہ دیا۔
 - ☆ آپ کے خاندان میں ایک ننھے فرد کا اضافہ ہوا۔
 - ☆ آپ نے اپنی کوئی بری عادت پر قابو پا لیا۔
 - ☆ آپ نے کوئی تاریخی مقام، تفریحی مقام یا کوئی نئے ملک یا شہر کی سیر کی۔
 - ☆ آپ نے کسی کی مدد کی اور وہ آپ کا احسان مندرہا۔
 - ☆ آپ نے کسی کو کوئی بڑے مسئلے یا حادثے سے بچا لیا۔
- غرض اس طرح کے بے شمار واقعات ہیں جو ہماری روزمرہ زندگی میں پیش آتے ہیں۔ آپ چاہیں تو ان واقعات کو تفصیل سے بھی بیان کر سکتے ہیں اور ان تجربات کو اپنے ناظرین سے بھی شیئر کر سکتے ہیں۔

اپنی معلومات کی جانچ (Check Your Progress)

1- برین اسٹارم (Brain Storm) سے آپ کیا سمجھتے ہیں؟ بیان کریں۔

2- اپنی زندگی کے خوش گوار لمحات کو ریکارڈ کریں۔

1.9 یاد رکھنے کے نکات (Points to be Remembered)

☆ اپنے نفس کا مطالعہ کرنا ایک نایاب وصف ہے۔ اگر ہم اپنے نفس کا مطالعہ کرنے کے بعد حاصل ہونے والے مشاہدات یا نتائج کو قلم بند

کرتے جائیں تو یہ ہمارے لیے رہنمائی، اصلاح اور بہتر طور پر زندگی گزارنے اور زندگی کی حقیقی معنوں میں لطف اندوزی کا موجب بن سکتے ہیں۔

☆ اپنے نفس کا مطالعہ کرنے سے ہماری زندگی کے منفی رجحانات پر غور کرنے، زندگی کی ایک وسیع تر تصویر پر توجہ منبہول کرنے، اپنے خوف اور ڈر پر قابو پانے کے قابل بناتے ہیں۔

☆ ڈائری ایک ایسی جگہ ہے جہاں آپ اہم واقعات، تجربات اور دیگر ذاتی دلچسپی کی چیزوں کا ریکارڈ رکھتے ہیں۔ آپ اس ڈائری میں جو بھی بات آپ کو اچھی لگے لکھ لیتے ہیں بغیر کسی فیصلے اور تنقید کے۔ یہ کسی فرد کے ذہن کا آزادانہ اور محفوظ وسعت (extension) ہے۔

☆ تعلیمی سوانح کسی فرد کی اپنی تعلیمی تجربات کی کہانی ہوتی ہے جس نے اس کی تعلیم اور اس کی شخصیت کی مکمل نشوونما کو متاثر کیا ہو۔ تعلیمی تجربات سے مراد دن تمام تجربات جو اسکول کے اندر اور باہر حاصل کیے گئے ہوں اور جس کا اثر آپ کی تعلیم پر پڑا ہو۔ جیسے ہم جماعت ساتھی، اساتذہ، اسپورٹ کی ٹیمیں، مختلف جماعتوں کے درمیان تبدیلی، ہم نصابی سرگرمیاں وغیرہ۔

☆ توقع اس بات کا عقیدہ (belief) ہے کہ مشاہدہ مستقبل میں ضرور واقع ہوگا۔ یا ہم یوں کہہ سکتے ہیں کہ ایسی چیز جس کے واقع ہونے کا یقین ہو تو توقع (expectation) کہلاتی ہے۔

1.10 فرہنگ (Glossary)

- مشاہدہ نفس پر مبنی تحریریں : خود اپنے نفس کا، اپنے کردار کا، اور اپنے اعمال کا جائزہ لیتے ہوئے اور خوبیوں اور خامیوں کا اندازہ لگاتے ہوئے۔ خود کے اندر جھانکنا اور اسے قلم بند کرنے کا عمل مشاہدہ نفس پر مبنی تحریر کہلاتا ہے (Introspective Writing)
- ڈائری : ڈائری ایک ایسی جگہ ہے جہاں آپ اہم واقعات، تجربات اور دیگر ذاتی دلچسپی کی چیزوں کا ریکارڈ رکھتے ہیں۔
- تعلیمی سوانح : تعلیمی سوانح کسی فرد کی اپنی تعلیمی تجربات کی کہانی ہوتی ہے جس نے اس کی تعلیم اور اس کی شخصیت کی مکمل نشوونما کو متاثر کیا ہو۔ (Educational Autobiography)
- توقع (belief) : کسی چیز کے واقع ہونے کا یقین توقع (expectation) کہلاتی ہے۔
- برین اسٹارم : Brain Storm

1.11 اکائی کے اختتام کی سرگرمیاں (Unit End Exercises)

معروضی جوابات کے حامل سوالات؛

1. مشاہدہ نفس پر مبنی تحریریں آپ کو اس قابل بناتی ہے کہ۔
 - (1) زندگی کے منفی رجحانات پر غور کر سکیں
 - (2) اپنے خوف اور ڈر پر قابو پا سکیں
 - (3) خود کے فیصلے لے سکیں
 - (4) یہ سبھی
2. تعلیمی سوانح نگاری کے مقاصد ہوتے ہیں۔

- (1) زندگی کے تجربات کا تجزیہ کرنے کی صلاحیت کا فروغ (2) اذاتی مسائل پر غور کرنا اور ان سے نمٹنے کے ذرائع پیدا کرنا
 (3) خود کی معلومات میں اضافہ کرنا (4) ان میں سے کوئی نہیں
 3. زندگی میں مسابقتی صورت حال کو جرات مندانہ طریقہ پر نمٹنے کے لیے ضروری ہیکہ۔
 (1) چیلنج کا سامنا کریں (2) مسئلہ کے حل کے لیے خود کی طرف نظر کریں
 (3) خود پر بھروسہ رکھیں (4) سبھی

مختصر جوابات کے حامل سوالات؛

1. زندگی کے تئیں آپ کوئی توقعات وابستہ رکھتے ہیں۔ ان توقعات کی فہرست تیار کیجیے۔
2. مشاہدہ نفس پر مبنی تحریر کیوں ضروری ہے؟ بیان کریں۔
3. ڈائری لکھنے کے طریقے بیان کریں۔

طویل مختصر جوابات کے حامل سوالات؛

1. آپ اپنے نفس کا مشاہدہ کیجیے اور بتائیے کہ آپ میں کون سی اہم خوبیاں اور خامیاں نظر آتی ہیں۔
2. اپنی تعلیمی کیریئر کو ایک سوانح کی شکل میں لکھیے اور اس میں ابتداء سے لے کر اب تک کے تعلیمی سفر میں پیش آنے والے اہم واقعات کو درج کیجیے۔
3. ایک ڈائری بنائیے اور اس میں آپ کی پیشہ وارانہ زندگی میں پیش آنے والے اہم واقعات لکھیے۔

1.12 مزید مطالعے کے لیے تجویز کردہ کتابیں (Suggested Books for Further Readings)

1. Edwards, Ali (2008). Sharing Your Story: Recording Life's Details with Mini Books. Creating Keepsakes.
2. Efklides, A. & Moraitou, D. (2012). (ED) A Positive Psychology Perspective on Quality of Life. Berlin: Springer Science & Business Media.
3. Filewych, Karen (2017). How Do I Get Them to Write?: Explore the Reading-Writing Connection Using Freewriting and Mentor Texts to Motivate and Empower Students. Canada: Pembroke Publishers Limited
4. Harris, Judith (2012). Signifying Pain: Constructing and Healing the Self through Writing. New York: SUNY Press.
5. Hassler, Christine (2016). Expectation Hangover: Free Yourself from Your Past, Change Your Present and Get What You Really Want. CA: New World Library.
6. Hattie, John (2014). Self-Concept. New York: Psychology Press.

7. Hoffe, Otfried (2010). *Can Virtue Make Us Happy?: The Art of Living and Morality*. Illinois: Northwestern University Press
8. Kride, Craig (2013). (ED) *Writing Educational Biography: Explorations in Qualitative Research*. United Kingdom: Routledge
9. Ludwig, A. M. (1997). *How Do We Know Who We Are?: A Biography of the Self*. United Kingdom: Oxford University Press
10. McKay, M. & Fanning, P. (2005). *Self-Esteem*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
11. Megginson, D. & Whitaker, V. (1997). *Cultivating Self-Development*. India: Universities Press.
12. Miller, D. & Moran, T (2012). *Self-Esteem: A Guide for Teachers*. New Delhi: SAGE Publications India Pvt Ltd.
13. Ramsay, G. & Sweet H. (2008). *A Creative Guide to Exploring Your Life: Self-Reflection Using Photography, Art and Writing*. London: Jessica Kingsley Publishers.
14. Sachs, Jonah (2018). *Unsafe Thinking: How to be Creative and Bold When You Need It Most*. New York: Random House.
15. Sood, A. K. (2017). *Philosophy of Life: Connecting Dots*. India: Partridge Publishing
16. Wylie, R. C. (1989). *Measures of Self-Concept*. USA: University of Nebraska Press.

اکائی 2۔ واقعاتِ زندگی

(Life Events)

اکائی کے اجزا

- 2.1 تمہید (Introduction)
- 2.2 مقاصد (Objectives)
- 2.3 واقعاتِ زندگی (Life Events)
 - 2.3.1 تعارف (Introduction)
 - 2.3.2 واقعاتِ زندگی کی اقسام (Types of Life Events)
 - 2.3.3 وہ واقعات جو ہماری زندگی کو سانچے میں ڈھالتے ہیں (Events That Shape Our Life)
 - 2.3.4 واقعاتِ زندگی کی اثر پذیری کو سمجھنا (Understanding the Impact of Life Events)
- 2.4 حیاتی مہارتوں کا تعارف (Introduction to Life Skills)
 - 2.4.1 حیاتی مہارتوں کی تعریف (Defining Life Skills)
 - 2.4.2 حیاتی مہارتوں کی درجہ بندی (Categorizing Life Skills)
 - 2.4.3 حیاتی مہارتوں کی اہمیت (Importance of Life Skills)
- 2.5 پوسٹر بنانا (چارٹ بنانا) (Poster Making [Chart Making])
 - 2.5.1 ٹائم لائن (Time-Line)
 - 2.5.2 ذہنی نقشہ (Mind Map)
 - 2.5.3 کہانی (Story)
 - 2.5.4 گیت (Song)
 - 2.5.5 شاعری (Poetry)
 - 2.5.6 پوسٹر (Poster)
 - 2.5.7 ڈیجیٹل کہانی (Digital Story)
 - 2.5.8 پور پوائنٹ پیش کش (PPT Presentation)

تجرباٲ شير كرنا (Sharing Experiences)	2.6
يار كهنے كے نكاٲ (Points to be Remembered)	2.7
فرهنگ (Glossary)	2.8
اكائى كے اختتام كى سرگرمياں (Unit End Exercises)	2.9
مزيد مطالعے كے ليے تجويز كرده كٲا بئى (Suggested Books for Further Readings)	2.10

2.1 تمہید (Introduction)

زندگی میں ہر انسان کو مختلف واقعات پیش آتے ہیں۔ یہ واقعات تعلیم، روزگار، صحت اور کسی بھی پہلو سے تعلق رکھ سکتے ہیں۔ خود کو پہچاننے کے ضمن میں ان واقعات کو ترتیب دینا اور ان کا تجزیہ کرتے ہوئے نتائج اخذ کرنا نہایت اہم ہوتا ہے۔ واقعات زندگی کسی کی بھی زندگی میں ایک اہم سنگ میل ثابت ہو سکتے ہیں اور یہ سماج کے تئیں فرد کے ادا کیے گئے مختلف کردار پر خاطر خواہ اثر انداز ہوتے ہیں۔

2.2 مقاصد (Objectives)

اس اکائی کی تکمیل کے بعد آپ اس قابل ہوں گے کہ:

- ☆ واقعات زندگی کی اہمیت کو سمجھ سکیں۔
- ☆ حیاتی مہارتوں کے تصور کو سمجھ سکیں۔
- ☆ حیاتی مہارتوں کو بہتر بنانے کے طریقوں سے واقف ہو سکیں۔
- ☆ مختلف قسم کے پوسٹر اور چارٹ بنانے کے طریقوں سے عملی طور پر واقف ہو سکیں۔

2.3 واقعات زندگی (Life Events)

2.3.1 تعارف (Introduction)

جیسا کہ تمہید میں یہ بتایا جا چکا ہے کہ ہم اپنی روزمرہ زندگی میں مختلف واقعات سے گزرتے ہیں۔ کچھ واقعات اہم ہوتے ہیں کچھ غیر اہم۔ یہ فرد پر منحصر ہوتا ہے کہ وہ ان واقعات سے سیکھے اور اس سیکھ کے ذریعے اپنی زندگی کو خوش گوار بنانے کی کوشش کرے۔

2.3.2 واقعات زندگی کے اقسام (Types of Life Events)

واقعات زندگی وہ تجربات ہوتے ہیں جو متوقع (Expected) بھی ہو سکتے ہیں اور غیر متوقع (Unexpected) بھی۔ ہر فرد اور سماج میں تبدیلیاں آتی رہتی ہیں۔ رشتوں میں تبدیلی، جسمانی تبدیلی اور زندگی کی صورت حال میں تبدیلی وہ تبدیلیاں ہیں جو فرد کی شخصیت کی نشوونما پر براہ راست اثر ڈالتی ہیں۔

توقع کردہ واقعات وہ ہوتے ہیں جن کا فرد کو یقین ہوتا ہے کہ وہ واقع ہوں گے۔ یہ واقعات منصوبہ بند ہوتے ہیں۔ واقعات عمومی (Usual) بھی ہوتے ہیں اور غیر عمومی (Unusual) بھی۔ عمومی واقعات توقع کردہ ہوتے ہیں لہذا تاؤ نہیں پیدا کرتے لیکن جو غیر متوقع یا غیر عمومی واقعات ہوتے ہیں وہ جذباتی دباؤ کا سبب بنتے ہیں۔ مثال کے طور پر عزیز رشتے دار، خاندان کے کسی فرد کا انتقال ہو جانا، کسی بیماری میں مبتلا ہو جانا، یا کوئی بڑا بھاری نقصان اٹھانا، یا نوکری ختم ہو جانا یا آپسی رشتوں میں بگاڑ پیدا ہونا وغیرہ۔ اس طرح کے واقعات بہت گہرے جذباتی صدمے کا باعث بنتے ہیں اور ہمیں اپنی روزمرہ زندگی کی طلب سے نمٹنے کی صلاحیت پر منفی اثر ڈالتے ہیں۔

واقعات کو ہم درج ذیل درجوں میں تقسیم کر سکتے ہیں:

- 1- خوشی اور غم کے واقعات۔

2- وہ واقعات جو ہم پر اثر ڈالتے ہیں یا ہم میں تبدیلیاں لاتے ہیں۔

3- مثبت اور منفی واقعات۔

2.3.3 وہ واقعات جو ہماری زندگی کو سانچے میں ڈھالتے ہیں (Events that shape our life)

ہم اکثر یہ قیاس کرتے ہیں کہ زندگی میں پیش آنے والے واقعات کے اثرات یکساں ہوتے ہیں۔ انہیں ہم زندگی میں تبدیلی لانے والی اکائیوں (Life Change Units) کے ذریعے پیمائش کر سکتے ہیں۔ حالانکہ حقیقت تو یہ ہے کہ واقعات زندگی کا انحصار واقعات کی ماہیت پر ہوتا ہے (مثلاً کیا وہ غیر پسندیدہ، غیر متوقع یا غیر قابل کنٹرول تھے) ایک ہی قسم کا واقعہ مختلف افراد میں مختلف قسم کی تبدیلی لاتا ہے۔ مثلاً لوگ عام طور پر سوچتے ہیں کہ طلاق ایک دباؤ (Stressful) والا تجربہ ہے، لیکن کچھ افراد کے لیے، جنہوں نے ایک طویل عرصہ تک اپنی شادی شدہ زندگی میں مسائل کا سامنا کیا ہو، انہیں طلاق دباؤ کا حل اور تناؤ سے راحت کا موجب ہو سکتا ہے۔

2.3.4 واقعات زندگی کی اثر پذیری کو سمجھنا (Understanding the Impact of Life Events)

ہماری زندگی میں پیش آنے والے واقعات ہماری سوچ، عقیدوں اور رویوں پر اثر ڈالتے ہیں۔ واقعات نے ہماری زندگی کو کس حد تک اور کن پہلوؤں کو متاثر کیا ہے یا ان میں تبدیلی لائی ہو اس کو جاننے کے لیے ہمیں چاہیے کہ ان واقعات کو تحریر کر لیں۔ واقعات کو منتخب کرنے کے دوران ذیل کے نکات پر نظر رکھیں:

- ☆ انہیں واقعات پر قائم رہیں جو معنی خیز ہوں اور جن کا آپ کی زندگی پر اثر پڑا ہو۔
- ☆ واقعات کو تاریخی اعتبار سے ترتیب دیں۔ جس سے آپ کو اپنی زندگی کی تفصیلات کو باہر لانے میں مدد ملے گی۔ واقعات کی شروعات اس وقت سے شروع کریں جب آپ کی عمر تین سال کی تھی یا پھر اس وقت سے جب سے آپ واقعات یاد رکھتے ہوں۔
- ☆ خاندان میں ہونے والی تقریبات جیسے سالگرہ، شادی بیاہ، تعطیلات وغیرہ کے تعلق سے سوچیں اور تحریر کریں۔
- ☆ اسکول میں گزارے ہوئے وقت کو یاد کریں۔ آپ کی ناکامیوں، کامیابیوں، کس استاد نے آپ کو آج کے موقف میں کھڑا ہونے میں مدد کی، اسکول کی پارٹیوں، امتحانات، رپورٹ کارڈز، غرض اسکولی زندگی سے جڑے مختلف واقعات کو یاد کریں اور انہیں تحریر کر لیں۔
- ☆ اپنے دیرینہ دوستوں کو یاد کریں جن کے ساتھ آپ نے خاطر خواہ وقت گزارا ہو۔
- ☆ وہ دورے (Trip) جس نے آپ کی زندگی بدلی ہو۔ یعنی اپنی فیملی کے ساتھ، اسکول کے ساتھ، دوستوں کے ساتھ کیے گئے دورے
- ☆ اپنے بہن/بھائی کی پیدائش۔
- ☆ اپنا گھر، شہر یا ملک چھوڑ کر دوسرے مقام پر آباد ہونا۔
- ☆ دوسروں سے کی گئی لڑائی یا بحث۔
- ☆ وہ کتابیں جن کا مطالعہ کرنے کے بعد آپ میں تبدیلی آئی۔
- ☆ وہ حادثات جن کے اثرات آپ کی زندگی پر اثر انداز ہوئے۔

سرگرمی:

کچھ لمحوں کے لیے آپ کی زندگی میں رونما ہونے والے اہم واقعات پر غور کیجیے اور سوچیے کہ ان واقعات آپ کی ذاتی نشوونما پر کس حد تک اثر

ڈالا۔

ذیل کے چارٹ میں دیے گئے سوالات آپ کو مختصر واقعہ بیان کرنے میں رہنمائی کریں۔ پھر آپ دیکھیں کہ آپ نے ان واقعات سے کس حد

تک سیکھا۔

1- صورت حال بیان کرتے وقت خود سے سوال کریں:

(الف) وہ واقعہ کیوں رونما ہوا؟

(ب) اس واقعہ کی وقوع پذیری کس سیاق و سباق میں ہوئی؟

(ج) کون کون ان میں شامل تھے؟

(د) واقعہ کب ہوا اور کیسے ہوا؟

2- واقعہ کے پیچھے چھپے جذبات کو سمجھنے کے لیے خود سے سوال کریں:

(الف) واقعہ ہونے پر آپ نے کس طرح محسوس کیا؟

(ب) واقعے کے دوران آپ نے شعوری طور پر کیا رد عمل کا اظہار کیا یا پھر واقعہ ہونے کے بعد کیا رد عمل ظاہر کیا؟

(ج) جب واقعہ رونما ہوا تو آپ کے ذہن میں کیا چل رہا تھا؟

3- نتائج سے سیکھنے کے لیے خود سے سوال کریں:

(الف) نتیجہ کیا تھا؟

(ب) آپ کی زندگی پر اس کا کس طرح اثر پڑا؟

(ج) آپ نے خود سے اس کے ذریعے کیا سیکھا؟

(د) کیا آپ نے اگلی بار اس قسم کے واقعے رونما ہونے پر مختلف رد عمل کو ظاہر کیا؟

الغرض، واقعات زندگی ہماری زندگی کی تاریخ کا حصہ بن جاتے ہیں اور ہمارے لیے وہ بہترین استاد ہوتے ہیں۔ واقعات چاہے بڑے

ہوں یا چھوٹے وہ ہمیں سکھاتے ہیں۔ ہماری موجودہ زندگی چاہے اچھی ہو یا بری، انہیں واقعات کی بنیاد پر کھڑی ہے اور موجودہ رونما

ہونے والے واقعات ہمارے مستقبل کی تعمیر کرتے رہیں گے۔

اپنی معلومات کی جانچ (Check Your Progress)

سوال نمبر 1 واقعات زندگی کے اقسام بیان کریں۔

2.4 حیاتی مہارتوں کا تعارف (Introduction to Life Skills)

کوئی بھی مہارت جو آپ کی زندگی میں کارآمد ہوتی ہے اسے حیاتی مہارت قرار دیا جاتا ہے۔ حیاتی مہارتیں عام طور پر معیار زندگی کو بہتر بنانے اور زندگی کو بہتر طور پر گزارنے سے جڑی ہوتی ہیں۔ یہ مہارتیں ہمیں اپنی خواہشات کو پورا کرنے اور ہماری پوری صلاحیت کو بروئے کار لانے میں معاون ہوتی ہیں۔

حیاتی مہارتوں کی کوئی بالخصوص کوئی فہرست نہیں ہے۔ بعض مہارتیں آپ کی زندگی کے حالات کے اعتبار سے کم یا زیادہ موزوں ہو سکتی ہیں، جیسے آپ کی ثقافت، عقائد، عمر، جغرافیائی محل وقوع وغیرہ۔

مختلف حیاتی مہارتیں آپ کی زندگی کے مختلف اوقات میں آپ کے لیے کم یا زیادہ موزوں ثابت ہوں گی۔ مثلاً:

- ☆ جب آپ اسکول اور کالج میں ہوں تو آپ کو مطالعے کی مہارتوں (Study Skills) کی ضرورت ہوتی ہے۔
- ☆ جب آپ گھریلو یا دیگر کوئی چیز خرید رہے ہوں تو گفت و شنید کی مہارت (Negotiation Skills) درکار ہوگی۔
- ☆ جب آپ نوکری کر رہے ہوں تو قائدانہ مہارت (Leadership Skills) اور پیش کشی کی مہارت (Presentation Skills) کی ضرورت ہوگی۔

- ☆ جب آپ اپنی فیملی کی شروعات کریں تو آپ کو (Parenting Skills) کی ضرورت پڑے گی۔
- ☆ زندگی میں بعض اوقات ایسے آتے ہیں جب آپ کو تنازعہ کے حل (Conflict Resolution) و تناؤ کی تنظیم (Stress Management) اور مسائل کے حل (Problem Solving) جیسے مہارتوں کی ضرورت درکار ہوگی۔

لیکن سب سے زیادہ اہم حیاتی مہارت جو ہماری زندگی میں شاید سب سے اہم ہوتی ہے وہ ہے مہارتوں کو سیکھنے کی خواہش۔ جب ہم نئی مہارتیں سیکھتے ہیں تو ہم اپنے اطراف کی دنیا کو بہتر طور پر سمجھنے کے قابل ہوتے ہیں اور اپنی زندگی کو زیادہ کارآمد، زیادہ لطف اندوز اور زندگی کے چیلنجز سے زیادہ بہتر طور پر نمٹنے کے قابل ہوتے ہیں۔ یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ حیاتی مہارتیں راست طور پر سکھائی نہیں جاسکتیں بلکہ اکثر وہ تجربات اور مشق کے ذریعے سیکھے جاتے ہیں۔

2.4.1 حیاتی مہارتوں کی تعریف (Defining Life Skills)

تنظیم عالمی صحت (World Health Organization) نے حیاتی مہارتوں کی تعریف اس طرح کی ہے ”برتاؤ میں مثبت اور ہم آہنگی پیدا کرنے والی صلاحیتیں جو فرد کو اس قابل بناتی ہیں کہ وہ روزمرہ زندگی کے چیلنجز اور ڈیمانڈ سے مؤثر طریقے پر مقابلہ کر سکے“

"The abilities for adaptive and positive behaviour that enable individuals to deal effectively with the demands and challenges of every day life."

UNICEF نے حیاتی مہارتوں کی تعریف ان الفاظ میں کی ”برتاؤ کی تبدیلی یا برتاؤ کی نشوونما کی طرز رسائی جو تین میدانوں (Areas)

یعنی علم، رویہ اور مہارتوں میں توازن قائم کرنے کے لیے ڈیزائن کی گئی ہو۔“

"A behaviour change or behaviour development approach designed to address a balance

of three areas knowledge, attitude and skills."

2.4.2 حیاتی مہارتوں کی درجہ بندی (Categorizing Life Skills)

حیاتی مہارتوں کی وسعت بہت زیادہ ہے اور ان میں اکثر غیر ساختی مہارتوں اور رویوں کا سیٹ بھی شامل ہو جاتا ہے۔ حیاتی مہارتوں کے لیے مختلف متعلقہ اصطلاحیں بھی استعمال کی جاتی ہیں۔ جن میں چند درج ذیل ہیں:

☆	ایک سو سال کی مہارتیں	☆	غیر ذہانتی مہارتیں
☆	غیر تعلیمی مہارتیں	☆	کرداری مہارتیں
☆	سافٹ مہارتیں	☆	سماجی اور جذباتی اکتساب (SEL)

حالانکہ مندرجہ بالا یہ تمام اصطلاحیں مترادف یا ہم معنی نہیں ہیں لیکن وہ ذہنی خاکوں (Mind sets)، عام مہارتوں اور صلاحیتوں پر مشتمل ہوتی ہیں۔

تنظیم عالمی صحت (World Health Organization) کی جانب سے نشاندہی کی جانے والی حیاتی مہارتیں:

- 1- ہم احساسی (Empathy): یہ اس صلاحیت کو کہتے ہیں جب فرد دوسروں کے لیے زندگی کس طرح ہے اس کا تصور کرتا ہے یا ہم یوں کہہ سکتے ہیں کہ دوسروں کے لیے دل میں مخلصانہ اور نرم گوشہ رکھنا۔ بغیر ہم احساسی کے ہمارے آپسی تعلقات ایک طرفہ ٹریفک کے مانند ہوتے ہیں۔
- 2- خود آگہی (Self Awareness): اس میں خود کو سمجھنا، اپنے کردار، اپنی خوبیوں، خامیوں، خواہشات، پسندنا پسند سب چیزیں شامل ہوتی ہیں۔
- 3- فیصلہ سازی (Decision Making): یہ مہارت ہمیں ہماری زندگی سے متعلق فیصلوں کو تعمیری طرز پر لینے میں معاون ہوتی ہے۔
- 4- مسائل کا حل تلاش کرنا (Problem Solving): مسائل کے حل کے تعمیری انداز میں تلاش کرنے میں معاون ہوتی ہے۔
- 5- تخلیقی سوچ (Creative Thinking): اس مہارت سے مراد کوئی جدت پسندی اور نئی سوچ رکھنا۔
- 6- تنقیدی سوچ (Critical Thinking): یہ ناقدانہ طور پر کسی چیز کو دیکھنے یا پرکھنے کو کہتے ہیں۔
- 7- مؤثر ترسیل (Effective Communication): اس سے مراد ہم اپنے خیالات کو بہتر طور پر دوسروں کے سامنے ظاہر کر سکتے ہیں۔
- 8- بین شخصی مہارتیں (Interpersonal Skills): اس مہارت کے ذریعے ہم دوسروں سے بہتر طور پر شخصی تعلقات رکھ سکتے ہیں۔
- 9- تناؤ اور جذبات سے نمٹنا: ان مہارتوں کے ذریعے ہم تناؤ اور جذباتی صورت حال میں مثبت انداز میں نمٹنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔

2.4.3 حیاتی مہارتوں کی اہمیت (Importance of Life Skills)

مسلل بدلتے ماحول میں، حیاتی مہارتوں کے حامل ہونا ہماری روزمرہ زندگی کے چیلنجز کا مقابلہ کرنے کے لیے ایک ناگزیر حصے میں ہیں۔ پچھلے چند دہوں میں پوری دنیا میں تیز رفتار تبدیلیاں آئی ہیں اور ٹکنالوجی کے فروغ سے تعلیم، کام کی جگہ اور ہماری گھریلو زندگی پر بہت زیادہ اثرات

مرتب ہوئے ہیں۔

اس تیز رفتاری اور زندگی میں عصری تبدیلیوں کا مقابلہ کرنے کے لیے طلباء کو تناؤ (Stress) اور الجھن (Frustration) کا مقابلہ کرنے کے لیے نئی حیاتی مہارتوں کی ضرورت پڑتی ہے۔

فرد کے لیے حیاتی مہارتوں کے فائدے:

روزمرہ زندگی میں حیاتی مہارتوں کی ترقی درج ذیل امور میں معاون ہوتی ہے:

- ☆ سوچ کے نئے طریقے اور مسائل کے حل ڈھونڈنے میں۔
- ☆ ان کے افعال اور اس سے رونما ہونے والے نتائج کو پہچاننے میں۔
- ☆ تقریری مہارت اور گروہی تعاون اور اشتراک کے ذریعے خود اعتمادی کو فروغ دینے میں۔
- ☆ متبادلات کا تجزیہ کرنے، فیصلے لینے اور یہ کہ مخصوص Choices کس لیے لیے گئے ان کو سمجھنے کے لیے۔
- ☆ خود کے بہتر شعوری احساس کو فروغ دینے اور دوسروں کی تعریف و تحسین کرنے میں۔
- ☆ طلباء میں حیاتی مہارتوں کو فروغ دینے کے لیے درج ذیل طریقے استعمال کیے جاسکتے ہیں۔

2.4.4 جماعتی مباحثے (Class discussions)

☆ برین اسٹارمنگ (Brain Storming)

☆ مظاہرات (Demonstration)

☆ اداکاری (Role Play)

☆ سمعی و بصری سرگرمیاں (Audio Visual Activities)

☆ فیصلہ سازی کے نقشے تیار کرنا (Decision Mapping)

☆ تعلیمی کھیل اور تمثیل (Simulations)

☆ کیس اسٹڈیز (Case Studies)

☆ کہانیاں سنانا (Story Telling)

☆ تقاریر و مباحثے (Discussion and Debate)

اپنی معلومات کی جانچ (Check Your Progress)

1- حیاتی مہارت کی درجہ بندی کریں۔

2.5 پوسٹر بنانا/ چارٹ بنانا (Making Chart)

2.5.1 ٹائم لائن (Time Line)

ٹائم لائن (Time Line) ایک قسم کا چارٹ ہے جو ایک مقررہ وقت میں پیش آنے والے مختلف واقعات کو تاریخی ترتیب میں پیش کرتا ہے۔ ٹائم لائن کی سب سے اہم خوبی یہ ہے کہ یہ ایک طویل خط کی شکل میں ہوتی ہے اور وقتوں کے ساتھ اس پر رونما ہونے والے واقعہ کی تاریخ درج ہوتی ہے جس سے اہم سنگ میل کو سمجھنے میں آسانی ہوتی ہے۔

میری پیدائش کا دن	کتے نے	اسکول کا پہلا دن	پہلی مرتبہ زو کو دیکھا	سائیکل چلانا سیکھا	آج میں 11 سال کا ہو چکا ہوں
-------------------	--------	------------------	------------------------	--------------------	-----------------------------

ٹائم لائن کے کیا فائدے ہیں:

صفحہ پر ٹائم لائن اتارنے سے یہ موقع فراہم ہوتا ہے کہ ہم اپنی زندگی کی اہم اور ضروری معلومات کو درج کریں۔ اس سرگرمی کے کئی فائدے ہیں جو اس طرح ہیں:

- ☆ مختلف مواقع اور ان سے جڑے واقعات میں باہمی ربط کو دیکھنا۔
- ☆ اہم اور کلیدی کامیابیوں، ترقی کے مواقع، زندگی کے تجربات سے سیکھے جانے والے اسباق وغیرہ کو سمجھنا۔
- ☆ زندگی کے مختلف واقعات کے مقصد کے احساس میں اضافہ ہونا۔
- ☆ اپنی موجودہ زندگی کو پچھلی زندگی اور مستقبل کی زندگی سے باہمی طور پر جوڑنا۔
- ☆ اس بات کو سمجھنا کہ آپ کے پچھلے تجربات سے مستقبل کے چیلنجز سے مقابلہ کرنے کے لیے آپ کس حد تک تیار ہیں۔

2.5.2 ذہنی نقشہ (Mind Map)

ذہنی نقشہ کی اصطلاح کو سب سے پہلے مشہور برطانوی ماہر نفسیات، مصنف اور ٹیلی ویژن کی شخصیت ٹونی بوزان (Tony Bozan) نے متعارف کروایا اور اسے مقبولیت دی۔

ذہنی نقشہ ایک خاکہ ہوتا ہے جو معلومات کو تصور میں ترتیب دیتا ہے۔ ذہنی نقشہ آگے بڑھتی ہوئی ترتیب میں ہوتا ہے اور کل شے کے مختلف اجزا میں تعلقات کو ظاہر کرتا ہے۔ عموماً یہ ایک واحد تصور کے طور پر تخلیق کیا جاتا ہے اور ایک خالی صفحہ کے درمیان میں ایک عکس کی صورت میں ظاہر کیا جاتا ہے جس سے مختلف خیالات (Ideas) جیسے عکس، الفاظ اور الفاظ کے حصے جڑے ہوتے ہیں۔ اہم خیالات مرکزی تصور سے راست طور پر

جڑے ہوئے ہیں اور دیگر خیالات ان سے نکلتے ہیں۔

ذہنی نقشہ نگاری (Mind Mapping) دو جدید کی ایک اہم طرز رسائی (Approach) ہے جو تصورات (Imaginations) اور تعلقات (Association) کی نقش گیری کرتی ہے تاکہ معلومات کے علاحدہ علاحدہ اجزاء کو جوڑ کر نئی معلومات کی تخلیق کی جاسکے۔

ذہنی نقشہ نگاری کی پانچ ضروری خصوصیات اس طرح ہیں:

- 1- اہم خیال، موضوع یا مرکز توجہ (focus) کو مرکزی عکس میں ظاہر کیا جاتا ہے۔
 - 2- اہم مضامین (Themes) اس مرکزی عکس (Central Image) سے شاخوں کی طرح پھیلتے ہیں۔
 - 3- یہ شاخیں اپنے متعلقہ خطوط (Line) میں ایک کلیدی عکس یا کلیدی لفظ کی صورت میں اتارے یا پرنٹ کیے جاتے ہیں۔
 - 4- کم اہمیت والے موضوعات کو متعلقہ شاخ کی ڈالی (Branch) کے بطور ظاہر کیا جاتا ہے۔
 - 5- تمام شاخیں مل کر ایک مکمل ساخت بناتی ہیں۔
- ذہنی نقشہ نگاری ہماری زندگی کے مقاصد کی منصوبہ بندی کرنے، اہداف کو متعین کرنے اور ان اہداف و مقاصد کے حصول کے لیے بہت مدد کرتی ہے۔

ذہنی نقشہ نگاری کے فائدے:

ذہنی نقشہ درج ذیل صلاحیتوں کو بہتر بنانے میں مددگار ہوتا ہے:

- ☆ ایک بڑی تصویر کو دیکھنے میں۔
- ☆ تفصیلی معلومات کو لکھنے میں۔
- ☆ پیچیدہ معلومات کو یاد رکھنے میں۔
- ☆ بہت زیادہ معلومات کے الجھاؤ سے نمٹنے میں۔
- ☆ تخیل پیدا کرنے میں۔
- ☆ حافظے کو بہتر بنانے میں۔
- ☆ کسی کام میں غرق ہونے کی سطح میں۔
- ☆ اپنے مطالعے کے مضمون یا مواد میں دلچسپی لانے میں۔
- ☆ مسائل کے حل کی صلاحیت میں۔
- ☆ اکیڈمک کام کے بوجھ کو منظم طور پر پورا کرنے میں۔
- ☆ غیر متوقع تخلیقی بصیرتوں اور خیالات کو کھولنے میں۔
- ☆ اہداف کو واضح کرنے میں۔
- ☆ وقت کی بچت کرنے میں۔

☆ خیالات کو واضح کرنے میں۔

☆ تخلیقی جوڑ (Creative Associations) کو پیدا کرنے میں۔

2.5.3 کہانی (Story)

”ہم کہانیاں سناتے ہیں تاکہ ہم زندہ رہیں“۔ کہانیاں بظاہر ہماری بقاء کی بنیادی ضرورت تو نہیں نظر آتی لیکن ہمارا دماغ فطری طور پر کہانیاں کہتا ہے تاکہ ہماری زندگی کو ساخت اور مفہوم عطا کرے۔

ہم جو کہانیاں سناتے ہیں وہ ہم کیا ہیں، کو ظاہر کرنے میں ایک اہم کردار ادا کرتی ہیں۔

ہر شخص کے پاس ایک کہانی یا کہانیاں ہوتی ہیں کیونکہ تمام انسان فطری طور پر کہانی سنانے والے (StoryTellers) ہوتے ہیں۔ کہانی کا یہ مفہوم نہیں ہے کہ وہ حقیقت ہو، اس کا مطلب صرف یہ ہے کہ اس کا ایک محدود مرکز ہے جو کہ ہمارے اندرونی جذبات کو توانائی دے سکتا ہے۔ کسی شخص کی زندگی کی کہانی صرف حقائق اور واقعات کی ایک سوانح نہیں ہوتی بلکہ یہ ایک طریقہ ہے کہ اُس شخص نے اندرونی طور پر ان حقائق اور واقعات کو کس طرح مربوط (Integrate) کیا ہے؟ وہ اُن حقائق کو الگ کر کے ان کو دوبارہ بناتا (Weave) ہے تاکہ ان میں معنی پیدا کر سکے۔ اس طرح کا بیان ایک قسم کی شناخت بن جاتا ہے۔ جس میں کسی کی منتخب کردہ چیزیں جو کہ کہانی میں شامل ہوتی ہیں اور جس انداز میں وہ کہانی بیان کرتا ہے/کرتی ہے، اس کی شخصیت کو ظاہر کرتی ہے۔ جب لوگ دوسروں کو اپنے بارے میں بتاتے ہیں، تو وہ یہ بتانا چاہتے ہیں کہ وہ کون ہیں، وہ کن باتوں پر یقین رکھتے ہیں، اور وہ کس طرح اپنی جذباتی ضروریات کو بہترین طریقے سے پورا کرنا چاہتے ہیں اور ان کے ارگرد کی زندگی اور دوسرے لوگوں سے کس طرح با معنی جڑنا ہونا چاہتے ہیں۔

کسی کی زندگی کی کہانی صرف یہ نہیں بیان کرتی کہ کیا چیزیں واقع ہوئیں، وہ یہ کہتی ہے کہ وہ کیوں اہم تھے، اس شخص کے لیے وہ کیا معنی رکھتی ہے، وہ کیا بنیں گے، اور آگے کیا واقعات ہوں گے۔ ایک کہانی جو فرد اپنے خود کے بارے میں تخلیق کرتا ہے، مختلف کردار (Characters)، جن میں ہیرو بھی ہوتے ہیں اور ویلین (Villian) بھی، وہ ان اہم واقعات کو جو پلاٹ، کا تعین کرتے ہیں، چیلنجز پر قابو پاتے ہیں اور وہ مصائب جن کو وہ چھیلنے ہیں، ان کو تھامے رکھنے میں مدد کرتی ہے۔

کہانی کہنے کی ساخت کے تین اہم عناصر: چیلنج، انتخاب اور نتیجہ ہوتے ہیں۔ جب آپ اپنی کہانی بیان کریں تو ان تینوں عناصر کو اس میں شامل کریں:

اپنی کہانیاں بیان کرنے کی اہمیت:

کہانیاں بیان کرنا خود میں ایک مقصد نہیں ہے بلکہ یہ اپنے آپ کو ان سے آزاد کرنے، اور اس کے آگے ترقی و نشوونما پانے کی ایک کوشش ہوتی ہے۔ ہم کہانی بیان کرتے ہیں تاکہ:

☆ اپنے آپ کو تبدیل (Transform) کر سکیں۔

☆ اپنی تاریخ کو سیکھ سکیں اور اپنے تجربات کو دوسروں تک پہنچا سکیں۔

- ☆ اپنی کہانیوں کو دنیا میں بدلاؤ لانے کے لیے استعمال کر سکیں۔
- ☆ اپنی نظر کو مزید وسیع کر سکیں۔
- ☆ اپنی روحانی اور دنیاوی صلاحیت کا بھرپور فائدہ اٹھا سکیں۔

2.5.4 گیت (Song)

”الفاظ آپ کو کسی خیال (thought) کو سوچنے کے قابل بناتے ہیں۔ موسیقی آپ کو کسی جذبے کو محسوس کرنے کے قابل بناتی ہے، ایک گیت آپ کو کسی خیال (Thought) کو محسوس کرنے کے قابل بناتا ہے۔“

گیت وہ طریقہ ہے جس کے ذریعے ہم اپنے جذبات (Emotions) کو کھوجتے (Explore) ہیں۔ وہ یہ ظاہر کرتے ہیں کہ ہم کون ہیں اور ہم کیا محسوس کرتے ہیں، وہ ہمیں دوسروں سے قریب لاتے ہیں اور جب ہم تنہا ہوتے ہیں تو وہ ہمارے ساتھی ہوتے ہیں۔ وہ ہمارے ايقان (Beliefs) اور اقدار کی ترجمانی کرتے ہیں اور ہماری زندگیوں کے گواہ ہوتے ہیں۔

وہ ہمارے اندرون ترین رازوں کو ظاہر کرتے ہیں اور ہماری امیدوں، ناکامیوں، خوف اور کامیابیوں کو بیان کرتے ہیں۔ وہ ہماری ڈائریوں یا ہماری زندگی کی کہانیوں کے مانند ہوتے ہیں۔ غرض وہ ہماری ذاتی نشوونما کی آواز ہوتے ہیں۔

گیتوں کے فائدے:

- ☆ نشوونما کے تمام علاقوں پر اثر انداز ہوتے ہوئے دماغ کی تربیت کرنا۔
- ☆ اپنے خود کے خیالات اور جذبات کی بہتر تفہیم میں مدد کرنا۔
- ☆ اپنی خود کی شناخت کے بارے میں سوچنے میں مدد کرنا۔
- ☆ ہماری روح (Soul) کے لیے ایک تھراپی (علاج) کے بطور عمل کرنا۔
- ☆ جذباتی صحت کے لیے ایک جگہ بنانا۔
- ☆ سماجی مہارتوں کی مشق کے لیے مواقع فراہم کرنا۔
- ☆ ہمدردی اور تعاون کے اقدار فروغ دینا۔
- ☆ ذہن کو پرسکون اور کسی چیز پر توجہ مرکوز کرنے کے قابل بنانا۔
- ☆ جمالیاتی ذوق کو پورا کرنا۔
- ☆ اپنے خود کے بارے میں سوچنے میں مدد کرنا۔
- ☆ اپنے خود کے اظہار کے ذریعے کے بطور کام کرنا۔
- ☆ تناؤ (stress) کو کم کرنا۔
- ☆ اپنی شخصیت کے مختلف پہلوؤں کے ساتھ تجربہ کرنے کے قابل بنانا۔

2.5.5 شاعری (Poetry)

شاعری ایک جادوئی فن ہے اور یہ ہمیشہ ہماری آنکھوں کو کھولنے اور ہمارے لیے ایک وسیع تر دنیا کے دروازے کھولنے اور خیر مقدم کرنے میں الفاظ کے سہارے سے کام کرتی ہے۔ شاعری کا مطالعہ کرنا اور شاعری لکھنا۔ یہ دونوں ہی عمل زخموں کو مندمل کرنے اور تبدیل کرنے کی قوت رکھتے ہیں۔ شاعری کا لکھنا ہمیں مجبور کرتا ہے کہ ہم اپنے دلوں کے اندر گہرائی تک جائیں اپنے دل سے لکھیں نہ کہ دماغ سے اور اپنے اندر کی آواز تک پہنچ سکیں۔

حقیقتاً دیکھا جائے تو ہمیں چاہیے کہ ہم اپنے آپ کو شاعری لکھنے کی ترغیب دیں تاکہ اپنے احساسات کا اظہار کر سکیں۔ یہ ہمارے اندر چھپی ہوئی تخلیقی صلاحیت کو اجاگر کرنے کا ایک طریقہ بھی ہے اور اپنے خود کے اظہار کو موقع بھی فراہم ہوتا ہے۔ شاعری میں ہم اپنے ماضی، حال حتیٰ کہ اپنے مستقبل کے کسی ایک تجربہ کے بارے میں لکھ سکتے ہیں۔

شاعری سے آپ کو ہونے والے فائدے:

- 1- اس سے آپ کو پتہ چلے گا آپ کیا محسوس کرتے ہیں۔
- 2- آپ کے تجربات دوسروں سے بالکل ہی مختلف تھے۔
- 3- شاعری خودی کے اظہار کی ایک طاقتور شکل ہے۔
- 4- نظمیں آپ کو دنیا کو ایک طرح سے دیکھنے میں مدد کر سکتی ہیں۔

2.5.6 پوسٹر (Poster)

پوسٹر کیا ہے؟

موجودہ دور میں پوسٹر کی مختلف شکلیں ملتی ہیں۔ یہ کسی مشہور شخصیت کی تصویر بھی ہو سکتی ہے جسے آپ نے کسی رسالے کے اوراق سے نکالا ہو، یا راستے میں لگا ہوا کوئی اشتہار یا آپ کے کمرے میں کسی مشہور آرٹ ورک کی نقل، عمارت کے بازو میں کسی Concert کا پرومومو، کسی شعبے سے جاری ہونے والی کوئی نوٹس، کسی امیدوار کو الکشن میں ووٹ ڈالنے یا نہ ڈالنے کی کوئی درخواست۔ یہ ختم نہ ہونے والی فہرست ہے۔ اپنی سب سے بنیادی شکل میں پوسٹر کسی خیال، پروڈکٹ اور کسی واقعے کی غیر مستقل تشہیر ہے۔ پوسٹر وقت کے کسی مخصوص لمحے میں کسی مواد کو جمالیاتی طور پر جاذب نظر بنا کر پیش کرتا ہے۔

پوسٹر کس طرح بنائیں

پوسٹر بنانے کی سرگرمی بہت ہی لطف اندوز ہوتی ہے۔ ذیل میں پوسٹر بنانے کے مختلف مراحل درج کیے جا رہے ہیں۔

- 1- صحیح سائز کو منتخب کریں۔
- 2- پوسٹر پر لے آؤٹ (Lay out) بنائیں۔
- 3- آپ کی گرافکس (Graphics) کو انتخاب کریں۔
- 4- پوسٹر میں رنگ کا استعمال کریں۔

5- پوسٹر پر اپنے متن (Text) کو شامل کریں۔

2.5.7 ڈیجیٹل کہانی (Digital Story)

ڈیجیٹل کہانیاں مختصر، ذاتی، ملٹی میڈیا سے بنی اور دل سے کہی جانے والی کہانیاں ہیں۔ کوئی بھی انہیں بنا سکتا ہے اور اسکرین پر کہیں بھی شائع کر سکتا ہے۔ ان میں کہانی بیان کرنے کی جمہوری قسم کی بہت ہی عمدہ صلاحیت ہوتی ہے۔ ڈیجیٹل کہانی میں جن موضوعات کا استعمال ہوتا ہے ان کی وسعت ذاتی واقعات کے بیان سے لے کر تاریخی واقعات کو دوبارہ کہنے، اپنی خود کی کمیونٹی میں زندگی کی کھوج کرنے سے لے کر کائنات کے دوسرے کناروں میں زندگی کی کھوج کرنے تک ہوتی ہے اور ان کے بدرمیان پائی جانے والی ہر چیز بھی شامل ہوتی ہے۔

بنیادی طور پر ڈیجیٹل کہانی ایک میڈیا آرٹیفیکٹ (Media Artifact) ہوتی ہے جو بیان کیے جانے والے سماعتی متن (Audiotext) کو غیر حرکی تصویروں کے ساتھ جوڑتی ہے۔ اس آرٹیفیکٹ کو ریکارڈ کیا جاتا ہے، ایڈٹ کیا جاتا ہے اور ڈیجیٹل طریقہ سے (Digitally) محفوظ کر لیا جاتا ہے۔ ڈیجیٹل کہانی کی تاثیر کا انحصار بنیادی طور پر کہی جانے والی ”کہانی“ پر ہے جس کی اثر پذیری تصاویر سے بڑھتی ہے۔

ڈیجیٹل کہانی کس طرح تخلیق کریں؟

- 1- کسی ایک خیال کو لے کر شروعات کریں۔
- 2- آپ متعلقہ مواد کو اکٹھا کریں۔
- 3- اپنی اسکرپٹ (Script) لکھنا شروع کریں۔
- 4- آلات جیسے ویڈیو سافٹ ویئر، ریکارڈنگ کا آلہ، ویڈیو ریکارڈر، camcorder، ایک پورٹبل ڈیجیٹل ریکارڈر یا پھر انالاک کاسیٹ ریکارڈر کو تیار کر لیں۔
- 5- اسٹوری بورڈ (Story Board) تیار کر لیں۔
- 6- اپنے میڈیا کو ڈیجیٹائز (Digitise) کر لیں۔
- 7- اپنی آواز کو ریکارڈ کریں۔
- 8- موزوں میوزک کو منتخب کر کے اس میں شامل کریں۔
- 9- اپنی کہانی کو ایڈٹ کریں۔
- 10- اپنی کہانی کو شیئر کریں۔

2.5.8 پاور پوائنٹ پیشکش (PPT Presentation)

PPT ایک سلائیڈ شو کی پیش کشی کا پروگرام ہوتا ہے جو کہ مائیکروسافٹ آفس ٹولس (Microsoft Office Tools) کا ایک حصہ ہے۔ پاور پوائنٹ کے ذریعے آپ اپنے خیالات کو حرکت دینا اور دلچسپ بنا کر پیش کر سکتے ہیں۔ زندگی کے مختلف واقعات کو پاور پوائنٹ کے ذریعے پیش کرتے ہوئے آپ اپنے سامعین کی موثر طریقے پر توجہ حاصل کر سکتے ہیں۔ اس

سے آپ کے موضوع کو مزید بہتر اور مناسب بنانے میں بھی مدد ملتی ہے۔

PPT کس طرح تیار کریں؟

پاور پوائنٹ کو کھولنے سے قبل درج ذیل افعال مکمل کر لیں:

- ☆ سب سے پہلے متن (Narrative) کا مسودہ تیار کر لیں۔
- ☆ تصاویر اور عکس کو ترتیب دے لیں۔
- ☆ ویڈیو کلپ (Video Clips) تیار کر لیں۔
- ☆ سلائیڈز پر اسٹوری بورڈ بنالیں۔
- ☆ پیش کش کی تخلیق کر لیں۔ اب پاور پوائنٹ کو کھولیں اور اپنے متن، ویڈیو، تصاویر عکس اور خاکوں کو سلائیڈز پر منتقل کریں۔

اپنی معلومات کی جانچ (Check Your Progress)

1- پوسٹر کیا ہے؟ پوسٹر بنانے کے کیا طریقے ہیں؟

2- ٹائم لائن کے فوائد بیان کریں۔

2.6 تجربات کو شیئر کرنا (Sharing Experiences)

سادہ الفاظ میں شیئر کرنے سے مراد اپنی کسی چیز کو دوسروں کو دینا یا اپنی چیز کسی اور کو استعمال کے لیے دینا۔ جب ہم اپنے تجربات کو شیئر کرنے کی بات کہتے ہیں تو ہم ان کو دو مخصوص طریقوں پر سوچتے ہیں۔ پہلی قسم اپنے تجربہ کو دوسرے کے ساتھ فعال طریقہ پر شیئر کرنا یعنی کسی سرگرمی کو دوسرے کے ساتھ مل کر انجام دینا۔ فرض کر لیں کہ ہم اپنے کسی قابل لطف تجربے کے بارے میں کسی دوسرے شخص سے گفتگو کرتے ہیں تو اس سے اس واقعے کی لطف اندوزی بڑھ جائے گی اور ساتھ ہی جس کے ساتھ ہم گفتگو کر رہے ہوتے ہیں تو اس کے ساتھ ہمارا تعلق (Bond) بھی گہرا ہوگا۔

دوسری قسم یہ ہے کہ ہم کوئی تجربہ حاصل کریں اور پھر کسی دوسرے کو اسے سنائیں۔ عام طور پر ہم اس دوسری قسم کے بارے میں بہت کم رجحان رکھتے ہیں۔ دیکھا جائے تو اس قسم کی ساجھے داری (sharing) سے ہم بہت کچھ فائدے حاصل کر سکتے ہیں۔

دوسروں کے ساتھ اپنے تجربات کو بانٹنے کی اہمیت:

زندگی میں اتار چڑھاؤ، کامیابیاں و ناکامیاں آتی رہتی ہیں۔ ہمارا ہر تجربہ دیگر تجربات سے مختلف ہوتا ہے۔ اگر ہم اپنے تجربات دوسروں

سے بیان کریں تو اس سے نہ صرف یہ کہ ہم راحت محسوس کریں گے بلکہ دوسروں کو حکمت و دانائی اور رہنمائی بھی دینے کے قابل ہوں گے۔
تجربات دوسروں سے شیئر کرنا کوئی کہانی لکھنا یا دیانت داری سے واقعات کو جمع کرنا نہیں ہے بلکہ یہ دل سے نکلی ہوئی بات دوسروں تک پہنچانا ہے۔

ہمارے لیے یہ بھی ضروری ہے کہ ہم نہ صرف اپنے تجربات دوسروں کے ساتھ بانٹیں بلکہ ساتھ ہی یہ بھی ضروری ہے کہ دوسروں کے تجربات بھی ان سے سنیں۔ ہمیں چاہیے کہ ہم دوسروں سے ان کے تجربات کے بارے میں پوچھیں، ان کے بیان کو غور سے سنیں، ان کے حاصل کردہ تجربات سے خود کے لیے بھی حکمت اور سبق سیکھیں، اس طرح کی آپسی ساجھے داری (sharing) کے ذریعے ہم اپنی زندگی کے مسائل سے زیادہ بہتر طور پر مقابلہ کرنے اور انہیں حل کرنے کے قابل بن سکتے ہیں۔

اپنی معلومات کی جانچ (Check Your Progress)

1- زندگی کے تجربات کو شیئر کرنے کے فوائد بیان کریں۔

2.7 یاد رکھنے کے نکات (Points to be Remembered)

☆ واقعات زندگی کے وہ تجربات ہوتے جو متوقع (expected) بھی ہو سکتے ہیں اور غیر متوقع (un expected) بھی۔ ہر فرد اور سماج میں تبدیلیاں آتی رہتی ہیں۔ رشتوں میں تبدیلی، جسمانی تبدیلی اور زندگی کی صورت حال میں تبدیلی وہ تبدیلیاں ہیں جو فرد کی شخصیت کی نشوونما پر براہ راست اثر ڈالتی ہیں۔

☆ واقعات کو ہم درج ذیل درجوں میں تقسیم کر سکتے ہیں:

1- خوشی اور غم کے واقعات

2- وہ واقعات جو ہم پر اثر ڈالتے ہیں یا ہم میں تبدیلیاں لاتے ہیں

3- مثبت اور منفی واقعات

☆ واقعات زندگی کا انحصار واقعات کی ماہیت پر ہوتا ہے (مثلاً کیا وہ غیر پسندیدہ، غیر متوقع یا غیر قابل کنٹرول تھے) ایک ہی قسم کا واقعہ مختلف افراد میں مختلف قسم کی تبدیلی لاتا ہے۔ مثلاً لوگ عام طور پر سوچتے ہیں کہ طلاق ایک دباؤ (Stressful) والا تجربہ ہے، لیکن کچھ افراد کے لیے، جنہوں نے ایک طویل عرصہ تک اپنی شادی شدہ زندگی میں مسائل کا سامنا کیا ہو، انہیں طلاق دباؤ کا حل اور تناؤ سے راحت کا موجب ہو سکتا ہے۔

☆ حیاتی مہارتیں آپ کی زندگی کے حالات کے اعتبار سے کم یا زیادہ موزوں ہو سکتی ہیں، جیسے آپ کی ثقافت، عقائد، عمر، جغرافیائی محل وقوع وغیرہ کے لحاظ سے۔

☆ ٹائم لائن (Time Line) ایک قسم کا چارٹ ہے جو ایک مقررہ وقت میں پیش آنے والے مختلف واقعات کو تاریخی ترتیب میں پیش کرتا

ہے۔ ٹائم لائن کی سب سے اہم خوبی یہ ہے کہ یہ ایک طویل خط کی شکل میں ہوتی ہے اور وقفوں کے ساتھ اس پر رونما ہونے والے واقعہ کی تاریخ درج ہوتی ہے۔

2.8 فرہنگ (Glossary)

واقعات زندگی	:	روزمرہ زندگی میں وقوع پزیر ہونے والے مختلف واقعات۔
(Life Events)		
Life Skills	:	ایسی مہارت جو روزمرہ کی زندگی میں مکمل شرکت کے لیے ضروری ہوتی ہیں حیاتی مہارت کہلاتی ہیں۔
پیش کشی کی مہارت	:	Presentation Skills
تناؤ کی تنظیم	:	Stress Management
بین شخصی مہارتیں	:	Interpersonal Skills
فیصلہ سازی کے نقشے تیار کرنا	:	Decision Mapping
ٹائم لائن (Time Line)	:	ایک قسم کا چارٹ جو ایک مقررہ وقت میں پیش آنے والے مختلف واقعات کو تاریخی ترتیب میں پیش کرتا ہے۔
ذہنی نقشہ (Mind Map)	:	ذہنی نقشہ ایک خاکہ ہوتا ہے جو معلومات کو تصور میں ترتیب دیتا ہے۔
ڈیجیٹل کہانی	:	ڈیجیٹل کہانی ایک میڈیا آرٹیفیکٹ (Media Artifact) ہوتی ہے جو بیان کیے جانے والے آڈیو متن (audiotext) کو
		کے ساتھ جوڑتی ہے۔

2.9 اکائی کے اختتام کی سرگرمیاں (Unit End Exercises)

معروضی جوابات کے حامل سوالات؛

1- ”برتاؤ میں مثبت اور ہم آہنگی پیدا کرنے والی صلاحیتیں جو فرد کو اس قابل بناتی ہیں کہ وہ روزمرہ زندگی کے چیلنجز اور ڈیمانڈ سے مؤثر طریقے پر مقابلہ کر سکے“۔ حیاتی مہارت کی یہ تعریف کس کی ہے؟

UNESCO (4) UN (3) UNICEF (2) WHO (1)

2- کہانی بیان کرنے سے ہمیں مدد ملتی ہے۔

(1) اپنے آپ کو تبدیل کرنے میں (2) اپنے تجربات کو دوسروں تک پہنچانے میں

(3) دونوں صحیح ہے۔ (4) ان میں سے کوئی نہیں

3- موسیقی آپ کو کس قابل بناتی ہے؟

(1) صحیح فیصلے لینے کے قابل (2) تنظیمی استعداد کے قابل (3) جذبہ کو محسوس کرنے کے قابل (4) سبھی

مختصر جوابات کے حامل سوالات؛

- 1- حیاتی مہارتوں سے کیا مراد ہے؟
- 2- گیت لکھنے کے کیا فائدے ہیں۔
- 3- ڈیجیٹل کہانی سے آپ کیا سمجھتے ہیں؟
- 4- شاعری سے آپ کو ہونے والے فائدے بیان کریں۔

طویل مختصر جوابات کے حامل سوالات؛

- 1- واقعات زندگی کو بیان کرنے کی اہمیت کے بارے میں لکھیے۔
- 2- ٹائم لائن کس طرح تیار کیا جاتا ہے؟ تفصیل سے بیان کریں۔
- 3- اپنے تجربات دوسروں سے بانٹنے سے ہمیں کیا فائدہ حاصل ہوتا ہے؟ بیان کیجیے۔

2.10 مزید مطالعے کے لیے تجویز کردہ کتابیں (Suggested Books for Further Readings)

1. Brown, G. P (2018) New Mind New Reality: The Secret Keys To Unlock Your Inner Genius. Las Vegas NV: Conscious Wellness Ltd
2. Callahan, E. J. & McCluskey, K. A. (2013). Life-Span Developmental Psychology: Nonnormative LifeEvents. New York: Academic Press.
3. Duck, S. & McMahan, D.T. (2012). The Basics of Communication: A Relational Perspective. New: Delhi: Sage Publishers.
4. Eggert, M. A. (2013). Brilliant Personal Development: Your Essential Guide to an All-Round Successful Life. United Kingdom: Pearson.
5. Filewych, Karen (2017) How Do I Get Them to Write?: Explore the Reading-Writing Connection using Freewriting and Mentor Texts to Motivate and Empower Students. Canada: Pembroke Publishers Limited
6. Harper, Nancy (2011). Life Skills: Essential for Personal Growth on the Ever Changing Road of Life. Bloomington, IN: Author House.
7. Kallet, Michael (2014). Think Smarter: Critical Thinking to Improve Problem-Solving and Decision Making Skills. New Jersey: John Wiley & Sons.
8. Kapena, Sumbye (2006). Basic Life Skills for Success. Kenya: Paulines Publications Africa.
9. Kubalker, R. (2015). Know Your Stress-Manage Your Stress. New Delhi: Neel Kamal

Publishers.

10. Miller, T. W. (1996) Theory and Assessment of Stressful Life Events. United States: International Universities Press
11. Olpin, M.&Hesson, M. (2015). Stress Management for Life: A Research-Based Experiential Approach. Massachusetts: Cengage Learning.
12. Prevatt, C. &Prevatt-H, D. (2012). Life Skills Training - A Critical Reflective Approach. US: Xlibris Corporation.
13. Shook, H. K. (2011)Getting Hooked on Memoirs: Preserve and Share Your Life Experiences Before They Are Lost Bloomington IN: iUniverse.
14. Sheron, B. (2008). The Presentation Skills Workshop.New Delhi: Prentice Hall of India.
15. Williams, L.V. (1986)Teaching for the Two-Sided Mind. New York: Simon & Schuster, Inc.
16. Simanowitz, V.and Pearce, P. (2003). Personality Development. Berkshire: Open University Press.

اکائی 3۔ مشاہدے کے ذریعے ہم احساسی کو فروغ دینے کا اکتساب

(Learning to Develop Empathy through Observation)

اکائی کے اجزا

- 3.1 تمہید (Introduction)
- 3.2 مقاصد (Objectives)
- 3.3 ہم احساسی کا مفہوم (Meaning of Empathy)
 - 3.3.1 ہم احساسی کے اجزا (Components of Empathy)
 - 3.3.2 ہم احساسی کی اہمیت (Importance of Empathy)
 - 3.3.3 ہم احساسی کو فروغ دینے کی حکمت عملیاں (Strategies to Develop Empathy)
 - 3.3.4 ہم احساس مشاہدہ کار کس طرح بنیں؟ (How to become an Empathic Observer?)
- 3.4 مظاہر فطرت اور حیوانی زندگی کا مشاہدہ (Observation of Nature and Animal Life)
- 3.5 افراد اور حالات کا مشاہدہ (Observing People and Situation)
- 3.6 یاد رکھنے کے نکات (Points to be Remembered)
- 3.7 فرہنگ (Glossary)
- 3.8 اکائی کے اختتام کی سرگرمیاں (Unit End Exercises)
- 3.9 مزید مطالعے کے لیے تجویز کردہ کتابیں (Suggested Books for Further Readings)

3.1 تمہید (Introduction)

ہم احساسی (Empathy) ایک جدید اصطلاح ہے جو انگریزی میں اٹھارویں صدی کے اواخر میں شروع ہوئی۔ اس کا زیادہ تر استعمال نفسیات میں ہوتا ہے اور عام طور پر اپنے احساسات کے اظہار کے حوالے سے اس کا استعمال کیا جاتا ہے۔ اس اکائی میں آپ ہم احساسی کے معنی و مفہوم، اس کے اجزاء، فروغ کی حکمت عملیوں اور دیگر امور سے واقف ہوں گے۔ اس کے علاوہ حیوانی زندگی، نباتات، فطرت اور انسانوں کے مشاہدہ کے ذریعے ہم طلباء میں ہم احساسی کو کس طرح فروغ دے سکتے ہیں اس کے بارے میں بھی جاننے کی کوشش کریں گے۔

3.2 مقاصد (Objectives)

- اس اکائی کی تکمیل کے بعد آپ اس قابل ہوں گے کہ:
- ☆ ہم احساسی کے تصور کو سمجھ سکیں۔
 - ☆ ہم احساسی کی اہمیت و افادیت اور اس کے فروغ کی حکمت عملیوں سے واقف ہو سکیں۔
 - ☆ مظاہر فطرت کے مشاہدہ کے ذریعے ہم احساسی کے فروغ کے بارے میں واقف ہو سکیں۔

3.3 ہم احساسی کا مفہوم (Meaning of Empathy)

ہم احساسی انسان کی وہ صلاحیت ہے جس کے ذریعے وہ دوسروں کے دکھ درد، تکالیف اور تجربات کو سمجھ سکتا ہے یا محسوس کر سکتا ہے۔ ہم اس بات کو یوں بھی کہہ سکتے ہیں کہ ہم احساس رکھنے والا شخص خود کو دوسرے کے مقام پر تصور کرتا ہے اور دوسرے کے احساسات، جذبات، رائے اور تجربات کو اپنے اندر محسوس کرتا ہے۔

ہم احساسی (Empathy) اور ہمدردی (Sympathy) میں فرق:

عام طور پر ہم احساسی اور ہمدردی کو مترادفات کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے لیکن دراصل یہ دونوں اصطلاحات ایک نہیں ہیں۔ دونوں الفاظ کسی شخص کے دوسرے شخص کے تئیں احساسات و تجربات سے تعلق رکھتے ہیں اور یہ دونوں الفاظ یونانی لفظ 'Pathos' سے نکلے ہیں۔ جس کا مطلب ہے 'تکالیف (Suffering)'، احساسات (Feelings)۔ 'Sym' یونانی لفظ ہے جس کا مفہوم ہے 'ساتھ' لہذا ان دونوں الفاظ کو جوڑیں تو مفہوم نکلتا ہے 'احساسات کے ساتھ' اس کے برعکس 'em' (جو یونانی لفظ ہے) کے معنی ہیں 'اندرونی' (Within)۔ لہذا ان دونوں الفاظ 'em' اور 'Pathos' کو جوڑیں تو اس کا مفہوم نکلتا ہے 'اندرونی احساسات'۔

ہم احساسی کی تعریف مریم ویبسٹر ڈکشنری (Merriam Webster) میں اس طرح ملتی ہے۔

"The action of understanding, being sensitive to and vicariously experiencing the feelings, thoughts and experience of another."

درج بالا تعریف کی روشنی میں ہم احساسی دو حصوں پر مشتمل ہوتی ہے۔ ایک محسوس کرنا (Feeling) جس طرح کہ دوسرا شخص محسوس کرتا

ہے اور دوسرے ”سمجھنا“ (Understanding) کہ دوسرا شخص کس طرح محسوس کر رہا ہے۔ دوسرے لفظوں میں ہم احساسی کسی اور کے مقام میں خود کو ذہنی اور جذباتی طور پر رکھتے ہوئے دوسرے کے احساسات و تجربات کو محسوس کرنے کی صلاحیت ہے۔

3.3.1 ہم احساسی کے اجزاء (Components of Empathy)

عام طور پر ہم احساسی کو دو اجزاء میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

1- جذباتی تاثراتی ہم احساسی (Affective/Emotional Empathy)

یہ وہ صلاحیت ہے جو دوسروں کے احساسات کو اپنے اندر محسوس کرتی ہے۔ جو لوگ اس قسم کی صلاحیت رکھتے ہیں وہ کوئی جذباتی فلم دیکھنے کے دوران خود بھی متاثر ہو جاتے ہیں یا دوسروں کو تکلیف میں دیکھنے سے خود بھی اس تکلیف کو محسوس کرنے لگتے ہیں اور اسی مناسبت سے اپنا رد عمل ظاہر کرتے ہیں۔

2- ذہانتی ہم احساسی (Cognitive Empathy)

ذہانتی ہم احساسی دوسروں کے احساسات کو ذہنی طور پر سمجھنے کی صلاحیت کو کہتے ہیں۔ اس کی بہترین مثال اس ماہر نفسیات کی ہے جو اپنے مریض کے جذبات کو سمجھتا تو ہے لیکن اپنے مریض کی تکلیف یا احساسات اپنے اندر نہیں محسوس کرتا۔

3.3.2 ہم احساسی کی اہمیت (Importance of Empathy)

انسانی تعلقات ہماری زندگی کا ایک لازمی حصہ ہیں۔ ہم کسی نہ کسی طرح ایک دوسرے سے جڑے ہوئے ہوتے ہیں اور اس تعلق کو قائم رکھنا نہایت ضروری ہے۔ ہم احساسی اس تعلق کو بنانے، قائم رکھنے اور مستحکم کرنے کا ایک اہم ذریعہ ہے۔ ہم احساسی کے ذریعے انسانی تعلقات مضبوط ہوتے ہیں، اور اس طرح بہتر کامیابی، بھلائی اور خوشی کے حصول میں یہ معاون ہوتی ہے۔ آپ کی پیشہ وارانہ زندگی ہو یا ذاتی زندگی، بین شخصی مہارتوں (Inter-Personal Skills) کو بہت زیادہ اہمیت دی جاتی ہے لیکن اکثر ہم احساسی کو نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔ یہ نہایت افسوس کی بات ہے کیونکہ ہم احساسی ایک انتہائی اہم مہارت ہے جو کہ ہر شخص میں ہونی چاہیے تاکہ ذاتی طور اور پیشہ وارانہ طور پر کامیابی حاصل کی جاسکے۔

ذیل میں اس کی ضرورت و اہمیت کو اس سے ہونے والے فائدوں کے حوالے سے پیش کیا جا رہا ہے:

☆ ہم احساسی لوگوں کو خیرات کرنے اور دوسروں کی مدد کے تئیں حوصلہ افزائی کرتی ہے۔

☆ ہم احساس دوسروں کے تئیں پائے جانے والے منفی احساسات کی سطح کی کم کرتی ہے۔

☆ ہم احساسی مساوات کو فروغ دیتی ہے۔

☆ ہم احساسی کام کی جگہ پر تعلقات کو بہتر بناتی ہے۔

3.3.3 ہم احساس کو فروغ دینے کی حکمت عملیاں (Strategies to Develop Empathy)

ہم احساسی کو فروغ دینے کے تین معنی خیز طریقے ہو سکتے ہیں۔ سب سے پہلا طریقہ کسی سے انٹرویو یا باہمی گفتگو کے ذریعے معلومات حاصل کرنا ہے۔ دوران معلومات ہم دوسرے کے جذبات، احساسات، تکلیف، مصائب اور دیگر حالات کو سمجھ سکتے ہیں۔

دوسرا طریقہ مشاہدے کا طریقہ ہے۔ مشاہدے کے ذریعے ہم دوسروں کے تعلق سے کئی معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔ ان کے حالات زندگی سے واقف ہو سکتے ہیں، ان کے معاشی، سماجی اور دیگر مسائل سے آگاہ ہو سکتے ہیں اور اس طرح ہم دوسروں کے احساسات کو بہتر طور پر سمجھ سکتے ہیں۔ یہ ضروری نہیں کہ دوسرے اشخاص زبان سے کچھ کہیں، لیکن ان کے مشاہدہ سے بغیر کچھ کہے بہت ساری باتیں سمجھ میں آ جاتی ہیں۔ تیسرا طریقہ ہے دوسروں کے تجربات میں خود مکمل طور پر شامل ہونا (Immersing)۔

3.3.4 ہم احساسی مشاہدہ کار کس طرح بنیں؟ (How to be an Empathic Observer)

ایک اچھے ہم احساسی مشاہدہ کار بننے کے لیے درج ذیل طریقوں پر عمل پیرا ہونا ضروری ہے۔

1- اپنی انا (Ego) کو چھوڑنا:

ہم اکثر خود اپنے بارے میں سوچتے ہیں اور دوسروں کی ضروریات اور مسائل کی طرف غور نہیں کرتے۔ کام کے مقامات یا تعلیمی اداروں میں ہمیں یہ سکھایا جاتا ہے کہ ہم خود غرضانہ موقف اختیار کریں اور اپنی بات سے پیچھے نہ ہٹیں۔ حالانکہ دوسروں کے احساسات کو محسوس کرنے کے لیے ہمیں اس عادت اور اپنی انا کو نکالنا یا بازور کھنا پڑے گا۔ ہم احساسی کے بنیادی مقصد سے ہم کو آگاہ رہنا چاہیے جو یہ ہے کہ دوسروں کے احساسات کو سمجھیں اور اسے محسوس کریں۔

2- انکساری اختیار کرنا:

جب ہم انکساری اختیار کرتے ہیں تو فطری طور پر ہماری ہم احساسی صلاحیت بہتر ہوتی ہے اور ہم اپنے خود کے بجائے دوسروں کی قدر کرنا سیکھتے ہیں۔ مسٹکس المراجی ان لوگوں کی خصوصیت ہوتی ہے جو اپنی کوتاہیوں اور خامیوں کو قبول کرنے اور پہلے سے فرض کر لیے گئے خیالات چھوڑ دینے کے لیے تیار رہتے ہیں۔

3- ایک اچھا سامع (Listener) بننا:

اپنے اندر ہم احساسی کو فروغ دینے کے لیے ضروری ہے کہ ہم ایک اچھے سامع اور توجہ سے سننے والے بنیں۔ ہم کو اسی عادت سے چھٹکارا پانا چاہیے جس سے ہم بغیر دوسروں کی بات مکمل سنے ہوئے اپنی رائے قائم کر لیتے ہیں۔ اس کے لیے ہمیں گہرائی سے سننے کے قابل ہونا پڑے گا۔

4- مشاہداتی مہارتوں کو فروغ دینا:

جس طرح اچھا سننے کی ضرورت ہوتی ہے، اس سے کہیں زیادہ ہمیں دوسروں کا مشاہدہ کرنے، ان کے برتاؤ کا گہرائی سے مطالعہ کرنے، ان کے غیر زبانی اظہارات (Non-verbal Expressions) کو سمجھنے اور اطراف و اکناف کی صورت حال کو سمجھنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ صرف اسی وقت جب کہ ہم دوسروں کے تمام وسیع تر احساسات کو اس کے سیاق و سباق میں سمجھنے کے قابل ہوتے ہیں، ہم با معنی ہم احساسی کا تجربہ کر سکتے ہیں۔

5- دیکھ بھال کرنا:

کسی سے تعلق خاطر رکھنا اور کسی کی دیکھ بھال کرنے کی خواہش رکھنا، یہ ہم احساسی پیدا کرنے کے بہت ہی طاقتور محرکات ہیں۔ اس کے لیے جذباتی بصیرت درکار ہوتی ہے۔

6- مخلص ہونا:

کوئی چیز ہم احساس کو ختم نہیں کرتی سوائے عدم خلوص کے۔ جب ہم لوگوں سے ظاہری اور سطحی انداز اور احساس برتری کے ساتھ ملتے ہیں اور ہم ان کے تجربات و احساسات کو سمجھنے میں مخلص نہیں ہوتے تو ہمارے اور ان کے درمیان ایک دیوار حائل ہو جاتی ہے۔
درج بالا تمام طریقے اس بات کو ثابت کرتے ہیں کہ ہم احساسی ایک بین شخصی مہارت اور دوسرے کے ساتھ بہتر تعلقات رکھنے اور کامیاب سماجی برتاؤ کی کلید ہے۔

اپنی معلومات کی جانچ (Check Your Progress)

1- ہم احساسی کی تعریف لکھیے۔

2- ہم کس طرح ایک اچھے ہم احساس مشاہد کار بن سکتے ہیں؟ بیان کریں۔

3.4 مظاہر فطرت اور حیوانی زندگی کا مشاہدہ (Observation of Nature and Animal Life)

”ہمیں اپنی ہمدردی کے دائرے کو وسیع کرنا چاہیے تاکہ تمام جاندار مخلوقات اور مکمل فطرت کی خوبصورتی سے ہم استفادہ کر سکیں۔“

(البرٹ آکسٹائین)

ہم احساسی کے لیے سازگار ماحول کی ابتداء بچپن ہی سے ہوتی ہے۔ جب ماں باپ اپنے بچوں کے سامنے بہتر سماجی برتاؤ، صحت مند دوستی اور تعلیمی حصول کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ ہم احساسی کی نشوونما کے لیے با معنی سرگرمیوں میں شامل ہونا ضروری ہے۔ بچوں کو پودوں اور جانوروں کی دیکھ بھال میں شامل کرنا اس کی ایک بہترین مثال ہے۔

گھر میں اگر پالتو جانور ہوں گے تو بچوں کو یہ سمجھنے کا موقع ملے گا کہ جانوروں کی بھی انسانوں کی طرح اپنی ضروریات ہوتی ہیں۔ انہیں بھی زندہ رہنے کے لیے غذا، صاف ستھرا مقام اور صفائی و ستھرائی درکار ہوتی ہے۔ جب بچے ان کی دیکھ بھال کرتے ہیں تو ایک قسم کی محبت، ہمدردی اور لگاؤ ان کے تئیں پیدا ہوتا ہے جو آگے چل کر ہم احساسی کے جذبہ کو پروان چڑھانے میں مدد دیتا ہے۔ اسی طرح گھر میں پیڑ پودے لگائے جائیں اور ان کی مناسب نگہداشت اور دیکھ بھال کے کاموں میں بچوں کو بھی شامل کیا جائے۔ اس سرگرمی سے ان کے اندر محبت کے لطیف جذبات ابھرتے ہیں اور وہ بجائے ان پیڑ پودوں اور جانوروں کو محض ان کے فائدے کے لیے کام آنے والی اشیاء (سواری، غذا، اون) سمجھنے کے ان کی قدر صرف اس لیے کریں گے کہ وہ جاندار مخلوقات ہیں۔

اگر بچوں کو جنگلاتی زندگی دیکھنے کے مواقع فراہم کیے جائیں تو عجائبات کی پوری ایک دنیا کھل جائے گی۔ جنگلاتی زندگی کو ہم مختلف ٹیلی

ویژن چینلوں جیسے نیشنل جیوگرافک، انیمیل پلانٹ (Animal Planet) وغیرہ پر دیکھ سکتے ہیں۔
ان جنگلی جانوروں کے رہن سہن، طور طریقے، وہ کس طرح انسانوں سے مختلف ہوتے ہیں، وہ کس طرح فطرت کی گود میں اپنی زندگی بسر کرتے ہیں، طلباء بہت ہی دلچسپی کے ساتھ ان کو دیکھتے ہیں اور یہ تجربات زندگی بھر ان کے ساتھ رہتے ہیں۔

اپنی معلومات کی جانچ کیجیے (Check Your Progress)

1- پالتو جانوروں کو گھر میں رکھنے سے بچوں میں کون سی خصوصیات پیدا ہوں گی؟

3.5 افراد اور حالات کا مشاہدہ (Observing People and Situations)

ہردن ہم ہمارے اطراف میں رہنے والے لوگوں کے احساسات، خیالات اور خواہشات پر اپنے فیصلے صادر کرتے رہتے ہیں اور اکثر یہ فیصلے غیر شعوری طور پر ہوتے ہیں اور ہمارے درمیان ہونے والی گفتگو، ہمارے اطراف پائے جانے والے حالات کے سیاق و سباق کو جانے بغیر اور ان پر غور کیے بغیر عجلت میں اپنے فیصلے لے لیتے ہیں اور ہمیں دوسروں کی مشکلات یا مصائب کی علامات نظر ہی نہیں آتیں۔
اس طرح کے برتاؤ سے ہمیں بچنا چاہیے۔ ہمیں چاہیے کہ ہم ہر وقت آنکھوں کے ساتھ ساتھ ذہن کو بھی کھلا رکھیں اور اپنے اطراف مختلف لوگوں کا گہرائی سے مشاہدہ کرتے رہیں۔ اس لیے نہیں کہ ان کے نقائص و خامیوں کی نشاندہی کریں بلکہ اس لیے کہ ان کے مصائب و مشکلات، ان کی ضروریات وغیرہ کو سمجھ سکیں اور ان کی حتی المقدور مدد کرنے کی کوشش کریں۔ اس طرح ہمارے اندر ہم احساسی کے جذبے کا فروغ ہوگا۔
جس طرح ہم اپنے اطراف کے لوگوں کا مشاہدہ کرتے ہیں اس طرح ہمارے ارد گرد پیش آنے والے حالات کا بھی اتنی ہی گہرائی سے مشاہدہ کریں۔ ہر انسان کے اندر فطری طور پر ہم احساسی کسی نہ کسی حد تک پائی جاتی ہے۔ ہم میں سے کون ہوگا جس کا دل پناہ گزینوں کے آرام و مصائب کو دیکھ کر نہ پگھلا ہوگا۔ کیا کوئی ماں اپنے بچے کے سسکنے کو نظر انداز کر سکتی ہے؟ لیکن دوسرے کے مصائب کو سمجھنا بہت ہی مشکل ہے جب تک کہ ہمیں خود اس کا تجربہ نہ ہوا ہو۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ ہم دوسرے کے احساسات کا تصور کریں اور خود اپنے آپ کو اس کے قائم مقام رکھ کر سوچیں تو پھر یہ ہمارے لیے آسان ہو جاتا ہے۔

اکثر یہ قول دہرایا جاتا ہے۔ کیا گلاس آدھا خالی ہے یا آدھا بھرا ہوا ہے؟ یہ زندگی کا ایک اہم پہلو ہے کہ ہم کسی صورت حال کو کس زاویہ نظر سے دیکھتے ہیں۔ کوئی دو افراد کے آگے ایک ہی صورت حال پیش کی جائے تو دونوں کا رد عمل مختلف ہو سکتا ہے۔ تمام تر زندگی ہمیں یہ موقع ملتا ہے کہ ہم کیا دیکھیں اور کس چیز کو منتخب کریں۔ یہ اس بات پر منحصر ہوتا ہے کہ ہم کس نظر سے چیزوں کا مطالعہ و مشاہدہ کرتے ہیں۔

اپنی معلومات کی جانچ کیجیے (Check Your Progress)

1- دوسروں کا مشاہدہ کرنے سے ہم اپنے اندر کیا تبدیلی پاتے ہیں؟

3.6 یاد رکھنے کے نکات (Points to be Remembered)

- ☆ ہم احساسی انسان کی وہ صلاحیت ہے جس کے ذریعے وہ دوسروں کے دکھ درد، تکالیف اور تجربات کو سمجھ سکتا ہے یا محسوس کر سکتا ہے۔
- ☆ احساسی (Empathy) اور ہمدردی (Sympathy) دونوں الفاظ کسی شخص کے دوسرے شخص کے تئیں احساسات و تجربات سے تعلق رکھتے ہیں اور یہ دونوں الفاظ یونانی لفظ 'pathos' سے نکلے ہیں۔ جس کا مطلب ہے 'تکالیف (suffering)۔ احساسات (Feelings)۔ 'sym' یونانی لفظ ہے جس کا مفہوم ہے "ساتھ" لہذا ان دونوں الفاظ کو جوڑیں تو مفہوم نکلتا ہے 'احساسات کے ساتھ' اس کے برعکس 'em' (جو یونانی لفظ ہے) کے معنی ہیں "اندر سے" (within)۔ لہذا ان دونوں الفاظ Pathos اور em کو جوڑیں تو اس کا مفہوم نکلتا ہے "اندرونی احساسات۔"
- ☆ جذباتی تاثراتی ہم احساسی (Affective/Emotional Empathy) وہ صلاحیت ہے جو دوسروں کے احساسات کو اپنے اندر محسوس کرتی ہے۔ جو لوگ اس قسم کی صلاحیت رکھتے ہیں وہ دوسروں کو تکلیف میں دیکھنے سے خود بھی اس تکلیف کو محسوس کرنے لگتے ہیں اور اسی مناسبت سے اپنا رد عمل ظاہر کرتے ہیں۔
- ☆ ذہانتی ہم احساسی (Cognitive Empathy): ذہانتی ہم احساسی دوسروں کے احساسات کو ذہنی طور پر سمجھنے کی صلاحیت کو کہتے ہیں۔ اس کی بہترین مثال اس ماہر نفسیات کی ہے جو اپنے مریض کے جذبات کو سمجھتا تو ہے لیکن اپنے مریض کی تکلیف یا احساسات اپنے اندر نہیں محسوس کرتا۔

3.7 فرہنگ (Glossary)

- ہم احساسی (Empathy) : انسان کی وہ صلاحیت جس کے ذریعے وہ دوسروں کے دکھ درد، تکالیف اور تجربات کو سمجھ سکتا ہے یا محسوس کر سکتا ہے ہم احساسی کہلاتا ہے۔
- ہمدردی (Sympathy) : دوسروں کے جذبات و احساسات کی سمجھ۔
- جذباتی تاثراتی ہم احساسی : دوسروں کے احساسات کو اپنے اندر محسوس کرنا
- ذہانتی ہم احساسی (Cognitive Empathy) : دوسروں کے احساسات کو ذہنی طور پر سمجھنے کی صلاحیت
- ہم احساسی مشاہدہ کار Empathic Observer :

3.8 اکائی کے اختتام کی سرگرمیاں (Unit End Exercises)

معروضی جوابات کے حامل سوالات؛

- 1- ہم احساسی کا جز نہیں ہے۔
 - (1) جذباتی تاثراتی ہم احساسی
 - (2) ذہانتی ہم احساسی
 - (3) شخصی ہم احساسی
 - (4) ان میں سے کوئی نہیں

- 2- ایک اچھے ہم احساسی مشاہدہ کار بننے کے لیے کن خصوصیات کا حامل ہونا چاہیے؟
- (1) اپنی 'انا' (ego) کو چھوڑنے والا (2) انکساری اختیار کرنے والا
- (3) اچھا سامع (4) ان میں سے سبھی
- 3- غیر زبانی اظہارات (non-verbal expressions) ہیں۔
- (1) گھورنا (2) چھونا (Touch)
- (3) اشارہ کرنا (4) ان میں سے سبھی

مختصر جوابات کے حامل سوالات؛

- 1- ہم احساسی کیا ہے؟ بیان کریں۔
- 2- پودوں اور جانوروں کی نگہداشت میں بچوں کو شامل کرنا کیوں ضروری ہے؟
- 3- حیوانی زندگی کے مشاہدہ سے ہم کیا سیکھتے ہیں؟
- 4- ایک ہی صورت حال کو مختلف لوگ مختلف طور پر کیوں دیکھتے ہیں؟ بیان کریں۔

طویل جوابات کے حامل سوالات؛

- 1- ہم احساسی کو فروغ دینے والی حکمت عملیوں کے بارے میں لکھیے۔
- 2- مظاہر فطرت اور حیوانی زندگی کا مشاہدہ کرنے سے ہمارے اندر کون سی تبدیلیاں پیدا ہوتی ہیں؟ تفصیل سے بیان کریں۔
- 3- ہم افراد اور حالات کا مشاہدہ کس طرح کرتے ہیں؟ بیان کیجیے۔

3.9 مزید مطالعے کے لیے تجویز کردہ کتابیں (Suggested Books for Further Readings)

1. Coplan, A.& Goldie, P. (2011) (Ed). Empathy: Philosophical and Psychological Perspectives. Oxford: Oxford University Press.
2. Crain, William (2000). Theories of Development: Concepts and Applications. New Jersey: Prentice Hall
3. Davis, M. H. (2018). Empathy: A Social Psychological Approach. New York: Routledge.
4. Eisenberg, N.& Strayer, J. (1990) (Ed) Empathy and Its Development. New York: Cambridge University Press
5. Hadfield, J. A. (1983). Psychology and Morals. London: Methuen & Co.
6. Halpern, Jodi (2001). From Detached Concern to Empathy; Humanizing Medical Practice. New York: Oxford University Press.
7. Hoffman, M. L. (2001) Empathy and Moral Development: Implications for Caring and Justice. United Kingdom: Cambridge University Press

8. Kellert, S.R. (1996). *The Value of Life: Biological Diversity and Human Society*. Washington: Island Press.
9. Manassis, Katharina (2017). *Developing Empathy: A Biopsychosocial Approach to Understanding Compassion for Therapists and Parents*. New York: Routledge.
10. Selly, P. B. (2014). *Connecting Animals and Children in Early Childhood*. Minnesota: Redleaf Press.
11. Rogoff, Barbara (2003). *The Cultural Nature of Human Development*. New York: Oxford University Press.
12. Rohrer, Juerg (2002). *ABC of Awareness: Personal Development as the Meaning of Life*. Book Series: Time for Change. Oberurnen: UTD Media.
13. Krznaric, Roman (2014). *Empathy: Why It Matters, and How to Get It*. New York: Random House
14. Ickes, W. J.(1997).(Ed) *Empathic Accuracy*. New York: Guilford Press.