DDGC102CCT

نشوونما کی نفسیات

(Developmental Psychology)

ڈپلوما اِن گائیڈینس اینڈ کاؤنسلنگ

(پہلا سمسٹر)

Diploma in Guidance and Counselling
(First Semester)

مرکز برائے فاصلاتی و آن لائن تعلیم

مولانا آزاد نیشنل اردو یونیورسٹی

حیدرآباد-32، تلنگانہ-انڈیا

Copyright © 2025, Maulana Azad National Urdu University, Hyderabad
All right reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronically or mechanically, including photocopying, recording or any information storage or retrieval system, without prior permission in writing form the publisher (registrar@manuu.edu.in)

ISBN : 978-81-68324-51-0
Course : Developmental Psychology
First Edition : November 2026
Copies : 500
Price :

Programme Coordinator (DDGC)

Prof. Shaikh Wasim, Professor (Education), CDOE, MANUU

Editorial Board/Editors

Prof. Mushtaq Ahmed I. Patel (Chairperson)
Professor, CDOE, MANUU

Prof. M. Vanaja (Member)
Dean, School of Edu & Training, MANUU

Prof. Shaikh Shaheen Altaf (Member)
HOD, Dept. of Edu &Training, MANUU

Prof. Siddiqui Mohd Mahmood (Member)
Senior Professor, Dept. of Edu &Training, MANUU

Prof. Mohd. Mushahid (Member)
Professor, Dept. of Edu &Training, MANUU

Prof. Viqar Unnisa (Member)
Professor, Dept. of Edu &Training, MANUU

Prof. Sayyad Aman Ubed (Member)
Professor, CDOE, MANUU

Prof. V. S. Sumi (Member)
Professor, CDOE, MANUU

Prof. Sameena Basu (Member)
Professor, CDOE, MANUU

Prof. Shaikh Wasim (Member Convener)
Professor, CDOE, MANUU

Mr. Mohd Gufran Barkati (Member)
Assistant Professor, CDOE, MANUU

Dr. jarrar Ahamad
Assistant Professor, Dept. of Edu &Training, MANUU
(Content & Language Editor)

Production

Prof. Nikhath Jahan, Professor (Urdu), CDOE, MANUU

Dr. M.A. Quddus, Assistant Registrar, Purchase & Stores Section, MANUU

Dr. Mohd Akmal Khan, Assistant Professor (C), CDOE, MANUU

Mohd Abdul Naseer, Section Officer, CDOE, MANUU

Shaik Ismail, UDC, CDOE, MANUU

Faheemuddin, LDC, Purchase & Stores Section, MANUU

On behalf of the Registrar, Published by:
Centre for Distance and Online Education
Maulana Azad National Urdu University
Gachibowli, Hyderabad-500032 (TG), India
*Director:*dir.dde@manuu.edu.in *Publication:*ddepublication@manuu.edu.in
Phone number: 040-23008314 Website: manuu.edu.in

CRC Prepared by: Dr. Mohd Adil, Asst. Prof. (C), CDOE, MANUU
Title Page: Dr. Mohd Akmal Khan, Asst. Prof. (C), CDOE, MANUU

Printed at:

فہرست

پیغام	وائس چانسلر، مولانا آزاد نیشنل اردو یونیورسٹی	5
پیغام	ڈائرکٹر، مرکز برائے فاصلاتی و آن لائن تعلیم	6
کورس کا تعارف	پروگرام کوآرڈینیٹر (ڈپلوما اِن گائیڈینس اینڈ کاؤنسلنگ)	7

اکائی نمبر	اکائی کا نام	مصنف	صفحہ نمبر
بلاک I: انسانی نشوونما کی بنیادیں (Foundations of Human Development)			
1۔	وقوفی اور سماجی و ثقافتی نشوونما (Cognitive and Sociocultural Development)	پروفیسر شفاعت احمد پروفیسر مانو، سی ٹی ای، دربھنگہ Prof. Shafayat Ahmad Professor MANUU CTE, Darbhanga	9
2۔	نفسیاتی-سماجی اور اخلاقی نشوونما (Psycho-social and Moral Development)		43
3۔	جذباتی اور سماجی نشوونما (Emotional and Social Development)		66
4۔	حیاتیاتی اثرات اور عصبی نشوونما (Biological Influences and Neurodevelopment)		97
بلاک II: دورِ حیات نشوونما (Lifespan Development)			
5۔	شیر خوارگی اور ابتدائی بچپن (Infancy and Early Childhood)	ڈاکٹر خان شہناز بانو ایسوسیٹ پروفیسر مانو، سی ٹی ای، اورنگ آباد Dr. Khan Shahnaz Bano Associate Professor MANUU CTE, Aurangabad	133
6۔	درمیانی بچپن اور عنفوان شباب (Middle Childhood and Adolescence)		168
7۔	بلوغت اور عمر رسیدگی (Adulthood and Ageing)		192
8۔	نشوونمائی انحرافات اور مداخلتیں (Developmental Deviations and Intervention)		219

<table>
<tr><td colspan="4">بلاک III: ماحولیاتی اور ثقافتی اثرات
(Environmental and Cultural Influences)</td></tr>
<tr><td>9۔</td><td>خاندان اور پرورش (Family and Parenting)</td><td rowspan="4">ڈاکٹر روبینہ
اسسٹنٹ پروفیسر
شعبہ تعلیم و تربیت، مانو

Dr. Rubeena
Assistant Professor
Dept. of Education & Training,
MANUU</td><td>255</td></tr>
<tr><td>10۔</td><td>ثقافت اور شناخت کی نشوونما
(Culture and Identity Development)</td><td>274</td></tr>
<tr><td>11۔</td><td>ہم عمروں اور اسکول کے اثرات
(Peer and School Influences)</td><td>294</td></tr>
<tr><td>12۔</td><td>نشوونما میں ذرائع ابلاغ اور ٹیکنالوجی
(Media and Technology in Development)</td><td>317</td></tr>
<tr><td colspan="4">بلاک IV: مشاورتی عمل میں نشوونمائی اطلاقات
(Developmental Applications in Counselling Practice)</td></tr>
<tr><td>13۔</td><td>نشوونما کے تشخیصی آلات
(Developmental Assessment Tools)</td><td rowspan="4">ڈاکٹر سرمد یاسین بٹ
اسسٹنٹ پروفیسر
مرکز برائے فاصلاتی و آن لائن تعلیم، مانو

Dr. Sarmad Yaseen Butt
Assistant Professor
Centre for Distance and Online
Education, MANUU</td><td>340</td></tr>
<tr><td>14۔</td><td>بچوں اور نوعمر افراد کی مشاورت
(Counselling Children and Adolescents)</td><td>366</td></tr>
<tr><td>15۔</td><td>دورِ حیات کے تمام مراحل میں مشاورت
(Counselling Across the Lifespan)</td><td>392</td></tr>
<tr><td>16۔</td><td>تاملی انضمام اور عملی اطلاق
(Reflective Integration and Practice)</td><td>411</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">نمونہ امتحانی پرچہ</td><td></td></tr>
</table>

پیغام

مولانا آزاد نیشنل اردو یونیورسٹی (MANUU) 1998 میں پارلیمنٹ کے ایک ایکٹ کے ذریعے قائم کی گئی۔ یہ ایک مرکزی جامعہ ہے جس نے این اے اے سی کی جانب سے گریڈ +A حاصل کیا ہے۔ اس جامعہ کے قیام کے مقاصد ہیں: (1) اردو زبان کا فروغ، (2) پیشہ ورانہ اور تکنیکی تعلیم کو اردو میڈیم میں قابل رسائی اور دستیاب بنانا، (3) روایتی اور فاصلاتی طریقۂ تعلیم کے ذریعے تعلیم فراہم کرنا، اور (4) خواتین کی تعلیم پر خصوصی توجہ دینا۔ یہ وہ نکات ہیں جو اس مرکزی جامعہ کو دیگر تمام مرکزی جامعات سے ممتاز کرتے ہیں اور اسے ایک انفرادیت بخشتے ہیں۔ قومی تعلیمی پالیسی 2020 میں بھی مادری زبانوں اور علاقائی زبانوں میں تعلیم حاصل کرنے پر زور دیا گیا ہے۔

اردو کے ذریعے علم کے فروغ کا مقصد یہی ہے کہ اردو جاننے والے طبقے کے لیے عصری علوم اور مضامین تک رسائی آسان بنائی جائے۔ ایک طویل عرصے تک اردو میں درسی مواد کی کمی رہی ہے۔ اردو یونیورسٹی کے پاس اب اردو میں 350 سے زیادہ کتابوں کا ذخیرہ موجود ہے اور ہر سمسٹر کے ساتھ اس تعداد میں اضافہ ہو رہا ہے۔
اردو یونیورسٹی این ای پی 2020 کے وژن کے مطابق مادری / گھریلو زبان میں تعلیمی مواد فراہم کرنے کے قومی مشن کا حصہ بننے کو اپنے لیے ایک اعزاز سمجھتی ہے۔ مزید یہ کہ اردو بولنے والا طبقہ اردو میں مطالعہ کے مواد کی عدم دستیابی کے سبب نئے اُبھرتے شعبوں اور جدید تر معلومات کے موجودہ میدانوں میں تازہ ترین معلومات و اطلاعات کے حصول سے محروم نہیں رہے گا۔ مذکورہ بالا میدانوں میں مواد کی دستیابی کی بدولت حصولِ معلومات کا نیا شعور بیدار ہوا ہے جو یقیناً اردو داں طبقے کی دانشورانہ ترقی پر اثر انداز ہو گا۔
فاصلاتی اور آن لائن طلبہ کے لیے تعلیم و تدریس کے عمل کو سہل بنانے کے لیے یونیورسٹی کا سینٹر فار ڈسٹنس اینڈ آن لائن ایجوکیشن (CDOE) اردو اور متعلقہ مضامین میں خود اکتسابی مواد (SLM) کی تیاری کو یقینی بناتا ہے۔

MANUU فاصلاتی اور آن لائن لرننگ کے طلبہ کے لیے SLM بلا معاوضہ فراہم کرتا ہے۔ یہ مواد اُردو کے ذریعے علم حاصل کرنے میں دلچسپی رکھنے والے ہر شخص کے لیے برائے نام قیمت پر دستیاب ہے۔ تعلیم تک رسائی کے دائرے کو مزید پھیلانے کے مقصد سے، اردو / ہندی / انگریزی / عربی میں eSLM یونیورسٹی کی ویب سائٹ پر مفت ڈاؤن لوڈ کے لیے دستیاب رکھا گیا ہے۔

مجھے بے حد خوشی ہے کہ متعلقہ فیکلٹی کی محنت اور مصنفین کے مکمل تعاون کی بدولت FYUG بی۔اے، بی۔ایس سی اور بی۔کام کی کتابوں کی اشاعت کا عمل بڑے پیمانے پر شروع ہو گیا ہے۔ فاصلاتی اور آن لائن لرننگ کے طلبہ کی سہولت کے لیے خود اکتسابی مواد (SLM) کی تیاری اور اشاعت کا عمل یونیورسٹی کے لیے اہمیت رکھتا ہے۔ مجھے یقین ہے کہ ہم اپنے خود تعلیمی مواد کے ذریعے اردو جاننے والے ایک بڑے طبقے کی ضروریات کو پورا کرنے کے قابل ہوں گے اور اس یونیورسٹی کے مقصدِ قیام کو پورا کریں گے اور اپنے ملک میں اپنی موجودگی کو جائز ٹھہرا سکیں گے۔

نیک تمناؤں کے ساتھ!

پروفیسر سید عین الحسن
شیخ الجامعہ، مانو

پیغام

موجودہ دور میں فاصلاتی تعلیم کو دنیا بھر میں ایک نہایت مؤثر اور مفید طریقۂ تعلیم کے طور پر تسلیم کیا جاتا ہے اور بڑی تعداد میں لوگ اس طریقۂ تعلیم سے فائدہ اٹھا رہے ہیں۔ مولانا آزاد نیشنل اردو یونیورسٹی نے بھی اردو زبان بولنے والے عوام کی تعلیمی ضروریات کو مد نظر رکھتے ہوئے اپنے قیام کے وقت سے ہی فاصلاتی تعلیم کا طریقہ متعارف کرایا۔ مولانا آزاد نیشنل اردو یونیورسٹی نے 1998 میں ڈائریکٹوریٹ آف ڈسٹنس ایجوکیشن (نظامتِ فاصلاتی تعلیم) کے ساتھ کام کا آغاز کیا اور 2004 سے باقاعدہ پروگرام شروع ہوئے، اس کے بعد مختلف شعبہ جات قائم کیے گئے۔

یو جی سی نے ملک میں نظام تعلیم کو مؤثر طور پر منظم کرنے میں ایک اہم کردار ادا کیا ہے۔ اوپن اینڈ ڈسٹنس لرننگ (ODL) موڈ کے تحت چلنے والے مختلف پروگرام، جو سینٹر فار ڈسٹنس اینڈ آن لائن ایجوکیشن (CDOE) میں چل رہے ہیں، یو جی سی-ڈی ای بی کے منظور شدہ ہیں۔ یو جی سی-ڈی ای بی نے فاصلاتی اور باقاعدہ تعلیم کے نصاب کو ہم آہنگ کرنے پر زور دیا ہے تاکہ فاصلاتی تعلیم حاصل کرنے والے طلبہ کے معیار کو بہتر بنایا جاسکے۔ چونکہ مولانا آزاد نیشنل اردو یونیورسٹی ایک دُہرے طرز (ڈوئل موڈ) کی یونیورسٹی ہے جو فاصلاتی اور روایتی دونوں طریقۂ تعلیم کی خدمات فراہم کرتی ہے، اس لیے اپنے مقاصد کو یو جی سی-ڈی ای بی کے رہنما خطوط کے مطابق حاصل کرنے کے لیے اس نے چوائس بیسڈ کریڈٹ سسٹم (CBCS) متعارف کرایا گیا جس کا خود اکتسابی مواد (Self Learning Materials) یو جی سی کے قوانین اور کریڈٹ فریم کے مطابق نئے سرے سے تیار کیے جاچکا ہے۔

سینٹر فار ڈسٹنس اینڈ آن لائن ایجوکیشن (CDOE) کل انیس (19) پروگرام پیش کرتا ہے جن میں یو جی، پی جی، بی ایڈ، ڈپلومہ اور سرٹیفکیٹ پروگرام شامل ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ تکنیکی مہارتوں پر مبنی پروگرام بھی شروع کیے جارہے ہیں۔ سی ڈی او ای نے جولائی 2025 سے این ای پی-2020 کے مطابق چار سالہ یو جی پروگرام کا آغاز کیا ہے۔ بی اے، بی ایس سی اور بی کام کے آنرز پروگراموں کو این سی ایف کے مطابق ڈیزائن کیا گیا ہے جس سے طلبہ کو آنرز ڈگری حاصل کرنے میں مدد ملے گی۔ سال 2025-2026 سے ایم بی اے پروگرام او ڈی ایل موڈ میں متعارف کرایا گیا ہے۔

مانو نے طلبہ کی سہولت کے لیے نو ریجنل سنٹرز (بنگلورو، بھوپال، دربھنگہ، دہلی، کولکاتا، ممبئی، پٹنہ، رانچی اور سری نگر) اور چھ سب ریجنل سنٹرز (حیدرآباد، لکھنؤ، جموں، نوح، وارانسی اور امراوتی) کا ایک وسیع نیٹ ورک قائم کیا ہے۔ اس کے علاوہ وجے واڑا میں ایک ایکسٹینشن سنٹر بھی قائم کیا گیا ہے۔ ان ریجنل اور سب ریجنل سنٹروں کے تحت ایک سو پچاس سے زیادہ لرنر سپورٹ سنٹر (LSCs) اور بیس پروگرام سنٹر بیک وقت چلائے جارہے ہیں تاکہ طلبہ کو تعلیمی اور انتظامی سہولیات فراہم کی جاسکیں۔ سینٹر فار ڈسٹنس اینڈ آن لائن ایجوکیشن اپنی تعلیمی اور انتظامی سرگرمیوں میں آئی سی ٹی کا بھرپور استعمال کرتا ہے اور اپنے تمام پروگراموں میں صرف آن لائن موڈ کے ذریعے ہی داخلے فراہم کرتا ہے۔

طلبہ کے لیے سیلف لرننگ میٹیریل (SLM) کی سوفٹ کاپی سینٹر فار ڈسٹنس اینڈ آن لائن ایجوکیشن کی ویب سائٹ پر دستیاب کرائی جاتی ہیں اور آڈیو و ویڈیو ریکارڈنگ کے لنک بھی ویب سائٹ پر فراہم کیے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ طلبہ کو ای۔ میل اور واٹس ایپ گروپ کی سہولت بھی فراہم کی جارہی ہے جن کے ذریعے انہیں پروگرام کے مختلف پہلوؤں جیسے کورس رجسٹریشن، اسائنمنٹ، کاؤنسلنگ، امتحانات وغیرہ کے بارے میں مطلع کیا جاتا ہے۔ باقاعدہ کاؤنسلنگ کے علاوہ گزشتہ دو برسوں سے طلبہ کے تعلیمی معیار کو بہتر بنانے کے لیے زائد تدارکی (Remedial) آن لائن کاؤنسلنگ بھی فراہم کی جارہی ہے۔

امید کی جاتی ہے کہ سینٹر فار ڈسٹنس اینڈ آن لائن ایجوکیشن تعلیمی اور معاشی طور پر پسماندہ آبادی کو عصری تعلیم کے دھارے میں شامل کرنے میں ایک اہم کردار ادا کرے گا۔ تعلیمی ضروریات کو مد نظر رکھتے ہوئے نئی تعلیمی پالیسی (NEP-2020) کے مطابق مختلف پروگرامز میں تبدیلیاں کی گئی ہیں اور توقع ہے کہ اس سے اوپن اینڈ ڈسٹنس لرننگ کے نظام کو مزید مؤثر اور کارآمد بنانے میں مدد ملے گی۔

پروفیسر محمد رضاء اللہ خان

ڈائرکٹر، سی ڈی او ای، مانو

کورس کا تعارف

ڈپلوما اِن گائیڈینس اینڈ کاؤنسلنگ کے کورس "نشوونما کی نفسیات" کا مقصد طلبہ کو انسانی نشوونما کے مختلف پہلوؤں، مراحل اور ان پر اثر انداز ہونے والے عوامل سے واقف کرانا ہے۔ رہنمائی اور مشاورت کے شعبے سے وابستہ افراد کے لیے انسانی نشوونما کے اصولوں اور مراحل کو سمجھنا ضروری ہے، تاکہ وہ مختلف عمر کے افراد کی ضروریات کو بہتر طور پر سمجھتے ہوئے مؤثر رہنمائی اور مشاورت فراہم کر سکیں۔

اس کورس کو چار بلاکس میں تقسیم کیا گیا ہے۔ بلاک اول : انسانی نشوونما کی بنیادیں میں وقوفی اور سماجی و ثقافتی نشوونما، نفسیاتی و سماجی اور اخلاقی نشوونما، جذباتی اور سماجی نشوونما، نیز حیاتیاتی اثرات اور عصبی نشوونما کا مطالعہ شامل ہے۔ ان موضوعات کے ذریعے طلبہ کو یہ سمجھنے میں مدد ملے گی کہ فرد کی ذہنی صلاحیتیں، جذبات، سماجی تعلقات اور رویے کس طرح نشوونما پاتے ہیں اور ان پر حیاتیاتی و ماحولیاتی عوامل کس طرح اثر انداز ہوتے ہیں۔

بلاک دوم : دورِ حیات کی نشوونما میں انسانی زندگی کے مختلف مراحل، یعنی شیر خوارگی اور ابتدائی بچپن، درمیانی بچپن اور عنفوانِ شباب، بلوغت اور عمر رسیدگی کا مطالعہ کیا جائے گا۔ اس کے ساتھ نشوونمائی انحرافات اور ان سے متعلق مداخلتوں پر بھی توجہ دی گئی ہے۔ اس بلاک کے مطالعے سے طلبہ مختلف عمر کے افراد کی نشوونمائی خصوصیات، ضروریات اور ممکنہ مشکلات کو سمجھ سکیں گے اور یہ جان سکیں گے کہ ہر مرحلے میں مناسب معاونت اور رہنمائی کیوں ضروری ہے۔

بلاک سوم : ماحولیاتی اور ثقافتی اثرات میں خاندان اور پرورش، ثقافت اور شناخت کی نشوونما، ہم عمروں اور اسکول کے اثرات، نیز نشوونما میں ذرائع ابلاغ اور ٹیکنالوجی کے کردار کا جائزہ لیا جائے گا۔ ان موضوعات کے ذریعے طلبہ یہ سمجھ سکیں گے کہ فرد کی شخصیت اور نشوونما صرف اس کی انفرادی خصوصیات سے متعین نہیں ہوتی، بلکہ خاندان، اسکول، دوستوں، ثقافتی اقدار اور جدید ذرائع ابلاغ کا بھی اس پر گہرا اثر پڑتا ہے۔

بلاک چہارم : مشاورتی عمل میں نشوونمائی اطلاقات میں نشوونما کے تشخیصی آلات، بچوں اور نوعمر افراد کی مشاورت، دورِ حیات کے تمام مراحل میں مشاورت، اور حاصل شدہ علم کو عملی صورت میں مربوط کرنے سے متعلق موضوعات شامل ہیں۔ اس بلاک کا مقصد طلبہ کو انسانی نشوونما کے نظریاتی علم کو مشاورتی عمل سے جوڑنے کا موقع فراہم کرنا ہے، تاکہ وہ مختلف عمر اور پس منظر کے افراد کی ضروریات کو مدنظر رکھتے ہوئے مناسب مشاورتی طریقے اختیار کر سکیں۔

مجموعی طور پر، یہ کورس انسانی نشوونما کو ایک جامع اور مسلسل عمل کے طور پر سمجھنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔ مرکز برائے فاصلاتی و آن لائن تعلیم، مولانا آزاد نیشنل اردو یونیورسٹی کے اس پروگرام کے طلبہ کے لیے یہ مطالعہ اس لحاظ سے اہم ہے کہ اس کے ذریعے وہ افراد کے رویوں، صلاحیتوں، مشکلات اور ضروریات کو ان کے نشوونمائی مراحل کے تناظر میں دیکھنے کے قابل ہوں گے۔ امید ہے کہ اس کورس سے حاصل ہونے والا علم طلبہ میں حساسیت، ہمدردی، مشاہدے اور بہتر فہم کی صلاحیت کو فروغ دے گا اور انہیں تعلیمی، خاندانی اور سماجی ماحول میں مؤثر رہنمائی و مشاورت کے لیے تیار کرنے میں معاون ثابت ہو گا۔

پروفیسر شیخ وسیم

پروگرام کوآرڈینیٹر

اکائی 1: وقوفی اور سماجی وثقافتی نشوونما

(Cognitive and Sociocultural Development)

اکائی کے اجزاء:

1.0 تمہید(Introduction)

1.1 مقاصد(Objectives)

1.2 نمواور نشوونما کا تصور(Concept of Growth and Development)

1.2.1 نمواور نشوونما کا تصور(Concept of Growth)

1.2.2 نشوونما کا تصور(Concept of Development)

1.3 نمواور نشوونما میں فرق(Difference between Growth and Development)

1.4 نمواور نشوونما کے اصول(Principles of Growth and Development)

1.5 جین پیاجے کے وقوفی نشوونما کے مراحل(Piaget's Stages of Cognitive Development)

1.5.1 Piaget کے بنیادی تصورات تصورات(Basic Concepts of Piaget's Theory)

1.6 وائی گوٹسکی کا سماجی وثقافتی نظریہ اور ZPD (Vygotsky's Sociocultural Theory and ZPD)

1.7 معلوماتی عمل کا نظریہ(Information Processing Approach)

1.8 تدریس اور رہنمائی میں مضمرات (Implications for Teaching and Counselling)

1.9 علمی نظریات کا تنقیدی جائزہ(Critical Evaluation of Cognitive Models)

1.10 خلاصہ(Summary)

1.11 اکتسابی نتائج(Learning Outcomes)

1.12 فرہنگ(Glossary)

1.13 نمونہ امتحانی سوالات(Model Examination Questions)

1.14 تجویز کردہ اکتسابی مواد(Suggested Reading Materials)

1.0 تمہید (Introduction)

انسانی نشوونما ایک مسلسل، منظم اور ہمہ جہتی عمل ہے جو پیدائش سے لے کر پوری زندگی جاری رہتا ہے۔ اس عمل میں فرد کی جسمانی، وقوفی، جذباتی اور سماجی صلاحیتوں میں تدریجی اور باقاعدہ تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں۔ تعلیمی میدان میں نشوونما کا مطالعہ اس لیے نہایت اہم ہے کہ ہر متعلم اپنی عمر، وقوفی سطح، ماحول اور تجربات کے مطابق مختلف انداز میں سیکھتا اور ترقی کرتا ہے۔ اس لیے اساتذہ کے لیے یہ ضروری ہے کہ وہ طلبہ کی نشوونما کے مختلف پہلوؤں کو سمجھیں تاکہ تدریس کو زیادہ مؤثر اور بامقصد بنایا جاسکے۔ وقوفی نشوونما (Cognitive Development) سے مراد وہ عمل ہے جس کے ذریعے انسان کی سوچنے، سمجھنے، یاد رکھنے، استدلال کرنے اور مسئلہ حل کرنے کی صلاحیتیں نشوونما پاتی ہیں۔ بچہ ابتدائی عمر میں بڑوں کے مقابلے میں محدود وقوفی صلاحیتوں کا حامل ہوتا ہے، لیکن وقت کے ساتھ ساتھ وہ اپنے تجربات، مشاہدات اور سیکھنے کے عمل کے ذریعے پیچیدہ خیالات کو سمجھنے کے قابل ہو جاتا ہے۔ اس طرح وقوفی نشوونما تعلیم و تعلم کا بنیادی ستون ہے، کیونکہ سیکھنے کا پورا عمل وقوفی سرگرمیوں پر مبنی ہوتا ہے۔

دوسری جانب، سماجی و ثقافتی عوامل بھی نشوونما میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ فرد تنہا نہیں سیکھتا بلکہ وہ اپنے سماجی ماحول، خاندان، اساتذہ اور ہم جماعتوں کے ساتھ تعامل کے ذریعے علم حاصل کرتا ہے۔ زبان، ثقافت، اقدار اور سماجی روایات سیکھنے کے عمل کو متاثر کرتی ہیں اور فرد کی وقوفی نشوونما کو ایک خاص سمت دیتی ہیں۔ اس حوالے سے Lev Vygotsky نے اس بات پر زور دیا کہ سیکھنا ایک سماجی عمل ہے اور یہ باہمی تعامل کے ذریعے بہتر طور پر انجام پاتا ہے۔ اسی طرح Jean Piaget نے وقوفی نشوونما کو مختلف مراحل میں تقسیم کیا ہے اور یہ بات واضح ہے کہ بچے مختلف عمر کے ادوار میں مختلف انداز سے سوچتے اور سیکھتے ہیں۔ ان کے مطابق سیکھنا ایک فعال عمل ہے جس میں بچہ اپنے تجربات کی بنیاد پر علم کی تشکیل کرتا ہے۔ مزید برآں، معلوماتی عمل (Information Processing) کا نقطۂ نظر بھی وقوفی نشوونما کو سمجھنے میں مدد فراہم کرتا ہے، جس کے مطابق انسان دماغ کو ایک ایسے نظام کے طور پر استعمال کرتا ہے جو معلومات کو حاصل کرتا ہے، اس پر عمل کرتا ہے اور اسے محفوظ رکھتا ہے۔ یہ نقطۂ نظر یادداشت، توجہ اور مسئلہ حل کرنے جیسے پہلوؤں کو واضح کرتا ہے۔

یہ اکائی ان تمام نظریات اور تصورات کو یکجا کرتے ہوئے یہ واضح کرے گی کہ کس طرح وقوفی اور سماجی عوامل مل کر سیکھنے کے عمل کو مؤثر بناتے ہیں۔ مزید یہ کہ اس اکائی کے ذریعے اساتذہ کو یہ سمجھنے میں مدد ملے گی کہ وہ مختلف عمر کے طلبہ کی ضروریات کے مطابق تدریسی حکمتِ عملی اختیار کریں اور ان کی بہتر رہنمائی کر سکیں۔ اس طرح یہ اکائی نہ صرف نظریاتی فہم فراہم کرتی ہے بلکہ عملی میدان میں اس کے اطلاق کی راہیں بھی متعین کرتی ہے، جو ایک مؤثر اور کامیاب تدریسی عمل کے لیے نہایت ضروری ہے۔

1.1 مقاصد (Objectives)

اس اکائی کے مطالعہ کے بعد طلبہ اس قابل ہو جائیں گے کہ:

- نمو اور نشوونما کے تصور کو واضح طور پر بیان کر سکیں گے۔
- نمو اور نشوونما کے درمیان فرق کو سمجھ سکیں گے اور اس کی وضاحت کر سکیں گے۔

- نمو اور نشوونما کے بنیادی اصولوں کو بیان اور ان کی تشریح کر سکیں گے۔
- جین پیاجے کے علمی نشوونما کے مراحل کو سمجھ کر ان کا تجزیہ کر سکیں گے۔
- وائگوٹسکی کے سماجی و ثقافتی نظریہ اور (Zone of Proximal Development) ZPD کے تصور کو واضح کر سکیں گے۔
- معلوماتی عمل (Information Processing) کے نظریہ کو سمجھ سکیں گے اور اس کی اہمیت بیان کر سکیں گے۔
- علمی نظریات کو تدریس اور مشاورت (Counselling) میں مؤثر طور پر استعمال کر سکیں گے۔
- مختلف علمی نظریات کا تنقیدی جائزہ لے سکیں گے۔

1.2 نمو اور نشوونما کا تصور (Concept of Growth and Development)

انسانی زندگی ایک مسلسل تبدیلی اور ارتقا کا نام ہے، جس میں فرد وقت کے ساتھ مختلف جسمانی، وقوفی، جذباتی اور سماجی مراحل سے گزرتا ہے۔ یہ تبدیلیاں نہ صرف فرد کی ظاہری ساخت بلکہ اس کی سوچ، رویے، احساسات اور سماجی تعلقات میں بھی ظاہر ہوتی ہیں۔ اس پورے عمل کو سمجھنے کے لیے "نمو" اور "نشوونما" کے تصورات بنیادی حیثیت رکھتے ہیں، کیونکہ یہی دونوں تصورات انسانی ترقی کے مختلف پہلوؤں کی وضاحت کرتے ہیں۔ تعلیمی نفسیات میں ان دونوں اصطلاحات کا گہرائی سے مطالعہ اس لیے ضروری ہے کہ اس کے ذریعے اساتذہ طلبہ کی ترقی کے مختلف پہلوؤں کو بہتر طور پر سمجھ سکتے ہیں۔ ہر طالب علم اپنی رفتار، صلاحیت اور ماحول کے مطابق سیکھتا اور ترقی کرتا ہے، اس لیے اساتذہ کے لیے یہ جاننا ضروری ہے کہ نمو اور نشوونما کے عمل میں کون سے عوامل کارآمد ہوتے ہیں۔ اس علم کی مدد سے اساتذہ نہ صرف مؤثر تدریسی حکمتِ عملی اختیار کر سکتے ہیں بلکہ طلبہ کی انفرادی ضروریات، دلچسپیوں اور مسائل کو بھی بہتر انداز میں سمجھ کر ان کی رہنمائی کر سکتے ہیں۔ مزید برآں، نمو اور نشوونما کی صحیح تفہیم اس بات کو بھی واضح کرتی ہے کہ سیکھنے کا عمل محض معلومات کے حصول تک محدود نہیں بلکہ یہ ایک ہمہ جہتی عمل ہے جس میں فرد کی مکمل شخصیت کی تشکیل ہوتی ہے۔ اسی لیے تعلیمی نظام میں ان تصورات کو بنیادی اہمیت حاصل ہے اور ان کی روشنی میں تدریسی عمل کو منظم کیا جاتا ہے۔

1.2.1 نمو کا تصور (Concept of Growth)

نمو سے مراد جسمانی ساخت اور افعال میں ہونے والی تدریجی اور مسلسل تبدیلیاں ہیں، جو وقت کے ساتھ فرد کے جسم میں اضافہ، پختگی اور مضبوطی کا باعث بنتی ہیں۔ یہ ایک فطری عمل ہے جو پیدائش کے بعد شروع ہوتا ہے اور بچپن و نوعمری کے دوران تیزی سے جاری رہتا ہے۔ نمو کے عمل میں جسم کے مختلف اعضاء جیسے قد، وزن، ہڈیوں، عضلات اور دیگر جسمانی حصوں میں اضافہ شامل ہوتا ہے، جس سے فرد کی جسمانی ساخت مکمل اور متوازن ہوتی جاتی ہے۔ نمو ایک مقداری (Quantitative) عمل ہے، جسے سائنسی پیمانوں کے ذریعے آسانی سے ناپا اور ظاہر کیا جا سکتا ہے، جیسے قد میں اضافہ، وزن میں اضافہ اور جسمانی تناسب میں تبدیلی۔ اس عمل کی ایک خاص بات یہ ہے کہ یہ ایک منظم اور متعین ترتیب کے ساتھ وقوع پذیر ہوتا ہے، یعنی جسم کے مختلف حصے ایک خاص ترتیب سے بڑھتے اور ترقی کرتے ہیں۔ مزید برآں، نمو پر توارثی (heredity) عوامل کا گہرا اثر ہوتا ہے، تاہم مناسب غذا، صحت مند ماحول اور جسمانی سرگرمیاں بھی اس عمل کو متاثر کرتی ہیں۔ اس طرح نمو نہ صرف جسمانی تبدیلی کا اظہار کرتی ہے بلکہ یہ فرد کی مجموعی

نشوونما کے لیے ایک مضبوط بنیاد بھی فراہم کرتی ہے۔

Crow and Crow (1962) کے مطابق:

"Growth refers to structural and physiological changes."

نمو سے مراد جسمانی ساخت اور حیاتیاتی افعال میں ہونے والی تبدیلیاں ہیں۔

Hurlock کے مطابق:

"Growth refers to quantitative changes, increase in size and structure."

نمو سے مراد مقداری تبدیلیاں ہیں، یعنی جسم کی جسامت اور ساخت میں اضافہ۔

Encyclopaedia Britannica کے مطابق:

"As increase in size or the amount of an entity."

نمو سے مراد کسی شے کی جسامت یا مقدار میں اضافہ ہے۔

Jersild کے مطابق:

"Growth is the increase in size and mass of the body."

نمو جسم کی جسامت اور ماس (mass) میں اضافہ کو کہتے ہیں۔

ان تعریفات سے یہ بات واضح ہوتی ہے کہ نشوونما ایک جامع اور ہمہ جہتی عمل ہے، جو فرد کی مکمل شخصیت کو متاثر کرتا ہے۔ یہ صرف جسمانی تبدیلیوں تک محدود نہیں بلکہ اس میں وقوفی (Cognitive) ، جذباتی اور سماجی پہلو بھی شامل ہوتے ہیں۔ نشوونما کے عمل میں فرد کی سوچنے، سمجھنے، محسوس کرنے اور دوسروں کے ساتھ تعلق قائم کرنے کی صلاحیتیں بتدریج نشوونما پاتی ہیں۔ مزید یہ کہ اس عمل پر ماحول، تجربات اور تعلیم کا گہرا اثر ہوتا ہے، جو فرد کی مجموعی ترقی کو ایک خاص سمت فراہم کرتا ہے۔

نشوونما کی نمایاں خصوصیات:

- نشوونما ایک معیاری اور ہمہ جہتی عمل ہے۔
- یہ جسمانی، وقوفی، جذباتی اور سماجی پہلوؤں پر مشتمل ہوتی ہے۔
- یہ ایک مسلسل اور زندگی بھر جاری رہنے والا عمل ہے۔
- اس پر ماحول، تعلیم اور تجربات کا گہرا اثر ہوتا ہے۔
- یہ فرد کی شخصیت کی مکمل تشکیل میں مددگار ہوتی ہے۔

نمو اور نشوونما ایک دوسرے سے جڑے ہوئے مگر مختلف نوعیت کے عمل ہیں۔ نمو جہاں جسمانی تبدیلیوں تک محدود ہوتی ہے، وہیں نشوونما ایک جامع اور وسیع عمل ہے جو فرد کی مکمل شخصیت کو متاثر کرتا ہے۔ تعلیمی میدان میں نشوونما کو زیادہ اہمیت حاصل ہے، کیونکہ سیکھنے، سوچنے اور رویے کی تشکیل

کا انحصار اسی پر ہوتا ہے۔ اساتذہ کے لیے یہ نہایت ضروری ہے کہ وہ ان دونوں تصورات کو اچھی طرح سمجھیں تاکہ وہ طلبہ کی انفرادی خصوصیات، صلاحیتوں اور ضروریات کے مطابق تدریسی عمل کو بہتر بنا سکیں۔ اس طرح نہ صرف سیکھنے کے عمل کو مؤثر بنایا جا سکتا ہے بلکہ طلبہ کی ہمہ جہتی نشوونما کو بھی یقینی بنایا جا سکتا ہے۔

1.2.2 نشوونما کا تصور (Concept of Development)

نشوونما (Development) سے مراد وہ جامع اور ہمہ جہتی عمل ہے جس کے ذریعے فرد کی جسمانی، وقوفی، جذباتی اور سماجی صلاحیتوں میں بتدریج اور منظم تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں۔ یہ ایک مسلسل اور زندگی بھر جاری رہنے والا عمل ہے جو پیدائش سے لے کر موت تک جاری رہتا ہے۔ نشوونما صرف جسمانی تبدیلیوں تک محدود نہیں ہوتی بلکہ اس میں فرد کی سوچنے، سمجھنے، محسوس کرنے اور دوسروں کے ساتھ تعلق قائم کرنے کی صلاحیتیں بھی شامل ہوتی ہیں۔ اس طرح نشوونما ایک معیاری (Qualitative) عمل ہے جو فرد کی مجموعی شخصیت کی تشکیل میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ نشوونما کے عمل میں مختلف مراحل شامل ہوتے ہیں، جیسے بچپن، نوعمری، جوانی اور بڑھاپا، اور ہر مرحلہ اپنی مخصوص خصوصیات اور ضروریات رکھتا ہے۔ اس عمل میں فرد کی وقوفی صلاحیتیں (cognitive abilities)، جذباتی توازن (emotional stability) اور سماجی مہارتیں (social skills) وقت کے ساتھ ترقی کرتی ہیں۔ نشوونما کا یہ عمل نہ صرف اندرونی عوامل جیسے موروثیت (heredity) سے متاثر ہوتا ہے بلکہ بیرونی عوامل جیسے ماحول، تعلیم، تجربات اور ثقافت بھی اس میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ مزید برآں، نشوونما ایک منظم اور مربوط عمل ہے جس میں مختلف پہلو ایک دوسرے سے جڑے ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر، جسمانی نشوونما وقوفی نشوونما کو متاثر کرتی ہے، جب کہ جذباتی حالت سیکھنے کے عمل پر اثر انداز ہوتی ہے۔ اسی طرح سماجی تجربات فرد کی شخصیت کی تشکیل میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اس لیے نشوونما کو ایک الگ عمل کے طور پر نہیں بلکہ ایک باہمی مربوط نظام کے طور پر سمجھنا ضروری ہے۔

اہم ماہرین کی تعریفیں:

Hurlock کے مطابق:

"Development refers to progressive changes in the individual."

نشوونما سے مراد فرد میں بتدریج ہونے والی تبدیلیاں ہیں۔

Crow and Crow کے مطابق:

"Development is a continuous process of change."

نشوونما ایک مسلسل تبدیلی کا عمل ہے۔

Jersild کے مطابق:

"Development is a gradual and orderly series of changes."

نشوونما بتدریج اور منظم تبدیلیوں کا سلسلہ ہے۔

Encyclopedia Britannica کے مطابق:

"Development is the process of growth and change."

نشوونما، نمو اور تبدیلی کا عمل ہے۔

ان تعریفوں سے واضح ہوتا ہے کہ نشوونما ایک جامع عمل ہے جو فرد کی مکمل شخصیت کو متاثر کرتا ہے۔ یہ صرف جسمانی تبدیلیوں تک محدود نہیں بلکہ وقوفی، جذباتی اور سماجی پہلوؤں کو بھی شامل کرتا ہے۔ نشوونما کے ذریعے فرد اپنی صلاحیتوں کو بہتر بناتا ہے اور زندگی کے مختلف مراحل میں خود کو نئے حالات کے مطابق ڈھالتا ہے۔

نشوونما کی نمایاں خصوصیات:

- نشوونما ایک معیاری (Qualitative) عمل ہے، جس میں فرد کی صلاحیتوں اور رویوں میں بہتری آتی ہے۔
- یہ جسمانی، وقوفی، جذباتی اور سماجی پہلوؤں پر مشتمل ہوتی ہے، جو ایک دوسرے سے باہم مربوط ہوتی ہیں۔
- یہ ایک مسلسل اور مرحلہ وار عمل ہے، جو زندگی بھر جاری رہتا ہے۔
- اس پر موروثیت (heredity) اور ماحول (environment) دونوں کا گہرا اثر ہوتا ہے۔
- یہ فرد کی شخصیت کی مکمل تشکیل میں مدد دیتی ہے اور اس کے رویے کو منظم کرتی ہے۔
- نشوونما ایک منظم اور متعین ترتیب کے ساتھ وقوع پذیر ہوتی ہے، یعنی اس کے مراحل طے شدہ ہوتے ہیں۔
- اس میں انفرادی فرق پایا جاتا ہے، کیونکہ ہر فرد کی نشوونما کی رفتار اور انداز مختلف ہوتا ہے۔
- نشوونما کا عمل سادہ سے پیچیدہ (simple to complex) کی طرف بڑھتا ہے۔
- یہ عمومی سے مخصوص (general to specific) کی طرف ترقی کرتی ہے، جیسے بچے کی حرکات میں ابتدا میں عمومی اور بعد میں مخصوص مہارتیں پیدا ہوتی ہیں۔
- نشوونما میں تسلسل (continuity) پایا جاتا ہے، یعنی تبدیلیاں آہستہ آہستہ اور مسلسل ہوتی رہتی ہیں۔
- یہ عمل قابلِ پیش گوئی (predictable) ہوتا ہے، یعنی اس کے مراحل کو کسی حد تک پہلے سے سمجھا جا سکتا ہے۔
- نشوونما میں ہر مرحلہ اگلے مرحلے کی بنیاد فراہم کرتا ہے، اس لیے ابتدائی تجربات بہت اہم ہوتے ہیں۔
- یہ عمل ماحول، تعلیم، تجربات اور سماجی تعامل سے متاثر ہوتا ہے۔
- نشوونما فرد کو نئے حالات کے مطابق خود کو ڈھالنے (adjustment) کی صلاحیت فراہم کرتی ہے۔

آخر میں یہ کہا جا سکتا ہے کہ نشوونما ایک وسیع اور ہمہ جہتی عمل ہے جو فرد کی زندگی کے ہر پہلو کو متاثر کرتا ہے۔ یہ فرد کو نہ صرف جسمانی طور پر بلکہ وقوفی، جذباتی اور سماجی طور پر بھی ترقی دیتا ہے۔ تعلیمی میدان میں نشوونما کو خاص اہمیت حاصل ہے، کیونکہ سیکھنے، سوچنے اور رویے کی تشکیل اسی پر منحصر ہوتی ہے۔ اساتذہ کے لیے ضروری ہے کہ وہ نشوونما کے اس تصور کو اچھی طرح سمجھیں تاکہ وہ طلبہ کی ضروریات کے مطابق مؤثر تدریسی حکمتِ

عملی اختیار کر سکیں اور ان کی ہمہ جہتی ترقی کو یقینی بنا سکیں۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کیجیے (Check Your Progress)
1. نمو اور نشوونما (Growth and Development) کے بنیادی فرق کو بیان کیجیے۔
2. نشوونما کی کوئی چار نمایاں خصوصیات تحریر کیجیے۔

1.3 نمو اور نشوونما میں فرق (Difference between Growth and Development)

نمو اور نشوونما دونوں ایک دوسرے سے باہمی رشتہ رکھتے ہیں، لیکن ان کے مفہوم، دائرہ کار اور خصوصیات میں واضح فرق پایا جاتا ہے۔ بظاہر یہ دونوں اصطلاحات ایک ہی مفہوم میں استعمال ہوتی ہیں، مگر حقیقت میں یہ انسانی ترقی کے مختلف پہلوؤں کی نمائندگی کرتی ہیں۔ نمو بنیادی طور پر جسمانی تبدیلیوں کو ظاہر کرتی ہے، جبکہ نشوونما ایک وسیع عمل ہے جو فرد کی مجموعی شخصیت کو متاثر کرتا ہے۔ تعلیمی نفسیات میں ان دونوں کے درمیان فرق کو سمجھنا نہایت ضروری ہے، کیونکہ اس کے ذریعے طلبہ کی ترقی کے مختلف پہلوؤں کو بہتر انداز میں جانا جا سکتا ہے۔ ہر طالب علم اپنی جسمانی اور وقوفی نشوونما کے مختلف مراحل سے گزرتا ہے، اس لیے اساتذہ کے لیے یہ جاننا ضروری ہے کہ کون سی تبدیلیاں صرف جسمانی نمو کا حصہ ہیں اور کون سی تبدیلیاں نشوونما کے وسیع عمل سے متعلق ہیں۔ مزید برآں، نمو اور نشوونما کے درمیان فرق کو سمجھنے سے اساتذہ کو یہ موقع ملتا ہے کہ وہ تدریسی حکمتِ عملی کو طلبہ کی عمر، صلاحیت اور ضروریات کے مطابق ترتیب دیں۔ اس طرح نہ صرف سیکھنے کے عمل کو مؤثر بنایا جا سکتا ہے بلکہ طلبہ کی ہمہ جہتی ترقی کو بھی یقینی بنایا جا سکتا ہے۔

نمو اور نشوونما کے درمیان بنیادی فرق

نشوونما (Development)	نمو (Growth)
نشوونما ایک معیاری (Qualitative) عمل ہے۔	نمو ایک مقداری (Quantitative) عمل ہے۔
یہ جسمانی، وقوفی (Cognitive)، جذباتی اور سماجی پہلوؤں پر مشتمل ہوتی ہے۔	اس کا تعلق بنیادی طور پر جسمانی تبدیلیوں سے ہوتا ہے۔
اسے براہِ راست ناپنا مشکل ہوتا ہے، کیونکہ یہ پیچیدہ اور کثیر الجہتی عمل ہے۔	اسے آسانی سے ناپا جا سکتا ہے، جیسے قد، وزن، اور جسم کے دیگر حصے۔
یہ ایک مسلسل اور زندگی بھر جاری رہنے والا عمل ہے۔	یہ مخصوص عمر میں تیزی سے جاری رہتی ہے، مثلاً بچپن اور نوعمری میں۔
نشوونما پر ماحول، تعلیم، تجربات اور سماجی عوامل کا گہرا اثر ہوتا ہے۔	نمو زیادہ تر موروثی عوامل (Heredity) سے متاثر ہوتی ہے۔

نشوونما(Development)	نمو(Growth)
یہ ایک پیچیدہ، ہمہ جہتی اور مربوط عمل ہے۔	یہ نسبتاً سادہ اور محدود عمل ہے۔
نشوونما کا آغاز بھی پیدائش کے ساتھ ہوتا ہے لیکن اس کے اثرات اور مراحل دیرپا ہوتے ہیں۔	نمو کا آغاز پیدائش کے ساتھ ہوتا ہے اور جلدی نمایاں ہو جاتا ہے۔
نشوونما شخصیت، رویے، جذبات اور علمی صلاحیتوں پر مرکوز ہوتی ہے۔	نمو زیادہ تر جسم کے جسمانی ڈھانچے اور وزن پر مرکوز ہوتی ہے۔
نشوونما میں تبدیلیاں غیر متوقع اور ہر فرد کے لیے منفرد ہو سکتی ہیں۔	نمو میں تبدیلیاں عموماً متوقع اور پیشگوئی کے قابل ہوتی ہیں۔
نشوونما کے اثرات اکثر دیر سے ظاہر ہوتے ہیں، جیسے اخلاقی فیصلے اور سماجی رویے۔	نمو کے اثرات فوری طور پر دیکھے جاسکتے ہیں۔
نشوونما شخصیت کی مجموعی ترقی اور زندگی کے مختلف شعبوں میں مہارت کے ساتھ جڑی ہوتی ہے۔	نمو جسمانی صحت اور پختگی کے ساتھ جڑی ہوتی ہے۔
نشوونما پر تعلیمی، سماجی اور جذباتی تربیت کے اثرات زیادہ نمایاں ہوتے ہیں۔	نمو پر غذائیت اور جسمانی سرگرمی کا اثر ہوتا ہے۔

مندرجہ بالا جدول سے واضح ہوتا ہے کہ نمو اور نشوونما ایک دوسرے سے جُڑے ہوئے ہیں، لیکن دونوں کی نوعیت اور اثرات مختلف ہیں۔ نمو جسمانی تبدیلیوں اور قد و وزن جیسے پیمانوں تک محدود رہتی ہے، جبکہ نشوونما ایک جامع عمل ہے جو وقوفی (Cognitive) ، جذباتی اور سماجی پہلوؤں کو بھی شامل کرتی ہے۔ اس فرق کو سمجھنا اساتذہ کے لیے نہایت اہم ہے تاکہ وہ طلبہ کی انفرادی ترقی اور صلاحیتوں کے مطابق مؤثر تدریسی حکمت عملی اپنا سکیں۔ مزید یہ کہ نشوونما کے اثرات اکثر دیر سے ظاہر ہوتے ہیں، اس لیے اساتذہ کو صبر اور مستقل مشاہدے کے ذریعے طلبہ کی مکمل نشوونما کی نگرانی کرنی چاہیے۔ اس علم کی روشنی میں، تعلیمی عمل نہ صرف جسمانی بلکہ وقوفی اور سماجی ترقی کو بھی فروغ دیتا ہے، اور ہر طالب علم کی ہمہ جہتی شخصیت کی تشکیل میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کیجیے (Check Your Progress)

1. نمو اور نشوونما کے کوئی چار فرق بیان کیجیے۔
2. نشوونما کو نمو کے مقابلے میں زیادہ جامع عمل کیوں کہا جاتا ہے؟

1.4 نمو کے اصول (Principles of Growth)

نمو ایک منظم اور تسلسل والا عمل ہے جو انسانی زندگی کے مختلف مراحل میں وقوع پذیر ہوتا ہے۔ یہ صرف جسمانی تبدیلی تک محدود نہیں بلکہ وقوفی، جذباتی اور سماجی پہلوؤں سے بھی جڑا ہوتا ہے۔ ماہرین نفسیات کے مطابق نمو کے کچھ بنیادی اصول ہیں جن کو سمجھنا تعلیمی اور نفسیاتی نقطہ نظر سے نہایت ضروری ہے۔ ہر فرد کی نمو مخصوص ترتیب اور مرحلوں کے مطابق ہوتی ہے، اور یہ عمل زندگی کے ابتدائی سالوں میں سب سے تیز رفتار ہوتا ہے۔ موروثی عوامل نمو کی بنیادی بنیاد فراہم کرتے ہیں، جبکہ ماحول، غذائیت اور جسمانی سرگرمیاں اس پر اثرانداز ہوتی ہیں۔ نمو ایک تدریجی، مسلسل اور قابلِ ناپنے والا عمل ہے جو زندگی بھر جاری رہتا ہے۔ اس کے اصولوں کو سمجھ کر اساتذہ اور والدین بچوں کی ترقی کے مختلف پہلوؤں کو بہتر انداز میں جان سکتے ہیں۔

نمو اہم اصول:

1. تسلسل اور ترتیب کا اصول (Principle of Sequential and Orderly)

نمو ایک مقررہ ترتیب اور تسلسل کے ساتھ وقوع پذیر ہوتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ انسانی جسمانی تبدیلیاں ایک منطقی اور متوقع مراحل میں واقع ہوتی ہیں۔ مثال کے طور پر، بچے کا قد اور وزن میں اضافہ پیدائش کے بعد شروع ہوتا ہے، بچپن میں تیزی سے بڑھتا ہے، اور نوعمری کے دوران دوبارہ تیز رفتار اختیار کرتا ہے۔ ہر جسمانی حصہ ایک مخصوص ترتیب کے مطابق بڑھتا اور پختہ ہوتا ہے، جیسے پہلے سر اور دماغ کی نشوونما، پھر ہاتھ اور پاؤں۔ یہ تسلسل ہمیں بتاتا ہے کہ نشوونما ایک بے ترتیب یا اچانک عمل نہیں، بلکہ منظم اور مرحلہ وار ہوتی ہے۔ اس اصول کی سمجھ اساتذہ اور والدین کے لیے اہم ہے تاکہ وہ بچوں کی ترقی کی نگرانی درست انداز میں کر سکیں اور ہر مرحلے کی ضروریات کے مطابق رہنمائی فراہم کر سکیں۔ مزید یہ کہ یہ اصول ہمیں بچوں کے جسمانی اور وقوفی ترقی کے درمیان تعلق کو بھی سمجھنے میں مدد دیتا ہے، کیونکہ ہر مرحلہ اگلے مرحلے کی بنیاد فراہم کرتا ہے۔

2. مقداری عمل کا اصول (Principle of Quantitative Process)

نمو ایک مقداری عمل ہے، یعنی یہ جسم میں کمی یا زیادتی کی شکل میں ظاہر ہوتا ہے اور اسے آسانی سے ناپا جا سکتا ہے۔ اس میں قد، وزن، سر کی گولائی، ہاتھ اور پاؤں کی لمبائی جیسے جسمانی پہلو شامل ہیں، جو وقت کے ساتھ بڑھتے ہیں۔ ماہرین نفسیات کے مطابق، یہ مقداری تبدیلیاں عموماً مقررہ مراحل کے مطابق واقع ہوتی ہیں، تاہم ہر بچے میں ان کی رفتار اور نوعیت میں کچھ فرق ہو سکتا ہے، لیکن عمومی ترتیب برقرار رہتی ہے۔ مقداری عمل کی بنیاد پر والدین اور اساتذہ بچوں کی جسمانی ترقی کی نگرانی کر سکتے ہیں اور ضرورت کے مطابق معاونت فراہم کر سکتے ہیں۔ یہ اصول اس بات کی وضاحت بھی کرتا ہے کہ نمو صرف دیکھنے یا محسوس کرنے کے قابل عمل نہیں، بلکہ اسے عددی انداز میں بھی بیان کیا جا سکتا ہے۔ مزید یہ کہ جسمانی نمو کی مقداری پیمائش کے ذریعے ہم ترقی کی رفتار اور معیار کو جانچ سکتے ہیں اور بچوں کی صحت و تربیت کے بہتر اقدامات کر سکتے ہیں۔

3. یک طرفہ اور ہمہ جہتی نمو کا اصول (Principle of Unidirectional and Holistic Growth)

نمو ایک مخصوص سمت میں آگے بڑھتا ہے، یعنی یہ یک طرفہ عمل ہے اور عام طور پر پیچھے کی طرف نہیں جاتا۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ جسمانی تبدیلیاں ایک منظم انداز میں آگے کی طرف بڑھتی رہتی ہیں اور ہر مرحلہ پچھلے مرحلے کی بنیاد پر قائم ہوتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ نمو ہمہ جہتی بھی ہوتا ہے،

یعنی یہ صرف جسمانی پہلو تک محدود نہیں بلکہ وقوفی (Cognitive)، جذباتی اور سماجی پہلوؤں کو بھی متاثر کرتا ہے۔ بچے کی نشوونما کے دوران یہ تمام پہلو ایک دوسرے کے ساتھ مربوط انداز میں ترقی کرتے ہیں۔ اس اصول سے یہ بات واضح ہوتی ہے کہ بچے کی ترقی کو صرف جسمانی پیمانوں سے نہیں جانچا جاسکتا بلکہ اس کی مجموعی شخصیت کو مدنظر رکھنا ضروری ہے۔ اس لیے اساتذہ اور والدین کو چاہیے کہ وہ بچوں کی ہمہ جہتی نشوونما پر توجہ دیں تاکہ ان کی متوازن شخصیت کی تشکیل ہو سکے۔

4. جینیاتی اور ماحولیاتی (Principle of Genetic and Environmental Factors)

نمو پر موروثی عوامل (Heredity) کا گہرا اثر ہوتا ہے، جیسے قد، جسمانی ساخت، رنگت اور جسمانی خصوصیات، جو والدین سے بچوں میں منتقل ہوتی ہیں۔ تاہم، صرف جینیات ہی کافی نہیں ہوتی بلکہ ماحول بھی اس عمل میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ مناسب غذا، صحت مند ماحول، تعلیم، خاندانی حالات اور سماجی تجربات بچے کی ترقی کو متاثر کرتے ہیں۔ ماہرین نفسیات کے مطابق موروثی اور ماحولیاتی عوامل ایک دوسرے کے ساتھ تعامل (interaction) کرتے ہیں اور مل کر نشوونما کی رفتار اور معیار کو طے کرتے ہیں۔ اگر ماحول سازگار ہو تو فطری صلاحیتیں بہتر انداز میں نکھرتی ہیں، جبکہ ناموافق ماحول نشوونما کو متاثر کر سکتا ہے۔ اس اصول سے یہ بات واضح ہوتی ہے کہ بچے کی ترقی کے لیے اچھا ماحول فراہم کرنا نہایت ضروری ہے۔

5. مختلف رفتار کا اصول (Principle of Variable Rate)

ہر بچے کی نمو کی رفتار ایک جیسی نہیں ہوتی بلکہ اس میں نمایاں فرق پایا جاتا ہے۔ کچھ بچوں میں جسمانی اور وقوفی نشوونما تیزی سے ہوتی ہے، جبکہ کچھ بچوں میں یہ عمل نسبتاً سست رفتار سے آگے بڑھتا ہے۔ یہ فرق موروثی عوامل، ماحول، غذا، صحت اور تعلیمی مواقع کی بنیاد پر پیدا ہوتا ہے۔ بعض اوقات ایک ہی بچے کے مختلف پہلوؤں کی نشوونما کی رفتار بھی مختلف ہو سکتی ہے، جیسے جسمانی نمو تیز ہو اور وقوفی نمو نسبتاً سست۔ اس اصول سے یہ واضح ہوتا ہے کہ ہر فرد کی ترقی منفرد ہوتی ہے اور تمام بچوں کا ایک ہی معیار پر موازنہ کرنا مناسب نہیں۔ اس لیے اساتذہ اور والدین کو چاہیے کہ وہ ہر بچے کی انفرادی رفتار کو مدنظر رکھتے ہوئے اس کی رہنمائی کریں۔

6. اہم اور حساس ادوار کا اصول (Principle of Critical and Sensitive Periods)

زندگی کے کچھ مخصوص ادوار ایسے ہوتے ہیں جن میں نمو زیادہ حساس اور اثر پذیر ہوتی ہے۔ ان اوقات میں ماحول، تجربات اور تربیت کا اثر سب سے زیادہ نمایاں ہوتا ہے۔ اگر ان مراحل میں بچے کو مناسب غذا، تعلیم، کھیل اور جذباتی معاونت فراہم کی جائے تو اس کی نشوونما بہتر انداز میں ہوتی ہے۔ اس کے برعکس، اگر ان حساس ادوار میں مناسب توجہ نہ دی جائے تو ترقی متاثر ہو سکتی ہے۔ مثال کے طور پر بچپن زبان سیکھنے اور بنیادی عادات کے فروغ کا اہم دور ہوتا ہے، جبکہ نوعمری شخصیت سازی کا حساس مرحلہ ہوتا ہے۔ اس اصول سے واضح ہوتا ہے کہ ہر مرحلے کی ضروریات کو بروقت پورا کرنا اشد ضروری ہے۔

7. ترتیب اور تسلسل کا اصول (Principle of Sequential and Orderly)

نمو ایک مقررہ ترتیب اور تسلسل کے ساتھ وقوع پذیر ہوتا ہے، جس میں ہر مرحلہ پچھلے مرحلے کی بنیاد پر قائم ہوتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ بچے کی ترقی بے ترتیب نہیں بلکہ ایک منظم اور مرحلہ وار انداز میں ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر بچہ پہلے بیٹھنا سیکھتا ہے، پھر کھڑا ہونا اور اس کے بعد چلنا سیکھتا

ہے۔اسی طرح وقوفی نشوونمامیں بھی سادہ خیالات سے پیچیدہ سوچ کی طرف پیش رفت ہوتی ہے۔ یہ اصول اساتذہ اور والدین کے لیے رہنمائی فراہم کرتاہے کہ وہ بچوں کی ترقی کے فطری مراحل کو سمجھیں اور جلدبازی سے گریز کریں۔اس سے یہ بھی واضح ہوتاہے کہ ہر مرحلے کو مکمل کرنا اگلے مرحلے کے لیے ضروری ہوتاہے۔

نشوونما کے اصول(Principles of Development)

نشوونما ایک مسلسل اور منظم عمل ہے جو پیدائش سے لے کر زندگی کے آخری مرحلے تک جاری رہتاہے۔ماہرینِ نفسیات کے مطابق نشوونما کے کچھ بنیادی اصول ہوتے ہیں جو انسانی ترقی کی نوعیت، سمت اور رفتار کو واضح کرتے ہیں۔ان اصولوں کو سمجھنا اساتذہ، والدین اور رہنماؤں کے لیے نہایت ضروری ہے تاکہ وہ بچوں کی ہمہ جہتی ترقی کو بہتر انداز میں سمجھ سکیں۔وہ اصول حسب ذیل ہیں:

1. تسلسل کا اصول(Principle of Continuity)

نشوونما ایک مسلسل اور بغیر رکاوٹ جاری رہنے والا عمل ہے، جو زندگی کے ہر مرحلے میں کسی نہ کسی صورت میں جاری رہتاہے۔یہ اچانک یا یکدم نہیں ہوتا بلکہ وقت کے ساتھ بتدریج اور مرحلہ وار آگے بڑھتاہے۔اگرچہ مختلف ادوار میں اس کی رفتار کم یا زیادہ ہوسکتی ہے، لیکن یہ عمل مکمل طور پر کبھی نہیں رکتا۔بچہ پیدائش سے لے کر بلوغت اور اس کے بعد بھی مسلسل ترقی کرتا رہتاہے، اور ہر نیا مرحلہ پچھلے مرحلے سے جڑا ہوتاہے۔اس اصول سے یہ واضح ہوتاہے کہ تعلیم اور تربیت کا عمل بھی تسلسل کے ساتھ جاری رہنا چاہیے۔اساتذہ اور والدین کو چاہیے کہ وہ بچوں کی مسلسل نشوونما کو مدنظر رکھتے ہوئے ہر مرحلے پر مناسب رہنمائی فراہم کریں۔

2. ترتیب کا اصول(Principle of Sequentiality)

نشوونما ایک منظم اور متعین ترتیب کے ساتھ وقوع پذیر ہوتی ہے، جس میں ہر بچہ مخصوص مراحل سے گزرتاہے۔یہ مراحل ایک طے شدہ سلسلے میں ہوتے ہیں اور ہر نیا مرحلہ پچھلے مرحلے کی بنیاد پر قائم ہوتاہے۔مثال کے طور پر، بچہ پہلے بیٹھنا سیکھتاہے، پھر کھڑا ہونا اور اس کے بعد چلنا سیکھتاہے۔اسی طرح وقوفی نشوونما میں بھی پہلے سادہ خیالات پیدا ہوتے ہیں اور بعد میں پیچیدہ سوچ اور استدلال کی صلاحیت ترقی کرتی ہے۔اس اصول کے تحت نشوونما کی سمت بھی واضح ہوتی ہے، جیسے سر سے پاؤں کی طرف (Cephalocaudal) اور مرکز سے اطراف کی طرف(Proximodistal) ۔اس سے ظاہر ہوتاہے کہ نشوونما ایک منظم، تدریجی اور قابلِ فہم عمل ہے جسے نظر انداز نہیں کیا جاسکتا۔

3. یکساں نمونہ کے اصول (Principle of Uniform Pattern)

نشوونما ایک عمومی اور یکساں نمونے کے تحت وقوع پذیر ہوتی ہے، یعنی تمام انسان بنیادی طور پر ایک جیسے ترقیاتی مراحل سے گزرتے ہیں۔اگرچہ ہر فرد کی رفتار اور انداز مختلف ہوسکتاہے، لیکن نشوونما کا بنیادی ڈھانچہ سب میں یکساں رہتاہے۔مثال کے طور پر، تمام بچے زبان سیکھنے کے ایک عمومی عمل سے گزرتے ہیں، جیسے آوازیں نکالنا، الفاظ سیکھنا اور پھر جملے بنانا۔اسی طرح جسمانی نشوونما میں بھی عمومی ترتیب سب میں یکساں ہوتی ہے۔یہ اصول اس بات کی نشاندہی کرتاہے کہ نشوونما ایک فطری، منظم اور قابلِ پیشگوئی عمل ہے۔اس سے اساتذہ کو بچوں کی ترقی کو سمجھنے اور اس کے مطابق تدریسی حکمت عملی بنانے میں مدد ملتی ہے۔

4. سمت کے نشوونما کے اصول (Principle of Direction of Development)

نشوونما ایک مخصوص اور منظم سمت میں آگے بڑھتی ہے، جس سے یہ واضح ہوتا ہے کہ یہ عمل بے ترتیب نہیں بلکہ ایک طے شدہ انداز کے تحت ہوتا ہے۔ جسمانی نشوونما میں یہ سمت عموماً سر سے پاؤں (Head to toe) اور مرکز سے اطراف (Center to periphery) کی طرف ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر، بچہ سب سے پہلے اپنے سر اور گردن پر قابو پاتا ہے، اس کے بعد بازوؤں اور ہاتھوں کو استعمال کرنا سیکھتا ہے، اور آخر میں پیروں کے ذریعے چلنا سیکھتا ہے۔ اسی طرح حرکات بھی پہلے بڑی (gross) اور پھر باریک (fine) ہوتی جاتی ہیں۔ یہ اصول اس بات کو ظاہر کرتا ہے کہ نشوونما ایک منظم، تدریجی اور قابلِ فہم عمل ہے، جسے سمجھ کر بہتر رہنمائی فراہم کی جاسکتی ہے۔

5. عمومی سے خصوصی ردعمل (Principle of General to Specific Responses)

نشوونما کے دوران بچے کے ردعمل ابتدا میں عمومی اور غیر منظم ہوتے ہیں، لیکن وقت کے ساتھ یہ مخصوص اور منظم شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ ابتدائی مراحل میں بچہ پورے جسم کے ذریعے ردعمل ظاہر کرتا ہے، مگر جیسے جیسے اس کی نشوونما ہوتی ہے، وہ مخصوص اعضاء کو کنٹرول کرنا سیکھ جاتا ہے۔ مثال کے طور پر، شروع میں بچہ بے ترتیب انداز میں ہاتھ پاؤں ہلاتا ہے، لیکن بعد میں وہ ہاتھ سے چیز کو درست طریقے سے پکڑنے لگتا ہے۔ اسی طرح زبان کی نشوونما میں بھی پہلے بے معنی آوازیں اور پھر بامعنی الفاظ اور جملے پیدا ہوتے ہیں۔ یہ اصول ظاہر کرتا ہے کہ نشوونما سادہ سے پیچیدہ اور عمومی سے مخصوص کی طرف بتدریج آگے بڑھتی ہے۔

6. مختلف رفتار کے نشوونما کا اصول (Principle of Different Rates of Development)

ہر فرد کی نشوونما کی رفتار ایک جیسی نہیں ہوتی بلکہ اس میں واضح فرق پایا جاتا ہے۔ کچھ بچے جلدی سیکھتے اور ترقی کرتے ہیں، جبکہ کچھ بچوں کو اسی عمل میں زیادہ وقت درکار ہوتا ہے۔ یہ فرق موروثی عوامل، ماحول، غذائیت، صحت اور تعلیمی مواقع کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔ مزید یہ کہ ایک ہی بچے میں بھی مختلف پہلوؤں کی نشوونما کی رفتار مختلف ہو سکتی ہے، جیسے وقوفی نشوونما تیز ہو جبکہ جسمانی نسبتاً سست ہو۔ اس اصول سے یہ بات واضح ہوتی ہے کہ تمام بچوں کا ایک ہی معیار پر موازنہ کرنا درست نہیں۔ اس لیے اساتذہ اور والدین کو چاہیے کہ وہ ہر بچے کی انفرادی رفتار کو مدنظر رکھتے ہوئے اس کی مناسب رہنمائی کریں۔

7. باہمی تعلق کا اصول (Principle of Interrelation)

نشوونما کے مختلف پہلو ایک دوسرے سے گہرے طور پر جڑے ہوتے ہیں اور ایک دوسرے پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ جسمانی، وقوفی، جذباتی اور سماجی ترقی الگ الگ نہیں بلکہ باہم مربوط انداز میں آگے بڑھتی ہیں۔ مثال کے طور پر، ایک صحت مند جسم وقوفی کارکردگی کو بہتر بناتا ہے، جبکہ مثبت جذباتی حالت سیکھنے کے عمل کو مؤثر بناتی ہے۔ اسی طرح سماجی ماحول بھی فرد کی وقوفی اور جذباتی نشوونما پر اثر ڈالتا ہے۔ اس اصول سے یہ واضح ہوتا ہے کہ نشوونما کو جزوی طور پر نہیں بلکہ ایک مکمل اور مربوط عمل کے طور پر سمجھنا چاہیے۔ اساتذہ اور والدین کے لیے ضروری ہے کہ وہ بچے کی ہمہ جہتی نشوونما پر یکساں توجہ دیں۔

8. توارث اور ماحول کا تعامل (Principle of Interaction of Heredity and Environment)

نشوونما پر توارث (Heredity) اور ماحول (Environment) دونوں کا گہرا اور مشترکہ اثر ہوتا ہے۔ وراثت فرد کو بنیادی صلاحیتیں، خصوصیات اور ممکنہ حدود فراہم کرتی ہے، جبکہ ماحول ان صلاحیتوں کو پروان چڑھانے یا محدود کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اگر ماحول سازگار ہو، جیسے مناسب تعلیم، مثبت خاندانی ماحول اور اچھے سماجی تجربات، تو فرد کی فطری صلاحیتیں بہتر انداز میں نکھرتی ہیں۔ اس کے برعکس ناموافق حالات نشوونما کو متاثر کر سکتے ہیں۔ تعلیم، خاندان، معاشرت اور ثقافت سب مل کر نشوونما کی سمت اور معیار کو متعین کرتے ہیں۔ اس اصول سے واضح ہوتا ہے کہ متوازن ترقی کے لیے توارث اور ماحول دونوں کی اہمیت کو نظر انداز نہیں کیا جاسکتا۔

9. انفرادی اختلاف کا اصول (Principle of Individual Differences)

ہر فرد اپنی نشوونما میں منفرد ہوتا ہے اور اس کی ترقی کا انداز اور رفتار دوسروں سے مختلف ہو سکتی ہے۔ اگرچہ بچے ایک جیسے ماحول میں پرورش پاتے ہیں، پھر بھی ان کی وقوفی، جسمانی اور جذباتی نشوونما میں فرق پایا جاتا ہے۔ یہ فرق موروثی خصوصیات، وقوفی صلاحیت، دلچسپی، ماحول اور ذاتی تجربات کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔ بعض بچے جلدی سیکھتے ہیں جبکہ کچھ کو زیادہ وقت درکار ہوتا ہے۔ اس اصول سے یہ واضح ہوتا ہے کہ تمام بچوں کے لیے یکساں تعلیمی طریقہ مؤثر نہیں ہو سکتا۔ اس لیے اساتذہ کو چاہیے کہ وہ ہر بچے کی انفرادی خصوصیات کو مدنظر رکھتے ہوئے تدریسی حکمتِ عملی اختیار کریں۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check Your Progress)
1. نمو کے کہنہیں چار اصولوں کی وضاحت کیجیے۔
2. نشوونما میں توارث اور ماحول کے تعامل کے اصول کی اہمیت قلمبند کیجیے۔

1.5 Jean Piaget کے وقوفی نشوونما کے مراحل (Piaget's Stages of Cognitive Development)

Jean Piaget ایک ممتاز ماہرِ نفسیات تھے جنہوں نے بچوں کی وقوفی نشوونما کے عمل کو سائنسی بنیادوں پر واضح کیا۔ ان کے مطابق بچہ محض معلومات کا غیر فعال حاصل کرنے والا نہیں ہوتا بلکہ وہ اپنے تجربات، مشاہدات اور ماحول کے ساتھ فعال تعامل کے ذریعے علم کو خود تشکیل دیتا ہے۔ Piaget نے وقوفی نشوونما کو ایک فعال (active) اور تعمیری (constructive) عمل قرار دیا ہے، جس میں بچہ مسلسل سیکھنے، سمجھنے اور اپنے علم کو منظم کرنے کے مراحل سے گزرتا ہے۔ Piaget کے نظریہ کے مطابق بچوں کی وقوفی (Cognitive) نشوونما ایک منظم اور مرحلہ وار عمل ہے، جو مخصوص ادوار میں وقوع پذیر ہوتی ہے۔ ہر مرحلہ اپنی جداگانہ خصوصیات، فکری صلاحیتوں اور سوچنے کے انداز کا حامل ہوتا ہے۔ یہ مراحل عمر کے ساتھ ساتھ تبدیل ہوتے ہیں اور ہر نیا مرحلہ پچھلے مرحلے کی بنیاد پر استوار ہوتا ہے، جس سے بچے کی فہم، ادراک اور مسئلہ حل کرنے کی صلاحیت میں تدریجی بہتری آتی ہے۔ اس نظریہ کی ایک اہم خصوصیت یہ ہے کہ Piaget نے بچوں کی سوچ کو بالغ افراد کی سوچ سے مختلف قرار دیا ہے۔ ان کے مطابق بچہ دنیا کو اپنے مخصوص انداز میں سمجھتا ہے اور اس کی فکری ساخت (cognitive structure) عمر کے ساتھ بتدریج ترقی کرتی ہے۔ اسی لیے بچوں کو سکھانے کے لیے ان کی وقوفی سطح اور ترقی کے مرحلے کو مدنظر رکھنا نہایت ضروری ہے۔

1.5.1 Piaget کے بنیادی تصورات (Basic Concepts of Piaget's Theory)

Jean Piaget کے نظریہ کو بہتر طور پر سمجھنے کے لیے اس کے چند بنیادی تصورات کو جاننا ضروری ہے، کیونکہ یہی تصورات بچے کی وقوفی نشوونما کے عمل کی بنیاد فراہم کرتے ہیں۔ یہ تصورات اس بات کی وضاحت کرتے ہیں کہ بچہ کس طرح نئی معلومات کو حاصل کرتا ہے، اسے منظم کرتا ہے اور اپنے تجربات کے مطابق اپنی سوچ میں تبدیلی لاتا ہے۔

- **اسکیما (Schema):**

اسکیما ذہنی ڈھانچے یا فکری خاکے ہوتے ہیں جن کے ذریعے بچہ اپنے تجربات اور معلومات کو منظم کرتا ہے۔ یہ وہ بنیادی اکائیاں ہیں جو بچے کو دنیا کو سمجھنے میں مدد دیتی ہیں۔ مثال کے طور پر، ایک بچہ "پکڑنے" کا اسکیما استعمال کرتے ہوئے مختلف اشیاء کو پکڑنے کی کوشش کرتا ہے۔ وقت کے ساتھ یہ اسکیما مزید پیچیدہ اور منظم ہو جاتے ہیں۔

- **ہم آہنگی (Assimilation):**

ہم آہنگی وہ عمل ہے جس کے ذریعے بچہ نئی معلومات یا تجربات کو اپنے موجودہ اسکیما میں شامل کرتا ہے۔ اس میں بچہ نئی چیز کو پرانے تجربات کی روشنی میں سمجھنے کی کوشش کرتا ہے۔ مثال کے طور پر، اگر بچہ ہر چوپائے کو "کتا" کہتا ہے تو وہ نئی معلومات کو اپنے موجودہ اسکیما میں شامل کر رہا ہوتا ہے۔

- **مطابقت (Accommodation):**

مطابقت وہ عمل ہے جس میں بچہ نئی معلومات کے مطابق اپنے موجودہ اسکیما میں تبدیلی کرتا ہے۔ جب نئی معلومات پرانے اسکیما سے مطابقت نہیں رکھتی تو بچہ اپنی سوچ میں ترمیم کرتا ہے۔ مثال کے طور پر، جب بچہ سیکھتا ہے کہ بلی کتے سے مختلف ہے تو وہ اپنے اسکیما کو تبدیل کرتا ہے۔

- **توازن (Equilibration):**

توازن وہ عمل ہے جس کے ذریعے بچہ ہم آہنگی اور مطابقت کے درمیان توازن قائم کرتا ہے۔ یہ سیکھنے کا ایک اہم میکانزم ہے جو بچے کو ذہنی استحکام فراہم کرتا ہے۔ جب بچہ کسی نئی صورتِ حال کا سامنا کرتا ہے تو وہ توازن قائم کرنے کی کوشش کرتا ہے، جس سے اس کی سمجھ اور سیکھنے کی صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے۔

Piaget نے وقوفی نشوونما کو چار بنیادی مراحل میں تقسیم کیا ہے، جو درج ذیل ہیں:

- **حسی-حرکی مرحلہ:** پیدائش سے 2 سال تک
- **قبل عملی مرحلہ:** 2 سے 7 سال تک
- **ٹھوس عملی مرحلہ:** 7 سے 11 سال تک
- **رسمی عملی مرحلہ:** 11 سال سے بلوغت تک

ان مراحل کے ذریعے بچے کی سوچ، فہم، استدلال اور مسئلہ حل کرنے کی صلاحیت میں بتدریج اور منظم ترقی ہوتی ہے۔ یہ نظریہ تعلیمی میدان میں غیر معمولی اہمیت رکھتا ہے، کیونکہ اس کی مدد سے اساتذہ بچوں کی وقوفی سطح کے مطابق تدریسی حکمتِ عملی ترتیب دے سکتے ہیں۔ اس طرح نہ صرف سیکھنے

کے عمل کو مؤثر بنایا جاسکتا ہے بلکہ بچوں کی ہمہ جہتی نشوونما کو بھی فروغ دیا جاسکتا ہے۔

1. حسی-حرکی مرحلہ (Sensorimotor Stage)

یہ پیاجے کے وقوفی نشوونما کا ابتدائی اور نہایت اہم مرحلہ ہے، جو پیدائش سے لے کر دو سال کی عمر تک جاری رہتا ہے۔ اس مرحلے میں بچہ اپنی وقوفی صلاحیتوں کو حسی تجربات (senses) اور جسمانی حرکات (motor activities) کے ذریعے فروغ دیتا ہے۔ یعنی بچہ دیکھنے، سننے، چھونے، چکھنے اور حرکت کرنے کے ذریعے اپنے ارد گرد کے ماحول کو سمجھنے اور اس سے تعلق قائم کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ اس دوران اس کا سیکھنے کا عمل براہِ راست تجربات اور عمل (action) پر مبنی ہوتا ہے۔

اس مرحلے کی ایک نمایاں خصوصیت شے کی بقا (Object Permanence) کا تصور ہے، جس کے تحت بچہ یہ سیکھتا ہے کہ اشیاء اس وقت بھی موجود رہتی ہیں جب وہ اس کی نظر سے اوجھل ہو جائیں۔ ابتدائی مہینوں میں بچہ اس تصور کو نہیں سمجھ پاتا اور نظر سے اوجھل چیز کو غیر موجود تصور کرتا ہے، لیکن وقت کے ساتھ اس کی یہ وقوفی صلاحیت ترقی کرتی ہے اور وہ اشیاء کی مستقل موجودگی کو سمجھنے لگتا ہے۔ مزید برآں، اس مرحلے میں بچے کے ردعمل ابتدا میں انعکاسی حرکات (reflexes) جیسے چوسنا، پکڑنا اور دیکھنا پر مبنی ہوتے ہیں، لیکن بتدریج یہ حرکات ارادی (intentional) اور مقصدی (goal-directed) بن جاتی ہیں۔ بچہ تجربات کو دہرا کر نتائج کو سمجھنے کی کوشش کرتا ہے، جسے ثانوی دائرہ وار ردعمل (circular reactions) بھی کہا جاتا ہے۔ اس طرح وہ اپنے اعمال اور ان کے اثرات کے درمیان تعلق قائم کرنا سیکھتا ہے۔ یہ مرحلہ وقوفی نشوونما کی بنیاد فراہم کرتا ہے، کیونکہ اسی دوران بچہ اپنے ماحول کے ساتھ ابتدائی تعامل قائم کرتا ہے اور سیکھنے کے بنیادی طریقے اختیار کرتا ہے۔ اس مرحلے کی کامیاب تکمیل آئندہ مراحل میں پیچیدہ سوچ اور فہم کی ترقی کے لیے نہایت اہم ہوتی ہے۔

2. قبل عملی مرحلہ (Preoperational Stage)

یہ پیاجے کے وقوفی نشوونما کا دوسرا مرحلہ ہے، جو دو سے سات سال کی عمر تک جاری رہتا ہے۔ اس مرحلے میں بچے کی زبان اور علامتی سوچ میں نمایاں ترقی ہوتی ہے، جس کے ذریعے وہ الفاظ، تصاویر اور مختلف علامتوں کے ذریعے اپنے خیالات کا اظہار کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔ بچہ اس دور میں خیالی کھیل میں حصہ لیتا ہے، جس سے اس کی تخلیقی صلاحیت اور تصوراتی دنیا کا اظہار ہوتا ہے۔ اس مرحلے کی ایک نمایاں خصوصیت یہ ہے کہ بچے کی سوچ ابھی مکمل طور پر منطقی نہیں ہوتی بلکہ زیادہ تر خود مرکزی ہوتی ہے، یعنی وہ دنیا کو اپنے نقطۂ نظر سے دیکھتا ہے اور دوسروں کے خیالات یا احساسات کو سمجھنے میں دشواری محسوس کرتا ہے۔ اسی وجہ سے وہ مختلف حالات میں دوسروں کے زاویۂ نظر کو اپنانے سے قاصر رہتا ہے۔ اس کے علاوہ بچہ محافظت کے تصور کو بھی نہیں سمجھ پاتا، یعنی وہ کسی شے کی مقدار یا حجم میں تبدیلی کو اس کی ظاہری شکل کی بنیاد پر مختلف تصور کرتا ہے، چاہے اصل مقدار یکساں ہی کیوں نہ ہو۔ مزید یہ کہ اس مرحلے میں بچے کی توجہ ایک وقت میں صرف ایک پہلو پر مرکوز رہتی ہے، جسے centration کہا جاتا ہے، اور وہ بیک وقت متعدد پہلوؤں کو مدنظر رکھنے سے قاصر ہوتا ہے۔ اس کے باوجود، یہ مرحلہ وقوفی نشوونما کے لیے نہایت اہم ہے، کیونکہ اسی دوران زبان، تخیل، علامتی اظہار اور ابتدائی فکری صلاحیتوں کی بنیاد مضبوط ہوتی ہے، جو آگے چل کر پیچیدہ سوچ اور سیکھنے کے عمل میں مدد فراہم کرتی ہے۔

3. ٹھوس عملی مرحلہ (Concrete Operational Stage)

یہ پیاجے کے وقوفی نشوونما کا تیسرا مرحلہ ہے، جو سات سے گیارہ سال کی عمر تک جاری رہتا ہے۔ اس مرحلے میں بچے کی سوچ میں منطقی (logical) صلاحیت نمایاں طور پر ترقی کرتی ہے، لیکن یہ منطق زیادہ تر ٹھوس (concrete) اشیاء اور عملی حالات تک محدود رہتی ہے۔ بچہ اب اشیاء کو سمجھنے، ترتیب دینے، درجہ بندی کرنے اور ان کے درمیان تعلق قائم کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔ اس مرحلے کی ایک اہم خصوصیت محافظت (Conservation) کا حصول ہے، جس کے تحت بچہ یہ سمجھنے لگتا ہے کہ کسی چیز کی مقدار یا حجم اس کی ظاہری شکل بدلنے سے تبدیل نہیں ہوتا۔ اس کے ساتھ ساتھ بچہ واپسی (Reversibility) کی صلاحیت بھی حاصل کرتا ہے، یعنی وہ کسی عمل کو وقوفی طور پر الٹ کر اس کی اصل حالت کو سمجھ سکتا ہے۔ مزید برآں، اس مرحلے میں خود مرکزی سوچ (egocentrism) میں واضح کمی آتی ہے اور بچہ دوسروں کے نقطۂ نظر کو سمجھنے لگتا ہے۔ اسی طرح centration کی جگہ decentration آجاتی ہے، جس کے باعث بچہ ایک ہی وقت میں مختلف پہلوؤں پر غور کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔ اس طرح بچے کی وقوفی نشوونما میں نمایاں بہتری آتی ہے، اگرچہ اس کی سوچ ابھی تک مجرد (abstract) سطح تک مکمل طور پر نہیں پہنچتی۔

4. رسمی عملی مرحلہ (Formal Operational Stage)

یہ پیاجے کے وقوفی نشوونما کا آخری مرحلہ ہے، جو 11 سال کی عمر سے شروع ہو کر بالغی تک جاری رہتا ہے۔ اس مرحلے میں فرد کی سوچ میں تجریدی (abstract) اور منطقی (logical) صلاحیتیں مکمل طور پر ترقی کر جاتی ہیں۔ اب بچہ نہ صرف ٹھوس اشیاء بلکہ خیالی اور مفروضی (hypothetical) حالات کے بارے میں بھی سوچنے کے قابل ہو جاتا ہے، جس سے اس کی فکری وسعت میں نمایاں اضافہ ہوتا ہے۔ اس مرحلے کی ایک اہم خصوصیت مفروضاتی و استدلالی سوچ (hypothetical-deductive reasoning) ہے، جس کے ذریعے فرد مختلف امکانات پر غور کرتا ہے، مفروضے قائم کرتا ہے اور منطقی انداز میں نتائج اخذ کرتا ہے۔ وہ مسائل کو منظم طریقے سے حل کرنے، مستقبل کے لیے منصوبہ بندی کرنے اور سائنسی انداز میں سوچنے کی صلاحیت حاصل کر لیتا ہے۔ مزید برآں، اس مرحلے میں فرد اپنے خیالات، اقدار اور نظریات پر تنقیدی انداز میں غور کرتا ہے، جس سے اس کی شخصیت میں پختگی اور فیصلہ سازی کی صلاحیت میں استحکام پیدا ہوتا ہے۔ اس طرح وقوفی نشوونما اپنے عروج کو پہنچتی ہے اور فرد پیچیدہ اور مجرد مسائل کو سمجھنے اور مؤثر انداز میں حل کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔

Piaget کے وقوفی نشوونما کے مراحل اس بات کی جامع وضاحت کرتے ہیں کہ بچوں کی فکری ترقی ایک منظم، مرحلہ وار اور تدریجی عمل ہے، جس میں ہر مرحلہ اپنی مخصوص خصوصیات اور صلاحیتوں کا حامل ہوتا ہے۔ حسی-حرکی مرحلے میں بچہ حسی تجربات اور حرکات کے ذریعے اپنے ماحول کو سمجھتا ہے، جبکہ قبل عملی مرحلے میں زبان، علامتی سوچ اور تخیل کی ترقی ہوتی ہے، اگرچہ سوچ ابھی منطقی نہیں ہوتی۔ عینی عملی مرحلے میں بچہ منطقی انداز میں سوچنے لگتا ہے اور محافظت، واپسی اور دوسروں کے نقطۂ نظر کو سمجھنے کی صلاحیت حاصل کرتا ہے، تاہم اس کی سوچ ٹھوس اشیاء تک محدود رہتی ہے۔ اس کے بعد رسمی عملی مرحلے میں فرد کی سوچ تجریدی، مفروضاتی اور استدلالی بن جاتی ہے، جس کے ذریعے وہ پیچیدہ مسائل کو سمجھنے اور حل کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔ ان مراحل کی روشنی میں یہ واضح ہوتا ہے کہ بچے محض معلومات حاصل نہیں کرتے بلکہ اپنے تجربات اور ماحول کے ساتھ تعامل کے ذریعے علم کی تشکیل کرتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ اساتذہ کے لیے ضروری ہے کہ وہ بچوں کی وقوفی سطح اور ترقی کے مرحلے کو مدنظر رکھتے ہوئے تدریسی

حکمتِ عملی اختیار کریں، تاکہ سیکھنے کا عمل زیادہ بامعنی، مؤثر اور ہمہ جہتی ہو سکے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کیجیے (Check Your Progress)
1. Jean Piaget کے وقوفی نشوونما کے چار مراحل کے نام لکھیے۔
2. قبل عملی مرحلہ (Preoperational Stage) کی کوئی دو نمایاں خصوصیات بیان کیجیے۔

1.6 Lev Vygotsky کا سماجی و ثقافتی نظریہ اور ZPD

Lev Vygotsky نے وقوفی نشوونما کو ایک سماجی اور ثقافتی عمل کے طور پر پیش کیا ہے۔ ان کے مطابق بچے کی فکری ترقی اس کے سماجی ماحول، ثقافتی پس منظر اور دوسروں کے ساتھ تعامل کے ذریعے تشکیل پاتی ہے۔ وہ اس بات پر زور دیتے ہیں کہ سیکھنے کا عمل صرف انفرادی نہیں بلکہ اجتماعی نوعیت کا ہوتا ہے، جس میں زبان، معاشرتی روابط اور ثقافتی اقدار بنیادی کردار ادا کرتے ہیں۔ Vygotsky کے نظریہ میں کچھ اہم عناصر شامل ہیں، جن کی وضاحت درج ذیل ہے:

1. سماجی تعامل (Social Interaction)

وائیگوٹسکی کے نظریہ کے مطابق وقوفی نشوونما کی بنیاد سماجی تعامل پر قائم ہوتی ہے۔ ان کے نزدیک بچہ تنہا رہ کر مؤثر طریقے سے سیکھ نہیں سکتا بلکہ وہ دوسروں کے ساتھ باہمی رابطے اور تعامل کے ذریعے اپنی فکری صلاحیتوں کو فروغ دیتا ہے۔ خاص طور پر والدین، اساتذہ اور ہم عمر ساتھی بچے کی سیکھنے کے عمل میں نہایت اہم کردار ادا کرتے ہیں، کیونکہ یہی افراد اسے رہنمائی اور عملی تجربات فراہم کرتے ہیں۔ سماجی تعامل کے دوران بچہ نہ صرف معلومات حاصل کرتا ہے بلکہ وہ سوچنے، سمجھنے اور مسائل حل کرنے کے طریقے بھی سیکھتا ہے۔ جب بچہ کسی ماہر یا زیادہ علم رکھنے والے فرد کے ساتھ گفتگو کرتا ہے تو اسے نئی معلومات، رہنمائی اور تجربات حاصل ہوتے ہیں، جو اس کی وقوفی نشوونما کو مزید مضبوط بناتے ہیں۔ اس عمل میں سوال و جواب، مشاہدہ، تقلید اور عملی سرگرمیاں نمایاں حیثیت رکھتی ہیں۔ مزید برآں، سماجی تعامل بچے کو اپنے معاشرتی اور ثقافتی ماحول سے ہم آہنگ ہونے میں مدد دیتا ہے۔ وائی گوٹسکی کے مطابق سیکھنے کا عمل پہلے سماجی سطح پر وقوع پذیر ہوتا ہے اور بعد میں یہ اندرونی وقوفی عمل کا حصہ بن جاتا ہے۔ اس طرح بچہ بیرونی تجربات کو اپنے اندر جذب کر کے اپنی فکری صلاحیتوں کو ترقی دیتا ہے۔ اس طرح یہ کہا جا سکتا ہے کہ سماجی تعامل وقوفی نشوونما کا ایک بنیادی اور ناگزیر عنصر ہے، جو بچے کی مجموعی فکری، سماجی اور تعلیمی ترقی میں کلیدی کردار ادا کرتا ہے۔

2. زبان کا کردار (Role of Language)

وائیگوٹسکی کے نظریہ میں زبان کو وقوفی نشوونما کا ایک بنیادی اور مرکزی ذریعہ قرار دیا گیا ہے۔ ان کے مطابق زبان نہ صرف ابلاغ (communication) کا ذریعہ ہے بلکہ یہ سوچنے، سمجھنے اور علم کو منظم کرنے کا ایک اہم وسیلہ بھی ہے۔ بچہ ابتدا میں زبان کو دوسروں کے ساتھ بات چیت کے لیے استعمال کرتا ہے، لیکن آہستہ آہستہ یہی زبان اس کے اندرونی فکری عمل (inner speech) کا حصہ بن جاتی ہے۔ Vygotsky کے مطابق سیکھنے کا عمل زبان کے ذریعے زیادہ مؤثر ہوتا ہے، کیونکہ زبان کے ذریعے بچہ اپنے خیالات کا اظہار کرتا ہے اور دوسروں کے خیالات کو سمجھتا

ہے۔ جب بچہ بڑوں یا اساتذہ کے ساتھ گفتگو کرتا ہے تو اسے نئی معلومات، تصورات اور مسئلہ حل کرنے کے طریقے سیکھنے کو ملتے ہیں، جو اس کی وقوفی نشوونما میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ مزید برآں، زبان بچے کو اپنے اعمال کو منظم کرنے اور اپنے رویے پر قابو پانے میں مدد دیتی ہے۔ ابتدا میں بچہ بلند آواز میں خود سے بات کرتا ہے(private speech) ، جو دراصل اس کی سوچنے کے عمل کا حصہ ہوتا ہے، اور وقت کے ساتھ یہ خاموش اندرونی گفتگو میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ اس طرح زبان نہ صرف سماجی رابطے کا ذریعہ ہے بلکہ یہ بچے کی فکری ترقی، سیکھنے کے عمل اور مسئلہ حل کرنے کی صلاحیت کو بھی مضبوط بناتی ہے، جس کے بغیر وقوفی نشوونما کا عمل مکمل نہیں ہو سکتا۔

3. More Knowledgeable Other (MKO)

Vygotsky کے نظریہ میں More Knowledgeable Other (MKO) سے مراد وہ فرد ہوتا ہے جو سیکھنے والے بچے کے مقابلے میں زیادہ علم، مہارت یا تجربہ رکھتا ہو اور اس کی رہنمائی کر سکے۔ یہ فرد والدین، اساتذہ، بڑے بہن، بھائی، ہم عمر ساتھی یا کوئی بھی ماہر شخص ہو سکتا ہے، جو بچے کو سیکھنے کے عمل میں مدد فراہم کرتا ہے۔ MKO کا کردار وقوفی نشوونما میں نہایت اہم ہے، کیونکہ بچہ اس کی رہنمائی کے ذریعے نئی معلومات، مہارتیں اور مسئلہ حل کرنے کے طریقے سیکھتا ہے۔ جب بچہ کسی ایسے فرد کے ساتھ تعامل کرتا ہے جو اس سے زیادہ جانتا ہے، تو وہ نہ صرف نئی چیزیں سیکھتا ہے بلکہ اپنی فکری صلاحیتوں کو بھی بہتر بناتا ہے۔ مزید برآں، MKO بچے کو مشکل کاموں کو سمجھنے اور انجام دینے میں مرحلہ وار مدد فراہم کرتا ہے، جس کے ذریعے بچہ بتدریج خود مختار ہو جاتا ہے۔ اس عمل میں وضاحت، رہنمائی، مثالیں دینا اور عملی مشق شامل ہوتی ہیں، جو بچے کی سیکھنے کی رفتار کو تیز اور مؤثر بناتی ہیں۔ اس طرح More Knowledgeable Other وقوفی نشوونما کا ایک اہم جزو ہے، جو بچے کی صلاحیتوں کو ابھارنے، سیکھنے کے عمل کو سہل بنانے اور اسے اعلیٰ سطح کی فکری ترقی کی طرف لے جانے میں کلیدی کردار ادا کرتا ہے۔

4. Zone of Proximal Development (ZPD)

Zone of Proximal Development(ZPD) سے مراد وہ حد یا دائرہ ہے جو بچے کی موجودہ صلاحیت (actual development) اور اس کی ممکنہ صلاحیت (potential development) کے درمیان واقع ہوتا ہے۔ یعنی وہ کام جو بچہ خود سے انجام نہیں دے سکتا، لیکن کسی ماہر یا زیادہ علم رکھنے والے فرد کی مدد سے کامیابی کے ساتھ انجام دے سکتا ہے، ZPD کے دائرے میں آتا ہے۔ Vygotsky کے مطابق یہی وہ سطح ہے جہاں حقیقی سیکھنے کا عمل وقوع پذیر ہوتا ہے۔ اگر کام بہت آسان ہو تو بچہ پہلے سے ہی اسے جانتا ہوتا ہے اور کچھ نیا نہیں سیکھتا، اور اگر کام بہت مشکل ہو تو بچہ اسے سمجھ نہیں پاتا۔ اس لیے مؤثر تعلیم وہ ہے جو بچے کی ZPD کے اندر ہو، جہاں مناسب رہنمائی کے ذریعے سیکھنے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ ZPD کے تصور سے یہ بھی واضح ہوتا ہے کہ سیکھنے کا عمل صرف انفرادی کوشش کا نتیجہ نہیں بلکہ یہ سماجی تعاون اور رہنمائی کے ذریعے مکمل ہوتا ہے۔ اساتذہ اور والدین کو چاہیے کہ وہ بچوں کی موجودہ سطح کو سمجھیں اور انہیں ایسے کام فراہم کریں جو ان کی صلاحیت سے تھوڑا بلند ہوں تاکہ وہ رہنمائی کے ذریعے انہیں سیکھ سکیں۔ اس طرح Zone of Proximal Development وقوفی نشوونما کا ایک مرکزی تصور ہے، جو اس بات کی نشاندہی کرتا ہے کہ مناسب رہنمائی اور تعاون کے ذریعے بچے کی فکری صلاحیتوں کو مؤثر انداز میں فروغ دیا جا سکتا ہے۔

ZPD کے تصور کو درج ذیل نکات کے ذریعے بہتر طور پر سمجھا جا سکتا ہے:

1. موجودہ صلاحیت(Actual Development Level)

اس سے مراد وہ سطح ہے جس پر بچہ بغیر کسی مدد کے کام انجام دے سکتا ہے۔ یہ اس کی موجودہ فکری اور سیکھنے کی حالت کو ظاہر کرتی ہے۔

2. ممکنہ صلاحیت(Potential Development Level)

یہ وہ سطح ہے جہاں بچہ کسی ماہر فرد یا استاد کی مدد سے مشکل کام انجام دینے کے قابل ہو جاتا ہے۔ یہ اس کی مستقبل کی صلاحیتوں کی نمائندگی کرتی ہے۔

3. رہنمائی کی اہمیت(Role of Guidance)

ZPD اس بات پر زور دیتا ہے کہ مناسب رہنمائی اور تعاون کے ذریعے بچے کی صلاحیتوں کو بہتر بنایا جاسکتا ہے۔ استاد یا MKO بچے کو اس کی موجودہ سطح سے آگے لے جانے میں مدد فراہم کرتا ہے۔

4. مؤثر سیکھنے کا دائرہ(Zone of Effective Learning)

ZPD وہ درمیانی سطح ہے جہاں نہ کام بہت آسان ہوتا ہے اور نہ ہی بہت مشکل۔ اسی دائرے میں سیکھنا سب سے زیادہ مؤثر ہوتا ہے، کیونکہ بچہ رہنمائی کے ذریعے نئی مہارتیں حاصل کرتا ہے۔

5. تدریسی اہمیت(Educational Significance)

ZPD اساتذہ کو یہ سمجھنے میں مدد دیتا ہے کہ بچوں کو کس سطح کے کام دیے جائیں۔ اگر تدریس ZPD کے مطابق ہو تو سیکھنے کا عمل زیادہ بامعنی، فعال اور کامیاب ہوتا ہے۔

اس طرح ZPD کا تصور اس بات کو واضح کرتا ہے کہ سیکھنے کا عمل سماجی تعاون، رہنمائی اور مناسب تدریسی حکمتِ عملی کے ذریعے زیادہ مؤثر بنایا جاسکتا ہے، اور یہی وقوفی نشوونما کی اصل بنیاد ہے۔

5. Scaffolding

Scaffolding سے مراد وہ تدریسی عمل ہے جس میں استاد یا (More Knowledgeable Other (MKO بچے کو کسی نئے کام یا تصور کو سیکھنے میں مرحلہ وار مدد فراہم کرتا ہے۔ یہ مدد عارضی نوعیت کی ہوتی ہے اور جیسے جیسے بچہ سیکھنے لگتا ہے، یہ بتدریج کم کر دی جاتی ہے تاکہ وہ خود مختار ہو سکے۔ اس عمل میں استاد بچے کی موجودہ صلاحیت اور سیکھنے کی رفتار کو مدنظر رکھتے ہوئے رہنمائی فراہم کرتا ہے۔ Scaffolding دراصل ZPD کے دائرۂ عمل میں آتا ہے، جہاں بچہ اکیلے کام انجام نہیں دے سکتا لیکن مناسب مدد سے سیکھ سکتا ہے۔ اس دوران استاد وضاحت، مثال، اشارے اور رہنمائی کے ذریعے بچے کی مدد کرتا ہے، جس سے سیکھنے کا عمل آسان اور مؤثر ہو جاتا ہے۔ جیسے جیسے بچے کی سمجھ بوجھ میں اضافہ ہوتا ہے، استاد اپنی مدد کو کم کرتا جاتا ہے، جس سے بچے میں خود اعتمادی اور خود انحصاری پیدا ہوتی ہے۔ اس طرح Scaffolding نہ صرف سیکھنے کو سہل بناتا ہے بلکہ بچے کی وقوفی نشوونما کو بھی مؤثر انداز میں فروغ دیتا ہے۔

Scaffolding کو درج ذیل نکات کے ذریعے بہتر طور پر سمجھا جاسکتا ہے:

- مرحلہ وار رہنمائی(Step-by-Step Guidance)

Scaffolding کے عمل میں ابتدا میں استاد یا MKO بچے کو زیادہ اور واضح رہنمائی فراہم کرتا ہے۔ اس مرحلے میں استاد تصور کو سمجھانے کے لیے وضاحت، مثالیں اور عملی مظاہرے پیش کرتا ہے تاکہ بچہ نئے کام کو آسانی سے سمجھ سکے۔ بچہ اس رہنمائی کے ذریعے سیکھنے کے بنیادی مراحل سے گزرتا ہے اور آہستہ آہستہ اپنے ذہن میں تصور کو تشکیل دیتا ہے۔ اس دوران استاد بچے کی غلطیوں کی اصلاح بھی کرتا ہے اور اسے درست سمت میں لے جاتا ہے۔ اس طرح ابتدائی رہنمائی بچے کے اعتماد کو بڑھاتی ہے اور سیکھنے کے عمل کو مؤثر بناتی ہے۔

- انفرادی ضرورت کے مطابق مدد

ہر بچے کی سیکھنے کی رفتار، صلاحیت اور انداز مختلف ہوتا ہے، اس لیے Scaffolding میں مدد بھی انفرادی نوعیت کی ہوتی ہے۔ استاد بچے کی ضروریات کو مدنظر رکھتے ہوئے اس کی سطح کے مطابق رہنمائی فراہم کرتا ہے۔ اگر بچہ کسی تصور کو جلدی سمجھ لیتا ہے تو مدد کم دی جاتی ہے، جبکہ مشکل صورت میں زیادہ رہنمائی فراہم کی جاتی ہے۔ اس طریقے سے ہر بچے کو اس کی صلاحیت کے مطابق سیکھنے کا موقع ملتا ہے۔ یہ انفرادی توجہ سیکھنے کے عمل کو زیادہ مؤثر اور بامعنی بناتی ہے۔

- فعال سیکھنے کی حوصلہ افزائی

Scaffolding میں بچہ محض سننے والا نہیں بلکہ ایک فعال سیکھنے والا ہوتا ہے۔ اسے سوال کرنے، سوچنے اور مسئلہ حل کرنے کے مواقع فراہم کیے جاتے ہیں۔ اس عمل کے ذریعے بچہ خود اپنی سیکھنے کی ذمہ داری لیتا ہے اور مختلف سرگرمیوں میں حصہ لیتا ہے۔ استاد رہنمائی فراہم کرتا ہے لیکن اصل سیکھنے کا عمل بچے کی اپنی کوشش سے ہوتا ہے۔ اس طرح بچے کی تجزیاتی اور تنقیدی سوچ میں اضافہ ہوتا ہے، جو قوفی نشوونما کے لیے نہایت اہم ہے۔

- خود مختاری کی ترقی

Scaffolding کا بنیادی مقصد یہ ہے کہ بچہ آخر کار خود مختار ہو جائے اور بغیر کسی مدد کے کام انجام دینے کے قابل بن جائے۔ جب استاد کی رہنمائی بتدریج کم ہوتی ہے تو بچہ اپنی صلاحیتوں پر انحصار کرنا سیکھتا ہے۔ اس عمل کے ذریعے اس میں خود اعتمادی اور فیصلہ سازی کی صلاحیت پیدا ہوتی ہے۔ بچہ نئے مسائل کا سامنا خود کرنے کے قابل ہو جاتا ہے اور اپنی سیکھنے کی رفتار کو خود منظم کرتا ہے۔ اس طرح Scaffolding بچے کو ایک خود مختار اور فعال سیکھنے والا بنانے میں مدد دیتا ہے۔

اس طرح Scaffolding ایک مؤثر تدریسی حکمتِ عملی ہے، جو بچے کو سیکھنے کے عمل میں سہولت فراہم کرتی ہے اور اسے بتدریج اعلیٰ سطح کی فکری ترقی کی طرف لے جاتی ہے۔ یہ نہ صرف سیکھنے کو آسان بناتی ہے بلکہ بچے میں خود اعتمادی، خود انحصاری اور مسئلہ حل کرنے کی صلاحیت کو بھی فروغ دیتی ہے، جو قوفی نشوونما کے لیے نہایت ضروری ہیں۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کیجیے(Check Your Progress)
1. Lev Vygotsky کے مطابق Zone of Proximal Development (ZPD) سے کیا مراد ہے؟
2. Scaffolding کے تصور کی وضاحت کیجیے۔

1.7 معلومات کی عمل کاری کا نظریہ (Information Processing Approach)

معلومات کی عمل کاری کا نظریہ یا معلوماتی عمل کا نظریہ انسانی ذہن کو ایک ایسے منظم نظام کے طور پر پیش کرتا ہے جو معلومات کو حاصل کرتا ہے، اس پر عمل کرتا ہے، اسے ذخیرہ کرتا ہے اور ضرورت کے وقت دوبارہ استعمال کرتا ہے۔ اس نظریہ کے مطابق سیکھنے کا عمل مختلف مراحل پر مشتمل ہوتا ہے، جن میں حسی یادداشت، قلیل مدتی یادداشت اور طویل مدتی یادداشت شامل ہیں۔ انسان سب سے پہلے اپنے حواس کے ذریعے معلومات حاصل کرتا ہے، پھر توجہ کے ذریعے اہم معلومات کا انتخاب کرتا ہے۔ اس کے بعد یہ معلومات قلیل مدتی یادداشت میں جاتی ہے، جہاں اس پر عمل کیا جاتا ہے۔ اگر معلومات کو بار بار دہرایا جائے یا اس کو منظم انداز میں سمجھا جائے تو یہ طویل مدتی یادداشت میں محفوظ ہو جاتی ہے۔ یہ نظریہ اس بات پر زور دیتا ہے کہ توجہ، ادراک، یادداشت اور سوچنے کی صلاحیت سیکھنے کے بنیادی عناصر ہیں۔ اس کے ذریعے انسان نہ صرف معلومات کو یاد رکھتا ہے بلکہ مسائل حل کرنے اور نئی صورتحال میں علم کو استعمال کرنے کے قابل بھی ہوتا ہے۔ تعلیمی میدان میں اس نظریہ کی اہمیت بہت زیادہ ہے کیونکہ اس کی مدد سے اساتذہ طلبہ کی توجہ بڑھانے، سبق کو دلچسپ بنانے اور یادداشت کو مضبوط کرنے کے لیے مؤثر حکمتِ عملیاں اپنا سکتے ہیں۔

اس نظریہ کے مطابق سیکھنے کا عمل درج ذیل مراحل پر مشتمل ہوتا ہے:

1. حسی یادداشت (Sensory Memory)

حسی یادداشت سیکھنے کے عمل کا پہلا اور ابتدائی مرحلہ ہے، جہاں انسان اپنے حواس جیسے دیکھنا، سننا اور چھونا کے ذریعے معلومات حاصل کرتا ہے۔ اس مرحلے میں معلومات بہت مختصر وقت کے لیے، صرف چند لمحوں تک محفوظ رہتی ہے۔ اگر ان معلومات پر فوری توجہ نہ دی جائے تو یہ جلد ہی ختم ہو جاتی ہیں۔ حسی یادداشت کا بنیادی کام ماحول سے آنے والی معلومات کو ابتدائی طور پر محفوظ کرنا ہے۔ یہ مرحلہ سیکھنے کے لیے نہایت اہم ہے کیونکہ اسی کے ذریعے معلومات اگلے مرحلے یعنی قلیل مدتی یادداشت میں منتقل ہوتی ہیں۔ اس لیے طلبہ کی توجہ حاصل کرنا اس مرحلے میں بہت ضروری ہوتا ہے۔

2. قلیل مدتی یادداشت (Short-Term Memory)

قلیل مدتی یادداشت سیکھنے کے عمل کا دوسرا اہم مرحلہ ہے، جس میں معلومات عارضی طور پر مختصر وقت کے لیے محفوظ رہتی ہیں۔ اس مرحلے میں انسان محدود مقدار میں معلومات کو ذہن میں رکھ سکتا ہے، عام طور پر چند سیکنڈ سے ایک منٹ تک۔ اگر ان معلومات پر توجہ دی جائے اور ان کی مشق یا تکرار کی جائے تو یہ زیادہ دیر تک برقرار رہ سکتی ہیں۔ بصورت دیگر معلومات جلد ہی ذہن سے نکل جاتی ہیں۔ اس مرحلے میں وقوفی عمل جیسے سوچنا، سمجھنا اور فیصلہ کرنا بھی شامل ہوتا ہے۔ قلیل مدتی یادداشت معلومات کو منظم کرنے اور انہیں طویل مدتی یادداشت میں منتقل کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ اس لیے تدریس کے دوران تکرار اور وضاحت نہایت ضروری ہوتی ہے۔

3. طویل مدتی یادداشت (Long-Term Memory)

طویل مدتی یادداشت سیکھنے کے عمل کا سب سے اہم اور آخری مرحلہ ہے، جہاں معلومات طویل عرصے تک بلکہ زندگی بھر کے لیے محفوظ رہ سکتی ہیں۔ اس مرحلے میں وہ معلومات منتقل ہوتی ہیں جنہیں بار بار دہرایا گیا ہو یا گہرائی سے سمجھا گیا ہو۔ طویل مدتی یادداشت کی گنجائش بہت وسیع ہوتی ہے اور اس میں مختلف قسم کی معلومات جیسے حقائق، تجربات اور مہارتیں محفوظ رہتی ہیں۔ ضرورت کے وقت انسان ان معلومات کو دوبارہ یاد کر کے استعمال کر سکتا

ہے۔ یہ مرحلہ نہ صرف سیکھنے کو مستحکم بناتا ہے بلکہ مسائل حل کرنے اور نئی صورتِ حال میں علم کے استعمال میں بھی مدد دیتا ہے۔ اس لیے مؤثر تدریس کے ذریعے معلومات کو طویل مدتی یادداشت میں منتقل کرنا بہت ضروری ہوتا ہے۔

4. توجہ (Attention)

توجہ سیکھنے کے عمل کا ایک بنیادی اور نہایت اہم عنصر ہے، کیونکہ اسی کے ذریعے طالب علم معلومات کو حاصل اور سمجھتا ہے۔ اگر طالب علم کسی سبق پر توجہ نہ دے تو معلومات مؤثر طریقے سے ذہن میں داخل نہیں ہو پاتی۔ توجہ معلومات کے انتخاب کا عمل ہے، جس میں انسان غیر ضروری چیزوں کو نظر انداز کر کے اہم معلومات پر دھیان دیتا ہے۔ اچھی توجہ سیکھنے کی رفتار اور معیار دونوں کو بہتر بناتی ہے۔ اساتذہ کے لیے ضروری ہے کہ وہ دلچسپ تدریسی طریقے، مثالیں اور سرگرمیاں استعمال کریں تاکہ طلبہ کی توجہ برقرار رہے۔ اس طرح سیکھنے کا عمل زیادہ مؤثر اور پائیدار بن جاتا ہے۔

5. یادداشت کی حکمتِ عملی (Memory Strategies)

یادداشت کی حکمتِ عملی سے مراد وہ طریقے ہیں جو معلومات کو مؤثر انداز میں یاد رکھنے اور محفوظ کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ ان میں تکرار (repetition)، تنظیم (organization) اور وضاحت یا توسیع (elaboration) اہم ہیں۔ تکرار کے ذریعے معلومات کو بار بار دہرانے سے وہ ذہن میں مضبوط ہو جاتی ہیں۔ تنظیم کے ذریعے معلومات کو ترتیب دے کر آسان بنایا جاتا ہے، جیسے نکات یا چارٹ کی شکل میں۔ وضاحت یا توسیع میں نئی معلومات کو پہلے سے موجود علم کے ساتھ جوڑا جاتا ہے، جس سے سمجھ اور یادداشت بہتر ہوتی ہے۔ یہ حکمتِ عملیاں قلیل مدتی یادداشت کو طویل مدتی یادداشت میں تبدیل کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ اساتذہ اگر ان طریقوں کو تدریس میں شامل کریں تو طلبہ کی سیکھنے کی صلاحیت مزید بہتر ہو سکتی ہے۔

معلوماتی عمل کا نظریہ سیکھنے کے عمل کو گہرائی سے سمجھنے میں نہایت اہم کردار ادا کرتا ہے، کیونکہ یہ واضح کرتا ہے کہ انسان کس طرح معلومات کو حاصل کرتا ہے، اس پر غور و فکر کرتا ہے اور اسے طویل عرصے تک محفوظ رکھتا ہے۔ اس نظریہ کے مطابق توجہ، ادراک، یادداشت اور سوچنے کی صلاحیت سیکھنے کے بنیادی اجزاء ہیں، جن کے بغیر مؤثر تعلیم ممکن نہیں۔ اگر طلبہ سبق پر توجہ دیں اور مناسب مشق کریں تو معلومات کو طویل مدتی یادداشت میں آسانی سے منتقل کیا جا سکتا ہے۔ اساتذہ کے لیے ضروری ہے کہ وہ سبق کو دلچسپ، منظم اور طلبہ کی سطح کے مطابق پیش کریں تاکہ سیکھنے کا عمل مؤثر ہو۔ مزید یہ کہ مختلف یادداشت کی حکمتِ عملیوں جیسے تکرار، تنظیم اور وضاحت کو تدریس میں شامل کیا جائے۔ اس طرح طلبہ نہ صرف معلومات کو بہتر طور پر سمجھتے ہیں بلکہ انہیں دیر تک یاد بھی رکھتے ہیں اور عملی زندگی میں استعمال کرنے کے قابل بھی ہو جاتے ہیں۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کیجیے (Check Your Progress)
1. معلوماتی عمل کے نظریے کے مطابق سیکھنے کے مختلف مراحل کون سے ہیں؟
2. یادداشت کی حکمتِ عملی (Memory Strategies) سے کیا مراد ہے اور اس کی اہم اقسام بیان کیجیے۔

1.8 تدریس اور رہنمائی کے **مضمرات** (Implications for Teaching and Counselling)

وقوفی (Cognitive) اور سماجی (Social) نظریات کا تعلیمی میدان میں اطلاق نہایت اہمیت کا حامل ہے، کیونکہ یہ نظریات سیکھنے کے عمل کو سائنسی بنیادوں پر سمجھنے میں مدد دیتے ہیں۔ ان نظریات کے ذریعے اساتذہ یہ جان سکتے ہیں کہ طلبہ کس طرح سوچتے ہیں، سیکھتے ہیں اور اپنے تجربات کی بنیاد پر علم کو تشکیل دیتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ یہ نظریات اس بات پر بھی زور دیتے ہیں کہ سیکھنا صرف ایک انفرادی عمل نہیں بلکہ ایک سماجی عمل بھی ہے، جس میں باہمی تعامل، زبان اور ماحول اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ تدریس کے دوران اگر ان اصولوں کو مدنظر رکھا جائے تو سیکھنے کا عمل زیادہ مؤثر اور بامقصد بن جاتا ہے۔ اسی طرح رہنمائی اور مشاورت کے میدان میں بھی یہ نظریات طلبہ کی وقوفی، جذباتی اور تعلیمی ضروریات کو سمجھنے میں مدد فراہم کرتے ہیں۔ اساتذہ اور رہنما طلبہ کی انفرادی صلاحیتوں، دلچسپیوں اور مسائل کو مدنظر رکھتے ہوئے بہتر رہنمائی کر سکتے ہیں۔ مزید یہ کہ ان نظریات کی مدد سے تدریسی حکمتِ عملیوں کو بہتر بنایا جا سکتا ہے، جیسے فعال سیکھنے، گروہی سرگرمیوں اور مسئلہ حل کرنے کے طریقوں کو فروغ دینا۔ اس طرح تعلیم نہ صرف معلومات کی منتقلی تک محدود رہتی ہے بلکہ طلبہ کی ہمہ جہت نشوونما کا ذریعہ بھی بنتی ہے۔

وقوفی اور سماجی نظریات کا تعلیمی میدان میں مضمرات نہایت اہم ہے:

1. عمر کے مطابق تدریس

عمر کے مطابق تدریس سے مراد یہ ہے کہ اساتذہ طلبہ کی وقوفی نشوونما اور عمر کے مراحل کو مدنظر رکھتے ہوئے تدریسی عمل انجام دیں۔ اس ضمن میں Jean Piaget کے نظریۂ ارتقائی مراحل نہایت اہم رہنمائی فراہم کرتے ہیں، جن کے مطابق ہر عمر میں بچوں کی سوچنے اور سمجھنے کی صلاحیت مختلف ہوتی ہے۔ ابتدائی عمر کے بچے ٹھوس مثالوں کے ذریعے بہتر سیکھتے ہیں، جبکہ بڑی عمر کے طلبہ تجریدی (abstract) تصورات کو سمجھنے کے قابل ہوتے ہیں۔ اگر تدریس بچوں کی عمر اور وقوفی سطح کے مطابق ہو تو سیکھنے کا عمل زیادہ مؤثر اور بامقصد ہو جاتا ہے۔ اساتذہ کو چاہیے کہ وہ سبق کو طلبہ کی سمجھ کے مطابق آسان اور دلچسپ انداز میں پیش کریں۔ اس کے علاوہ تدریسی سرگرمیوں، مثالوں اور مواد کا انتخاب بھی عمر کے لحاظ سے ہونا چاہیے۔ اس طرح طلبہ نہ صرف بہتر طور پر سیکھتے ہیں بلکہ ان کی دلچسپی اور شرکت بھی بڑھتی ہے۔

2. سماجی تعامل کو فروغ دینا

سماجی تعامل سیکھنے کے عمل کا ایک اہم جزو ہے، جس کے ذریعے طلبہ ایک دوسرے کے ساتھ مل کر علم حاصل کرتے ہیں۔ اساتذہ کو چاہیے کہ وہ کلاس روم میں گروپ ورک، مباحثہ (discussion) اور باہمی تعاون پر مبنی اکتساب (collaborative learning) کو فروغ دیں۔ اس طرح طلبہ اپنے خیالات کا اظہار کرتے ہیں اور دوسروں کے نقطۂ نظر کو بھی سمجھتے ہیں۔ سماجی تعامل نہ صرف سیکھنے کو مؤثر بناتا ہے بلکہ طلبہ کی ابلاغی صلاحیت، اعتماد اور مسئلہ حل کرنے کی مہارت کو بھی بہتر بناتا ہے۔ اس عمل میں طلبہ ایک دوسرے سے سیکھتے ہیں اور پیچیدہ تصورات کو آسانی سے سمجھ لیتے ہیں۔ اساتذہ کا کردار رہنما کا ہوتا ہے جو طلبہ کو صحیح سمت میں رہنمائی فراہم کرتا ہے۔ اس طرح سیکھنے کا ماحول زیادہ فعال، دلچسپ اور بامقصد بن جاتا ہے۔

3. انفرادی تفاوت کا خیال

تعلیم کے عمل میں انفرادی تفاوت کو مدنظر رکھنا نہایت ضروری ہے، کیونکہ ہر طالب علم کی وقوفی صلاحیت، سیکھنے کی رفتار، دلچسپی اور پس منظر ایک

دوسرے سے مختلف ہوتا ہے۔ اس لیے اساتذہ کو چاہیے کہ وہ یکساں تدریس کے بجائے مختلف حکمتِ عملیوں کو اپنائیں، جسے **Differentiated Teaching** کہا جاتا ہے۔ اس طریقۂ تدریس میں سبق کو اس انداز سے پیش کیا جاتا ہے کہ ہر طالب علم اپنی سطح کے مطابق سیکھ سکے۔ کچھ طلبہ کو زیادہ وضاحت اور مشق کی ضرورت ہوتی ہے، جبکہ بعض طلبہ جلدی سمجھ لیتے ہیں۔ اساتذہ مختلف مثالوں، سرگرمیوں اور تدریسی مواد کے ذریعے طلبہ کی ضروریات کو پورا کر سکتے ہیں۔ انفرادی فرق کو تسلیم کرنے سے طلبہ کی خود اعتمادی میں اضافہ ہوتا ہے اور سیکھنے کا عمل زیادہ مؤثر بن جاتا ہے۔ اس طرح ہر طالب علم کو اپنی صلاحیت کے مطابق ترقی کرنے کا موقع ملتا ہے۔

4. رہنمائی اور مشاورت

تعلیمی عمل میں رہنمائی اور مشاورت (Guidance and Counselling) کو خاص اہمیت حاصل ہے، کیونکہ یہ طلبہ کی ہمہ جہت نشوونما میں مدد فراہم کرتی ہے۔ اساتذہ اور رہنما کو چاہیے کہ وہ طلبہ کی جذباتی، وقوفی اور تعلیمی ضروریات کو سمجھیں اور ان کے مسائل کو سنجیدگی سے حل کریں۔ بعض طلبہ کو پڑھائی کے ساتھ ساتھ ذاتی یا نفسیاتی مسائل کا سامنا بھی ہوتا ہے، جس کے لیے مناسب مشاورت ضروری ہوتی ہے۔ مؤثر counselling کے ذریعے طلبہ کے اعتماد میں اضافہ ہوتا ہے اور وہ بہتر فیصلے لینے کے قابل ہوتے ہیں۔ اساتذہ کو ایک ہمدرد اور معاون ماحول فراہم کرنا چاہیے تاکہ طلبہ کھل کر اپنی بات کہہ سکیں۔ اس کے علاوہ کیریئر رہنمائی بھی اہم ہے، جس سے طلبہ اپنے مستقبل کے بارے میں درست سمت اختیار کر سکتے ہیں۔ اس طرح رہنمائی اور مشاورت طلبہ کی تعلیمی کامیابی کے ساتھ ساتھ ان کی شخصیت سازی میں بھی اہم کردار ادا کرتی ہے۔

5. عملی سرگرمیاں

عملی سرگرمیاں سیکھنے کے عمل کو مؤثر اور بامقصد بنانے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں، کیونکہ ان کے ذریعے طلبہ خود حصہ لے کر سیکھتے ہیں۔ "Learning by doing" کے اصول کے تحت طلبہ کو صرف سننے یا پڑھنے کے بجائے عملی طور پر کام کرنے کے مواقع فراہم کیے جاتے ہیں۔ اساتذہ کو چاہیے کہ وہ مختلف سرگرمیاں جیسے تجربات، پراجیکٹس، ماڈلز اور گروہی کام کو تدریس میں شامل کریں۔ اس طرح طلبہ نہ صرف مفاہیم کو بہتر طور پر سمجھتے ہیں بلکہ انہیں عملی زندگی میں استعمال کرنے کے قابل بھی ہو جاتے ہیں۔ عملی سرگرمیوں سے طلبہ کی دلچسپی بڑھتی ہے اور ان کی تخلیقی صلاحیتوں کو بھی فروغ ملتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ طریقہ طلبہ میں مسئلہ حل کرنے اور خود اعتمادی پیدا کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ اس طرح سیکھنے کا عمل زیادہ فعال، دلچسپ اور دیرپا بن جاتا ہے۔

تدریس اور رہنمائی میں ان اصولوں کا مؤثر اطلاق تعلیمی عمل کو زیادہ جامع، بامقصد اور معنی خیز بنا دیتا ہے۔ جب اساتذہ عمر کے مطابق تدریس، سماجی تعامل، انفرادی فرق، رہنمائی اور عملی سرگرمیوں کو باہم مربوط انداز میں استعمال کرتے ہیں تو سیکھنے کا عمل نہایت آسان اور پائیدار ہو جاتا ہے۔ اس سے طلبہ نہ صرف علمی طور پر مضبوط ہوتے ہیں بلکہ ان کی شخصیت، خود اعتمادی، تنقیدی سوچ اور سماجی مہارتوں میں بھی نمایاں بہتری آتی ہے۔ مزید یہ کہ ایک مثبت، دوستانہ اور معاون تعلیمی ماحول طلبہ کو کھل کر سیکھنے اور اپنی صلاحیتوں کے اظہار کا موقع فراہم کرتا ہے۔ اساتذہ کا کردار صرف معلومات فراہم کرنے تک محدود نہیں رہتا بلکہ وہ ایک رہنما اور معاون کے طور پر طلبہ کی مکمل رہنمائی کرتے ہیں۔ اس طرح جدید تعلیمی نظریات کو عملی شکل دے کر نہ صرف تدریس کو مؤثر بنایا جا سکتا ہے بلکہ طلبہ کی ہمہ جہت نشوونما کو بھی یقینی بنایا جا سکتا ہے، جو ایک کامیاب تعلیمی نظام کی بنیاد ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کیجیے (Check Your Progress)
1. وقوفی اور سماجی نظریات کی روشنی میں سماجی تعامل (Social Interaction) کی تدریسی اہمیت کیا ہے؟
2. مختلف طلبہ کی انفرادی ضروریات کے مطابق تدریس (Differentiated Teaching) سے کیا مراد ہے؟

1.9 علمی نظریات کا تنقیدی جائزہ (Critical Evaluation of Cognitive Models)

علمی نظریات سیکھنے کے عمل کو سمجھنے میں نہایت اہم کردار ادا کرتے ہیں، کیونکہ یہ انسان کی سوچ، ادراک اور یادداشت کے مختلف پہلوؤں کو واضح کرتے ہیں۔ تاہم ہر نظریہ اپنی حدود اور خامیوں کے ساتھ آتا ہے، اس لیے ان کا تنقیدی جائزہ لینا ضروری ہے۔ اس جائزے کے ذریعے ہم یہ سمجھ سکتے ہیں کہ کون سا نظریہ کن حالات میں زیادہ مؤثر ہے اور کہاں اس کی حدود ظاہر ہوتی ہیں۔ مختلف ماہرینِ تعلیم نے اپنے اپنے نقطۂ نظر سے سیکھنے کے عمل کی وضاحت کی ہے، لیکن کوئی ایک نظریہ تمام پہلوؤں کا مکمل احاطہ نہیں کرتا۔ اس لیے ضروری ہے کہ ان نظریات کا موازنہ کیا جائے اور ان کی خوبیوں اور کمزوریوں کو سامنے رکھا جائے۔ اس طرح اساتذہ بہتر تدریسی حکمتِ عملی اختیار کر سکتے ہیں اور سیکھنے کے عمل کو زیادہ مؤثر بنا سکتے ہیں۔

پیاجے پر تنقید

Jean Piaget کے علمی نظریہ نے بچوں کی وقوفی نشوونما کو سمجھنے میں بنیادی کردار ادا کیا ہے، تاہم اس پر بعض اہم تنقیدیں بھی کی گئی ہیں۔ سب سے پہلی تنقید یہ ہے کہ Piaget نے بچوں کی ترقی کو ایک مقررہ اور یکساں مراحل میں تقسیم کیا، جبکہ حقیقت میں تمام بچوں کی وقوفی نشوونما ایک جیسی نہیں ہوتی۔ ہر بچے کی سیکھنے کی رفتار، ماحول، تجربات اور وقوفی صلاحیت مختلف ہوتی ہے، جس کی وجہ سے وہ مختلف انداز میں ترقی کرتے ہیں۔ اسی طرح Piaget کے نظریہ میں ثقافتی اور سماجی عوامل کو کم اہمیت دی گئی ہے، حالانکہ جدید تعلیمی نظریات کے مطابق سیکھنے میں ماحول، زبان اور سماجی تعامل کا بہت بڑا کردار ہوتا ہے۔ اوپر بیان کیے گئے تدریسی اصولوں، جیسے انفرادی فرق کا خیال اور سماجی تعامل کو فروغ دینا، اس بات کی نشاندہی کرتے ہیں کہ صرف عمر کے مراحل پر انحصار کرنا کافی نہیں ہے۔ اساتذہ کو چاہیے کہ وہ طلبہ کے ثقافتی پس منظر، سماجی ماحول اور انفرادی ضروریات کو بھی مدنظر رکھیں۔ اس طرح اگرچہ Piaget کا نظریہ سیکھنے کی بنیادی سمجھ فراہم کرتا ہے، لیکن اس کی حدود کو تسلیم کرتے ہوئے دیگر نظریات کے ساتھ ملا کر استعمال کرنا زیادہ مؤثر ثابت ہوتا ہے۔

- **تمام بچوں کی ترقی ایک جیسی نہیں ہوتی**

Jean Piaget نے بچوں کی وقوفی نشوونما کو مخصوص اور یکساں مراحل میں تقسیم کیا، لیکن عملی طور پر یہ بات مکمل طور پر درست نہیں ہے۔ ہر بچے کی سیکھنے کی رفتار، وقوفی سطح اور تجربات مختلف ہوتے ہیں۔ کچھ بچے کسی خاص مرحلے کو جلدی عبور کر لیتے ہیں جبکہ کچھ کو زیادہ وقت درکار ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ بچوں کی دلچسپی، گھریلو ماحول اور تعلیمی مواقع بھی ان کی ترقی کو متاثر کرتے ہیں۔ اس لیے تمام بچوں کو ایک ہی پیمانے پر جانچنا مناسب نہیں ہوتا۔ تدریس میں اس فرق کو مدنظر رکھنا نہایت ضروری ہے۔

- **ثقافتی اثرات کو کم اہمیت دی گئی**

Piaget کے نظریہ میں ثقافت اور سماجی ماحول کے اثرات کو زیادہ اہمیت نہیں دی گئی، حالانکہ یہ عوامل سیکھنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ مختلف معاشروں میں بچوں کے سیکھنے کے طریقے، زبان اور تجربات مختلف ہوتے ہیں، جو ان کی وقوفی نشوونما کو متاثر کرتے ہیں۔ جدید ماہرین تعلیم کے مطابق سیکھنا ایک سماجی عمل بھی ہے، جس میں ماحول اور تعامل کا بڑا کردار ہوتا ہے۔ اگر ثقافتی پہلوؤں کو نظر انداز کیا جائے تو سیکھنے کی مکمل تصویر سامنے نہیں آتی۔ اس لیے تدریس کے دوران طلبہ کے ثقافتی پس منظر کو مد نظر رکھنا ضروری ہے۔

- **انفرادی فرق کو مکمل طور پر واضح نہیں کیا گیا**

Jean Piaget کے نظریہ میں اگرچہ بچوں کی وقوفی نشوونما کے عمومی مراحل بیان کیے گئے ہیں، لیکن انفرادی فرق کو مکمل طور پر واضح نہیں کیا گیا۔ ہر طالب علم کی وقوفی صلاحیت، دلچسپی، سیکھنے کا انداز اور رفتار مختلف ہوتی ہے، جسے نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔ کچھ طلبہ مشاہدے کے ذریعے بہتر سیکھتے ہیں جبکہ کچھ تجربے یا بحث کے ذریعے زیادہ سیکھتے ہیں۔ Piaget کا نظریہ ان مختلف اندازِ سیکھنے کی مکمل وضاحت نہیں کرتا۔ اسی وجہ سے تدریس میں صرف مراحل پر انحصار کرنا کافی نہیں ہوتا۔ اساتذہ کو چاہیے کہ وہ ہر طالب علم کی انفرادی ضروریات کو مد نظر رکھیں۔

- **زبان اور سماجی تعامل کے کردار کو کم اہمیت دی گئی**

Piaget کے نظریہ میں زبان اور سماجی تعامل کو زیادہ اہمیت نہیں دی گئی، حالانکہ یہ سیکھنے کے اہم عناصر ہیں۔ جدید تعلیمی نظریات کے مطابق بچے دوسروں کے ساتھ بات چیت اور تعامل کے ذریعے بہتر سیکھتے ہیں۔ کلاس روم میں مباحثہ، گروپ ورک اور سوال و جواب طلبہ کی سمجھ کو گہرا کرتے ہیں۔ زبان نہ صرف خیالات کے اظہار کا ذریعہ ہے بلکہ سیکھنے کا ایک اہم وسیلہ بھی ہے۔ اگر سماجی تعامل کو نظر انداز کیا جائے تو سیکھنے کا عمل محدود ہو جاتا ہے۔ اس لیے تدریس میں باہمی گفتگو اور تعاون کو فروغ دینا ضروری ہے۔

Vygotsky پر تنقید

Lev Vygotsky کا نظریہ سیکھنے کے عمل میں سماجی اور ثقافتی عوامل کی اہمیت پر زور دیتا ہے۔ ان کے مطابق سیکھنا ایک سماجی عمل ہے، جو دوسروں کے ساتھ تعامل اور رابطے کے ذریعے پروان چڑھتا ہے۔ Vygotsky نے "Zone of Proximal Development (ZPD)" کا تصور پیش کیا، جس کے تحت طالب علم مناسب رہنمائی کے ساتھ زیادہ بہتر سیکھ سکتا ہے۔ انہوں نے زبان کو سیکھنے کا ایک اہم ذریعہ قرار دیا، کیونکہ زبان کے ذریعے خیالات کا تبادلہ اور فہم میں اضافہ ہوتا ہے۔ اس نظریہ کے مطابق استاد اور ساتھی طلبہ سیکھنے کے عمل میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ Vygotsky کا نقطۂ نظر تدریس کو زیادہ عملی اور باہمی تعاون پر مبنی بناتا ہے۔ اسی لیے جدید تعلیم میں اس نظریہ کو بڑی اہمیت حاصل ہے۔

- **سماجی تعامل پر زیادہ انحصار**

Lev Vygotsky کے نظریہ میں سماجی تعامل کو بہت زیادہ اہمیت دی گئی ہے، لیکن بعض اوقات یہ ہر طالب علم پر یکساں طور پر لاگو نہیں ہوتا۔ کچھ طلبہ خود مطالعہ (self-learning) کے ذریعے بہتر سیکھتے ہیں اور انہیں زیادہ سماجی تعامل کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اگر ہر وقت گروپ ورک یا بحث پر زور دیا جائے تو بعض طلبہ کی انفرادی سیکھنے کی صلاحیت متاثر ہو سکتی ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ تدریس میں توازن رکھا جائے۔ سماجی تعامل کے ساتھ

ساتھ انفرادی سیکھنے کے مواقع بھی فراہم کیے جائیں۔

- **ZPD کی عملی پیمائش مشکل ہے**

Vygotsky کا "Zone of Proximal Development (ZPD)" ایک اہم تصور ہے، لیکن عملی طور پر اس کی درست پیمائش کرنا مشکل ہوتا ہے۔ اساتذہ کے لیے یہ جاننا آسان نہیں ہوتا کہ کون سا کام طالب علم خود کر سکتا ہے اور کہاں اسے مدد کی ضرورت ہے۔ ہر طالب علم کی صلاحیت مختلف ہوتی ہے، جس کی وجہ سے ZPD کا تعین پیچیدہ ہو جاتا ہے۔ اگر اس کا صحیح اندازہ نہ لگایا جائے تو تدریس مؤثر نہیں رہتی۔ اس لیے اساتذہ کو مسلسل مشاہدہ اور تجربے کے ذریعے طلبہ کی سطح کو سمجھنا پڑتا ہے۔

- **استاد پر زیادہ انحصار**

اس نظریہ میں استاد یا ماہر فرد (More Knowledgeable Other) کو مرکزی حیثیت دی گئی ہے، جس کی وجہ سے طلبہ کبھی کبھار زیادہ انحصار کرنے لگتے ہیں۔ اگر استاد مسلسل رہنمائی فراہم کرتا رہے تو طلبہ کی خود مختاری متاثر ہو سکتی ہے۔ سیکھنے کا ایک مقصد یہ بھی ہے کہ طلبہ خود سے سوچنے اور مسائل حل کرنے کے قابل ہوں۔ اس لیے ضروری ہے کہ استاد بتدریج اپنی مدد کو کم کرے۔ اس طرح طلبہ میں خود اعتمادی اور خود انحصاری پیدا ہوتی ہے۔

Information Processing Theory پر تنقید

معلوماتی عمل کا نظریہ سیکھنے کے عمل کو ایک منظم و قوفی سرگرمی کے طور پر بیان کرتا ہے، جس میں معلومات کو حاصل کرنا، اس پر عمل کرنا، ذخیرہ کرنا اور ضرورت کے وقت استعمال کرنا شامل ہے۔ اس نظریہ کے مطابق انسانی ذہن ایک کمپیوٹر کی طرح کام کرتا ہے، جو مختلف مراحل جیسے حسی یادداشت، قلیل مدتی یادداشت اور طویل مدتی یادداشت کے ذریعے معلومات کو پروسیس کرتا ہے۔ یہ نظریہ سیکھنے کے عمل کو سائنسی انداز میں سمجھنے میں مدد دیتا ہے اور یادداشت، توجہ اور ادراک کی اہمیت کو اجاگر کرتا ہے۔ تعلیمی میدان میں اس نظریہ کی مدد سے مؤثر تدریسی حکمتِ عملیاں اختیار کی جاسکتی ہیں۔ تاہم اس کے باوجود اس نظریہ پر بعض تنقیدات بھی کی گئی ہیں، جنہیں سمجھنا ضروری ہے۔

Information Processing Theory پر نکات (Points)

- **انسانی ذہن کو مشین سے تشبیہ دینا**

اس نظریہ میں انسانی ذہن کو کمپیوٹر سے تشبیہ دی گئی ہے، جو معلومات کو ان پٹ، پروسیسنگ اور آؤٹ پٹ کے مراحل میں تقسیم کرتا ہے۔ تاہم انسانی ذہن صرف ایک مشین نہیں ہے بلکہ اس میں جذبات، احساسات اور تخلیقی صلاحیتیں بھی شامل ہوتی ہیں۔ کمپیوٹر کی طرح انسان ہمیشہ منطقی انداز میں کام نہیں کرتا۔ اس لیے یہ تشبیہ بعض اوقات سیکھنے کے عمل کو مکمل طور پر واضح نہیں کر پاتی۔ اساتذہ کو چاہیے کہ وہ سیکھنے کے جذباتی پہلوؤں کو بھی مدنظر رکھیں۔

- **جذباتی اور سماجی پہلوؤں کو نظر انداز کرنا**

یہ نظریہ زیادہ تر و قوفی عمل جیسے یادداشت اور توجہ پر توجہ دیتا ہے، جبکہ جذباتی اور سماجی عوامل کو کم اہمیت دیتا ہے۔ حقیقت میں سیکھنے کا عمل صرف

وقوفی نہیں بلکہ جذباتی اور سماجی بھی ہوتا ہے۔ طلبہ کا موڈ، دلچسپی اور ماحول ان کی سیکھنے کی صلاحیت کو متاثر کرتے ہیں۔ اگر ان پہلوؤں کو نظر انداز کیا جائے تو تدریس مکمل طور پر مؤثر نہیں رہتی۔ اس لیے اساتذہ کو طلبہ کے جذباتی حالات کو بھی سمجھنا چاہیے۔

- **انفرادی فرق کو محدود طور پر بیان کرنا**

اگرچہ یہ نظریہ وقوفی عمل کو واضح کرتا ہے، لیکن یہ طلبہ کے انفرادی فرق کو مکمل طور پر بیان نہیں کرتا۔ ہر طالب علم کی یادداشت، توجہ اور سیکھنے کی صلاحیت مختلف ہوتی ہے۔ کچھ طلبہ جلدی سیکھتے ہیں جبکہ کچھ کو زیادہ وقت درکار ہوتا ہے۔ اس نظریہ میں ان اختلافات کی گہرائی سے وضاحت نہیں کی گئی۔ اس لیے تدریس میں انفرادی فرق کو مد نظر رکھنا ضروری ہے۔

- **سیکھنے کے عمل کو زیادہ میکانیکی بنانا**

یہ نظریہ سیکھنے کو ایک میکانیکی (mechanical) عمل کے طور پر پیش کرتا ہے، جس میں صرف معلومات کی منتقلی اور ذخیرہ شامل ہوتا ہے۔ لیکن حقیقت میں سیکھنا ایک فعال اور بامعنی عمل ہے، جس میں سمجھ، تجربہ اور تخلیقیت بھی شامل ہوتی ہے۔ اگر سیکھنے کو صرف معلومات کے ذخیرہ تک محدود کر دیا جائے تو طلبہ کی تخلیقی صلاحیت متاثر ہو سکتی ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ تدریس میں فعال سیکھنے کو فروغ دیا جائے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کیجیے (Check Your Progress)

1. وقوفی (Cognitive) اور سماجی (Social) نظریات کی روشنی میں سماجی تعامل (Social Interaction) کی تدریسی اہمیت کیا ہے؟
2. معلوماتی عمل کے نظریے پر کی گئی کوئی دو تنقیدات بیان کیجیے۔

1.10 خلاصہ (Summary)

اس یونٹ میں سیکھنے کے مختلف وقوفی اور سماجی نظریات کا تفصیلی مطالعہ کیا گیا۔ ابتدا میں Jean Piaget کے نظریہ کو بیان کیا گیا، جس میں بچوں کی وقوفی نشوونما کے مختلف مراحل کی وضاحت کی گئی۔ اس کے بعد Lev Vygotsky کے نظریہ پر روشنی ڈالی گئی، جس میں سماجی تعامل، زبان اور Zone of Proximal Development (ZPD) کی اہمیت کو اجاگر کیا گیا۔ مزید برآں معلوماتی عمل کے نظریہ کے ذریعے یہ سمجھایا گیا کہ انسان کس طرح معلومات کو حاصل کرتا ہے، اس پر عمل کرتا ہے اور یادداشت میں محفوظ رکھتا ہے۔ اس یونٹ میں تدریس اور رہنمائی میں ان نظریات کے عملی اطلاق پر بھی بحث کی گئی، جس میں عمر کے مطابق تدریس، سماجی تعامل، انفرادی فرق، رہنمائی اور عملی سرگرمیوں کی اہمیت کو واضح کیا گیا۔ اس کے علاوہ علمی نظریات کا تنقیدی جائزہ بھی پیش کیا گیا، جس کے ذریعے ہر نظریہ کی خوبیوں اور خامیوں کو بیان کیا گیا۔ آخر میں یہ نتیجہ اخذ کیا گیا کہ کوئی ایک نظریہ مکمل نہیں ہوتا، بلکہ مؤثر تدریس کے لیے مختلف نظریات کو یکجا کر کے استعمال کرنا ضروری ہے۔ اس طرح سیکھنے کا عمل زیادہ مؤثر، بامقصد اور دیرپا بنایا جا سکتا ہے۔

1.11 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

اس اکائی کے مطالعہ کے بعد طلباء مندرجہ ذیل باتیں سیکھیں:

- نمو اور نشوونما کے تصورات میں فرق پایا جاتا ہے، جہاں نمو جسمانی تبدیلیوں جبکہ نشوونما ہمہ جہتی ترقی کو ظاہر کرتی ہے۔
- نمو اور نشوونما کے اصول انسانی ترقی کے منظم اور مسلسل ہونے کی وضاحت کرتے ہیں۔
- Jean Piaget کے مطابق وقوفی نشوونما مختلف مراحل پر مشتمل ہوتی ہے، جن میں ہر مرحلہ ذہنی صلاحیتوں کی ایک خاص سطح کو ظاہر کرتا ہے۔
- Piaget کے نظریہ کی تعلیمی اہمیت اس بات میں ہے کہ تدریس کو طلبہ کی ذہنی سطح کے مطابق ترتیب دیا جائے۔
- Lev Vygotsky کے نظریہ میں سماجی تعامل کو سیکھنے کا بنیادی ذریعہ قرار دیا گیا ہے۔
- Zone of Proximal Development (ZPD) اس دائرہ کار کو ظاہر کرتا ہے جس میں مناسب رہنمائی کے ذریعے سیکھنے کو فروغ دیا جاسکتا ہے۔
- Scaffolding ایک ایسا عمل ہے جس میں استاد یا ماہر فرد طلبہ کو سیکھنے میں تدریجی مدد فراہم کرتا ہے۔
- معلوماتی عمل کا نظریہ اس بات کی وضاحت کرتا ہے کہ انسان معلومات کو کس طرح حاصل، محفوظ اور استعمال کرتا ہے۔
- حسی یادداشت، قلیل مدتی یادداشت اور طویل مدتی یادداشت سیکھنے کے مختلف مراحل کی نمائندگی کرتی ہیں۔
- توجہ سیکھنے کے عمل کا ایک اہم جزو ہے، جس کے بغیر مؤثر سیکھنا ممکن نہیں ہوتا۔
- یادداشت کی حکمتِ عملیوں کے ذریعے معلومات کو بہتر طور پر محفوظ اور یاد رکھا جاسکتا ہے۔
- وقوفی اور سماجی نظریات تدریس اور رہنمائی کے عمل کو مؤثر بنانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

1.12 فرہنگ (Glossary)

اصطلاح	وضاحت
وقوفی نظریہ (Cognitive Theory)	ایسا نظریہ جو انسان کی سوچ، ادراک، یادداشت اور سیکھنے کے وقوفی عمل کو بیان کرتا ہے۔
سماجی نظریہ (Social Theory)	ایسا نظریہ جو سیکھنے میں سماجی تعامل، ماحول اور دوسروں کے کردار کو اہمیت دیتا ہے۔
ارتقائی مراحل (Stages of Development)	Jean Piaget کے مطابق بچوں کی وقوفی نشوونما کے مختلف مراحل۔

Zone of Proximal Development (ZPD)	Lev Vygotsky کے مطابق وہ حد جہاں طالب علم رہنمائی کے ساتھ بہتر سیکھ سکتا ہے۔
(سہارا دینا) Scaffolding	طلبہ کو مرحلہ وار مدد فراہم کرنا تاکہ وہ خود سیکھنے کے قابل ہو جائیں۔
معلوماتی عمل (Information Processing)	ایسا عمل جس میں انسان معلومات کو حاصل کرتا ہے، اس پر عمل کرتا ہے اور ذخیرہ کرتا ہے۔
حسی یادداشت (Sensory Memory)	یادداشت کا ابتدائی مرحلہ جہاں معلومات چند لمحوں کے لیے محفوظ رہتی ہے۔
قلیل مدتی یادداشت (Short-Term Memory)	وہ یادداشت جس میں معلومات عارضی طور پر محفوظ رہتی ہے۔
طویل مدتی یادداشت (Long-Term Memory)	وہ یادداشت جہاں معلومات طویل عرصے تک محفوظ رہتی ہے۔
توجہ (Attention)	کسی خاص معلومات پر وقوفی توجہ مرکوز کرنے کا عمل۔
یادداشت کی حکمتِ عملی (Memory Strategies)	ایسی تکنیکیں جیسے repetition ، organization اور elaboration جو یادداشت کو مضبوط بناتی ہیں۔
انفرادی فرق (Individual Differences)	طلبہ کے درمیان سیکھنے کی صلاحیت، رفتار اور انداز میں فرق۔
رہنمائی و مشاورت (Guidance and Counselling)	طلبہ کی تعلیمی، جذباتی اور وقوفی مدد کا عمل۔
عملی سیکھنا (Learning by Doing)	کر کے سیکھنے کا طریقہ جس میں طلبہ سرگرمیوں کے ذریعے سیکھتے ہیں۔
سماجی تعامل (Social Interaction)	طلبہ کا ایک دوسرے کے ساتھ بات چیت اور تعاون کے ذریعے سیکھنا۔

1.13 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

معروضی جوابات کے سوالات (Objective Type Questions)

1. Jean Piaget کے نظریہ کا تعلق کس سے ہے؟

(a) سماجی سیکھنا

(b) وقوفی نشوونما

(c) جذباتی ترقی

(d) جسمانی صحت

2. Zone of Proximal Development (ZPD) کا تصور کس نے پیش کیا؟

(a) Piaget

(b) Lev Vygotsky

(c) Skinner

(d) Pavlov

3. حسی یادداشت (Sensory Memory) کس مرحلے سے تعلق رکھتی ہے؟

(a) ابتدائی مرحلہ

(b) درمیانی مرحلہ

(c) آخری مرحلہ

(d) کوئی نہیں

4. قلیل مدتی یادداشت میں معلومات کتنی دیر رہتی ہے؟

(a) چند لمحے

(b) پوری زندگی

(c) کئی سال

(d) مستقل

5. Learning by Doing کا تعلق کس سے ہے؟

(a) نظری سیکھنا

(b) عملی سیکھنا

(c) یادداشت

(d) توجہ

6. Lev Vygotsky کے نظریہ میں سیکھنے کا بنیادی ذریعہ کیا ہے؟

(a) انفرادی مطالعہ

(b) سماجی تعامل

(c) جسمانی سرگرمی

(d) حیاتیاتی عوامل

7. Scaffolding سے کیا مراد ہے؟

(a) طلبہ کو سزا دینا

(b) مرحلہ وار رہنمائی فراہم کرنا

(c) صرف امتحان لینا

(d) معلومات کو یاد کرنا

8. Piaget کے مطابق Formal Operational Stage کس عمر میں شروع ہوتا ہے؟

(a) پیدائش سے 2 سال

(b) 2 سے 7 سال

(c) 7 سے 11 سال

(d) 11 سال سے بالغی تک

9. طویل مدتی یادداشت (Long-Term Memory) کی خصوصیت کیا ہے؟

(a) معلومات چند سیکنڈ تک محفوظ رہتی ہیں

(b) معلومات عارضی طور پر محفوظ رہتی ہیں

(c) معلومات طویل عرصے تک محفوظ رہتی ہیں

(d) معلومات فوراً ختم ہو جاتی ہیں

10. Information Processing Theory کس چیز پر زیادہ زور دیتا ہے؟

(a) جسمانی سرگرمی

(b) یادداشت اور معلومات کی پراسیسنگ

(c) صرف جذبات

(d) سماجی درجہ بندی

مختصر جوابات کے حامل سوالات (Short Answer Type Questions)

1. وقوفی نظریہ (Cognitive Theory) سے کیا مراد ہے؟
2. Jean Piaget کے نظریہ کے مراحل بیان کیجیے۔
3. ZPD کیا ہے؟ وضاحت کیجیے ۔
4. حسی یادداشت اور قلیل مدتی یادداشت میں فرق بیان کیجیے ۔

5. توجہ (Attention) کی اہمیت بیان کیجیے ۔
6. Memory Strategies کیا ہیں؟ تحریر کیجیے۔
7. Scaffolding کی وضاحت کیجیے ۔
8. انفرادی تفاوت سے کیا مراد ہے؟ لکھیے۔
9. سماجی تعامل کی اہمیت بیان کیجیے ۔

طویل جوابات کے حامل سوالات (Long Answer Type Questions)

1. Jean Piaget کے نظریۂ ارتقائی مراحل کی وضاحت کیجیے اور اس کی تعلیمی اہمیت بیان کیجیے ۔
2. Lev Vygotsky کے سماجی نظریہ کی وضاحت کریں اور اس کے تدریسی اطلاقات بیان کیجیے ۔
3. معلوماتی عمل کے نظریہ (Information Processing Theory) کی وضاحت کریں اور اس کے مراحل بیان کیجیے ۔
4. تدریس اور رہنمائی میں وقوفی اور سماجی نظریات کے اطلاق پر تفصیلی بحث کیجیے ۔
5. علمی نظریات کا تنقیدی جائزہ پیش کیجیے ۔

معروضی سوالات کے جوابات:

سوال	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
جواب	b	b	a	a	b	b	b	d	c	b

1.14 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)

1. Allport, G. W. (1961). Pattern and Growth in Personality. New York: Holt, Rinehart & Wintson.
2. Allport, G. W. (1961). Pattern and Growth in Personality. New York: Holt, Rinehart & Wintson.
3. Baron, R. A. (2005). Psychology. New Delhi: Prentice-Hall. Feldman, R. S. (2002). Understanding Psychology. New Delhi: Tat McGraw-Hill.
4. Ciccarelli, S.K., White, J. Noland & Misra, G. (2025). Psychology, Pearson India Education Services Pvt.Ltd, Noida
5. Crow, L. D., & Crow, A. (1973) Educational psychology. Eurasia Publishing House.

6. Dandapani, S. (2007). Advanced Educational Psychology. New Delhi: Anmol Publications.
7. Mangal,S.K (2012). Advanced Educational Psychology. New Delhi:PHI Publishers
8. Piaget, J. (1952). The origins of intelligence in children. International Universities Press.
9. Sdorow, L. M. (1998). Psychology. USA: McGraw Hill.
10. Wantson, R. I. (1971). The Great Psychologists (3rd Edn). New York: J.B Lippincolt.
11. Vygotsky, L. S. (1978). Mind in society: The development of higher psychological processes. Harvard University Press.

اکائی 2۔ نفسیاتی-سماجی اور اخلاقی نشوونما

(Psycho-social and Moral Development)

اکائی کے اجزاء:

2.0 تمہید(Introduction)

2.1 مقاصد(Objectives)

2.2 Erikson کا آٹھ سطحی ماڈل(Erikson's Eight-Stage Model)

2.2.1 Erikson کے نشوونما کے آٹھ مراحل(Eight Stages of Development)

2.3 Lawrence Kohlberg کا اخلاقی نشوونما کا نظریہ(Kohlberg's Moral Development Theory)

2.3.1 Kohlberg کے اخلاقی نشوونما کے مراحل (Levels and stages of moral development)

2.4 خودی کی شناخت اور انتخاب سے رشتہ(Relationship with Self-Identity and Choices)

2.5 رہنمائی میں نفسی، سماجی نشوونما کے مضمرات (Implications of Psycho-social Development in Counselling)

2.6 مشاورت میں اخلاقی نشوونما کے مضمرات (Implications of Moral Development in Counselling)

2.7 خلاصہ(Summary)

2.8 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

2.9 فرہنگ(Glossary)

2.10 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

2.11 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)

2.0 تمہید(Introduction)

انسانی نشوونما ایک مسلسل اور ہمہ جہتی عمل ہے، جس میں فرد کی جسمانی، وقوفی، جذباتی اور سماجی تبدیلیاں شامل ہوتی ہیں۔ اس یونٹ میں خاص طور پر نفسی-سماجی اور اخلاقی نشوونما کے پہلوؤں کا مطالعہ کیا جائے گا، جو فرد کی شخصیت، کردار اور رویّوں کی تشکیل میں بنیادی کردار ادا کرتے ہیں۔ نفسی-سماجی نشوونما سے مراد وہ عمل ہے جس کے ذریعے انسان اپنی ذات کو سمجھتا ہے، دوسروں کے ساتھ تعلقات قائم کرتا ہے اور معاشرتی اقدار کو اپناتا ہے۔ اس تناظر میں Erik Erikson کا نظریہ نہایت اہم ہے، جس میں انسانی زندگی کو مختلف مراحل میں تقسیم کیا گیا ہے اور ہر مرحلے میں ایک

مخصوص نفسیاتی بحران (psychosocial crisis) کی نشاندہی کی گئی ہے۔ یہ نظریہ اس بات کی وضاحت کرتا ہے کہ کس طرح فرد مختلف مراحل میں چیلنجز کا سامنا کرتے ہوئے اپنی شناخت (identity) کو تشکیل دیتا ہے۔ اسی طرح اخلاقی نشوونما کے میدان میں Lawrence Kohlberg کا نظریہ نمایاں حیثیت رکھتا ہے، جو اس بات کو بیان کرتا ہے کہ انسان صحیح اور غلط کے تصورات کو کس طرح سمجھتا اور ان کی بنیاد پر فیصلے کرتا ہے۔ یہ نظریہ اخلاقی سوچ کے مختلف مراحل کو واضح کرتا ہے اور اس بات پر زور دیتا ہے کہ اخلاقی ترقی ایک تدریجی عمل ہے۔ مزید برآں، اس یونٹ میں خودی کی شناخت، انتخاب (choices) اور ان کے باہمی تعلق پر بھی روشنی ڈالی جائے گی، جو فرد کی زندگی کے اہم فیصلوں کو متاثر کرتے ہیں۔ ساتھ ہی نفسی-سماجی اور اخلاقی نشوونما کے تعلیمی اور رہنمائی (counselling) کے میدان میں اطلاق کو بھی بیان کیا جائے گا، تاکہ اساتذہ اور مشیر طلبہ کی بہتر رہنمائی کر سکیں۔ اس طرح یہ یونٹ نہ صرف نظریاتی فہم فراہم کرتا ہے بلکہ عملی زندگی میں ان نظریات کے استعمال کی اہمیت کو بھی اجاگر کرتا ہے۔

2.1 مقاصد (Objectives)

اس یونٹ کے مطالعہ کے بعد طلبہ اس قابل ہو جائیں گے کہ:

- نفسی-سماجی نشوونما کے تصور کو سمجھ سکیں گے۔
- Erikson کے آٹھ مراحل پر مشتمل نظریہ کی وضاحت کر سکیں گے۔
- ہر مرحلے میں پیش آنے والے نفسیاتی بحران (psychosocial crisis) کو بیان کر سکیں گے۔
- اخلاقی نشوونما کے تصور کی وضاحت اپنے الفاظ میں کر سکیں گے۔
- Lawrence Kohlberg کے اخلاقی نشوونما کے نظریہ کی وضاحت کر سکیں گے۔
- اخلاقی ترقی کے مختلف مراحل کو تحریر کر سکیں گے۔
- خودی کی شناخت (self-identity) اور انتخاب (choices) کے باہمی تعلق کو بیان کر سکیں گے۔
- نفسی-سماجی نشوونما کے تعلیمی اطلاق کو سمجھ سکیں گے۔
- رہنمائی اور مشاورت (counselling) میں ان نظریات کے استعمال کو بیان کر سکیں گے۔
- طلبہ کی شخصیت سازی اور اخلاقی تربیت میں ان نظریات کی اہمیت کو واضح کر سکیں گے۔

2.2 Erik Erikson کا نفسی-سماجی نظریہ (Erikson's Psychosocial Development Theory)

Erikson ایک معروف ماہرِ نفسیات تھے جنہوں نے انسانی نشوونما کو نفسی اور سماجی پہلوؤں کے امتزاج کے طور پر پیش کیا۔ ان کے مطابق انسان کی زندگی آٹھ مختلف مراحل پر مشتمل ہوتی ہے، اور ہر مرحلے میں فرد کو ایک مخصوص نفسی-سماجی بحران (psychosocial crisis) کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ یہ بحران دراصل ایسے حالات اور چیلنجز ہوتے ہیں جو فرد کی شخصیت کی تشکیل میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اگر فرد ان چیلنجز کو کامیابی سے

حل کر لیتا ہے تو اس کی شخصیت مثبت انداز میں ترقی کرتی ہے، جبکہ ناکامی کی صورت میں منفی رجحانات اور مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ اس نظریہ کی ایک اہم خصوصیت یہ ہے کہ یہ نشوونما کو ایک مسلسل اور عمر بھر جاری رہنے والا عمل قرار دیتا ہے، جو بچپن سے لے کر بڑھاپے تک جاری رہتا ہے۔ Erikson کے مطابق ہر مرحلہ نہ صرف فرد کی ذاتی اور نفسیاتی نشوونما سے متعلق ہوتا ہے بلکہ اس کے سماجی تعلقات، رویّوں اور اقدار پر بھی گہرا اثر ڈالتا ہے۔ ہر مرحلے میں فرد اپنے ماحول، خاندان اور معاشرے کے ساتھ تعامل کے ذریعے سیکھتا اور ترقی کرتا ہے۔ اس نظریہ میں والدین، اساتذہ اور معاشرہ بنیادی حیثیت رکھتے ہیں، کیونکہ یہ سب عوامل فرد کی رہنمائی کرتے ہیں اور اس کی شخصیت کو مثبت سمت میں ڈھالنے میں مدد دیتے ہیں۔ اگر فرد کو مناسب رہنمائی، محبت اور تعاون حاصل ہو تو وہ اپنے نفسیاتی مسائل کو بہتر طریقے سے حل کر سکتا ہے۔ مزید برآں، یہ نظریہ اس بات پر بھی زور دیتا ہے کہ ہر مرحلہ اگلے مرحلے کی بنیاد فراہم کرتا ہے۔ اگر کسی مرحلے میں مسائل صحیح طریقے سے حل نہ ہوں تو ان کے اثرات بعد کے مراحل میں بھی ظاہر ہو سکتے ہیں۔ اسی لیے ابتدائی عمر کے تجربات کو خاص اہمیت دی جاتی ہے۔ تعلیمی میدان میں یہ نظریہ نہایت مفید ہے، کیونکہ اساتذہ طلبہ کی عمر، نفسیاتی ضروریات اور سماجی حالات کو مدنظر رکھتے ہوئے مؤثر تدریسی حکمتِ عملی اختیار کر سکتے ہیں۔ اس کے ذریعے نہ صرف تعلیمی کارکردگی بہتر بنائی جا سکتی ہے بلکہ طلبہ کی شخصیت سازی، خود اعتمادی اور سماجی مہارتوں کو بھی فروغ دیا جا سکتا ہے۔

2.2.1 Erikson کے نشوونما کے آٹھ مراحل (Eight Stages of Development)

1. اعتماد بمقابلہ عدم اعتماد (Trust vs Mistrust)

یہ مرحلہ پیدائش سے لے کر تقریباً ایک سال کی عمر تک ہوتا ہے اور بچے کی ابتدائی نشوونما میں نہایت اہمیت رکھتا ہے۔ اس دوران بچہ اپنے اردگرد کے ماحول، خاص طور پر والدین یا دیکھ بھال کرنے والوں پر انحصار کرتا ہے۔ اگر بچے کی بنیادی ضروریات جیسے خوراک، محبت، تحفظ اور توجہ کو بروقت اور مناسب طریقے سے پورا کیا جائے تو اس کے اندر اعتماد (Trust) پیدا ہوتا ہے۔ یہ اعتماد نہ صرف دوسروں پر بلکہ اپنے ماحول پر بھی ہوتا ہے، جس سے اس میں تحفظ کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ اس کے برعکس اگر بچے کی ضروریات کو نظر انداز کیا جائے یا اس کے ساتھ لاپرواہی برتی جائے تو اس میں عدم اعتماد (Mistrust) پیدا ہو سکتا ہے۔ ایسا بچہ خوف، بے یقینی اور عدم تحفظ کا شکار ہو سکتا ہے، جو اس کی آئندہ زندگی پر منفی اثر ڈال سکتا ہے۔ یہ مرحلہ اس لیے بھی اہم ہے کہ یہی بچے کی شخصیت اور سماجی رویّوں کی بنیاد رکھتا ہے۔ اگر اس مرحلے میں مثبت تجربات حاصل ہوں تو بچہ مستقبل میں پُراعتماد اور متوازن شخصیت کا حامل بنتا ہے۔

2. خود مختاری بمقابلہ شرمندگی (Autonomy vs Shame)

یہ مرحلہ تقریباً ایک سے تین سال کی عمر تک جاری رہتا ہے اور بچے کی ابتدائی خود مختاری کی نشوونما میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اس دوران بچہ چلنا، بولنا اور روزمرہ کے چھوٹے چھوٹے کام خود کرنے کی کوشش کرتا ہے، جیسے کھانا کھانا یا کپڑے پہننا۔ اگر والدین اور دیکھ بھال کرنے والے بچے کو مناسب آزادی اور حوصلہ افزائی فراہم کریں تو اس میں خود مختاری (Autonomy) کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ اس سے بچہ خود پر اعتماد کرنا سیکھتا ہے اور اپنی صلاحیتوں کو پہچاننے لگتا ہے۔ اس کے برعکس اگر بچے کو بار بار روکا جائے، اس کی غلطیوں پر سختی کی جائے یا اس کا مذاق اڑایا جائے تو اس میں شرمندگی (Shame) اور شک (Doubt) پیدا ہو سکتا ہے۔ ایسا بچہ خود پر اعتماد کھو سکتا ہے اور ہر کام میں ہچکچاہٹ محسوس کرتا ہے۔ یہ مرحلہ بچے کی شخصیت

میں خود اعتمادی اور خود انحصاری کی بنیاد رکھتا ہے، اس لیے ضروری ہے کہ اسے مناسب رہنمائی کے ساتھ آزادی بھی دی جائے تاکہ وہ مثبت انداز میں ترقی کر سکے۔

3. پہل بمقابلہ احساسِ جرم (Initiative vs Guilt)

یہ مرحلہ تقریباً تین سے چھ سال کی عمر تک جاری رہتا ہے اور بچے کی تخلیقی صلاحیتوں اور خود اعتمادی کی نشوونما میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اس دوران بچہ نئے کام شروع کرنے، سوالات پوچھنے اور اپنے خیالات کا اظہار کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ وہ کھیل، کہانیوں اور مختلف سرگرمیوں کے ذریعے دنیا کو سمجھنے کی کوشش کرتا ہے۔ اگر والدین اور اساتذہ بچے کی حوصلہ افزائی کریں اور اسے اظہارِ خیال کی آزادی دیں تو اس میں پہل (Initiative) کی صلاحیت پیدا ہوتی ہے۔ اس کے برعکس اگر بچے کو بار بار روکا جائے، اس کے سوالات کو نظر انداز کیا جائے یا اس کی کوششوں پر تنقید کی جائے تو اس میں احساسِ جرم (Guilt) پیدا ہو سکتا ہے۔ ایسا بچہ خود کو غلط سمجھنے لگتا ہے اور نئی سرگرمیوں میں حصہ لینے سے گھبراتا ہے۔ یہ مرحلہ اس لیے اہم ہے کہ یہی بچے کی قیادت، تخلیقیت اور خود اعتمادی کی بنیاد رکھتا ہے۔ مناسب رہنمائی اور مثبت رویّہ بچے کو فعال اور پُراعتماد بنانے میں مدد دیتا ہے۔

4. محنت بمقابلہ کم تری (Industry vs Inferiority)

یہ مرحلہ تقریباً چھ سے بارہ سال کی عمر تک جاری رہتا ہے اور اسکولی زندگی کا نہایت اہم دور ہوتا ہے۔ اس دوران بچہ مختلف تعلیمی اور عملی سرگرمیوں میں حصہ لیتا ہے اور نئی مہارتیں سیکھنے کی کوشش کرتا ہے۔ وہ اپنے اساتذہ اور ساتھیوں کے ساتھ مقابلہ کرتا ہے اور اپنی صلاحیتوں کو ثابت کرنے کی خواہش رکھتا ہے۔ اگر بچے کو مناسب رہنمائی، حوصلہ افزائی اور کامیابی کے مواقع فراہم کیے جائیں تو اس میں محنت (Industry) کا جذبہ پیدا ہوتا ہے۔ اس سے اس کی خود اعتمادی بڑھتی ہے اور وہ مزید سیکھنے کے لیے تیار ہوتا ہے۔ اس کے برعکس اگر بچے کو بار بار ناکامی کا سامنا ہو، اس کی محنت کو سراہا نہ جائے یا اس کا موازنہ دوسروں سے کیا جائے تو اس میں کم تری (Inferiority) کا احساس پیدا ہو سکتا ہے۔ ایسا بچہ خود کو دوسروں سے کمتر سمجھنے لگتا ہے اور سیکھنے میں دلچسپی کھو سکتا ہے۔ یہ مرحلہ بچے کی تعلیمی کارکردگی اور سماجی رویّوں کی بنیاد رکھتا ہے، اس لیے اساتذہ اور والدین کو چاہیے کہ وہ بچے کی صلاحیتوں کو پہچان کر اس کی مثبت رہنمائی کریں تاکہ وہ ایک پُراعتماد اور محنتی فرد بن سکے۔

5. شناخت بمقابلہ کردار کی الجھن (Identity vs Role Confusion)

یہ مرحلہ عموماً نوجوانی کے دور میں ظاہر ہوتا ہے اور فرد کی شخصیت سازی میں نہایت اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اس دوران نوجوان اپنی ذات، اقدار، دلچسپیوں اور مستقبل کے مقاصد کے بارے میں سنجیدگی سے غور کرتا ہے۔ وہ یہ جاننے کی کوشش کرتا ہے کہ وہ کون ہے، اس کی پہچان کیا ہے اور وہ معاشرے میں کس کردار کو اختیار کرنا چاہتا ہے۔ اگر اسے مناسب رہنمائی، آزادی اور مثبت ماحول فراہم کیا جائے تو وہ اپنی ایک واضح اور مضبوط شناخت (Identity) قائم کر لیتا ہے۔ اس کے برعکس اگر نوجوان کو رہنمائی نہ ملے یا وہ مختلف توقعات اور دباؤ کا شکار ہو جائے تو اس میں کردار کی الجھن (Role Confusion) پیدا ہو سکتی ہے۔ ایسا فرد اپنے مستقبل کے بارے میں غیر یقینی کا شکار رہتا ہے اور فیصلے کرنے میں دشواری محسوس کرتا ہے۔ یہ مرحلہ اس لیے بھی اہم ہے کہ یہی فرد کی شخصیت، خود اعتمادی اور زندگی کے مقاصد کی بنیاد رکھتا ہے۔ مناسب رہنمائی اور معاونت نوجوان کو ایک متوازن اور بااعتماد شخصیت بنانے میں مدد دیتی ہے۔

6. قربت بمقابلہ تنہائی (Intimacy vs Isolation)

یہ مرحلہ عموماً جوانی کے دور میں ظاہر ہوتا ہے اور فرد کی سماجی و جذباتی زندگی میں نہایت اہمیت رکھتا ہے۔ اس دوران فرد دوسروں کے ساتھ قریبی، مخلصانہ اور

پائیدار تعلقات قائم کرنے کی کوشش کرتا ہے، جیسے دوستی اور ازدواجی رشتے۔ اگر فرد اپنی شناخت کو بہتر طور پر سمجھ چکا ہو تو وہ دوسروں کے ساتھ اعتماد، محبت اور احترام پر مبنی تعلقات قائم کرنے میں کامیاب ہوتا ہے۔ اس کامیابی کی صورت میں قربت (Intimacy) پیدا ہوتی ہے، جو اس کی جذباتی تسکین اور سماجی استحکام کا باعث بنتی ہے۔ اس کے برعکس اگر فرد دوسروں پر اعتماد نہ کر سکے یا تعلقات قائم کرنے میں ناکام ہو جائے تو اس میں تنہائی (Isolation) کا احساس پیدا ہو سکتا ہے۔ ایسا فرد خود کو دوسروں سے الگ تھلگ محسوس کرتا ہے اور اس کی جذباتی زندگی متاثر ہو سکتی ہے۔ یہ مرحلہ اس لیے اہم ہے کہ یہی فرد کی سماجی وابستگی، محبت اور باہمی تعلقات کی بنیاد رکھتا ہے۔ مناسب سماجی ماحول اور مثبت تجربات فرد کو ایک متوازن اور خوشگوار زندگی گزارنے میں مدد دیتے ہیں۔

7. تخلیقیت بمقابلہ جمود (Generativity vs Stagnation)

یہ مرحلہ عموماً درمیانی عمر میں ظاہر ہوتا ہے اور فرد کی سماجی ذمہ داریوں اور کردار سے گہرا تعلق رکھتا ہے۔ اس دوران فرد اپنی توانائی اور تجربات کو اگلی نسل کی فلاح و بہبود کے لیے استعمال کرنے کی کوشش کرتا ہے، جیسے بچوں کی پرورش، تعلیم و تربیت اور معاشرے کی خدمت۔ اگر فرد کامیابی کے ساتھ ان ذمہ داریوں کو نبھاتا ہے تو اس میں تخلیقیت (Generativity) پیدا ہوتی ہے، جس کے نتیجے میں وہ خود کو مفید، بامقصد اور مطمئن محسوس کرتا ہے۔ اس کے برعکس اگر فرد اپنی صلاحیتوں کو بروئے کار نہ لا سکے یا معاشرتی کردار ادا کرنے میں ناکام رہے تو اس میں جمود (Stagnation) پیدا ہو سکتا ہے۔ ایسا فرد خود کو غیر فعال، بے مقصد اور دوسروں سے علیحدہ محسوس کرتا ہے۔ یہ مرحلہ اس لیے اہم ہے کہ یہ فرد کی سماجی شمولیت، ذمہ داری اور زندگی کے مقصد کو واضح کرتا ہے۔ مثبت رویہ اور فعال کردار فرد کو ایک کامیاب اور بااثر زندگی گزارنے میں مدد دیتا ہے۔

8. تکمیل بمقابلہ مایوسی (Integrity vs Despair)

یہ مرحلہ انسانی زندگی کا آخری دور یعنی بڑھاپے میں ظاہر ہوتا ہے، جہاں فرد اپنی پوری زندگی کا جائزہ لیتا ہے اور اپنے کیے گئے فیصلوں اور تجربات پر غور کرتا ہے۔ اس دوران اگر فرد کو یہ احساس ہو کہ اس نے ایک بامقصد، بااخلاق اور کامیاب زندگی گزاری ہے تو اس میں تکمیل (Integrity) کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ ایسا فرد اطمینانِ قلب حاصل کرتا ہے اور اپنی زندگی کو قبول کرتے ہوئے سکون محسوس کرتا ہے۔ اس کے برعکس اگر فرد کو اپنی زندگی کے بارے میں پچھتاوا ہو، یا وہ یہ محسوس کرے کہ اس نے مواقع ضائع کر دیے ہیں، تو اس میں مایوسی (Despair) پیدا ہو سکتی ہے۔ اس کیفیت میں فرد بے چینی، افسردگی اور ناکامی کے احساس کا شکار ہو جاتا ہے۔ یہ مرحلہ اس لیے اہم ہے کہ یہ فرد کی مجموعی زندگی کے تجربات اور ذہنی سکون کا عکاس ہوتا ہے۔ مثبت سوچ اور قبولیت کا رویہ فرد کو زندگی کے آخری دور میں سکون اور اطمینان فراہم کرتا ہے۔

اریکسن کے نفسی-سماجی نظریہ کے مطابق انسانی زندگی مختلف مراحل پر مشتمل ایک مسلسل عمل ہے، جس میں ہر مرحلہ فرد کی شخصیت سازی میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ ہر مرحلے میں پیش آنے والا نفسی-سماجی بحران دراصل فرد کے لیے ایک موقع ہوتا ہے، جس کے ذریعے وہ اپنی صلاحیتوں کو نکھارتا ہے اور ایک متوازن شخصیت کی تشکیل کرتا ہے۔ اگر فرد ان مراحل کو کامیابی سے طے کر لے تو اس میں مثبت اوصاف جیسے اعتماد، خود مختاری، محبت اور مقصدیت پیدا ہوتی ہے۔ اس کے برعکس ناکامی کی صورت میں منفی اثرات جیسے خوف، الجھن اور مایوسی پیدا ہو سکتی ہے۔ یہ نظریہ اس بات پر زور دیتا ہے کہ والدین، اساتذہ اور معاشرہ فرد کی نشوونما میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ تعلیمی میدان میں بھی اس نظریہ کی بڑی اہمیت ہے، کیونکہ اس کی مدد سے اساتذہ طلبہ کی عمر اور نفسیاتی ضروریات کو بہتر طور پر سمجھ سکتے ہیں۔ اس طرح یہ نظریہ ایک متوازن، باشعور اور بااعتماد شخصیت کی تشکیل میں معاون ثابت ہوتا ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں(Check Your Progress)
1. Erik Erikson کے نظریے میں نفسی-سماجی نشوونما (Psychosocial Development) سے کیا مراد ہے؟ 2. "Identity vs Role Confusion" مرحلے کی وضاحت کیجیے اور اس کی اہمیت بیان کیجیے۔

2.3 Lawrence Kohlberg کا اخلاقی نشوونما کا نظریہ (Kohlberg's Moral Development Theory)

Lawrence Kohlberg ایک معروف ماہرِ نفسیات تھے جنہوں نے اخلاقی نشوونما (Moral Development) کے حوالے سے ایک اہم نظریہ پیش کیا۔ ان کا نظریہ اس بات پر مبنی ہے کہ انسان کی اخلاقی سوچ اور فیصلے کرنے کی صلاحیت عمر کے ساتھ ترقی کرتی ہے۔ Kohlberg نے Piaget کے وقوفی نظریہ سے متاثر ہو کر اخلاقی نشوونما کو مختلف مراحل میں تقسیم کیا اور یہ واضح کیا کہ بچے اور بالغ افراد اخلاقی مسائل کو مختلف انداز میں سمجھتے اور حل کرتے ہیں۔ Kohlberg کے مطابق اخلاقی نشوونما تین بڑی سطحوں (Levels) اور چھ مراحل (Stages) پر مشتمل ہوتی ہے۔ ہر سطح فرد کی سوچ کے انداز اور اخلاقی فیصلوں کی بنیاد کو ظاہر کرتی ہے۔ ابتدا میں بچے اپنے فائدے اور سزا سے بچنے کی بنیاد پر فیصلے کرتے ہیں، لیکن وقت کے ساتھ وہ معاشرتی اصولوں اور اخلاقی اقدار کو سمجھنے لگتے ہیں۔ یہ نظریہ اس بات پر زور دیتا ہے کہ اخلاقی نشوونما ایک تدریجی عمل ہے، جس میں فرد سادہ سوچ سے پیچیدہ اور اصولی سوچ کی طرف بڑھتا ہے۔ اس میں نہ صرف ذاتی مفاد بلکہ دوسروں کے حقوق، انصاف اور اخلاقی اصول بھی اہم ہو جاتے ہیں۔ تعلیمی میدان میں Kohlberg کا نظریہ اس لیے اہم ہے کہ اس کی مدد سے اساتذہ طلبہ کی اخلاقی سوچ کو بہتر طریقے سے سمجھ سکتے ہیں اور انہیں صحیح اور غلط میں فرق کرنے کی تربیت دے سکتے ہیں۔ اس کے ذریعے طلبہ میں دیانتداری، انصاف پسندی اور ذمہ داری جیسے اوصاف کو فروغ دیا جا سکتا ہے۔

2.3.1 Kohlberg کے اخلاقی نشوونما کے مراحل (Levels and Stages of Moral Development)

Kohlberg کے مطابق اخلاقی نشوونما تین بڑی سطحوں پر مشتمل ہوتی ہے، اور ہر سطح میں دو مراحل شامل ہوتے ہیں:

قبل از روایتی سطح (Pre-Conventional Level)

مرحلہ 1: سزا اور اطاعت (Obedience and Punishment Orientation)

اس مرحلے میں بچے کا اخلاقی فیصلہ سزا سے بچنے پر مبنی ہوتا ہے۔ بچہ کسی عمل کو اس لیے غلط سمجھتا ہے کیونکہ اس پر سزا مل سکتی ہے، نہ کہ اس کے اخلاقی پہلو کی وجہ سے۔ وہ بڑوں کی بات مانتا ہے کیونکہ وہ اختیار رکھتے ہیں۔ اس مرحلے میں بچے کی سوچ خود مرکز (ego-centric) ہوتی ہے اور وہ صرف اپنے فائدے یا نقصان کو مدنظر رکھتا ہے۔ اخلاقی اصولوں کی سمجھ ابھی ابتدائی سطح پر ہوتی ہے۔

مرحلہ 2: ذاتی مفاد اور ایکسچینج / تبادلہ (Individualism and Exchange)

اس مرحلے میں بچہ اپنے فائدے کو مدنظر رکھ کر فیصلے کرتا ہے۔ وہ سمجھتا ہے کہ اگر کوئی کام اس کے لیے فائدہ مند ہے تو وہ درست ہے۔ یہاں "تم

میرے لیے، میں تمہارے لیے" کا اصول کام کرتا ہے۔ بچے میں دوسروں کے نقطۂ نظر کو سمجھنے کی ابتدائی صلاحیت پیدا ہوتی ہے، لیکن پھر بھی اس کا مرکزی خیال ذاتی مفاد ہی ہوتا ہے۔

1. روایتی سطح(Conventional Level)

اس مرحلے میں فرد دوسروں کی خوشی اور منظوری کو اہمیت دیتا ہے۔ وہ اچھا بننے(Good Boy/ Girl Orientation) مرحلہ 3: اچھا بچہ رجحان اور دوسروں کی نظر میں پسندیدہ بننے کی کوشش کرتا ہے۔ اخلاقی فیصلے اس بنیاد پر کیے جاتے ہیں کہ دوسروں کو کیا اچھا لگے گا۔ اس مرحلے میں فرد سماجی تعلقات کو اہمیت دیتا ہے اور اچھے رویے اپنانے کی کوشش کرتا ہے۔

اس مرحلے میں فرد معاشرتی قوانین اور اصولوں کو اہمیت دیتا ہے۔ وہ سمجھتا ہے کہ(Law and Order Orientation) مرحلہ 4: نظم وضبط قوانین کی پابندی معاشرے کے نظم وضبط کے لیے ضروری ہے۔ اخلاقی فیصلے اس بنیاد پر کیے جاتے ہیں کہ کیا چیز قانون کے مطابق ہے۔ فرد اپنی ذمہ داریوں کو سمجھتا ہے اور سماجی نظام کو برقرار رکھنے کی کوشش کرتا ہے۔

مابعد روایتی سطح(Post-Conventional Level)

مرحلہ 5: سماجی معاہدہ(Social Contract Orientation)

اس مرحلے میں فرد یہ سمجھتا ہے کہ قوانین انسانوں کے بنائے ہوئے ہیں اور انہیں ضرورت کے مطابق تبدیل کیا جا سکتا ہے۔ وہ انصاف، آزادی اور انسانی حقوق کو اہمیت دیتا ہے۔ اخلاقی فیصلے وسیع تر مفاد اور معاشرتی بھلائی کی بنیاد پر کیے جاتے ہیں۔

مرحلہ 6: عالمی اخلاقی اصول(Universal Ethical Principles)

یہ اعلیٰ ترین مرحلہ ہے، جس میں فرد اپنے ذاتی اخلاقی اصولوں کی بنیاد پر فیصلے کرتا ہے۔ وہ انصاف، برابری اور انسانیت کو سب سے زیادہ اہمیت دیتا ہے، چاہے اس کے لیے قوانین کے خلاف ہی کیوں نہ جانا پڑے۔ اس مرحلے میں فرد کی سوچ نہایت پختہ اور اصولی ہوتی ہے۔

Kohlberg کا اخلاقی نشوونما کا نظریہ اس بات کی وضاحت کرتا ہے کہ انسان کی اخلاقی سوچ وقت کے ساتھ کس طرح ترقی کرتی ہے اور مختلف مراحل سے گزرتی ہے۔ یہ نظریہ ظاہر کرتا ہے کہ ابتدا میں فرد اپنے ذاتی مفاد اور سزا سے بچنے کی بنیاد پر فیصلے کرتا ہے، لیکن بتدریج وہ سماجی اصولوں اور اعلیٰ اخلاقی اقدار کو سمجھنے لگتا ہے۔ اس نظریہ کی خاص بات یہ ہے کہ یہ اخلاقی نشوونما کو ایک مسلسل اور تدریجی عمل کے طور پر پیش کرتا ہے، جو عمر اور تجربات کے ساتھ بہتر ہوتا جاتا ہے۔ تعلیمی میدان میں اس نظریہ کی بڑی اہمیت ہے، کیونکہ اس کے ذریعے اساتذہ طلبہ کی اخلاقی تربیت کو مؤثر انداز میں فروغ دے سکتے ہیں۔ اساتذہ مختلف سرگرمیوں، مباحثوں اور عملی مثالوں کے ذریعے طلبہ میں صحیح اور غلط کی پہچان پیدا کر سکتے ہیں۔ اس طرح طلبہ نہ صرف اچھے شہری بنتے ہیں بلکہ ایک ذمہ دار اور بااخلاق شخصیت کے طور پر بھی ابھرتے ہیں۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کیجیے (Check Your Progress)
1. Lawrence Kohlberg کے اخلاقی نشوونما کے نظریے میں کتنی سطحیں (levels) اور مراحل (stages) ہوتے ہیں؟ ان کے نام لکھیے۔
2. "Lawrence Kohlberg" کے نظریے میں "Law and Order Orientation" سے کیا مراد ہے؟

2.4 خودی کی شناخت اور انتخاب سے تعلق (Relationship with Self-Identity and Choices)

خودی کی شناخت (Self-Identity) سے مراد وہ شعور ہے جس کے ذریعے فرد اپنی ذات، صلاحیتوں، اقدار اور کردار کو سمجھتا ہے۔ یہ فرد کی شخصیت کا ایک اہم حصہ ہے، جو اس کے خیالات، رویوں اور فیصلوں پر گہرا اثر ڈالتا ہے۔ خودی کی شناخت وقت کے ساتھ ترقی کرتی ہے اور اس میں خاندانی ماحول، سماجی تعلقات، تعلیم اور ذاتی تجربات اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ Erikson کے نفسی-سماجی نظریہ کے مطابق نوجوانی کے دور میں شناخت کی تشکیل ایک اہم مرحلہ ہوتا ہے، جہاں فرد اپنی پہچان قائم کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ اسی طرح Kohlberg کے اخلاقی نظریہ کے مطابق فرد کی اخلاقی سوچ بھی اس کی شناخت کو متاثر کرتی ہے، کیونکہ وہ اپنے اصولوں اور اقدار کی بنیاد پر فیصلے کرتا ہے۔ خودی کی مضبوط شناخت فرد کو اپنی زندگی کے اہم فیصلے کرنے میں مدد دیتی ہے، جیسے تعلیمی انتخاب، پیشہ ورانہ راستہ اور سماجی تعلقات۔ اگر فرد اپنی شناخت کو واضح طور پر سمجھتا ہو تو وہ بہتر اور بااعتماد فیصلے کرتا ہے۔ اس کے برعکس اگر شناخت میں الجھن ہو تو فرد اپنے انتخاب میں غیر یقینی اور دباؤ کا شکار ہو سکتا ہے۔ تعلیمی میدان میں اس تصور کی بڑی اہمیت ہے، کیونکہ اساتذہ طلبہ کی رہنمائی کر کے ان کی مثبت شناخت کی تشکیل میں مدد دے سکتے ہیں۔ اس طرح طلبہ نہ صرف اپنی صلاحیتوں کو پہچانتے ہیں بلکہ ایک کامیاب اور بااعتماد زندگی کی طرف بھی گامزن ہوتے ہیں۔

خودی کی شناخت اور انتخاب کے تعلق کو بہتر طور پر سمجھنے کے لیے درج ذیل نکات پیش کیے جا رہے ہیں، جو مختلف نفسیاتی نظریات خصوصاً Erikson اور Kohlberg کی روشنی میں ترتیب دیے گئے ہیں:

شناخت اور Erikson کا نظریہ

Erikson کے مطابق نوجوانی میں شناخت کی تشکیل (Identity Formation) ایک نہایت اہم مرحلہ ہوتا ہے، جہاں فرد اپنی ذات، کردار، اقدار اور زندگی کے مقاصد کو سمجھنے کی کوشش کرتا ہے۔ اس مرحلے کو انہوں نے "شناخت بمقابلہ کردار کی الجھن" قرار دیا ہے، جس میں فرد اپنی پہچان قائم کرنے کے لیے مختلف تجربات سے گزرتا ہے۔ اگر یہ مرحلہ کامیابی سے مکمل ہو جائے تو فرد میں ایک واضح، مضبوط اور مستحکم شناخت پیدا ہوتی ہے، جو اس کی شخصیت کو متوازن بناتی ہے۔ ایسی صورت میں فرد اپنے فیصلے اعتماد کے ساتھ کرتا ہے اور اپنی زندگی کے اہم انتخاب، جیسے تعلیم، پیشہ اور سماجی تعلقات، بہتر انداز میں طے کر سکتا ہے۔ اس کے برعکس اگر فرد اس مرحلے میں الجھن کا شکار ہو جائے اور اپنی شناخت واضح نہ کر سکے تو اس میں غیر یقینی، تذبذب اور بے اعتمادی پیدا ہو سکتی ہے۔ وہ دوسروں کے اثر میں آ کر فیصلے کرنے لگتا ہے اور اپنے مقاصد کے تعین میں مشکلات محسوس کرتا ہے۔ اس طرح Erikson کا نظریہ اس بات کو واضح کرتا ہے کہ خودی کی مضبوط شناخت نہ صرف فرد کی شخصیت کی بنیاد رکھتی ہے بلکہ اس کے انتخاب اور

فیصلہ سازی کے عمل کو بھی براہِ راست متاثر کرتی ہے۔

اخلاقی نشوونما اور Kohlberg کا تعلق

Kohlberg کے نظریہ کے مطابق فرد کی اخلاقی نشوونما اس کے فیصلوں اور انتخاب پر براہِ راست اثر انداز ہوتی ہے۔ ابتدائی مراحل میں فرد اپنے فیصلے ذاتی مفاد اور سزا سے بچنے کی بنیاد پر کرتا ہے، لیکن جیسے جیسے اس کی اخلاقی سوچ ترقی کرتی ہے، وہ اعلیٰ سطح پر پہنچ کر اصولی اور ذمہ دارانہ انداز میں فیصلے کرنے لگتا ہے۔ اس مرحلے پر فرد نہ صرف اپنے فائدے کو دیکھتا ہے بلکہ دوسروں کے حقوق، انصاف اور سماجی بھلائی کو بھی اہمیت دیتا ہے۔ اعلیٰ اخلاقی سطح پر پہنچنے والا فرد اپنے انتخاب میں سچائی، دیانتداری اور برابری جیسے اصولوں کو مدنظر رکھتا ہے، جو اس کی شخصیت کا مستقل حصہ بن جاتے ہیں۔ اس طرح اخلاقی اقدار نہ صرف فرد کے رویوں کو تشکیل دیتی ہیں بلکہ اس کی خودی کی شناخت کو بھی مضبوط بناتی ہیں۔ اس کے برعکس اگر اخلاقی نشوونما کمزور ہو تو فرد کے فیصلے غیر مستحکم اور خود غرضی پر مبنی ہو سکتے ہیں۔ لہٰذا Kohlberg کا نظریہ واضح کرتا ہے کہ اخلاقی نشوونما اور خودی کی شناخت مل کر فرد کے انتخاب اور طرزِ عمل کو متعین کرتے ہیں۔

شناخت اور فیصلہ سازی (Decision Making)

خودی کی واضح اور مستحکم شناخت فرد کو مؤثر اور بااعتماد فیصلہ سازی کی صلاحیت فراہم کرتی ہے۔ جب فرد اپنی صلاحیتوں، دلچسپیوں، اقدار اور اہداف سے اچھی طرح واقف ہوتا ہے تو وہ اپنی زندگی کے اہم فیصلے سوچ سمجھ کر کرتا ہے۔ اس میں تعلیمی انتخاب، پیشہ ورانہ راستہ اور ذاتی زندگی سے متعلق فیصلے شامل ہوتے ہیں۔ ایسی صورت میں فرد نہ صرف اپنے فیصلوں پر قائم رہتا ہے بلکہ ان کے نتائج کو بھی بہتر طریقے سے قبول کرتا ہے۔ اس کے برعکس اگر فرد کی شناخت واضح نہ ہو تو وہ تذبذب اور غیر یقینی کا شکار ہو جاتا ہے۔ وہ دوسروں کے دباؤ یا سماجی توقعات کے تحت فیصلے کرنے لگتا ہے، جس کے نتیجے میں اکثر غلط یا غیر موزوں انتخاب سامنے آتے ہیں۔ اس طرح کی صورت حال فرد کی خود اعتمادی کو بھی متاثر کرتی ہے۔ لہٰذا یہ کہا جا سکتا ہے کہ مضبوط خودی کی شناخت درست، مؤثر اور بامقصد فیصلہ سازی کی بنیاد فراہم کرتی ہے، جو فرد کی کامیابی اور اطمینانِ زندگی کے لیے نہایت ضروری ہے۔

سماجی و ثقافتی اثرات

فرد کی خودی کی شناخت اس کے سماجی اور ثقافتی ماحول سے گہرا اثر قبول کرتی ہے، کیونکہ انسان ایک سماجی مخلوق ہے اور اس کی شخصیت تنہائی میں نہیں بلکہ معاشرتی تعامل کے ذریعے پروان چڑھتی ہے۔ خاندان، دوست، اساتذہ اور وسیع تر معاشرہ فرد کی سوچ، اقدار، رویوں اور ترجیحات کو تشکیل دینے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ بچپن سے لے کر جوانی تک فرد اپنے اردگرد کے لوگوں سے سیکھتا ہے اور انہی کے زیرِ اثر اپنی شناخت قائم کرتا ہے۔ اگر فرد کو ایک مثبت، معاون اور حوصلہ افزا ماحول میسر ہو تو اس کی شناخت مضبوط اور متوازن ہوتی ہے، جس کے نتیجے میں وہ اپنی زندگی کے فیصلے اعتماد اور سمجھداری کے ساتھ کرتا ہے۔ اس کے برعکس اگر ماحول منفی، دباؤ والا یا غیر معاون ہو تو فرد کی شناخت میں الجھن پیدا ہو سکتی ہے، اور وہ اپنے انتخاب میں غیر یقینی یا غلطیوں کا شکار ہو سکتا ہے۔ اس طرح سماجی و ثقافتی عوامل نہ صرف فرد کی شناخت کو متاثر کرتے ہیں بلکہ اس کے انتخاب اور فیصلہ سازی کے عمل کو بھی نمایاں طور پر تشکیل دیتے ہیں۔

تعلیمی ادارے اور رہنمائی کا کردار

تعلیمی ادارے اور اساتذہ طلبہ کی خودی کی شناخت کی تشکیل میں نہایت اہم اور مؤثر کردار ادا کرتے ہیں، کیونکہ اسکول وہ جگہ ہے جہاں طلبہ نہ صرف علمی بلکہ سماجی اور جذباتی طور پر بھی ترقی کرتے ہیں۔ اساتذہ اپنی تدریسی حکمتِ عملی، رویّے اور رہنمائی کے ذریعے طلبہ کی سوچ، اعتماد اور خود آگاہی کو فروغ دیتے ہیں۔ مناسب رہنمائی اور مشاورت کے ذریعے طلبہ کو اپنی صلاحیتوں، دلچسپیوں اور رجحانات کو سمجھنے کا موقع ملتا ہے، جس سے وہ اپنی زندگی کے درست انتخاب کرنے کے قابل بنتے ہیں۔ مزید یہ کہ اساتذہ ایک مثبت، معاون اور حوصلہ افزا ماحول فراہم کر کے طلبہ میں خود اعتمادی اور خود انحصاری پیدا کرتے ہیں۔ اس طرح طلبہ نہ صرف اپنی تعلیمی کارکردگی کو بہتر بناتے ہیں بلکہ اپنی ذاتی اور پیشہ ورانہ زندگی کے فیصلے بھی زیادہ شعور اور ذمہ داری کے ساتھ کرتے ہیں۔ لہٰذا تعلیمی رہنمائی طلبہ کی مضبوط شناخت کی تشکیل اور مؤثر فیصلہ سازی کے لیے ایک بنیادی عنصر کی حیثیت رکھتی ہے۔

خودی کی شناخت اور انتخاب کے درمیان تعلق نہایت گہرا اور اہم ہے، کیونکہ یہی شناخت فرد کی سوچ، رویوں اور فیصلوں کی بنیاد فراہم کرتی ہے۔ ایک مضبوط اور واضح شناخت رکھنے والا فرد اپنی زندگی کے مختلف مراحل میں بہتر اور بااعتماد فیصلے کرنے کے قابل ہوتا ہے، جبکہ شناخت میں الجھن اسے غیر یقینی اور دباؤ کا شکار بنا سکتی ہے۔ Erikson اور Kohlberg کے نظریات اس بات کو واضح کرتے ہیں کہ نفسی اور اخلاقی نشوونما مل کر فرد کی شناخت اور اس کے انتخاب کو تشکیل دیتے ہیں۔ تعلیمی اور سماجی ماحول اس عمل کو مزید مضبوط یا کمزور بنا سکتا ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ طلبہ کو مناسب رہنمائی اور مثبت ماحول فراہم کیا جائے تاکہ وہ اپنی صلاحیتوں کو پہچان سکیں اور ایک متوازن، باشعور اور ذمہ دار شخصیت کے طور پر ابھر سکیں۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کیجیے (Check Your Progress)

1. غذائیت اور نیند انسانی نشوونما پر کس طرح اثر انداز ہوتی ہیں؟
2. متوازن غذا اور مناسب نیند تعلیمی کارکردگی کو کیسے بہتر بناتی ہیں؟

2.5 نفسی-سماجی نشوونما کی روشنی میں رہنمائی اور مشاورت کے اہم اطلاقات درج ذیل ہیں:

نفسی-سماجی نشوونما سے مراد وہ عمل ہے جس کے ذریعے فرد اپنی جذباتی، سماجی اور شخصی صلاحیتوں کو ترقی دیتا ہے۔ Erik Erikson کے نظریہ کے مطابق انسانی زندگی مختلف مراحل پر مشتمل ہوتی ہے، جن میں ہر مرحلے پر فرد کو ایک مخصوص نفسی-سماجی بحران کا سامنا ہوتا ہے۔ ان بحرانوں کو کامیابی سے حل کرنا فرد کی متوازن شخصیت کی تشکیل کے لیے نہایت ضروری ہے۔ رہنمائی اور مشاورت (Counselling) کے میدان میں نفسی-سماجی نشوونما کی خاص اہمیت ہے، کیونکہ اس کے ذریعے فرد کے مسائل کو اس کی عمر اور نفسیاتی سطح کے مطابق سمجھا جا سکتا ہے۔ ہر فرد اپنی زندگی کے مختلف مراحل میں مختلف نوعیت کے مسائل کا سامنا کرتا ہے، جیسے بچپن میں اعتماد کی کمی، نوجوانی میں شناخت کا بحران، اور جوانی میں تعلقات کے مسائل۔ Erikson کا نظریہ رہنماؤں اور اساتذہ کو یہ سمجھنے میں مدد دیتا ہے کہ کس عمر میں فرد کو کس قسم کی رہنمائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کے ذریعے مشاورت کو زیادہ مؤثر اور بامقصد بنایا جا سکتا ہے۔ اساتذہ اور مشیر طلبہ کی جذباتی اور سماجی ضروریات کو مدنظر رکھتے ہوئے ان کی بہتر رہنمائی کر سکتے ہیں۔ تعلیمی اداروں میں نفسی-سماجی نشوونما کے اصولوں کو اپنانے سے طلبہ کی شخصیت متوازن بنتی ہے اور وہ اپنی زندگی کے مسائل کو بہتر طریقے

سے حل کرنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔ اس طرح یہ تصور رہنمائی اور مشاورت کے عمل کو مؤثر بنانے میں بنیادی کردار ادا کرتا ہے۔

(Age-appropriate Counselling) عمر کی مناسبت سے مشاورت

رہنمائی کا عمل ہمیشہ فرد کی عمر اور اس کے نفسی-سماجی مرحلے کے مطابق ہونا چاہیے، کیونکہ ہر عمر میں انسان کی ضروریات اور مسائل مختلف ہوتے ہیں۔ بچپن میں اعتماد، محبت اور تحفظ کی ضرورت ہوتی ہے، جبکہ نوجوانی میں شناخت اور خودی کا مسئلہ زیادہ اہم ہوتا ہے۔ اگر مشاورت ان مراحل کو مدنظر رکھ کر کی جائے تو یہ زیادہ مؤثر اور نتیجہ خیز ثابت ہوتی ہے۔ اس سے مشیر فرد کے مسائل کو گہرائی سے سمجھ پاتا ہے اور مناسب رہنمائی فراہم کر سکتا ہے۔ عمر کے مطابق رہنمائی فرد میں خود اعتمادی پیدا کرتی ہے اور اسے اپنی مشکلات کا بہتر انداز میں مقابلہ کرنے کے قابل بناتی ہے۔ اس کے علاوہ یہ عمل فرد کی متوازن شخصیت کی تشکیل میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اس طرح درست مرحلے پر درست رہنمائی فرد کی کامیاب زندگی کی بنیاد بنتی ہے۔

1. اعتماد کی فضا قائم کرنا (Building Trust)

مشاورت کے عمل میں اعتماد کو بنیادی حیثیت حاصل ہے، کیونکہ یہی عنصر فرد کو اپنے مسائل کے اظہار پر آمادہ کرتا ہے۔ اگر فرد مشیر پر اعتماد کرے تو وہ اپنے خیالات، جذبات اور مشکلات کو کھل کر بیان کرتا ہے، جس سے مؤثر رہنمائی ممکن ہوتی ہے۔ خاص طور پر ابتدائی عمر میں اعتماد کی کمی شخصیت کی نشوونما پر منفی اثر ڈال سکتی ہے۔ اس لیے مشیر کا فرض ہے کہ وہ ایک دوستانہ، محفوظ اور غیر جانبدار ماحول فراہم کرے۔ ایسا ماحول فرد کو ذہنی سکون دیتا ہے اور اس کے خوف اور جھجک کو کم کرتا ہے۔ اعتماد کی فضا فرد اور مشیر کے درمیان مثبت تعلق قائم کرتی ہے، جو کامیاب مشاورت کے لیے نہایت ضروری ہے۔ اس طرح اعتماد مؤثر رہنمائی کی بنیاد بن کر فرد کی شخصیت کو بہتر بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

2. شناخت کی تشکیل میں مدد (Support in Identity Formation)

نوجوانی کے مرحلے میں فرد اپنی شناخت قائم کرنے کی کوشش کرتا ہے، جو اس کی زندگی کا نہایت اہم اور حساس دور ہوتا ہے۔ اس مرحلے میں فرد مختلف کرداروں، خیالات اور اقدار کو سمجھنے کی کوشش کرتا ہے تاکہ اپنی ایک واضح پہچان قائم کر سکے۔ اس دوران مشیر کا کردار نہایت اہم ہوتا ہے، کیونکہ وہ فرد کو اپنی صلاحیتوں، دلچسپیوں اور رجحانات کو پہچاننے میں مدد دیتا ہے۔ مناسب رہنمائی کے ذریعے فرد اپنی طاقتوں اور کمزوریوں کو سمجھتا ہے اور اپنی زندگی کے مقاصد کا تعین بہتر انداز میں کر سکتا ہے۔ اگر اس مرحلے میں صحیح مشاورت فراہم کی جائے تو فرد ایک مضبوط اور مثبت شناخت قائم کر لیتا ہے۔ اس کے برعکس رہنمائی کی کمی شناخت میں الجھن پیدا کر سکتی ہے۔ اس طرح مشاورت شناخت کی درست تشکیل میں بنیادی کردار ادا کرتی ہے۔

3. جذباتی مسائل کا حل (Handling Emotional Issues)

نفسی-سماجی نشوونما کے مختلف مراحل میں فرد کو کئی طرح کے جذباتی مسائل کا سامنا ہوتا ہے، جیسے خوف، اضطراب، مایوسی اور احساسِ کمتری۔ یہ مسائل اگر بروقت حل نہ کیے جائیں تو فرد کی شخصیت اور کارکردگی پر منفی اثر ڈال سکتے ہیں۔ مشاورت کے ذریعے ان جذباتی کیفیات کو بہتر انداز میں سمجھا جا سکتا ہے اور ان کا مؤثر حل تلاش کیا جا سکتا ہے۔ مشیر کا فرض ہے کہ وہ فرد کے جذبات کو سنجیدگی سے سنے اور اسے اظہار کا موقع فراہم کرے۔ اس کے ساتھ ساتھ وہ فرد کو مثبت سوچ اپنانے اور اپنے جذبات پر قابو پانے کی عملی تربیت بھی دے۔ اس عمل سے فرد میں ذہنی سکون اور خود اعتمادی پیدا ہوتی ہے۔ اس طرح مؤثر مشاورت جذباتی استحکام پیدا کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔

4. سماجی تعلقات کو بہتر بنانا (Improving Social Relationships)

انسانی زندگی میں مثبت اور مضبوط سماجی تعلقات نہایت اہمیت رکھتے ہیں، کیونکہ یہی تعلقات فرد کی جذباتی اور سماجی نشوونما میں مدد دیتے ہیں۔ رہنمائی اور مشاورت

کے ذریعے فرد کو دوسروں کے ساتھ مؤثر انداز میں بات چیت کرنے، تعاون کرنے اور احترام کے ساتھ پیش آنے کی مہارتیں سکھائی جاسکتی ہیں۔ اس عمل سے فرد میں برداشت، ہمدردی اور باہمی سمجھ بوجھ پیدا ہوتی ہے۔ خاص طور پر تعلیمی ماحول میں یہ مہارتیں طلبہ کی باہمی روابط کو بہتر بناتی ہیں۔ اگر فرد مثبت تعلقات قائم کرنا سیکھ لے تو وہ تنازعات کو بھی بہتر طریقے سے حل کر سکتا ہے۔ اس طرح اس کی سماجی صلاحیتیں مضبوط ہوتی ہیں اور وہ معاشرے میں کامیاب اور متوازن زندگی گزارنے کے قابل ہو جاتا ہے۔

5. مثبت شخصیت کی تشکیل (Developing a Healthy Personality)

نفسی-سماجی نشوونما کے اصولوں کو مد نظر رکھتے ہوئے مشاورت فرد کی مجموعی شخصیت کو بہتر بنانے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ اس عمل کے ذریعے فرد میں خود اعتمادی، ذمہ داری، خود انحصاری اور مثبت رویے فروغ پاتے ہیں۔ مشیر فرد کو اپنی صلاحیتوں کو پہچاننے اور ان کا مؤثر استعمال کرنے میں مدد دیتا ہے، جس سے اس کی شخصیت مزید نکھر جاتی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ فرد میں مسائل کا سامنا کرنے اور درست فیصلے کرنے کی صلاحیت بھی پیدا ہوتی ہے۔ مثبت رہنمائی فرد کو ذہنی اور جذباتی طور پر مضبوط بناتی ہے۔ اس طرح وہ ایک متوازن، باشعور اور کامیاب شخصیت کے طور پر ابھرتا ہے اور معاشرے میں مؤثر کردار ادا کرتا ہے۔

نفسی-سماجی نشوونما کے اصولوں کی روشنی میں رہنمائی اور مشاورت فرد کی ہمہ جہت شخصیت سازی میں نہایت اہم کردار ادا کرتی ہے۔ یہ عمل نہ صرف فرد کے جذباتی، سماجی اور نفسیاتی مسائل کو سمجھنے اور حل کرنے میں مدد دیتا ہے بلکہ اسے اپنی صلاحیتوں، دلچسپیوں اور اقدار کو پہچاننے کا موقع بھی فراہم کرتا ہے۔ عمر کے مطابق رہنمائی، اعتماد کی فضا کا قیام، شناخت کی تشکیل میں معاونت اور مثبت سماجی تعلقات کی ترقی جیسے عوامل مشاورت کو مؤثر اور بامقصد بناتے ہیں۔ مزید برآں، مؤثر مشاورت فرد میں خود اعتمادی، خود انحصاری، ذمہ داری اور مثبت سوچ کو فروغ دیتی ہے، جس سے وہ زندگی کے مختلف چیلنجز کا بہتر انداز میں مقابلہ کر سکتا ہے۔ یہ عمل فرد کو نہ صرف ذاتی سطح پر مضبوط بناتا ہے بلکہ اسے معاشرتی طور پر بھی ایک فعال اور ذمہ دار رکن بننے میں مدد دیتا ہے۔ اس طرح نفسی-سماجی نشوونما پر مبنی رہنمائی فرد کو ایک متوازن، باشعور اور کامیاب شخصیت کے طور پر ابھارنے میں بنیادی کردار ادا کرتی ہے، جو اپنی اور معاشرے کی ترقی میں مثبت حصہ ڈال سکتا ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کیجیے (Check Your Progress)
1. نفسی-سماجی نشوونما کے مطابق رہنمائی اور مشاورت کی اہمیت کیا ہے؟
2. مشاورت کے ذریعے شناخت کی تشکیل اور جذباتی مسائل کے حل میں کیا مدد ملتی ہے؟

2.6 رہنمائی میں اخلاقی نشوونما کے مضمرات (Implications of Moral Development in Counselling)

اخلاقی نشوونما کے اصولوں کی روشنی میں رہنمائی اور مشاورت (counselling) انسانی شخصیت کی تشکیل اور اس کے رویّوں کی بہتری میں نہایت اہم کردار ادا کرتی ہے۔ اخلاقی نشوونما دراصل وہ عمل ہے جس کے ذریعے فرد صحیح اور غلط، انصاف اور ناانصافی، اور ذمہ داری و حقوق کے درمیان فرق کو سمجھتا ہے اور اپنی زندگی کے فیصلے ان اصولوں کی بنیاد پر کرتا ہے۔ اس تناظر میں Lawrence Kohlberg کا نظریہ ایک بنیادی اہمیت رکھتا ہے، کیونکہ یہ واضح کرتا ہے کہ فرد کی اخلاقی سوچ مختلف مراحل سے گزرتی ہے اور ہر مرحلے میں اس کے فیصلوں کی نوعیت مختلف ہوتی ہے۔ Kohlberg

کے مطابق ابتدائی مراحل میں فرد کے اخلاقی فیصلے زیادہ تر سزا سے بچنے اور ذاتی مفاد کے حصول پر مبنی ہوتے ہیں، جبکہ بعد کے مراحل میں وہ معاشرتی اصولوں، قوانین اور بالآخر عالمی اخلاقی اقدار کو مد نظر رکھ کر فیصلے کرنے لگتا ہے۔ اس لیے رہنمائی اور مشاورت کے عمل میں یہ نہایت ضروری ہے کہ مشیر فرد کی موجودہ اخلاقی سطح کو سمجھے اور اسی کے مطابق رہنمائی فراہم کرے۔ اگر مشاورت فرد کی ذہنی اور اخلاقی سطح کے مطابق نہ ہو تو وہ مؤثر ثابت نہیں ہو سکتی۔ اس کے برعکس اگر مشیر مناسب طریقے سے فرد کی رہنمائی کرے تو وہ اس کی اخلاقی سوچ کو بتدریج اعلیٰ سطح تک لے جا سکتا ہے۔ مزید برآں، اخلاقی نشوونما کے اصول مشاورت کے عمل کو زیادہ بامقصد اور مؤثر بناتے ہیں، کیونکہ ان کی مدد سے مشیر نہ صرف فرد کے رویّوں کو سمجھ سکتا ہے بلکہ اس کے پسِ منظر میں موجود اخلاقی سوچ کو بھی جان سکتا ہے۔ مثال کے طور پر اگر کوئی طالب علم غلطی کرنے کے باوجود اسے درست سمجھتا ہے، تو اس کی وجہ اس کی اخلاقی نشوونما کا ابتدائی مرحلہ ہو سکتا ہے، جہاں وہ ابھی تک اصولی سوچ تک نہیں پہنچا ہوتا۔ ایسے میں مشیر کا کام یہ ہوتا ہے کہ وہ اس کی سوچ کو وسعت دے اور اسے مختلف زاویوں سے مسئلے کو دیکھنے کی ترغیب دے۔ اخلاقی نشوونما کی بنیاد پر کی جانے والی مشاورت فرد میں صحیح اور غلط کی پہچان کو مضبوط کرتی ہے۔ اس کے ذریعے فرد نہ صرف اپنے اعمال کے نتائج کو سمجھتا ہے بلکہ دوسروں کے حقوق، جذبات اور مفادات کو بھی مد نظر رکھنا سیکھتا ہے۔ اس عمل سے اس میں ہمدرد(empathy) ، انصاف پسندی اور ذمہ داری جیسے اوصاف پیدا ہوتے ہیں، جو ایک مثبت اور متوازن شخصیت کی تشکیل کے لیے نہایت ضروری ہیں۔ اسی طرح مشاورت کے ذریعے فرد کو اخلاقی مخمصوں (moral dilemmas) کا سامنا کرنے اور ان کا حل تلاش کرنے کی تربیت بھی دی جاتی ہے۔ زندگی میں کئی ایسے مواقع آتے ہیں جہاں فرد کو مشکل فیصلے کرنے پڑتے ہیں، جیسے سچ بولنا یا کسی کی مدد کرنا، چاہے اس کے ذاتی مفادات متاثر ہی کیوں نہ ہوں۔ ایسے حالات میں اخلاقی نشوونما کی اعلیٰ سطح فرد کو اصولی اور منصفانہ فیصلہ کرنے میں مدد دیتی ہے۔ مشیر اس سلسلے میں فرد کی رہنمائی کرتا ہے اور اسے منطقی اور اخلاقی انداز میں سوچنے کی ترغیب دیتا ہے۔ تعلیمی میدان میں اخلاقی نشوونما پر مبنی مشاورت کی خاص اہمیت ہے، کیونکہ اس کے ذریعے طلبہ میں مثبت اقدار کو فروغ دیا جا سکتا ہے۔ اساتذہ اور مشیر مختلف تدریسی حکمتِ عملیوں، جیسے مباحثہ، گروہی سرگرمیاں اور عملی مثالوں کے ذریعے طلبہ کی اخلاقی سوچ کو بہتر بنا سکتے ہیں۔ اس سے طلبہ نہ صرف اچھے طالب علم بنتے ہیں بلکہ ایک ذمہ دار اور بااخلاق شہری کے طور پر بھی ابھرتے ہیں۔ مزید یہ کہ اخلاقی نشوونما کی روشنی میں مشاورت فرد میں سماجی ذمہ داری کا احساس بھی پیدا کرتی ہے۔ فرد یہ سیکھتا ہے کہ وہ اپنے فیصلوں کے اثرات کو نہ صرف اپنی ذات بلکہ معاشرے کے تناظر میں بھی دیکھے۔ اس طرح وہ دوسروں کے حقوق کا احترام کرتا ہے اور معاشرتی بھلائی کے لیے کام کرنے کی کوشش کرتا ہے۔

آخر میں یہ کہا جا سکتا ہے کہ اخلاقی نشوونما کے اصولوں پر مبنی رہنمائی اور مشاورت فرد کی ہمہ جہت ترقی کے لیے نہایت ضروری ہے۔ یہ عمل فرد کی سوچ کو وسعت دیتا ہے، اس کے رویّوں کو مثبت بناتا ہے اور اسے ایک ذمہ دار، باشعور اور بااخلاق شخصیت کے طور پر پروان چڑھاتا ہے۔ اس طرح اخلاقی نشوونما نہ صرف فرد کی ذاتی زندگی بلکہ پورے معاشرے کی بہتری میں بھی اہم کردار ادا کرتی ہے۔

اخلاقی نشوونما کے رہنمائی میں اہم اطلاقات درج ذیل ہیں:

1. مرحلہ پر مبنی مشاورت(Stage-based Counselling)

ہر فرد کی اخلاقی سوچ ایک مخصوص مرحلے پر قائم ہوتی ہے، اس لیے مشاورت کے عمل میں اس سطح کو مد نظر رکھنا نہایت ضروری ہے۔ Lawrence

Kohlberg کے مطابق بچے ابتدائی مرحلے میں اپنے فیصلے سزا سے بچنے یا انعام حاصل کرنے کی بنیاد پر کرتے ہیں، جبکہ بالغ افراد اصولوں، اقدار اور انصاف کو اہمیت دیتے ہیں۔ اس لیے مشیر کو چاہیے کہ وہ فرد کی موجودہ اخلاقی سطح کو پہچانے اور اسی کے مطابق رہنمائی فراہم کرے۔ اگر رہنمائی فرد کی ذہنی سطح سے ہم آہنگ ہو تو وہ زیادہ مؤثر اور نتیجہ خیز ثابت ہوتی ہے۔ اس عمل کے ذریعے فرد کی سوچ میں بتدریج پختگی پیدا کی جاسکتی ہے۔ مزید یہ کہ مناسب رہنمائی فرد کو اعلیٰ اخلاقی مراحل تک پہنچنے میں مدد دیتی ہے۔ اس طرح مشاورت فرد کی اخلاقی ترقی کو ایک مثبت سمت میں آگے بڑھاتی ہے۔

2. صحیح اور غلط کی پہچان پیدا کرنا

مشاورت کا ایک اہم مقصد فرد میں صحیح اور غلط کی واضح پہچان پیدا کرنا ہے، تاکہ وہ اپنے اعمال کے نتائج کو بہتر طور پر سمجھ سکے۔ Lawrence Kohlberg کے مطابق اخلاقی استدلال بتدریج ترقی کرتا ہے، اس لیے مشیر مختلف مثالوں، کہانیوں اور عملی صورتِ حال (moral dilemmas) کے ذریعے فرد کی سوچ کو وسعت دیتا ہے۔ اس عمل میں فرد نہ صرف کسی عمل کے ظاہری پہلو کو دیکھتا ہے بلکہ اس کے اخلاقی اثرات پر بھی غور کرنا سیکھتا ہے۔ اس سے اس کی فیصلہ سازی کی صلاحیت بہتر ہوتی ہے اور وہ زیادہ ذمہ دارانہ رویہ اختیار کرتا ہے۔ مزید یہ کہ فرد دوسروں کے نقطۂ نظر کو بھی سمجھنے لگتا ہے، جس سے ہمدردی اور انصاف پسندی پیدا ہوتی ہے۔ اس طرح اخلاقی استدلال میں بہتری فرد کی شخصیت کو مثبت انداز میں تشکیل دیتی ہے۔

اخلاقی تنازعات کا حل (Resolving Moral Conflicts)

زندگی میں اکثر افراد کو ایسے حالات کا سامنا کرنا پڑتا ہے جہاں انہیں اخلاقی تنازعات (moral conflicts) میں فیصلہ کرنا ہوتا ہے، جیسے سچ بولنا یا کسی کے جذبات کو ٹھیس نہ پہنچانا۔ Lawrence Kohlberg کے مطابق ایسے فیصلے فرد کی اخلاقی سطح پر منحصر ہوتے ہیں۔ مشاورت کے ذریعے فرد کو یہ سکھایا جاتا ہے کہ وہ مختلف پہلوؤں، نتائج اور اصولوں کو مدنظر رکھتے ہوئے متوازن فیصلہ کرے۔ اس عمل میں مشیر فرد کی رہنمائی کرتا ہے تاکہ وہ جذبات کے بجائے منطقی اور اصولی انداز میں سوچ سکے۔ مزید یہ کہ فرد کو مختلف متبادل حل پر غور کرنے کی عادت ڈالی جاتی ہے، جس سے اس کی فیصلہ سازی بہتر ہوتی ہے۔ اس طرح وہ پیچیدہ حالات میں بھی ذمہ دارانہ اور منصفانہ فیصلہ کرنے کے قابل ہو جاتا ہے، جو اس کی اخلاقی پختگی کی علامت ہے۔

3. اقدار کا فروغ (Development of Values)

اخلاقی نشوونما کے عمل کے ذریعے فرد میں مثبت اقدار جیسے دیانتداری، انصاف، ذمہ داری اور دوسروں کے احترام کا شعور پیدا کیا جا سکتا ہے۔ Lawrence Kohlberg کے مطابق جیسے جیسے فرد کی اخلاقی سوچ ترقی کرتی ہے، وہ اعلیٰ اصولوں اور اقدار کو اپنی زندگی کا حصہ بناتا ہے۔ مشاورت اس عمل میں ایک اہم ذریعہ بنتی ہے، کیونکہ اس کے ذریعے مشیر فرد کو عملی مثالوں، کہانیوں اور تجربات کی مدد سے ان اقدار کی اہمیت سمجھاتا ہے۔ اساتذہ اور مشیر طلبہ کو نہ صرف ان اصولوں سے آگاہ کرتے ہیں بلکہ انہیں عملی زندگی میں اپنانے کی ترغیب بھی دیتے ہیں۔ اس کے نتیجے میں فرد میں مثبت رویّے فروغ پاتے ہیں اور وہ ایک ذمہ دار اور بااخلاق شخصیت کے طور پر ابھرتا ہے۔ اس طرح اقدار کی تشکیل فرد کی ذاتی اور سماجی زندگی دونوں کو متوازن اور مؤثر بناتی ہے۔

4. سماجی ذمہ داری کا احساس (Sense of Social Responsibility)

مشاورت کے ذریعے فرد میں یہ شعور پیدا کیا جاتا ہے کہ وہ صرف اپنی ذات تک محدود نہیں بلکہ معاشرے کے دیگر افراد کے لیے بھی ذمہ دار ہے۔

Lawrence Kohlberg کے مطابق اعلیٰ اخلاقی مراحل میں فرد سماجی بھلائی، انصاف اور انسانی حقوق کو خاص اہمیت دیتا ہے۔ اسی لیے رہنمائی کے عمل میں طلبہ کو اس بات کی تربیت دی جاتی ہے کہ وہ اپنے اعمال کے اثرات دوسروں پر بھی غور کریں۔ اساتذہ اور مشیر مختلف سرگرمیوں، جیسے سماجی خدمت، گروہی کام اور عملی مثالوں کے ذریعے تعاون، ہمدردی اور احترام کا جذبہ پیدا کرتے ہیں۔ اس عمل سے فرد میں اجتماعی سوچ اور ذمہ داری کا احساس مضبوط ہوتا ہے۔ نتیجتاً وہ ایک باشعور، ذمہ دار اور معاشرے کے لیے مفید شہری بن کر ابھرتا ہے۔

5. کردار سازی اور اخلاقی تربیت (Character Building)

اخلاقی نشوونما فرد کی کردار سازی میں بنیادی حیثیت رکھتی ہے، کیونکہ یہی عمل اس کے رویّوں، عادات اور اقدار کو تشکیل دیتا ہے۔ Lawrence Kohlberg کے مطابق جیسے جیسے فرد کی اخلاقی سوچ ترقی کرتی ہے، اس کے کردار میں پختگی اور استحکام پیدا ہوتا ہے۔ مشاورت کے ذریعے فرد کو مثبت رویّے اپنانے، جیسے سچائی، دیانتداری اور ذمہ داری، کی ترغیب دی جاتی ہے اور منفی عادات سے بچنے کی رہنمائی فراہم کی جاتی ہے۔ اس عمل میں مشیر فرد کو خود احتسابی اور درست فیصلے کرنے کی تربیت دیتا ہے۔ مزید یہ کہ عملی مثالوں اور رہنمائی کے ذریعے فرد میں اچھے کردار کی اہمیت اجاگر کی جاتی ہے۔ اس طرح فرد ایک باکردار، باشعور اور ذمہ دار شہری کے طور پر پروان چڑھتا ہے، جو معاشرے میں مثبت اور تعمیری کردار ادا کر سکتا ہے۔

6. تعلیمی ماحول میں اطلاق (Application in Educational Settings)

تعلیمی اداروں میں اخلاقی نشوونما کے اصولوں کو تدریسی عمل کا حصہ بنانا نہایت ضروری ہے، کیونکہ اسکول طلبہ کی شخصیت سازی کا اہم مرکز ہوتا ہے۔ Lawrence Kohlberg کے مطابق طلبہ کی اخلاقی سوچ کو بہتر بنانے کے لیے عملی اور مشارکتی طریقۂ تدریس مؤثر ثابت ہوتا ہے۔ اساتذہ مباحثہ، گروہی سرگرمیوں، کردار سازی کے پروگراموں اور حقیقی زندگی کے مسائل پر گفتگو کے ذریعے طلبہ میں اخلاقی شعور پیدا کر سکتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ مشاورت کے ذریعے طلبہ کو زندگی کے عملی چیلنجز کا سامنا کرنے اور درست فیصلے کرنے کی تربیت دی جاتی ہے۔ اس عمل سے طلبہ میں ذمہ داری، انصاف پسندی اور باہمی احترام جیسے اوصاف فروغ پاتے ہیں۔ یوں تعلیمی ماحول نہ صرف علمی ترقی بلکہ اخلاقی تربیت کا بھی ایک مؤثر ذریعہ بن جاتا ہے، جو طلبہ کو ایک بااخلاق اور باشعور شہری بنانے میں مدد دیتا ہے۔

اخلاقی نشوونما کی روشنی میں رہنمائی اور مشاورت (counselling) فرد کی ہمہ جہت ترقی میں نہایت اہم اور مؤثر کردار ادا کرتی ہے، کیونکہ یہ نہ صرف اس کی سوچ اور رویّوں کو بہتر بناتی ہے بلکہ اس کی فیصلہ سازی کی صلاحیت کو بھی مضبوط کرتی ہے۔ Lawrence Kohlberg کے نظریہ کے مطابق فرد کی اخلاقی ترقی ایک تدریجی عمل ہے، جس میں وہ مختلف مراحل سے گزرتے ہوئے سادہ سوچ سے اصولی اور اعلیٰ اخلاقی سطح تک پہنچتا ہے۔ اس تناظر میں مشاورت کا عمل اس ترقی کو منظم اور مؤثر بنانے میں مدد فراہم کرتا ہے۔ مشاورت کے ذریعے فرد کو صحیح اور غلط کی پہچان سکھائی جاتی ہے، جس سے وہ اپنے اعمال کے نتائج کو بہتر طور پر سمجھنے کے قابل ہوتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ وہ دوسروں کے حقوق، جذبات اور مفادات کا احترام کرنا بھی سیکھتا ہے، جو ایک متوازن اور مہذب معاشرے کے لیے نہایت ضروری ہے۔ مزید برآں، اخلاقی اصولوں پر مبنی رہنمائی فرد میں انصاف پسندی، دیانتداری، ذمہ داری اور ہمدردی جیسے اوصاف کو فروغ دیتی ہے، جو اس کی شخصیت کو مثبت اور مستحکم بناتے ہیں۔ اسی طرح مشاورت فرد کو اخلاقی مخمصوں کا سامنا کرنے اور ان کا حل تلاش کرنے کی صلاحیت بھی فراہم کرتی ہے۔ زندگی کے مختلف مراحل میں پیش آنے والے پیچیدہ حالات میں فرد

کو ایسے فیصلے کرنے پڑتے ہیں جو نہ صرف اس کی ذات بلکہ دوسروں پر بھی اثر انداز ہوتے ہیں۔ ایسے مواقع پر اخلاقی تربیت اور رہنمائی فرد کو منطقی، منصفانہ اور اصولی انداز میں فیصلہ کرنے کے قابل بناتی ہے۔ اس طرح وہ نہ صرف اپنی زندگی کو بہتر بناتا ہے بلکہ معاشرے میں بھی مثبت کردار ادا کرتا ہے۔ تعلیمی میدان میں اخلاقی نشوونما پر مبنی مشاورت کی اہمیت اور بھی بڑھ جاتی ہے، کیونکہ یہی وہ مرحلہ ہوتا ہے جہاں طلبہ کی شخصیت تشکیل پاتی ہے۔ اساتذہ اور مشیر طلبہ کی رہنمائی کر کے ان میں مثبت اقدار، سماجی ذمہ داری اور باہمی احترام کا جذبہ پیدا کر سکتے ہیں۔ اس کے نتیجے میں طلبہ ایک باشعور، بااخلاق اور ذمہ دار شہری کے طور پر ابھرتے ہیں، جو نہ صرف اپنی کامیابی بلکہ معاشرے کی ترقی میں بھی کردار ادا کرتے ہیں۔

آخر میں یہ کہا جاسکتا ہے کہ اخلاقی اصولوں پر مبنی رہنمائی اور مشاورت فرد کی ذاتی اور سماجی زندگی دونوں کو بہتر بنانے کا ایک مؤثر ذریعہ ہے۔ یہ نہ صرف فرد کی اندرونی صلاحیتوں کو اجاگر کرتی ہے بلکہ اسے ایک متوازن، باشعور اور باکردار شخصیت کے طور پر پروان چڑھاتی ہے۔ اس طرح اخلاقی نشوونما ایک مضبوط اور مہذب معاشرے کی تشکیل میں بنیادی حیثیت رکھتی ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کیجیے (Check Your Progress)

1. اخلاقی نشوونما کی روشنی میں مشاورت کا کیا کردار ہے؟
2. Kohlberg کے نظریے کے مطابق مشاورت میں اخلاقی سطح کیوں اہم ہے؟

2.7 خلاصہ (Summary)

اس یونٹ میں نفسی-سماجی اور اخلاقی نشوونما کے اہم پہلوؤں کا تفصیلی مطالعہ پیش کیا گیا۔ ابتدا میں انسانی نشوونما کو ایک ہمہ جہتی اور مسلسل عمل کے طور پر بیان کیا گیا، جس میں فرد کی شخصیت، رویّوں اور سماجی تعلقات کی تشکیل شامل ہوتی ہے۔ Erik Erikson کے نفسی-سماجی نظریہ کے تحت انسانی زندگی کے آٹھ مراحل اور ہر مرحلے میں پیش آنے والے نفسیاتی بحرانوں کو واضح کیا گیا، جو فرد کی شناخت اور شخصیت سازی میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اسی طرح Lawrence Kohlberg کے اخلاقی نشوونما کے نظریہ کو بیان کیا گیا، جس کے مطابق فرد کی اخلاقی سوچ تین سطحوں اور چھ مراحل سے گزرتی ہے۔ اس نظریہ نے یہ واضح کیا کہ انسان کی اخلاقی ترقی بتدریج سادہ سوچ سے اصولی اور اعلیٰ اخلاقی اقدار تک پہنچتی ہے۔ مزید برآں، اس یونٹ میں خودی کی شناخت (self-identity) اور انتخاب (choices) کے باہمی تعلق کو بھی بیان کیا گیا، جس سے واضح ہوتا ہے کہ مضبوط شناخت فرد کو مؤثر اور بااعتماد فیصلہ سازی میں مدد دیتی ہے۔ اس کے ساتھ نفسی-سماجی اور اخلاقی نشوونما کے رہنمائی اور مشاورت (counselling) میں اطلاقات کو بھی تفصیل سے بیان کیا گیا، جن کے ذریعے فرد کی شخصیت، اخلاقی اقدار اور سماجی رویّوں کو بہتر بنایا جاسکتا ہے۔

آخر میں یہ نتیجہ اخذ کیا گیا کہ یہ دونوں نظریات نہ صرف فرد کی ذاتی نشوونما کو سمجھنے میں مدد دیتے ہیں بلکہ تعلیمی میدان میں بھی نہایت اہمیت رکھتے ہیں۔ ان کی مدد سے اساتذہ اور مشیر طلبہ کی بہتر رہنمائی کر سکتے ہیں اور انہیں ایک متوازن، باشعور اور بااخلاق شخصیت کے طور پر پروان چڑھا سکتے ہیں۔ اس طرح یہ یونٹ نظریاتی اور عملی دونوں حوالوں سے نہایت مفید ثابت ہوتا ہے۔

2.8 اکتسابی نتائج(Learning Outcomes)

اس یونٹ کے مطالعہ کے بعد طلباء مندرجہ ذیل باتیں سیکھیں:

نفسی-سماجی نشوونما ایک ایسا عمل ہے جس میں فرد کی شخصیت، جذبات اور سماجی تعلقات بتدریج ترقی کرتے ہیں۔

Erik Erikson کے نظریہ کے مطابق انسانی زندگی مختلف مراحل پر مشتمل ہوتی ہے، جن میں ہر مرحلے میں ایک نفسی-سماجی بحران شامل ہوتا ہے۔ ہر مرحلے میں پیش آنے والا نفسیاتی بحران فرد کی شخصیت سازی میں اہم کردار ادا کرتا ہے اور اس کے مثبت یا منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

Lawrence Kohlberg کے مطابق اخلاقی نشوونما ایک تدریجی عمل ہے جو مختلف سطحوں اور مراحل پر مشتمل ہوتا ہے۔

اخلاقی نشوونما کے مراحل میں فرد کی سوچ سادہ سے پیچیدہ اور ذاتی مفاد سے اصولی اقدار کی طرف ترقی کرتی ہے۔

نفسی-سماجی اور اخلاقی نشوونما کے درمیان باہمی تعلق پایا جاتا ہے، جو فرد کے رویّوں اور فیصلوں کو متاثر کرتا ہے۔

خودی کی شناخت فرد کی شخصیت کا اہم حصہ ہے، جو اس کے خیالات، اقدار اور انتخاب کو متاثر کرتی ہے۔

شناخت کی مضبوطی فرد کو مؤثر اور بااعتماد فیصلہ سازی کی صلاحیت فراہم کرتی ہے، جبکہ الجھن غیر یقینی کو جنم دیتی ہے۔

مختلف عمر کے مراحل میں فرد کی نفسیاتی اور سماجی ضروریات مختلف ہوتی ہیں، جنہیں سمجھنا رہنمائی کے لیے ضروری ہے۔

اخلاقی مخمصے ایسے حالات کو ظاہر کرتے ہیں جن میں فرد کو مختلف اخلاقی اصولوں کے درمیان فیصلہ کرنا پڑتا ہے۔

نفسی-سماجی نشوونما کے اصول رہنمائی اور مشاورت کے عمل کو زیادہ مؤثر اور بامقصد بناتے ہیں۔

اخلاقی نشوونما کے اصول فرد میں انصاف، دیانتداری اور سماجی ذمہ داری جیسے اوصاف کو فروغ دیتے ہیں۔

تعلیمی ماحول میں ان نظریات کا اطلاق طلبہ کی شخصیت سازی اور اخلاقی تربیت میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

2.9 فرہنگ(Glossary)

اصطلاح	وضاحت
نفسی-سماجی نشوونما(Psycho-social Development)	وہ عمل جس میں فرد کی نفسیاتی اور سماجی صلاحیتیں ترقی کرتی ہیں اور وہ دوسروں کے ساتھ تعلقات قائم کرنا سیکھتا ہے۔
اخلاقی نشوونما(Moral Development)	وہ عمل جس کے ذریعے فرد صحیح اور غلط، انصاف اور ناانصافی کے اصولوں کو سمجھتا اور اپناتا ہے۔
نفسی-سماجی بحران(Psychosocial Crisis)	وہ چیلنج یا مسئلہ جو ہر ترقیاتی مرحلے میں فرد کو درپیش ہوتا ہے اور جس کے حل سے شخصیت کی تشکیل ہوتی ہے۔
شناخت(Identity)	فرد کی اپنی ذات، اقدار، عقائد اور کردار کے بارے میں واضح سمجھ اور احساس۔

کردار کی الجھن(Role Confusion)	وہ کیفیت جس میں فرد اپنی شناخت اور زندگی کے مقاصد کے بارے میں غیر یقینی کا شکار ہوتا ہے۔
اخلاقی استدلال(Moral Reasoning)	صحیح اور غلط کے بارے میں سوچنے اور فیصلہ کرنے کا ذہنی عمل۔
اخلاقی مخمصہ(Moral Dilemma)	ایسی صورتِ حال جس میں فرد کو دو یا زیادہ اخلاقی اصولوں کے درمیان مشکل فیصلہ کرنا پڑے۔
اقدار(Values)	وہ اصول اور معیار جو فرد کے رویّوں اور فیصلوں کی رہنمائی کرتے ہیں، جیسے دیانتداری اور انصاف۔
سماجی ذمہ داری(Social Responsibility)	دوسروں کے حقوق اور معاشرتی بھلائی کے لیے اپنی ذمہ داری کو سمجھنا اور ادا کرنا۔
مشاورت(Counselling)	ایک ایسا عمل جس میں مشیر فرد کی رہنمائی کرتا ہے تاکہ وہ اپنے مسائل کو بہتر طور پر سمجھ کر مناسب فیصلے کر سکے۔
خودی کی شناخت(Self-Identity)	فرد کا اپنے بارے میں شعور، جس میں اس کی صلاحیتیں، دلچسپیاں اور اقدار شامل ہوتی ہیں۔
اخلاقی سطح(Moral Stage)	اخلاقی نشوونما کا وہ درجہ جس پر فرد کی سوچ اور فیصلہ سازی قائم ہوتی ہے۔
اعتماد(Trust)	دوسروں اور ماحول پر یقین رکھنے کا احساس، جو ابتدائی نشوونما میں پیدا ہوتا ہے۔
خودمختاری(Autonomy)	اپنی مرضی سے فیصلے کرنے اور خود پر انحصار کرنے کی صلاحیت۔
ہمدردی(Empathy)	دوسروں کے جذبات کو سمجھنے اور محسوس کرنے کی صلاحیت۔
کردار سازی(Character Building)	فرد میں مثبت عادات، اقدار اور رویّوں کی تشکیل کا عمل۔

2.10 نمونہ امتحانی سوالات(Model Examination Questions)

معروضی جوابات کے سوالات(Objective Type Questions)

1. Erikson کے مطابق "Identity vs Role Confusion" کس مرحلے سے متعلق ہے؟

(a) بچپن

(b) نوجوانی

(c) جوانی

(d) بڑھاپا

2. Kohlberg کے نظریہ میں سب سے اعلیٰ مرحلہ کون سا ہے؟

(a) سزا اور اطاعت

(b) اچھا بچہ رجحان

(c) سماجی معاہدہ

(d) عالمی اخلاقی اصول

3. "Autonomy vs Shame" کس عمر کے مرحلے سے متعلق ہے؟

(a) پیدائش تا ایک سال

(b) ایک تا تین سال

(c) تین تا چھ سال

(d) چھ تا بارہ سال

4. اخلاقی مخمصہ (Moral Dilemma) سے کیا مراد ہے؟

(a) جسمانی بیماری

(b) ذہنی دباؤ

(c) دو اخلاقی اصولوں کے درمیان مشکل فیصلہ

(d) سماجی تعلقات

5. مشاورت (Counselling) کا بنیادی مقصد کیا ہے؟

(a) سزا دینا

(b) صرف تعلیمی ترقی

(c) فرد کی رہنمائی اور مسائل کے حل میں مدد

(d) معاشی فائدہ

6. Erik Erikson کے نظریہ کے مطابق نفسی-سماجی نشوونما کے کتنے مراحل ہیں

(a) 5

(b) 6

(c) 8

(d) 10

7. Kohlberg کے مطابق اخلاقی نشوونما کی کتنی سطحیں ہیں؟

(a) 2

(b) 3

(c) 4

(d) 5

8. "Trust vs Mistrust" کس عمر کے مرحلے سے متعلق ہے؟

(a) بچپن کا ابتدائی دور

(b) نوجوانی

(c) جوانی

(d) بڑھاپا

9. "Good Boy/Good Girl Orientation" کس سطح کا حصہ ہے؟

(a) Pre-conventional

(b) Conventional

(c) Post-conventional

(d) None

10. خودی کی شناخت کا تعلق کس چیز سے ہے؟

(a) جسمانی نشوونما

(b) سماجی حیثیت

(c) فرد کی اپنی پہچان

(d) ذہنی بیماری

مختصر جوابات کے حامل سوالات (Short Answer Type Questions)

1. نفسی-سماجی نشوونما سے کیا مراد ہے؟
2. Erik Erikson کے نظریہ کے مطابق نفسی-سماجی بحران کیا ہوتا ہے؟
3. اعتماد بمقابلہ عدم اعتماد کے مرحلے کی وضاحت کیجیے۔
4. خودی کی شناخت (self-identity) کیا ہے؟

5. Lawrence Kohlberg کے نظریہ کے مطابق اخلاقی نشوونما کی کتنی سطحیں ہیں؟
6. اخلاقی مخمصہ (moral dilemma) کیا ہوتا ہے؟
7. اخلاقی استدلال (moral reasoning) کی وضاحت کیجیے۔
8. سماجی ذمہ داری سے کیا مراد ہے؟
9. کردار سازی (character building) کی اہمیت بیان کیجیے۔
10. مشاورت (counselling) کا مقصد کیا ہے؟

طویل جوابات کے حامل سوالات (Long Answer Type Questions)

1. Erik Erikson کے نفسی-سماجی نظریہ کی تفصیل بیان کیجیے اور اس کے مختلف مراحل کی وضاحت کیجیے۔
2. Lawrence Kohlberg کے اخلاقی نشوونما کے نظریہ کی وضاحت کیجیے اور اس کے مراحل کو بیان کیجیے۔
3. خودی کی شناخت (self-identity) اور انتخاب (choices) کے درمیان تعلق پر تفصیلی نوٹ لکھیے۔
4. نفسی-سماجی نشوونما کے رہنمائی اور مشاورت میں اطلاقات پر روشنی ڈالیے۔

معروضی سوالات کے جوابات:

سوال	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
جواب	c	b	a	b	c	b	d	b	c	c

2.11 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)

1. Berk, L. E. (2013). *Child development*. Pearson Education.
2. Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society*. W. W. Norton & Company.
3. Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.
4. Feldman, R. S. (2010). *Development across the life span*. Pearson Education.
5. Kohlberg, L. (1981). *The philosophy of moral development: Moral stages and the idea of justice*. Harper & Row.
6. Kohlberg, L. (1984). *The psychology of moral development*. Harper & Row.
7. Papalia, D. E., & Olds, S. W. (2001). *Human development*. McGraw-Hill.
8. Piaget, J. (1965). *The moral judgment of the child*. Free Press.

9. Santrock, J. W. (2011). *Life-span development*. McGraw-Hill.
10. Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.

یونٹ 3: جذباتی اور سماجی نشوونما

(Emotional and Social Development)

اکائی کے اجزاء

3.0 تمہید(Introduction)

3.1 مقاصد(Objectives)

3.2 وابستگی کا نظریہ :باؤلبی اور آئنس ورتھ(Attachment Theory: Bowlby and Ainsworth)

3.3 مزاج اور جذباتی نظم وضبط(Temperament and Emotion Regulation)

3.4 سماجی قابلیت، ہم جماعتوں کے ساتھ تعامل اور ماحول کا کردار

(Social Competence and Peer Interactions; Role of Environment)

3.5 ہمدردی اور جذباتی ذہانت(Empathy and Emotional Intelligence)

3.6 اسکول میں جذباتی نشوونما کے لیے معاونت(School-Based Emotional Development Support)

3.7 خلاصہ(Summary)

3.8 اکتسابی نتائج(Learning Outcomes)

3.9 فرہنگ(Glossary)

3.10 نمونہ امتحانی سوالات(Model Examination Questions)

3.11 تجویز کردہ اکتسابی مواد(Suggested Reading Material)

3.0 تمہید(Introduction)

انسانی نشوونما ایک مسلسل عمل ہے، جو پیدائش سے شروع ہو کر زندگی کے مختلف مراحل میں جاری رہتا ہے۔ اس عمل میں جسمانی، ذہنی، جذباتی اور سماجی نشوونما کو خاص اہمیت حاصل ہے۔ جذباتی اور سماجی نشوونما انسان کی شخصیت کی تشکیل، دوسروں کے ساتھ تعلقات قائم کرنے، اپنے جذبات کو سمجھنے اور معاشرے میں مؤثر طریقے سے زندگی گزارنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ بچپن اور لڑکپن کے دوران ان دونوں پہلوؤں کی نشوونما خاص طور پر اہم ہوتی ہے، کیونکہ اسی دور میں بچے اپنے جذبات کا اظہار کرنا، دوسروں کے احساسات کو سمجھنا اور سماجی اصولوں کے مطابق برتاؤ کرنا سیکھتے ہیں۔ جذباتی نشوونما (Emotional Development) سے مراد وہ عمل ہے جس کے ذریعے فرد مختلف جذبات کو محسوس کرنا، پہچاننا، ان کا اظہار

کرنا اور ان پر قابو پانا سیکھتا ہے۔ خوشی، غم، خوف، غصہ، محبت اور ہمدردی جیسے جذبات انسانی زندگی کا لازمی حصہ ہیں۔ ایک بچے کی جذباتی نشوونما اس کے خاندانی ماحول، والدین کے رویّے، تعلیمی تجربات اور سماجی تعلقات سے متاثر ہوتی ہے۔ جب بچوں کو محبت، تحفظ اور حوصلہ افزائی فراہم کی جاتی ہے تو ان میں خود اعتمادی پیدا ہوتی ہے اور وہ اپنے جذبات کو بہتر انداز میں سمجھنے اور ان کا اظہار کرنے کے قابل بنتے ہیں۔ سماجی نشوونما (Social Development) سے مراد وہ عمل ہے جس کے ذریعے فرد دوسروں کے ساتھ میل جول، تعاون، گفتگو، اشتراک اور تعلقات قائم کرنے کی صلاحیت حاصل کرتا ہے۔ خاندان بچے کا پہلا سماجی ماحول ہوتا ہے، جہاں وہ دوسروں کے ساتھ رہنے اور برتاؤ کرنے کے ابتدائی طریقے سیکھتا ہے۔ بعد میں اسکول، ہم جماعتوں، اساتذہ اور معاشرے کے دیگر افراد کے ساتھ تعامل اس کی سماجی صلاحیتوں کو مزید ترقی دیتا ہے۔ سماجی نشوونما کے نتیجے میں بچے دوسروں کے حقوق کا احترام کرنا، اختلافات کو برداشت کرنا، مشترکہ سرگرمیوں میں حصہ لینا اور مسائل کو باہمی تعاون سے حل کرنا سیکھتے ہیں۔

جذباتی اور سماجی نشوونما ایک دوسرے سے گہرا تعلق رکھتی ہیں۔ جو بچے اپنے جذبات کو پہچاننے اور ان پر قابو پانے کی صلاحیت رکھتے ہیں، وہ عموماً دوسروں کے ساتھ بہتر تعلقات قائم کرنے اور سماجی حالات سے مطابقت پیدا کرنے میں زیادہ کامیاب ہوتے ہیں۔ اسی طرح مثبت سماجی تعلقات بچوں میں تحفظ، وابستگی اور خود اعتمادی کے احساس کو فروغ دیتے ہیں۔ اس سلسلے میں وابستگی کا نظریہ (Attachment Theory)، مزاج (Temperament)، جذباتی نظم وضبط (Emotion Regulation)، سماجی قابلیت (Social Competence)، ہم جماعتوں کے ساتھ تعامل (Peer Interactions)، ہمدردی (Empathy) اور جذباتی ذہانت (Emotional Intelligence) جیسے تصورات اہمیت رکھتے ہیں۔ تعلیم کے میدان میں جذباتی اور سماجی نشوونما کی اہمیت مزید بڑھ جاتی ہے، کیونکہ اسکول صرف علمی معلومات فراہم کرنے کا ذریعہ نہیں بلکہ بچوں کی شخصیت سازی اور سماجی تربیت کا بھی اہم مرکز ہے۔ اساتذہ کا مثبت رویّہ، جماعت کا سازگار ماحول، باہمی تعاون پر مبنی سرگرمیاں اور بچوں کے جذبات کو سمجھنے کی کوشش ان کی متوازن نشوونما میں مددگار ثابت ہوتی ہیں۔ اس کے علاوہ، رہنمائی اور مشاورت (Guidance and Counselling) کے ذریعے بچوں کو جذباتی مشکلات، ہم جماعتوں کے ساتھ اختلافات اور سماجی مسائل سے نمٹنے میں مدد فراہم کی جاسکتی ہے۔

لہٰذا، اس اکائی میں جذباتی اور سماجی نشوونما کے اہم پہلوؤں کا مطالعہ کیا جائے گا۔ اس کے تحت وابستگی کے نظریے، مزاج اور جذباتی نظم وضبط، سماجی قابلیت اور ہم جماعتوں کے ساتھ تعامل، ہمدردی اور جذباتی ذہانت کا جائزہ لیا جائے گا۔ اس کے ساتھ ساتھ اسکول میں بچوں کی جذباتی نشوونما کو فروغ دینے کے طریقوں اور رہنمائی ومشاورت میں ان تصورات کی اہمیت کو بھی سمجھنے کی کوشش کی جائے گی۔ اس مطالعے سے طلبہ کو بچوں کی ضروریات کو بہتر طور پر سمجھنے اور ان کی ہمہ جہت نشوونما کے لیے مناسب تعلیمی ماحول فراہم کرنے میں مدد ملے گی۔

3.1 مقاصد (Objectives)

اس یونٹ کے مطالعہ کے بعد طلبہ اس قابل ہوں گے کہ:

1. جذباتی اور سماجی نشوونما کے مفہوم اور اہمیت کی وضاحت کر سکیں۔
2. وابستگی کے نظریے (Attachment Theory) کی وضاحت باؤلبی (Bowlby) اور آئنس ورتھ (Ainsworth) کے نظریات کی روشنی میں کر سکیں۔

3. مزاج (Temperament) اور جذباتی نظم وضبط (Emotion Regulation) کے مفہوم کو سمجھ سکیں اور بچوں کی نشوونما میں ان کے کردار کی وضاحت کر سکیں۔
4. سماجی قابلیت (Social Competence) اور ہم جماعتوں کے ساتھ تعامل (Peer Interactions) کی اہمیت بیان کر سکیں۔
5. بچوں کی جذباتی اور سماجی نشوونما پر ماحول، خاندان، اسکول اور ہم جماعتوں کے اثرات کا تجزیہ کر سکیں۔
6. ہمدردی (Empathy) اور جذباتی ذہانت (Emotional Intelligence) کے مفہوم اور اہمیت کو سمجھ سکیں۔
7. اسکول میں بچوں کی جذباتی نشوونما کو فروغ دینے کے لیے مختلف معاون طریقوں اور سرگرمیوں کی وضاحت کر سکیں۔
8. بچوں کی جذباتی اور سماجی مشکلات کو سمجھنے اور ان کے حل کے لیے رہنمائی اور مشاورت (Guidance and Counselling) کے کردار کو بیان کر سکیں۔
9. بچوں کی متوازن جذباتی اور سماجی نشوونما کے لیے سازگار تعلیمی ماحول کی اہمیت کو سمجھ سکیں۔

3.2 وابستگی کا نظریہ: باؤلبی اور آئنس ورتھ (Attachment Theory: Bowlby and Ainsworth)

جان باؤلبی کا وابستگی کا نظریہ (John Bowlby's Attachment Theory)

جان باؤلبی (John Bowlby, 1907–1990) ایک معروف برطانوی ماہرِ نفسیات تھے جنہوں نے بچوں اور ان کی دیکھ بھال کرنے والوں کے درمیان قائم ہونے والے جذباتی تعلق کی اہمیت کو واضح کیا۔ انہوں نے وابستگی کے نظریے (Attachment Theory) کے ذریعے بتایا کہ بچے اور اس کے بنیادی نگہداشت کرنے والے فرد کے درمیان قائم ہونے والا تعلق بچے کی جذباتی، سماجی اور نفسیاتی نشوونما میں بنیادی کردار ادا کرتا ہے۔ باؤلبی کے مطابق، بچہ فطری طور پر ایسے فرد کی قربت چاہتا ہے جو اسے تحفظ، سکون اور دیکھ بھال فراہم کرے۔ یہ تعلق صرف بچے کی جسمانی ضروریات کی تکمیل تک محدود نہیں ہوتا بلکہ اس کی جذباتی ضروریات اور شخصیت کی تشکیل سے بھی گہرا تعلق رکھتا ہے۔

باؤلبی کے نظریے کے اہم نکات درج ذیل ہیں:

- **وابستگی ایک فطری رجحان ہے (Attachment as an Innate Tendency)**

باؤلبی کے مطابق، بچے میں پیدائش کے بعد اپنے نگہداشت کرنے والے فرد کے ساتھ جذباتی تعلق قائم کرنے کا فطری رجحان موجود ہوتا ہے۔ بچہ اپنے رونے، مسکرانے، آوازیں نکالنے اور کسی کی طرف ہاتھ بڑھانے جیسے رویّوں کے ذریعے بڑوں کی توجہ اور قربت حاصل کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ یہ رویّے بچے اور نگہداشت کرنے والے فرد کے درمیان تعلق قائم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ وقت کے ساتھ ساتھ یہ تعلق مضبوط ہوتا جاتا ہے اور بچہ مخصوص افراد کو تحفظ اور سکون کے اہم ذرائع کے طور پر پہچاننے لگتا ہے۔

- **تحفظ اور قربت کی ضرورت (Need for Security and Proximity)**

باؤلبی کے نظریے کے مطابق، بچے کے لیے نگہداشت کرنے والے فرد کی قربت ایک اہم جذباتی ضرورت ہے۔ جب بچہ خوف، بھوک، تھکن یا کسی غیر مانوس صورتِ حال کا سامنا کرتا ہے تو وہ اس فرد کی توجہ اور قربت حاصل کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ نگہداشت کرنے والے فرد کی محبت، تسلی اور مناسب ردِ عمل بچے کی پریشانی کو کم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ اس طرح بچے میں تحفظ اور اعتماد کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ یہ احساس اسے مختلف حالات کا سامنا کرنے اور اپنے ماحول سے مطابقت پیدا کرنے کے قابل بناتا ہے۔

- **محفوظ بنیاد (Secure Base)**

محفوظ بنیاد باؤلبی کے نظریے کا ایک اہم تصور ہے۔ اس سے مراد نگہداشت کرنے والے فرد کی وہ موجودگی ہے جس پر اعتماد کرتے ہوئے بچہ اپنے ماحول کو دریافت کرتا ہے۔ جب بچے کو یقین ہوتا ہے کہ ضرورت پڑنے پر اسے مدد اور تحفظ حاصل ہو گا تو وہ کھیلنے، نئی چیزیں سیکھنے اور مختلف سرگرمیوں میں حصہ لینے کے لیے زیادہ آمادہ ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر، ایک چھوٹا بچہ اپنے والدین کی موجودگی میں کسی نئے کمرے میں کھلونے تلاش کرتا ہے، لیکن خوف محسوس ہونے پر واپس ان کے پاس آجاتا ہے۔ اس مثال سے واضح ہوتا ہے کہ تحفظ کا احساس بچے میں دریافت اور سیکھنے کے رجحان کو فروغ دیتا ہے۔

- **اندرونی عملی نمونہ (Internal Working Model)**

باؤلبی کے مطابق، بچے کے ابتدائی جذباتی تعلقات اس کے ذہن میں اپنے بارے میں، دوسروں کے بارے میں اور تعلقات کی نوعیت کے بارے میں تصورات تشکیل دیتے ہیں۔ ان تصورات کو اندرونی عملی نمونہ کہا جاتا ہے۔ اگر بچے کو مسلسل محبت، توجہ اور مناسب دیکھ بھال حاصل ہو تو وہ اپنے آپ کو اہم اور دوسروں کو قابلِ اعتماد سمجھ سکتا ہے۔ اس کے برعکس، اگر اسے بار بار نظر انداز کیے جانے یا عدم تحفظ کا سامنا کرنا پڑے تو اس کے لیے دوسروں پر اعتماد قائم کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ یہ اندرونی تصورات بعد میں دوستی، خاندانی تعلقات اور سماجی تعاملات کو متاثر کر سکتے ہیں، اگرچہ نئے تجربات ان میں تبدیلی بھی پیدا کر سکتے ہیں۔

- **ابتدائی تعلقات کی اہمیت (Importance of Early Relationships)**

باؤلبی نے بچے کی زندگی کے ابتدائی سالوں میں قائم ہونے والے تعلقات کو خاص اہمیت دی۔ اس دور میں نگہداشت کرنے والے فرد کا رویّہ بچے کے جذباتی تحفظ، اعتماد اور دوسروں کے ساتھ تعلق قائم کرنے کے انداز کی تشکیل میں مدد دیتا ہے۔ جب بچے کی ضروریات کو توجہ اور مستقل مزاجی کے ساتھ پورا کیا جاتا ہے تو وہ رفتہ رفتہ اپنے جذبات کو سمجھنا اور سنبھالنا سیکھتا ہے۔ اس کے علاوہ، ابتدائی تعلقات بچے کو دوسروں کے ساتھ میل جول، تعاون اور سماجی تعلقات قائم کرنے کے لیے بھی بنیاد فراہم کرتے ہیں۔ تاہم، بچے کی نشوونما صرف ابتدائی تجربات پر منحصر نہیں ہوتی؛ بعد کے مثبت تعلقات، تعلیمی ماحول اور مناسب رہنمائی بھی اس پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

- **وابستگی اور ماحول کی دریافت (Attachment and Exploration)**

باؤلبی کے نظریے کے مطابق، بچے میں نگہداشت کرنے والے فرد سے قربت حاصل کرنے اور اپنے ماحول کو دریافت کرنے کے دونوں رجحانات پائے جاتے ہیں۔ جب بچہ خود کو غیر محفوظ محسوس کرتا ہے تو وہ نگہداشت کرنے والے فرد کی قربت تلاش کرتا ہے، جبکہ تحفظ محسوس کرنے پر اپنے ماحول کو

دریافت کرنے میں دلچسپی لیتا ہے۔ یہ دونوں رجحانات ایک دوسرے کے مخالف نہیں بلکہ ایک دوسرے کی تکمیل کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر، اسکول میں نیا داخل ہونے والا بچہ ابتدا میں اپنے والدین سے الگ ہونے پر پریشان ہو سکتا ہے، لیکن استاد کی محبت اور مناسب تعاون سے وہ آہستہ آہستہ جماعت، ہم جماعتوں اور نئی سرگرمیوں سے مانوس ہو جاتا ہے۔

جان باؤلبی کا وابستگی کا نظریہ واضح کرتا ہے کہ بچے اور اس کے نگہداشت کرنے والے فرد کے درمیان قائم ہونے والا جذباتی تعلق بچے کی مجموعی نشوونما میں بنیادی اہمیت رکھتا ہے۔ یہ تعلق بچے کو تحفظ، اعتماد اور سکون فراہم کرتا ہے، جس کی بنیاد پر وہ اپنے ماحول کو دریافت کرنے، نئی چیزیں سیکھنے اور دوسروں کے ساتھ مثبت تعلقات قائم کرنے کے قابل بنتا ہے۔ محفوظ بنیاد اور اندرونی عملی نمونے جیسے تصورات یہ سمجھنے میں مدد دیتے ہیں کہ ابتدائی تعلقات بچے کے جذباتی ردِ عمل، خود اعتمادی اور سماجی رویّوں پر کس طرح اثر انداز ہو سکتے ہیں۔ اس لیے والدین، نگہداشت کرنے والوں اور اساتذہ کے لیے ضروری ہے کہ وہ بچوں کو محبت، توجہ، تحفظ اور مناسب رہنمائی فراہم کریں تاکہ ان کی جذباتی اور سماجی نشوونما بہتر طور پر ہو سکے۔

میری آئنس ورتھ کا کردار (Mary Ainsworth's Contribution)

میری آئنس ورتھ (Mary Ainsworth, 1913–1999) ایک معروف ماہرِ نفسیات تھیں جنہوں نے باؤلبی کے نظریۂ وابستگی کو تجرباتی تحقیق کے ذریعے مزید واضح کیا۔ انہوں نے بچوں اور ان کے نگہداشت کرنے والوں کے درمیان جذباتی تعلقات کا مطالعہ کیا اور وابستگی کی مختلف اقسام کی شناخت میں اہم کردار ادا کیا۔ آئنس ورتھ نے بچوں کی وابستگی کا مطالعہ کرنے کے لیے ایک تحقیقی طریقہ وضع کیا، جسے اجنبی صورتِ حال (Strange Situation Procedure) کہا جاتا ہے۔ اس میں بچے کو ایک مانوس ماحول میں رکھا جاتا ہے اور نگہداشت کرنے والے فرد کی موجودگی، اس سے عارضی جدائی اور اس کی واپسی کے دوران بچے کے رویّوں کا مشاہدہ کیا جاتا ہے۔ اس طریقے سے یہ جاننے کی کوشش کی جاتی ہے کہ بچہ جدائی پر کیسا ردِ عمل ظاہر کرتا ہے اور نگہداشت کرنے والے فرد کی واپسی پر کس طرح سکون حاصل کرتا ہے۔

آئنس ورتھ کی تحقیق کی بنیاد پر وابستگی کی اہم اقسام درج ذیل ہیں:

- **محفوظ وابستگی (Secure Attachment)**

اس قسم میں بچہ نگہداشت کرنے والے فرد کو تحفظ اور سکون کا قابلِ اعتماد ذریعہ سمجھتا ہے۔ جدائی کے وقت وہ پریشان ہو سکتا ہے، لیکن فرد کی واپسی پر اس کے قریب آ کر سکون حاصل کرتا ہے۔ ایسا بچہ اعتماد کے ساتھ ماحول کی تلاش اور نئی سرگرمیوں میں حصہ لیتا ہے۔

- **غیر محفوظ اجتنابی وابستگی (Insecure-Avoidant Attachment)**

اس قسم میں بچہ نگہداشت کرنے والے فرد سے جدائی یا اس کی واپسی پر کم ظاہری جذباتی ردِ عمل ظاہر کر سکتا ہے۔ وہ اس فرد کی قربت حاصل کرنے سے بھی گریز کر سکتا ہے، تاہم اس کے ظاہری رویّے سے اس کے اندرونی جذبات کا قطعی اندازہ نہیں لگایا جا سکتا۔

- **غیر محفوظ متذبذب یا مزاحم وابستگی (Insecure-Ambivalent/Resistant Attachment)**

اس قسم میں بچہ جدائی کے وقت شدید پریشانی ظاہر کرتا ہے۔ نگہداشت کرنے والے فرد کی واپسی پر وہ قربت چاہتا ہے، لیکن ساتھ ہی غصے یا مزاحمت کا اظہار بھی کر سکتا ہے۔ اس لیے اسے مطمئن کرنا بعض اوقات مشکل ہوتا ہے۔

- **غیر منظم وابستگی(Disorganized Attachment)**

اس قسم میں بچے کے رویّوں میں الجھن یا تضاد دکھائی دے سکتا ہے۔ مثلاً، بچہ نگہداشت کرنے والے فرد کی طرف بڑھتے ہوئے اچانک رک جائے یا غیر معمولی اور متضاد ردِ عمل ظاہر کرے۔ اس کی شناخت کے لیے محتاط مشاہدہ ضروری ہے۔

میری آئنس ورتھ نے باؤلبی کے نظریۂ وابستگی کو تجرباتی بنیاد فراہم کی۔ ان کے وضع کردہ اجنبی صورتِ حال کے طریقے سے بچوں اور نگہداشت کرنے والوں کے درمیان جذباتی تعلقات کا مطالعہ ممکن ہوا۔ ان کی تحقیق نے محفوظ، غیر محفوظ اجتنابی اور غیر محفوظ متذبذب وابستگی کی شناخت میں اہم کردار ادا کیا، جبکہ بعد کی تحقیق میں غیر منظم وابستگی کو بھی شامل کیا گیا۔ ان کا کام بچوں کے جذباتی تحفظ، رویّوں اور ابتدائی تعلقات کو سمجھنے کے لیے اہم ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں(Check Your Progress)
1. جان باؤلبی کے وابستگی کے نظریے کی وضاحت کیجیے۔ 2. میری آئنس ورتھ کے اجنبی صورتِ حال (Strange Situation Procedure) اور وابستگی کی مختلف اقسام پر روشنی ڈالیے۔

3.3 مزاج اور جذباتی نظم وضبط (Temperament and Emotion Regulation)

مزاج کا مفہوم(Meaning of Temperament)

مزاج انسانی شخصیت کی انفرادی خصوصیات کا ایک اہم حصہ ہے۔ اس سے مراد وہ فطری رجحانات ہیں جن کے ذریعے کوئی فرد مختلف حالات، واقعات، لوگوں اور ماحول کے بارے میں ردِ عمل ظاہر کرتا ہے۔ بعض بچے فطری طور پر پر سکون ہوتے ہیں، جب کہ بعض بچے زیادہ متحرک، حساس یا جلد جذباتی ہونے والے ہوتے ہیں۔ اسی طرح کچھ بچے نئے لوگوں اور حالات سے جلد مانوس ہو جاتے ہیں، جب کہ کچھ بچوں کو نئے ماحول میں گھلنے ملنے کے لیے زیادہ وقت درکار ہوتا ہے۔ انفرادی فرق کی یہ خصوصیات مزاج (Temperament) کے تحت سمجھی جاتی ہیں۔ مزاج کی تشکیل میں حیاتیاتی اور موروثی عوامل اہم کردار ادا کرتے ہیں، تاہم بچے کے تجربات، خاندانی ماحول، والدین کا رویہ اور سماجی تعامل بھی اس کی نشوونما پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ بچوں کے مزاج میں فطری فرق ضرور پایا جاتا ہے، لیکن مناسب ماحول اور تربیت کے ذریعے ان کے رویوں اور جذباتی ردِ عمل کو بہتر بنانے میں مدد مل سکتی ہے۔ مثال کے طور پر، کلاس روم میں ایک بچہ کسی نئے کام کو فوراً شروع کر دیتا ہے، جب کہ دوسرا بچہ پہلے صورتِ حال کو سمجھنے کی کوشش کرتا ہے۔ ایک بچہ اپنی ناکامی پر جلد مایوس ہو سکتا ہے، جب کہ دوسرا بچہ دوبارہ کوشش کرنے کے لیے تیار رہتا ہے۔ ان رویوں کو سمجھنے کے لیے ضروری ہے کہ استاد بچوں کے انفرادی مزاج کو پہچانے اور ہر بچے کے ساتھ اس کی ضروریات کے مطابق برتاؤ کرے۔

مزاج کی اہم خصوصیات(Characteristics of Temperament)

- **سرگرمی کی سطح(Activity Level)**

سرگرمی کی سطح سے مراد بچے کی جسمانی حرکت، توانائی اور مختلف سرگرمیوں میں حصہ لینے کا رجحان ہے۔ بعض بچے فطری طور پر بہت متحرک ہوتے ہیں اور کھیل کود، گروہی کاموں اور مختلف تعلیمی سرگرمیوں میں بڑھ چڑھ کر حصہ لیتے ہیں، جب کہ بعض بچے نسبتاً پر سکون رہنا پسند کرتے ہیں۔ کلاس روم میں استاد کو چاہیے کہ وہ بچوں کی سرگرمی کی سطح کو مد نظر رکھتے ہوئے ایسی تدریسی سرگرمیاں ترتیب دے جن میں تمام بچے اپنی صلاحیتوں کے مطابق حصہ لے سکیں۔

- **جذباتی ردِ عمل (Emotional Reactivity)**

جذباتی ردِ عمل سے مراد یہ ہے کہ بچہ مختلف حالات میں خوشی، غصے، خوف، اداسی یا مایوسی جیسے جذبات کا اظہار کس شدت سے کرتا ہے۔ بعض بچے معمولی ناکامی یا تنقید پر بھی شدید ردِ عمل ظاہر کرتے ہیں، جب کہ بعض بچے مشکل حالات میں نسبتاً پر سکون رہتے ہیں۔ بچوں کے جذباتی ردِ عمل کو سمجھنا ضروری ہے، کیونکہ اس سے والدین اور اساتذہ کو ان کی جذباتی ضروریات کا اندازہ ہوتا ہے۔ استاد کو ایسے بچوں کے ساتھ صبر، ہمدردی اور مثبت رہنمائی کا رویہ اختیار کرنا چاہیے۔

- **مطابقت پیدا کرنے کی صلاحیت (Adaptability)**

مطابقت پیدا کرنے کی صلاحیت سے مراد نئے حالات، افراد، ماحول اور معمولات کے ساتھ خود کو ہم آہنگ کرنے کا رجحان ہے۔ کچھ بچے نئے اسکول، نئے استاد یا نئی سرگرمی سے جلد مانوس ہو جاتے ہیں، جب کہ بعض بچوں کو تبدیلی قبول کرنے میں زیادہ وقت لگتا ہے۔ ایسے بچوں کو اچانک نئے حالات میں ڈالنے کے بجائے بتدریج ان سے متعارف کرانا چاہیے۔ اساتذہ کی حوصلہ افزائی اور معاون رویہ بچوں کو نئے ماحول میں اعتماد کے ساتھ حصہ لینے میں مدد دیتا ہے۔

- **توجہ کی مدت (Attention Span)**

توجہ کی مدت سے مراد کسی کام، موضوع یا سرگرمی پر ایک خاص وقت تک توجہ مرکوز رکھنے کی صلاحیت ہے۔ بعض بچے طویل وقت تک کسی تعلیمی سرگرمی میں دلچسپی برقرار رکھتے ہیں، جب کہ بعض بچوں کی توجہ جلد منتشر ہو جاتی ہے۔ اس فرق کی وجہ سے بچوں کی سیکھنے کی رفتار اور کلاس روم میں شرکت کے انداز میں تبدیلی دیکھی جاسکتی ہے۔ استاد کو چاہیے کہ وہ دلچسپ مثالوں، سوالات، تدریسی وسائل اور مختلف سرگرمیوں کے ذریعے بچوں کی توجہ برقرار رکھنے کی کوشش کرے۔

- **مستقل مزاجی (Persistence)**

مستقل مزاجی سے مراد کسی کام کو مکمل کرنے یا کسی مقصد کے حصول کے لیے مشکلات کے باوجود کوشش جاری رکھنے کا رجحان ہے۔ بعض بچے مشکل سوال حل نہ ہونے پر دوبارہ کوشش کرتے ہیں اور مختلف طریقے اختیار کرتے ہیں، جب کہ بعض بچے ناکامی کی صورت میں جلد مایوس ہو جاتے ہیں۔ مستقل مزاجی بچوں کی تعلیمی سرگرمیوں اور مسائل حل کرنے کی صلاحیت میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ استاد کو بچوں کی کوششوں کی تعریف کرنی چاہیے اور انہیں یہ سمجھانا چاہیے کہ غلطیوں سے سیکھنا اور دوبارہ کوشش کرنا تعلیمی عمل کا ایک اہم حصہ ہے۔

- **سماجی میل جول (Sociability)**

سماجی میل جول سے مراد دوسروں کے ساتھ تعلق قائم کرنے، بات چیت کرنے اور اجتماعی سرگرمیوں میں حصہ لینے کا رجحان ہے۔ بعض بچے نئے ساتھیوں سے آسانی سے دوستی کر لیتے ہیں اور گروہی کاموں میں فعال رہتے ہیں، جب کہ بعض بچے اجنبی افراد کے سامنے خاموش رہتے ہیں یا انفرادی طور پر کام کرنا پسند کرتے ہیں۔ اساتذہ کو چاہیے کہ وہ بچوں کے انفرادی مزاج کا احترام کرتے ہوئے انہیں گروہی سرگرمیوں، باہمی تعاون اور گفتگو کے مناسب مواقع فراہم کریں، تاکہ ان کی سماجی صلاحیتوں کو فروغ مل سکے۔

مزاج کے مختلف انداز (Different Temperamental Patterns)

ماہرینِ نفسیات الیگزینڈر تھامس (Alexander Thomas) اور اسٹیلا چیس (Stella Chess) نے بچوں کے مزاج کا مطالعہ کیا اور ان کے مختلف انداز کی وضاحت کی۔ ان کی تحقیق کے مطابق بچوں کے مزاج میں انفرادی اختلافات پائے جاتے ہیں۔ انہوں نے مزاج کے تین اہم انداز بیان کیے، جن کی وضاحت درج ذیل ہے۔

- **آسان مزاج (Easy Temperament)**

آسان مزاج کے بچے عموماً روزمرہ معمولات میں باقاعدگی دکھاتے ہیں، نئے حالات سے نسبتاً آسانی سے مطابقت پیدا کر لیتے ہیں اور اپنے جذبات کا اظہار زیادہ متوازن انداز میں کرتے ہیں۔ ایسے بچے نئے افراد، اساتذہ اور ماحول سے جلد مانوس ہو سکتے ہیں۔ وہ عام طور پر کھانے، سونے اور دیگر روزمرہ سرگرمیوں میں باقاعدگی دکھاتے ہیں۔ تعلیمی ماحول میں ایسے بچے اکثر کلاس کی سرگرمیوں میں آسانی سے حصہ لیتے ہیں۔ تاہم اس کا مطلب یہ نہیں کہ انہیں کبھی مشکلات کا سامنا نہیں کرنا پڑتا۔ استاد کو ان کی انفرادی ضروریات کو بھی سمجھنا چاہیے۔

- **مشکل مزاج (Difficult Temperament)**

مشکل مزاج کے بچوں میں بعض اوقات روزمرہ معمولات کی بے قاعدگی، شدید جذباتی ردِعمل اور نئے حالات سے مطابقت پیدا کرنے میں دشواری دیکھی جا سکتی ہے۔ ایسے بچے معمولی تبدیلی یا ناکامی پر غصے، بے چینی یا مایوسی کا اظہار کر سکتے ہیں۔ کلاس روم میں انہیں نئی سرگرمیوں میں حصہ لینے یا معمولات میں تبدیلی قبول کرنے کے لیے زیادہ وقت درکار ہو سکتا ہے۔ ایسے بچوں کو بار بار ڈانٹنے یا دوسرے بچوں سے ان کا موازنہ کرنے کے بجائے واضح ہدایات، مستقل معمولات، صبر اور جذباتی تعاون فراہم کرنا چاہیے۔ مناسب رہنمائی سے انہیں اپنے جذبات اور رویوں کو بہتر انداز میں سنبھالنے میں مدد مل سکتی ہے۔

- **آہستہ آہستہ مانوس ہونے والا مزاج (Slow-to-Warm-Up Temperament)**

اس مزاج کے بچے نئے افراد، سرگرمیوں اور ماحول کے ساتھ گھلنے ملنے میں وقت لیتے ہیں۔ ابتدا میں وہ خاموشی، جھجک یا ہچکچاہٹ کا مظاہرہ کر سکتے ہیں اور نئی سرگرمیوں میں فوری طور پر حصہ لینے سے گریز کر سکتے ہیں۔ تاہم، جب انہیں محفوظ ماحول، مناسب وقت اور حوصلہ افزائی ملتی ہے تو وہ بتدریج نئے حالات سے مانوس ہونے لگتے ہیں۔ مثال کے طور پر، کوئی طالب علم نئے اسکول میں پہلے چند دن خاموش رہ سکتا ہے، لیکن بعد میں اپنے ساتھیوں سے دوستی کرنے اور کلاس کی سرگرمیوں میں حصہ لینے لگتا ہے۔ استاد کو چاہیے کہ ایسے بچوں پر فوری شرکت کے لیے دباؤ ڈالنے کے بجائے انہیں آہستہ آہستہ مواقع فراہم کرے۔

تھامس اور چیس نے بچوں کے مزاج کے تین اہم انداز بیان کیے : آسان مزاج، مشکل مزاج اور آہستہ آہستہ مانوس ہونے والا مزاج۔ ان انداز کو سمجھنے سے والدین اور اساتذہ بچوں کے انفرادی اختلافات کو بہتر طور پر پہچان سکتے ہیں اور ان کی ضروریات کے مطابق مناسب رہنمائی فراہم کر سکتے ہیں۔ یہ بات یاد رکھنا ضروری ہے کہ مزاج کے یہ انداز بچوں کو مستقل طور پر کسی ایک زمرے میں رکھنے کے لیے نہیں ہیں۔ ایک ہی بچے کا رویہ مختلف حالات میں مختلف ہو سکتا ہے۔ مناسب ماحول، والدین کی تربیت، اساتذہ کی رہنمائی اور بچے کے تجربات اس کے رویوں اور جذباتی نشوونما پر اثر انداز ہو سکتے ہیں۔

جذباتی نظم وضبط کا مفہوم(Meaning of Emotion Regulation)

جذباتی نظم وضبط سے مراد وہ صلاحیت ہے جس کے ذریعے فرد اپنے جذبات کو پہچانتا، سمجھتا، ان پر غور کرتا اور حالات کے مطابق ان کا مناسب اظہار کرنا سیکھتا ہے۔ انسانی زندگی میں خوشی، غصہ، خوف، اداسی، مایوسی اور بے چینی جیسے مختلف جذبات پیدا ہوتے ہیں۔ ان جذبات کا پیدا ہونا ایک فطری عمل ہے، لیکن ہر صورتِ حال میں ان کا اظہار ایک ہی انداز میں کرنا مناسب نہیں ہوتا۔ جذباتی نظم وضبط کا بنیادی مقصد جذبات کو مکمل طور پر ختم کرنا یا دبانا نہیں، بلکہ ان کی نوعیت اور شدت کو سمجھتے ہوئے ایسا رویہ اختیار کرنا ہے جو فرد اور دوسروں کے لیے مناسب ہو۔ بچوں کی نشوونما میں جذباتی نظم و ضبط کو خاص اہمیت حاصل ہے، کیونکہ بچپن میں بچے آہستہ آہستہ اپنے جذبات کو پہچاننا، ان کا اظہار کرنا اور مشکل حالات میں اپنے رویے کو سنبھالنا سیکھتے ہیں۔ ابتدائی عمر میں بچے اکثر اپنے جذبات کے اظہار کے لیے رونے، چیخنے یا غصہ کرنے جیسے رویوں کا سہارا لیتے ہیں۔ وقت گزرنے کے ساتھ والدین، اساتذہ اور دوسرے افراد کی رہنمائی سے وہ اپنے احساسات کو الفاظ میں بیان کرنا اور مناسب طریقوں سے اپنی ضروریات ظاہر کرنا سیکھتے ہیں۔ اس طرح جذباتی نظم وضبط بتدریج ترقی کرنے والی صلاحیت ہے۔ جذباتی نظم وضبط کی نشوونما میں بچے کا مزاج، خاندانی ماحول، والدین کا رویہ، اسکول کا ماحول اور سماجی تجربات اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اگر بچے کو اپنے جذبات کے اظہار کے لیے محفوظ اور معاون ماحول فراہم کیا جائے تو وہ اپنی جذباتی کیفیت کو بہتر انداز میں سمجھ سکتا ہے۔ اس کے برعکس، اگر بچے کے جذبات کا مسلسل مذاق اڑایا جائے یا اسے ہر مرتبہ ڈانٹ کر خاموش کرایا جائے تو اس کے لیے اپنے احساسات کو پہچاننا اور مناسب طریقے سے بیان کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ اس لیے بچوں کی جذباتی تربیت میں محبت، صبر، رہنمائی اور مثبت مثالوں کی اہمیت کو نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔

جذباتی نظم وضبط کے اہم پہلو(Important Aspects of Emotion Regulation)

- **ذبات کی شناخت(Emotional Awareness)**

جذباتی نظم وضبط کا پہلا اہم پہلو اپنے جذبات کو پہچاننا ہے۔ اس سے مراد یہ سمجھنا ہے کہ فرد کسی خاص صورتِ حال میں کیا محسوس کر رہا ہے اور اس کے احساسات کی نوعیت کیا ہے۔ مثال کے طور پر، کوئی طالب علم امتحان سے پہلے گھبراہٹ محسوس کر سکتا ہے، کسی دوست کے رویے سے اداس ہو سکتا ہے یا اپنی کامیابی پر خوشی محسوس کر سکتا ہے۔ جب بچہ اپنے جذبات کو پہچاننا سیکھتا ہے تو اس کے لیے ان جذبات کی وجوہات کو سمجھنا اور مناسب ردِ عمل اختیار کرنا آسان ہو جاتا ہے۔ والدین اور اساتذہ بچوں کو جذبات کے نام بتا کر اور ان کے احساسات پر گفتگو کر کے اس صلاحیت کو فروغ دے سکتے ہیں۔

- **جذبات کو سمجھنا(Understanding Emotions)**

جذبات کو سمجھنے سے مراد ان کے اسباب، نوعیت اور ممکنہ اثرات کو پہچاننا ہے۔ بعض اوقات بچہ کسی واقعے کی وجہ سے غصہ محسوس کرتا ہے، جب کہ بعض حالات میں خوف یا مایوسی اس کے رویے کو متاثر کرتی ہے۔ اگر بچہ اپنے جذبات کی وجہ سمجھنے کے قابل ہو جائے تو وہ صورتِ حال کا بہتر انداز میں جائزہ لے سکتا ہے۔ مثال کے طور پر، اگر کوئی طالب علم کھیل میں ہارنے کے بعد غصے میں آجاتا ہے تو استاد اس سے گفتگو کر سکتا ہے کہ اسے غصہ کیوں آیا اور اس صورتِ حال سے بہتر طریقے سے کیسے نمٹا جاسکتا ہے۔ اس عمل سے بچے میں خود آگاہی اور جذبات کو سمجھنے کی صلاحیت پیدا ہوتی ہے۔

- **جذبات کا مناسب اظہار (Appropriate Expression of Emotions)**

جذبات کا مناسب اظہار اس بات کی صلاحیت ہے کہ فرد اپنے احساسات کو ایسے الفاظ اور رویوں کے ذریعے ظاہر کرے جو حالات کے مطابق ہوں اور دوسروں کے لیے نقصان دہ نہ ہوں۔ بچوں کو یہ سکھانا ضروری ہے کہ غصہ آنے پر دوسروں کو مارنے، چیخنے یا برا بھلا کہنے کے بجائے وہ اپنی بات واضح انداز میں بیان کریں۔ اسی طرح اداسی یا خوف کی صورت میں اپنے احساسات کسی قابلِ اعتماد شخص کے ساتھ بیان کرنا بھی مناسب اظہارِ جذبات کی مثال ہے۔ جب بچوں کو اپنے احساسات بیان کرنے کے لیے مناسب الفاظ اور مواقع فراہم کیے جاتے ہیں تو وہ بتدریج اپنے جذبات کو بہتر انداز میں ظاہر کرنا سیکھتے ہیں۔

- **جذبات کو سنبھالنے کی حکمتِ عملی (Emotional Regulation Strategies)**

جذباتی نظم و ضبط میں ایسی حکمتِ عملیوں کا استعمال بھی شامل ہے جن کی مدد سے فرد شدید جذبات کے دوران خود کو متوازن رکھ سکے۔ ان حکمتِ عملیوں میں گہری سانس لینا، چند لمحوں کے لیے خاموش رہنا، صورتِ حال پر غور کرنا، مثبت سرگرمی میں حصہ لینا اور کسی قابلِ اعتماد شخص سے بات کرنا شامل ہیں۔ مثال کے طور پر، اگر کوئی طالب علم مشکل سوال حل نہ ہونے پر پریشان ہو جائے تو استاد اسے کچھ دیر رک کر دوبارہ سوال پڑھنے اور مختلف طریقے سے حل کرنے کی ترغیب دے سکتا ہے۔ ان طریقوں کی مسلسل مشق سے بچے کو مشکل حالات میں جلد بازی کے بجائے سوچ سمجھ کر ردِ عمل اختیار کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

- **رویے پر قابو رکھنا (Behavioural Control)**

جذباتی نظم و ضبط کا ایک اہم پہلو یہ ہے کہ فرد اپنے جذبات اور اپنے عملی رویے کے درمیان فرق کو سمجھے۔ غصہ محسوس کرنا فطری ہے، لیکن غصے میں کسی دوسرے شخص کو نقصان پہنچانا مناسب نہیں ہے۔ اسی طرح مایوسی محسوس ہونے کا مطلب یہ نہیں کہ بچہ اپنی کوشش مکمل طور پر چھوڑ دے۔ بچے کو یہ سکھانا ضروری ہے کہ وہ اپنے جذبات کو تسلیم کرتے ہوئے اپنے عمل کا انتخاب سوچ سمجھ کر کرے۔ والدین اور اساتذہ واضح اصول، مناسب رہنمائی اور مثبت مثالوں کے ذریعے بچوں میں اس صلاحیت کو فروغ دے سکتے ہیں۔

- **مایوسی اور مشکلات کا سامنا کرنا (Coping with Frustration)**

زندگی میں بچوں کو مختلف مشکلات اور ناکامیوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے، مثلاً امتحان میں کم نمبر حاصل کرنا، کھیل میں ہار جانا یا کسی سرگرمی میں کامیاب نہ ہونا۔ ایسے مواقع پر مایوسی محسوس کرنا فطری ہے، لیکن جذباتی نظم و ضبط بچے کو ان حالات سے سیکھنے اور دوبارہ کوشش کرنے میں مدد دیتا ہے۔ استاد بچے

کو یہ سمجھا سکتا ہے کہ ناکامی اس کی صلاحیتوں کا حتمی فیصلہ نہیں، بلکہ اپنی غلطیوں کو پہچاننے اور بہتری لانے کا ایک موقع ہے۔ اس طرح بچے میں صبر، برداشت اور مسائل سے نمٹنے کی صلاحیت فروغ پا سکتی ہے۔

جذباتی نظم وضبط بچوں کی جذباتی اور سماجی نشوونما کا ایک اہم حصہ ہے۔ اس سے مراد اپنے جذبات کو پہچاننے، سمجھنے، مناسب انداز میں ظاہر کرنے اور مشکل حالات میں اپنے رویے کو متوازن رکھنے کی صلاحیت ہے۔ جذباتی نظم وضبط کے اہم پہلوؤں میں جذبات کی شناخت، جذبات کو سمجھنا، ان کا مناسب اظہار، جذبات کو سنبھالنے کی حکمتِ عملی اختیار کرنا، رویے پر قابو رکھنا اور مایوسی و مشکلات کا سامنا کرنا شامل ہیں۔ یہ صلاحیت بچوں کو ناکامیوں سے سیکھنے، مسائل حل کرنے، تعلیمی سرگرمیوں میں بہتر حصہ لینے اور دوسروں کے ساتھ مثبت تعلقات قائم کرنے میں مدد دیتی ہے۔ والدین اور اساتذہ محبت، صبر، حوصلہ افزائی اور مناسب رہنمائی کے ذریعے بچوں میں جذباتی نظم وضبط کو فروغ دے سکتے ہیں۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check Your Progress)

1. مزاج (Temperament) سے کیا مراد ہے؟
2. جذباتی نظم وضبط (Emotion Regulation) کے اہم پہلوؤں کی وضاحت کیجیے۔

3.4 سماجی قابلیت، ہم جماعتوں کے ساتھ تعامل اور ماحول کا کردار

(Social Competence and Peer Interactions; Role of Environment)

سماجی قابلیت کا مفہوم (Meaning of Social Competence)

سماجی قابلیت سے مراد وہ صلاحیت ہے جس کے ذریعے فرد دوسروں کے ساتھ مؤثر انداز میں تعلقات قائم کرتا ہے، اپنی بات کا اظہار کرتا ہے، دوسروں کے خیالات اور احساسات کو سمجھتا ہے اور مختلف سماجی حالات میں مناسب رویہ اختیار کرتا ہے۔ بچوں کی نشوونما میں سماجی قابلیت کو خاص اہمیت حاصل ہے، کیونکہ بچپن ہی سے بچے اپنے والدین، بہن بھائیوں، اساتذہ اور ہم جماعتوں کے ساتھ تعامل کے ذریعے سماجی زندگی کے اصول سیکھتے ہیں۔ سماجی قابلیت صرف دوسروں کے ساتھ بات چیت کرنے تک محدود نہیں ہے، بلکہ اس میں تعاون، باہمی احترام، دوسروں کی بات سننا، اختلافات کو حل کرنا، اپنی باری کا انتظار کرنا، مشترکہ سرگرمیوں میں حصہ لینا اور دوسروں کے جذبات کا خیال رکھنا بھی شامل ہے۔ ایک سماجی طور پر قابل بچہ مختلف افراد کے ساتھ مناسب انداز میں پیش آنے اور صورتِ حال کے مطابق اپنے رویے میں تبدیلی لانے کی کوشش کرتا ہے۔ مثال کے طور پر، جب بچے کلاس روم میں کسی گروہی سرگرمی میں حصہ لیتے ہیں تو انہیں اپنے ساتھیوں کی رائے سننی، کام تقسیم کرنا، ایک دوسرے کی مدد کرنا اور اختلاف کی صورت میں مناسب حل تلاش کرنا پڑتا ہے۔ ان سرگرمیوں کے ذریعے بچوں میں سماجی قابلیت کی نشوونما ہوتی ہے۔ والدین اور اساتذہ بچوں کو ایسے مواقع فراہم کرکے ان کی سماجی صلاحیتوں کو بہتر بنانے میں اہم کردار ادا کر سکتے ہیں۔

سماجی قابلیت کی اہم خصوصیات (Characteristics of Social Competence)

- **مؤثر ابلاغ (Effective Communication)**

مؤثر ابلاغ سے مراد اپنی بات کو واضح اور مناسب انداز میں دوسروں تک پہنچانا اور دوسروں کی بات کو توجہ سے سننا ہے۔ سماجی تعلقات میں ابلاغ کی اہمیت بنیادی ہے، کیونکہ اس کے ذریعے بچے اپنے خیالات، احساسات اور ضروریات کا اظہار کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر، اگر کسی طالب علم کو گروہی کام میں کوئی مشکل پیش آتی ہے تو وہ اپنے ساتھیوں سے مناسب انداز میں مدد طلب کر سکتا ہے۔ اساتذہ بچوں کو گفتگو، مباحثے اور سوال و جواب کے مواقع فراہم کر کے ان کی ابلاغی صلاحیتوں کو فروغ دے سکتے ہیں۔

- **باہمی تعاون (Cooperation)**

باہمی تعاون سے مراد مشترکہ مقصد کے حصول کے لیے دوسروں کے ساتھ مل کر کام کرنا ہے۔ بچے جب گروہی سرگرمیوں میں حصہ لیتے ہیں تو انہیں اپنی ذمہ داریاں پوری کرنا، دوسروں کی مدد کرنا اور اجتماعی فیصلوں کا احترام کرنا سیکھنے کا موقع ملتا ہے۔ مثال کے طور پر، کسی جماعتی منصوبے میں تمام طلبہ اپنے اپنے حصے کا کام مکمل کر کے مشترکہ نتیجہ حاصل کر سکتے ہیں۔ اس طرح بچوں میں تعاون، ذمہ داری اور اجتماعی کام کرنے کا جذبہ پیدا ہوتا ہے۔

- **ہمدردی اور دوسروں کا احترام (Empathy and Respect for Others)**

سماجی قابلیت کا ایک اہم پہلو دوسروں کے احساسات، خیالات اور ضروریات کو سمجھنا اور ان کا احترام کرنا ہے۔ جب کوئی بچہ اپنے ساتھی کی پریشانی کو سمجھتا ہے یا مشکل وقت میں اس کی مدد کرتا ہے تو اس کے اندر ہمدردی کا اظہار ہوتا ہے۔ اسی طرح دوسروں کی رائے سننا، ان کے ساتھ شائستگی سے پیش آنا اور اختلاف کے باوجود احترام برقرار رکھنا مثبت سماجی تعلقات کی بنیاد ہے۔

- **اختلافات کو حل کرنے کی صلاحیت (Conflict Resolution)**

بچوں کے درمیان کھیل، گروہی کام یا روزمرہ سرگرمیوں کے دوران اختلافات پیدا ہو سکتے ہیں۔ سماجی قابلیت بچوں کو ایسے اختلافات کو لڑائی یا بدزبانی کے بجائے گفتگو، باہمی سمجھ بوجھ اور مناسب حل کے ذریعے دور کرنے میں مدد دیتی ہے۔ استاد بچوں کو اپنی بات بیان کرنے، دوسرے فریق کی بات سننے اور قابلِ قبول حل تلاش کرنے کی ترغیب دے سکتا ہے۔

-ذمہ داری اور سماجی اصولوں کی پابندی :(Responsibility and Social Rules) سماجی قابلیت میں اجتماعی اصولوں اور ذمہ داریوں کو سمجھنا اور ان پر عمل کرنا بھی شامل ہے۔ کلاس روم میں اپنی باری کا انتظار کرنا، دوسروں کے سامان کا احترام کرنا، مشترکہ وسائل کا خیال رکھنا اور طے شدہ اصولوں کی پابندی کرنا اس کی مثالیں ہیں۔ ان عادات کے ذریعے بچوں میں نظم و ضبط، ذمہ داری اور اجتماعی زندگی کے تقاضوں کو سمجھنے کی صلاحیت پیدا ہوتی ہے۔

سماجی قابلیت بچوں کی سماجی، جذباتی اور تعلیمی نشوونما کا ایک اہم حصہ ہے۔ اس سے مراد وہ صلاحیت ہے جس کے ذریعے بچے دوسروں کے ساتھ مثبت تعلقات قائم کرتے ہیں، اپنے خیالات اور احساسات کا مناسب اظہار کرتے ہیں اور مختلف سماجی حالات میں مؤثر انداز میں پیش آتے ہیں۔ سماجی قابلیت میں مؤثر ابلاغ، باہمی تعاون، ہمدردی، دوسروں کے خیالات اور احساسات کا احترام، اختلافات کو حل کرنے کی صلاحیت اور سماجی اصولوں کی پابندی جیسے اہم پہلو شامل ہیں۔ ان صلاحیتوں کی مدد سے بچے اپنے ہم جماعتوں، اساتذہ، والدین اور معاشرے کے دیگر افراد کے ساتھ بہتر تعلقات قائم کرنا سیکھتے ہیں۔ سماجی قابلیت بچوں کو اجتماعی سرگرمیوں میں حصہ لینے، دوسروں کی مدد کرنے، اپنی ذمہ داریاں پوری کرنے اور اختلافات کے دوران

مناسب رویہ اختیار کرنے میں مدد دیتی ہے۔ اسکول میں گروہی کام، کھیل، مباحثے اور باہمی گفتگو بچوں کو ان صلاحیتوں کی مشق کرنے کے مواقع فراہم کرتے ہیں۔ اسی طرح والدین اور اساتذہ کا مثبت رویہ، مناسب رہنمائی اور معاون ماحول بچوں میں سماجی قابلیت کو فروغ دینے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اس لیے ضروری ہے کہ بچوں کو ایسا ماحول فراہم کیا جائے جہاں وہ ایک دوسرے کے ساتھ احترام، تعاون اور ہمدردی کا مظاہرہ کرنا سیکھیں۔ مناسب تربیت اور سماجی تجربات کے ذریعے بچے اپنی سماجی صلاحیتوں کو بہتر بنا سکتے ہیں، جو ان کی شخصیت کی متوازن نشوونما اور مستقبل کی کامیاب سماجی زندگی کے لیے اہم ہیں۔

ہم جماعتوں کے ساتھ تعامل کا مفہوم (Meaning of Peer Interactions)

ہم جماعتوں کے ساتھ تعامل سے مراد بچوں کا اپنی عمر یا تقریباً اپنی عمر کے دوسرے بچوں کے ساتھ بات چیت کرنا، کھیلنا، خیالات کا تبادلہ کرنا، مشترکہ سرگرمیوں میں حصہ لینا اور ایک دوسرے سے سیکھنا ہے۔ بچپن اور نوعمری میں ہم جماعتوں کے ساتھ تعلقات بچے کی سماجی اور جذباتی نشوونما کا ایک اہم حصہ ہوتے ہیں۔ ان تعلقات کے ذریعے بچے صرف تعلیمی معلومات ہی حاصل نہیں کرتے، بلکہ تعاون، دوستی، باہمی احترام اور اختلافات کو حل کرنے جیسے سماجی رویے بھی سیکھتے ہیں۔ بچے اپنے ہم جماعتوں کے ساتھ مختلف حالات میں تعامل کرتے ہیں، مثلاً کلاس روم کی سرگرمیوں، کھیلوں، مباحثوں، گروہی منصوبوں اور غیر رسمی گفتگو کے دوران۔ ان تجربات سے بچے کو دوسروں کے نقطۂ نظر کو سمجھنے، اپنی رائے بیان کرنے اور اجتماعی زندگی کے اصولوں پر عمل کرنے کا موقع ملتا ہے۔ ہم جماعتوں کے ساتھ مثبت تعلقات بچے میں اپنائیت، اعتماد اور قبولیت کا احساس پیدا کرنے میں مدد دے سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر، جب کوئی طالب علم کسی مشکل سوال کو حل کرنے میں اپنے ساتھی کی مدد کرتا ہے تو دونوں بچوں کو سیکھنے کا موقع ملتا ہے۔ اسی طرح، کھیل کے دوران اپنی باری کا انتظار کرنا اور ہار جیت کو قبول کرنا بچے کو جذباتی نظم وضبط اور سماجی تعاون سکھاتا ہے۔

ہم جماعتوں کے ساتھ تعامل کی اہمیت (Importance of Peer Interactions)

- سماجی مہارتوں کی نشوونما :(Development of Social Skills) ہم جماعتوں کے ساتھ میل جول بچوں میں مختلف سماجی مہارتوں کو فروغ دینے کا ایک اہم ذریعہ ہے۔ جب بچے اپنے ساتھیوں کے ساتھ گفتگو کرتے ہیں، کھیلتے ہیں اور گروہی سرگرمیوں میں حصہ لیتے ہیں تو وہ دوسروں کی بات سننا، اپنی رائے کا اظہار کرنا، تعاون کرنا اور اجتماعی اصولوں کی پابندی کرنا سیکھتے ہیں۔ ان تجربات کے ذریعے بچوں کو مختلف مزاج اور خیالات رکھنے والے افراد کے ساتھ تعلق قائم کرنے کا موقع ملتا ہے۔ اس طرح وہ سماجی حالات کو سمجھنے اور دوسروں کے ساتھ مناسب رویہ اختیار کرنے کے قابل ہوتے ہیں۔

- **جذباتی نشوونما (Emotional Development)**

ہم جماعتوں کے ساتھ تعلقات بچوں کی جذباتی نشوونما میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ دوستی، کھیل اور اجتماعی سرگرمیوں کے دوران بچے خوشی، غصے، مایوسی، حسد اور اختلاف جیسے مختلف جذبات کا تجربہ کرتے ہیں۔ ان تجربات سے وہ اپنے جذبات کو پہچاننے، انہیں مناسب انداز میں ظاہر کرنے اور دوسروں کے احساسات کو سمجھنے کی مشق کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر، کھیل میں ہارنے یا کسی ساتھی سے اختلاف ہونے کی صورت میں بچہ آہستہ آہستہ

مایوسی کو برداشت کرنا اور مسئلے کو پُرامن طریقے سے حل کرنا سیکھ سکتا ہے۔ اس طرح مثبت ہم جماعتی تعلقات جذباتی نظم وضبط اور ہمدردی کو فروغ دینے میں مدد دیتے ہیں۔

- **خود اعتمادی میں اضافہ (Enhancement of Self-Confidence)**

ہم جماعتوں کے ساتھ مثبت تعلقات بچوں میں خود اعتمادی اور اپنی صلاحیتوں کے بارے میں مثبت احساس پیدا کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ جب بچے کے ساتھی اس کی بات سنتے ہیں، اس کی کوششوں کو سراہتے ہیں اور اسے اجتماعی سرگرمیوں میں شامل کرتے ہیں تو وہ خود کو گروہ کا ایک اہم حصہ محسوس کرتا ہے۔ اس احساس سے بچے میں اپنی رائے بیان کرنے، نئی سرگرمیوں میں حصہ لینے اور مشکلات کا سامنا کرنے کا اعتماد بڑھ سکتا ہے۔ اس کے برعکس، اگر کسی بچے کو بار بار نظر انداز کیا جائے، اس کا مذاق اڑایا جائے یا اسے گروہ سے الگ رکھا جائے تو اس کی خود اعتمادی متاثر ہو سکتی ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ اسکول میں ہر بچے کو قبولیت، عزت اور شرکت کے مناسب مواقع فراہم کیے جائیں۔

- **تعلیم میں معاونت (Support in Learning)**

ہم جماعتوں کے ساتھ تعامل بچوں کے سیکھنے کے عمل کو بھی بہتر بنانے میں مدد دیتا ہے۔ جب طلبہ گروہی مطالعے، باہمی گفتگو اور مشترکہ تعلیمی سرگرمیوں میں حصہ لیتے ہیں تو وہ ایک دوسرے کے خیالات سے واقف ہوتے ہیں اور مشکل تصورات کو مختلف طریقوں سے سمجھنے کا موقع حاصل کرتے ہیں۔ بعض اوقات ایک طالب علم کسی موضوع کو اپنے ساتھی کی وضاحت سے زیادہ آسانی سے سمجھ لیتا ہے۔ اسی طرح دوسروں کو کوئی بات سمجھانے سے خود طالب علم کی سمجھ بھی بہتر ہو سکتی ہے۔ گروہی کام بچوں میں تعاون، ذمہ داری اور مسائل حل کرنے کی صلاحیت کو فروغ دیتا ہے۔ استاد کو چاہیے کہ وہ ایسی سرگرمیاں ترتیب دے جن میں تمام طلبہ کو فعال طور پر حصہ لینے کا موقع ملے۔

تنازعات کے حل کی تربیت (Learning Conflict Resolution)

ہم جماعتوں کے درمیان کھیل، گفتگو اور گروہی سرگرمیوں کے دوران اختلافات پیدا ہونا ایک فطری بات ہے۔ ان اختلافات کے ذریعے بچوں کو اپنی بات واضح کرنے، دوسرے کی رائے سننے، اپنی غلطی تسلیم کرنے، معذرت کرنے اور مناسب حل تلاش کرنے کا موقع ملتا ہے۔ اگر استاد ایسے مواقع پر بچوں کی مناسب رہنمائی کرے تو وہ غصے یا جھگڑے کے بجائے بات چیت اور باہمی سمجھ بوجھ سے مسائل حل کرنا سیکھ سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر، اگر دو طلبہ کسی مشترکہ سرگرمی میں ذمہ داریوں کی تقسیم پر متفق نہ ہوں تو استاد انہیں دونوں کی رائے سننے اور منصفانہ حل تلاش کرنے کی ترغیب دے سکتا ہے۔ اس طرح بچوں میں برداشت، انصاف پسندی اور ذمہ دارانہ رویے کو فروغ ملتا ہے۔

ہم جماعتوں کے ساتھ تعامل بچوں کی سماجی، جذباتی اور تعلیمی نشوونما کا ایک اہم ذریعہ ہے۔ اس کے ذریعے بچے بات چیت، تعاون، دوسروں کی بات سننے، باہمی احترام اور اجتماعی سرگرمیوں میں حصہ لینے جیسی سماجی مہارتیں سیکھتے ہیں۔ ہم جماعتوں کے ساتھ مثبت تعلقات بچوں کو اپنے جذبات کو سمجھنے، مایوسی اور اختلافات کا سامنا کرنے اور دوسروں کے احساسات کا احترام کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ اسی طرح ساتھیوں کی قبولیت اور حوصلہ افزائی سے بچوں میں خود اعتمادی، اپنائیت اور اپنی صلاحیتوں کے بارے میں مثبت احساس پیدا ہو سکتا ہے۔ تعلیمی نقطۂ نظر سے بھی ہم جماعتوں کے ساتھ تعامل اہم ہے، کیونکہ گروہی مطالعہ، باہمی گفتگو اور مشترکہ سرگرمیوں کے ذریعے طلبہ ایک دوسرے سے سیکھتے اور مشکل تصورات کو بہتر طور پر سمجھنے

کی کوشش کرتے ہیں۔ مزید برآں، اختلافات کے دوران گفتگو اور باہمی تعاون کے ذریعے مسائل حل کرنے سے بچوں میں برداشت، ذمہ داری اور مناسب فیصلہ کرنے کی صلاحیت پیدا ہوتی ہے۔ اس لیے والدین اور اساتذہ کو چاہیے کہ وہ بچوں کے درمیان مثبت تعلقات کو فروغ دیں اور اسکول میں ایسا محفوظ، دوستانہ اور معاون ماحول قائم کریں جہاں ہر بچے کو عزت، قبولیت اور سرگرمیوں میں شرکت کے یکساں مواقع حاصل ہوں۔

بچوں کی نشوونما میں ماحول کا کردار (Role of Environment in Child Development)

بچے کی سماجی اور جذباتی نشوونما صرف اس کی فطری خصوصیات پر منحصر نہیں ہوتی، بلکہ اس کے اردگرد کا ماحول بھی اس پر گہرا اثر ڈالتا ہے۔ خاندان، اسکول، ہم جماعت، محلہ، ثقافت اور وسیع تر سماجی حالات بچے کے رویوں، عادات، جذبات اور دوسروں کے ساتھ تعلقات کو تشکیل دینے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ایک معاون ماحول بچے کو اعتماد کے ساتھ سیکھنے اور اپنے جذبات کا اظہار کرنے کے مواقع فراہم کرتا ہے، جب کہ ناموافق ماحول اس کی نشوونما میں مشکلات پیدا کر سکتا ہے۔

ماحول کے اہم عناصر (Major Elements of Environment)

- **خاندانی ماحول (Family Environment)**

خاندان بچے کا پہلا سماجی ماحول ہوتا ہے۔ بچے والدین اور خاندان کے دوسرے افراد کے رویوں کو دیکھ کر گفتگو، تعاون، احترام اور اختلافات کو حل کرنے کے طریقے سیکھتے ہیں۔ اگر خاندان میں محبت، اعتماد، باہمی احترام اور مناسب رہنمائی موجود ہو تو بچے کو جذباتی تحفظ حاصل ہو سکتا ہے۔ اس کے برعکس، مسلسل تنازعات، سخت رویے یا عدم توجہ بچے کی جذباتی اور سماجی نشوونما کو متاثر کر سکتے ہیں۔

- **اسکول کا ماحول (School Environment)**

اسکول بچوں کی سماجی اور جذباتی تربیت کا ایک اہم مرکز ہے۔ استاد کا رویہ، کلاس روم کے اصول، تدریسی طریقے اور طلبہ کے درمیان تعلقات بچے کے تجربات کو متاثر کرتے ہیں۔ ایسا اسکول جہاں بچوں کے ساتھ احترام سے پیش آیا جائے، ان کی بات سنی جائے اور غلطیوں کو سیکھنے کا موقع سمجھا جائے، وہاں بچوں کو اعتماد اور مثبت تعلقات قائم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

- **ہم جماعتوں کا ماحول (Peer Environment)**

ہم جماعت بچوں کے خیالات، رویوں اور عادات پر اثر انداز ہو سکتے ہیں۔ مثبت ہم جماعتی تعلقات بچوں میں تعاون، دوستی اور ذمہ داری کو فروغ دے سکتے ہیں۔ اس کے برعکس، مذاق اڑانا، گروہ سے خارج کرنا، دباؤ ڈالنا یا دھونس جمانا بچے میں خوف، تنہائی اور عدم اعتماد پیدا کر سکتا ہے۔ اساتذہ کو ایسے رویوں کی روک تھام اور مثبت ہم جماعتی تعلقات کی حوصلہ افزائی کرنی چاہیے۔

- **سماجی اور ثقافتی ماحول (Social and Cultural Environment)**

بچے جس معاشرے اور ثقافت میں پرورش پاتے ہیں، وہاں کے رسم و رواج، اقدار، زبان اور سماجی اصول ان کی شخصیت اور رویوں پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ مختلف معاشروں میں جذبات کے اظہار اور سماجی تعلقات کے طریقوں میں فرق پایا جا سکتا ہے۔ اس لیے بچوں کی تربیت کے دوران ان کے ثقافتی پس منظر کا احترام کرنا اور انہیں دوسروں کے اختلافات قبول کرنے کی تعلیم دینا ضروری ہے۔

- **معاشی حالات (Economic Conditions)**

خاندان کے معاشی حالات بھی بچے کی سماجی اور جذباتی زندگی پر اثر انداز ہو سکتے ہیں۔ تعلیمی وسائل کی دستیابی، صحت، رہائش اور بنیادی ضروریات کی تکمیل بچے کے تجربات کو متاثر کرتی ہیں۔ محدود وسائل والے بچوں کو بعض اوقات تعلیمی مواقع اور سرگرمیوں میں شرکت کے سلسلے میں مشکلات پیش آسکتی ہیں۔ اسکول کو چاہیے کہ ایسے بچوں کے لیے مناسب تعاون اور شمولیت کے مواقع فراہم کرے۔

- **ڈیجیٹل اور ذرائع ابلاغ کا ماحول (Digital and Media Environment)**

آج کے دور میں موبائل فون، انٹرنیٹ، سوشل میڈیا اور ڈیجیٹل سرگرمیاں بھی بچوں کے سماجی تجربات کا حصہ ہیں۔ ان کے مناسب استعمال سے بچوں کو معلومات، سیکھنے اور رابطے کے مواقع مل سکتے ہیں، لیکن غیر مناسب استعمال، آن لائن مذاق یا ضرورت سے زیادہ اسکرین ٹائم بعض بچوں کی سماجی سرگرمیوں اور جذباتی کیفیت کو متاثر کر سکتا ہے۔ والدین اور اساتذہ کو بچوں کی عمر کے مطابق محفوظ اور متوازن ڈیجیٹل استعمال کی رہنمائی کرنی چاہیے۔ بچے کی سماجی اور جذباتی نشوونما میں ماحول بنیادی اہمیت رکھتا ہے۔ بچے کی شخصیت، عادات، رویوں، جذبات اور دوسروں کے ساتھ تعلقات کی تشکیل میں اس کے اردگرد موجود مختلف ماحولیاتی عوامل اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ان عوامل میں خاندانی ماحول، اسکول کا ماحول، ہم جماعتوں کے ساتھ تعلقات، سماجی و ثقافتی حالات، معاشی وسائل اور ڈیجیٹل ذرائع ابلاغ شامل ہیں۔ ان تمام عوامل کے اثرات سے بچہ اپنے رویوں کو سمجھنا، دوسروں کے ساتھ پیش آنا، سماجی اصولوں کی پابندی کرنا اور مختلف حالات کے مطابق خود کو ڈھالنا سیکھتا ہے۔ خاندانی ماحول بچے کی نشوونما کی پہلی بنیاد فراہم کرتا ہے، جہاں وہ محبت، اعتماد، احترام اور تعاون جیسی اقدار سیکھتا ہے۔ اسکول کا ماحول اس کی تعلیمی، سماجی اور جذباتی صلاحیتوں کو فروغ دینے میں مدد دیتا ہے، جب کہ ہم جماعتوں کے ساتھ مثبت تعلقات سے دوستی، باہمی تعاون، ہمدردی اور خود اعتمادی میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ اسی طرح سماجی اور ثقافتی ماحول بچے کی اقدار، زبان، عادات اور دوسروں کے بارے میں رویوں کو متاثر کرتا ہے۔ خاندان کے معاشی حالات بچے کی بنیادی ضروریات، تعلیمی وسائل اور مختلف سرگرمیوں میں شرکت کے مواقع پر بھی اثر انداز ہو سکتے ہیں۔ موجودہ دور میں ڈیجیٹل ذرائع ابلاغ بھی بچوں کی زندگی کا ایک اہم حصہ بن چکے ہیں۔ ان کے مناسب استعمال سے بچوں کو معلومات حاصل کرنے، نئی چیزیں سیکھنے اور دوسروں کے ساتھ رابطہ قائم کرنے کے مواقع ملتے ہیں، لیکن غیر مناسب استعمال ان کی سماجی اور جذباتی زندگی کے لیے مشکلات بھی پیدا کر سکتا ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ بچوں کو ڈیجیٹل ذرائع کے محفوظ اور متوازن استعمال کی رہنمائی فراہم کی جائے۔ مجموعی طور پر، ایک محفوظ، مثبت، محبت بھرا اور معاون ماحول بچوں کی متوازن نشوونما کے لیے ضروری ہے۔ والدین، اساتذہ اور معاشرے کی مشترکہ ذمہ داری ہے کہ وہ بچوں کی انفرادی ضروریات کا احترام کریں، انہیں مناسب رہنمائی فراہم کریں اور ایسا ماحول قائم کریں جہاں وہ اعتماد کے ساتھ اپنے جذبات کا اظہار کر سکیں، دوسروں کے ساتھ مثبت تعلقات قائم کریں اور اپنی سماجی و جذباتی صلاحیتوں کو بہتر بنا سکیں۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check Your Progress)

1. سماجی قابلیت (Social Competence) سے کیا مراد ہے اور اس کی اہم خصوصیات بیان کیجیے؟
2. بچوں کی سماجی اور جذباتی نشوونما میں ماحول کے کردار کی وضاحت کیجیے۔

3.5 ہمدردی اور جذباتی ذہانت (Empathy and Emotional Intelligence)

ہمدردی کا مفہوم(Meaning of Empathy)

ہمدردی سے مراد وہ صلاحیت ہے جس کے ذریعے فرد دوسروں کے جذبات، احساسات اور تجربات کو سمجھنے اور ان کے نقطۂ نظر کو محسوس کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ ہمدردی انسان کو یہ سمجھنے میں مدد دیتی ہے کہ دوسرے افراد کسی خاص صورتِ حال میں کیا محسوس کر رہے ہیں اور انہیں کس قسم کی مدد یا تعاون کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ یہ صلاحیت سماجی تعلقات کو بہتر بنانے، باہمی احترام پیدا کرنے اور دوسروں کے ساتھ مثبت رویہ اختیار کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ بچوں کی نشوونما میں ہمدردی کو خاص اہمیت حاصل ہے، کیونکہ بچپن ہی سے بچے اپنے والدین، بہن بھائیوں، اساتذہ اور ہم جماعتوں کے ساتھ تعامل کے ذریعے دوسروں کے احساسات کو سمجھنا سیکھتے ہیں۔ جب کوئی بچہ اپنے ساتھی کو اداس دیکھ کر اس کی خیریت دریافت کرتا ہے یا مشکل میں اس کی مدد کرتا ہے تو یہ ہمدردی کی عملی مثال ہے۔ اس طرح بچے آہستہ آہستہ یہ سیکھتے ہیں کہ ہر فرد کے جذبات اور ضروریات مختلف ہو سکتی ہیں اور دوسروں کے ساتھ احترام اور نرمی سے پیش آنا ضروری ہے۔ ہمدردی کا مطلب صرف کسی دوسرے شخص کی پریشانی دیکھ کر افسوس محسوس کرنا نہیں ہے، بلکہ اس کی صورتِ حال کو سمجھنا اور مناسب ردِ عمل اختیار کرنا بھی ہے۔ مثال کے طور پر، اگر کوئی طالب علم امتحان میں ناکامی کے باعث پریشان ہے تو اس کا ساتھی اس کی بات سن سکتا ہے، اسے حوصلہ دے سکتا ہے اور پڑھائی میں مدد فراہم کر سکتا ہے۔ اس طرح ہمدردی جذباتی سمجھ بوجھ کو مثبت سماجی عمل میں تبدیل کرنے میں مدد دیتی ہے۔

ہمدردی کی اہم خصوصیات(Characteristics of Empathy)

- **دوسروں کے جذبات کو سمجھنا(Understanding Others' Emotions)**

ہمدردی کی ایک اہم خصوصیت دوسروں کے جذبات اور احساسات کو پہچاننا اور سمجھنا ہے۔ اس صلاحیت کے ذریعے بچہ یہ جاننے کی کوشش کرتا ہے کہ کوئی شخص خوش، اداس، خوف زدہ یا پریشان کیوں ہے۔ جب بچہ اپنے ساتھی کے چہرے کے تاثرات، گفتگو اور رویے سے اس کی جذباتی کیفیت کو سمجھنے کی کوشش کرتا ہے تو اس میں دوسروں کے احساسات کے بارے میں حساسیت پیدا ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر، اگر کوئی طالب علم کلاس میں خاموش بیٹھا ہو اور پریشان نظر آئے تو اس کا ساتھی اس کی خیریت دریافت کر سکتا ہے اور اسے اپنی بات بیان کرنے کا موقع دے سکتا ہے۔ اس طرح بچوں میں دوسروں کے جذبات کو سمجھنے اور ان کے ساتھ مناسب رویہ اختیار کرنے کی صلاحیت فروغ پاتی ہے۔

- **دوسروں کے نقطۂ نظر کو سمجھنا(Understanding Others' Perspectives)**

ہمدردی کا ایک اہم پہلو یہ ہے کہ فرد کسی صورتِ حال کو صرف اپنی نظر سے دیکھنے کے بجائے دوسرے شخص کے نقطۂ نظر سے بھی سمجھنے کی کوشش کرے۔ ہر بچے کے تجربات، ضروریات، خیالات اور جذبات مختلف ہو سکتے ہیں۔ جب بچے دوسروں کے نقطۂ نظر کو سمجھنا سیکھتے ہیں تو ان کے لیے مختلف آرا کو قبول کرنا اور اختلافات کے باوجود احترام برقرار رکھنا آسان ہو جاتا ہے۔ مثال کے طور پر، اگر گروہی سرگرمی میں کسی طالب علم کی رائے دوسروں سے مختلف ہو تو اس کی بات کو فوراً رد کرنے کے بجائے اس کے خیالات کو سننا اور سمجھنا ہمدردی کا مظاہرہ ہے۔ اس صلاحیت سے بچوں میں برداشت، باہمی احترام اور بہتر سماجی تعلقات کو فروغ ملتا ہے۔

- **دوسروں کی مدد کرنے کا جذبہ (Willingness to Help Others)**

ہمدردی بچوں میں دوسروں کی مشکلات کو سمجھنے اور ضرورت کے وقت ان کی مدد کرنے کا جذبہ پیدا کرتی ہے۔ جب بچہ یہ محسوس کرتا ہے کہ اس کا کوئی ساتھی پریشان ہے یا اسے کسی کام میں دشواری پیش آ رہی ہے تو وہ اس کی مدد کرنے کی کوشش کر سکتا ہے۔ مثال کے طور پر، اگر کوئی طالب علم بیماری کی وجہ سے سبق مکمل نہ کر سکا ہو تو اس کا ساتھی اسے نوٹس فراہم کر سکتا ہے یا سبق سمجھانے میں مدد دے سکتا ہے۔ اس طرح بچوں میں تعاون، ذمہ داری اور دوسروں کی ضروریات کا خیال رکھنے کی عادت پیدا ہوتی ہے۔ تاہم، مدد کرتے وقت دوسرے شخص کی رضامندی اور ضروریات کا احترام کرنا بھی ضروری ہے۔

- **احترام اور برداشت (Respect and Tolerance)**

ہمدردی بچوں کو دوسروں کے خیالات، احساسات، صلاحیتوں اور انفرادی اختلافات کا احترام کرنا سکھاتی ہے۔ ہر بچے کی شخصیت، خاندانی پس منظر، زبان، ثقافت اور سیکھنے کی رفتار مختلف ہو سکتی ہے۔ ہمدردی کے ذریعے بچے یہ سمجھتے ہیں کہ ان اختلافات کی وجہ سے کسی شخص کو کمتر سمجھنا یا اس کا مذاق اڑانا درست نہیں ہے۔ مثال کے طور پر، اگر کوئی طالب علم کلاس میں جواب دینے کے دوران غلطی کر دے تو دوسرے طلبہ کو اس پر ہنسنے کے بجائے اس کی حوصلہ افزائی کرنی چاہیے۔ اس طرح احترام اور برداشت کا ماحول قائم ہوتا ہے اور بچوں کو اپنی صلاحیتیں ظاہر کرنے کا اعتماد ملتا ہے۔

- **مثبت سماجی تعلقات (Positive Social Relationships)**

ہمدردی بچوں کو دوستی، اعتماد اور باہمی تعاون پر مبنی تعلقات قائم کرنے میں مدد دیتی ہے۔ جب بچے ایک دوسرے کی بات سنتے ہیں، احساسات کا احترام کرتے ہیں اور مشکل وقت میں مدد فراہم کرتے ہیں تو ان کے درمیان اعتماد مضبوط ہوتا ہے۔ ایسے تعلقات بچوں کو گروہی سرگرمیوں میں حصہ لینے، اپنے مسائل بیان کرنے اور دوسروں کے ساتھ مل کر کام کرنے کے مواقع فراہم کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر، کھیل کے دوران کسی ساتھی کے ہار جانے پر اس کا مذاق اڑانے کے بجائے اسے حوصلہ دینا مثبت سماجی تعلقات کی علامت ہے۔ اس طرح ہمدردی بچوں میں دوستی، اپنائیت اور سماجی ذمہ داری کے احساس کو فروغ دیتی ہے۔

ہمدردی بچوں کی سماجی اور جذباتی نشوونما کا ایک اہم پہلو ہے۔ اس کے ذریعے بچے دوسروں کے جذبات کو پہچاننا، ان کے نقطۂ نظر کو سمجھنا، ضرورت کے وقت مدد فراہم کرنا اور مختلف خیالات و احساسات کا احترام کرنا سیکھتے ہیں۔ ہمدردی بچوں کو یہ سمجھنے میں مدد دیتی ہے کہ ہر فرد کے تجربات اور ضروریات مختلف ہو سکتی ہیں، اس لیے دوسروں کے ساتھ نرمی، احترام اور برداشت کا رویہ اختیار کرنا ضروری ہے۔ یہ صلاحیت بچوں میں باہمی تعاون، دوستی، اعتماد اور مثبت سماجی تعلقات کو فروغ دیتی ہے۔ والدین اور اساتذہ بچوں کو عملی مثالوں، کہانیوں، گروہی سرگرمیوں اور روزمرہ گفتگو کے ذریعے ہمدردی سکھا سکتے ہیں۔ اس طرح بچے نہ صرف دوسروں کے احساسات کو بہتر طور پر سمجھتے ہیں، بلکہ اختلافات کو پُرامن انداز میں حل کرنے اور ایک معاون و دوستانہ ماحول قائم کرنے میں بھی اپنا کردار ادا کر سکتے ہیں۔

جذباتی ذہانت کا مفہوم(Meaning of Emotional Intelligence)

جذباتی ذہانت سے مراد اپنے اور دوسروں کے جذبات کو پہچاننے، سمجھنے اور ان معلومات کو مناسب رویہ اختیار کرنے کے لیے استعمال کرنے کی صلاحیت ہے۔ اس میں اپنے جذبات سے آگاہ ہونا، جذبات کو سنبھالنا، دوسروں کے احساسات کو سمجھنا اور سماجی تعلقات کو مؤثر انداز میں قائم رکھنا شامل ہے۔ جذباتی ذہانت فرد کو مختلف حالات میں اپنے ردِ عمل پر غور کرنے اور مناسب فیصلہ کرنے میں مدد دیتی ہے۔ بچوں کی زندگی میں جذباتی ذہانت اس لیے اہم ہے کہ انہیں روزمرہ زندگی میں خوشی، غصے، خوف، مایوسی، مقابلے اور اختلافات جیسے مختلف جذبات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اگر بچہ اپنے جذبات کو پہچاننا اور ان کا مناسب اظہار کرنا سیکھ لے تو وہ مشکل حالات میں بہتر ردِ عمل اختیار کر سکتا ہے۔ مثال کے طور پر، اگر کوئی طالب علم کسی سوال کا جواب نہ دے سکے اور اسے شرمندگی محسوس ہو تو جذباتی ذہانت کی مدد سے وہ اپنی کیفیت کو سمجھ سکتا ہے، استاد سے مدد مانگ سکتا ہے اور دوبارہ کوشش کر سکتا ہے۔ جذباتی ذہانت صرف اپنے جذبات کو قابو میں رکھنے تک محدود نہیں ہے، بلکہ اس میں دوسروں کے احساسات کو سمجھنا، ان کے ساتھ مناسب انداز میں گفتگو کرنا اور اختلافات کو پُرامن طریقے سے حل کرنا بھی شامل ہے۔ اسکول میں جذباتی ذہانت بچوں کو ہم جماعتوں کے ساتھ تعاون کرنے، اساتذہ سے مؤثر رابطہ قائم کرنے اور تعلیمی مشکلات کا سامنا کرنے میں مدد دے سکتی ہے۔

جذباتی ذہانت کے اہم پہلو(Important Aspects of Emotional Intelligence)

- **خود آگاہی(Self-Awareness)**

خود آگاہی سے مراد اپنے جذبات، خیالات، صلاحیتوں، کمزوریوں اور رویوں کو پہچاننے کی صلاحیت ہے۔ اس کے ذریعے بچہ یہ سمجھنے کی کوشش کرتا ہے کہ وہ کسی خاص صورتِ حال میں کیا محسوس کر رہا ہے اور اس کے جذبات کی وجہ کیا ہے۔ مثال کے طور پر، اگر کوئی طالب علم امتحان سے پہلے گھبراہٹ محسوس کرتا ہے تو خود آگاہی اسے اپنی کیفیت پہچاننے اور اس سے نمٹنے کے مناسب طریقے تلاش کرنے میں مدد دیتی ہے۔ اسی طرح اپنی صلاحیتوں اور کمزوریوں کو سمجھنے سے بچہ اپنی تعلیمی ضروریات کے بارے میں بہتر فیصلہ کر سکتا ہے۔ والدین اور اساتذہ بچوں کو اپنے تجربات پر غور کرنے اور اپنے احساسات بیان کرنے کے مواقع دے کر خود آگاہی کو فروغ دے سکتے ہیں۔

- **خود نظم وضبط(Self-Regulation)**

خود نظم وضبط سے مراد اپنے جذبات اور رویوں کو حالات کے مطابق سنبھالنے کی صلاحیت ہے۔ اس کا مطلب جذبات کو دبانا یا ختم کرنا نہیں، بلکہ ان کا مناسب اظہار کرنا اور جذبات کی شدت میں بھی سوچ سمجھ کر عمل کرنا ہے۔ مثال کے طور پر، اگر کسی طالب علم کو کسی ساتھی کی بات پر غصہ آجائے تو وہ فوراً جھگڑا کرنے کے بجائے کچھ دیر رک کر اپنی بات پُرسکون انداز میں بیان کر سکتا ہے۔ اسی طرح مشکل سوال حل نہ ہونے پر مایوس ہو کر کام چھوڑ دینے کے بجائے دوبارہ کوشش کرنا بھی خود نظم وضبط سے متعلق ہے۔ اس صلاحیت کو فروغ دینے کے لیے بچوں کو صبر، انتظار، مناسب گفتگو اور مسائل حل کرنے کی مشق فراہم کرنا ضروری ہے۔

- **اندرونی ترغیب(Internal Motivation)**

اندرونی ترغیب سے مراد کسی کام کو اپنی دلچسپی، سیکھنے کی خواہش یا ذاتی مقصد کے حصول کے لیے انجام دینے کا رجحان ہے۔ اس میں بچہ صرف انعام یا دوسروں کی تعریف کے لیے کام نہیں کرتا، بلکہ خود بھی سیکھنے اور بہتر کارکردگی دکھانے کی کوشش کرتا ہے۔ مثال کے طور پر، اگر کوئی طالب علم ریاضی کے سوال کو پہلی کوشش میں حل نہ کر سکے تو وہ اپنی غلطی سمجھنے اور دوبارہ کوشش کرنے میں دلچسپی لے سکتا ہے۔ اندرونی ترغیب بچوں میں مستقل مزاجی، ذمہ داری اور مشکلات کا سامنا کرنے کی صلاحیت کو فروغ دینے میں مدد دیتی ہے۔ استاد بچوں کی کوششوں کی حوصلہ افزائی کر کے اور انہیں اپنی پیش رفت کا جائزہ لینے کے مواقع فراہم کر کے اس رجحان کو مضبوط بنا سکتا ہے۔

- **ہمدردی (Empathy)**

جذباتی ذہانت میں دوسروں کے جذبات، ضروریات اور نقطۂ نظر کو سمجھنے کی صلاحیت بھی شامل ہے۔ ہمدردی کے ذریعے بچہ یہ محسوس کرنے کی کوشش کرتا ہے کہ دوسرا شخص کسی خاص صورتِ حال میں کیا تجربہ کر رہا ہے اور اسے کس قسم کی مدد درکار ہو سکتی ہے۔ مثال کے طور پر، اگر کوئی طالب علم نئی جماعت میں آنے کی وجہ سے جھجک محسوس کر رہا ہو تو اس کے ساتھی اسے اپنے گروپ میں شامل کر سکتے ہیں اور اس سے دوستانہ گفتگو کر سکتے ہیں۔ ہمدردی بچوں میں احترام، تعاون اور اختلافات کو قبول کرنے کی صلاحیت کو فروغ دیتی ہے۔ یہ جذباتی ذہانت کا ایک اہم پہلو ہے، کیونکہ اس سے بچے اپنے سماجی تعلقات میں دوسروں کے احساسات کو اہمیت دینا سیکھتے ہیں۔

- **سماجی مہارتیں (Social Skills)**

سماجی مہارتوں سے مراد دوسروں کے ساتھ مؤثر انداز میں گفتگو کرنے، تعلقات قائم رکھنے، تعاون کرنے اور اختلافات کو مناسب طریقے سے حل کرنے کی صلاحیت ہے۔ جذباتی ذہانت بچوں کو یہ سمجھنے میں مدد دیتی ہے کہ مختلف سماجی حالات میں کس طرح بات کی جائے، دوسروں کی رائے کیسے سنی جائے اور اپنی ضروریات کا اظہار کس انداز میں کیا جائے۔ مثال کے طور پر، گروہی منصوبے کے دوران اگر دو طلبہ کسی کام کی تقسیم پر متفق نہ ہوں تو وہ ایک دوسرے کی بات سن کر اور اپنی رائے واضح کر کے مشترکہ حل تلاش کر سکتے ہیں۔ سماجی مہارتیں بچوں کو دوستی قائم کرنے، جماعتی سرگرمیوں میں حصہ لینے اور دوسروں کے ساتھ مثبت تعلقات برقرار رکھنے میں مدد دیتی ہیں۔

جذباتی ذہانت بچوں کی ذاتی، سماجی اور تعلیمی نشوونما کے لیے ایک اہم صلاحیت ہے۔ اس کے ذریعے بچے اپنے جذبات کو پہچاننا، ان کے اسباب کو سمجھنا، اپنے رویے کو حالات کے مطابق سنبھالنا اور دوسروں کے احساسات کا احترام کرنا سیکھتے ہیں۔ جذباتی ذہانت کے اہم پہلوؤں میں خود آگاہی، خود نظم و ضبط، اندرونی ترغیب، ہمدردی اور سماجی مہارتیں شامل ہیں۔ خود آگاہی بچے کو اپنی جذباتی کیفیت سمجھنے میں مدد دیتی ہے، جب کہ خود نظم و ضبط اسے مناسب ردِ عمل اختیار کرنے کے قابل بناتا ہے۔ اندرونی ترغیب بچے کو مشکلات کے باوجود کوشش جاری رکھنے کی حوصلہ افزائی کرتی ہے، جبکہ ہمدردی اور سماجی مہارتیں دوسروں کے ساتھ مثبت تعلقات قائم کرنے میں مدد دیتی ہیں۔ والدین اور اساتذہ بچوں کو جذبات کے اظہار، باہمی گفتگو، گروہی کام اور مسائل حل کرنے کے مواقع فراہم کر کے ان صلاحیتوں کو فروغ دے سکتے ہیں۔ اس طرح جذباتی ذہانت بچوں کو تعلیمی دباؤ، روزمرہ مشکلات اور سماجی اختلافات کا زیادہ مناسب انداز میں سامنا کرنے میں مدد دے سکتی ہے۔

ہمدردی اور جذباتی ذہانت کا باہمی تعلق (Relationship Between Empathy and Emotional Intelligence)

ہمدردی اور جذباتی ذہانت ایک دوسرے سے گہرا تعلق رکھتی ہیں، لیکن دونوں کے مفہوم میں فرق ہے۔ ہمدردی بنیادی طور پر دوسروں کے جذبات، احساسات اور نقطۂ نظر کو سمجھنے سے متعلق ہے، جب کہ جذباتی ذہانت ایک وسیع صلاحیت ہے جس میں اپنے جذبات کو پہچاننا، انہیں سنبھالنا، دوسروں کے جذبات کو سمجھنا اور سماجی تعلقات کو مؤثر انداز میں قائم رکھنا شامل ہے۔ دونوں صلاحیتیں مل کر بچوں کو مختلف سماجی حالات میں مناسب رویہ اختیار کرنے میں مدد دیتی ہیں۔

- **جذبات کو پہچاننے میں مدد (Recognition of Emotions)**

جذباتی ذہانت بچے کو اپنے اور دوسروں کے جذبات پہچاننے میں مدد دیتی ہے، جب کہ ہمدردی اسے خاص طور پر دوسروں کی جذباتی کیفیت اور ضروریات کو سمجھنے کی طرف متوجہ کرتی ہے۔ مثال کے طور پر، بچہ اپنے اندر غصے کی کیفیت کو پہچان سکتا ہے اور ساتھ ہی یہ بھی سمجھ سکتا ہے کہ اس کے ساتھی کو اس کی سخت بات سے دکھ پہنچا ہے۔ اس طرح دونوں صلاحیتیں بچے کو اپنے اور دوسروں کے جذبات کے بارے میں زیادہ آگاہ بناتی ہیں۔

- **مثبت رویے کی تشکیل (Development of Positive Behaviour)**

جب بچہ اپنے جذبات کو سنبھالنے کے ساتھ دوسروں کے احساسات کا احترام بھی کرتا ہے تو اس کے رویے میں برداشت، تعاون اور ذمہ داری پیدا ہو سکتی ہے۔ مثال کے طور پر، اگر کسی ساتھی سے غلطی ہو جائے تو بچہ اس پر غصہ کرنے یا مذاق اڑانے کے بجائے اسے غلطی درست کرنے کا موقع دے سکتا ہے۔ اس طرح جذباتی ذہانت اور ہمدردی مل کر مثبت سماجی رویوں کو فروغ دیتی ہیں۔

- **اختلافات کے حل میں معاونت (Support in Conflict Resolution)**

بچوں کے درمیان اختلافات پیدا ہونے پر ہمدردی انہیں دوسرے شخص کے نقطۂ نظر کو سمجھنے میں مدد دیتی ہے، جب کہ جذباتی ذہانت انہیں اپنے غصے یا مایوسی کو سنبھال کر مناسب حل تلاش کرنے میں مدد دے سکتی ہے۔ مثال کے طور پر، اگر دو طلبہ کسی کھیل کے اصول پر متفق نہ ہوں تو وہ ایک دوسرے کی بات سن کر، اپنے جذبات کو سنبھال کر اور باہمی گفتگو کے ذریعے حل تلاش کر سکتے ہیں۔

- **سماجی تعلقات میں بہتری (Improvement in Social Relationships)**

ہمدردی اور جذباتی ذہانت دونوں بچوں کو دوستی قائم کرنے، باہمی احترام برقرار رکھنے اور ضرورت کے وقت ایک دوسرے کی مدد کرنے کے قابل بناتی ہیں۔ جب بچے اپنے جذبات کا مناسب اظہار کرتے اور دوسروں کی ضروریات کا خیال رکھتے ہیں تو ان کے تعلقات میں اعتماد اور تعاون کو فروغ مل سکتا ہے۔ اس طرح کلاس روم اور دیگر سماجی ماحول میں مثبت تعلقات قائم کرنے میں مدد ملتی ہے۔

مثال : اگر دو طلبہ کے درمیان کسی سرگرمی کے دوران اختلاف ہو جائے تو ہمدردی انہیں ایک دوسرے کی بات اور احساسات سمجھنے میں مدد دے گی، جب کہ جذباتی ذہانت انہیں غصے کو سنبھالنے، مناسب گفتگو کرنے اور قابلِ قبول حل تلاش کرنے میں مدد دے سکتی ہے۔

ہمدردی اور جذباتی ذہانت بچوں کی متوازن سماجی اور جذباتی نشوونما کے لیے اہم ہیں۔ ہمدردی دوسروں کے احساسات، ضروریات اور نقطۂ نظر کو سمجھنے اور ان کا احترام کرنے میں مدد دیتی ہے، جب کہ جذباتی ذہانت اپنے جذبات کو پہچاننے، انہیں سنبھالنے اور حالات کے مطابق مناسب رویہ اختیار کرنے

کی وسیع صلاحیت ہے۔ دونوں صلاحیتیں بچوں کو اختلافات کے دوران دوسرے کی بات سننے، اپنے جذبات پر غور کرنے اور مسائل کو پُرامن انداز میں حل کرنے میں مدد دیتی ہیں۔ ان کے ذریعے بچوں میں برداشت، تعاون، ذمہ داری اور مثبت سماجی تعلقات کو فروغ مل سکتا ہے۔ والدین اور اساتذہ کو چاہیے کہ وہ بچوں کو ایسی سرگرمیوں میں شامل کریں جن میں وہ اپنے جذبات کا اظہار کریں، دوسروں کے نقطۂ نظر کو سمجھیں اور مشترکہ مسائل کے حل کے لیے گفتگو کریں۔ اس طرح بچے اپنی جذباتی ضروریات اور دوسروں کے احساسات کے درمیان توازن قائم کرنا سیکھ سکتے ہیں۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check Your Progress)

1. ہمدردی (Empathy) سے کیا مراد ہے اور اس کی اہم خصوصیات بیان کیجیے۔
2. جذباتی ذہانت (Emotional Intelligence) کے اہم پہلوؤں اور بچوں کی سماجی و جذباتی نشوونما میں اس کی اہمیت کی وضاحت کیجیے۔

3.6 اسکول میں جذباتی نشوونما کے لیے معاونت (School-Based Emotional Development Support)

اسکول میں جذباتی نشوونما کا مفہوم (Meaning of Emotional Development at School)

اسکول بچے کی جذباتی نشوونما میں ایک اہم کردار ادا کرتا ہے۔ بچہ اسکول میں نہ صرف مختلف مضامین کا علم حاصل کرتا ہے بلکہ اپنے جذبات کو سمجھنا، ان کا اظہار کرنا، دوسروں کے جذبات کا احترام کرنا اور مختلف حالات میں اپنے رویّے کو مناسب طریقے سے کنٹرول کرنا بھی سیکھتا ہے۔ اسکول کا ماحول، استاد کا رویّہ، ہم جماعتوں کے ساتھ تعلقات اور تدریس کے طریقے بچے کی جذباتی نشوونما پر اثرانداز ہوتے ہیں۔ اگر اسکول کا ماحول محبت، احترام، تحفظ اور تعاون پر مبنی ہو تو بچے میں خود اعتمادی، جذباتی توازن، ہمدردی اور سماجی تعلقات قائم کرنے کی صلاحیت بہتر ہوتی ہے۔ اس کے برعکس، خوف، سخت سزا، تضحیک اور امتیازی سلوک پر مبنی ماحول بچے میں بے چینی، احساسِ کمتری اور جذباتی مسائل پیدا کر سکتا ہے۔ اس لیے اسکول کی ذمہ داری ہے کہ وہ بچوں کی تعلیمی ضروریات کے ساتھ ساتھ ان کی جذباتی ضروریات پر بھی توجہ دے۔

اسکول میں جذباتی نشوونما کی اہمیت (Importance of Emotional Development at School)

اسکول میں جذباتی نشوونما کی معاونت بچوں کی ہمہ جہت ترقی کے لیے ضروری ہے۔ جذباتی طور پر متوازن بچہ نہ صرف اپنی تعلیم میں بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کرتا ہے بلکہ دوسروں کے ساتھ مثبت تعلقات قائم کرنے، مشکلات کا سامنا کرنے اور اپنے جذبات کو مناسب انداز میں ظاہر کرنے کے قابل بھی ہوتا ہے۔ جذباتی نشوونما بچے کی شخصیت، سماجی رویّے، خود اعتمادی اور تعلیمی دلچسپی کو بہتر بنانے میں مدد دیتی ہے۔ اس سلسلے میں درج ذیل پہلو اہم ہیں۔

- **جذباتی تحفظ (Emotional Security)**

جب بچے کو اسکول میں محفوظ، قابلِ احترام اور قبول کیے جانے کا احساس ہوتا ہے تو وہ خوف اور جھجک کے بغیر اپنی بات کہہ سکتا ہے۔ ایسا ماحول بچے کو سوالات پوچھنے، اپنی غلطیوں سے سیکھنے اور تعلیمی سرگرمیوں میں حصہ لینے کا حوصلہ دیتا ہے۔ جذباتی تحفظ بچے کی ذہنی آسودگی اور اسکول سے وابستگی کو مضبوط بناتا ہے۔

- **خود اعتمادی میں اضافہ (Development of Self-Confidence)**

جذباتی نشوونما کے لیے ضروری ہے کہ بچے کی صلاحیتوں، کوششوں اور کامیابیوں کی حوصلہ افزائی کی جائے۔ جب استاد بچے کی معمولی کامیابی کو بھی اہمیت دیتا ہے تو بچے میں اپنی صلاحیتوں پر اعتماد پیدا ہوتا ہے۔ اس کے نتیجے میں وہ مشکل کاموں کو کرنے کی کوشش کرتا ہے اور ناکامی کی صورت میں دوبارہ کوشش کرنے کے لیے تیار رہتا ہے۔

- **جذبات پر قابو پانا (Emotion Regulation)**

بچے کبھی خوشی، غصے، خوف، اداسی یا مایوسی کا تجربہ کرتے ہیں۔ اسکول میں ان کی رہنمائی کی جانی چاہیے تاکہ وہ اپنے جذبات کو پہچان سکیں اور ان کا مناسب اظہار کرنا سیکھیں۔ مثال کے طور پر، غصے کی حالت میں لڑائی کرنے کے بجائے بات چیت کرنا، پریشانی کے وقت استاد سے مدد لینا اور ناکامی پر مایوس ہونے کے بجائے اپنی غلطیوں کو سمجھنا جذباتی نظم وضبط کی اہم مثالیں ہیں۔

- **مثبت سماجی تعلقات (Positive Social Relationships)**

جذباتی نشوونما بچوں کو دوسروں کے ساتھ تعاون کرنے، اپنی باری کا انتظار کرنے، اختلافات کو برداشت کرنے اور دوسروں کے احساسات کا احترام کرنے میں مدد دیتی ہے۔ اس طرح بچے اپنے ہم جماعتوں کے ساتھ بہتر تعلقات قائم کرتے ہیں اور گروہی سرگرمیوں میں مؤثر انداز میں حصہ لیتے ہیں۔

- **تعلیمی سرگرمیوں میں شرکت (Participation in Learning Activities)**

جو بچے جذباتی طور پر محفوظ اور پُراعتماد ہوتے ہیں، وہ عموماً کلاس روم کی سرگرمیوں میں زیادہ دلچسپی لیتے ہیں۔ وہ سوالات پوچھنے، اپنے خیالات پیش کرنے اور گروپ ورک میں حصہ لینے سے کم گھبراتے ہیں۔ اس طرح جذباتی نشوونما سیکھنے کے عمل کو مؤثر بنانے میں معاون ثابت ہوتی ہے۔

جذباتی نشوونما میں استاد کا کردار (Role of Teachers in Emotional Development)

استاد بچے کی جذباتی نشوونما میں بنیادی کردار ادا کرتا ہے، کیونکہ بچہ اسکول میں اپنا زیادہ وقت استاد اور ہم جماعتوں کے ساتھ گزارتا ہے۔ استاد کا رویّہ، گفتگو کا انداز، بچوں کی غلطیوں پر ردِ عمل اور ان کی کامیابیوں کی حوصلہ افزائی بچے کی شخصیت پر گہرے اثرات مرتب کرتی ہے۔ ایک حساس، ہمدرد اور تعاون کرنے والا استاد بچوں کو اپنے جذبات سمجھنے، مشکلات کا سامنا کرنے اور دوسروں کے ساتھ مثبت تعلقات قائم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ استاد کو چاہیے کہ وہ ہر بچے کی انفرادی ضروریات اور جذباتی کیفیت کو سمجھے اور ایسا ماحول پیدا کرے جس میں بچے بلاخوف اپنی بات بیان کر سکیں۔

- **مثبت اور محفوظ ماحول فراہم کرنا (Providing a Positive and Safe Environment)**

استاد کو کلاس روم میں ایسا ماحول قائم کرنا چاہیے جہاں ہر بچے کے ساتھ عزت اور انصاف کا برتاؤ کیا جائے۔ بچوں کو ان کی کمزوریوں کی وجہ سے شرمندہ نہیں کرنا چاہیے اور نہ ہی ان کا دوسروں کے سامنے مذاق اڑانا چاہیے۔ مثبت ماحول بچوں کو اپنی صلاحیتوں کے اظہار اور سیکھنے کے عمل میں سرگرم شرکت کا موقع فراہم کرتا ہے۔

- **بچوں کے جذبات کو سمجھنا (Understanding Children's Emotions)**

ہر بچہ مختلف حالات میں مختلف جذبات کا اظہار کرتا ہے۔ کوئی بچہ ناکامی پر مایوس ہو سکتا ہے، کوئی سوال پوچھنے سے گھبرا سکتا ہے اور کوئی گھریلو مسائل کی وجہ سے پریشان ہو سکتا ہے۔ استاد کو بچوں کے رویّوں کا مشاہدہ کرنا چاہیے اور ان کی مشکلات کو سمجھنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ بچے کے رویّے پر فوری طور پر سخت ردِ عمل دینے کے بجائے اس کے پس منظر کو سمجھنا زیادہ مفید ہوتا ہے۔

- **حوصلہ افزائی اور مثبت ردِ عمل (Encouragement and Positive Feedback)**

استاد کو بچوں کی محنت، کوشش اور بہتری کی تعریف کرنی چاہیے۔ صرف امتحانی نمبروں یا کامیابی کے نتائج کو اہمیت دینے کے بجائے بچے کی کوشش اور سیکھنے کے عمل کو بھی سراہنا چاہیے۔ مثبت ردِ عمل بچے میں خود اعتمادی پیدا کرتا ہے اور اسے مزید محنت کرنے کی ترغیب دیتا ہے۔

- **جذبات کے اظہار کی تربیت (Teaching Emotional Expression)**

استاد بچوں کو یہ سکھا سکتا ہے کہ خوشی، غصے، خوف، اداسی اور مایوسی جیسے جذبات انسانی زندگی کا فطری حصہ ہیں۔ اہم بات یہ ہے کہ ان جذبات کا اظہار مناسب طریقے سے کیا جائے۔ مثال کے طور پر، اگر کوئی بچہ غصے میں ہو تو اسے دوسروں کو نقصان پہنچانے کے بجائے اپنی کیفیت الفاظ میں بیان کرنے کی ترغیب دی جا سکتی ہے۔

- **تنازعات حل کرنے میں مدد (Helping Children Resolve Conflicts)**

بچوں کے درمیان کھیل، گروپ ورک یا دوسری سرگرمیوں کے دوران اختلافات پیدا ہو سکتے ہیں۔ استاد کو چاہیے کہ وہ بچوں کو ایک دوسرے کی بات سننے، مسئلے کی وجہ سمجھنے اور باہمی اتفاق سے حل تلاش کرنے کی تربیت دے۔ اس عمل سے بچوں میں برداشت، صبر، تعاون اور مسئلہ حل کرنے کی صلاحیت پیدا ہوتی ہے۔

- **انفرادی اختلافات کا احترام (Respecting Individual Differences)**

تمام بچوں کی صلاحیتیں، مزاج، دلچسپیاں اور جذباتی ضروریات یکساں نہیں ہوتیں۔ بعض بچے جلد دوسروں سے گھل مل جاتے ہیں، جبکہ بعض بچوں کو اعتماد پیدا کرنے کے لیے زیادہ وقت درکار ہوتا ہے۔ استاد کو ان اختلافات کا احترام کرتے ہوئے ہر بچے کو اپنی رفتار سے سیکھنے اور ترقی کرنے کے مواقع فراہم کرنے چاہئیں۔

جذباتی نشوونما کے لیے اسکول کی حکمتِ عملیاں (School Strategies for Emotional Development)

اسکول میں جذباتی نشوونما کو فروغ دینے کے لیے منظم اور مسلسل کوششوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ صرف استاد کی انفرادی کوشش کافی نہیں ہوتی، بلکہ اسکول کی انتظامیہ، اساتذہ، والدین اور ہم جماعتوں کو بھی اس عمل میں تعاون کرنا چاہیے۔ اسکول کو تدریسی سرگرمیوں کے ساتھ ایسی سرگرمیوں کا انتظام کرنا چاہیے جن کے ذریعے بچے اپنے جذبات کو پہچان سکیں، دوسروں کے احساسات کو سمجھ سکیں، تنازعات حل کر سکیں اور مشکلات کا مثبت انداز میں سامنا کرنا سیکھیں۔ اس مقصد کے لیے درج ذیل حکمتِ عملیاں اختیار کی جا سکتی ہیں۔

- **سماجی اور جذباتی تعلیم (Social and Emotional Learning)**

اسکول میں ایسی سرگرمیاں شامل کی جاسکتی ہیں جن کے ذریعے بچے خود آگاہی، خود نظم وضبط، ہمدردی، ذمہ دارانہ فیصلہ سازی اور سماجی تعلقات قائم کرنے کی مہارتیں سیکھیں۔ ان سرگرمیوں سے بچوں کو اپنے جذبات پہچاننے اور دوسروں کے ساتھ مناسب برتاؤ کرنے میں مدد ملتی ہے۔

- **گروہی سرگرمیوں کا انعقاد (Organising Group Activities)**

گروہی کام، مشترکہ منصوبے، کھیل اور مباحثے بچوں کو مل جل کر کام کرنے کا موقع فراہم کرتے ہیں۔ ان سرگرمیوں کے ذریعے بچے دوسروں کی رائے سننا، ذمہ داریاں تقسیم کرنا، اختلافات برداشت کرنا اور مشترکہ مقاصد کے لیے کوشش کرنا سیکھتے ہیں۔ اس طرح ان میں تعاون اور سماجی قابلیت فروغ پاتی ہے۔

- **کہانیوں اور کردار نگاری کا استعمال (Use of Stories and Role-Play)**

کہانیوں، ڈراموں اور کردار نگاری کے ذریعے بچوں کو مختلف جذبات اور سماجی حالات سے روشناس کرایا جاسکتا ہے۔ مثال کے طور پر، کسی ایسے کردار کی کہانی جسے دوسروں کی مدد کی ضرورت ہو، بچوں میں ہمدردی اور دوسروں کے احساسات کو سمجھنے کی صلاحیت پیدا کرنے میں مدد دے سکتی ہے۔ کردار نگاری کے ذریعے بچے مشکل حالات میں مناسب ردِ عمل دینا بھی سیکھتے ہیں۔

- **پُرسکون ہونے کی تکنیکیں (Calming Techniques)**

بچوں کو پریشانی، غصے یا ذہنی دباؤ کی حالت میں خود کو پُرسکون کرنے کے طریقے سکھائے جاسکتے ہیں۔ گہری سانس لینا، چند لمحے خاموش رہنا، آہستہ آہستہ گنتی کرنا اور مسئلے پر غور کرنے کے بعد جواب دینا ایسی مفید تکنیکیں ہیں۔ ان طریقوں سے بچوں کو اپنے جذبات پر قابو پانے اور جلد بازی میں ردِ عمل دینے سے بچنے میں مدد ملتی ہے۔

- **مشاورت اور جذباتی معاونت (Counselling and Emotional Support)**

بعض بچوں کو خوف، تنہائی، غنڈہ گردی، خاندانی مسائل یا تعلیمی دباؤ کی وجہ سے جذباتی مشکلات کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ ایسے بچوں کو مناسب رہنمائی اور جذباتی معاونت فراہم کرنا ضروری ہے۔ ضرورت پڑنے پر تربیت یافتہ مشیر یا متعلقہ ماہر کی مدد لی جانی چاہیے، تاکہ بچے کی مشکلات کو سنجیدگی سے سمجھا اور حل کیا جاسکے۔

- **والدین اور اسکول کے درمیان تعاون (Parent-School Cooperation)**

بچوں کی جذباتی نشوونما گھر اور اسکول دونوں کے ماحول سے متاثر ہوتی ہے۔ اگر والدین اور اساتذہ بچے کے رویّے، جذباتی ضروریات اور مشکلات کے بارے میں ایک دوسرے سے رابطہ رکھیں تو بچے کی بہتر مدد کی جاسکتی ہے۔ والدین اور اساتذہ کو چاہیے کہ وہ بچے پر غیر ضروری دباؤ ڈالنے کے بجائے اس کی کوششوں کی حوصلہ افزائی کریں اور اس کے مسائل کو سمجھنے کی کوشش کریں۔

- **غنڈہ گردی اور امتیازی سلوک کی روک تھام (Prevention of Bullying and Discrimination)**

اسکول کو غنڈہ گردی، تضحیک، دھمکی اور امتیازی سلوک کے خلاف واضح اصول بنانے چاہئیں۔ ہر بچے کو یہ احساس ہونا چاہیے کہ اس کی عزت اور حفاظت اہم ہے۔ ایسے اقدامات سے بچوں میں تحفظ کا احساس پیدا ہوتا ہے اور وہ خوف کے بغیر تعلیمی و سماجی سرگرمیوں میں حصہ لے سکتے ہیں۔

اسکول بچوں کی جذباتی نشوونما کے لیے ایک اہم تعلیمی اور سماجی ادارہ ہے۔ یہاں بچے نہ صرف علمی معلومات حاصل کرتے ہیں بلکہ اپنے جذبات کو پہچاننا، ان کا مناسب اظہار کرنا، دوسروں کے احساسات کا احترام کرنا اور سماجی تعلقات قائم کرنا بھی سیکھتے ہیں۔ جذباتی نشوونما میں استاد کا رویّہ، اسکول کا ماحول، ہم جماعتوں کے ساتھ تعلقات اور والدین کا تعاون اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ استاد بچوں کے لیے محفوظ ماحول فراہم کرکے، ان کی حوصلہ افزائی کرکے اور اختلافات کو پُرامن طریقے سے حل کرنے کی تربیت دے کر ان کی جذباتی صلاحیتوں کو فروغ دے سکتا ہے۔ اسی طرح سماجی و جذباتی تعلیم، گروہی سرگرمیاں، کردار نگاری، مشاورت اور غنڈہ گردی کی روک تھام جیسی حکمتِ عملیاں بچوں کی ہمہ جہت ترقی میں معاون ہوتی ہیں۔ لہٰذا اسکول کی تعلیم کا مقصد صرف تعلیمی کامیابی حاصل کرنا نہیں، بلکہ بچوں کی جذباتی، سماجی اور اخلاقی نشوونما کو بھی یقینی بنانا ہونا چاہیے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check Your Progress)

1. اسکول میں بچوں کی جذباتی نشوونما کے لیے استاد کا کیا کردار ہے؟
2. بچوں کی جذباتی نشوونما کو فروغ دینے کے لیے اسکول کی اہم حکمتِ عملیوں کی وضاحت کیجیے۔

3.7 خلاصہ (Summary)

اس یونٹ میں بچوں کی جذباتی اور سماجی نشوونما کے مختلف پہلوؤں کا مطالعہ کیا گیا ہے۔ جذباتی نشوونما بچے کی شخصیت کی تعمیر، سماجی تعلقات، خود اعتمادی اور تعلیمی کامیابی میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ بچپن میں بچے اپنے والدین، اساتذہ اور ہم جماعتوں کے ساتھ تعامل کے ذریعے جذبات کو سمجھنا، ان کا اظہار کرنا اور دوسروں کے احساسات کا احترام کرنا سیکھتے ہیں۔ اس یونٹ میں وابستگی کے نظریے، مزاج، جذباتی نظم و ضبط، سماجی قابلیت، ہمدردی، جذباتی ذہانت اور اسکول میں جذباتی نشوونما کے لیے معاونت جیسے اہم موضوعات کا احاطہ کیا گیا ہے۔ وابستگی کا نظریہ بچے اور اس کی دیکھ بھال کرنے والے افراد کے درمیان جذباتی تعلق کی اہمیت کو واضح کرتا ہے۔ جان باؤلبی (John Bowlby) کے مطابق بچے اور نگہداشت کرنے والے فرد کے درمیان مضبوط جذباتی تعلق بچے میں احساسِ تحفظ اور اعتماد پیدا کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ میری آئنس ورتھ (Mary Ainsworth) نے اپنی تحقیق کے ذریعے بچوں میں وابستگی کے مختلف انداز کو سمجھنے میں اہم خدمات انجام دیں۔ محفوظ وابستگی بچوں کو اپنے ماحول کو دریافت کرنے، دوسروں کے ساتھ مثبت تعلقات قائم کرنے اور جذباتی طور پر محفوظ محسوس کرنے میں مدد دیتی ہے۔ مزاج (Temperament) سے مراد بچے کے جذباتی ردِ عمل، سرگرمیوں اور رویّوں میں پائی جانے والی انفرادی خصوصیات ہیں۔ ہر بچے کا مزاج مختلف ہو سکتا ہے، جس کی وجہ سے بچے مختلف حالات میں مختلف انداز سے ردِ عمل ظاہر کرتے ہیں۔ جذباتی نظم وضبط (Emotion Regulation) سے مراد اپنے جذبات کو پہچاننے، سمجھنے اور حالات کے مطابق ان کا مناسب اظہار کرنے کی صلاحیت ہے۔ والدین اور اساتذہ کی رہنمائی بچوں کو غصے، خوف، اداسی اور مایوسی جیسے جذبات سے مؤثر انداز میں نمٹنے میں مدد دیتی ہے۔ اس طرح بچے اپنے رویّوں کو منظم کرنا اور مشکل حالات کا سامنا کرنا سیکھتے ہیں۔ سماجی قابلیت (Social Competence) اور ہم جماعتوں کے ساتھ تعامل (Peer Interactions) بچوں کی سماجی نشوونما کے اہم پہلو ہیں۔ دوسروں کے ساتھ مثبت تعلقات قائم کرنا، تعاون

کرنا، اختلافات کو حل کرنا اور سماجی حالات کے مطابق مناسب رویّہ اختیار کرنا سماجی قابلیت میں شامل ہے۔ ہم جماعتوں کے ساتھ کھیلنا، گروہی سرگرمیوں میں حصہ لینا اور مشترکہ مسائل حل کرنا بچوں میں برداشت، احترام، تعاون اور ذمہ داری کے احساس کو فروغ دیتا ہے۔ خاندان، اسکول، معاشرہ اور ثقافتی ماحول بھی بچوں کے سماجی رویّوں اور تعلقات کی تشکیل میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ہمدردی (Empathy) سے مراد دوسروں کے جذبات اور احساسات کو سمجھنے اور ان کے تئیں حساس رویّہ اختیار کرنے کی صلاحیت ہے، جبکہ جذباتی ذہانت (Emotional Intelligence) میں اپنے اور دوسروں کے جذبات کو پہچاننا، سمجھنا اور ان سے مناسب طور پر نمٹنا شامل ہے۔ یہ دونوں صلاحیتیں بچوں کو بہتر سماجی تعلقات قائم کرنے، اختلافات کو پُرامن انداز میں حل کرنے اور دوسروں کی مدد کرنے میں معاون ہوتی ہیں۔ کہانیوں، گروہی سرگرمیوں، عملی مثالوں اور اساتذہ کی رہنمائی کے ذریعے بچوں میں ہمدردی اور جذباتی ذہانت کو فروغ دیا جاسکتا ہے۔

اسکول بچوں کی جذباتی اور سماجی نشوونما کے لیے ایک اہم ادارہ ہے۔ استاد کا مثبت رویّہ، محفوظ کلاس روم، حوصلہ افزائی، مشاورت اور والدین کے ساتھ تعاون بچوں کی جذباتی صحت کو بہتر بنانے میں مدد دیتے ہیں۔ سماجی و جذباتی تعلیم، کردار نگاری، گروہی سرگرمیوں اور تنازعات کے پُرامن حل کی تربیت کے ذریعے بچوں کو اپنے جذبات کو منظم کرنے اور دوسروں کے احساسات کا احترام کرنے کے مواقع فراہم کیے جاسکتے ہیں۔ مجموعی طور پر، بچوں کی جذباتی اور سماجی نشوونما ایک مسلسل عمل ہے جو ان کے مزاج، خاندانی تعلقات، اسکول کے ماحول اور سماجی تجربات سے متاثر ہوتا ہے۔ والدین، اساتذہ اور معاشرے کی مشترکہ ذمہ داری ہے کہ وہ بچوں کو ایسا ماحول فراہم کریں جہاں وہ محفوظ محسوس کریں، اپنی صلاحیتوں پر اعتماد کریں، اپنے جذبات کا مناسب اظہار کریں اور دوسروں کے ساتھ مثبت تعلقات قائم کرنا سیکھیں۔

3.8 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

اس یونٹ کے مطالعہ کے بعد طلباء مندرجہ ذیل باتیں سیکھیں:

- وابستگی کا نظریہ (Attachment Theory) بچوں کی جذباتی نشوونما میں بنیادی حیثیت رکھتا ہے، کیونکہ یہ بچے اور اس کی دیکھ بھال کرنے والے افراد کے درمیان جذباتی تعلق اور احساسِ تحفظ کی اہمیت کو واضح کرتا ہے۔
- جان باؤلبی (John Bowlby) اور میری آئنس ورتھ (Mary Ainsworth) نے بچوں میں وابستگی کی نوعیت، اس کی اہمیت اور جذباتی نشوونما پر اس کے اثرات کو سمجھنے میں اہم کردار ادا کیا۔
- مزاج (Temperament) بچوں کی جذباتی خصوصیات اور رویّوں کا ایک اہم پہلو ہے، جو مختلف حالات میں ان کے ردِ عمل اور دوسروں کے ساتھ تعامل کو متاثر کرتا ہے۔
- جذباتی نظم و ضبط (Emotion Regulation) وہ صلاحیت ہے جس کے ذریعے بچے اپنے جذبات کو پہچانتے، ان کا اظہار کرتے اور مختلف حالات میں اپنے جذباتی ردِ عمل کو منظم کرتے ہیں۔
- سماجی قابلیت (Social Competence) بچوں کی سماجی نشوونما کا اہم حصہ ہے، کیونکہ اس میں دوسروں کے ساتھ مثبت تعلقات قائم کرنا، تعاون کرنا اور سماجی حالات کے مطابق مناسب رویّہ اختیار کرنا شامل ہے۔

- ہم جماعتوں کے ساتھ تعامل (Peer Interactions) بچوں میں باہمی تعاون، دوستی، برداشت اور سماجی تعلقات قائم کرنے کی صلاحیت کو فروغ دیتا ہے۔
- خاندان، اسکول، ہم جماعتوں اور معاشرتی ماحول کا بچوں کی سماجی اور جذباتی نشوونما پر گہرا اثر پڑتا ہے، کیونکہ یہ عوامل بچوں کے روّیوں، احساسات اور سماجی تجربات کی تشکیل میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔
- ہمدردی (Empathy) ایک اہم جذباتی اور سماجی صلاحیت ہے، جس کے ذریعے بچے دوسروں کے احساسات اور جذبات کو سمجھتے ہیں اور ان کے تئیں حساس رویّہ اختیار کرتے ہیں۔
- جذباتی ذہانت (Emotional Intelligence) فرد کی جذباتی نشوونما کا اہم پہلو ہے، کیونکہ اس میں اپنے اور دوسروں کے جذبات کو پہچاننا، سمجھنا اور ان کے مطابق مناسب ردِ عمل اختیار کرنا شامل ہے۔
- ہمدردی اور جذباتی ذہانت بچوں کی شخصیت، جذباتی توازن اور سماجی تعلقات کو بہتر بنانے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔
- اسکول میں جذباتی نشوونما کے لیے محفوظ، مثبت اور تعاون پر مبنی ماحول بنیادی اہمیت رکھتا ہے، کیونکہ ایسا ماحول بچوں میں خود اعتمادی، جذباتی تحفظ اور مثبت سماجی روّیوں کو فروغ دیتا ہے۔
- استاد بچوں کی جذباتی نشوونما میں اہم کردار ادا کرتا ہے، کیونکہ اس کی حوصلہ افزائی، رہنمائی اور ہمدردانہ رویّہ بچوں کو اپنے جذبات کا مناسب اظہار کرنے اور دوسروں کے ساتھ مثبت تعلقات قائم کرنے میں مدد دیتا ہے۔
- سماجی و جذباتی تعلیم، گروہی سرگرمیاں، کہانیوں، کردار نگاری، مشاورت اور والدین و اسکول کے باہمی تعاون کے ذریعے بچوں کی جذباتی اور سماجی نشوونما کو فروغ دیا جاتا ہے۔

3.9 فرہنگ (Glossary)

اصطلاح	مفہوم
وابستگی (Attachment)	بچے اور اس کی دیکھ بھال کرنے والے فرد کے درمیان قائم ہونے والا جذباتی تعلق۔
محفوظ وابستگی (Secure Attachment)	ایسا جذباتی تعلق جس میں بچہ نگہداشت کرنے والے فرد سے تحفظ اور اعتماد محسوس کرتا ہے۔
مزاج (Temperament)	بچے کے جذباتی ردِ عمل اور روّیوں میں پائی جانے والی نسبتاً مستقل انفرادی خصوصیات۔
جذباتی نظم وضبط (Emotion Regulation)	اپنے جذبات کو پہچاننے، سمجھنے اور مناسب طریقے سے ظاہر کرنے کی صلاحیت۔
سماجی قابلیت (Social Competence)	دوسروں کے ساتھ مثبت تعلقات قائم کرنے اور سماجی حالات میں مناسب رویّہ اختیار کرنے کی صلاحیت۔
ہم جماعتوں کے ساتھ تعامل (Peer Interaction)	ایک ہی عمر یا تعلیمی سطح کے بچوں کے درمیان ہونے والا سماجی رابطہ اور باہمی تعاون۔

ہمدردی(Empathy)	دوسروں کے جذبات اور احساسات کو سمجھنے اور ان کے تئیں حساسیت ظاہر کرنے کی صلاحیت۔
جذباتی ذہانت(Emotional Intelligence)	اپنے اور دوسروں کے جذبات کو پہچاننے، سمجھنے اور ان سے مناسب طور پر نمٹنے کی صلاحیت۔
خود اعتمادی(Self-Confidence)	اپنی صلاحیتوں اور قابلیت پر اعتماد رکھنے کا احساس۔
سماجی و جذباتی تعلیم (Social and Emotional Learning)	ایسی تعلیمی سرگرمیاں جن کے ذریعے بچے جذباتی نظم وضبط، ہمدردی، تعاون اور ذمہ دارانہ فیصلہ سازی سیکھتے ہیں۔
جذباتی تحفظ(Emotional Security)	ایسا احساس جس میں بچہ خود کو محفوظ، قابلِ قبول اور دوسروں کی طرف سے قابلِ احترام محسوس کرتا ہے۔
سماجی ماحول(Social Environment)	خاندان، اسکول، دوستوں اور معاشرے پر مشتمل وہ ماحول جو بچے کے رویّوں اور نشوونما پر اثرانداز ہوتا ہے۔

3.10 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

معروضی جوابات کے سوالات (Objective Type Questions)

1. وابستگی کے نظریے سے بنیادی طور پر کس کا نام وابستہ ہے؟

(a) جان باؤلبی (b) ژاں پیاجے (c) بی ایف اسکینر (d) ایڈورڈ تھارنڈائیک

2. مزاج سے کیا مراد ہے؟

(a) صرف ذہانت (b) جذباتی ردِ عمل اور رویّوں کی انفرادی خصوصیات (c) صرف جسمانی نشوونما (d) صرف تعلیمی کامیابی

3. دوسروں کے جذبات کو سمجھنے کی صلاحیت کیا کہلاتی ہے؟

(a) خود اعتمادی (b) ہمدردی (c) جسمانی نشوونما (d) یادداشت

4. اپنے جذبات کو پہچاننے اور مناسب انداز میں ظاہر کرنے کی صلاحیت کیا کہلاتی ہے؟

(a) جذباتی نظم وضبط (b) جسمانی قوت (c) تقلید (d) حسی نشوونما

5. اسکول میں بچوں کی جذباتی نشوونما کے لیے کون سا طریقہ زیادہ مناسب ہے؟

(a) مسلسل سزا دینا (b) بچوں کا مذاق اڑانا (c) محفوظ اور تعاون پر مبنی ماحول فراہم کرنا (d) بچوں کے درمیان امتیاز کرنا

6. محفوظ وابستگی کا بچوں پر کیا اثر پڑتا ہے؟

(a) خوف میں اضافہ (b) احساسِ تحفظ اور اعتماد میں اضافہ (c) سماجی تعلقات میں کمی (d) سیکھنے میں عدم دلچسپی

7. بچوں کے مزاج پر کون سا عامل اثر انداز ہوتا ہے؟

(a) حیاتیاتی خصوصیات اور ماحول (b) صرف لباس (c) صرف نصابی کتابیں (d) صرف امتحانات

8. ہم جماعتوں کے ساتھ مثبت تعامل سے بچوں میں کون سی صلاحیت فروغ پاتی ہے؟

(a) تنہائی (b) عدم تعاون (c) سماجی قابلیت (d) خوف

9. جذباتی ذہانت میں بنیادی طور پر کیا شامل ہے؟

(a) صرف یادداشت (b) جذبات کو پہچاننا اور سمجھنا (c) صرف جسمانی قوت (d) صرف پڑھنے کی رفتار

10. بچوں میں ہمدردی کو فروغ دینے کے لیے کون سا طریقہ مؤثر ہے؟

(a) دوسروں کا مذاق اڑانا (b) بچوں میں امتیاز کرنا (c) کہانیوں اور عملی سرگرمیوں کا استعمال (d) بچوں کو الگ تھلگ رکھنا

مختصر جوابات کے حامل سوالات (Short Answer Type Questions)

1. وابستگی (Attachment) سے کیا مراد ہے؟
2. محفوظ وابستگی (Secure Attachment) کی دو خصوصیات بیان کیجیے۔
3. مزاج (Temperament) کی تعریف کیجیے۔
4. جذباتی نظم وضبط (Emotion Regulation) کیا ہے؟
5. سماجی قابلیت (Social Competence) سے کیا مراد ہے؟
6. ہم جماعتوں کے ساتھ تعامل (Peer Interactions) کی کیا اہمیت ہے؟
7. ہمدردی (Empathy) کیا ہے؟
8. جذباتی ذہانت (Emotional Intelligence) سے کیا مراد ہے؟
9. بچوں کی جذباتی نشوونما میں استاد کا کیا کردار ہے؟
10. اسکول میں جذباتی تحفظ (Emotional Security) پیدا کرنے کے دو طریقے بیان کیجیے؟

طویل جوابات کے حامل سوالات (Long Answer Type Questions)

1. وابستگی کے نظریے (Attachment Theory) کی تفصیل بیان کیجیے اور جان باؤلبی اور میری آئنس ورتھ کی خدمات پر روشنی ڈالیے۔
2. مزاج (Temperament) اور جذباتی نظم وضبط (Emotion Regulation) کے مفہوم کی وضاحت کیجیے اور بچوں کی نشوونما میں ان کی اہمیت بیان کیجیے۔
3. سماجی قابلیت (Social Competence) اور ہم جماعتوں کے ساتھ تعامل (Peer Interactions) کی وضاحت کیجیے۔ بچوں کی سماجی نشوونما میں ماحول کے کردار پر روشنی ڈالیے۔
4. ہمدردی (Empathy) اور جذباتی ذہانت (Emotional Intelligence) کے مفہوم کی وضاحت کیجیے اور بچوں کی جذباتی وسماجی نشوونما میں ان کی اہمیت بیان کیجیے۔
5. اسکول میں بچوں کی جذباتی نشوونما کو فروغ دینے میں استاد کے کردار اور مختلف حکمتِ عملیوں کی تفصیل بیان کیجیے۔

معروضی سوالات کے جوابات:

1. (a) جان باؤلبی
2. (b) جذباتی ردِ عمل اور رویّوں کی انفرادی خصوصیات
3. (b) ہمدردی
4. (a) جذباتی نظم وضبط
5. (c) محفوظ اور تعاون پر مبنی ماحول فراہم کرنا
6. (b) احساسِ تحفظ اور اعتماد میں اضافہ
7. (a) حیاتیاتی خصوصیات اور ماحول
8. (c) سماجی قابلیت
9. (b) جذبات کو پہچاننا اور سمجھنا
10. (c) کہانیوں اور عملی سرگرمیوں کا استعمال

3.11 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Material)

- Bowlby, J. (1969). Attachment and Loss: Volume I. Attachment. Basic Books.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation. Lawrence Erlbaum Associates.
- Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence. Bantam Books.

- Santrock, J. W. Life-Span Development. McGraw-Hill Education.
- Berk, L. E. Development Through the Lifespan. Pearson.

اکائی 4۔ حیاتیاتی اثرات اور عصبی نشوونما

(Biological Influences and Neurodevelopment)

اکائی کے اجزاء:

4.0 تمہید(Introduction)

4.1 مقاصد(Objectives)

4.2 جینیات اور توارث کا کردار(Role of Genetics and Heredity)

4.2.1 جینیات اور توارث کے اہم پہلو(Major Aspects of heredity and environment)

4.3 بچپن اور نوعمری کے دوران دماغی نشوونما(Brain Development during Childhood and Adolescence)

4.3.1 دماغی نشوونما کے اہم پہلو(Major Aspects of Brain Development)

4.4 بلوغت اور ہارمونل تبدیلیاں(Puberty and Hormonal Changes)

4.5 غذائیت اور نیند کے اثرات(Impact of Nutrition and Sleep)

4.6 عصبی سائنس پر مبنی رہنمائی کے طریقے(Neuroscience-Informed Counselling Approaches)

4.7 خلاصہ(Summary)

4.8 اکتسابی نتائج(Learning Outcomes)

4.9 فرہنگ(Glossary)

4.10 نمونہ امتحانی سوالات(Model Examination Questions)

4.11 تجویز کردہ اکتسابی مواد(Suggested Reading Materials)

4.0 تمہید(Introduction)

انسانی نشوونما ایک پیچیدہ، منظم اور ہمہ جہتی عمل ہے، جس میں فرد کی جسمانی، ذہنی، جذباتی اور سماجی صلاحیتیں وقت کے ساتھ ترقی کرتی ہیں۔ اس عمل میں حیاتیاتی عوامل (Biological Factors) بنیادی حیثیت رکھتے ہیں، کیونکہ یہی عوامل فرد کی ابتدائی ساخت، صلاحیتوں اور ترقی کی سمت کا تعین کرتے ہیں۔ حیاتیاتی اثرات میں جینیات(Genetics)، وراثت(Heredity)، دماغی ساخت(Brain Structure)، ہارمونز(Hormones)، غذائیت (Nutrition) اور نیند (Sleep) جیسے عناصر شامل ہیں، جو فرد کی مجموعی نشوونما کو براہِ راست متاثر کرتے ہیں۔ جینیات اور وراثت انسان

کی جسمانی خصوصیات، ذہنی صلاحیتوں اور بعض رویوں کی بنیاد فراہم کرتے ہیں۔ ہر فرد اپنے والدین سے مخصوص جینیاتی خصوصیات حاصل کرتا ہے، جو اس کی نشوونما کے ابتدائی خدوخال متعین کرتی ہیں۔ تاہم، صرف جینیات ہی کافی نہیں ہوتی بلکہ ماحول (Environment) بھی اس عمل میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اس طرح نشوونما کو بہتر طور پر سمجھنے کے لیے جینیاتی اور ماحولیاتی عوامل کے باہمی تعامل (interaction) کو مدنظر رکھنا ضروری ہے۔ اسی طرح دماغی نشوونما (Neurodevelopment) انسانی ترقی کا ایک نہایت اہم پہلو ہے۔ بچپن اور نوعمری کے دوران دماغ تیزی سے ترقی کرتا ہے، جس کے نتیجے میں یادداشت، توجہ، زبان اور مسئلہ حل کرنے کی صلاحیتیں بہتر ہوتی ہیں۔ دماغ کے مختلف حصے مختلف اوقات میں ترقی کرتے ہیں، جس کی وجہ سے سیکھنے اور رویے میں تبدیلیاں آتی ہیں۔ اس لیے اساتذہ اور ماہرینِ تعلیم کے لیے یہ ضروری ہے کہ وہ دماغی نشوونما کے مراحل کو سمجھیں تاکہ تدریس کو طلبہ کی ذہنی سطح کے مطابق بنایا جاسکے۔ بلوغت (Puberty) بھی انسانی نشوونما کا ایک اہم مرحلہ ہے، جس میں جسمانی اور ہارمونل تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں۔ ان تبدیلیوں کے نتیجے میں نہ صرف جسمانی پختگی آتی ہے بلکہ جذباتی اور سماجی رویوں میں بھی نمایاں تبدیلیاں دیکھنے میں آتی ہیں۔ ہارمونز کی تبدیلیاں فرد کی سوچ، احساسات اور رویے پر اثرانداز ہوتی ہیں، جس کی وجہ سے نوعمر افراد کو خاص رہنمائی اور سمجھ بوجھ کی ضرورت ہوتی ہے۔ مزید برآں، غذائیت اور نیند بھی نشوونما کے اہم عوامل ہیں۔ مناسب غذا دماغی اور جسمانی صحت کو بہتر بناتی ہے، جبکہ ناکافی غذائیت نشوونما میں رکاوٹ پیدا کرسکتی ہے۔ اسی طرح مناسب نیند یادداشت، توجہ اور سیکھنے کی صلاحیت کو بہتر بناتی ہے۔ اس لیے طلبہ کی مؤثر نشوونما کے لیے صحت مند طرزِ زندگی نہایت ضروری ہے۔ عصبی سائنس (Neuroscience) کی ترقی نے تعلیم اور رہنمائی کے میدان میں نئی راہیں کھولی ہیں۔ Neuroscience-informed counselling کے ذریعے اساتذہ اور رہنما طلبہ کے دماغی عمل کو بہتر طور پر سمجھ کر مؤثر تدریسی اور رہنمائی کی حکمتِ عملی اختیار کرسکتے ہیں۔ اس سے نہ صرف سیکھنے کا عمل بہتر ہوتا ہے بلکہ طلبہ کی جذباتی اور نفسیاتی فلاح و بہبود کو بھی فروغ ملتا ہے۔

اس اکائی میں حیاتیاتی اثرات اور عصبی نشوونما کے مختلف پہلوؤں کا تفصیلی مطالعہ کیا جائے گا، جس کے ذریعے یہ سمجھنے میں مدد ملے گی کہ کس طرح جینیات، دماغی ترقی، ہارمونل تبدیلیاں، غذائیت اور نیند انسانی نشوونما کو متاثر کرتے ہیں۔ مزید یہ کہ اس اکائی کے ذریعے اساتذہ اور رہنماؤں کو یہ سیکھنے کا موقع ملے گا کہ وہ ان عوامل کو مدنظر رکھتے ہوئے طلبہ کی بہتر رہنمائی اور تدریس کو ممکن بناسکیں۔

4.1 مقاصد (Objectives)

اس اکائی کے مطالعہ کے بعد طلبہ اس قابل ہوجائیں گے کہ:

- حیاتیاتی عوامل (Biological Factors) اور ان کے انسانی نشوونما پر اثرات کو واضح طور پر بیان کرسکیں گے۔
- جینیات (Genetics) اور توارث (Heredity) کے کردار کو سمجھ سکیں گے اور ان کی اہمیت کی وضاحت کرسکیں گے۔
- بچپن اور نوعمری کے دوران دماغی نشوونما (Brain Development) کے مراحل اور خصوصیات کا تجزیہ کرسکیں گے۔
- بلوغت (Puberty) کے دوران ہونے والی جسمانی اور ہارمونل تبدیلیوں کو سمجھ سکیں گے۔
- غذائیت (Nutrition) اور نیند (Sleep) کے نشوونما اور سیکھنے کے عمل پر اثرات کو بیان کرسکیں گے۔
- عصبی سائنس (Neuroscience) کے بنیادی تصورات کو سمجھ سکیں گے اور ان کا تعلیمی میدان میں اطلاق کرسکیں گے۔

- Neuroscience-informed counselling approaches کو سمجھ کر طلبہ کی مؤثر رہنمائی کر سکیں گے۔
- حیاتیاتی اور عصبی عوامل کو مد نظر رکھتے ہوئے تدریسی اور رہنمائی کی حکمتِ عملی تیار کر سکیں گے۔

4.2 جینیات اور توارث کا کردار (Role of Genetics and Heredity)

انسانی نشوونما ایک پیچیدہ، منظم اور ہمہ جہتی عمل ہے جس میں مختلف حیاتیاتی، نفسیاتی اور سماجی عوامل شامل ہوتے ہیں، جو فرد کی مجموعی شخصیت کی تشکیل میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ یہ عمل پیدائش سے شروع ہو کر پوری زندگی تک جاری رہتا ہے اور ہر مرحلے میں نئی تبدیلیاں اور ترقی کے امکانات پیدا کرتا ہے۔ ان تمام عوامل میں جینیات (Genetics) اور توارث (Heredity) کو بنیادی حیثیت حاصل ہے، کیونکہ یہ وہ عناصر ہیں جو فرد کی ابتدائی ساخت، صلاحیتوں اور خصوصیات کی بنیاد فراہم کرتے ہیں۔ ہر انسان اپنی پیدائش کے وقت اپنے والدین سے جینیاتی معلومات حاصل کرتا ہے، جو اس کی جسمانی ساخت، ذہنی صلاحیتوں، مزاج، رویوں اور بعض حد تک اس کی شخصیت کے رجحانات کو متاثر کرتی ہیں۔ جینیات دراصل ان جینز کا مطالعہ ہے جو کروموسومز میں موجود ہوتے ہیں اور نسل در نسل منتقل ہوتے ہیں، جبکہ وراثت اس عمل کو ظاہر کرتی ہے جس کے ذریعے یہ خصوصیات ایک نسل سے دوسری نسل میں منتقل ہوتی ہیں۔ مزید برآں، جینیات انسانی تنوع (human diversity) کو بھی واضح کرتی ہے، کیونکہ ہر فرد میں جینز کا امتزاج مختلف ہوتا ہے، جس کی وجہ سے کوئی دو افراد مکمل طور پر ایک جیسے نہیں ہوتے۔ اس طرح جینیات اور وراثت نہ صرف فرد کی ابتدائی شناخت کا تعین کرتے ہیں بلکہ اس کی آئندہ نشوونما کی بنیاد بھی فراہم کرتے ہیں۔ یہ بات بھی اہم ہے کہ جینیات صرف ممکنہ صلاحیت فراہم کرتی ہے، جبکہ ان صلاحیتوں کی حقیقی ترقی کا انحصار ماحول(Environment) ، تعلیم، تجربات اور سماجی حالات پر ہوتا ہے۔ اگرچہ ایک فرد مخصوص جینیاتی خصوصیات کے ساتھ پیدا ہوتا ہے، لیکن ان خصوصیات کا اظہار اور فروغ اس کے ماحول پر منحصر ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر، ایک بچے میں ذہانت کی موروثی صلاحیت موجود ہو سکتی ہے، لیکن اگر اسے مناسب تعلیمی ماحول، رہنمائی اور مواقع نہ ملیں تو وہ اپنی مکمل صلاحیت کو حاصل نہیں کر پاتا۔ اسی طرح ایک سازگار اور مثبت ماحول عام صلاحیتوں کو بھی بہتر بنا سکتا ہے۔ اس لیے انسانی نشوونما کو بہتر طور پر سمجھنے کے لیے جینیات اور ماحول کے باہمی تعامل (interaction) کو مد نظر رکھنا ضروری ہے، کیونکہ یہی تعامل فرد کی ترقی کی سمت اور معیار کو متعین کرتا ہے۔ جدید تعلیمی نفسیات بھی اس بات پر زور دیتی ہے کہ نہ تو صرف جینیات اور نہ ہی صرف ماحول نشوونما کی مکمل وضاحت کر سکتے ہیں، بلکہ دونوں عوامل مل کر فرد کی مکمل شخصیت کی تشکیل کرتے ہیں۔ اس تناظر میں جینیات اور وراثت کا مطالعہ اساتذہ اور رہنماؤں کے لیے نہایت اہم ہے تاکہ وہ طلبہ کی انفرادی خصوصیات، سیکھنے کی رفتار اور ذہنی صلاحیتوں کو بہتر طور پر سمجھ سکیں اور ان کے مطابق مؤثر تدریسی اور رہنمائی کی حکمتِ عملی اختیار کر سکیں۔

4.2.1 جینیات اور توارث کے اہم پہلو(Major Aspects of heredity and environment)

1. جینز اور کروموسومز(Genes and Chromosomes)

جینز انسانی جسم کے بنیادی حیاتیاتی یونٹ ہوتے ہیں جو کروموسومز میں موجود ہوتے ہیں اور یہی جینز والدین سے بچوں میں منتقل ہوتے ہیں۔ ہر انسان کے جسم میں ہزاروں جینز ہوتے ہیں جو مختلف خصوصیات جیسے قد، رنگت، جسمانی ساخت اور بعض ذہنی صلاحیتوں کو متعین کرتے ہیں۔ جینز کا امتزاج ہر فرد

میں مختلف ہوتا ہے، جس کی وجہ سے ہر انسان اپنی خصوصیات میں منفرد ہوتا ہے۔ کروموسومز دراصل ڈی این اے (DNA) پر مشتمل ہوتے ہیں، جو جینیاتی معلومات کو محفوظ رکھتے ہیں اور نسل در نسل منتقل کرتے ہیں۔ جینیاتی تنوع (genetic variation) کی وجہ سے افراد کے درمیان فرق پیدا ہوتا ہے، جو انسانی نشوونما کا ایک اہم پہلو ہے۔ اس کے علاوہ جینز نہ صرف جسمانی خصوصیات بلکہ بعض حد تک رویوں اور رجحانات پر بھی اثر انداز ہوتے ہیں۔ اس طرح جینز انسانی نشوونما کی بنیادی بنیاد فراہم کرتے ہیں اور فرد کی ابتدائی ساخت کو متعین کرتے ہیں۔

2. توارث کا عمل (Process of Heredity)

توارث وہ حیاتیاتی عمل ہے جس کے ذریعے والدین اپنی خصوصیات اپنے بچوں میں منتقل کرتے ہیں۔ یہ عمل جینز کے ذریعے ہوتا ہے، جو کروموسومز میں موجود ہوتے ہیں اور تولید کے دوران نئی نسل میں منتقل ہوتے ہیں۔ وراثت کے ذریعے بچے اپنے والدین سے جسمانی خصوصیات جیسے قد، رنگت، آنکھوں کا رنگ اور جسمانی ساخت حاصل کرتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ کچھ ذہنی صلاحیتیں اور رویے بھی جزوی طور پر موروثی ہوتے ہیں۔ تاہم یہ ضروری نہیں کہ تمام خصوصیات مکمل طور پر منتقل ہوں، کیونکہ جینز کے امتزاج میں تنوع پایا جاتا ہے۔ اسی وجہ سے بچے اپنے والدین سے ملتے جلتے ہونے کے باوجود مکمل طور پر ایک جیسے نہیں ہوتے۔ وراثت کا عمل انسانی نشوونما کی بنیاد فراہم کرتا ہے، لیکن اس کی تکمیل ماحول اور تجربات کے ذریعے ہوتی ہے۔ اس طرح توارث ایک اہم لیکن جزوی عنصر ہے جو نشوونما کے عمل کو متاثر کرتا ہے۔

3. جسمانی اور ذہنی خصوصیات پر اثر

جینیات فرد کی جسمانی خصوصیات جیسے قد، وزن، رنگت، جسمانی ساخت اور دیگر حیاتیاتی پہلوؤں کو متعین کرنے میں نہایت اہم کردار ادا کرتی ہے۔ یہ خصوصیات زیادہ تر موروثی ہوتی ہیں اور پیدائش کے ساتھ ہی ظاہر ہونا شروع ہو جاتی ہیں، جبکہ وقت کے ساتھ ان میں مزید ترقی آتی ہے۔ جینیاتی عوامل جسم کی نشوونما کی رفتار، جسمانی صحت اور بعض جسمانی خصوصیات کے معیار کو بھی متاثر کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ جینیات ذہنی صلاحیتوں جیسے ذہانت (Intelligence)، یادداشت (Memory)، توجہ (Attention) اور سیکھنے کی صلاحیت (Learning Ability) پر بھی اثر انداز ہوتی ہے۔ مختلف تحقیقات سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ ذہانت کا ایک اہم حصہ موروثی ہوتا ہے، تاہم اس کی مکمل ترقی ماحول، تعلیم اور تجربات پر منحصر ہوتی ہے۔ اگر کسی بچے کو مناسب تعلیمی مواقع، مثبت ماحول اور رہنمائی حاصل ہو تو وہ اپنی ذہنی صلاحیتوں کو بہتر انداز میں فروغ دے سکتا ہے۔ اسی طرح بعض رویے، مزاج اور رجحانات بھی جزوی طور پر جینیاتی بنیاد رکھتے ہیں، جیسے کچھ افراد فطری طور پر زیادہ حساس، متحرک یا پرسکون ہوتے ہیں۔ تاہم ان رویوں کی مکمل تشکیل میں ماحول، تربیت اور سماجی تجربات کا کردار بھی نہایت اہم ہوتا ہے۔ اس لیے یہ کہنا درست ہوگا کہ جینیات فرد کو بنیادی صلاحیت اور رجحان فراہم کرتی ہے، جبکہ ماحول ان صلاحیتوں کو نکھارنے، تبدیل کرنے اور فروغ دینے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اس طرح انسانی نشوونما جینیاتی اور ماحولیاتی عوامل کے مشترکہ اثر کا نتیجہ ہوتی ہے۔

4. انفرادی تفاوت (Individual Differences)

ہر انسان کی جینیاتی ساخت مختلف ہوتی ہے، جس کی وجہ سے افراد کے درمیان نمایاں فرق پایا جاتا ہے۔ یہ فرق جسمانی، ذہنی، جذباتی اور سماجی خصوصیات میں واضح طور پر نظر آتا ہے، جو ہر فرد کو منفرد بناتا ہے۔ کچھ افراد جسمانی طور پر مضبوط ہوتے ہیں جبکہ کچھ ذہنی صلاحیتوں میں نمایاں ہوتے

ہیں، اور یہی تنوع انسانی معاشرے کی ایک اہم خصوصیت ہے۔ تعلیمی میدان میں یہ انفرادی فرق خاص اہمیت رکھتے ہیں، کیونکہ ہر طالب علم کی سیکھنے کی رفتار، انداز اور صلاحیت ایک دوسرے سے مختلف ہوتی ہے۔ کچھ طلبہ تیزی سے سیکھتے ہیں اور نئے تصورات کو جلدی سمجھ لیتے ہیں، جبکہ کچھ طلبہ کو اسی عمل میں زیادہ وقت، مشق اور رہنمائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ فرق جینیاتی عوامل کے ساتھ ساتھ ماحول، تعلیم، خاندانی پس منظر اور سماجی تجربات کا نتیجہ بھی ہوتا ہے۔ اگر اساتذہ انفرادی فرق کو نظر انداز کریں اور تمام طلبہ کو یکساں طریقے سے پڑھائیں تو کچھ طلبہ پیچھے رہ سکتے ہیں اور ان کی صلاحیتیں پوری طرح نکھر نہیں پاتیں۔ اس لیے ضروری ہے کہ اساتذہ تدریس کے دوران طلبہ کی انفرادی ضروریات، دلچسپیوں اور صلاحیتوں کو مدنظر رکھیں۔ مختلف تدریسی حکمتِ عملیوں، سرگرمیوں اور مواد کے ذریعے ہر طالب علم کو اس کی سطح کے مطابق سیکھنے کا موقع فراہم کیا جانا چاہیے۔ اس طرح نہ صرف سیکھنے کا عمل مؤثر بنتا ہے بلکہ طلبہ کی خود اعتمادی اور تعلیمی کارکردگی میں بھی بہتری آتی ہے۔

5. جینیاتی بیماریاں (Genetic Disorders)

کچھ بیماریاں ایسی ہوتی ہیں جو جینیاتی طور پر ایک نسل سے دوسری نسل میں منتقل ہوتی ہیں، جنہیں جینیاتی بیماریاں (Genetic Disorders) کہا جاتا ہے۔ یہ بیماریاں جینز یا کروموسومز میں خرابی، تبدیلی یا غیر معمولی ترتیب (mutation) کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں اور فرد کی جسمانی اور ذہنی نشوونما کو متاثر کر سکتی ہیں۔ ان بیماریوں میں Down Syndrome، Thalassemia، Hemophilia اور دیگر جینیاتی مسائل شامل ہیں، جو مختلف نوعیت کے اثرات مرتب کرتے ہیں۔ بعض صورتوں میں یہ بیماریاں جسمانی کمزوری، سیکھنے میں دشواری یا ذہنی نشوونما میں تاخیر کا سبب بنتی ہیں۔ یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ موروثی بیماریوں کے حامل بچوں کو عام طلبہ کے مقابلے میں زیادہ توجہ، معاونت اور خصوصی تعلیمی حکمتِ عملی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس لیے اساتذہ کے لیے ضروری ہے کہ وہ ایسے طلبہ کی انفرادی ضروریات کو سمجھیں اور ان کے لیے مناسب تدریسی طریقے اختیار کریں۔ اس کے ساتھ ساتھ نفسیاتی معاونت (psychological support) اور مثبت رویہ بھی نہایت اہم ہے تاکہ یہ طلبہ خود اعتمادی کے ساتھ سیکھ سکیں۔ مزید برآں، والدین، اساتذہ اور ماہرین کے درمیان تعاون (collaboration) بھی ان طلبہ کی بہتر نشوونما کے لیے ضروری ہے۔ اس طرح مناسب رہنمائی اور معاونت کے ذریعے ان طلبہ کو بھی تعلیمی مواقع فراہم کیے جاسکتے ہیں اور انہیں معاشرے کا فعال حصہ بنایا جاسکتا ہے۔

توارث اور ماحول کا باہمی تعلق (Interaction of Heredity and Environment)

جینیات اور ماحول ایک دوسرے کے ساتھ مل کر انسانی نشوونما کو متاثر کرتے ہیں۔ جینیات فرد کو بنیادی صلاحیت فراہم کرتی ہے، جبکہ ماحول ان صلاحیتوں کو پروان چڑھاتا ہے۔ اگر کسی بچے کو سازگار ماحول، مناسب تعلیم اور مثبت تجربات ملیں تو وہ اپنی موروثی صلاحیتوں کو بہتر انداز میں فروغ دے سکتا ہے۔ اس کے برعکس، ناموافق ماحول نشوونما کو محدود کر سکتا ہے۔ اس لیے یہ ضروری ہے کہ دونوں عوامل کو ایک ساتھ سمجھا جائے، کیونکہ کوئی بھی عنصر اکیلے نشوونما کی مکمل وضاحت نہیں کر سکتا۔ آخر میں یہ کہا جاسکتا ہے کہ جینیات اور توارث انسانی نشوونما کی بنیادی اساس فراہم کرتے ہیں اور فرد کی ابتدائی جسمانی، ذہنی اور نفسیاتی خصوصیات کو متعین کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ہر انسان اپنی پیدائش کے وقت اپنے والدین سے مخصوص جینیاتی خصوصیات حاصل کرتا ہے، جو اس کی جسمانی ساخت، ذہنی صلاحیتوں اور بعض رویوں کی بنیاد بنتی ہیں۔ جینز کے ذریعے منتقل ہونے والی یہ خصوصیات فرد کی زندگی کے مختلف پہلوؤں کو متاثر کرتی ہیں، جن میں قد، رنگت، ذہانت، سیکھنے کی صلاحیت اور بعض حد تک شخصیت کے رجحانات

شامل ہوتے ہیں۔ اس طرح وراثت ایک ایسا ذریعہ ہے جس کے ذریعے یہ خصوصیات نسل در نسل منتقل ہوتی رہتی ہیں اور انسانی تنوع (human diversity) کو برقرار رکھتی ہیں۔ تاہم یہ حقیقت بھی نہایت اہم ہے کہ جینیات اکیلے انسانی نشوونما کی مکمل وضاحت نہیں کر سکتی، کیونکہ فرد کی ترقی صرف موروثی عوامل تک محدود نہیں ہوتی۔ ماحول (Environment)، تعلیم، سماجی حالات اور ذاتی تجربات بھی نشوونما کے عمل میں گہرا اثر ڈالتے ہیں۔ ایک سازگار اور مثبت ماحول فرد کی موروثی صلاحیتوں کو بہتر انداز میں نکھارنے میں مدد دیتا ہے، جبکہ ناموافق حالات ان صلاحیتوں کی ترقی میں رکاوٹ بن سکتے ہیں۔ اس لیے جینیات اور ماحول کے درمیان باہمی تعامل (interaction) کو سمجھنا نہایت ضروری ہے، کیونکہ یہی تعامل فرد کی مکمل شخصیت کی تشکیل کا سبب بنتا ہے۔ تعلیمی میدان میں اس علم کی اہمیت اس لیے اور بھی بڑھ جاتی ہے کہ اساتذہ کو طلبہ کے انفرادی تفاوت (individual differences) کو سمجھنے میں مدد ملتی ہے۔ ہر طالب علم اپنی جینیاتی ساخت، ذہنی صلاحیت اور سیکھنے کی رفتار کے لحاظ سے مختلف ہوتا ہے، اس لیے یکساں تدریسی طریقہ تمام طلبہ کے لیے مؤثر ثابت نہیں ہو سکتا۔ اساتذہ کو چاہیے کہ وہ طلبہ کی انفرادی ضروریات، دلچسپیوں اور صلاحیتوں کو مدنظر رکھتے ہوئے تدریسی حکمتِ عملی اختیار کریں، تاکہ ہر طالب علم کو اپنی مکمل صلاحیت کے مطابق سیکھنے اور ترقی کرنے کا موقع مل سکے۔ مزید برآں، اساتذہ اور رہنماؤں کے لیے یہ بھی ضروری ہے کہ وہ ایسے طلبہ کی نشاندہی کریں جو موروثی مسائل یا سیکھنے میں مشکلات کا سامنا کر رہے ہوں، اور انہیں مناسب رہنمائی اور معاونت فراہم کریں۔ اس کے ساتھ ساتھ ایک مثبت، معاون اور حوصلہ افزا تعلیمی ماحول فراہم کرنا بھی نہایت اہم ہے، جہاں طلبہ خود کو محفوظ اور پر اعتماد محسوس کریں اور اپنی صلاحیتوں کو بھرپور انداز میں استعمال کر سکیں۔ اس طرح یہ کہا جا سکتا ہے کہ جینیات اور وراثت انسانی نشوونما کی بنیاد فراہم کرتے ہیں، جبکہ ماحول اور تعلیم اس بنیاد کو مضبوط بنا کر فرد کی ہمہ جہتی ترقی کو ممکن بناتے ہیں۔ ایک متوازن اور جامع نقطۂ نظر، جس میں جینیاتی اور ماحولیاتی دونوں عوامل کو یکساں اہمیت دی جائے، نہ صرف سیکھنے کے عمل کو مؤثر بناتا ہے بلکہ طلبہ کی مکمل شخصیت کی تشکیل میں بھی مددگار ثابت ہوتا ہے۔ یہی وہ نقطۂ نظر ہے جو ایک کامیاب اور بامقصد تعلیمی نظام کی بنیاد فراہم کرتا ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check Your Progress)

1. جینیات اور توارث انسانی نشوونما میں کس طرح کردار ادا کرتے ہیں؟
2. جینیات اور ماحول کے باہمی تعلق کو انسانی نشوونما میں کیوں اہم سمجھا جاتا ہے؟

4.3 بچپن اور عنفوان شباب میں دماغی نشوونما (Brain Development during Childhood and Adolescence)

دماغی نشوونما (Brain Development) انسانی ترقی کا ایک نہایت اہم اور بنیادی پہلو ہے، کیونکہ دماغ وہ مرکزی عضو ہے جو سوچنے، سمجھنے، یاد رکھنے، سیکھنے، فیصلہ سازی اور رویوں کو منظم کرنے کا کام انجام دیتا ہے۔ بچپن اور نوعمری کے دوران دماغ تیزی سے نشوونما پاتا ہے، جس کے نتیجے میں فرد کی ذہنی، جذباتی اور سماجی صلاحیتوں میں نمایاں بہتری آتی ہے۔ پیدائش کے وقت بچے کا دماغ مکمل طور پر ترقی یافتہ نہیں ہوتا بلکہ وقت کے ساتھ اس میں ساختی (structural) اور فعلی (functional) تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں، جو اس کی سیکھنے اور سمجھنے کی صلاحیت کو متاثر کرتی ہیں۔ ابتدائی بچپن کے سال دماغی نشوونما کے لیے نہایت حساس ہوتے ہیں، کیونکہ اس دوران نیورانز (neurons) کے درمیان مضبوط روابط (synaptic

(connections قائم ہوتے ہیں، جو تجربات، ماحول اور سیکھنے کے عمل کے ذریعے مزید مستحکم ہوتے ہیں۔ جیسے جیسے بچہ بڑا ہوتا ہے، اس کے دماغ کے مختلف حصے مختلف رفتار سے ترقی کرتے ہیں، اور نوعمری کے دوران خاص طور پر Prefrontal Cortex کی نشوونما ہوتی ہے، جو منطقی سوچ، منصوبہ بندی، فیصلہ سازی اور خود کنٹرول جیسے اہم افعال سے متعلق ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ جذباتی نظام (emotional system) بھی فعال ہوتا ہے، جس کی وجہ سے نوعمر افراد کے رویوں میں اتار چڑھاؤ دیکھا جاتا ہے۔ یہ بھی قابلِ ذکر ہے کہ دماغی نشوونما صرف حیاتیاتی عمل نہیں بلکہ ماحول، تعلیم، تجربات اور سماجی تعامل سے گہرے طور پر متاثر ہوتی ہے، کیونکہ مثبت اور معاون ماحول دماغی ترقی کو فروغ دیتا ہے جبکہ منفی حالات اس عمل کو متاثر کر سکتے ہیں۔ اس لیے اساتذہ اور والدین کے لیے ضروری ہے کہ وہ بچوں کو ایسا ماحول فراہم کریں جو ان کی ذہنی نشوونما کے لیے سازگار ہو اور ان کی صلاحیتوں کو نکھارنے میں مدد دے۔ اس طرح دماغی نشوونما کو سمجھنا تعلیمی میدان میں نہایت اہم ہے، کیونکہ اس کے ذریعے اساتذہ طلبہ کی ذہنی سطح، سیکھنے کی رفتار اور رویوں کو بہتر طور پر سمجھ سکتے ہیں اور اس کے مطابق مؤثر تدریسی حکمتِ عملی اختیار کر سکتے ہیں، جو ایک کامیاب تعلیمی عمل کے لیے نہایت ضروری ہے۔

4.3.1 دماغی نشوونما کے اہم پہلو (Major Aspects of Brain Development)

1. سینیپٹک نشوونما Synaptic Development

دماغی نشوونما کا آغاز نیورانز (neurons) یعنی عصبی خلیات کی تشکیل اور ان کے درمیان روابط قائم ہونے سے ہوتا ہے، جو انسانی دماغ کی بنیادی ساخت فراہم کرتے ہیں۔ پیدائش کے وقت بچے کے دماغ میں اربوں نیورانز موجود ہوتے ہیں، لیکن ان کے درمیان روابط (synapses) وقت کے ساتھ تجربات اور سیکھنے کے عمل کے ذریعے بنتے اور مضبوط ہوتے ہیں۔ ابتدائی بچپن میں synaptic connections کی رفتار بہت زیادہ ہوتی ہے، جس کی وجہ سے بچہ تیزی سے زبان، حرکات اور سماجی مہارتیں سیکھتا ہے۔ جیسے جیسے بچہ اپنے ماحول سے تعامل کرتا ہے، یہ روابط مزید مستحکم ہوتے جاتے ہیں اور دماغی نیٹ ورک مضبوط ہوتا ہے۔ وہ روابط جو زیادہ استعمال ہوتے ہیں مضبوط ہو جاتے ہیں، جبکہ غیر استعمال شدہ روابط کمزور ہو جاتے ہیں۔ اس طرح synaptic development دماغی نشوونما کی بنیاد فراہم کرتا ہے اور سیکھنے کے عمل کو ممکن بناتا ہے۔ یہ عمل بچپن میں سب سے زیادہ فعال ہوتا ہے اور بعد میں اس کی رفتار کم ہو جاتی ہے۔ اس لیے ابتدائی تجربات دماغی نشوونما کے لیے نہایت اہم ہوتے ہیں۔

2. Myelination کا عمل

Myelination دماغی نشوونما کا ایک اہم حیاتیاتی عمل ہے جس کے ذریعے اعصابی خلیات کے گرد ایک حفاظتی تہہ (myelin sheath) بنتی ہے، جو اعصابی پیغامات کی ترسیل کو تیز اور مؤثر بناتی ہے۔ بچپن کے دوران یہ عمل تیزی سے جاری رہتا ہے اور مختلف دماغی حصوں میں مختلف اوقات میں مکمل ہوتا ہے۔ ابتدائی عمر میں وہ حصے پہلے ترقی کرتے ہیں جو حرکت اور حسی ادراک سے متعلق ہوتے ہیں، جبکہ بعد میں اعلیٰ ذہنی افعال سے متعلق حصے ترقی کرتے ہیں۔ نوعمری تک پہنچتے پہنچتے دماغ کے اہم حصوں میں myelination مزید مکمل ہو جاتا ہے، جس سے سوچنے، سمجھنے اور فیصلہ سازی کی صلاحیت بہتر ہوتی ہے۔ اگر myelination کا عمل صحیح طریقے سے نہ ہو تو سیکھنے اور رویے پر منفی اثر پڑ سکتا ہے۔ اس طرح یہ عمل دماغی کارکردگی کو بہتر بنانے اور ذہنی نشوونما کو فروغ دینے میں بنیادی کردار ادا کرتا ہے۔

3. دماغ کے مختلف حصوں کی نشوونما

دماغ مختلف حصوں پر مشتمل ہوتا ہے، جیسےcerebrum، cerebellumاورbrainstem، اور ہر حصہ مخصوص افعال انجام دیتا ہے۔ بچپن کے ابتدائی مرحلے میں وہ حصے زیادہ فعال ہوتے ہیں جو بنیادی افعال جیسے حرکت اور حسی ادراک سے متعلق ہوتے ہیں۔ جیسے جیسے بچہ بڑا ہوتا ہے، زبان، یادداشت اور سیکھنے سے متعلق حصے ترقی کرتے ہیں۔ نوعمری کے دوران Prefrontal Cortex کی نشوونما نمایاں ہوتی ہے، جو منطقی سوچ، منصوبہ بندی، فیصلہ سازی اور خود کنٹرول سے متعلق ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ limbic system بھی فعال ہوتا ہے، جو جذبات کو کنٹرول کرتا ہے۔ دماغ کے مختلف حصوں کی یہ مرحلہ وار نشوونما اس بات کو ظاہر کرتی ہے کہ سیکھنے اور رویے عمر کے ساتھ تبدیل ہوتے ہیں۔ اس لیے اساتذہ کو طلبہ کی ذہنی سطح کے مطابق تدریسی حکمتِ عملی اختیار کرنی چاہیے۔

4. بچپن میں دماغی نشوونما کی خصوصیات

بچپن دماغی نشوونما کا سب سے اہم اور حساس دور ہوتا ہے، جس میں دماغ تیزی سے ترقی کرتا ہے اور نئی معلومات کو سیکھنے کی صلاحیت زیادہ ہوتی ہے۔ اس دوران بچے کی زبان، یادداشت، توجہ اور بنیادی سیکھنے کی صلاحیتیں ترقی کرتی ہیں۔ بچے اپنے اردگرد کے ماحول، کھیل، سماجی تعامل اور تجربات کے ذریعے سیکھتے ہیں، جو دماغی روابط کو مضبوط بناتے ہیں۔ اس مرحلے میں دماغی لچک (plasticity) زیادہ ہوتی ہے، جس کی وجہ سے بچہ نئی چیزیں آسانی سے سیکھ سکتا ہے۔ اگر اس دور میں بچے کو مثبت اور معاون ماحول فراہم کیا جائے تو اس کی ذہنی نشوونما بہتر ہوتی ہے۔ اس کے برعکس منفی حالات اس ترقی کو متاثر کر سکتے ہیں۔ اس لیے ابتدائی بچپن میں تعلیم اور تربیت نہایت اہم ہوتی ہے۔

5. نوعمری میں دماغی نشوونما

نوعمری دماغی نشوونما کا ایک نہایت اہم اور حساس مرحلہ ہے، جس میں نمایاں حیاتیاتی، نفسیاتی اور جذباتی تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں۔ اس دوران دماغ کے وہ حصے جو جذبات، تحریک اور انعام (reward system) سے متعلق ہوتے ہیں، جیسےlimbic system ، زیادہ فعال ہو جاتے ہیں، جس کی وجہ سے نوعمر افراد میں جذباتی شدت اور حساسیت بڑھ جاتی ہے۔ دوسری طرفPrefrontal Cortex ، جو منطقی سوچ، فیصلہ سازی، منصوبہ بندی اور خود کنٹرول سے متعلق ہے، ابھی مکمل طور پر ترقی یافتہ نہیں ہوتا، جس کے باعث نوعمر افراد بعض اوقات جلد بازی میں فیصلے کرتے ہیں یا خطرناک رویوں کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ اس مرحلے میں دماغی تنظیم نو (brain reorganization) بھی ہوتی ہے، جس کے ذریعے غیر ضروری روابط ختم ہوتے ہیں اور اہم روابط مضبوط ہوتے ہیں۔ اس عمل کے نتیجے میں سوچنے، سمجھنے اور مسئلہ حل کرنے کی صلاحیت میں بہتری آتی ہے۔ نوعمری کے دوران سماجی دباؤ، ہم عمر افراد کا اثر اور جذباتی تجربات بھی دماغی نشوونما کو متاثر کرتے ہیں۔ اس لیے اساتذہ اور والدین کے لیے ضروری ہے کہ وہ نوعمر افراد کو مثبت رہنمائی فراہم کریں، ان کی توانائی کو تعمیری سرگرمیوں میں لگائیں اور انہیں مناسب فیصلے کرنے میں مدد دیں تاکہ ان کی ذہنی اور جذباتی نشوونما متوازن انداز میں ہو سکے۔

6. Synaptic Pruning کا عمل

Synaptic pruning دماغی نشوونما کا ایک اہم حیاتیاتی عمل ہے جس میں دماغ غیر ضروری یا کم استعمال ہونے والے عصبی روابط (synapses) کو

ختم کر دیتا ہے تا کہ دماغ زیادہ مؤثر، منظم اور فعال ہو سکے۔ یہ عمل بچپن کے بعد اور خاص طور پر نو عمری کے دوران زیادہ واضح ہوتا ہے، جب دماغ اپنی ساخت کو بہتر بنانے کے لیے غیر ضروری connections کو ختم کرتا ہے۔ اس کے نتیجے میں وہ روابط جو زیادہ استعمال ہوتے ہیں مضبوط ہو جاتے ہیں، جبکہ غیر ضروری روابط ختم ہو جاتے ہیں، جس سے دماغ کی کارکردگی میں بہتری آتی ہے۔ یہ عمل سیکھنے، یادداشت اور سوچنے کی صلاحیت کو زیادہ منظم اور مؤثر بناتا ہے۔ synaptic pruning دماغی توانائی کے مؤثر استعمال کو بھی ممکن بناتا ہے، کیونکہ دماغ صرف اہم معلومات پر توجہ مرکوز کرتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ عمل تجربات اور ماحول سے بھی متاثر ہوتا ہے، کیونکہ مثبت اور تعلیمی سرگرمیاں اہم روابط کو مضبوط بناتی ہیں جبکہ منفی حالات نشوونما کو متاثر کر سکتے ہیں۔ اس طرح synaptic pruning دماغی نشوونما کا ایک ضروری اور قدرتی حصہ ہے جو ذہنی کارکردگی کو بہتر بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

7. دماغی پلاسٹیسٹی (Brain Plasticity)

دماغی پلاسٹیسٹی (Brain Plasticity) سے مراد دماغ کی وہ حیرت انگیز صلاحیت ہے جس کے ذریعے وہ نئے تجربات، سیکھنے اور ماحول کے مطابق خود کو تبدیل اور ڈھال سکتا ہے۔ یہ خصوصیت خاص طور پر بچپن میں زیادہ نمایاں ہوتی ہے، جب دماغ نئی معلومات کو تیزی سے جذب کرتا ہے اور نئے روابط قائم کرتا ہے۔ دماغی لچک کی وجہ سے بچہ نئی زبانیں سیکھنے، نئی مہارتیں حاصل کرنے اور مختلف حالات کے مطابق خود کو ایڈجسٹ کرنے کے قابل ہوتا ہے۔ یہ عمل نہ صرف سیکھنے کو آسان بناتا ہے بلکہ دماغی نشوونما کو بھی فروغ دیتا ہے۔ مثبت تجربات، تعلیمی سرگرمیاں اور سماجی تعامل دماغی روابط کو مضبوط بناتے ہیں، جبکہ منفی تجربات جیسے دباؤ یا نظر انداز کیے جانے کا احساس دماغی نشوونما پر منفی اثر ڈال سکتے ہیں۔ نو عمری میں بھی دماغی لچک موجود رہتی ہے، لیکن اس کی شدت بچپن کے مقابلے میں کم ہو جاتی ہے۔ اس لیے اساتذہ اور والدین کے لیے ضروری ہے کہ وہ بچوں کو ایسے مواقع فراہم کریں جو ان کی ذہنی صلاحیتوں کو نکھاریں اور ان کی سیکھنے کی صلاحیت کو بہتر بنائیں۔

8. ماحول اور تجربات کا اثر

دماغی نشوونما پر ماحول اور تجربات کا گہرا اور براہِ راست اثر ہوتا ہے، کیونکہ دماغ اپنے اردگرد کے حالات کے مطابق خود کو ڈھالتا اور تبدیل کرتا ہے۔ ایک مثبت، محفوظ اور حوصلہ افزا ماحول بچے کی سیکھنے کی صلاحیت کو بڑھاتا ہے اور دماغی روابط کو مضبوط بناتا ہے، جبکہ منفی ماحول جیسے دباؤ، خوف، غربت یا عدم توجہ دماغی نشوونما کو متاثر کر سکتے ہیں۔ تعلیمی سرگرمیاں، کھیل، تخلیقی کام اور سماجی تعامل دماغی ترقی کو فروغ دیتے ہیں اور بچے کو نئی چیزیں سیکھنے میں مدد دیتے ہیں۔ اس کے علاوہ والدین اور اساتذہ کا رویہ بھی اہم کردار ادا کرتا ہے، کیونکہ محبت، تعاون اور حوصلہ افزائی بچے کی ذہنی نشوونما کو بہتر بناتے ہیں۔ جدید تحقیق سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ ابتدائی تجربات دماغ کی ساخت اور کارکردگی پر دیرپا اثرات مرتب کرتے ہیں۔ اس لیے اساتذہ کو چاہیے کہ وہ ایسا تعلیمی ماحول فراہم کریں جو طلبہ کی ذہنی نشوونما کے لیے سازگار ہو اور ان کی صلاحیتوں کو فروغ دے۔

9. جذباتی اور ادراکی کنٹرول کی نشوونما

دماغی نشوونما جذباتی (emotional) اور ادراکی (cognitive) کنٹرول کے ساتھ گہرے طور پر جڑی ہوتی ہے، کیونکہ دماغ کے مختلف حصے مل کر رویوں اور جذبات کو منظم کرتے ہیں۔ limbic system جذباتی ردعمل کو کنٹرول کرتا ہے جبکہ prefrontal cortex منطقی سوچ، فیصلہ سازی

اور خود کنٹرول کے لیے ذمہ دار ہوتا ہے۔ بچپن میں جذباتی رد عمل زیادہ ہوتا ہے کیونکہ کنٹرول کا نظام مکمل طور پر ترقی یافتہ نہیں ہوتا، لیکن نوعمری میں یہ صلاحیت بتدریج بہتر ہوتی ہے۔ اس کے نتیجے میں فرد اپنے جذبات کو سمجھنے، قابو کرنے اور مناسب طریقے سے ظاہر کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔ یہ عمل سماجی تعامل، تجربات اور تربیت سے بھی متاثر ہوتا ہے۔ اگر بچے کو مثبت ماحول اور رہنمائی ملے تو اس کی جذباتی اور ادراکی صلاحیتیں بہتر انداز میں ترقی کرتی ہیں۔ اس طرح جذباتی اور ادراکی کنٹرول دماغی نشوونما کا ایک اہم حصہ ہے جو فرد کی شخصیت کی تشکیل میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

10. تعلیمی مضمرات(Educational Implications)

دماغی نشوونما کو سمجھنا تعلیمی میدان میں نہایت اہم ہے، کیونکہ اس کے ذریعے اساتذہ طلبہ کی ذہنی سطح، سیکھنے کی رفتار اور انفرادی ضروریات کو بہتر طور پر سمجھ سکتے ہیں۔ اساتذہ کو چاہیے کہ وہ طلبہ کی عمر اور دماغی نشوونما کے مراحل کے مطابق تدریسی حکمتِ عملی اختیار کریں تاکہ سیکھنے کا عمل زیادہ مؤثر ہو۔ عملی سرگرمیاں، کرکے سیکھنا(learning by doing)، گروہی کام اور مسئلہ حل کرنے کی سرگرمیاں دماغی نشوونما کو فروغ دیتی ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ ایک مثبت، محفوظ اور حوصلہ افزا تعلیمی ماحول فراہم کرنا بھی ضروری ہے تاکہ طلبہ اعتماد کے ساتھ سیکھ سکیں۔ اساتذہ کو طلبہ کی انفرادی صلاحیتوں کو مدنظر رکھتے ہوئے مختلف تدریسی طریقے استعمال کرنے چاہئیں۔ اگر تدریس دماغی اصولوں کے مطابق ہو تو نہ صرف سیکھنے کا عمل مؤثر اور پائیدار ہو جاتا ہے بلکہ طلبہ کی ہمہ جہتی نشوونما بھی ممکن ہوتی ہے۔ اس طرح دماغی نشوونما کا علم تعلیمی نظام کو بہتر بنانے اور طلبہ کی کامیابی میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

آخر میں یہ کہا جاسکتا ہے کہ دماغی نشوونما انسانی ترقی کا ایک نہایت اہم اور بنیادی پہلو ہے، جو بچپن سے لے کر نوعمری تک مختلف مراحل میں بتدریج مکمل ہوتا ہے۔ اس عمل میں نیورانز کی تشکیل، synaptic connections کی مضبوطی، myelinationاور synaptic pruning جیسے حیاتیاتی عوامل اہم کردار ادا کرتے ہیں، جو دماغ کی ساخت اور کارکردگی کو بہتر بناتے ہیں۔ بچپن کے دوران دماغی لچک (brain plasticity) زیادہ ہوتی ہے، جس کی وجہ سے بچہ نئی معلومات اور مہارتیں تیزی سے سیکھتا ہے، جبکہ نوعمری میں دماغی تنظیم نو اور جذباتی و ادراکی کنٹرول کی نشوونما نمایاں ہوتی ہے۔ اس دوران prefrontal cortex اور limbic system کے درمیان توازن قائم ہوتا ہے، جو فرد کے رویے، فیصلہ سازی اور جذباتی کنٹرول کو متاثر کرتا ہے۔ مزید برآں، دماغی نشوونما صرف حیاتیاتی عوامل تک محدود نہیں ہوتی بلکہ ماحول، تعلیم اور تجربات بھی اس پر گہرا اثر ڈالتے ہیں۔ ایک مثبت، محفوظ اور معاون ماحول دماغی ترقی کو فروغ دیتا ہے، جبکہ منفی حالات اس عمل کو متاثر کرسکتے ہیں۔ اس لیے اساتذہ اور والدین کے لیے ضروری ہے کہ وہ بچوں اور نوعمر افراد کو ایسے تجربات فراہم کریں جو ان کی ذہنی، جذباتی اور سماجی نشوونما کو بہتر بنائیں۔ تعلیمی میدان میں دماغی نشوونما کو سمجھنا اس لیے بھی اہم ہے کہ اس کے ذریعے اساتذہ مؤثر تدریسی حکمتِ عملی اختیار کرسکتے ہیں اور طلبہ کی انفرادی ضروریات کو مدنظر رکھتے ہوئے بہتر رہنمائی فراہم کرسکتے ہیں۔ اس طرح یہ کہا جاسکتا ہے کہ دماغی نشوونما ایک مسلسل، منظم اور ہمہ جہتی عمل ہے، جو حیاتیاتی اور ماحولیاتی عوامل کے باہمی تعامل کے ذریعے مکمل ہوتا ہے۔ اگر اس عمل کو صحیح طور پر سمجھا جائے اور اس کے مطابق تعلیم و تربیت فراہم کی جائے تو طلبہ کی سیکھنے کی صلاحیت، رویے اور شخصیت میں مثبت تبدیلی لائی جاسکتی ہے، جو ایک کامیاب اور مؤثر تعلیمی نظام کے لیے نہایت ضروری ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check Your Progress)
1. بچپن اور نوعمری میں دماغی نشوونما سیکھنے کے عمل کو کیسے متاثر کرتی ہے؟
2. Prefrontal Cortex اور limbic system کا رویّوں اور فیصلہ سازی میں کیا کردار ہے؟

4.4 بلوغت اور ہارمونل تبدیلیاں (Puberty and Hormonal Changes)

بلوغت (Puberty) انسانی نشوونما کا ایک نہایت اہم اور حساس مرحلہ ہے، جو بچپن سے جوانی کی طرف منتقلی کی نمائندگی کرتا ہے۔ اس مرحلے میں فرد کے جسم میں نمایاں جسمانی، حیاتیاتی اور نفسیاتی تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں، جو اس کی مجموعی شخصیت، رویوں اور سماجی تعلقات کو متاثر کرتی ہیں۔ بلوغت کا آغاز ہارمونز (Hormones) کی سرگرمی میں اضافے سے ہوتا ہے، جو جسم کے مختلف غدود (glands) سے خارج ہوتے ہیں اور جسمانی نشوونما کو کنٹرول کرتے ہیں۔ ان ہارمونز میں خاص طور پر جنسی ہارمونز جیسے Testosterone اور Estrogen شامل ہیں، جو لڑکوں اور لڑکیوں میں مختلف جسمانی تبدیلیوں کا سبب بنتے ہیں۔ بلوغت کے دوران جسمانی تبدیلیوں میں قد میں تیزی سے اضافہ، جسمانی ساخت میں تبدیلی، ثانوی جنسی خصوصیات (secondary sexual characteristics) کا ظہور اور تولیدی نظام کی نشوونما شامل ہوتی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ ہارمونل تبدیلیاں فرد کے جذباتی اور نفسیاتی پہلوؤں کو بھی متاثر کرتی ہیں، جس کے نتیجے میں نوعمر افراد میں جذباتی اتار چڑھاؤ، حساسیت اور رویوں میں تبدیلیاں دیکھنے میں آتی ہیں۔ اس مرحلے میں خود شناسی (self-awareness)، خود اعتمادی اور سماجی تعلقات کی اہمیت بھی بڑھ جاتی ہے۔ یہ بھی قابلِ ذکر ہے کہ بلوغت کا وقت اور رفتار ہر فرد میں مختلف ہو سکتی ہے، جو جینیاتی، ماحولیاتی اور غذائی عوامل سے متاثر ہوتی ہے۔ بعض افراد میں بلوغت جلد شروع ہو جاتی ہے جبکہ بعض میں دیر سے، جس کا اثر ان کی جسمانی اور نفسیاتی نشوونما پر پڑ سکتا ہے۔ اس لیے اساتذہ اور والدین کے لیے ضروری ہے کہ وہ اس مرحلے کی حساسیت کو سمجھیں اور نوعمر افراد کو مناسب رہنمائی، معاونت اور مثبت ماحول فراہم کریں۔ اس تناظر میں بلوغت اور ہارمونل تبدیلیوں کا مطالعہ تعلیمی اور نفسیاتی میدان میں نہایت اہم ہے، کیونکہ اس کے ذریعے اساتذہ طلبہ کے رویوں، جذباتی حالت اور سیکھنے کی صلاحیت کو بہتر طور پر سمجھ سکتے ہیں اور ان کے مطابق مؤثر تدریسی اور رہنمائی کی حکمتِ عملی اختیار کر سکتے ہیں۔

1. بلوغت کا تصور (Concept of Puberty)

بلوغت (Puberty) انسانی نشوونما کا ایک اہم اور بنیادی مرحلہ ہے، جو بچپن سے جوانی کی طرف منتقلی کی نمائندگی کرتا ہے۔ اس مرحلے میں فرد کے جسم میں مختلف حیاتیاتی، جسمانی اور نفسیاتی تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں، جو اس کی مجموعی نشوونما کو متاثر کرتی ہیں۔ بلوغت دراصل وہ دور ہے جب تولیدی نظام (reproductive system) فعال ہو جاتا ہے اور فرد جسمانی طور پر بالغ ہونے لگتا ہے۔ اس عمل کا آغاز عموماً دماغ کے ایک حصے، Hypothalamus، سے ہوتا ہے جو ہارمونز کے اخراج کو کنٹرول کرتا ہے اور Pituitary gland کو متحرک کرتا ہے، جس کے نتیجے میں مختلف ہارمونز خارج ہوتے ہیں۔ یہ ہارمونز جسم کے مختلف حصوں کو نشوونما کے لیے متحرک کرتے ہیں اور بلوغت کے آغاز کا سبب بنتے ہیں۔ بلوغت کا آغاز عام طور پر لڑکیوں میں لڑکوں کے مقابلے میں کچھ پہلے ہوتا ہے، لیکن اس کی عمر اور رفتار ہر فرد میں مختلف ہو سکتی ہے۔ یہ فرق جینیاتی عوامل، غذائیت، صحت اور ماحول کی بنیاد پر پیدا ہوتا ہے۔ اس مرحلے میں جسم میں نمایاں تبدیلیاں جیسے قد میں تیزی سے اضافہ، جسمانی ساخت میں تبدیلی اور ثانوی

جنسی خصوصیات کا ظہور ہوتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ فرد کی ذہنی اور جذباتی حالت میں بھی تبدیلیاں آتی ہیں، جیسے خود آگاہی (self-awareness) میں اضافہ، جذباتی حساسیت اور سماجی تعلقات کی اہمیت میں اضافہ۔ بلوغت صرف جسمانی تبدیلیوں تک محدود نہیں ہوتی بلکہ یہ ایک ہمہ جہتی عمل ہے جو فرد کی شخصیت، رویوں اور سماجی کردار کو بھی متاثر کرتا ہے۔ اس دوران فرد اپنی شناخت (identity) کی تلاش میں ہوتا ہے اور خود کو سمجھنے کی کوشش کرتا ہے۔ اسی وجہ سے نوعمر افراد بعض اوقات الجھن، بے چینی یا عدم استحکام کا شکار بھی ہو سکتے ہیں۔ اس مرحلے میں مناسب رہنمائی، مثبت ماحول اور معاونت نہایت ضروری ہوتی ہے تاکہ فرد اپنی تبدیلیوں کو بہتر طور پر سمجھ سکے اور ان کے مطابق خود کو ایڈجسٹ کر سکے۔ تعلیمی نقطۂ نظر سے بلوغت کو سمجھنا اس لیے اہم ہے کہ اس کے ذریعے اساتذہ طلبہ کے رویوں، جذباتی حالت اور سیکھنے کی ضروریات کو بہتر طور پر جان سکتے ہیں۔ اساتذہ کو چاہیے کہ وہ نوعمر طلبہ کے ساتھ ہمدردی اور سمجھ داری کا مظاہرہ کریں اور ایسا ماحول فراہم کریں جہاں طلبہ خود کو محفوظ اور پُر اعتماد محسوس کریں۔ اس طرح بلوغت کا صحیح فہم نہ صرف فرد کی ذاتی نشوونما میں مددگار ثابت ہوتا ہے بلکہ تعلیمی عمل کو بھی زیادہ مؤثر اور بامقصد بناتا ہے۔

2. ہارمونز کا کردار (Role of Hormones)

ہارمونز (Hormones) انسانی جسم میں کیمیائی پیغامات (chemical messengers) کے طور پر کام کرتے ہیں، جو مختلف غدود (endocrine glands) سے خارج ہو کر جسم کے مختلف حصوں کی نشوونما اور افعال کو کنٹرول کرتے ہیں۔ بلوغت کے دوران ہارمونز کا کردار نہایت اہم ہو جاتا ہے، کیونکہ یہی ہارمونز جسمانی اور جنسی نشوونما کے آغاز اور تسلسل کو ممکن بناتے ہیں۔ اس عمل کا آغاز دماغ کے Hypothalamus سے ہوتا ہے، جو Pituitary gland کو متحرک کرتا ہے، اور یہ غدود مزید ہارمونز خارج کر کے جسم کے دیگر غدود جیسے gonads (testes اور ovaries) کو فعال بناتا ہے۔ اس طرح ہارمونز ایک مربوط نظام کے تحت کام کرتے ہیں جو بلوغت کی تبدیلیوں کو منظم کرتا ہے۔ بلوغت کے دوران اہم ہارمونز میں Testosterone اور Estrogen شامل ہیں، جو بالترتیب لڑکوں اور لڑکیوں میں نمایاں تبدیلیوں کا باعث بنتے ہیں۔ Testosterone لڑکوں میں جسمانی طاقت، آواز میں بھاری پن، جسمانی بالوں کی نشوونما اور عضلاتی ترقی کو بڑھاتا ہے، جبکہ Estrogen لڑکیوں میں جسمانی ساخت، ماہواری کے آغاز اور ثانوی جنسی خصوصیات کی نشوونما میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اس کے علاوہ Growth Hormone بھی قد میں اضافے اور جسمانی نشوونما میں مدد دیتا ہے۔ یہ تمام ہارمونز مل کر جسم میں تیزی سے ہونے والی تبدیلیوں کو کنٹرول کرتے ہیں۔ ہارمونز کا اثر صرف جسمانی تبدیلیوں تک محدود نہیں رہتا بلکہ یہ جذباتی اور نفسیاتی پہلوؤں کو بھی متاثر کرتے ہیں۔ بلوغت کے دوران ہارمونل تبدیلیوں کی وجہ سے نوعمر افراد میں جذباتی اتار چڑھاؤ، حساسیت، چڑچڑاپن اور کبھی کبھار بے چینی یا اضطراب بھی دیکھا جاتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ ان کی خود آگاہی اور دوسروں کے بارے میں سوچنے کا انداز بھی تبدیل ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اس مرحلے میں رویوں میں اچانک تبدیلیاں دیکھنے میں آتی ہیں، جو دراصل ہارمونز کے اثرات کا نتیجہ ہوتی ہیں۔ مزید برآں، ہارمونز کی مقدار اور ان کے اثرات ہر فرد میں مختلف ہو سکتے ہیں، جس کی وجہ سے بلوغت کا تجربہ بھی ہر شخص کے لیے مختلف ہوتا ہے۔ کچھ افراد میں تبدیلیاں تیزی سے ظاہر ہوتی ہیں جبکہ کچھ میں آہستہ آہستہ۔ اس لیے اساتذہ اور والدین کے لیے ضروری ہے کہ وہ ان تبدیلیوں کو سمجھیں اور نوعمر افراد کے ساتھ ہمدردی اور صبر کا مظاہرہ کریں۔ تعلیمی نقطۂ نظر سے ہارمونز کے کردار کو سمجھنا اس لیے اہم ہے کہ اس کے ذریعے اساتذہ طلبہ کے رویوں اور جذباتی کیفیت کو بہتر طور پر سمجھ سکتے ہیں اور ان کے مطابق تدریسی اور رہنمائی کی حکمتِ عملی اختیار کر سکتے ہیں۔ اس طرح

ہارمونز کا صحیح فہم نہ صرف جسمانی نشوونما کو واضح کرتا ہے بلکہ طلبہ کی جذباتی اور تعلیمی بہتری میں بھی مدد فراہم کرتا ہے۔

3. دوران بلوغت جسمانی تبدیلیاں (Physical Changes during Puberty)

بلوغت کے دوران جسمانی تبدیلیاں نہایت نمایاں اور تیزی سے وقوع پذیر ہوتی ہیں، جو فرد کو بچپن سے بالغی کی طرف منتقل کرتی ہیں۔ اس مرحلے میں جسم میں ہارمونز کے اثر سے قد میں تیزی سے اضافہ (growth spurt) ہوتا ہے، جو لڑکوں اور لڑکیوں دونوں میں دیکھا جاتا ہے، اگرچہ اس کی رفتار اور وقت مختلف ہو سکتا ہے۔ لڑکوں میں کندھوں کی چوڑائی بڑھتی ہے، عضلات (muscles) مضبوط ہوتے ہیں اور جسمانی طاقت میں اضافہ ہوتا ہے، جبکہ لڑکیوں میں جسمانی ساخت میں نرمی اور توازن پیدا ہوتا ہے اور کولہوں کی چوڑائی بڑھتی ہے۔ یہ تبدیلیاں جسمانی بلوغت کی نمایاں علامات ہوتی ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ ثانوی جنسی خصوصیات (secondary sexual characteristics) بھی ظاہر ہونا شروع ہوتی ہیں، جیسے جسم کے مختلف حصوں پر بالوں کی نشوونما، جلد میں تبدیلیاں اور جسمانی بو میں فرق۔ لڑکوں میں آواز بھاری ہو جاتی ہے اور چہرے پر بال آنا شروع ہو جاتے ہیں، جبکہ لڑکیوں میں ماہواری (menstruation) کا آغاز ہوتا ہے، جو تولیدی نظام کی فعالیت کی علامت ہے۔ یہ تمام تبدیلیاں جسم کو تولیدی طور پر بالغ بنانے کے عمل کا حصہ ہوتی ہیں۔ مزید برآں، بلوغت کے دوران جسم کے اندرونی نظام بھی ترقی کرتے ہیں، جیسے تولیدی اعضاء کی نشوونما اور ہارمونز کی باقاعدہ سرگرمی۔ اس کے ساتھ ساتھ جلد میں چکنائی (oil production) بڑھنے کی وجہ سے مہاسے (acne) بھی ظاہر ہو سکتے ہیں، جو اس مرحلے کی ایک عام علامت ہے۔ جسمانی توانائی میں اضافہ ہوتا ہے، لیکن بعض اوقات تھکن اور بے چینی بھی محسوس ہو سکتی ہے، کیونکہ جسم تیزی سے تبدیلیوں سے گزر رہا ہوتا ہے۔ یہ بھی اہم ہے کہ یہ جسمانی تبدیلیاں ہر فرد میں ایک جیسی نہیں ہوتیں، بلکہ ان کی رفتار اور شدت مختلف ہو سکتی ہے۔ کچھ افراد میں یہ تبدیلیاں جلد ظاہر ہوتی ہیں جبکہ کچھ میں دیر سے، جس کی وجہ سے بعض اوقات خود اعتمادی یا سماجی رویوں پر اثر پڑ سکتا ہے۔ اس لیے اساتذہ اور والدین کے لیے ضروری ہے کہ وہ ان تبدیلیوں کو سمجھیں اور نوعمر افراد کو درست معلومات اور رہنمائی فراہم کریں تاکہ وہ ان تبدیلیوں کو مثبت انداز میں قبول کر سکیں۔ تعلیمی نقطۂ نظر سے جسمانی تبدیلیوں کو سمجھنا اس لیے اہم ہے کہ اس کے ذریعے اساتذہ طلبہ کی ضروریات اور رویوں کو بہتر طور پر سمجھ سکتے ہیں اور ان کے مطابق ایک معاون اور دوستانہ ماحول فراہم کر سکتے ہیں۔ اس طرح بلوغت کے دوران ہونے والی جسمانی تبدیلیاں نہ صرف فرد کی جسمانی نشوونما کا حصہ ہوتی ہیں بلکہ اس کی مجموعی شخصیت اور سماجی زندگی کو بھی متاثر کرتی ہیں۔

4. جذباتی تبدیلیاں (Emotional Changes)

بلوغت کے دوران جذباتی تبدیلیاں نہایت نمایاں ہوتی ہیں، کیونکہ اس مرحلے میں ہارمونل تبدیلیاں فرد کے جذبات، احساسات اور رویوں پر گہرا اثر ڈالتی ہیں۔ نوعمر افراد میں جذباتی حساسیت بڑھ جاتی ہے، جس کی وجہ سے وہ معمولی باتوں پر خوشی، غصہ، اداسی یا بے چینی کا اظہار زیادہ شدت سے کرتے ہیں۔ اس دوران موڈ میں اچانک تبدیلیاں (mood swings) ایک عام بات ہوتی ہے، جو دراصل جسم میں ہارمونز کی غیر متوازن سطح کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ خود آگاہی (self-awareness) میں اضافہ ہوتا ہے، اور فرد اپنی شخصیت، ظاہری شکل اور دوسروں کے خیالات کے بارے میں زیادہ فکرمند ہو جاتا ہے۔ نوعمری میں جذباتی تجربات زیادہ گہرے اور پیچیدہ ہو جاتے ہیں، کیونکہ فرد اپنی شناخت (identity) کو سمجھنے اور تشکیل دینے کی کوشش کر رہا ہوتا ہے۔ اس دوران خود اعتمادی میں اتار چڑھاؤ بھی دیکھا جاتا ہے، اور بعض اوقات فرد احساسِ کمتری یا عدم تحفظ

(insecurity) کا شکار ہو سکتا ہے۔ دوستوں اور ہم عمر افراد کی رائے اور قبولیت کی اہمیت بڑھ جاتی ہے، جس کی وجہ سے سماجی تعلقات جذباتی زندگی پر گہرا اثر ڈالتے ہیں۔ اسی طرح والدین اور اساتذہ کے ساتھ تعلقات میں بھی تبدیلی آسکتی ہے، کیونکہ نوعمر افراد زیادہ خود مختاری (independence) چاہتے ہیں۔ مزید برآں، اس مرحلے میں جذبات کو سمجھنے اور کنٹرول کرنے کی صلاحیت ابھی مکمل طور پر ترقی یافتہ نہیں ہوتی، جس کی وجہ سے بعض اوقات نوعمر افراد جذباتی فیصلے کرتے ہیں یا جلدی ردعمل ظاہر کرتے ہیں۔ تاہم وقت کے ساتھ ساتھ یہ صلاحیت بہتر ہوتی جاتی ہے اور فرد اپنے جذبات کو زیادہ مؤثر طریقے سے سنبھالنے کے قابل ہو جاتا ہے۔ مثبت رہنمائی، سماجی تعاون اور مناسب ماحول جذباتی استحکام پیدا کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ تعلیمی نقطۂ نظر سے جذباتی تبدیلیوں کو سمجھنا اس لیے ضروری ہے کہ اساتذہ طلبہ کے رویوں اور جذباتی کیفیت کو بہتر طور پر سمجھ سکیں اور ان کے مطابق تدریسی حکمتِ عملی اختیار کریں۔ اساتذہ کو چاہیے کہ وہ طلبہ کے ساتھ ہمدردی اور برداشت کا مظاہرہ کریں اور ایک ایسا ماحول فراہم کریں جہاں طلبہ اپنے جذبات کا اظہار کھل کر کر سکیں۔ اس طرح جذباتی تبدیلیوں کو مثبت انداز میں سنبھال کر طلبہ کی شخصیت اور سیکھنے کے عمل کو بہتر بنایا جاسکتا ہے۔

5. سماجی و نفسیاتی اثرات (Psychosocial Effects)

بلوغت کے دوران سماجی اور نفسیاتی اثرات نہایت اہم ہوتے ہیں، کیونکہ اس مرحلے میں فرد نہ صرف جسمانی بلکہ ذہنی اور سماجی سطح پر بھی نمایاں تبدیلیوں سے گزرتا ہے۔ نوعمری میں فرد اپنی شناخت (identity) کی تلاش میں ہوتا ہے اور یہ سمجھنے کی کوشش کرتا ہے کہ وہ کون ہے اور معاشرے میں اس کا کیا مقام ہے۔ اس دوران خود آگاہی (self-awareness) میں اضافہ ہوتا ہے اور فرد اپنی ظاہری شکل، صلاحیتوں اور دوسروں کی رائے کے بارے میں زیادہ حساس ہو جاتا ہے۔ اسی وجہ سے بعض اوقات وہ احساسِ کمتری یا عدم اعتماد (low self-esteem) کا شکار بھی ہو سکتا ہے، خاص طور پر اگر اسے مثبت حمایت حاصل نہ ہو۔ اس مرحلے میں ہم عمر افراد (peer group) کا اثر بہت زیادہ بڑھ جاتا ہے، اور نوعمر افراد اپنے دوستوں کی رائے اور قبولیت کو اہمیت دینے لگتے ہیں۔ وہ اپنے رویوں، لباس اور انداز کو اپنے دوستوں کے مطابق ڈھالنے کی کوشش کرتے ہیں تاکہ وہ سماجی طور پر قبول کیے جاسکیں۔ بعض اوقات peer pressure کی وجہ سے وہ ایسے فیصلے بھی کر لیتے ہیں جو ان کے لیے مناسب نہیں ہوتے۔ اس کے ساتھ ساتھ والدین کے ساتھ تعلقات میں بھی تبدیلی آتی ہے، کیونکہ نوعمر افراد زیادہ خود مختاری (independence) چاہتے ہیں اور اپنے فیصلے خود کرنا پسند کرتے ہیں، جس کی وجہ سے کبھی کبھار اختلافات پیدا ہو سکتے ہیں۔ نفسیاتی طور پر بھی یہ مرحلہ نہایت حساس ہوتا ہے، کیونکہ فرد مختلف جذباتی تجربات سے گزرتا ہے، جیسے بے چینی، دباؤ (stress) اور کبھی کبھار اداسی یا اضطراب (anxiety)۔ اگر مناسب رہنمائی اور تعاون نہ ملے تو یہ مسائل مزید بڑھ سکتے ہیں۔ اس لیے مثبت ماحول، خاندانی تعاون اور اساتذہ کی رہنمائی نہایت ضروری ہوتی ہے تاکہ نوعمر افراد اپنی نفسیاتی کیفیت کو بہتر انداز میں سنبھال سکیں۔ تعلیمی نقطۂ نظر سے سماجی اور نفسیاتی اثرات کو سمجھنا اس لیے اہم ہے کہ اس کے ذریعے اساتذہ طلبہ کے رویوں، دلچسپیوں اور مسائل کو بہتر طور پر سمجھ سکتے ہیں۔ اساتذہ کو چاہیے کہ وہ طلبہ کے ساتھ مثبت تعلقات قائم کریں، ان کی بات سنیں اور انہیں ایک محفوظ اور دوستانہ ماحول فراہم کریں۔ اس طرح طلبہ نہ صرف بہتر سیکھتے ہیں بلکہ ان کی شخصیت بھی متوازن انداز میں ترقی کرتی ہے۔

6. بلوغت میں انفرادی تفاوت (Individual Differences in Puberty)

بلوغت ایک قدرتی اور حیاتیاتی عمل ہے، لیکن اس کی رفتار، وقت اور نوعیت ہر فرد میں مختلف ہوتی ہے، جسے انفرادی فرق (individual differences) کہا جاتا ہے۔ کچھ افراد میں بلوغت کا آغاز جلد ہو جاتا ہے جبکہ کچھ میں یہ عمل نسبتاً دیر سے شروع ہوتا ہے، اور یہ فرق جینیاتی عوامل، غذائیت، صحت، ماحول اور سماجی حالات کی بنیاد پر پیدا ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر بہتر غذائیت اور صحت مند ماحول بلوغت کے جلد آغاز کا سبب بن سکتے ہیں، جبکہ کمزور صحت یا نامناسب حالات اس عمل کو سست کر سکتے ہیں۔ انفرادی فرق نہ صرف جسمانی تبدیلیوں میں ظاہر ہوتا ہے بلکہ جذباتی اور نفسیاتی پہلوؤں میں بھی دیکھا جاتا ہے۔ کچھ نوعمر افراد ان تبدیلیوں کو آسانی سے قبول کر لیتے ہیں، جبکہ کچھ کو ان کے ساتھ ایڈجسٹ ہونے میں مشکلات پیش آتی ہیں۔ جلد بلوغت حاصل کرنے والے طلبہ بعض اوقات خود کو دوسروں سے مختلف محسوس کرتے ہیں، جس کی وجہ سے وہ جذباتی دباؤ یا الجھن کا شکار ہو سکتے ہیں، جبکہ دیر سے بلوغت حاصل کرنے والے افراد احساسِ کمتری کا شکار ہو سکتے ہیں۔ اس طرح انفرادی فرق فرد کی خود اعتمادی اور سماجی رویوں کو بھی متاثر کرتا ہے۔ اس کے علاوہ لڑکوں اور لڑکیوں کے درمیان بھی بلوغت کے عمل میں فرق پایا جاتا ہے، کیونکہ لڑکیوں میں بلوغت عموماً لڑکوں کے مقابلے میں پہلے شروع ہو جاتی ہے۔ اس فرق کی وجہ سے دونوں کے تجربات اور رویے مختلف ہو سکتے ہیں۔ اساتذہ اور والدین کے لیے یہ ضروری ہے کہ وہ انفرادی فرق کو سمجھیں اور طلبہ کے ساتھ موازنہ کرنے کے بجائے ان کی انفرادی نشوونما کو مدنظر رکھیں۔ تعلیمی نقطۂ نظر سے انفرادی فرق کو تسلیم کرنا نہایت اہم ہے، کیونکہ اس کے ذریعے اساتذہ طلبہ کی ضروریات کے مطابق تدریسی حکمتِ عملی اختیار کر سکتے ہیں۔ ہر طالب علم کو اس کی رفتار اور صلاحیت کے مطابق سیکھنے کے مواقع فراہم کیے جانے چاہئیں تاکہ وہ اپنی مکمل صلاحیت کے ساتھ ترقی کر سکے۔ اس طرح انفرادی فرق کو سمجھنا اور اس کا احترام کرنا نہ صرف تعلیمی عمل کو مؤثر بناتا ہے بلکہ طلبہ کی شخصیت کی مثبت نشوونما میں بھی مددگار ثابت ہوتا ہے۔

7. جذباتی تبدیلیاں (Emotional Changes)

بلوغت کے دوران جذباتی تبدیلیاں نہایت نمایاں ہوتی ہیں، کیونکہ اس مرحلے میں ہارمونل تبدیلیاں فرد کے جذبات، احساسات اور رویوں پر گہرا اثر ڈالتی ہیں۔ نوعمر افراد میں جذباتی حساسیت بڑھ جاتی ہے، جس کی وجہ سے وہ معمولی باتوں پر خوشی، غصہ، اداسی یا بے چینی کا اظہار زیادہ شدت سے کرتے ہیں۔ اس دوران موڈ میں اچانک تبدیلیاں (mood swings) ایک عام بات ہوتی ہے، جو دراصل جسم میں ہارمونز کی غیر متوازن سطح کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ خود آگاہی (self-awareness) میں اضافہ ہوتا ہے، اور فرد اپنی شخصیت، ظاہری شکل اور دوسروں کے خیالات کے بارے میں زیادہ فکرمند ہو جاتا ہے۔ نوعمری میں جذباتی تجربات زیادہ گہرے اور پیچیدہ ہو جاتے ہیں، کیونکہ فرد اپنی شناخت (identity) کو سمجھنے اور تشکیل دینے کی کوشش کر رہا ہوتا ہے۔ اس دوران خود اعتمادی میں اتار چڑھاؤ بھی دیکھا جاتا ہے، اور بعض اوقات فرد احساسِ کمتری یا عدم تحفظ (insecurity) کا شکار ہو سکتا ہے۔ دوستوں اور ہم عمر افراد کی رائے اور قبولیت کی اہمیت بڑھ جاتی ہے، جس کی وجہ سے سماجی تعلقات جذباتی زندگی پر گہرا اثر ڈالتے ہیں۔ اسی طرح والدین اور اساتذہ کے ساتھ تعلقات میں بھی تبدیلی آسکتی ہے، کیونکہ نوعمر افراد زیادہ خود مختاری (independence) چاہتے ہیں۔ مزید برآں، اس مرحلے میں جذبات کو سمجھنے اور کنٹرول کرنے کی صلاحیت ابھی مکمل طور پر ترقی یافتہ نہیں ہوتی، جس کی وجہ سے بعض اوقات نوعمر افراد جذباتی فیصلے کرتے ہیں یا جلدی ردعمل ظاہر کرتے ہیں۔ تاہم وقت کے ساتھ ساتھ یہ صلاحیت بہتر ہوتی جاتی ہے اور فرد اپنے جذبات

کو زیادہ مؤثر طریقے سے سنبھالنے کے قابل ہو جاتا ہے۔ مثبت رہنمائی، سماجی تعاون اور مناسب ماحول جذباتی استحکام پیدا کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ تعلیمی نقطۂ نظر سے جذباتی تبدیلیوں کو سمجھنا اس لیے ضروری ہے کہ اساتذہ طلبہ کے رویوں اور جذباتی کیفیت کو بہتر طور پر سمجھ سکیں اور ان کے مطابق تدریسی حکمتِ عملی اختیار کریں۔ اساتذہ کو چاہیے کہ وہ طلبہ کے ساتھ ہمدردی اور برداشت کا مظاہرہ کریں اور ایک ایسا ماحول فراہم کریں جہاں طلبہ اپنے جذبات کا اظہار کھل کر کر سکیں۔ اس طرح جذباتی تبدیلیوں کو مثبت انداز میں سنبھال کر طلبہ کی شخصیت اور سیکھنے کے عمل کو بہتر بنایا جا سکتا ہے۔

آخر میں یہ کہا جا سکتا ہے کہ بلوغت اور ہارمونل تبدیلیاں انسانی نشوونما کا ایک نہایت اہم اور حساس مرحلہ ہیں، جو فرد کی جسمانی، ذہنی، جذباتی اور سماجی ترقی کو گہرے طور پر متاثر کرتے ہیں۔ اس مرحلے میں ہارمونز کی سرگرمی میں اضافہ جسم میں مختلف جسمانی تبدیلیوں کا سبب بنتا ہے، جیسے قد میں اضافہ، جسمانی ساخت میں تبدیلی اور ثانوی جنسی خصوصیات کا ظہور، جو فرد کو بالغی کی طرف لے جاتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ یہ ہارمونل تبدیلیاں فرد کے جذبات، رویوں اور سوچنے کے انداز کو بھی متاثر کرتی ہیں، جس کے نتیجے میں جذباتی اتار چڑھاؤ، حساسیت اور خود آگاہی میں اضافہ دیکھنے میں آتا ہے۔ مزید برآں، بلوغت کے دوران سماجی اور نفسیاتی پہلو بھی نہایت اہم ہوتے ہیں، کیونکہ اس مرحلے میں فرد اپنی شناخت کی تشکیل کرتا ہے اور اپنے اردگرد کے لوگوں کے ساتھ تعلقات کو نئے انداز میں سمجھتا ہے۔ ہم عمر افراد کا اثر بڑھ جاتا ہے، جبکہ خود مختاری کی خواہش بھی نمایاں ہوتی ہے، جو بعض اوقات والدین اور اساتذہ کے ساتھ تعلقات میں تبدیلی کا باعث بنتی ہے۔ انفرادی فرق بھی اس مرحلے کا ایک اہم پہلو ہے، کیونکہ ہر فرد بلوغت کے عمل کو مختلف رفتار اور انداز میں تجربہ کرتا ہے۔ تعلیمی نقطۂ نظر سے بلوغت اور ہارمونل تبدیلیوں کو سمجھنا اس لیے ضروری ہے کہ اس کے ذریعے اساتذہ طلبہ کی جذباتی کیفیت، رویوں اور سیکھنے کی ضروریات کو بہتر طور پر سمجھ سکتے ہیں۔ اگر اساتذہ طلبہ کو ایک مثبت، معاون اور محفوظ ماحول فراہم کریں اور ان کی رہنمائی ہمدردی اور سمجھ داری کے ساتھ کریں تو طلبہ نہ صرف بہتر سیکھتے ہیں بلکہ ان کی شخصیت بھی متوازن انداز میں ترقی کرتی ہے۔ اس طرح یہ کہا جا سکتا ہے کہ بلوغت ایک فطری اور لازمی مرحلہ ہے، جس میں مناسب رہنمائی، مثبت ماحول اور تعلیمی معاونت کے ذریعے فرد کی ہمہ جہتی نشوونما کو فروغ دیا جا سکتا ہے، جو ایک کامیاب اور صحت مند معاشرے کی تشکیل کے لیے نہایت ضروری ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کیجیے (Check Your Progress)

1. بلوغت (Puberty) کیا ہے اور اس دوران جسم میں کون سی اہم جسمانی اور ہارمونل تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں؟
2. بلوغت کے دوران جذباتی اور سماجی تبدیلیاں نوعمر افراد کی شخصیت اور رویّوں پر کس طرح اثر انداز ہوتی ہیں؟

4.5 غذائیت اور نیند کے اثرات (Impact of Nutrition and Sleep)

غذائیت (Nutrition) اور نیند (Sleep) انسانی نشوونما کے نہایت اہم حیاتیاتی عوامل ہیں، جو فرد کی جسمانی، ذہنی اور جذباتی صحت کو براہِ راست متاثر کرتے ہیں۔ خاص طور پر بچپن اور نوعمری کے دوران یہ دونوں عوامل دماغی نشوونما، سیکھنے کی صلاحیت اور مجموعی کارکردگی کے لیے بنیادی حیثیت رکھتے ہیں۔ مناسب اور متوازن غذا جسم کو ضروری توانائی (energy)، وٹامنز (vitamins) اور معدنیات (minerals) فراہم کرتی ہے، جو جسمانی نشوونما

اور دماغی افعال کے لیے ضروری ہوتے ہیں۔ اسی طرح مناسب اور معیاری نیند دماغ کو آرام فراہم کرتی ہے، یادداشت کو مضبوط بناتی ہے اور سیکھنے کے عمل کو مؤثر بناتی ہے۔ بچپن میں مناسب غذائیت دماغی نشوونما کے لیے نہایت ضروری ہوتی ہے، کیونکہ اس دوران دماغ تیزی سے ترقی کر رہا ہوتا ہے۔ اگر بچے کو مناسب غذا نہ ملے تو اس کی جسمانی اور ذہنی نشوونما متاثر ہو سکتی ہے۔ اسی طرح نوعمری میں بھی جسم کی تیز رفتار نشوونما کے لیے متوازن غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔ غذائیت کی کمی نہ صرف جسمانی کمزوری کا باعث بنتی ہے بلکہ توجہ، یادداشت اور سیکھنے کی صلاحیت کو بھی متاثر کرتی ہے۔ نیند بھی دماغی نشوونما کا ایک اہم جزو ہے، کیونکہ نیند کے دوران دماغ دن بھر کی معلومات کو منظم کرتا ہے اور یادداشت کو مستحکم بناتا ہے۔ مناسب نیند نہ ہونے کی صورت میں طلبہ میں تھکن، چڑچڑاپن، توجہ میں کمی اور تعلیمی کارکردگی میں کمی دیکھی جاسکتی ہے۔ جدید تحقیق سے یہ بات واضح ہوتی ہے کہ نیند دماغی صحت، جذباتی توازن اور سیکھنے کے عمل کے لیے نہایت ضروری ہے۔ یہ بھی قابلِ ذکر ہے کہ غذائیت اور نیند ایک دوسرے سے بھی منسلک ہیں، کیونکہ صحت مند غذا بہتر نیند میں مدد دیتی ہے اور مناسب نیند جسمانی صحت کو بہتر بناتی ہے۔ اس لیے دونوں عوامل کو ایک ساتھ سمجھنا ضروری ہے تاکہ طلبہ کی ہمہ جہتی نشوونما کو فروغ دیا جاسکے۔ تعلیمی نقطۂ نظر سے غذائیت اور نیند کو سمجھنا اس لیے اہم ہے کہ اس کے ذریعے اساتذہ طلبہ کی کارکردگی، رویوں اور سیکھنے کی صلاحیت کو بہتر طور پر سمجھ سکتے ہیں۔ اگر طلبہ کو مناسب غذائیت اور نیند فراہم کی جائے تو نہ صرف ان کی صحت بہتر ہوتی ہے بلکہ ان کی تعلیمی کامیابی میں بھی نمایاں بہتری آتی ہے۔

1. غذائیت کا تصور (Concept of Nutrition)

غذائیت (Nutrition) سے مراد وہ عمل ہے جس کے ذریعے انسان خوراک (food) حاصل کرتا ہے، اسے ہضم کرتا ہے اور اس سے حاصل ہونے والے غذائی اجزاء کو جسم کی نشوونما، توانائی اور مختلف حیاتیاتی افعال کے لیے استعمال کرتا ہے۔ یہ ایک بنیادی حیاتیاتی ضرورت ہے، کیونکہ جسم کی درست کارکردگی کے لیے مناسب اور متوازن غذا کا ہونا نہایت ضروری ہے۔ غذائیت میں مختلف اجزاء شامل ہوتے ہیں جیسے کاربوہائیڈریٹس (carbohydrates)، پروٹین (proteins)، چکنائی (fats)، وٹامنز (vitamins) اور معدنیات (minerals)، جو جسم کی مختلف ضروریات کو پورا کرتے ہیں۔ ہر غذائی جزو کا اپنا ایک مخصوص کردار ہوتا ہے، جیسے کاربوہائیڈریٹس توانائی فراہم کرتے ہیں، پروٹین جسم کی تعمیر اور مرمت میں مدد دیتے ہیں، جبکہ وٹامنز اور معدنیات جسمانی افعال کو منظم کرتے ہیں۔ بچپن اور نوعمری کے دوران غذائیت کی اہمیت اور بھی بڑھ جاتی ہے، کیونکہ اس مرحلے میں جسم تیزی سے نشوونما پا رہا ہوتا ہے۔ مناسب غذائیت نہ صرف جسمانی نشوونما کو بہتر بناتی ہے بلکہ دماغی ترقی، یادداشت اور سیکھنے کی صلاحیت کو بھی فروغ دیتی ہے۔ اگر غذا متوازن نہ ہو یا ضروری غذائی اجزاء کی کمی ہو تو اس کا اثر براہِ راست فرد کی صحت، توانائی اور تعلیمی کارکردگی پر پڑتا ہے۔ مثال کے طور پر، آئرن (iron) کی کمی سے کمزوری اور توجہ میں کمی پیدا ہو سکتی ہے، جبکہ پروٹین کی کمی جسمانی نشوونما کو متاثر کر سکتی ہے۔ مزید برآں، غذائیت صرف جسمانی صحت تک محدود نہیں بلکہ یہ جذباتی اور نفسیاتی صحت پر بھی اثر انداز ہوتی ہے۔ ایک صحت مند غذا فرد کے موڈ (mood)، توانائی کی سطح اور مجموعی فلاح و بہبود کو بہتر بناتی ہے، جبکہ ناقص غذائیت چڑچڑاپن، تھکن اور کمزوری کا سبب بن سکتی ہے۔ اس لیے یہ ضروری ہے کہ بچوں اور نوعمر افراد کو متوازن اور صحت مند غذا فراہم کی جائے تاکہ ان کی ہمہ جہتی نشوونما ممکن ہو سکے۔ تعلیمی نقطۂ نظر سے غذائیت کو سمجھنا اس لیے اہم ہے کہ اس کے ذریعے اساتذہ طلبہ کی کارکردگی اور رویوں کو بہتر طور پر سمجھ سکتے ہیں۔ اگر طلبہ کو مناسب غذائیت حاصل ہو تو وہ زیادہ توجہ کے ساتھ

سیکھ سکتے ہیں اوران کی تعلیمی کارکردگی میں بہتری آتی ہے۔اس طرح غذائیت انسانی نشوونمااور تعلیمی کامیابی کے لیے ایک بنیادی عنصر ہے۔

2. متوازن غذا کی اہمیت(Importance of Balanced Diet)

متوازن غذا (Balanced Diet) انسانی صحت اور نشوونما کے لیے نہایت ضروری ہے، کیونکہ یہ جسم کو تمام ضروری غذائی اجزاء مناسب مقدار میں فراہم کرتی ہے۔اس کی اہمیت کو درج ذیل نکات کے ذریعے بہتر طور پر سمجھا جاسکتا ہے:

❖ توانائی کی فراہمی(Provision of Energy)

متوازن غذا جسم کو روزمرہ کی سرگرمیوں کے لیے ضروری توانائی فراہم کرتی ہے، جس کے بغیر جسم درست طریقے سے کام نہیں کر سکتا۔ کاربوہائیڈریٹس اور چکنائی توانائی کے بنیادی ذرائع ہیں جو جسم کو متحرک رکھتے ہیں۔اگر مناسب غذا نہ ملے تو فرد جلد تھکاوٹ اور کمزوری محسوس کرتا ہے۔ خاص طور پر طلبہ کے لیے توانائی بہت ضروری ہوتی ہے تاکہ وہ پڑھائی اور دیگر سرگرمیوں میں فعال رہ سکیں۔ اس طرح متوازن غذا جسمانی کارکردگی کو بہتر بناتی ہے۔

❖ جسمانی نشوونمااور مرمت(Growth and Repair of Body)

متوازن غذا جسم کی نشوونمااور خلیات کی مرمت کے لیے نہایت اہم ہوتی ہے، خاص طور پر بچپن اور نوعمری کے دوران۔ پروٹین جسم کے نئے خلیات بنانے اور خراب خلیات کی مرمت کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔اگر غذا میں پروٹین کی کمی ہو تو جسمانی نشوونما متاثر ہو سکتی ہے۔ متوازن غذا جسم کو مضبوط اور صحت مند بناتی ہے۔اس طرح جسمانی ترقی کے لیے مناسب غذائیت ضروری ہے۔

❖ مدافعتی نظام کی مضبوطی(Strengthening Immune System)

متوازن غذا جسم کے مدافعتی نظام کو مضبوط بنانے میں اہم کردار ادا کرتی ہے، جس سے جسم بیماریوں کے خلاف بہتر مزاحمت کر سکتا ہے۔ وٹامنز اور معدنیات، جیسے وٹامن C اور آئرن، جسم کو بیماریوں سے بچاتے ہیں۔ مناسب غذائیت نہ ہونے کی صورت میں فرد جلد بیمار ہو سکتا ہے۔ صحت مند غذا جسم کو طاقتور اور فعال بناتی ہے۔اس طرح متوازن غذا اچھی صحت کے لیے ضروری ہے۔

❖ دماغی نشوونما میں بہتری(Improvement in Brain Development)

متوازن غذا دماغی نشوونما کے لیے نہایت ضروری ہے، کیونکہ یہ دماغ کو ضروری غذائی اجزاء فراہم کرتی ہے۔ یہ یادداشت، توجہ اور سیکھنے کی صلاحیت کو بہتر بناتی ہے۔ طلبہ جو مناسب غذا لیتے ہیں وہ زیادہ توجہ کے ساتھ پڑھائی کرتے ہیں۔ ناقص غذائیت دماغی کارکردگی کو متاثر کر سکتی ہے۔اس لیے دماغی ترقی کے لیے متوازن غذا بہت اہم ہے۔

❖ جسمانی توازن اور صحت(Maintenance of Overall Health)

متوازن غذا جسم کے مختلف نظاموں کو متوازن رکھتی ہے اور جسمانی افعال کو درست طریقے سے چلانے میں مدد دیتی ہے۔ یہ جسم کو ضروری غذائی اجزاء فراہم کرتی ہے جو صحت بر قرار رکھنے کے لیے ضروری ہوتے ہیں۔ مناسب غذا نہ ہونے کی صورت میں جسم کمزور ہو سکتا ہے۔ متوازن غذا جسم کو تندرست اور فعال بناتی ہے۔اس طرح مجموعی صحت کے لیے متوازن غذا اہم ہے۔

❖ **جذباتی اور ذہنی استحکام (Emotional and Mental Stability)**

متوازن غذا ذہنی اور جذباتی صحت کو بہتر بنانے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ صحت مند غذا موڈ کو بہتر بناتی ہے اور ذہنی دباؤ کو کم کرتی ہے۔ ناقص غذائیت چڑچڑاپن، تھکن اور بے چینی کا سبب بن سکتی ہے۔ طلبہ کے لیے ذہنی سکون سیکھنے کے عمل کو بہتر بناتا ہے۔ اس طرح متوازن غذا جذباتی استحکام کے لیے بھی ضروری ہے۔

❖ **بیماریوں سے بچاؤ (Prevention of Diseases)**

متوازن غذا مختلف بیماریوں سے بچاؤ میں مدد دیتی ہے اور جسم کو مضبوط بناتی ہے۔ یہ جسم کے دفاعی نظام کو فعال رکھتی ہے، جس سے بیماریوں کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ غیر صحت مند غذا مختلف مسائل جیسے موٹاپا اور کمزوری کا سبب بن سکتی ہے۔ صحت مند غذا جسم کو تندرست رکھتی ہے۔ اس طرح متوازن غذا بیماریوں سے بچاؤ کے لیے ضروری ہے۔

❖ **تعلیمی کارکردگی میں بہتری (Improvement in Academic Performance)**

متوازن غذا طلبہ کی تعلیمی کارکردگی کو بہتر بنانے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ جو طلبہ مناسب غذا لیتے ہیں وہ زیادہ توجہ اور دلچسپی کے ساتھ سیکھتے ہیں۔ ان کی یادداشت اور سمجھنے کی صلاحیت بہتر ہوتی ہے۔ ناقص غذائیت سیکھنے کے عمل کو متاثر کر سکتی ہے۔ اس طرح متوازن غذا تعلیمی کامیابی کے لیے ضروری ہے۔

3. **غذائیت اور جسمانی نشوونما (Nutrition and Physical Development)**

غذائیت انسانی جسمانی نشوونما کے لیے ایک بنیادی اور نہایت اہم عنصر ہے، کیونکہ جسم کی ساخت، مضبوطی اور مجموعی صحت کا دارومدار مناسب غذا پر ہوتا ہے۔ بچپن اور نوعمری کے دوران جسم تیزی سے بڑھتا اور ترقی کرتا ہے، اس لیے اس مرحلے میں متوازن اور معیاری غذا کی ضرورت اور بھی بڑھ جاتی ہے۔ مناسب غذائیت جسم کو ضروری توانائی فراہم کرتی ہے، جس سے روزمرہ کی سرگرمیاں بہتر طریقے سے انجام دی جاسکتی ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ پروٹین جسم کے خلیات کی تعمیر اور مرمت میں اہم کردار ادا کرتا ہے، جبکہ کیلشیم اور وٹامن D ہڈیوں اور دانتوں کو مضبوط بناتے ہیں۔ اگر جسم کو ضروری غذائی اجزاء مناسب مقدار میں نہ ملیں تو جسمانی نشوونما متاثر ہو سکتی ہے، جیسے قد کی بڑھوتری رک جانا، کمزوری یا جسمانی ساخت میں خرابی پیدا ہونا۔ اسی طرح غذائیت کی کمی (malnutrition) بچوں میں مختلف صحت کے مسائل پیدا کر سکتی ہے، جو ان کی مجموعی نشوونما کو متاثر کرتے ہیں۔ دوسری طرف، متوازن غذا جسم کو مضبوط، صحت مند اور فعال بناتی ہے، جس سے فرد کی جسمانی کارکردگی میں بہتری آتی ہے۔ مزید برآں، غذائیت جسم کے مختلف نظاموں جیسے نظامِ ہضم (digestive system)، نظامِ دورانِ خون (circulatory system) اور مدافعتی نظام (immune system) کو بہتر بناتی ہے، جس سے جسم بیماریوں کے خلاف بہتر مزاحمت کرتا ہے۔ صحت مند غذا جسم میں توانائی کی سطح کو برقرار رکھتی ہے اور تھکن کو کم کرتی ہے، جس سے فرد زیادہ فعال رہتا ہے۔ تعلیمی نقطۂ نظر سے جسمانی نشوونما کا سیکھنے کے عمل سے گہرا تعلق ہے، کیونکہ ایک صحت مند جسم ہی مؤثر سیکھنے کی بنیاد فراہم کرتا ہے۔ اگر طلبہ جسمانی طور پر صحت مند ہوں تو وہ زیادہ توجہ، دلچسپی اور توانائی کے ساتھ تعلیم حاصل کر سکتے ہیں۔ اس طرح غذائیت نہ صرف جسمانی نشوونما کو بہتر بناتی ہے بلکہ فرد کی مجموعی کارکردگی اور زندگی کے معیار کو بھی بلند کرتی ہے۔

4. غذائیت اور دماغی نشوونما(Nutrition and Brain Development)

غذائیت دماغی نشوونما کے لیے نہایت اہم کردار ادا کرتی ہے، کیونکہ دماغ کی ساخت اور کارکردگی کا دارومدار مناسب غذائی اجزاء پر ہوتا ہے۔ بچپن اور نوعمری کے دوران دماغ تیزی سے ترقی کرتا ہے، اس لیے اس مرحلے میں متوازن غذا کی ضرورت زیادہ ہوتی ہے۔ غذائی اجزاء جیسے پروٹین، وٹامنز، معدنیات اور فیٹی ایسڈز (fatty acids) دماغی خلیات کی تشکیل، ان کے درمیان روابط (connections) اور دماغی افعال کو بہتر بنانے میں مدد دیتے ہیں۔ خاص طور پر آئرن(iron)، آئوڈین (iodine) اور اومیگا-3 فیٹی ایسڈز دماغی نشوونما اور یادداشت کے لیے نہایت ضروری ہوتے ہیں۔ مناسب غذائیت یادداشت(memory)، توجہ(attention)، مسئلہ حل کرنے کی صلاحیت اور سیکھنے کے عمل کو بہتر بناتی ہے۔ جو طلبہ متوازن غذا لیتے ہیں وہ زیادہ توجہ کے ساتھ پڑھائی کرتے ہیں اور نئی معلومات کو بہتر طریقے سے سمجھنے اور یاد رکھنے کے قابل ہوتے ہیں۔ اس کے برعکس غذائیت کی کمی دماغی کارکردگی کو متاثر کر سکتی ہے، جس کے نتیجے میں توجہ میں کمی، سیکھنے میں مشکلات اور تعلیمی کارکردگی میں کمی دیکھی جا سکتی ہے۔ مزید برآں، غذائیت دماغی صحت اور جذباتی استحکام پر بھی اثر انداز ہوتی ہے۔ مناسب غذا موڈ کو بہتر بناتی ہے اور ذہنی دباؤ کو کم کرنے میں مدد دیتی ہے، جبکہ ناقص غذائیت چڑچڑاپن، تھکن اور بے چینی کا سبب بن سکتی ہے۔ اس طرح غذائیت نہ صرف دماغی افعال بلکہ جذباتی توازن کو بھی برقرار رکھنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ تعلیمی نقطۂ نظر سے غذائیت اور دماغی نشوونما کے تعلق کو سمجھنا نہایت ضروری ہے، کیونکہ اس کے ذریعے اساتذہ طلبہ کی سیکھنے کی صلاحیت کو بہتر بنانے میں مدد دے سکتے ہیں۔ اگر طلبہ کو مناسب غذائیت فراہم کی جائے تو ان کی ذہنی کارکردگی، توجہ اور تعلیمی کامیابی میں نمایاں بہتری آسکتی ہے۔ اس طرح غذائیت دماغی نشوونما اور تعلیمی ترقی کے لیے ایک بنیادی عنصر ہے۔

5. نیند کا تصور(Concept of Sleep)

نیند (Sleep) ایک فطری اور حیاتیاتی عمل ہے جو انسانی صحت اور نشوونما کے لیے نہایت ضروری ہے۔ یہ وہ حالت ہے جس میں جسم اور دماغ عارضی طور پر آرام کرتے ہیں اور اپنی توانائی کو بحال کرتے ہیں۔ نیند کے دوران دماغ مختلف اہم افعال انجام دیتا ہے، جیسے دن بھر کی معلومات کو منظم کرنا، یادداشت کو مضبوط بنانا اور جسمانی خلیات کی مرمت کرنا۔ اسی وجہ سے نیند کو جسمانی اور ذہنی صحت کے لیے بنیادی ضرورت سمجھا جاتا ہے۔ بچپن اور نوعمری کے دوران نیند کی اہمیت اور بھی بڑھ جاتی ہے، کیونکہ اس مرحلے میں جسم اور دماغ تیزی سے نشوونما پا رہے ہوتے ہیں۔ مناسب نیند جسمانی نشوونما، دماغی ترقی اور جذباتی توازن کو برقرار رکھنے میں مدد دیتی ہے۔ نیند کے مختلف مراحل (sleep cycles) ہوتے ہیں، جن میں گہری نیند (deep sleep) اور خواب کی حالت (REM sleep) شامل ہیں، اور ہر مرحلہ جسم اور دماغ کے لیے اہم ہوتا ہے۔ اگر نیند مناسب مقدار میں نہ ہو تو اس کا اثر جسمانی اور ذہنی صحت پر پڑتا ہے، جیسے تھکن، کمزوری، توجہ میں کمی اور سیکھنے میں مشکلات۔ خاص طور پر طلبہ کے لیے مناسب نیند ضروری ہے تاکہ وہ تعلیمی سرگرمیوں میں بہتر کارکردگی دکھا سکیں۔ نیند کی کمی جذباتی مسائل جیسے چڑچڑاپن اور بے چینی کا بھی سبب بن سکتی ہے۔ مزید برآں، نیند کا معیار (quality) بھی اتنا ہی اہم ہے جتنا کہ اس کی مقدار۔ ایک پرسکون اور باقاعدہ نیند جسم اور دماغ کو بہتر طریقے سے آرام فراہم کرتی ہے، جبکہ بے ترتیب نیند صحت کے مسائل پیدا کر سکتی ہے۔ اس لیے صحت مند طرزِ زندگی میں مناسب اور معیاری نیند کو شامل کرنا نہایت ضروری ہے۔ تعلیمی نقطۂ نظر سے نیند کو سمجھنا اس لیے اہم ہے کہ اس کے ذریعے اساتذہ طلبہ کی کارکردگی اور رویوں کو بہتر طور پر سمجھ سکتے ہیں۔ اگر طلبہ کو مناسب

نیند حاصل ہو تو وہ زیادہ توجہ، دلچسپی اور توانائی کے ساتھ سیکھ سکتے ہیں، جو ان کی تعلیمی کامیابی کے لیے نہایت ضروری ہے۔

6. نیند اور دماغی کارکردگی (Sleep and Cognitive Functioning)

نیند دماغی کارکردگی (cognitive functioning) کے لیے نہایت اہم ہے، کیونکہ یہ دماغ کو آرام دینے کے ساتھ ساتھ اس کی کارکردگی کو بہتر بنانے میں مدد دیتی ہے۔ نیند کے دوران دماغ دن بھر کی حاصل کردہ معلومات کو منظم کرتا ہے اور انہیں طویل مدتی یادداشت (long-term memory) میں محفوظ کرتا ہے۔ اس عمل کو memory consolidation کہا جاتا ہے، جو سیکھنے کے عمل کو مؤثر بناتا ہے۔ اگر نیند مناسب نہ ہو تو یہ عمل متاثر ہوتا ہے اور نئی معلومات کو یاد رکھنا مشکل ہو جاتا ہے۔ مناسب نیند توجہ (attention)، ارتکاز (concentration)، مسئلہ حل کرنے کی صلاحیت (problem-solving ability) اور فیصلہ سازی (decision-making) کو بہتر بناتی ہے۔ جو طلبہ پوری نیند لیتے ہیں وہ کلاس میں زیادہ فعال، متوجہ اور سیکھنے کے لیے تیار ہوتے ہیں۔ اس کے برعکس نیند کی کمی ذہنی تھکن، توجہ میں کمی اور سیکھنے کی رفتار میں کمی کا سبب بنتی ہے۔ مزید برآں، نیند دماغی افعال کو منظم رکھنے میں بھی مدد دیتی ہے، جیسے معلومات کی پروسیسنگ (information processing) اور ردعمل کی رفتار (reaction time)۔ مناسب نیند لینے والے افراد پیچیدہ کاموں کو بہتر طریقے سے انجام دے سکتے ہیں، جبکہ نیند کی کمی کارکردگی کو متاثر کرتی ہے۔ نیند جذباتی توازن کو برقرار رکھنے میں بھی اہم کردار ادا کرتی ہے، کیونکہ یہ دماغ کے ان حصوں کو مستحکم کرتی ہے جو جذبات کو کنٹرول کرتے ہیں۔ نیند کی کمی چڑچڑاپن، بے چینی اور دباؤ کا سبب بن سکتی ہے، جو دماغی کارکردگی کو مزید متاثر کرتی ہے۔ تعلیمی نقطۂ نظر سے نیند اور دماغی کارکردگی کے تعلق کو سمجھنا نہایت ضروری ہے، کیونکہ اس کے ذریعے اساتذہ طلبہ کی کارکردگی میں بہتری لا سکتے ہیں۔ اگر طلبہ کو مناسب نیند حاصل ہو تو وہ بہتر طریقے سے سیکھتے ہیں، معلومات کو یاد رکھتے ہیں اور تعلیمی میدان میں کامیاب ہوتے ہیں۔

7. نیند کی کمی کے اثرات (Effects of Sleep Deprivation)

نیند کی کمی انسانی صحت اور کارکردگی پر مختلف منفی اثرات ڈالتی ہے، جنہیں درج ذیل نکات کے ذریعے سمجھا جا سکتا ہے:

❖ جسمانی تھکن اور کمزوری (Physical Fatigue and Weakness)

نیند کی کمی کی وجہ سے جسم کو مناسب آرام نہیں ملتا، جس کے نتیجے میں مسلسل تھکن اور کمزوری محسوس ہوتی ہے۔ فرد کی توانائی کی سطح کم ہو جاتی ہے اور وہ روزمرہ کے کاموں کو مؤثر طریقے سے انجام نہیں دے پاتا۔ بچوں اور نوعمر افراد میں یہ مسئلہ زیادہ واضح ہوتا ہے کیونکہ ان کا جسم نشوونما کے مرحلے میں ہوتا ہے۔ جسمانی سستی اور بے دلی پیدا ہو سکتی ہے۔ اس طرح نیند کی کمی جسمانی کارکردگی کو براہِ راست متاثر کرتی ہے۔

❖ توجہ اور ارتکاز میں کمی (Reduced Attention and Concentration)

نیند کی کمی دماغی کارکردگی کو متاثر کرتی ہے، خاص طور پر توجہ اور ارتکاز کی صلاحیت کو۔ طلبہ کلاس میں پوری طرح توجہ نہیں دے پاتے اور پڑھائی میں دلچسپی کم ہو جاتی ہے۔ اس کے نتیجے میں نئی معلومات کو سمجھنے اور یاد رکھنے میں مشکلات پیش آتی ہیں۔ کاموں میں غلطیوں کا امکان بڑھ جاتا ہے۔ اس طرح سیکھنے کا عمل متاثر ہوتا ہے۔

❖ **یادداشت اور سیکھنے پر اثر(Impact on Memory and Learning)**

نیند یادداشت کو مضبوط بنانے میں اہم کردار ادا کرتی ہے، لیکن نیند کی کمی اس عمل کو متاثر کرتی ہے۔ طلبہ نئی معلومات کو طویل مدت تک یاد رکھنے میں ناکام رہتے ہیں۔ memory consolidation کا عمل کمزور ہو جاتا ہے۔ اس کے نتیجے میں تعلیمی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔ اس طرح سیکھنے کا عمل غیر مؤثر ہو جاتا ہے۔

❖ **جذباتی مسائل(Emotional Problems)**

نیند کی کمی جذباتی عدم استحکام کا باعث بنتی ہے، جیسے چڑچڑاپن، غصہ اور بے چینی۔ نوعمر افراد میں موڈ میں اچانک تبدیلیاں زیادہ دیکھنے میں آتی ہیں۔ وہ معمولی باتوں پر زیادہ ردعمل ظاہر کرتے ہیں۔ ذہنی دباؤ اور اضطراب بھی بڑھ سکتا ہے۔ اس طرح نیند کی کمی جذباتی صحت کو متاثر کرتی ہے۔

❖ **فیصلہ سازی اور مسئلہ حل کرنے کی صلاحیت میں کمی(Poor Decision-Making and Problem-Solving)**

نیند کی کمی دماغ کی اعلیٰ سطحی صلاحیتوں کو متاثر کرتی ہے، جیسے فیصلہ سازی اور مسئلہ حل کرنا۔ فرد پیچیدہ مسائل کو سمجھنے میں مشکل محسوس کرتا ہے۔ ردعمل کی رفتار کم ہو جاتی ہے اور غلط فیصلے کرنے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔ یہ مسئلہ خاص طور پر طلبہ کی تعلیمی کارکردگی پر اثر انداز ہوتا ہے۔ اس طرح علمی صلاحیت کمزور ہو جاتی ہے۔

❖ **سماجی رویوں پر اثر(Impact on Social Behaviour)**

نیند کی کمی فرد کے سماجی رویوں کو بھی متاثر کرتی ہے۔ وہ دوسروں کے ساتھ مناسب تعلقات قائم کرنے میں مشکل محسوس کرتا ہے۔ چڑچڑاپن اور بے صبری کی وجہ سے تعلقات میں تناؤ پیدا ہو سکتا ہے۔ نوعمر افراد میں peer relationships بھی متاثر ہو سکتی ہیں۔ اس طرح سماجی تعامل کمزور ہو جاتا ہے۔

❖ **جسمانی صحت کے مسائل(Physical Health Problems)**

طویل عرصے تک نیند کی کمی جسمانی صحت پر منفی اثر ڈالتی ہے۔ مدافعتی نظام کمزور ہو جاتا ہے، جس سے بیماریوں کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ سر درد، تھکن اور دیگر جسمانی مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ جسم کی مجموعی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔ اس طرح نیند کی کمی صحت کے لیے نقصان دہ ہے۔

❖ **تعلیمی کارکردگی میں کمی(Decline in Academic Performance)**

نیند کی کمی طلبہ کی تعلیمی کارکردگی کو براہِ راست متاثر کرتی ہے۔ وہ کلاس میں کم توجہ دیتے ہیں اور اسباق کو صحیح طریقے سے نہیں سمجھ پاتے۔ امتحانات میں کارکردگی کمزور ہو سکتی ہے۔ سیکھنے کی رفتار سست ہو جاتی ہے۔ اس طرح تعلیمی کامیابی متاثر ہوتی ہے۔

8. **غذائیت اور نیند کا باہمی تعلق(Interrelationship between Nutrition and Sleep)**

غذائیت اور نیند ایک دوسرے سے گہرے طور پر جڑے ہوئے ہیں اور دونوں مل کر انسانی صحت اور نشوونما کو متاثر کرتے ہیں۔ ان کے باہمی تعلق کو درج ذیل نکات کے ذریعے سمجھا جا سکتا ہے:

❖ غذائیت کا نیند پر اثر (Effect of Nutrition on Sleep)

مناسب اور متوازن غذا نیند کے معیار کو بہتر بنانے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ بعض غذائی اجزاء جیسے میگنیشیم اور ٹرپٹوفین نیند کو فروغ دیتے ہیں اور جسم کو آرام کی حالت میں لے جاتے ہیں۔ ہلکی اور صحت مند غذا لینے سے نیند پر سکون اور گہری ہوتی ہے۔ اس کے برعکس بھاری یا غیر متوازن غذا نیند میں خلل پیدا کر سکتی ہے۔ اس طرح غذائیت نیند کے معیار کو براہِ راست متاثر کرتی ہے۔

❖ نیند کا غذائیت پر اثر (Effect of Sleep on Nutrition)

مناسب نیند جسم کے ہارمونز کو متوازن رکھتی ہے جو بھوک اور کھانے کی خواہش کو کنٹرول کرتے ہیں۔ نیند کی کمی کی صورت میں فرد غیر صحت مند غذا کی طرف زیادہ مائل ہو جاتا ہے۔ اس سے زیادہ کھانے یا غلط غذائی عادات پیدا ہو سکتی ہیں۔ مناسب نیند صحت مند غذائی انتخاب میں مدد دیتی ہے۔ اس طرح نیند غذائیت کے رویوں کو متاثر کرتی ہے۔

❖ توانائی کے توازن پر اثر (Impact on Energy Balance)

غذائیت اور نیند دونوں جسم میں توانائی کے توازن کو برقرار رکھنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ مناسب غذا جسم کو توانائی فراہم کرتی ہے جبکہ نیند اس توانائی کو بحال کرتی ہے۔ اگر ان میں سے کوئی ایک متاثر ہو تو جسمانی کارکردگی کمزور ہو جاتی ہے۔ تھکن اور سستی پیدا ہو سکتی ہے۔ اس طرح دونوں عوامل مل کر توانائی کے نظام کو منظم رکھتے ہیں۔

❖ دماغی صحت پر مشترکہ اثر (Combined Effect on Brain Health)

غذائیت اور نیند دونوں دماغی صحت اور کارکردگی کو بہتر بنانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ مناسب غذا دماغ کو ضروری غذائی اجزاء فراہم کرتی ہے جبکہ نیند دماغی افعال کو منظم کرتی ہے۔ دونوں مل کر یادداشت، توجہ اور سیکھنے کی صلاحیت کو بہتر بناتے ہیں۔ اگر ان میں سے کسی ایک میں کمی ہو تو دماغی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔ اس طرح دونوں کا مشترکہ اثر نہایت اہم ہے۔

❖ جذباتی توازن پر اثر (Effect on Emotional Stability)

غذائیت اور نیند دونوں جذباتی استحکام کے لیے ضروری ہیں۔ صحت مند غذا اور مناسب نیند موڈ کو بہتر بناتے ہیں اور ذہنی دباؤ کو کم کرتے ہیں۔ ان میں کمی چڑچڑاپن، بے چینی اور اضطراب کا سبب بن سکتی ہے۔ نوعمر افراد میں یہ اثرات زیادہ واضح ہوتے ہیں۔ اس طرح دونوں عوامل جذباتی صحت کو برقرار رکھتے ہیں۔

❖ جسمانی صحت پر مشترکہ اثر (Combined Effect on Physical Health)

غذائیت اور نیند دونوں جسمانی صحت کے لیے بنیادی اہمیت رکھتے ہیں۔ مناسب غذا جسم کو مضبوط بناتی ہے جبکہ نیند جسم کی مرمت اور بحالی میں مدد دیتی ہے۔ دونوں مل کر مدافعتی نظام کو مضبوط کرتے ہیں۔ ان کی کمی مختلف بیماریوں کا سبب بن سکتی ہے۔ اس طرح جسمانی صحت کے لیے دونوں کا توازن ضروری ہے۔

❖ تعلیمی کارکردگی پر اثر(Impact on Academic Performance)

غذائیت اور نیند دونوں طلبہ کی تعلیمی کارکردگی کو متاثر کرتے ہیں۔ مناسب غذا اور نیند طلبہ کی توجہ، یادداشت اور سیکھنے کی صلاحیت کو بہتر بناتے ہیں۔ اس کے برعکس ان کی کمی سیکھنے کے عمل کو متاثر کرتی ہے۔ طلبہ کی کارکردگی کمزور ہو سکتی ہے۔ اس طرح دونوں عوامل تعلیمی کامیابی میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

9. انفرادی تفاوت(Individual Differences)

غذائیت اور نیند کے حوالے سے انفرادی تفاوت (individual differences) ایک اہم پہلو ہے، کیونکہ ہر فرد کی جسمانی ساخت، ضروریات اور طرزِ زندگی ایک دوسرے سے مختلف ہوتی ہے۔ اسی وجہ سے ہر شخص کی غذائی ضروریات اور نیند کی مقدار بھی مختلف ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر بچوں اور نوعمر افراد کو بڑوں کے مقابلے میں زیادہ نیند اور زیادہ غذائی اجزاء کی ضرورت ہوتی ہے، کیونکہ ان کا جسم نشوونما کے مرحلے میں ہوتا ہے۔ اسی طرح لڑکوں اور لڑکیوں کے درمیان بھی غذائی ضروریات اور نیند کے معمولات میں فرق پایا جا سکتا ہے۔ انفرادی فرق جینیاتی عوامل، صحت، جسمانی سرگرمیوں اور ماحول کی بنیاد پر بھی پیدا ہوتے ہیں۔ کچھ افراد کو زیادہ توانائی کی ضرورت ہوتی ہے جبکہ کچھ کو کم، اسی طرح کچھ افراد کم نیند میں بھی بہتر کارکردگی دکھا سکتے ہیں جبکہ کچھ کو زیادہ نیند درکار ہوتی ہے۔ اگر انفرادی ضروریات کو نظر انداز کیا جائے تو صحت اور کارکردگی متاثر ہو سکتی ہے۔ مزید برآں، طرزِ زندگی (lifestyle) اور روزمرہ کی عادات بھی غذائیت اور نیند کو متاثر کرتی ہیں۔ جیسے کچھ طلبہ دیر سے سوتے ہیں یا غیر متوازن غذا لیتے ہیں، جس سے ان کی صحت اور سیکھنے کی صلاحیت متاثر ہوتی ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ ہر فرد اپنی ضروریات کے مطابق صحت مند غذائی اور نیند کی عادات اپنائے۔ تعلیمی نقطۂ نظر سے انفرادی فرق کو سمجھنا اس لیے ضروری ہے کہ اساتذہ طلبہ کی مختلف ضروریات کو مدنظر رکھتے ہوئے بہتر رہنمائی فراہم کر سکیں۔ اگر طلبہ کی غذائیت اور نیند کی ضروریات کو سمجھ کر ان کے مطابق ماحول فراہم کیا جائے تو ان کی تعلیمی کارکردگی اور مجموعی نشوونما میں نمایاں بہتری آسکتی ہے۔

آخر میں یہ کہا جا سکتا ہے کہ غذائیت اور نیند انسانی نشوونما کے دو نہایت اہم اور بنیادی عوامل ہیں، جو فرد کی جسمانی، ذہنی اور جذباتی صحت کو گہرے طور پر متاثر کرتے ہیں۔ مناسب اور متوازن غذا جسم کو ضروری توانائی، وٹامنز اور معدنیات فراہم کرتی ہے، جو جسمانی نشوونما، دماغی افعال اور مجموعی صحت کے لیے ضروری ہیں۔ اسی طرح مناسب اور معیاری نیند دماغ کو آرام فراہم کرتی ہے، یادداشت کو مضبوط بناتی ہے اور سیکھنے کے عمل کو مؤثر بناتی ہے۔ بچپن اور نوعمری کے دوران غذائیت اور نیند کی اہمیت اور بھی بڑھ جاتی ہے، کیونکہ اس مرحلے میں جسم اور دماغ تیزی سے نشوونما پا رہے ہوتے ہیں۔ اگر اس دوران مناسب غذا اور نیند نہ ملے تو اس کے منفی اثرات جسمانی صحت، ذہنی کارکردگی اور تعلیمی کامیابی پر واضح طور پر ظاہر ہوتے ہیں۔ نیند کی کمی توجہ، یادداشت اور جذباتی توازن کو متاثر کرتی ہے، جبکہ ناقص غذائیت کمزوری، بیماریوں اور سیکھنے میں مشکلات کا سبب بن سکتی ہے۔ مزید برآں، غذائیت اور نیند ایک دوسرے سے بھی گہرے طور پر منسلک ہیں اور دونوں مل کر جسم میں توانائی کے توازن، دماغی صحت اور جذباتی استحکام کو برقرار رکھتے ہیں۔ ایک صحت مند طرزِ زندگی کے لیے دونوں عوامل کا متوازن ہونا ضروری ہے۔ اگر ان میں سے کسی ایک میں بھی کمی ہو تو مجموعی صحت اور کارکردگی متاثر ہو سکتی ہے۔ تعلیمی نقطۂ نظر سے غذائیت اور نیند کو سمجھنا اس لیے ضروری ہے کہ اس کے ذریعے اساتذہ طلبہ کی کارکردگی، رویوں اور سیکھنے کی صلاحیت کو بہتر طور پر سمجھ سکتے ہیں۔ اگر طلبہ کو مناسب غذائیت اور نیند فراہم کی جائے تو ان کی تعلیمی کارکردگی، توجہ اور دلچسپی میں نمایاں بہتری آسکتی ہے۔ اس طرح یہ کہا جا سکتا ہے کہ غذائیت اور نیند ایک صحت مند اور کامیاب زندگی کی بنیاد فراہم

کرتے ہیں، اور ان کا درست فہم فرد کی ہمہ جہتی نشوونما اور تعلیمی کامیابی کے لیے نہایت ضروری ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کیجیے (Check Your Progress)

1. غذائیت اور نیند انسانی جسمانی و ذہنی نشوونما پر کیسے اثر انداز ہوتے ہیں؟
2. متوازن غذا اور مناسب نیند تعلیمی کارکردگی کو کس طرح بہتر بناتے ہیں؟

4.6 عصبی سائنس پر مبنی مشاورت کے طریقے (Neuroscience-Informed Counselling Approaches)

عصبی سائنس پر مبنی مشاورت (Neuroscience-informed Counselling) ایک جدید تصور ہے جو دماغی ساخت (brain structure)، افعال (functions) اور نشوونما (development) کے سائنسی علم کو رہنمائی اور مشاورت کے عمل میں استعمال کرتا ہے۔ اس نقطۂ نظر کے مطابق طلبہ کے رویے، جذبات، سیکھنے کی صلاحیت اور مسائل کو بہتر طور پر سمجھنے کے لیے دماغ کے کام کرنے کے طریقے کو جاننا ضروری ہے۔ جب اساتذہ اور رہنما یہ سمجھتے ہیں کہ دماغ کس طرح معلومات کو پراسیس کرتا ہے، جذبات کو کنٹرول کرتا ہے اور تجربات سے سیکھتا ہے، تو وہ زیادہ مؤثر رہنمائی فراہم کر سکتے ہیں۔ یہ طریقہ خاص طور پر بچپن اور نوعمری کے دوران اہم ہوتا ہے، کیونکہ اس مرحلے میں دماغ تیزی سے نشوونما پا رہا ہوتا ہے اور طلبہ مختلف جذباتی اور سماجی تبدیلیوں سے گزر رہے ہوتے ہیں۔ دماغ کے مختلف حصے، جیسے prefrontal cortex اور limbic system، طلبہ کے رویوں اور جذبات کو متاثر کرتے ہیں۔ اگر ان حصوں کے افعال کو سمجھا جائے تو طلبہ کے رویوں کی بہتر تشریح کی جا سکتی ہے۔ عصبی سائنس پر مبنی رہنمائی اس بات پر زور دیتی ہے کہ ہر طالب علم کا دماغ منفرد ہوتا ہے اور اس کے سیکھنے کا انداز بھی مختلف ہوتا ہے۔ اس لیے رہنمائی کے عمل میں انفرادی فرق کو مدنظر رکھنا ضروری ہے۔ اس طریقے میں مثبت ماحول، جذباتی تعاون اور مناسب تدریسی حکمتِ عملیوں کو اہمیت دی جاتی ہے تاکہ دماغی نشوونما کو فروغ دیا جا سکے۔ مزید برآں، یہ نقطۂ نظر اس بات کو بھی تسلیم کرتا ہے کہ جذبات اور سیکھنے کا آپس میں گہرا تعلق ہے۔ اگر طلبہ جذباتی طور پر مستحکم ہوں تو وہ بہتر طریقے سے سیکھ سکتے ہیں، جبکہ دباؤ اور خوف سیکھنے کے عمل کو متاثر کر سکتے ہیں۔ اس لیے ایک محفوظ اور حوصلہ افزا ماحول فراہم کرنا نہایت ضروری ہے۔ تعلیمی نقطۂ نظر سے عصبی سائنس پر مبنی رہنمائی اساتذہ کو یہ صلاحیت فراہم کرتی ہے کہ وہ طلبہ کی ضروریات کو بہتر طور پر سمجھ سکیں اور ان کے مطابق مؤثر رہنمائی اور تدریسی حکمتِ عملی اختیار کریں۔ اس طرح یہ طریقہ نہ صرف سیکھنے کے عمل کو بہتر بناتا ہے بلکہ طلبہ کی مجموعی شخصیت کی نشوونما میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔

4.7 عصبی سائنس پر مبنی مشاورت کے اہم پہلو (Major Aspects of Neuroscience-Informed Counselling)

عصبی سائنس پر مبنی رہنمائی ایک ایسا طریقہ کار ہے جس میں دماغ کے افعال اور اس کی نشوونما کو مدنظر رکھتے ہوئے طلبہ کی رہنمائی کی جاتی ہے۔ اس کے ذریعے طلبہ کے رویوں، جذبات اور سیکھنے کے عمل کو بہتر طور پر سمجھا جا سکتا ہے۔ ذیل میں اس کے اہم پہلوؤں کو بیان کیا جا رہا ہے:

1. عصبی سائنس کا تصور (Concept of Neuroscience)

عصبی سائنس (Neuroscience) وہ سائنسی شعبہ ہے جس میں انسانی دماغ (brain)، اعصابی نظام (nervous system) اور ان کے افعال کا مطالعہ کیا جاتا ہے۔ یہ علم اس بات کو سمجھنے میں مدد دیتا ہے کہ دماغ کس طرح معلومات کو حاصل کرتا ہے، انہیں پراسیس کرتا ہے اور مختلف ردِ عمل ظاہر کرتا ہے۔ عصبی سائنس کے ذریعے یہ جانا جا سکتا ہے کہ سیکھنے، یادداشت، جذبات اور رویے کے پیچھے کون سے دماغی عمل کارفرما ہوتے ہیں۔ تعلیمی میدان میں عصبی سائنس کی اہمیت اس لیے بڑھ جاتی ہے کہ یہ سیکھنے کے عمل کو سائنسی بنیادوں پر سمجھنے میں مدد فراہم کرتی ہے۔ اس کے ذریعے اساتذہ یہ جان سکتے ہیں کہ طلبہ کس طرح سیکھتے ہیں، کون سے عوامل سیکھنے کو بہتر بناتے ہیں اور کون سے عوامل اس میں رکاوٹ بنتے ہیں۔ مثال کے طور پر، دماغی لچک (brain plasticity) کا تصور یہ ظاہر کرتا ہے کہ دماغ تجربات کے ذریعے خود کو تبدیل کر سکتا ہے، جس سے سیکھنے کے نئے مواقع پیدا ہوتے ہیں۔ مزید برآں، عصبی سائنس یہ بھی واضح کرتی ہے کہ جذبات اور سیکھنے کا آپس میں گہرا تعلق ہے۔ اگر طلبہ جذباتی طور پر پرسکون ہوں تو وہ بہتر طریقے سے سیکھ سکتے ہیں، جبکہ دباؤ یا خوف سیکھنے کے عمل کو متاثر کرتا ہے۔ اس طرح عصبی سائنس نہ صرف دماغی افعال کو سمجھنے میں مدد دیتی ہے بلکہ تعلیمی اور رہنمائی کے عمل کو بھی زیادہ مؤثر بناتی ہے۔ رہنمائی اور مشاورت کے تناظر میں عصبی سائنس کا تصور اس لیے اہم ہے کہ اس کے ذریعے اساتذہ اور counsellors طلبہ کے رویوں کو سائنسی انداز میں سمجھ سکتے ہیں۔ یہ علم انہیں بہتر فیصلے کرنے، مناسب رہنمائی فراہم کرنے اور طلبہ کی ذہنی و جذباتی ضروریات کو پورا کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اس طرح عصبی سائنس ایک مضبوط بنیاد فراہم کرتی ہے جس پر مؤثر رہنمائی کا نظام قائم کیا جا سکتا ہے۔

2. دماغ اور رویے کا تعلق (Relationship between Brain and Behaviour)

دماغ اور رویے کا تعلق نہایت گہرا اور بنیادی نوعیت کا ہے، کیونکہ انسانی رویہ دراصل دماغی افعال کا نتیجہ ہوتا ہے۔ دماغ مختلف حصوں پر مشتمل ہوتا ہے اور ہر حصہ مخصوص کام انجام دیتا ہے، جیسے سوچنا، فیصلہ کرنا، یاد رکھنا اور جذبات کو کنٹرول کرنا۔ جب دماغ کسی معلومات کو حاصل کرتا ہے تو وہ اسے پراسیس کر کے ایک مخصوص ردِ عمل پیدا کرتا ہے، جو رویے کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔ اس طرح انسانی رویہ براہِ راست دماغ کی کارکردگی سے جڑا ہوتا ہے۔ دماغ کے مختلف حصے رویے کو مختلف طریقوں سے متاثر کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر، Prefrontal Cortex منطقی سوچ، منصوبہ بندی اور فیصلہ سازی کے لیے ذمہ دار ہوتا ہے، جبکہ Limbic System جذبات اور احساسات کو کنٹرول کرتا ہے۔ اگر ان حصوں کے درمیان توازن برقرار نہ رہے تو فرد کے رویے میں عدم استحکام پیدا ہو سکتا ہے۔ اسی طرح دماغی نشوونما کے مختلف مراحل میں رویے بھی تبدیل ہوتے رہتے ہیں، خاص طور پر بچپن اور نوعمری میں۔ مزید برآں، تجربات اور ماحول بھی دماغی ساخت اور افعال کو متاثر کرتے ہیں، جس کے نتیجے میں رویے میں تبدیلی آتی ہے۔ مثبت تجربات دماغی روابط کو مضبوط بناتے ہیں اور مثبت رویے کو فروغ دیتے ہیں، جبکہ منفی تجربات رویے پر منفی اثر ڈال سکتے ہیں۔ اس لیے یہ سمجھنا ضروری ہے کہ رویہ صرف اندرونی عوامل کا نتیجہ نہیں بلکہ بیرونی حالات سے بھی متاثر ہوتا ہے۔ تعلیمی اور رہنمائی کے میدان میں دماغ اور رویے کے تعلق کو سمجھنا نہایت اہم ہے، کیونکہ اس کے ذریعے اساتذہ طلبہ کے رویوں کی اصل وجوہات کو بہتر طور پر سمجھ سکتے ہیں۔ اگر کسی طالب علم کا رویہ غیر مناسب ہو تو اسے صرف نظم و ضبط کا مسئلہ سمجھنے کے بجائے اس کے دماغی اور جذباتی پس منظر کو سمجھنا ضروری ہے۔ اس طرح اساتذہ اور

counsellors مؤثر رہنمائی فراہم کر سکتے ہیں اور طلبہ کی مثبت نشوونما میں مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔

3. جذبات اور سیکھنے کا تعلق (Connection between Emotion and Learning)

جذبات اور سیکھنے کا آپس میں گہرا اور اہم تعلق ہے، کیونکہ انسان کا دماغ جذباتی حالت کے مطابق معلومات کو قبول اور پراسیس کرتا ہے۔ جب طالب علم مثبت جذباتی حالت میں ہوتا ہے، جیسے خوشی، دلچسپی یا اعتماد، تو اس کا دماغ سیکھنے کے لیے زیادہ تیار ہوتا ہے اور نئی معلومات کو بہتر طریقے سے سمجھتا اور یاد رکھتا ہے۔ اس کے برعکس اگر طالب علم خوف، دباؤ یا بے چینی کا شکار ہو تو سیکھنے کا عمل متاثر ہوتا ہے، کیونکہ دماغ دفاعی حالت میں چلا جاتا ہے اور توجہ کم ہو جاتی ہے۔ دماغ کا limbic system جذبات کو کنٹرول کرتا ہے، جبکہ hippocampus یادداشت کے عمل میں اہم کردار ادا کرتا ہے، اور یہ دونوں حصے ایک دوسرے سے جڑے ہوتے ہیں۔ اس لیے جذباتی حالت براہِ راست یادداشت اور سیکھنے کو متاثر کرتی ہے۔ مثبت تعلیمی ماحول، حوصلہ افزائی اور استاد کا دوستانہ رویہ طلبہ کے جذبات کو بہتر بناتا ہے، جس سے سیکھنے کا عمل زیادہ مؤثر ہو جاتا ہے۔ اس طرح جذبات کو سمجھنا مؤثر تدریس اور رہنمائی کے لیے نہایت ضروری ہے۔

4. دماغی نشوونما اور رہنمائی (Brain Development and Guidance)

دماغی نشوونما اور رہنمائی کا آپس میں قریبی تعلق ہے، کیونکہ مؤثر رہنمائی کے لیے یہ سمجھنا ضروری ہے کہ مختلف عمر کے مراحل میں دماغ کس طرح ترقی کرتا ہے۔ بچپن اور نوعمری کے دوران دماغ کے مختلف حصے مختلف رفتار سے نشوونما پاتے ہیں، جیسے prefrontal cortex جو فیصلہ سازی اور خود کنٹرول سے متعلق ہے، نوعمری میں مکمل طور پر ترقی یافتہ نہیں ہوتا۔ اس لیے اس عمر کے طلبہ کے رویے کو سمجھنے کے لیے دماغی نشوونما کو مدنظر رکھنا ضروری ہے۔ رہنمائی کے عمل میں اس علم کا استعمال اساتذہ اور counsellors کو یہ سمجھنے میں مدد دیتا ہے کہ طلبہ کیوں مخصوص رویے اختیار کرتے ہیں اور انہیں کس طرح بہتر سمت دی جا سکتی ہے۔ اگر رہنمائی دماغی نشوونما کے مطابق فراہم کی جائے تو طلبہ کی سیکھنے کی صلاحیت، جذباتی استحکام اور سماجی رویے میں بہتری آ سکتی ہے۔ اس طرح دماغی نشوونما کو سمجھنا مؤثر رہنمائی کی بنیاد فراہم کرتا ہے۔

5. مثبت اکتسابی ماحول کی اہمیت (Importance of Positive Learning Environment)

مثبت اکتسابی ماحول طلبہ کی سیکھنے کی صلاحیت اور دماغی نشوونما کے لیے نہایت اہم ہوتا ہے، کیونکہ ایسا ماحول دماغ کو سیکھنے کے لیے تیار کرتا ہے۔ جب کلاس روم میں سکون، اعتماد اور تعاون کا ماحول ہو تو طلبہ خود کو محفوظ محسوس کرتے ہیں اور بغیر خوف کے اپنی رائے کا اظہار کرتے ہیں۔ اس طرح ان میں سیکھنے کی دلچسپی اور حوصلہ بڑھتا ہے۔ مثبت ماحول دماغ کے اس حصے کو فعال کرتا ہے جو سیکھنے اور یادداشت سے متعلق ہے، جبکہ منفی ماحول جیسے خوف یا دباؤ دماغی کارکردگی کو متاثر کرتا ہے۔ اساتذہ کا رویہ اس ماحول کی تشکیل میں بنیادی کردار ادا کرتا ہے، کیونکہ ان کی حوصلہ افزائی، تعاون اور مثبت رویہ طلبہ کے اعتماد کو بڑھاتا ہے۔ اگر طلبہ کو سراہا جائے اور ان کی کوششوں کو اہمیت دی جائے تو وہ زیادہ بہتر کارکردگی دکھاتے ہیں۔ اس طرح مثبت تعلیمی ماحول نہ صرف سیکھنے کو مؤثر بناتا ہے بلکہ طلبہ کی شخصیت کی نشوونما میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔

6. انفرادی تفاوت اور سیکھنے کے انداز (Individual Differences and Learning Styles)

ہر طالب علم کا دماغ اور سیکھنے کا انداز ایک دوسرے سے مختلف ہوتا ہے، جسے انفرادی تفاوت کہا جاتا ہے۔ کچھ طلبہ بصری (visual) طریقے سے بہتر

سیکھتے ہیں، کچھ سماعت (auditory) کے ذریعے اور کچھ عملی سرگرمیوں (kinesthetic) کے ذریعے زیادہ مؤثر طریقے سے سیکھتے ہیں۔ یہ فرق دماغی ساخت، تجربات اور ماحول کی بنیاد پر پیدا ہوتے ہیں۔ اس لیے ایک ہی تدریسی طریقہ تمام طلبہ کے لیے مؤثر نہیں ہوتا۔ اساتذہ کے لیے ضروری ہے کہ وہ انفرادی فرق کو سمجھیں اور مختلف تدریسی حکمتِ عملی اختیار کریں تاکہ ہر طالب علم کو اس کے انداز کے مطابق سیکھنے کا موقع مل سکے۔ اگر تدریس طلبہ کی ضروریات کے مطابق ہو تو سیکھنے کا عمل زیادہ مؤثر اور دلچسپ ہو جاتا ہے۔ اس طرح انفرادی فرق کو مدنظر رکھنا نہ صرف تعلیمی کامیابی کو بڑھاتا ہے بلکہ طلبہ کی خود اعتمادی اور دلچسپی کو بھی فروغ دیتا ہے۔

7. اکتساب اور طرزِ عمل پر تناؤ کا اثر (Impact of Stress on Learning and Behaviour)

تناؤ (Stress) اور دباؤ انسانی دماغ اور سیکھنے کے عمل پر گہرا اثر ڈالتے ہیں، خاص طور پر بچپن اور نوعمری کے دوران۔ جب طالب علم زیادہ دباؤ یا خوف کا شکار ہوتا ہے تو دماغ کا limbic system زیادہ فعال ہو جاتا ہے اور سیکھنے سے متعلق حصے کم مؤثر ہو جاتے ہیں۔ اس کے نتیجے میں توجہ، یادداشت اور سمجھنے کی صلاحیت متاثر ہوتی ہے۔ طویل مدت تک تناؤ رہنے سے دماغی نشوونما پر بھی منفی اثر پڑ سکتا ہے۔ مزید برآں، تناؤ طلبہ کے رویوں کو بھی متاثر کرتا ہے، جیسے چڑچڑاپن، بے چینی، غصہ یا عدم دلچسپی۔ ایسے حالات میں طلبہ تعلیمی سرگرمیوں میں حصہ لینے سے گریز کرتے ہیں۔ اس لیے اساتذہ کے لیے ضروری ہے کہ وہ طلبہ کے دباؤ کو کم کرنے کے لیے معاون اور محفوظ ماحول فراہم کریں۔ مثبت رویہ، حوصلہ افزائی اور مناسب رہنمائی تناؤ کو کم کرنے میں مدد دیتی ہے۔ اس طرح تناؤ کو سمجھنا مؤثر تدریس اور رہنمائی کے لیے نہایت ضروری ہے۔

تناؤ اور دباؤ طلبہ کے سیکھنے اور رویے پر مختلف طریقوں سے اثر انداز ہوتے ہیں، جنہیں درج ذیل نکات کے ذریعے سمجھا جا سکتا ہے:

❖ دماغی کارکردگی پر اثر (Impact on Brain Functioning)

تناؤ دماغ کے افعال کو متاثر کرتا ہے، خاص طور پر وہ حصے جو سیکھنے اور یادداشت سے متعلق ہوتے ہیں۔ زیادہ دباؤ کی صورت میں limbic system زیادہ فعال ہو جاتا ہے جبکہ سوچنے اور فیصلہ سازی کا حصہ کمزور ہو جاتا ہے۔ اس کے نتیجے میں طالب علم نئی معلومات کو سمجھنے میں مشکل محسوس کرتا ہے۔ دماغ کی کارکردگی غیر متوازن ہو جاتی ہے۔ اس طرح تناؤ سیکھنے کے عمل کو براہِ راست متاثر کرتا ہے۔

❖ توجہ اور ارتکاز میں کمی (Reduced Attention and Concentration)

تناؤ کی حالت میں طالب علم کی توجہ اور ارتکاز متاثر ہوتے ہیں۔ وہ کلاس میں پوری طرح دھیان نہیں دے پاتا اور اسباق کو سمجھنے میں مشکلات پیش آتی ہیں۔ ذہنی دباؤ کی وجہ سے دماغ منتشر ہو جاتا ہے۔ کاموں میں غلطیوں کا امکان بڑھ جاتا ہے۔ اس طرح سیکھنے کی رفتار کم ہو جاتی ہے۔

❖ یادداشت پر اثر (Effect on Memory)

تناؤ یادداشت کے عمل کو متاثر کرتا ہے، خاص طور پر نئی معلومات کو محفوظ کرنے کی صلاحیت کو۔ طالب علم سیکھے گئے مواد کو یاد رکھنے میں مشکل محسوس کرتا ہے۔ memory consolidation کا عمل کمزور ہو جاتا ہے۔ امتحانات کے دوران بھی معلومات یاد نہیں رہتیں۔ اس طرح تعلیمی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔

❖ **جذباتی مسائل(Emotional Problems)**

تناؤ کی وجہ سے طلبہ میں چڑچڑاپن، بے چینی اور غصہ پیدا ہو سکتا ہے۔ وہ معمولی باتوں پر زیادہ رد عمل ظاہر کرتے ہیں۔ جذباتی عدم استحکام ان کے رویوں کو متاثر کرتا ہے۔ بعض اوقات وہ اداسی یا خوف کا شکار بھی ہو جاتے ہیں۔ اس طرح جذباتی مسائل سیکھنے میں رکاوٹ بنتے ہیں۔

❖ **رویوں میں تبدیلی(Behavioural Changes)**

تناؤ طلبہ کے رویوں میں نمایاں تبدیلی پیدا کرتا ہے۔ وہ کلاس میں کم دلچسپی لیتے ہیں اور سرگرمیوں میں حصہ نہیں لیتے۔ بعض اوقات وہ خاموش یا حد سے زیادہ جارحانہ ہو سکتے ہیں۔ ان کا رویہ غیر متوازن ہو جاتا ہے۔ اس طرح تعلیمی ماحول متاثر ہوتا ہے۔

❖ **سماجی تعلقات پر اثر(Impact on Social Relationships)**

تناؤ کی حالت میں طلبہ کے سماجی تعلقات بھی متاثر ہوتے ہیں۔ وہ دوسروں کے ساتھ مل جل کر کام کرنے میں مشکل محسوس کرتے ہیں۔ دوستوں اور اساتذہ کے ساتھ تعلقات میں تناؤ پیدا ہو سکتا ہے۔ وہ تنہائی پسند ہو سکتے ہیں۔ اس طرح سماجی نشوونما متاثر ہوتی ہے۔

❖ **تعلیمی کارکردگی میں کمی(Decline in Academic Performance)**

تناؤ کی وجہ سے طلبہ کی تعلیمی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔ وہ اسباق کو سمجھنے اور یاد رکھنے میں ناکام رہتے ہیں۔ امتحانات میں کارکردگی کمزور ہو جاتی ہے۔ سیکھنے کی رفتار سست ہو جاتی ہے۔ اس طرح مجموعی تعلیمی کامیابی متاثر ہوتی ہے۔

8. **مؤثر مشاورت کی حکمتِ عملیاں(Effective Counselling Strategies)**

عصبی سائنس پر مبنی رہنمائی میں مختلف حکمتِ عملیاں استعمال کی جاتی ہیں جو طلبہ کی ذہنی اور جذباتی نشوونما کو بہتر بنانے میں مدد دیتی ہیں۔ ان میں مثبت تقویت(positive reinforcement) ، حوصلہ افزائی، فعال سننا (active listening) اور طلبہ کے ساتھ ہمدردی کا برتاؤ شامل ہے۔ یہ طریقے طلبہ کے اعتماد کو بڑھاتے ہیں اور انہیں اپنے مسائل کو کھل کر بیان کرنے کا موقع دیتے ہیں۔ اساتذہ کو چاہیے کہ وہ طلبہ کی انفرادی ضروریات کو مدنظر رکھیں اور ان کے مطابق رہنمائی فراہم کریں۔ مسئلہ حل کرنے کی مہارتیں، گروہی سرگرمیاں اور عملی مشقیں بھی طلبہ کی سیکھنے کی صلاحیت کو بہتر بناتی ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ ایک مثبت اور دوستانہ ماحول فراہم کرنا بھی ضروری ہے تاکہ طلبہ خود کو محفوظ محسوس کریں۔ اس طرح مؤثر رہنمائی کی حکمتِ عملیاں طلبہ کی مجموعی نشوونما اور تعلیمی کامیابی میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ عصبی سائنس پر مبنی رہنمائی میں مختلف حکمتِ عملیاں استعمال کی جاتی ہیں جو طلبہ کی سیکھنے، جذباتی استحکام اور رویوں کو بہتر بنانے میں مدد دیتی ہیں۔ ان اہم حکمتِ عملیوں کو درج ذیل نکات کے ذریعے سمجھا جا سکتا ہے:

❖ **مثبت تقویت(Positive Reinforcement)**

مثبت تقویت ایک مؤثر حکمتِ عملی ہے جس کے ذریعے طلبہ کے اچھے رویوں اور کارکردگی کو سراہا جاتا ہے۔ اس سے طلبہ کا اعتماد بڑھتا ہے اور وہ مزید بہتر کارکردگی دکھانے کی کوشش کرتے ہیں۔ تعریف، انعام اور حوصلہ افزائی طلبہ کی دلچسپی کو بڑھاتے ہیں۔ یہ طریقہ دماغ میں مثبت احساسات پیدا کرتا ہے۔ اس طرح سیکھنے کا عمل زیادہ مؤثر ہو جاتا ہے۔

❖ **فعال سننا(Active Listening)**

فعال سننا ایک اہم رہنمائی کی مہارت ہے جس میں استاد یا counsellor طلبہ کی بات کو توجہ سے سنتا ہے۔ اس سے طلبہ کو یہ احساس ہوتا ہے کہ ان کی بات اہم ہے۔ وہ اپنے مسائل کو کھل کر بیان کرتے ہیں۔ اس سے اعتماد اور بہتر تعلق قائم ہوتا ہے۔ اس طرح رہنمائی کا عمل مؤثر ہو جاتا ہے۔

❖ **ہمدردی اور تعاون(Empathy and Support)**

ہمدردی طلبہ کی جذباتی ضروریات کو سمجھنے میں مدد دیتی ہے۔ جب اساتذہ طلبہ کے ساتھ نرم اور معاون رویہ اختیار کرتے ہیں تو طلبہ خود کو محفوظ محسوس کرتے ہیں۔ یہ رویہ ان کے اعتماد اور حوصلے کو بڑھاتا ہے۔ طلبہ اپنی مشکلات کو بہتر انداز میں بیان کرتے ہیں۔ اس طرح جذباتی استحکام پیدا ہوتا ہے۔

❖ **انفرادی رہنمائی(Individualised Guidance)**

ہر طالب علم کی ضروریات اور مسائل مختلف ہوتے ہیں، اس لیے انفرادی رہنمائی ضروری ہے۔ اساتذہ کو چاہیے کہ وہ ہر طالب علم کی صورتحال کو سمجھ کر اس کے مطابق مدد فراہم کریں۔ یہ طریقہ طلبہ کی سیکھنے کی صلاحیت کو بہتر بناتا ہے۔ اس سے ان کی کمزوریاں دور کی جاسکتی ہیں۔ اس طرح ہر طالب علم کو ترقی کا موقع ملتا ہے۔

❖ **مسئلہ حل کرنے کی مہارتیں(Problem-Solving Skills)**

طلبہ کو مسئلہ حل کرنے کی مہارتیں سکھانا نہایت ضروری ہے تاکہ وہ اپنی مشکلات کو خود حل کر سکیں۔ اس سے ان کی خود اعتمادی بڑھتی ہے۔ وہ منطقی سوچ کو استعمال کرنا سیکھتے ہیں۔ اس سے ان کی ذہنی نشوونما بھی بہتر ہوتی ہے۔ اس طرح طلبہ خود مختار بنتے ہیں۔

❖ **مثبت تعلیمی ماحول فراہم کرنا(Creating Positive Environment)**

ایک مثبت اور محفوظ ماحول طلبہ کی رہنمائی کے لیے نہایت ضروری ہے۔ ایسا ماحول طلبہ کو خوف اور دباؤ سے آزاد رکھتا ہے۔ وہ کھل کر سیکھنے اور اظہار کرنے کے قابل ہوتے ہیں۔ اساتذہ کا مثبت رویہ اس ماحول کو بہتر بناتا ہے۔ اس طرح سیکھنے کا عمل مؤثر ہو جاتا ہے۔

❖ **گروہی سرگرمیاں اور تعامل(Group Activities and Interaction)**

گروہی سرگرمیاں طلبہ کے سماجی اور ذہنی نشوونما میں مدد دیتی ہیں۔ اس کے ذریعے طلبہ ایک دوسرے سے سیکھتے ہیں اور اپنے خیالات کا تبادلہ کرتے ہیں۔ یہ طریقہ تعاون اور ٹیم ورک کو فروغ دیتا ہے۔ اس سے سیکھنے کا عمل دلچسپ بن جاتا ہے۔ اس طرح طلبہ کی مجموعی ترقی ممکن ہوتی ہے۔

9. اساتذہ کا کردار(Role of Teacher/Counsellor)

اساتذہ اور counsellors عصبی سائنس پر مبنی رہنمائی میں مرکزی کردار ادا کرتے ہیں، کیونکہ وہ طلبہ کے ساتھ براہِ راست تعامل میں ہوتے ہیں اور ان کی تعلیمی و جذباتی ضروریات کو بہتر طور پر سمجھ سکتے ہیں۔ اساتذہ کا مثبت، معاون اور ہمدردانہ رویہ طلبہ کے اعتماد کو بڑھاتا ہے اور انہیں سیکھنے کے لیے حوصلہ فراہم کرتا ہے۔ جب اساتذہ دماغی نشوونما اور رویوں کے سائنسی پہلوؤں کو سمجھتے ہیں تو وہ طلبہ کے مسائل کو بہتر انداز میں حل کر سکتے ہیں۔ اساتذہ کو چاہیے کہ وہ طلبہ کے انفرادی فرق کو مدنظر رکھتے ہوئے تدریسی اور رہنمائی کی حکمتِ عملی اختیار کریں۔ ہر طالب علم کی سیکھنے کی رفتار، دلچسپی اور ذہنی سطح مختلف ہوتی ہے، اس لیے یکساں طریقہ کار مؤثر نہیں ہوتا۔ اساتذہ کو چاہیے کہ وہ مختلف تدریسی طریقے استعمال کریں اور طلبہ کو ان کے

انداز کے مطابق سیکھنے کے مواقع فراہم کریں۔

اساتذہ اور counsellors طلبہ کی رہنمائی میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ان کے کردار کو درج ذیل نکات کے ذریعے سمجھا جا سکتا ہے:

❖ **مثبت اور معاون رویہ (Positive and Supportive Attitude)**

اساتذہ کا مثبت اور ہمدردانہ رویہ طلبہ کے اعتماد کو بڑھاتا ہے۔ جب طلبہ خود کو محفوظ محسوس کرتے ہیں تو وہ بہتر طریقے سے سیکھتے ہیں۔ استاد کی حوصلہ افزائی طلبہ میں دلچسپی پیدا کرتی ہے۔ اس سے سیکھنے کا ماحول بہتر ہوتا ہے۔ اس طرح مثبت رویہ رہنمائی کو مؤثر بناتا ہے۔

❖ **طلبہ کے انفرادی فرق کو سمجھنا (Understanding Individual Differences)**

ہر طالب علم کی صلاحیت اور سیکھنے کا انداز مختلف ہوتا ہے۔ اساتذہ کو چاہیے کہ وہ انفرادی فرق کو مدنظر رکھیں۔ اس سے تدریس زیادہ مؤثر ہو جاتی ہے۔ طلبہ کو ان کی سطح کے مطابق سیکھنے کا موقع ملتا ہے۔ اس طرح ہر طالب علم ترقی کر سکتا ہے۔

❖ **رہنمائی اور مشاورت فراہم کرنا (Providing Guidance and Counselling)**

اساتذہ صرف پڑھانے والے نہیں بلکہ رہنما بھی ہوتے ہیں۔ وہ طلبہ کو جذباتی اور تعلیمی مسائل میں مدد فراہم کرتے ہیں۔ طلبہ اپنی مشکلات کو ان کے ساتھ شیئر کر سکتے ہیں۔ اس سے ان کے مسائل حل کرنے میں آسانی ہوتی ہے۔ اس طرح رہنمائی طلبہ کی نشوونما میں مدد دیتی ہے۔

❖ **مثبت تاکتسابی ماحول پیدا کرنا (Creating Positive Learning Environment)**

اساتذہ کا فرض ہے کہ وہ کلاس میں ایک مثبت اور محفوظ ماحول فراہم کریں۔ ایسا ماحول طلبہ کو سیکھنے کے لیے تیار کرتا ہے۔ خوف اور دباؤ سے آزاد ماحول بہتر کارکردگی کو فروغ دیتا ہے۔ طلبہ کھل کر اظہار کر سکتے ہیں۔ اس طرح سیکھنے کا عمل مؤثر ہوتا ہے۔

❖ **مؤثر تدریسی حکمتِ عملی اختیار کرنا (Using Effective Teaching Strategies)**

اساتذہ کو مختلف تدریسی طریقے استعمال کرنے چاہئیں تاکہ طلبہ بہتر سیکھ سکیں۔ عملی سرگرمیاں، مباحثے اور مثالیں سیکھنے کو آسان بناتی ہیں۔ اس سے طلبہ کی دلچسپی بڑھتی ہے۔ مختلف طریقے مختلف طلبہ کے لیے فائدہ مند ہوتے ہیں۔ اس طرح تدریس زیادہ مؤثر ہو جاتی ہے۔

❖ **جذباتی مدد فراہم کرنا (Providing Emotional Support)**

اساتذہ طلبہ کی جذباتی ضروریات کو سمجھ کر انہیں مناسب مدد فراہم کرتے ہیں۔ وہ طلبہ کے مسائل کو سن کر ان کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں۔ اس سے طلبہ کا اعتماد بڑھتا ہے۔ جذباتی استحکام سیکھنے میں مدد دیتا ہے۔ اس طرح طلبہ بہتر کارکردگی دکھاتے ہیں۔

❖ **طلبہ کی حوصلہ افزائی (Motivating Students)**

اساتذہ طلبہ کو سیکھنے کے لیے متحرک کرتے ہیں۔ وہ ان کی کامیابیوں کو سراہتے ہیں اور انہیں آگے بڑھنے کی ترغیب دیتے ہیں۔ اس سے طلبہ میں خود اعتمادی پیدا ہوتی ہے۔ وہ مزید محنت کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اس طرح حوصلہ افزائی سیکھنے کے عمل کو بہتر بناتی ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کیجیے (Check Your Progress)
1. عصبی سائنس پر مبنی مشاورت سے کیا مراد ہے؟
2. دماغ اور رویے کے تعلق کو سمجھنا رہنمائی میں کیوں ضروری ہے؟

4.7 خلاصہ (Summary)

اس اکائی میں انسانی نشوونما کے حیاتیاتی اور عصبی پہلوؤں کا تفصیلی مطالعہ کیا گیا ہے، جس کے ذریعے یہ سمجھنے میں مدد ملتی ہے کہ فرد کی جسمانی، ذہنی اور جذباتی ترقی کن عوامل سے متاثر ہوتی ہے۔ ابتدا میں جینیات اور توارث کے کردار کو واضح کیا گیا، جس سے یہ معلوم ہوا کہ فرد کی بنیادی خصوصیات اور صلاحیتیں موروثی عوامل سے متاثر ہوتی ہیں، تاہم ان کی مکمل ترقی ماحول اور تجربات پر منحصر ہوتی ہے۔ اس کے بعد دماغی نشوونما کے مختلف پہلوؤں پر روشنی ڈالی گئی، جن میں نیورانز، synaptic connections، myelination اور brain plasticity جیسے اہم عوامل شامل ہیں۔ یہ واضح کیا گیا کہ بچپن اور نوعمری کے دوران دماغ تیزی سے نشوونما پاتا ہے اور اس دوران سیکھنے کی صلاحیت زیادہ ہوتی ہے۔ اسی طرح جذبات، ماحول اور تجربات بھی دماغی نشوونما کو متاثر کرتے ہیں۔ مزید برآں، بلوغت اور ہارمونل تبدیلیوں کو بیان کیا گیا، جن کے نتیجے میں جسمانی، جذباتی اور سماجی تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں۔ اس مرحلے میں نوعمر افراد کو مناسب رہنمائی اور مثبت ماحول کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ وہ ان تبدیلیوں کو بہتر طور پر سمجھ سکیں۔ غذائیت اور نیند کے اثرات کو بھی اس اکائی میں شامل کیا گیا، جس سے یہ واضح ہوا کہ متوازن غذا اور مناسب نیند جسمانی اور دماغی نشوونما کے لیے نہایت ضروری ہیں۔ یہ دونوں عوامل سیکھنے کی صلاحیت، یادداشت اور تعلیمی کارکردگی کو براہِ راست متاثر کرتے ہیں۔ آخر میں عصبی سائنس پر مبنی رہنمائی کے طریقوں کو بیان کیا گیا، جس کے ذریعے اساتذہ اور counsellors طلبہ کے رویوں، جذبات اور سیکھنے کے عمل کو بہتر طور پر سمجھ سکتے ہیں۔ مثبت تعلیمی ماحول، انفرادی فرق کا خیال اور مؤثر رہنمائی کی حکمتِ عملیاں طلبہ کی ہمہ جہتی نشوونما میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ اس طرح یہ اکائی اس بات پر زور دیتی ہے کہ انسانی نشوونما ایک ہمہ جہتی عمل ہے جس میں حیاتیاتی اور ماحولیاتی دونوں عوامل شامل ہوتے ہیں، اور ان عوامل کو سمجھ کر ہی ایک مؤثر تعلیمی اور رہنمائی کا نظام قائم کیا جا سکتا ہے۔

4.8 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

اس یونٹ کے مطالعہ کے بعد طلباء مندرجہ ذیل باتیں سیکھیں:

- جینیات (Genetics) اور توارث (Heredity) کو بنیادی حیثیت حاصل ہے، کیونکہ یہ وہ عناصر ہیں جو فرد کی ابتدائی ساخت، صلاحیتوں اور خصوصیات کی بنیاد فراہم کرتے ہیں۔۔
- انسانی نشوونما میں موروثی اور ماحولیاتی عوامل کے شامل ہوتے ہیں۔
- دماغی نشوونما کے اہم مراحل اور عمل جیسے synaptic pruning ہے۔

- توارث وہ حیاتیاتی عمل ہے جس کے ذریعے والدین اپنی خصوصیات اپنے بچوں میں منتقل کرتے ہیں۔
- جینیات فرد کی جسمانی خصوصیات جیسے قد، وزن، رنگت، جسمانی ساخت اور دیگر حیاتیاتی پہلوؤں کو متعین کرنے میں نہایت اہم کردار ادا کرتی ہے۔
- ہر انسان کی جینیاتی ساخت مختلف ہوتی ہے، جس کی وجہ سے افراد کے درمیان نمایاں فرق پایا جاتا ہے۔ یہ فرق جسمانی، ذہنی، جذباتی اور سماجی خصوصیات میں واضح طور پر نظر آتا ہے، جو ہر فرد کو منفرد بناتا ہے۔
- کچھ بیماریاں ایسی ہوتی ہیں جو جینیاتی طور پر ایک نسل سے دوسری نسل میں منتقل ہوتی ہیں، جنہیں موروثی بیماریاں کہا جاتا ہے۔
- دماغی نشوونما (Brain Development) انسانی ترقی کا ایک نہایت اہم اور بنیادی پہلو ہے، کیونکہ دماغ وہ مرکزی عضو ہے جو سوچنے، سمجھنے، یاد رکھنے، سیکھنے، فیصلہ سازی اور رویوں کو منظم کرنے کا کام انجام دیتا ہے۔
- دماغی نشوونما کا آغاز نیورانز (neurons) یعنی عصبی خلیات کی تشکیل اور ان کے درمیان روابط قائم ہونے سے ہوتا ہے، جو انسانی دماغ کی بنیادی ساخت فراہم کرتے ہیں۔
- بچپن دماغی نشوونما کا سب سے اہم اور حساس دور ہوتا ہے، جس میں دماغ تیزی سے ترقی کرتا ہے اور نئی معلومات کو سیکھنے کی صلاحیت زیادہ ہوتی ہے۔
- دماغی پلاسٹکٹی (Brain Plasticity) سے مراد دماغ کی وہ حیرت انگیز صلاحیت ہے جس کے ذریعے وہ نئے تجربات، سیکھنے اور ماحول کے مطابق خود کو تبدیل اور ڈھال سکتا ہے۔
- بلوغت انسانی نشوونما کا ایک نہایت اہم اور حساس مرحلہ ہے، جو بچپن سے جوانی کی طرف منتقلی کی نمائندگی کرتا ہے۔
- بلوغت کے دوران جذباتی تبدیلیاں نہایت نمایاں ہوتی ہیں، کیونکہ اس مرحلے میں ہارمونل تبدیلیاں فرد کے جذبات، احساسات اور رویوں پر گہرا اثر ڈالتی ہیں۔
- غذائیت (Nutrition) اور نیند (Sleep) انسانی نشوونما کے نہایت اہم حیاتیاتی عوامل ہیں، جو فرد کی جسمانی، ذہنی اور جذباتی صحت کو براہِ راست متاثر کرتے ہیں۔

4.9 فرہنگ (Glossary)

اصطلاح	وضاحت
جینیات (Genetics)	وہ علم جس میں جینز اور موروثی خصوصیات کا مطالعہ کیا جاتا ہے۔
توارث (Heredity)	وہ عمل جس کے ذریعے خصوصیات ایک نسل سے دوسری نسل میں منتقل ہوتی ہیں۔
نیوران (Neuron)	دماغ کا بنیادی خلیہ جو معلومات کو منتقل کرتا ہے۔

اصطلاح	وضاحت
Synaptic Pruning	دماغ کا وہ عمل جس میں غیر ضروری روابط ختم ہو جاتے ہیں تا کہ کارکردگی بہتر ہو سکے۔
Brain Plasticity	دماغ کی وہ صلاحیت جس کے ذریعے وہ تجربات کے مطابق خود کو تبدیل کرتا ہے۔
بلوغت (Puberty)	وہ مرحلہ جس میں جسمانی اور جنسی نشوونما ہوتی ہے۔
ہارمونز (Hormones)	جسم میں موجود کیمیائی مادے جو مختلف افعال کو کنٹرول کرتے ہیں۔
غذائیت (Nutrition)	وہ عمل جس کے ذریعے جسم غذا حاصل کرتا اور استعمال کرتا ہے۔
متوازن غذا (Balanced Diet)	ایسی غذا جس میں تمام ضروری غذائی اجزاء مناسب مقدار میں موجود ہوں۔
نیند (Sleep)	جسم اور دماغ کی آرام کی حالت جس میں توانائی بحال ہوتی ہے۔
Sleep Deprivation	نیند کی کمی کی حالت جو صحت اور کارکردگی کو متاثر کرتی ہے۔
دماغی کارکردگی (Cognitive Functioning)	دماغ کے افعال جیسے سوچنا، یاد رکھنا اور مسئلہ حل کرنا۔
تناؤ (Stress)	ذہنی یا جذباتی دباؤ کی حالت جو رویے اور کارکردگی کو متاثر کرتی ہے۔
Limbic System	دماغ کا وہ حصہ جو جذبات کو کنٹرول کرتا ہے۔
Prefrontal Cortex	دماغ کا حصہ جو فیصلہ سازی اور خود کنٹرول سے متعلق ہے۔
Counselling	رہنمائی کا عمل جس کے ذریعے فرد کے مسائل کو سمجھ کر اس کی مدد کی جاتی ہے۔
Positive Reinforcement	مثبت رویے کو بڑھانے کے لیے تعریف یا انعام دینا۔
Learning Environment	تعلیمی ماحول جس میں سیکھنے کا عمل ہوتا ہے۔
Individual Differences	افراد کے درمیان صلاحیتوں اور خصوصیات میں فرق۔

4.10 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

معروضی جوابات کے سوالات (Objective Type Questions)

1۔ جینیات (Genetics) کا تعلق کس سے ہے؟

(a) ماحول (b) موروثی خصوصیات (c) تعلیم (d) رویہ

2۔ دماغی لچک (Brain Plasticity) کیا ظاہر کرتی ہے؟

(a) دماغ کی کمزوری (b) دماغ کی تبدیلی کی صلاحیت (c) یادداشت کی کمی (d) نیند کی حالت

3۔ بلوغت کے دوران ہارمونز کس چیز کو متاثر کرتے ہیں؟

(a) صرف جسم (b) صرف ذہن (c) جسم اور جذبات دونوں (d) کوئی نہیں

4. Synaptic Pruning کا مطلب کیا ہے؟

(a) نئے خلیات بننا (b) غیر ضروری روابط کا ختم ہونا (c) دماغ کا رک جانا (d) یادداشت ختم ہونا

5۔ متوازن غذا کا بنیادی مقصد کیا ہے؟

(a) صرف توانائی دینا (b) جسم کی تمام ضروریات پوری کرنا (c) وزن بڑھانا (d) نیند بڑھانا

6۔ نیند کا کون سا عمل یادداشت کو مضبوط بناتا ہے؟

(a) digestion (b) memory consolidation (c) breathing (d) circulation

7۔ نیند کی کمی کا ایک اہم اثر کیا ہے؟

(a) توانائی میں اضافہ (b) توجہ میں کمی (c) بہتر یادداشت (d) سکون

8. Limbic System کا تعلق کس سے ہے؟

(a) حرکت (b) جذبات (c) ہڈیوں سے (d) خون سے

9. Prefrontal Cortex کس کام سے متعلق ہے؟

(a) جذبات (b) فیصلہ سازی (c) سانس لینا (d) نیند

10۔ تناؤ (Stress) کا سیکھنے پر کیا اثر ہوتا ہے؟

(a) بہتری (b) کوئی اثر نہیں (c) منفی اثر (d) ہمیشہ مثبت

مختصر جوابات کے حامل سوالات (Short Answer Type Questions)

1. جینیات اور توارث سے کیا مراد ہے؟
2. دماغی نشوونما کے اہم مراحل بیان کیجیے۔
3. Brain Plasticity کیا ہے؟
4. بلوغت کے دوران ہونے والی تبدیلیوں کی وضاحت کیجیے۔
5. متوازن غذا کی اہمیت بیان کیجیے۔
6. نیند کا سیکھنے پر کیا اثر ہوتا ہے؟

7. نیند کی کمی کے اثرات بیان کیجیے۔
8. جذبات اور سیکھنے کے تعلق کی وضاحت کیجیے۔
9. تناؤ (Stress) کیا ہے اور اس کے اثرات کیا ہیں؟

طویل جوابات کے حامل سوالات (Long Answer Type Questions)

1. جینیات اور ماحول کے باہمی تعلق پر تفصیلی بحث کیجیے۔
2. دماغی نشوونما کے مراحل اور اس کے تعلیمی اثرات بیان کیجیے۔
3. بلوغت اور ہارمونل تبدیلیوں کی وضاحت کیجیے اور ان کے اثرات بیان کیجیے۔
4. غذائیت اور نیند کے اثرات پر تفصیلی روشنی ڈالیے۔
5. عصبی سائنس پر مبنی رہنمائی کے اصولوں اور اس کے تعلیمی اطلاقات پر بحث کیجیے۔

معروضی سوالات کے جوابات:

سوال	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
جواب	b	b	c	b	b	b	b	b	b	c

4.11 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)

1. Santrock, J. W. (2018). *Life-Span Development*. New York: McGraw-Hill Education.
2. Woolfolk, A. (2016). *Educational Psychology*. Boston: Pearson Education.
3. Berk, L. E. (2017). *Development Through the Lifespan*. Pearson Education.
4. Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2015). *Experience Human Development*. McGraw-Hill.
5. Piaget, J. (1972). *The Psychology of the Child*. New York: Basic Books.
6. Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society*. Harvard University Press.
7. Siegel, D. J. (2012). *The Developing Mind*. Guilford Press
8. Jensen, E. (2005). *Teaching with the Brain in Mind*. ASCD Publications.

اکائی 5۔ شیر خوارگی اور ابتدائی بچپن

(Infancy and Early Childhood)

اکائی کے اجزاء:

5.0 تمہید(Introduction)

5.1 مقاصد(Objectives)

5.2 جسمانی نشوونما و تبدیلیاں (Body Growth and Changes)

5.3 حرکی، حسی اور ادراکی نشوونما (Motor, sensory and perceptual development)

5.3.1 حرکی نشوونما(Motor Development)

5.3.2 خودکار ردعمل (ریفلیکسز) (Reflexes)

5.3.3 مجموعی حرکی مہارتیں (Gross Motor Skills)

5.3.4 عمدہ حرکی مہارت (Fine Motor Skills)

5.4 حسی اور تصوراتی نشوونما (Sensory and Perceptual Development)

5.4.1 لمس:(Touch)

5.4.2 ذائقہ اور بو(Taste and Smell)

5.4.3 سماعت(Hearing)

5.4.4 بصارت(Vision)

5.4.5 گہرائی کا ادراک(Depth Perception)

5.4.6 پیٹرن کا ادراک(Pattern Perception)

5.4.7 چہرے کا ادراک(Face Perception)

5.4.8 آبجیکٹ پرسیپشن(Object Perception)

5.5 انٹر موڈل پرسیپشن(Intermodal Perception)

5.6 زبان کا حصول اور ابتدائی ترسیل(Language acquisition and early communication)

5.6.1 زبانی زبان کی ترقی کے اصول(Principles of Oral Language Development)

5.6.2 زبان کی نشوونما کے مراحل (Stages of Oral Language Development)
5.6.2.1 رونا (Crying)
5.6.2.2 غوں غوں کرنا (Cooing)
5.6.2.3 بڑبڑانا (Babbling)
5.6.2.4 پہلے الفاظ (First Words)
5.6.2.5 پہلے جملے (First Sentences)
5.7 وقوفی وجذباتی نشوونما کے سنگ میل (Cognitive and Emotional Milestones)
5.8 کھیل کا کردار اور ابتدائی محرک (Role of play and early stimulation)
5.8.1 کھیل (Games)
5.8.2 ابتدائی محرک (Early Stimulation)
5.8.2.1 ابتدائی محرکات کے مرکزی شعبے (فوکل ایریاز) (Focus Areas of Early Stimulation)
5.8.2.2 ابتدائی محرکات کو ڈیزائن کرنے کے اقدامات
(Steps for Designing Early Stimulation Activities
5.9 ابتدائی عمر میں عام نشوونما کے خدشات (Common developmental concerns in early years)
5.9.1 نشوونما میں تاخیر کی علامات (Signs of developmental delays)
5.9.2 نشوونما میں تاخیر والے بچوں کی دیکھ بھال (Care of Children with Developmental Delays)
5.10 خلاصہ (Summary)
5.11 اکتسابی حاصلات (Learning Outcomes)
5.12 فرہنگ (Glossary)
5.13 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)
5.14 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)

5.0 تمہید (Introduction)

ادراک، حرکی اور جسمانی نشوونما بچوں کے اکتساب میں بنیادی نوعیت کی حامل ہے کیونکہ یہ وہی عوامل ہیں جو بچوں کو اپنے ماحول سے مطابقت، دریافت و عمل کرنے اور اس میں شامل ہونے کی اجازت دیتے ہیں۔ اس کی اہمیت نوزائیدہ بچوں اور چھوٹے بچوں کی نشوونما میں انتہائی اہم ہے۔ ان کے اور نشوونما کے درمیان تعامل کو سمجھنا بہت ضروری ہے۔ بچوں کے ارتقاء میں یہ علاحدہ علاحدہ ہونے کے باوجود ایک دوسرے پر منحصر ہوتے ہیں، اور اجتماعی

طور پر نشوونما کے عمل میں شریک ہوتے ہیں۔ یہ وہی عوامل ہیں جو مستقبل کی درکار مہارتوں سے انہیں لیس کرتے ہیں۔ اس لیے حرکی، حسی، اور ادراک کی نشوونما سے متعلق تعلقات کو سمجھنا اور ترقی میں ممکنہ تفاوت سے آگاہ ہونا ضروری ہے۔ جدید ایجادات و نظریات نے بچپن کے نظریہ کو بہت تیزی سے بدلا ہے۔ قدیم تصور یہ تھا کہ نوزائیدہ غیر فعال اور انتہائی کم صلاحیتوں کے حامل ہوتے ہیں اور کسی بھی طرح کے عمل میں وہ قاصر ہوتے ہیں۔ یہ تصور اس وقت بدلا جب ولیم جیمز (1890) میں نے انہیں "a blooming, buzzing confusion" یعنی: **خوشنما مگر شوریدہ انتشار** سے موسوم کیا۔ لیکن موجودہ تحقیق نے یہ ظاہر کیا ہے کہ نوزائیدہ میں حسی اور ادراک کی صلاحیتیں کتنی ترقی یافتہ ہیں۔ محتاط مشاہدات اور بہتر طریقوں نے محققین کو اس نتیجے پر پہنچنے کے قابل بنایا ہے کہ شیر خوار بچے اس سے کہیں زیادہ پیچیدہ صلاحیتوں کا مظاہرہ کرسکتے ہیں جو پہلے صرف گمان کیا جاسکتا تھا۔ بچے شروع سے ہی متحرک رہتے ہیں، خاص طور پر اپنی جسمانی اور سماجی دنیا سے متعلق۔ پھر بھی، مختلف پہلوؤں پر بحث جاری ہے جیسے: شیر خوار بچوں میں کیا صلاحیتیں موجود ہیں؟ یہ صلاحیتیں وقت کے ساتھ کب اور کس طرح پختہ ہوتی ہیں؟ اس عمل کا دورانیہ کیا ہے؟ کتنا وقت درکار ہوتا ہے؟ کون سا ماحول تعامل میں کلیدی رول ادا کرتا ہے؟ جینیات اور ماحول کے کون سے پہلو ان مہارتوں کو فروغ دیتے ہیں اور کون ضائع کرتے ہیں۔ اس یونٹ میں، ہم ان میں سے چند سوالات کے جوابات تلاش کرنے کی کوشش کریں گے اور ابتدائی غیر اختیاری عمل (Reflexes)، مختلف حرکی مہارتوں، اور بچے کی حسی اور ادراک کی صلاحیتوں کے بارے میں جانیں گے۔

5.1 مقاصد (Objectives)

اس اکائی کے مطالعہ کے بعد طلباء اس قابل ہو جائیں گے کہ:

- جسمانی نشوونما و تبدیلیاں بیان کرسکیں گے۔
- حرکی، حسی اور ادراکی نشوونما کے مراحل بتا سکیں گے۔
- خودکار ردعمل (ریفلیکسز) کی وضاحت کرسکیں گے۔
- مجموعی حرکی مہارتوں کو بیان کرسکیں گے۔
- عمدہ حرکی مہارتوں کی وضاحت کرسکیں گے۔
- حسی اور تصوراتی نشوونما کو بیان کرسکیں گے۔
- انٹر موڈل پرسیپشن کو سمجھ سکیں گے
- (۸) زبان کا حصول اور ابتدائی ترسیل کی نشوونما کو بیان کرسکیں گے۔
- وقوفی و جذباتی نشوونما کے سنگ میل کو درج کرسکیں گے۔
- کھیل کا کردار اور ابتدائی محرک کی اہمیت بیان کرسکیں گے۔
- ابتدائی محرکات کے مرکزی شعبے (فوکل ایریاز) کو سمجھ سکیں گے۔
- ابتدائی محرکات کو ڈیزائن کرنے کے اقدامات بیان کرسکیں گے۔

- ابتدائی عمر میں عام نشوونما کے خدشات سمجھ سکیں گے۔
- نشوونما میں تاخیر کی علامات کی تفصیل بیان کر سکیں گے۔
- نشونما میں تاخیر والے بچوں کی دیکھ بھال کیسے کی جائے سمجھ سکیں گے۔

5.2 جسمانی نشوونما اور تبدیلیاں (Body Growth and Changes)

شیر خواری اور بچپن یہ وہ دور ہیں جس میں متوقع جسمانی نشوونما تیز رفتار سے ہوتی ہے۔ بچہ ایک سال کی عمر میں اپنے پیدائش کے وزن سے تین گنا بڑھ جاتا ہے۔ یہ تبدیلی پیدائش کے شروعاتی دو سالوں میں حد درجہ دکھائی دیتی ہیں۔ نشوونما کے اصول سیفالوکاؤڈل (سر سے نیچے) اور پراکسی موڈسٹل (سینٹر آؤٹ) پیٹرن دیکھنے کو ملتا ہے۔ یہاں دماغ ان کمزور یا غیر افعال عصبی روابط (neural connections) کو کاٹ دیتا ہے جن کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اس طرح دماغی نظام کو مزید موثر بنایا جاسکے۔ ساتھ ہی یہ مائیلیشن کے عمل سے گزرتا ہے جہاں عصبی ورق مائیلین کے اطراف لیڈ سے بھر پور خول تیار کرتا ہے۔ یہ عمل تاحیات جاری رہتا ہے۔ بنیادی طور پر late gestation سے دو سال کی عمر میں یہ واقع ہوتا ہے اور عنفوان شباب میں جاری رہتا ہے۔ یہ تیز، نمکین برقی تسلسل کے پھیلاؤ کو قابل بناتا ہے۔ یہ مرکزی اعصابی نظام (CNS) میں oligodendrocytes اور پیریفرل اعصابی نظام میں Schwann خلیات کے ذریعہ تیار کیا جاتا ہے۔

بچے کا جسم جو بہت چھوٹا اور نازک نظر آتا ہے، اس کے مقابلے میں سر عام طور پر بڑا ہوتا ہے جب وہ پیدا ہوتا ہے۔ ان کی آنکھیں بڑی ہوتی ہیں، اس کے مقابلے میں ناک چھوٹی اور نسبتاً گال موٹے ہوتے ہیں۔ Vance (2007) کے مطابق، اس کی ایک ارتقائی وجہ ہو سکتی ہے- اس سے بچے پیارے لگتے ہیں اور اس طرح ہم ان کی دیکھ بھال میں زیادہ توجہ دینے والے بن جاتے ہیں۔ بچہ 2 سال تک تیزی سے بڑھتا ہے۔ مثال کے طور پر، تقریباً 5 ماہ کی عمر میں، شیر خوار بچوں کا وزن اس کے پیدائشی وزن سے دوگنا ہو جاتا ہے۔ بچپن سے منسلک chubbiness کو چھوٹے بچے کھو دیتے ہیں۔ یہ عمل چربی کی تہہ میں آئی ہوئی کمی کی وجہ سے ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر، 5 سال کی عمر تک، ذیلی چربی کی تہہ 9 ماہ کے بچے میں چربی کی تہہ کی تقریباً نصف موٹائی تک کم ہو جاتی ہے۔ یہ عمل ابتدائی بچپن کے دوران ہوتا ہے اور ساتھ بچے عضلات حاصل کرتے ہے۔ صنفی تغیر دکھائی دیتا ہے، Sakai, Demure, and Fuji (2012) کے مطابق، 5 سال کی عمر تک، لڑکیوں میں عام طور پر لڑکوں کے مقابلے زیادہ چربی پائی جاتی ہے جب کے لڑکوں میں لڑکیوں کے مقابلے میں زیادہ عضلات ہوتے ہیں۔ اگر گروتھ چارٹ کا مشاہدہ کرے تو، نشوونما کو ایک مسلسل چلنے والا عمل ہے۔ جسمانی نشوونما اور تناسب میں تبدیلی کے ساتھ، ایک اور بڑی تبدیلی دکھائی دیتی ہے، جو دانتوں کی نشوونما ہے۔ ہم سب جانتے ہیں کہ بچے بغیر دانت کے پیدا ہوتے ہیں لیکن دانت پہلے سال میں ہی نکلنا شروع ہو جاتے ہیں۔ اس سے ان کے چہرے کی ساخت میں بھی تبدیلی آتی ہے۔ تاہم، بچے کے یہ دانت مستقل نہیں ہوتے، بالآخر بچے کے یہ دانتوں کے ضائع ہونے کے بعد مستقل دانت نکلتے ہیں۔

بچپن اور ابتدائی بچپن میں نازک، متحرک ہارمونل تبدیلیاں شامل ہوتی ہیں، بشمول ایک عارضی "منی بلوغت" "mini-puberty" (1-3 ماہ میں چوٹی پر) جہاں تولیدی ہارمونز (FSH، LH، ٹیسٹوسٹیرون، ایسٹراڈیول) بڑھتے ہیں، جو نشوونما، دماغ کی تنظیم، اور مستقبل کی fertility میں مدد

کرتے ہیں۔ گروتھ ہارمون(GH)اور تھائرائڈ ہارمونز(T3, T4)ابتدائی جسمانی نشوونما اور دماغی پختگی کو آگے بڑھاتے ہیں۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کیجیے(Check Your Progress)

1. جسمانی تناسب شیر خوارگی سے بچپن تک کیسے بدلتا ہے؟
2. ہارمونل تبدیلیاں کیوں ضروری ہیں؟

5.3 حرکی، حسی اور ادراکی نشوونما (Motor, sensory and perceptual development)

شیر خوارگی / بچپن(0-2 سال)اور ابتدائی بچپن(3-6 سال)کے دوران حرکی، حسی، اور ادراک کی نشوونما میں تیز رفتار، باہم مربوط نشوونما شامل ہوتی ہے جہاں بچے اضطراری(reflexive)عمل سے اپنے ماحول کے ساتھ مربوط، بامقصد تعامل کی طرف بڑھتے ہیں۔ کلیدی مراحل میں مجموعی حرکی مہارتوں میں مہارت حاصل کرنا جیسے پیدل چلنا(18 ماہ)اور دوڑنا(2 سال)، حرکت کی عمدہ مہارت کو بہتر بنانا، حسی ادراک(وژن، سماعت) کو فروغ دینا، اور لمس / ٹچ اور بصری ان پٹ کے ذریعے دنیا کو سمجھنا شامل ہے۔ آیئے اس عمل کا گہرائی سے مطالعہ کریں۔

5.3.1 حرکی نشوونما(Motor Development)

بقول گیسل(1934)"حرکی نشوونما ایک مقررہ ترتیب رکھتی ہے اور ایک مخصوص دورانیہ میں انجام پاتی ہے۔ ساتھ ہی یہ جینیاتی منصوبے کی پیروی کرتی ہے"۔ لیکن بعد میں ہونے والے مطالعات نے یہ ثابت کیا کہ نشوونما کے سنگ میل کی ترتیب طے نہیں، اور نہ ہی یہ مکمل طور پر موروثیت پر مبنی ہے۔ اسی کے ضمن میں ایسٹر تھیلین نے ایک بااثر نظریہ تجویز کیا جسے ڈائنامک سسٹم تھیوری کہا جاتا ہے اس کے مطابق حرکی مہارتوں کو فروغ دینے کے لیے، بچوں کو وہ ماحول مہیا کرے جہاں وہ محسوس کرے تاکہ وہ عمل کے لیے حوصلہ افزائی کرے۔ اس طرح وہ اپنی حرکات کو بہتر بنانے کے لیے اپنے خیالات کا استعمال کریں۔ اس طرح شیر خوار سمجھنے اور عمل کے لیے حرکی اسکلز کو اکٹھا کرتے ہیں۔ جب انہیں کچھ نیا کرنے کی ترغیب دی جاتی ہے، تو وہ حقیقت میں کچھ نیا تخلیق کرتے ہیں۔ یہ نظریہ اس بات پر زور دیتا ہے کہ بچہ کسی چیز تک پہنچے، رینگنے اور چلنے کے لیے اکتساب موافقت سے حاصل کرتا ہے۔ اس عمل میں شیر خوار اپنی حرکت کے پیٹرن کو تبدیل کرتے ہے جہاں وہ ممکنہ حل کی تلاش و انتخاب کرتے ہے تاکہ وہ اپنی حرکت کو صحیح طور پر انجام دے سکے۔ مثال کے طور پر، جب ایک شیر خوار بچے کو کھلونا دیا جاتا ہے، تو کوئی بھی بچے کو قطعی طور پر یہ نہیں بتاتا ہے کہ کھلونا پکڑنے کے لیے اس کے بازو اور انگلیوں کو کس طرح حرکت دینا ہے۔ اگر بچہ بیٹھا ہوا ہے تو اسے بازو پھیلانے اور اپنے جسم کا توازن رکھنے کے لیے مطابقت کرنا ہوتی ہے، تاکہ وہ کھلونے پر نہ گر پڑے۔ بچہ خود محنت کرتا ہے تاکہ وہ اپنے بازو اور کندھوں کو کھلونے تک لے جاسکے اور اس کے گرد انگلیاں لپیٹ کر اسے طاقت سے اٹھاسکے۔۔ اس طرح، حرکی کی نشوونما صرف ایک غیر فعال عمل نہیں ہے بلکہ جنیاتی و بلکہ مختلف مہارتوں کو یکجا کر بروئے کار لانا ہے۔

5.3.2 خودکار ردعمل (ریفلیکسز) (Reflexes)

نوزائیدہ بچوں کا اپنے اعضاء پر بہت زیادہ کنٹرول نہیں ہوتا ہے، لیکن وہ غیر ارادی پیٹرن والے حرکی ردعمل کے ایک مجموعہ کے ساتھ پیدا ہوتے ہیں۔

یہ نظام دماغ کا نچلہ حصہ کنٹرول کرتا ہے۔ اسے خود کار رد عمل یا ریفلیکسز کہتے ہیں۔ یہ رد عمل سیکھا ہوا نہیں ہوتا بلکہ ان کے اپنے نظام میں موجود ہوتا ہے، اور ماحولیاتی محرکات کا جواب دینے میں مدد فراہم کرتا ہے۔ مثال کے طور پر جب کوئی بچے کے گالوں کو ہلکے سے تھپتھپاتا ہے، تو وہ اپنا سر اس شخص کی طرف موڑ لیتا ہے۔ اسے روٹنگ ریفلیکس کہتے ہیں۔ اسے جینیاتی طور پر بقا کے طریقہ کار کے طور پر سمجھا جاتا ہے۔ چوسنے کا عمل، خود کار عمل ہے، جو بچے کو خوراک کے لیے ساتھ نپل یا سینے سے منسلک کر کے، غذائیت حاصل کرنے کے قابل بناتا ہے۔ یہ سکنگ ریفلیکس کہلاتا ہے۔ موروریفلیکس ماحول سے اچانک یا شدید شور کے جواب میں ہوتا ہے۔ اس وقت جب بچہ گھبرا جاتا ہے، تو وہ اپنی کمر کو جھکاتا ہے، اپنے سر کو پیچھے پھینکتا ہے اور اپنے بازو اور ٹانگوں کو باہر پھینک دیتا ہے۔ جس کے بعد بازوؤں اور ٹانگوں کو بند کرنے کی ایک اور تیز حرکت ہوتی ہے۔ یہ گرتے ہوئے کوئی سہارا حاصل کرنے کی کوشش کی طرح ہے اور یقینی طور پر بقا/بچاؤ کی مثال ہے۔

عمر کے ساتھ ساتھ دماغ کے اعلیٰ مراکز تشکیل پاتے ہیں اور خود کار عمل آہستہ آہستہ ختم ہو جاتے ہیں۔ ان کی جگہ intentional and voluntary actions لے لیتے ہیں۔ اب وہ گال پر تھپکی سے سر نہیں گھماتا بلکہ جیسے ہی اسے کھانے کا سگنل ملتا ہے وہ اس جانب مڑ جاتا ہے۔ یہ امر وہ سیکھتا ہے نا کہ خود کار۔ ریفلیکسیس اور اس کے نشوونما کی مثالیں جدول 5.1 میں دیا گیا ہے۔

ٹیبل 5.1 شیر خوار بچے میں ریفلیکسیس کی تفصیل اور اس کی نشوونما کا نمونہ:

فعل (Function)	نشوونما کا پیٹرن (Developmental pattern)	شیر خوار کا رد عمل (Response of the infant)	مہیج (Stimulation)	ریفلیکسیس (Reflexes)
بچے کو سخت محرک سے بچاتا ہے۔	مستقل	جلدی سے پلکیں بند کر دیتا ہے۔	روشنی کی چمک، ہوا کا جھونکا، سر کے قریب تالیاں بجائیں۔	پلک جھپکنا (Blinking)
بچے کو نپل تلاش کرنے میں مدد کرتا ہے۔	3-4 ماہ کے بعد رضاکارانہ طور پر سر موڑتا ہے۔	سر کو گھمانا، منہ کو کھولنا اور چوسنا۔	منہ کے کنارے کسی لمس کا احساس ہونا	جڑیں مضبوط کرنا۔ (Rooting)
فیڈنگ کی اجازت	رضاکارانہ چوسنا 3-4 ماہ کے بعد شروع ہوتا ہے۔	خود بخود اور ریتھم سے چوستا ہے۔	کسی چیز کا منہ سے چھونا	چوسنا (Sucking)
پانی میں گرنے پر بچے کو زندہ رہنے میں مدد کرتا ہے۔	6-7 ماہ کے بعد غائب ہو جاتا ہے۔	پیڈل کرنا ، پیروں کو چلانا۔ مربوط تیراکی کے حرکات	جب شیر خوار پول میں منہ کے بل ہوتا ہے یا پانی میں	تیراکی (Swimming)

ریفلیکسیس (Reflexes)	مہیج (Stimulation)	شیر خوار کا ردعمل (Response of the infant)	نشوونما کا پیٹرن (Developmental pattern)	فعل (Function)
اعصابی ردعمل (Babinski)	پاؤں کے تلوے کو رگڑنا۔	پیر کے انگوٹھے کو اوپر اٹھانا اور باقی انگلیوں کا پھیل جانا۔	9 ماہ - 1 سال کے بعد غائب ہو جاتا ہے۔	نامعلوم
پکڑنا/گرفت (Grasping)	ہتھیلیوں کو چھونا۔	مضبوطی سے پکڑتا ہے۔	4-3 ماہ بعد کمزور ہو جاتا ہے۔	رضاکارانہ/خودکار گرفت کے لیے تیار کرتا ہے۔
مورو (Moro)	اچانک محرک جیسے تیز آواز، گرادیا جانا۔	کمر کو جھکاتا ہے، اپنے سر کو پیچھے پھینکتا ہے اور اپنے بازو اور ٹانگوں کو باہر پھینک دیتا ہے۔ جس کے بعد بازوؤں اور ٹانگوں کو بند کرنے کی ایک اور تیز حرکت کرتا ہے۔	4-3 ماہ بعد غائب ہو جاتا ہے۔	ہو سکتا ہے کہ بچے کو ماں سے چمٹے رہنے میں ارتقائی طور پر مدد کرتا ہو۔
قدم بڑھانا (Stepping)	بچے کو بازوؤں کے نیچے پکڑے اور ان کے ننگے پاؤں نیچے رکھیں تاکہ کسی چپٹی سطح کو چھو سکیں۔	شیر خوار بچہ قدموں کو اس طرح حرکت دیتا ہے جیسے چل رہا ہو۔	4-3 ماہ کے بعد غائب ہو جاتا ہے (بچوں کے وزن کی وجہ سے مختلف ہو سکتا ہے۔	خود سے پیدل چلنے کی تیاری کرتا ہے۔
ٹونک نیک (Tonic neck)	پیٹھ کے بل لٹانا	شیر خوار کا سر ایک طرف موڑا جاتا ہے ، تو اس طرف کے بازو اور ٹانگ سیدھی ہو جاتی ہے، جبکہ دوسری طرف کا بازو اور	4 ماہ بعد غائب ہو جاتا ہے۔	رضاکارانہ رسائی کے لیے تیاری کرتا ہے۔

فعل(Function)	نشوونماکاپیٹرن (Developmental pattern)	شیر خوار کا ردعمل (Response of the infant)	مہیج (Stimulation)	ریفلیکسیس (Reflexes)
		ٹانگ مڑ جاتی ہے۔		

5.3.3 مجموعی حرکی مہارتیں (Gross Motor Skills)

مجموعی حرکی مہارتوں سے مراد ان اعمال پر کنٹرول ہے جو ایک بچے کو اس کے ماحول میں گھومنے پھرنے میں مدد کرتی ہیں۔ ان میں پٹھوں کی اہم سرگرمیاں شامل ہوتی ہیں، جیسے بازوؤں کو حرکت دینا، رینگنا، کھڑا ہونا یا چلنا۔ اس طرح، شیر خوار جو اپنا سر نہیں اٹھا سکتے، اب رینگ سکتے ہیں، گھر میں پالتو جانور کا پیچھا کر سکتے ہیں، اور خاندان کی سماجی زندگی میں جوش و خروش سے حصہ لے سکتے ہیں (تھیلن، 2000)۔ جدول 6.2 اوسط عمر کو ظاہر کرتا ہے جس میں نوزائیدہ اور چھوٹے بچے مختلف مجموعی اور عمدہ حرکی مہارتیں حاصل کرتے ہیں۔ یہ نوٹ کرنا اہم ہوگا کہ اس عمل میں بڑے انفرادی اختلافات موجود ہیں، اس طرح، ایک بچہ جو اشیاء کی طرف جلدی پہنچ جاتا ہے ضروری نہیں کہ وہ ابتدائی واکر / چلنے والا ہو۔ اس طرح، بچوں کی نشوونما کے بارے میں تشویش صرف اس وقت پیدا ہوتی ہے جب بہت سے حرکی اسکلز میں تاخیر ہو جاتی ہے۔

جدول 5.2 پہلے دو سالوں میں بچے کی طرف سے حاصل کی گئی کچھ مجموعی اور عمدہ حرکی مہارتیں۔

(ماخذ: بیلی، 1969، 1993، 2005 (جیسا کہ برک میں حوالہ دیا گیا ہے، جدول 6.2 پہلے دو سالوں میں بچے کی طرف سے حاصل کی گئی کچھ مجموعی اور عمدہ حرکی مہارتیں۔ ماخذ: بیلی، 1969، 1993، 2005 (جیسا کہ برک میں حوالہ دیا گیا ہے، 2013)

Motor Skill	Average age achieved	Age range in which 90 % of infants achieve the skill
جب سیدھا رکھا جائے تو سر کو سیدھا اور مستحکم رکھتا ہے۔	6 ہفتے	3 ہفتے سے 4 ماہ
گرنے پر، خود کو بازوؤں سے اٹھاتا ہے۔	2 مہینے	3 ہفتے سے 4 ماہ
ایک طرف سے پیچھے لڑھکتا ہے۔	2 مہینے	3 ہفتے سے 5 ماہ
ایک کیوب کو پکڑتا ہے۔	3 مہینے، 3 ہفتے	2 سے 7 مہینے
پیٹھ کی مدد سے دوسری جانب لڑھکتا ہے۔	4.5 مہینے	2 سے 7 مہینے
خود سے بیٹھتا ہے۔	7 مہینے	5 سے 9 مہینے
رینگتا ہے۔	5 مہینے	7 سے 11 مہینے
کھڑے ہونے کے لیے کھینچتا ہے۔	8 مہینے	5 سے 12 مہینے
پیٹ-اے-کیک کھیلتا ہے۔	9 مہینے، 3 ہفتے	7 سے 15 مہینے
اکیلا کھڑا ہوتا ہے۔	11 مہینے	9 سے 17 مہینے

10 سے 19 مہینے	11 مہینے	2 کیوبز کا ٹاور بناتا ہے۔
10 سے 21 مہینے	14 مہینے	شدت / گھسیٹ کر لکھنا (اسکریبلنگ)
12 سے 23 مہینے	16 مہینے	مدد اور سہارے کے ساتھ سیڑھیاں چلنا۔
17 سے 0 3 مہینے	23 مہینے	جگہ پر کودنا / چھلانگ لگانا۔
16 سے 0 3 مہینے	25 مہینے	پیروں کے پنجوں پر چلنا۔

5.3.4 عمدہ حرکی مہارت (Fine Motor Skills)

مجموعی حرکی مہارتوں میں بڑے پٹھوں کی سرگرمی شامل ہوتی ہے۔ لیکن عمدہ حرکی مہارتوں میں باریک حرکتیں، انگلیوں کی مہارت کی ضرورت ہوتی ہے جیسے، کھلونا پکڑنا، چمچ پکڑنا، قمیض کے بٹن لگانا، جوتوں کے فیتے باندھنا وغیرہ۔ ماحولیات کے ساتھ (وان ہوف، وین ڈیر کیمپ، اور سیویلسبرگ، 2008)۔ پیدائش کے وقت نوزائیدہ بچوں کا اپنی حرکی کی عمدہ مہارتوں پر کنٹرول نہیں ہوتا ہے، چیزوں تک پہنچنے اور اسے پکڑنے کا آغاز ماحول کے ساتھ تعامل کرنے پر حاصل ہوتا ہے اور یہ اہم کامیابی کی نشاندہی کرتا ہے۔ چیزوں تک پہنچ کر، ان کو پکڑ کر، ان کو پلٹ کر، شیر خوار مختلف چیزوں کی ب ناوٹ، آوازوں اور یہاں تک کہ چیزوں کے ٹیکسچر کو محسوس کرنا سیکھتے ہیں۔ پہنچنا اور پکڑنا دونوں ابتدائی طور پر مجموعی اور منتشر سرگرمیاں ہیں اس سے پہلے کہ شیر خوار اس پر عبور حاصل کرلے۔

نوزائیدہ بچے عام طور پر ناقص مربوط سوائپ کرتے ہیں، خاص طور پر ابتدائی مراحل میں جسے تبلیغ کہا جاتا ہے۔ شیر خوار اپنے سامنے رکھی کسی چیز تک پہنچنے کی کوشش کرتا ہے لیکن بازو اور ہاتھ کے کنٹرول اور ہم آہنگی کی وجہ سے ایسا کرنے میں ناکام رہتا ہے۔ آنکھوں کی نقل و حرکت میں حتمی بہتری کے ساتھ، تقریباً 7 ہفتوں کی عمر میں، شیر خوار بچے کی مہارت میں بہتری آتی ہے کیونکہ اب وہ اشیاء کو بہتر طریقے سے ٹریک اور درستاندازہ کر سکتا ہے، جو ان تک پہنچنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے (وون ہوفسٹن، 2004)۔ نوزائیدہ بچوں میں دو قسم کی گرفت ہوتی ہے - پالمر یا النر گرفت (بچہ پورے ہاتھ سے چیز کو پکڑتا ہے) اور پنسر گرفت (چھوٹی چیزوں کو انگوٹھے اور شہادت کی انگلی سے پکڑنا)۔ 8-11 مہینوں کے درمیان اکثر شیر خوار بچوں کو پہنچے اور پکڑنے کی مشق کرتے ہوئے پایا جاتا ہیں، اس طرح، اپنی پہلی سالگرہ تک وہ بادام اٹھا سکتے ہیں، بٹن پھیر سکتے ہیں، اور یہاں تک کہ چھوٹے ڈبوں کو کھول کر بند کر سکتے ہیں۔ اس وقت تک، وہ شے کے سائز، شکل اور ساخت کے لحاظ سے اپنی گرفت کو تبدیل کرنا شروع کر دیتے ہیں، مثال کے طور پر مثال کے طور پر، وہ چھوٹی چیزوں کو انگوٹھے اور شہادت کی انگلی (بعض صورتوں میں درمیانی انگلی) سے پکڑ لیتے ہیں، جب کہ وہ بڑی چیزوں کو ایک ہاتھ کی تمام انگلیوں سے پکڑ لیتے ہیں اور بعض اوقات اپنے دونوں ہاتھوں سے بھی۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کیجیے (Check Your Progress)

1. پیاجے کے بیان کردہ ابتدائی بچپن کے مراحل کی اہم خصوصیت کیا ہیں؟
2. ایرکسن کا نفسی سماجی نظریہ کیا ہے؟

3. "سیفالوکاوڈل" نشوونما کے اصول سے کیا مراد ہے؟

4. 5 سال کی عمر تک لڑکوں اور لڑکیوں میں جسمانی ساخت کا کیا فرق پایا جاتا ہے؟

5.4 حسی اور تصوراتی نشوونما (Sensory and Perceptual Development)

"Senses are gateways of knowledge"

حواس کے ذریعے آنے والی معلومات بچوں کو ان کے ماحول میں بہت سی چیزوں کو "جاننے" میں مدد دیتی ہیں جیسے کہ کپڑا کتنا نرم ہے، جس بلاک سے وہ کھیلتا ہے اس کا رنگ وغیرہ۔ حواس حسی رسیپٹرز (آنکھیں، کان، نتھنے، زبان اور جلد) کے ساتھ معلومات کے تعامل کا نتیجہ ہے۔ ادراک ان تمام چیزوں کی تشریح ہے جو فرد کے ذریعے محسوس کی جاتی ہے، مثال کے طور پر، کان سے رابطہ کرنے والی لہر پر منحصر ہے اس کو موسیقی کی آوازوں یا شور سے تعبیر کیا جائے۔ گبسن (1989، 2001) کا موقف ہے کہ ہم کیسے دیکھتے ہیں اس کے لیے ہمیں اپنے حسی ڈیٹا سے یہاں اور وہاں کے حصے / ٹکڑے نہیں لینے چاہئیں بلکہ، یہ تجویز کیا گیا تھا کہ ہمارا ادراکی نظام ماحول کی فراہم کردہ بھرپور معلومات سے اس کا انتخاب کرتا ہے۔ ماحولیاتی نقطہ نظر "ادراک کی صلاحیتیں سمجھنے والے کی دنیا میں دستیاب معلومات سے جوڑتا ہے" (کیل مین اینڈ آرٹربیری، 2006، صفحہ 112)۔ لہٰذا، یہ نتیجہ اخذ کیا جا سکتا ہے کہ ادراک جو ہمیں دنیا کے ساتھ رابطے میں لاتا ہے- اس کے ساتھ تعامل کرتا ہے اور اس کے ساتھ مطابقت بھی کرتا ہے۔ عمل اور ادراک تجربے کے الگ الگ پہلو نہیں ہیں، بلکہ ایک دوسرے کے ساتھ چلتے ہیں۔ حرکی سرگرمی ایک اہم ذریعہ ہے جس کے ذریعے ہم دنیا کے بارے میں دریافت کرتے اور سیکھتے ہیں اور ادراک میں بہتری آتی ہے بدلے میں ادراک موثر حرکی سرگرمی میں معاون ترقی بھی لاتا ہے (اڈولف اینڈ برجر، 2006)۔ گبسن کے خیال کے مطابق، اشیاء ہمیں ان کے ساتھ بات چیت کرنے کے مواقع فراہم کرتی ہیں اور وہ مختلف سرگرمیاں انجام دینے کے لیے ہماری صلاحیتوں میں فٹ بیٹھتی ہیں۔ اسے استطاعت (affordance) کہا جاتا ہے۔ جیسے جیسے شیر خوار اور بچے بڑے ہوتے ہیں، ان کے حواس دماغ کو حوصلہ دینے اور متحرک کرنے اور اپنے ارد گرد کے ماحول کا مشاہدہ کرنے میں ان کی مدد کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ حواس کے بارے میں سیکھتے وقت دو اصطلاحات کو سمجھنا ضروری ہے۔ پہلا احساس ہے، یا حسی رسیپٹرز کے ساتھ معلومات کا تعامل۔ دوسرا ادراک ہے، یا احساس کی ترجمانی کا عمل۔ کسی کے لیے یہ ممکن ہے کہ وہ کسی چیز کو محسوس کیے بغیر محسوس کرے؟ دھیرے دھیرے شیر خوار بچے سمجھنے میں زیادہ ماہر ہو جاتے ہیں۔ انہیں اپنے ماحول سے زیادہ آگاہ کرتے ہیں اور اشیاء کے ساتھ بات چیت کرنے کے زیادہ مواقع یا مواقع پیش کرتے ہیں۔

5.4.1 لمس (Touch)

لمس بچوں کا سب سے حسین احساس ہے۔ ماں کا لمس نوزائیدہ کو مسرت، تحفظ اور سکون کا احساس دلاتا ہے۔ بچوں کا سب سے پہلا مہیج کا ردعمل کا جواب دینا ہے۔ جیسے پہلے بیان کیا گیا ہے کہ گالوں کو چھونے سے بچہ سر کا رخ موڑتا ہے یا ہونٹوں کو چھونے سے عام طور پر چوسنے کی حرکت پیدا ہوتی ہے۔ لمس جسمانی و جذباتی و ادراکی نشوونما میں مدد فراہم کرتا ہے۔ بچوں کا درد کا احساس ہوتا ہے، ایسی صورت میں لمس انہیں سکون بخشتا ہے۔ جلد سے جلد کا ربط بچوں کو تکلیف دہ صورت حال و طبی طریقہ کار (درد / انجکشن / ختنہ) میں راحت بخشتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ جسمانی ٹچ اینڈورفنز جاری

کرتا ہے جو دماغ میں درد کو مارنے والے کیمیکل سمجھے جاتے ہیں۔

نوزائیدہ بچے بھی درد محسوس کر سکتے ہیں(Gunnar & Quevado, 2007)اور ایسی صورتوں میں لمس بہت سکون بخش ثابت ہو سکتا ہے۔ گرے، واٹ اور بلاس(2000) کی ایک تحقیق میں، انھوں نے پایا کہ جن بچوں کو ان کی ماؤں نے جلد سے جلد کے رابطے کی پوزیشن میں رکھا تھا وہ دردناک طبی طریقہ کار سے گزرتے وقت کم روتے تھے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ جسمانی ٹچ اینڈورفنز جاری کرتا ہے جو دماغ میں درد کو مارنے والے کیمیکل سمجھے جاتے ہیں(Axelin, Salantera, & Lehtonen, 2006۔بچے درد کا جواب میں اونچی آواز میں روتے ہیں۔ ان کے دل کی دھڑکن میں اضافہ ہوتا ہے، ہتھیلی میں پسینہ، پٹھوں میں تناؤ اور بلڈ پریشر میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔

ہم پہلے ہی جانتے ہیں کہ شیر خوار اپنی دنیا کو دریافت کرنے کے لیے ٹچ کا استعمال کرتے ہیں۔ وہ اپنی ہتھیلیوں کو مختلف اشکال (جیسے سلنڈر بمقابلہ مربع) اور بناوٹ (کھردرا بمقابلہ ہموار) کے درمیان فرق کرنے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ یہ نشاندہی ان کے مانوس چیزوں کے مقابلے میں زیادہ دیر تک غیر مانوس چیزوں ہاتھوں میں رکھنے کے رجحان سے ہوتی ہے۔

5.4.2 ذائقہ اور بو(Taste and Smell)

تحقیق اس بات کو ثابت کرتی ہے کہ بچوں میں ذائقہ کی حساسیت عام طور پر پیدائش سے پہلے ہی موجود ہوتی ہے۔ ایک تحقیق میں، سیکرین کو تقریباً قریب المدت جنین کے ایمنیٹک سیال میں شامل کیا گیا اور یہ پایا گیا کہ ان کے نگلنے کے عمل میں اضافہ ہوا(ونڈل، 1940)۔ ایک اور تحقیق میں یہ بات سامنے آئی کہ جن بچوں کی عمر صرف 2 گھنٹے تھی وہ میٹھے، کڑوے اور کھٹے محلول کا ذائقہ چکھنے پر چہرے کے مختلف تاثرات ظاہر کرتے ہیں، جس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ نوزائیدہ بچے کئی ذائقوں میں فرق کر سکتے ہیں (روزن اسٹائن، اوسٹر، 1988)۔ شیر خوار میٹھا ذائقہ کو ترجیح دیتے ہیں، کیونکہ وہ مٹھاس کے جواب میں اپنے چہرے کے پٹھوں کو آرام دیتے ہیں اور نمکین، کھٹے اور کڑوے ذائقے پر منفی رد عمل ظاہر کرتے ہیں (بیزرا، روسو، اور ایلویس، 2013؛ روزنسٹین اور اوسٹر، 200، 200، 2005)۔ ماں کا دودھ ذائقہ میں میٹھا ہوتا ہے جو بچے کو ذائقہ میں پسند آتا ہے ساتھ ساتھ ماں کی طرف انسیت و محبت بھی پیدا کرتا ہے۔

تحقیق یہ بھی ظاہر کرتی ہے کہ بچہ میں ذائقہ کے ساتھ ساتھ بو کی ترجیحات بھی پیدائش کے وقت موجود ہوتی ہیں۔ سٹینر (1979) کی ایک تحقیق کے مطابق شیر خوار بچے ونیلا اور اسٹرابری کی بو پسند کرتے ہیں لیکن سڑے ہوئے انڈوں اور مچھلی کی بو کو پسند نہیں کرتے۔ وہ زندگی میں بہت جلد اپنی ماں کی خوشبو کو جانتے اور پہچاننا شروع کر دیتے ہیں(Lipsitt & Rovee-Collier, 2012)۔ حمل کے پہلے سہ ماہی میں ہی بچے کی ناک بننا شروع ہو جاتی ہے۔ دو چھوٹے نتھنے صرف چند ہفتوں بعد ظاہر ہوتے ہیں۔ 10 ہفتوں تک، وہ ریسپٹرز جو بچہ بدبو کا پتہ لگانے کے لیے مدد کرتے ہیں، پہلے ہی بن چکے ہوتے ہے۔ بچے رحم میں ہی اپنی سونگھنے کی حس کا استعمال شروع کر دیتے ہیں۔ جیسے ہی وہ سانس لیتے ہیں اور امینیٹک سیال کو نگلتے ہیں، وہ اس کی خوشبو سے واقف ہو جاتے ہیں۔ سونگھنے کی حس دماغ کے اس حصے کے ذریعے عمل میں آتی ہے جو یاد داشت کو بھی کنٹرول کرتا ہے۔ یہ مخصوص خوشبوؤں اور تجربات کے درمیان مضبوط وابستگی پیدا کرتا ہے۔ نتیجے کے طور پر، برسوں بعد ایک خوشبو بچے کی یاد داشت کو متحرک کر سکتی ہے اور انہیں ماضی کے کسی وقت یا احساس کی یاد دلا سکتی ہے۔ 3 مہینے میں بچہ اپنے ارد گرد کے مختلف لوگوں سے واقف ہوتا ہے۔ وہ اپنے جاننے والے اور اجنبیوں کے

درمیان فرق کرنے کے لیے اپنی سونگھنے کی حس کا استعمال کرتا ہے۔ اگر وہ کسی خاص شخصکی بو سے خوفزدہ یا خطرہ محسوس کرتے ہیں، تو وہ روتے ہیں یا اپنی ٹانگیں مارتے ہیں۔ جب بچہ ٹھوس کھانا شروع کرتا ہے، تو وہ اپنی سونگھنے اور ذائقہ کے حواس کا استعمال کرتے ہوئے یہ فیصلہ کرتا ہے کہ کوئی نیا کھانا پسند ہے یا نہیں ؟۔ اگر وہ تیار کیے جانے والے کھانے کی خوشبو سے لطف اندوز ہوتے ہیں، تو وہ مسکرا کر، اشارہ کر کے یا شور مچا کر رد عمل ظاہر کرتے ہیں۔10 ماہ یا اس سے زیادہ کی عمر تکبچہ مختلف کھانوں کو آزمانے کا کم شوقین ہوتا ہے۔ ان کی سونگھنے کی حس انہیں یہ فیصلہ کرنے میں مدد کرتی ہے کہ وہ یقینی طور پر کیا پسند نہیں کرتے۔ اگر وہ بو پسند نہیں کرتے ہیں، تو وہ کھانا نہیں کھاتے۔ مانوس بو، خاص طور پر والدہ یا والد کی بچے کے لیے بہت آرام دہ ہوتی ہیں۔ سونگھنے اور ذائقے کے مضبوط حواس پیدا کرنے سے بچوں کو مختلف ذائقوں سے واقف ہونے میں مدد ملتی ہے۔ وہ بچوں کو ذائقوں کے درمیان فرق کرنے میں بھی مدد کرتے ہیں تا کہ یہ تعین کیا جاسکے کہ وہ کون سا کھانا پسند کرتے ہیں اور کون سا کھانا انہیں پسند نہیں ہے۔ ابتدائی طور پر بچوں کی منفرد غذائی ضروریات کو قائم کرنے میں مدد کرنے کے لیے یہ ضروری ہے۔ بو کے ذریعے بچے اپنے ماحول کے بارے میں بھی سیکھتے ہیں۔ مثال کے طور پر، وہ ان خوشبوؤں کی طرف مڑتے ہیں جن سے وہ لطف اندوز ہوتے ہیں اور ناخوشگوار چیزوں سے دور رہتے ہیں۔ واقف مہک بچوں کو سکون دینے میں بھی مدد کر سکتی ہے۔ اس کے علاوہ، بچے کی سونگھنے کی حس بھی ان کے ذخیرہ الفاظ میں اضافہ کر سکتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ مختلف بو کو بیان کرنے کے لیے تخیل کی ضرورت ہوتی ہے۔ والدین اپنے بچوں کو سونگھنے کی حس کے ذریعے سیکھنے میں مدد کر سکتے ہیں۔ اشیاء کا نام دینا اور بیان کرنا بچوں کو بیک وقت مختلف بو کی درجہ بندی کرنے میں مدد کرنے کا ایک پر لطف طریقہ ہے۔

5.4.3 سماعت (Hearing)

سماعت اس وقت فعال ہو جاتی ہے جب جنین ماں کے پیٹ میں ہوتا ہے اور وہ ماں کی آواز، موسیقی وغیرہ سن سکتا ہے (Kisilevsky & Hains, 2010) اور دوسری خاتون کی آواز کے مقابلے میں اپنی ماں کی آواز کو ترجیح دیتا ہے۔ ایک اور تحقیق میں، Lee and Kisilevsky (2014) نے یہ ظاہر کیا کہ نومولود اپنے والد کی آواز پر اپنی ماں کی آواز کو واضح ترجیح دیتے ہیں۔ 6-12 ماہ کے بچے انسانی بات چیت میں تقابلی امتیاز کر سکتے ہیں، کیونکہ وہ آواز کی بے قاعدگیوں کا آسانی سے پتہ لگا سکتے ہیں۔ نوزائیدہ کا درمیانی کان سیال سے بھرا ہوتا ہے اور اس کی وجہ سے سماعت کم ہوتی ہے۔ مزید برآں، سماعت کا پورا نظام کسی حد تک ناپختہ ہوتا ہے اسی لیے نوزائیدہ بچے اونچی آواز، مبالغہ آمیز آوازوں اور آوازوں کا بہترین جواب دیتے ہیں۔ بچے کا پہلا سال تبدیلیوں کا مرکز ہوتا ہے۔ پہلی مسکراہٹوں، گڑگڑاہٹوں اور غوں غوں (کوس coos) سے لے کر "ماما" یا "دادا" کہنا سیکھنے تک، بچے اپنی بات چیت کے اپنے انداز سے کرنا پسند کرتے ہیں۔ اور وہ امید کرتے ہیں کہ آپ بھی فوراً ہی "بیبی ٹاک" کریں گے۔ دماغ کیا سی فیصد طبعی نشوونما ان کے پہلے 3 سالوں میں ہوتا ہے۔ جیسے جیسے ان کا دماغ بڑا ہوتا جاتا ہے، یہ وہ کنکشن بھی بناتا ہے جن کی مدد سے سوچنے، سیکھنے اور معلومات پر کارروائی کی جاتی ہوں۔ یہ کنکشن، جنہیں Synapses کہا جاتا ہے، انتہائی تیز رفتاری سے بنتے ہیں، پہلے چند سالوں میں یہ 1 ملین فی سیکنڈ سے زیادہ تیار ہوتے ہیں۔ بچے سے بات کرنے سے اس کے دماغ کے اس حصے میں وہ اہم Synapses ختم ہو جاتے ہیں جو زبان کو سنبھالتے ہیں۔ وہ جتنے زیادہ الفاظ سنتے ہیں، ان کے ذہنی روابط اتنے ہی مضبوط ہوتے ہیں۔ یہ عمل بچے کی مستقبل کی زبان کی مہارت اور سیکھنے کی ان کی مجموعی صلاحیت کو مضبوط بنا سکتا ہے۔ چونکہ مواصلات کو فطرت میں کثیر حسی (زبانی، بصری، اور سپرش) سمجھا جاتا ہے، مائیں اکثر اپنے بچوں سے بات کرتے وقت الفاظ، اشیا کی حرکات اور لمس کے درمیان ہم

آہنگی فراہم کرتی ہیں۔ مثال کے طور پر، بلی کو حرکت دیتے وقت "بلی" کہنا اور بعض اوقات بچے کو بلی کو چھونے دینا۔ اس سے سیکھنے کا ایک معاون ماحول پیدا کرنے میں مدد ملتی ہے۔ ابتدائی زندگی میں ظاہر ہونے والی سمعی حساسیت میں کمی زبان کی نشوونما، زبانی رابطے، ادراک اور تعلیمی ترقی کو بری طرح متاثر کر سکتی ہے۔ بروقت فراہم کی جانے والی مداخلت کچھ نقصان دہ اثرات کو کم کرتی دکھائی دیتی ہے۔

5.4.4 بصارت (Vision)

ماحول کی کھوج بصارت کے بغیر ادھوری ہے۔ یہ وہ حس ہے جو پیدائش کے وقت سب سے کم نمو و نشوونما پائی ہوتی ہیں کیونکہ آنکھ اور دماغ میں اس کی بصری ساخت ابھی پوری طرح سے بننا باقی ہوتی ہے۔ نتیجے کے طور پر، نوزائید ہدور رکھی چھوٹی چیزوں کو نہیں دیکھ سکتے۔ نوزائیدہ کی بصارت کا تخمینہ 20/600 ہے، یعنی 20 فٹ پر موجود شے نوزائیدہ کے لیے بالکل واضح ہے جیسا کہ اگر وہ عام بصارت والے بالغ سے 600 فٹ دور ہوتا (Slater et al.، 2010)۔ 6 ماہ کے گزرنے تک تیز رفتاری سے بہتری آتی ہے اور اب وہ 20/25 یا 20/30 تک دیکھ سکتا ہے۔ اپنی پیدائش سے ہی، شیر خوار لوگوں کے چہروں کو دیکھنے کی طرف راغب ہوتے ہیں۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ وہ زیادہ کنٹراسٹ والے علاقوں پر توجہ مرکوز کرتے ہیں (جہاں گہرے سے گہرا ہلکے سے ہلکہ روشنی سے ملتی ہے)۔ لہذا، شروع میں، وہ اپنے والدین کے بالوں کی لکیر کو دیکھ سکتے ہیں لیکن 2 ماہ کی عمر میں، وہ آنکھوں پر زیادہ توجہ دیتے ہیں کیونکہ آنکھ کی سفیدی ایک گہرے کالے مرکز کو گھیرتی ہے اور ایک متضاد پیدا کرتی ہے۔ تحقیق نے یہ بھی ثابت کیا کہ جب مائیں اپنے بچوں کو آنکھوں میں دیکھ رہی ہوتی ہیں تو ان کے ساتھ بات چیت جاری رکھنے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ اگرچہ نوزائیدہ بچے بھورے رنگ کے مقابلے رنگین محرکات کو ترجیح دیتے ہیں، لیکن ان میں کم از کم 4 ماہ کی عمر تک رنگ کی تفریق پیدا نہیں ہوتی ہے۔ اگرچہ ان کی آنکھوں کی حرکت سست اور شاید غلط بھی رہتی ہے، لیکن وہ پہلے چھ مہینوں میں بتدریج بہتر ہوتی جاتی ہیں کیونکہ وہ اپنے لیے ایک منظم ادراک کی دنیا بنا رہے ہوتے ہیں۔ اسکیننگ ادراک کو بڑھاتی ہے اور اسی طرح اسکیننگ سے بھی ادراک کے عمل میں اضافہ ہوتا ہے۔ 7 سے 12 مہینے میں آنکھیں ایک ساتھ کام کرنا شروع کر دیتی ہیں (دوربین وژن)، D3 گہرائی کے ادراک کو فعال کرتی ہے۔ رنگین بصارت تیار ہوتی ہے، اور بچے اشیاء تک پہنچنا شروع کر دیتے ہیں۔ 1 سے 2 سال کے دوران چھوٹے بچے حرکی کوآرڈینیشن کو بہتر بناتے ہیں اور ہاتھ سے آنکھ کی ہم آہنگی کو بہتر طور پر استعمال کرتے ہیں۔ پری اسکول کے بچے عام طور پر 20/30 سے 20/20 تک بصارت حاصل کرتے ہیں۔ وہ مضبوط بصری میموری تیار کرتے ہیں، جس سے وہ شکلیں، حروف اور رنگ پہچان سکتے ہیں۔ بہتر کنورجنسنس (آنکھیں ایک ساتھ چلتی / گھومتی ہیں) تب بچے کو صفحے پر بائیں سے دائیں الفاظ کی پیروی کرنے میں مدد کرتی ہے۔ جب دونوں آنکھیں اچھی طرح کام کرتی ہیں تو گہرائی کا ادراک مکمل طور پر تیار ہوتا ہے۔ اس سے بچے کو اشیاء اور اپنے درمیان فاصلہ طے کرنے میں مدد ملتی ہے۔ بچہ کھیل کھیلنے میں آرام محسوس کرتا ہے اب وہ اعتماد کے ساتھ چلتا اور گھومتا ہے۔

5.4.5 گہرائی کا ادراک (Depth Perception)

گہرائی کا ادراک دنیا کو تین جہتوں میں دیکھنے کی صلاحیت ہے، جہاں لوگ ایک دوسرے سے اور خود سے بھی اشیاء کی دوری کا اندازہ لگا سکتے ہیں۔ یہ ماحول کی کھوج میں ایک اہم کردار ادا کرتا ہے، یہ سمجھنے اور اس کے بعد کی حرکی سرگرمی کی رہنمائی بھی کرتا ہے۔ جس عمر میں بچے رینگنا شروع کرتے ہیں، وہ

گرنے سے بچنے کے لیے گہرائی اور اتھلی سطحوں کے درمیان فرق کرنے کے قابل ہوتے ہیں۔

5.4.6 پیٹرن کا ادراک (Pattern Perception)

جیسے جیسے شیر خوار بڑے ہوتے ہیں، وہ سادہ سے زیادہ پیچیدہ نمونوں یا بنیادی سادہ محرک کو ترجیح دیتے ہیں۔ کسی خاص قسم کے پیٹرن کے لیے اس ترجیح کی وضاحت متضاد حساسیت کے ساتھ کی جاسکتی ہے، جیسے نزدیکی پیٹرن کے درمیان روشنی کی مقدار میں فرق۔ عام طور پر، بچے زیادہ کنٹراسٹ والے پیٹرن کو ترجیح دیتے ہیں۔ نوزائیدہ بچوں کی بصارت کمزور ہوتی ہے، اس لیے وہ بڑے نمونوں کو دیکھنا پسند کرتے ہیں لیکن جیسے جیسے بصارت بہتر ہوتی ہے، شیر خوار دستیاب کنٹراسٹ کے لیے حساس ہو جاتے ہیں، پیچیدہ نمونوں کو ترجیح دیتے ہیں۔

5.4.7 چہرے کا ادراک (Face Perception)

بچے پیدائش سے ہی قابل ذکر، فطری چہرے کے ادراک کی مہارت رکھتے ہیں، ابتدائی طور پر چہرے کی طرح، سیدھے محرکات کو ترجیح دیتے ہیں اور دیکھ بھال کرنے والوں کو پہچاننا جلدی سیکھ جاتے ہیں۔ شیر خوار بچے اپنی پیدائش کے فوراً بعد انسانی چہروں میں بہت زیادہ دلچسپی ظاہر کرتے ہیں (بالاس، 2010؛ کیشون، 2010)۔ ان کا رجحان ہے کہ وہ ساخت کو ایک ایسے نمونے میں تلاش کرتے ہے جو چہرے کے تاثرات سے میل کھاتا ہے۔ توراتی اور ساتھیوں (2006) نے پایا کہ اگرچہ اندرونی یا بہتر خصوصیات کی بنیاد پر حقیقی اور غیر حقیقی چہروں میں فرق کرنے کی ان کی صلاحیت محدود ہے، لیکن وہ کھلی آنکھوں اور براہ راست نگاہوں کے ساتھ چہروں پر مبنی تصاویر کو دیکھنے کو ترجیح دیتے ہیں۔ جب شیر خوار بچے 3 ماہ کے ہوتے ہیں، وہ چہروں سے آوازیں ملانا شروع کر دیتے ہیں، مرد اور عورت کے چہروں میں فرق کرنا شروع کر دیتے ہیں، اور دوسروں کے چہروں سے اپنے گھر (ان کو ترجیح دیتے ہوئے) کے درمیان بھی فرق کرنا شروع کر دیتے ہیں (کیلی وغیرہ، 2007، 2009)۔

5.4.8 آبجیکٹ پرسیپشن (Object Perception)

محققین نے کچھ دلچسپ بصیرت کا اشتراک کیا ہے جس میں کہا گیا ہے کہ شیر خوار بچوں کا ادراک بنیادی معلومات سے بالاتر ہے جو ان کے حواس انہیں فراہم کرتے ہیں (Slater et al., 2010)۔ اسے ادراک کی استواری کے ساتھ سمجھا جاسکتا ہے، جہاں حسی محرک بدل رہا ہے لیکن طبعی دنیا کا ادراک مستقل رہتا ہے۔ یہ دنیا کو مستحکم کے طور پر دیکھنے اور سمجھنے میں بھی مدد کرتا ہے ورنہ جب بھی شیر خوار کسی چیز کو مختلف فاصلے پر دیکھتے ہیں تو وہ اسے مختلف سمجھتے ہیں۔ سائز کی استواری کسی چیز کے سائز کا ایک جیسا تصور ہے یہاں تک کہ جب شے کی ریٹینل امیج کسی چیز کی طرف یا اس سے دور ہونے پر بدل جاتی ہے۔

سائز کی استواری زندگی کے پہلے ہفتے میں ہی ظاہر ہوتی ہے۔ انہوں نے پایا کہ شیر خوار بچوں نے نئے بڑے کیوب کو زیادہ دیر تک دیکھا، جس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ وہ اسے دوسرے مکعب سے الگ کر سکتے ہیں (وہ اس کے عادی تھے)۔ یہ وہ آبجیکٹ کے اصل سائز کی بنیاد پر کرتے ہے اور نہ کہ ریٹینل امیج سائز کی بنیاد پر۔ یہ عمل 10 یا 11 سال کی عمر تک ترقی کرتا رہتا ہے (کیل مین اینڈ بینکس، 1998)۔

شکل کی استواری کسی چیز کا ایک جیسا تصور ہے یہاں تک کہ جب واقفیت میں تبدیلی کی وجہ سے ریٹنا پر پیش کی جانے والی شکل میں تبدیلی ہو۔ سائز کی

استواری کی طرح، شکل کی استواری بھی پیدائش کے بعد پہلے ہفتے میں موجود ہوتی ہے۔ تاہم، 3 ماہ کی عمر کے بچوں میں بھی فاسد شکل والی اشیاء کے لیے شکل کی استواری موجود نہیں ہے (کک اینڈ برچ، 1984) ہمارے ارد گرد کی کچھ چیزیں ان کے سامنے موجود ہوتی ہے تو دیگر اشیاء بند یا مسدود ہوتی ہیں، جیسے کہ میز کے پیچھے رکھی ہوئی کرسی یا کچھ کتابوں کے پیچھے رکھی ہوئی فوٹو فریم۔ مخدوش اشیاء کا ادراک صرف ابتدائی دو مہینوں کے بعد شروع ہوتا ہے اور سیکھنے، تجربے اور خاص طور پر آنکھوں کی حرکت کے ذریعے اور خود ہدایت تلاش کے ساتھ ممکن ہوتا ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کیجیے (Check Your Progress)

1. ڈائنامک سسٹم تھیوری کے مطابق بچہ حرکی مہارتیں کیسے سیکھتا ہے؟
2. حسی اور تصوراتی نشوونما میں کیا کیا شامل ہے؟

5.5 انٹر موڈل پرسیپشن (Intermodal Perception)

شیر خوار اس قابلیت کے ساتھ پیدا ہوئے ہیں کہ وہ دنیا کو انٹر موڈل انداز میں دیکھ سکیں۔ یعنی ایک سے زیادہ حسی طریقہ کار سے محرکہ ملنے پر رد عمل دینا۔ اس کی وضاحت ہم اس مثال سے کر سکتے ہے، لان ٹینس کا کھیل کھیلتے یا دیکھتے وقت، ہمیں ایک بار گیند کے آنے اور جانے، کھلاڑیوں کی حرکت جیسے ان پٹ کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ہم ایک ہی وقت میں مختلف سمعی آوازوں کا بھی تجربہ کرتے ہیں جیسے زمین پر گیند کے اچھالنے کی آواز، مارا جانا، کھلاڑیوں کی گرنٹس وغیرہ۔ ان دونوں طریقوں کے درمیان ایک ہم آہنگی بھی ہے، مثال کے طور پر، جب ہم گیند کو اچھالتے ہوئے دیکھتے ہیں تو ہمیں اس کے ساتھ آواز سنائی دیتی ہے یا جب ہم گیند کو ریکٹ کے ساتھ جڑتے ہوئے دیکھتے ہیں تو بھی ہم آواز سن سکتے ہیں اس طرح ایک ہی واقعہ میں ہم بصری ،وسمعی نظاموں کے ساتھ ربط قائم کرتے ہے۔ 4 ماہ تک، شیر خوار ہونٹوں کی حرکات کو بولنے کی آوازوں کے ساتھ ملا سکتے ہیں اور دوسرے آڈیو وژوئل واقعات سے جوڑتے ہیں، یہ حسی عمل یقینی طور پر بچے کی ترقی پذیر حرکی صلاحیتوں پر مبنی ہوتا ہیں۔

5.6 زبان کا حصول اور ابتدائی ترسیل (Language acquisition and early communication)

کیا نوزائیدہ بچے بات چیت کرتے ہیں؟ بالکل! تاہم، وہ زبان کے استعمال کے ساتھ بات چیت نہیں کرتے ہیں. اس کے بجائے، وہ اپنے خیالات اور ضروریات کو جسمانی وضع / انداز (آرام یا خاموش رہنا)، اشاروں، رونے، اور چہرے کے تاثرات سے بتاتے ہیں۔ ایک شخص جو ایک شیر خوار بچے کے ساتھ مناسب وقت گزارتا ہے وہ سیکھ سکتا ہے کہ کون سے رونے سے درد کی نشاندہی ہوتی ہے اور کون سی آواز بھوک، تکلیف، یا مایوسی کی نشاندہی کرتی ہے اور ساتھ ہی اس کی آواز، حرکات، اشاروں اور چہرے کے تاثرات کا ترجمہ بھی کر سکتا ہے۔ زندگی کے پہلے 3 سال، جب دماغ کی نشوونما اور پختگی ہوتی ہے، اسپیچ اور زبان کی مہارت حاصل کرنے کے لیے سب سے زیادہ اہم دور ہوتا ہے۔ یہ مہارتیں بچوں کی ایسی دنیا میں بہترین نشوونما پاتی ہیں جو آوازوں، نظاروں اور دوسروں کی بول چال اور زبان کے ساتھ مسلسل رابطے سے مالا مال ہوتی ہے۔ زبان کے دو اجزاء ہوتے ہیں- زبانی اور غیر زبانی۔ 'زبانی زبان' سے ہمارا مطلب بات کرنا یا تقریر کرنا ہے (جسے زبانی زبان بھی کہا جاتا ہے)۔ 'غیر زبانی زبان' میں تحریری زبان اور جسمانی زبان شامل ہے۔

5.6.1 زبانی زبان کی ترقی کے اصول: (Principles of Oral Language Development)

زبان کو سیکھنے کہ یہ اصول تمام بچوں اور یہاں تک کہ معذور بچوں کے لیے بھی درست ہیں۔ تاہم، معذوری زبان کے حصول کے عمل کو متاثر کر سکتی ہے۔

1۔ بچپن کے ابتدائی سالوں میں، انسانی دماغ رسمی طور پر سکھائے بغیر کوئی بھی زبان بولنا سیکھ سکتا ہے بہ شرط کہ بچے کو ایسے ماحول میں ہونا چاہیے جہاں بچے کو دوسروں کی طرف سے پر معنی اور مختلف مقاصد کے لیے استعمال کی جانے والی زبان کو سننے کے کافی مواقع حاصل ہوں۔

2۔ زبان کی نشوونما ایک فعال عمل میں سے ہے اور اس میں مختلف مقاصد کے لیے زبان کو استعمال کرنا سیکھنا شامل ہے جس میں الفاظ اور جملوں کو نئے طریقوں سے ملا کر مکالمے اور جملے تخلیق کیے جاتے ہیں جو کسی نے پہلے نہیں سنے ہوں۔

3۔ وہ زبان جو بچہ اپنے ارد گرد اکثر سنتا ہے، یہ وہی زبان ہے جو پیدائش کے بعد سے بچہ بے ساختہ اور روانی سے حاصل کرتا ہے۔ یہ بغیر براہ راست یا رسمی طور پر سکھائے جانے کے باوجود وہ سیکھ لیتا ہے۔

4۔ بچوں کو دوسروں کی بات سننے اور دیکھنے، ارد گرد کے ماحول کو تلاش کرنے اور واقعات کا تجربہ کرنے کا جتنا زیادہ موقع ملے گا، ان کی زبان اتنی ہی بہتر ہو گی۔

5۔ دنیا بھر میں بچوں کی زبان کی نشوونما مراحل میں ہوتی ہے اور ایک ہی عمر کے تمام بچوں کے لیے یہ مراحل ایک ہی ترتیب میں ہوتے ہیں، اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا ہے کہ بچے کون سی زبان بولتا ہے۔

6۔ کسی بھی مرحلے پر، بچہ اپنے بولنے سے زیادہ سمجھ سکتا ہے۔

5.6.2 زبان کی نشوونما کے مراحل (Stages of Oral Language Development)

زبان کی نشوونما مندرجہ ذیل مراحل سے ہوتی ہے جو ایک ترتیب میں واقع ہوتی ہے۔

5.6.2.1 رونا (Crying)

یہ بات چیت کی پہلی شکل ہے جو بچہ استعمال کرتا ہے۔ یہ پیدائشی (فطری) ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ بچے کو رونا سکھانے کی ضرورت نہیں ہے۔ یہ واحد آواز ہے جو بچہ پیدائش کے پہلے مہینے میں نکالتا ہے۔ رونا وہ واحد ذریعہ ہے جس کے ذریعے نوزائیدہ اپنی ضروریات یا تکلیف کا اظہار کرتا ہے۔ نوزائیدہ کا رونا دیکھ بھال کرنے والوں کو بچے کے پاس جانے کی ترغیب دیتا ہے۔

5.6.2.2 غوں غوں کرنا (Cooing)

زبان کی ترقی کا دوسرا مرحلہ 'cooing' ہے۔ بچے دوسرے مہینے سے coo کرنے لگتے ہیں۔ Cooing ایک سر کی طرح کی آواز ہے جیسے کہ ""oo، aaaaaa"" بچے اس وقت پیدا کرتے ہیں جب وہ مطمئن ہوتے ہیں یا خوش ہوتے ہیں۔

5.6.2.3 بڑبڑانا(Babbling)

یہ زبان سیکھنے کا تیسرا مرحلہ ہے۔ بڑبڑانا وہ آواز ہے جو بچے کی طرف سے ایک **حرفِ صحیح اور حرفِ علت** کو ملا کر جیسے دا، ما، پا پیدا کی جاتی ہے۔ شیر خوار اس امتزاج کو دہراتا رہتا ہے، جس کی وجہ سے "دادا"، "ماما" جیسی آوازیں آتی ہیں۔ اسے بیبلنگ کہتے ہیں۔ بچے چھ ماہ کی عمر میں بڑبڑانا شروع کر دیتے ہیں۔

5.6.2.4 پہلے الفاظ (First Words)

لسانی نشوونما کا اگلا مرحلہ پہلے لفظ کا بولنا ہے۔ زیادہ تر بچے ایک سال کی عمر تک پہلے الفاظ کہتے ہیں۔ 12 ماہ کی عمر تک، شیر خوار تقریباً 50-100 الفاظ سمجھ لیتا ہے، حالانکہ وہ 3 سے 10 الفاظ بولتے ہے۔ پہلے الفاظ اسم (والدہ اور والد کے نام، لوگوں، جانوروں اور چیزوں کے نام)، عمل کے الفاظ (فعل- آو، جاو، بائے) اور اظہار الفاظ (نہیں، ہاں) پر مشتمل ہوتے ہیں۔

5.6.2.5 پہلے جملے (First Sentences)

16 ماہ کی عمر تک چھوٹا بچہ تقریباً 250 الفاظ جانتا ہے اور دوسرے سال تک، زیادہ تر چھوٹے بچے تقریباً 300 الفاظ جان لیتے ہیں۔ لسانی نشوونما کے اگلے مرحلے میں، بچہ دو الفاظ کو جوڑ کر انہیں 'جملوں' کے طور پر استعمال کرنا شروع کر دیتا ہے۔ کچھ دو لفظی جملے اس طرح ہو سکتے ہیں: "ماما آو"؛ "پانی دو" وغیرہ۔

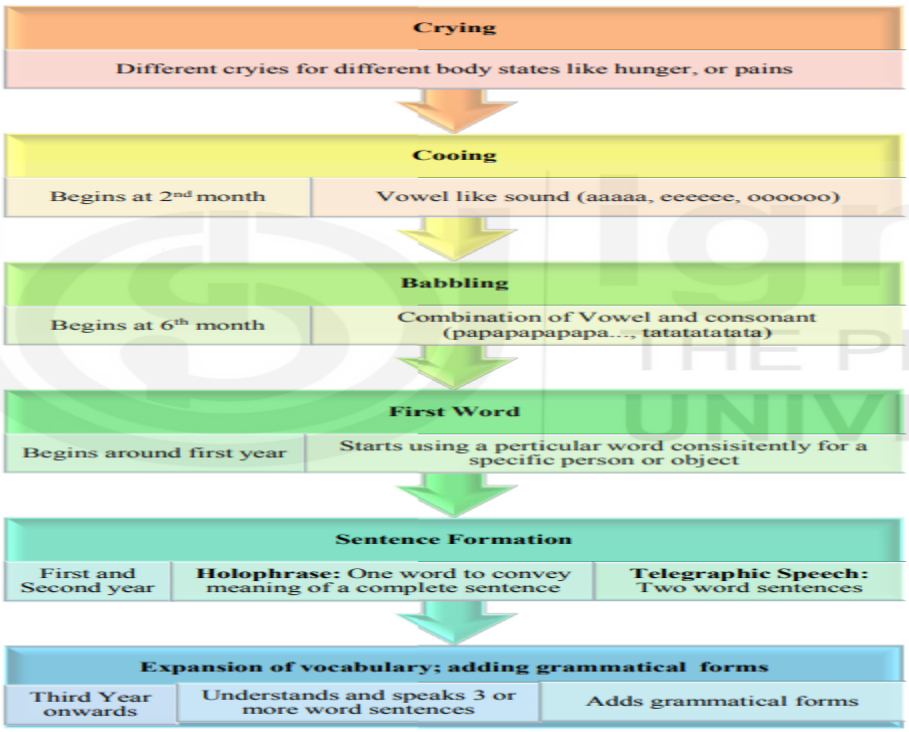


Fig.9.1: Language Development during Early Childhood Years

لسانی نشوونما میں زبان کی چار مہارتیں (1) سننے (2) بولنے (3) پڑھنا اور (4) لکھنا شامل ہیں۔ ذہنی معذوری کے شکار بچوں میں ابتدائی سالوں سے ہی

محدود ذہنی صلاحیت کی وجہ سے زبان کی نشوونما متاثر ہوتی ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کیجیے (Check Your Progress)
1. زبانی زبان کی ترقی کے اصول کون کون سے ہیں۔
2. **زبان کی نشوونما کے مراحل لکھیے؟**

5.7 وقوفی و جذباتی نشوونما کے سنگ میل (Cognitive and Emotional Milestones)

وقوفی اور جذباتی سنگ میل بچے کی نشوونما کے ضروری نشانات ہیں جو اس بات کا پتہ لگاتے ہیں کہ بچہ کس طرح سیکھتا ہے، سوچتا ہے، مسائل کو حل کرتا ہے، اور اپنے احساسات کی تنظیم و اظہار کرتا ہے۔ نشوونما کی شرح مختلف ہوتی ہے، بچے عام طور پر ان مراحل سے گزرتے ہیں جن کی پیشین گوئی کی جاسکتی ہے، جیسے کہ سادہ تقلید سے پیچیدہ تخئیلاتی کھیل کی طرف بڑھنا اور 3 سے 5 سال کی عمر کے درمیان جذباتی ضابطے قائم کرنا وغیرہ۔

شیر خوار اور چھوٹے بچے اکتساب کے لیے پیدائشی تیار ہوتے ہیں۔ آموزش کے ذرائع جیسے وہ دیکھ بھال کرنے والے کے ساتھ گلے لگنا، زبان سننا، آوازوں کے ساتھ تجربہ کرنا، اپنے جسم کو حرکت دینا، اشیاء تک پہنچنے، کھانے کا ذائقہ چکھنے، اور اپنے ماحول کی کھوج کرنا جیسے امر شامل ہیں۔ ان کے دماغ زندگی کے پہلے تین سالوں میں حیرت انگیز تبدیلیوں سے گزرتے ہیں۔ صحت مند دماغی نشوونما کی کلید بچے کے جسم اور دماغ کی پرورش اور ذمہ دارانہ دیکھ بھال پر مبنی ہے۔ بچے کے ابتدائی تجربات اس کی ادراکی نشوونما پر بہت زیادہ اثر انداز ہوتے ہیں۔ اس لیے، دماغ کی نشوونما کے لیے مستقل، پرورش کے تجربات اور تعاملات کے ساتھ بچے کی علمی نشوونما میں مدد کرنا بہت ضروری ہے۔ شیر خوار یا چھوٹا بچہ نئی دریافتیں کرتے دیکھنا ایک دلچسپ عمل ہوتا ہے۔ اس کے بارے میں سوچنے کہ یہ کتنا حیرت انگیز ہے کہ پہلی بار ایک شیر خوار بچہ بلاکس کا مینار بناتا ہے (اور انہیں نیچے گرا دیتا ہے) یا پہلی بار جب کوئی چھوٹا بچہ آپ کو کتاب "پڑھنے" کے عمل کی نقل کر کے دکھاتا ہے۔ ذیل کا چارٹ شیر خوار اور چھوٹا بچہ کی ادراکی نشوونما کو نمایاں کرتا ہے۔ یہ بات ذہن میں رکھیں کہ انفرادی اختلافات موجود ہیں۔ ہر شیر خوار اور چھوٹا بچہ منفرد ہوتا ہے۔

عمر	وقوفی نشوونما
2 مہینے	✸ اشیاء کو اپنی آنکھوں سے دیکھتا ہے اور ان کا تعاقب کرتا ہے۔ حرکت پذیر لوگوں کو دور سے پہچان لیتا ہے۔ ✸ اشیاء کو کئی سیکنڈ تک دیکھتا ہے، لٹکتی ہوئی اشیاء کی جانب اپنے بازو پھیلاتا ہے۔
4 مہینے	✸ سینے یا بوتل کو دیکھتے ہی منہ کھولتا ہے۔ ✸ ہاتھوں کو بڑے اشتیاق سے دیکھتا ہے۔ ✸ ہاتھ میں یا ان کے سامنے رکھی چیزوں کو دیکھتا ہے۔
6 مہینے	✸ چیزوں کو جاننے کے لیے انہیں منہ تک لاتا ہے۔

عمر	وقوفی نشوونما
	✸ اشیاء کو پکڑنے کی کوشش کرتا ہے۔ ✸ چیزوں کو زمین پر یا ٹیبل پر پٹک کر کھیلتا ہے۔ ✸ مخصوص غذا سے بد دلی ظاہر کرنے کے لیے ہونٹوں کو بھیج / بند کر لیتا ہے۔
9مہینے	✸ نظروں سے اوجھل کی ہوئی اشیاء کو تلاش کرتا ہے ✸ دو اشیاء کو آپس میں ٹکراتا ہے۔ ✸ دونوں ہاتھوں میں کھلونے اٹھاتا ہے۔
12 مہینے	✸ اشیاء کو کنٹینر یا باکس میں رکھتا ہے۔ ✸ ان چیزوں کو کھوجتا ہے جو آپ نے چھپائی ہیں۔ ✸ انگشت شہادت کی مدد سے کسی شئے کو نکالتا ہے، یا پوک / گھسیڑتا ہے۔
15 مہینے	✸ کپ، فون و کتابوں کا استعمال صحیح طور سے کرنے کی شروعات کرتا ہے۔ ✸ کم سے کم چھوٹی دو اشیاء کو ایک دوسرے پر رکھتا ہے۔ ✸ کاغذ پر پیچھے آگے لکیریں کھینچتا / لکھتا ہے۔ ✸ باکس سے کھلونے اسے الٹا کر نکالتا ہے۔
18 مہینے	✸ آسان کام جیسے میز صاف کرنا، جھاڑو لگانا وغیرہ کی نقل کرنے میں دلچسپی لیتا ہے۔ ✸ کھلونوں سے سادہ انداز میں کھیلتا ہے جیسے کار کو دھکیلنا وغیرہ۔ ✸ دلچسپی کی کوئی چیز دکھانے کے لیے اشارہ کرنا۔ ✸ چھوٹے احکامات جیسے بیٹھو، کھالو، کھیلو وغیرہ کی پیروی کرتے ہے۔ ✸ خود ہی لکھتے / لکیریں کھینچتے ہے۔
24 مہینے	✸ دوسرے ہاتھ کا استعمال کرتے ہوئے ایک ہاتھ میں کسی چیز کو پکڑتے ہے۔ ✸ کھلونے پر لگے بٹن، نوب یا سوئچ کو کھولنے بند کرنے کی کوشش کرتے ہے۔ ✸ ایک ہی وقت میں ایک سے زیادہ کھلونوں سے کھیلتا ہے۔ ✸ اشیاء کو ان کی مخصوص جگہ پر رکھتے ہے، جیسے کھلونے شیلف میں۔ ✸ 4 اشیاء کا ایک کے اوپر ایک رکھ کر ڈھیر تیار کرتے ہے۔

عمر	وقوفی نشوونما
30 مہینے	✸ گڑیا کھلونے سے کھیل کھیلتے ہے جہاں وہ بڑوں یا کسی کی نقل کرتے ہے۔ ✸ آسان مسئلے حل کرتے ہے، جیسے کسی چیز تک پہنچنے کے لیے چھوٹے اسٹول پر کھڑے ہونے میں مہارت دکھاتا ہے۔ ✸ دو ہدایتی اقدامات پر عمل کرتے ہے جیسے، "اپنے جوتے اٹھاؤ اور الماری میں رکھو"۔ ✸ کم از کم ایک رنگ جانتا ہے۔ ✸ آپ کو تصویر بنانے پر بتاتا ہے کہ انہوں نے تصویر میں کیا بنایا ہے۔
36 مہینے	✸ پنسل یا کریون کے ساتھ دائرے کو کاپی کرتا ہے۔ ✸ انتباہ کے بعد گرم اشیاء کو چھونے سے گریز کرتا ہے۔ ✸ 6 سے زیادہ بلاکس کے ٹاور بناتا ہے۔

ماخذ: Centers for Disease Control and Prevention (2021). Developmental Milestones. https://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/pdf/FULL-LIST-CDC_LTSAE-Checklists2021_Eng_FNL2_508.pdf.

جذباتی نشوونما کو وقت کے ساتھ ساتھ بچے کی جذباتی صلاحیتوں اور سمجھ کی ترقی پسندی کے طور پر بیان کیا جاسکتا ہے۔ اس میں جذباتی بیداری، جذباتی کنٹرول، جذباتی خواندگی، اور جذباتی قابلیت کی نشوونما شامل ہے۔ پیدائش کے وقت، شیر خوار دو جذباتی رد عمل ظاہر کرتے ہیں: کشش اور دستبرداری (attraction and withdrawal)۔ وہ خوشگوار حالات کی طرف کشش ظاہر کرتے ہیں جو سکون، محرک اور لذت لاتے ہیں، اور وہ ناخوشگوار محرک جیسے تلخ ذائقے یا جسمانی تکلیف سے دستبردار ہو جاتے ہیں۔ تقریباً دو مہینوں میں، شیر خوار سماجی مصروفیت کو سماجی مسکراہٹ کی شکل میں ظاہر کرتے ہیں کیونکہ وہ ان لوگوں کو مسکراہٹ کے ساتھ جواب دیتے ہیں جو اپنی مثبت توجہ میں مشغول ہوتے ہیں (لاویلی اور فوگل، 2005۔ سماجی مسکراہٹ زیادہ مستحکم اور منظم ہو جاتی ہے کیونکہ شیر خوار اپنے والدین کو بات چیت میں شامل کرنے کے لیے اپنی مسکراہٹ کا استعمال کرنا سیکھتے ہیں۔ خوشی کا اظہار 3 سے 5 ماہ کی عمر میں ہنسی کے طور پر ہوتا ہے، اور ناراضگی 6 سے 8 ماہ کی عمر کے درمیان خوف، اداسی یا غصے کے طور پر زیادہ مخصوص ہو جاتی ہے۔ غصہ اکثر مقصد حاصل کرنے سے روکے جانے کا رد عمل ہوتا ہے، جیسے کہ کھلونا ہٹا دیا جاتا ہے (Braungart-Rieker, HillSoderlund, & Karrass, 2010)۔ اس کے برعکس، اداسی عام طور پر رد عمل ہوتا ہے جب شیر خوار بچے دیکھ بھال کرنے والے سے دور ہوتے ہیں (Papousek، 2007)۔ خوف کا تعلق اکثر اجنبی کی موجودگی سے ہوتا ہے، جسے اجنبی احتیاط (stranger wariness) کے نام سے جانا جاتا ہے، یا دیگر اہم افراد کی غیر موجودگی جسے علیحدگی کی پریشانی (separation anxiety) کہا جاتا ہے۔ آبجیکٹ کی مستقلیت حاصل کرنے کے بعد دونوں جذبات 6 سے 15 ماہ کے درمیان ظاہر ہوتے ہیں۔ وہ خود کا احساس اور خود شناسی پیدا کرنے کے عمل میں ہوتے ہیں۔ چیزوں کو دوسرے کے نقطہ نظر سے دیکھنے کی صلاحیت (ہمدردی/empathy) ابھرنے لگتی ہے۔ چھوٹے بچے زیادہ پیچیدہ جذبات جیسے خود شعوری جذبات (شرم، جرم اور فخر) کا تجربہ اور اظہار کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ جب کہ شیر خوار خود کو سکون دینے کے لیے جسمانی حکمت عملی کا استعمال کرتے ہیں۔

چھوٹے بچے اپنے جذبات کو منظم کرنے میں مدد کے لیے زبان استعمال کرنا شروع کرتے ہیں۔ وہ دوسروں کے زبانی اشارے پر عمل کر کے اپنے رویے کو بھی منظم کرنے لگتے ہیں۔

ابتدائی بچپن میں جذباتی نشوونما بچے کی مجموعی نشوونما اور مستقبل کی فلاح و بہبود میں بنیادی کردار ادا کرتی ہے۔ مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ مضبوط جذباتی صلاحیتوں کے حامل بچوں کی عمر بڑھنے کے ساتھ بہتر ذہنی صحت، اعلیٰ تعلیمی کامیابی اور صحت مند سماجی تعلقات کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔

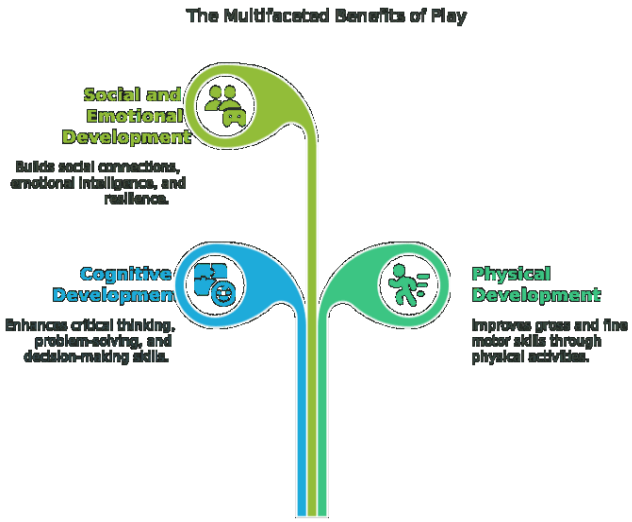
عمر	جذباتی نشوونما
0-12 مہینے	✸ شیر خوار بچوں اور ان کی بنیادی دیکھ بھال کرنے والوں کے درمیان جذباتی جوڑ۔ ✸ چہرے کے تاثرات، آوازوں اور جسم کی حرکات کے ذریعے اپنے جذبات کا اظہار۔
1-3 سال	✸ چھوٹے بچوں میں خود مختاری اور آزادی کا احساس پیدا شروع ہونا۔ ✸ شدید جذبات کی بار بار نمائش، جیسے کہ غصہ اور انحراف۔
3-5 سال	✸ سماجی بات چیت اور زیادہ پیچیدہ جذبات کی ترقی۔ ✸ ہمدردی ظاہر کرنا اور دوسروں کے جذبات کو سمجھنا شروع۔ ✸ ضروری سماجی مہارتیں، جیسے اشتراک کرنا، اپنی باری کا انتظار کرنا، اور ساتھیوں کے ساتھ تعاون کرنا۔

مثبت جذباتی نشوونما کو مختلف علامات کے ذریعے پہچانا جا سکتا ہے جیسے اپنے جذبات کو پہچاننے اور سمجھنے کی صلاحیت رکھنا، اپنے آپ کو مؤثر طریقے سے ظاہر کرنا اور دوسروں کے تئیں ہمدردی ظاہر کرنا ہیں۔ وہ تبدیلی کے مطابق ڈھالنے، تناؤ کو سنبھالنے، اور ساتھیوں اور بڑوں کے ساتھ مثبت تعلقات استوار کرنے کے قابل ہوتے ہیں۔ ایک مثبت خود کی تصویر کا مظاہرہ کرنا اور مشکل حالات سے نمٹنے میں لچک کا مظاہرہ کرنا بھی ان کی جذباتی پختگی کی علامت ہے۔

5.8 کھیل کا کردار اور ابتدائی محرک (Role of Play and Early Stimulation)

کھیل ابتدائی تعلیم کا ایک لازمی عنصر ہے جو بچوں کو تنقیدی سوچ، مسائل حل کرنے اور فیصلے کرنے کی ترغیب دیتا ہے۔ سرگرمیاں جیسے پہیلیاں، بلڈنگ بلاکس، اور رول پلے نگ گیمز علمی نشوونما کو متحرک کرتی ہیں۔ بچے پیٹرن، علت و معلول (وجہ اور اثر)، اور ضروری مسئلہ حل کرنے کی حکمت عملی کو سمجھتے ہیں۔ مثال کے طور پر، بلاکس کے ٹاور کی تعمیر انہیں توازن، کشش ثقل، اور مقامی بیداری کے بارے میں سکھاتی ہے۔ کھیل کی پیمائش کرنا مشکل ہے، لیکن اسے پہچاننا آسان ہے۔ کھیل آزادانہ طور پر منتخب کردہ، نامیاتی طور پر حوصلہ افزائی کرنے والی، اور ذاتی طور پر مرکوز سرگرمی ہے۔ اس کا کوئی متعین مقصد نہیں ہے مگر وجود ہے۔ یہ بچوں کے سیکھنے اور بڑھنے کے سب سے اہم طریقوں میں سے ایک ہے۔ یہ بچوں کی صلاحیتوں کو پہچاننے اور اپنے بارے میں اچھا محسوس کرنے میں مدد کر کے خود اعتمادی کو بڑھاتا ہے۔ پیاجے کا وقوفی ترقی کا نظریہ اس بات کی تصدیق کرتا ہے کہ کھیل بچوں کی عقل، استدلال کی صلاحیت اور یادداشت کو فروغ دیتے ہیں۔ کھیل زندگی کا ایک بہت اہم حصہ ہے۔ ہمارے پاس کھیل بطور حیاتیاتی ڈرائیو ہے، بالکل

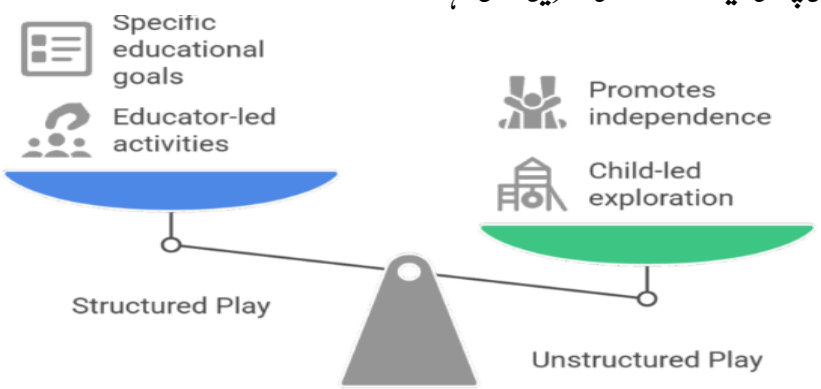
اسی طرح جیسے سونا جو ہماری حیاتیاتی ضرورت ہے۔ کھیل بچوں اور بڑوں دونوں کے لیے گہری اہمیت رکھتا ہے۔



ماخذ: https://epistemo.in/blog/the-role-of-play-in-early-childhood-education-learning-through-play

5.8.1 کھیل:

کھیل کو منظم و غیر منظم قسم میں باٹا جاتا ہے۔ دونوں اپنی خوبیوں کی بناء پر اہمیت کے حامل ہے ذیلی تصویر ان کی افادیت کو ظاہر کرتی ہے۔ بچوں کے لیے ساختہ اور غیر ساختہ کھیل کا ایک متوازن امتزاج شامل کرنا چاہیے۔ اسٹرکچرڈ پلے کی قیادت ماہرین تعلیم کرتے ہیں اور اس کی توجہ مخصوص تعلیمی اہداف پر ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر، گائیڈڈ سکیوینجر ہنٹ بچوں کو فطرت اور جنگلی حیات سے متعارف کراتا ہے۔ اس کے برعکس، غیر منظم کھیل بچوں کو آزادانہ طور پر دریافت کرنے، فیصلے کرنے اور اپنے تخیلات کو استعمال کرنے، آزادی اور اختراع کو فروغ دینے کا اختیار دیتا ہے۔ یہ توازن طفل مرکوز سرگرمی پر مبنی سیکھنے کے تصور کی بہترین مثال ہے۔



تمام بچے کھیلتے ہیں۔ ہر عمر کے بچے کھیلتے ہیں۔ تاہم، آپ عمر کے مطابق کھیل کی قسم میں تبدیلی دیکھ سکتے ہیں۔ 3 ماہ کا بچہ اپنے ہاتھوں کو لہرا کر کھیلتا ہے جبکہ اس سے بڑا بچہ لٹکتی شئے کو پکڑنے کی کوشش کرتا ہے، اس سے مزید بڑا رینگنے، کھڑا ہونے اور دوڑنے سے لطف اندوز ہوتا ہے۔ اس مرحلے میں

اسے جو دستیاب ہوتا ہے وہ اس سے کھیلتا ہے۔ اگر ہم کھیل کی خصوصیات کی بات کرے تو درج ذیلنکات ابھر کر آتے ہیں۔

1۔ کھیل مزہ و تفریح ہے۔ کوئی بھی سرگرمی جو بچے کو دل کو بھلی لگی ہو وہ کھیل ہے۔

2. کھیل اندورنی محرکہ ہے۔ یہ خود کو راحت دیتا ہے۔

3. کھیل پر کھلاڑیوں کا غلبہ ہے۔ یہ ایک ایسی سرگرمی ہے جس میں شرکت بے ساختہ ہے اور یہ بچے کی اپنی مرضی پر منحصر ہے۔

4. کھیلنے کے لیے کھلاڑیوں (بچوں) کی فعال شمولیت کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر بچہ رضاکارانہ طور پر وہی کچھ کر رہا ہے جو وہ کرنا چاہتا ہے تو اس سرگرمی کو کھیل سمجھا جائے گا۔

5. کھیل کو ایک ایسی سرگرمی کے طور پر بھی دیکھا جاتا ہے جو فرد کی اضافی توانائی کو استعمال کرنے میں مدد کرتا ہے۔ دوسرے کھیل کو ایک ایسی سرگرمی کے طور پر دیکھتے ہیں جو فرد کو آرام کرنے میں مدد دیتی ہے اور اس طرح خرچ شدہ توانائی کو دوبارہ تعمیر کرتی ہے۔

6. کھیل جسمانی اور حرکی نشوونما کو فروغ دیتا ہے۔ ساتھ ہی وقوفی نشوونما میں کلیدی رول ادا کرتا ہے۔ یہ لسانی، سماجی و جذباتی نشوونما میں اہم رول ادا کرتا ہے۔ تخیل کی دنیا کو وسعت فراہم کرتا ہے۔

7. کھیل پر خاندان اور سماج اور ثقافت کا اثر ہوتا ہے۔ ساتھ عمر، جنس، سماجی درجہ، ماحول و پس منظر، میڈیا اور حاصل شدہ تجربہ کا معیار اثر انداز ہوتا ہے۔

5.8.2 ابتدائی محرک (Early stimulation)

یہ وہ محرکہ ہے جو کھیل کی بنیاد سمجھا جاتا ہے۔ کھیل کے ضمن میں محرکہ یعنی بچے کو اپنے ارد گرد کی چیزوں کا تجربہ کرنے، دریافت کرنے، بات چیت کرنے اور کھیلنے کے مختلف مواقع فراہم کرنا ہے۔ ابتدائی محرک بچوں کی نشوونما کے لیے انتہائی ضروری ہے۔ غیر معذور بچے کے لیے، محرک اکثر قدرتی طور پر اور آسانی سے مہیا ہوتا ہے۔ لیکن یہ معذور بچے کے لیے دستیاب نہیں ہوتا۔ معذور بچے کے لیے اپنے آس پاس کی دنیا کا تجربہ کرنا اور اسے تلاش کرنا اکثر زیادہ مشکل ہوتا ہے۔ اس کی نشوونما کو آسان بنانے کے لیے، ہمیں اس کی اضافی دیکھ بھال فراہم کرنے کی ضرورت ہے، اور اس کے ساتھ مناسب محرکہ پیدا کرنے والی سرگرمیاں انجام دینے کی شعوری کوشش کرنی چاہیے۔ بچے کے والدین اور خاندان کے دیگر افراد عموماً اس کی نشوونما اور ابتدائی تعلیم کی کلید ہوتے ہیں۔ وہ بچے جو ذہنی پسماندگی رکھتے ہیں، اور نشوونما میں سست ہیں، انہیں اس طرح کے محرک کی ضرورت ہوتی ہے (مثلاً بات چیت کرنا، کھیلنا، ماحول کو تلاش کرنے کے مواقع، محبت، دیکھ بھال، سمجھ) جس کی کسی بھی بچے کو ضرورت ہوتی ہے۔ لیکن انہیں اس کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ انہیں اپنی خصوصی ضروریات کے لیے زیادہ حساسیت کی ضرورت ہے، اس بناء پر ان کے لیے مناسب سرگرمیوں کو انجام دینے کے لیے زیادہ منظم انداز کی ضرورت ہے۔

'ابتدائی محرک' کا تصور خاص طور پر منصوبہ بند سرگرمیوں سے مراد رکھتا ہے جو نگہداشت کرنے والا شیر خوار بچے کی نظر، لمس، ذائقہ، آواز، سونگھنے یا حرکت کے احساس کو بیدار کرنے یا تحریک دینے کے لیے کرتا ہے۔ جب حسی اعضاء کو متحرک کیا جاتا ہے اور حرکی صلاحیتوں کی حوصلہ افزائی ہوتی ہے تو بچہ سیکھتا ہے اور ہمہ جہت ترقی کرتا ہے۔ چونکہ بچہ اپنے حواس اور اپنی حرکی سرگرمیوں کے استعمال سے اپنی دنیا کے بارے میں سیکھتا ہے۔ اس

مرحلے کا نام Piaget نے 'سینسری حرکی' مدت کے طور پر رکھا ہے

5.8.2.1 ابتدائی محرکات کے مرکزی شعبے (فوکل ایریاز) (Focus Areas of Stimulation)

درج ذیل شعبے ابتدائی محرک کی سرگرمیوں کے ذریعے بچے کی نشوونما کو فروغ دیتے ہیں۔ آیئے چند محرکات کی فہرست سازی کرے:

- **حرکی مہارتوں کی نشوونما:** حوصلہ افزا سرگرمیوں کے ذریعے، مجموعی اور عمدہ حرکی مہارت دونوں کی نشوونما کو آسان بنایا جا سکتا ہے۔ اس طرح، بچے کو جسم کی حرکات، توازن، طاقت، بہتر گرفت کے ساتھ ساتھ آنکھوں کے ساتھ ہاتھ کی ہم آہنگی پر قابو پانے میں مدد کی جا سکتی ہے۔ یہ، بدلے میں، بچے کو بہت سی دوسری مہارتوں تشکیل دینے میں مدد کرتے ہیں، اور دوسرے شعبوں میں بھی اس کی نشوونما کو فروغ دیتے ہیں۔
- **حواس کا استعمال:** ہمارے حواس دنیا کے لیے ہمارے دروازے ہیں۔ بچے کو اس کی دیکھنے، سننے، چھونے، سونگھنے اور چکھنے کی صلاحیتوں کو استعمال کرنے کی تربیت دی جانی چاہیے تاکہ وہ ارد گرد کی دنیا کے بارے میں مزید جاننے، پہچاننے اور اس کا جواب دے سکے۔
- **ترسیل:** اس عمل میں سننا، جو کہا جاتا ہے اسے سمجھنا، اور بولنا سیکھنا یا جس طرح بھی ممکن ہو بات چیت کرنا شامل ہے۔ محرک، خاص طور پر ابتدائی محرک، مواصلات کی مہارتوں کو فروغ دینے کے لیے ضروری ہے۔
- وقوفی نشوونما : ابتدائی محرک اور مداخلت علمی ترقی کو فروغ دیتی ہے، بشمول سیکھنے، سوچنے، استدلال، اور دیگر علمی مہارتوں کے ساتھ ساتھ تصورات کا حصول بھی دستیاب ہو۔
- **دوسرے لوگوں کے ساتھ تعامل:** اس امر میں بات چیت / سماجی مہارتیں شامل ہیں جیسے مسکرانا اور مناسب برتاؤ کرنا، دوسروں کے ساتھ کھیلنا، اور دوسروں کے ساتھ ملنا سیکھنا وغیرہ۔
- **روزمرہ زندگی کی بنیادی سرگرمیاں:** ان میں کھانا، پینا، بیت الخلاء، نہانا، کپڑے پہننا اور تیار ہونا شامل ہیں۔ یہ خود کی دیکھ بھال کی مہارتیں بچے کو زیادہ خود مختار بننے میں مدد کرتی ہیں۔

"ابتدائی محرک کے اہداف بچے کی بہترین نشوونما کو فروغ دینا اور اس کی مدد کرنا ہے جتنا کہ ممکن ہو، خوش مزاج اور خود انحصار کرنے والا بنانا ہے"۔

5.8.2.2 ابتدائی محرکات کو ڈیزائن کرنے کے اقدامات:

بچے کے ساتھ کی جانے والی سرگرمیوں کے بارے میں فیصلہ کرنے سے پہلے، یہ جاننا ضروری ہے کہ بچے کو ان سے فائدہ پہنچنے کے امکانات کتنے ہیں۔ سرگرمیاں بچے کی نشوونما کی سطح کے مطابق ہونی چاہئیں۔ مندرجہ ذیل مراحل ان کی ڈیزائینگ میں مددگار ثابت ہوتے ہیں:

1) بچے کا بغور مشاہدہ کریں تاکہ یہ اندازہ لگایا جا سکے کہ وہ نشوونما کے مختلف شعبوں کے حوالے سے کیا کر سکتا ہے اور کیا نہیں کر سکتا۔
2) ان چیزوں کو نوٹ کریں جو وہ ابھی کرنا شروع کر رہا ہے یا ابھی اسے کرنے میں مشکل ہے۔
3) اوپر کی بنیاد پر، فیصلہ کریں کہ آپ کن چیزوں کی حوصلہ افزائی اور مضبوطی کرنا چاہتے ہیں اور کون سی نئی سرگرمیاں متعارف کرانا چاہتے

ہیں۔

4) ہر نئی مہارت کو چھوٹے چھوٹے درجوں میں تقسیم کریں اور ایک وقت میں ایک قدم سکھائیں۔

پری اسکول کی عمر کے دوران، پری اسکول کی تعلیم کے ذریعے محرک فراہم کیا جاتا ہے۔ پری اسکول کی تعلیم حواس کو محرک فراہم کرنے اور حرکی صلاحیتوں کی حوصلہ افزائی سے بالاتر ہے۔ یہ بچے کی تصوراتی تفہیم اور استدلال کی صلاحیتوں کو فروغ دینے کی کوشش کرتا ہے، کیونکہ بچے کی سوچنے کی صلاحیتیں پری اسکول کے سالوں میں وسعت پاتی ہیں۔ بچہ زندگی کے پہلے سال میں خود سے محرک حاصل کرنے کے قابل نہیں ہوتا ہے کیونکہ وہ جسمانی طور پر حرکت نہیں کر سکتا ہے۔ اگر کوئی چیز اس کے حواس کے دائرے میں آتی ہے تو وہ اس پر توجہ دیتا ہے۔ چھوٹی عمر کے دوران (1 سال سے 3 سال) بچے کی حرکت کی حد بڑھ جاتی ہے کیونکہ وہ چل اور دوڑ سکتا ہے۔ پھر بھی اس کی نقل و حرکت کا علاقہ زیادہ تر گھر تک محدود ہے۔ لہٰذا، شیر خوار گی اور بچپن کے دوران، دیکھ بھال کرنے والے کا کردار بچے کی حوصلہ افزائی کے لیے اہم ہوتا ہے۔ نگہداشت کرنے والے کو چاہیے کہ وہ چیزوں اور ماحول کو بچے کے سامنے لائے، تاکہ شیر خوار اور چھوٹا بچہ اس کے بارے میں جان سکے۔ پری اسکول کے سالوں کے دوران، جیسے جیسے بچے کی جسمانی اور حرکی صلاحیتیں نشوونما پاتی ہیں، بچے کی تلاش و تفتیش کا دائرہ وسیع ہوتا ہے، وہ گھوم پھر سکتے ہے، اطراف میں جا سکتی ہے، اور ان چیزوں تک پہنچ سکتی ہے جن میں اس کی دلچسپی ہو۔ اس طرح، وہ محرک تلاش کر سکتی ہے اور سیکھنے کے تجربات پیدا کرنے میں زیادہ فعال شریک بن جاتی ہے۔ بلاشبہ، سیکھنے کے تجربات کی منصوبہ بندی میں اس مرحلے پر بھی دیکھ بھال کرنے والے یا پری اسکول کے معلم کا کردار اہم ہے۔

اس امر کو مکمل کرنے میں انٹریکشن اہم رول ادا کرتا ہے۔ ابتدائی محرک کی مخصوص سرگرمیوں کے علاوہ جو کہ دیکھ بھال کرنے والا تین سال تک کے بچوں کے لیے ابتدائی محرک اور کھیل کی سرگرمیوں کو متحرک کرنے کے لیے انجام دیتا ہے یا پری اسکول کی تعلیم کے تجربات جو کہ معلم 3-6 سال کی مدت کے دوران منظم کرتا ہے، دیکھ بھال کرنے والے اور معلم دن بھر کی دیکھ بھال کے معمولات کے دوران بچے کے ساتھ بات چیت کرتے ہیں۔ تعامل کا مطلب دو طرفہ مواصلات ہے اور یہاں اس سے مراد نگہداشت کرنے والے / معلم اور بچے کے درمیان بات چیت ہے۔ بچے کو دودھ پلاتے ہوئے، اس کے کپڑے بدلتے ہوئے، یا اسے غسل دیتے وقت، دیکھ بھال کرنے والا، مسکراتا، چھوتا اور بات کرتا ہے۔ یہ تعامل ایک منصوبہ بند سرگرمی نہیں ہے جیسے ابتدائی محرک فراہم کرنا (یا بڑے بچے کے معاملے میں پری اسکول کی تعلیم)۔ بہر حال، بات چیت کا عمل ہی شیر خوار کو محرک فراہم کرتا ہے۔ بچے کو پکڑنا اور اسے پیار کرنا بچے کے لمس کی حس کو متحرک کرتا ہے۔ اس سے بات کرنا اور گانا آواز کی حس کو متحرک کرتا ہے۔ لہٰذا ہم دیکھتے ہیں کہ محرک نہ صرف 'ابتدائی محرک' کی خاص طور پر منصوبہ بند سرگرمیوں کے ذریعے فراہم کیا جاتا ہے۔ یہ خود بخود روزانہ کی بات چیت کے ذریعے بھی فراہم کی جاتی ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ دیکھ بھال کرنے والوں اور معلمین کو اس بات سے آگاہ ہونے کی ضرورت ہے کہ ان کے روزمرہ کے بے ساختہ تعاملات چھوٹے بچے کی نشوونما کو کس طرح متاثر کر سکتے ہیں۔

5.9 ابتدائی عمر میں عام نشوونما کے خدشات (Common Developmental Concerns in Early Years)

ابتدائی عمر میں عام نشوونما کے خدشات سے مراد وہ مسائل یا دیر (delays) ہیں جو بچے کی پیدائش سے لے کر 5 سال کی عمر تک ان کی جسمانی، ذہنی، جذباتی، یا سماجی نشوونما میں نظر آتے ہیں۔ یہ حالات بچے کی نشوونما کے دوران شروع ہوتے ہیں، روزمرہ کے کام کاج کو متاثر کر سکتے ہیں، اور عام

طور پر ایک شخص کی پوری زندگی میں اثر انداز رہتے ہیں۔ زیادہ تر نشوونما کی معذوریاں بچے کی پیدائش سے پہلے شروع ہو جاتی ہیں، لیکن کچھ پیدائش کے بعد چوٹ، انفیکشن یا دیگر عوامل کی وجہ سے ہو سکتی ہیں۔ خیال کیا جاتا ہے کہ زیادہ تر یہ معذوریاں عوامل کے پیچیدہ مرکب کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ ان عوامل میں جینیات شامل ہیں۔ حمل کے دوران والدین کی صحت اور رویے (جیسے سگریٹ نوشی اور شراب نوشی)؛ پیدائش کے دوران پیچیدگیاں؛ حمل کے دوران ماں کو انفیکشن ہو سکتا ہے یا بچے کو۔ اور ماں یا بچے کو ماحولیاتی زہریلے مادوں کی اعلیٰ سطحوں، جیسے سیسہ کی آلودگی وغیرہ۔ کم از کم 25٪ بچوں میں سماعت کی کمی حمل کے دوران زچگی کے انفیکشن کی وجہ سے ہوتی ہے، جیسے سائٹومیگالو وائرس (سی ایم وی) انفیکشن۔ یہ پیدائش کے بعد پیچیدگیاں پیدا کرتے ہیں (ہیڈ ٹراما)۔ وقوفی معذوری کی سب سے عام معلوم وجوہات میں جنین الکحل سپیکٹرم کی خرابی شامل ہیں۔ جینیاتی اور کروموسومل حالات، جیسے ڈاؤن سنڈروم اور نازک ایکس سنڈروم؛ اور حمل کے دوران بعض انفیکشنز وجوہ پائے گئے ہیں۔ جن بچوں کے بھائی بہن آٹزم اسپیکٹرم ڈس آرڈر کے ساتھ ہیں ان میں بھی آٹزم اسپیکٹرم ڈس آرڈر ہونے کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔ کم پیدائشی وزن، قبل از وقت پیدائش، ایک سے زیادہ پیدائش، اور حمل کے دوران انفیکشن بہت سے معذوریوں کے بڑھتے ہوئے خطرے سے وابستہ ہیں۔ علاج نہ کیے جانے والے نوزائیدہ یرقان (پیدائش کے بعد پہلے چند دنوں کے دوران خون میں بلیروبن کی اعلی سطح) دماغی نقصان کی ایک قسم کا سبب بن سکتا ہے جسے کرنیٹیرس (kernicterus) کہا جاتا ہے۔ kernicterus والے بچوں کو دماغی فالج، سماعت اور بینائی کے مسائل، اور دانتوں کے مسائل ہونے کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔ نوزائیدہ یرقان کا جلد پتہ لگانے اور علاج کرنے سے کرنیکٹیرس کو روکا جا سکتا ہے۔

5.9.1 نشوونما میں تاخیر کی علامات کیا ہیں؟ (Signs of Developmental Delays)

نشوونما میں تاخیر کی علامتوں قسم کے لحاظ سے مختلف ہوتی ہیں۔ ذیل میں دی گئی علامتیں عام طور پر تاخیر کا اظہار کرتی ہے۔

- لڑھکنے، اٹھنے بیٹھنے، رینگنے اور چلنے میں تاخیر۔
- فائین حرکی مہارت کے ساتھ مشکلات۔
- دوسروں کی باتوں کو سمجھنے میں دشواری۔
- مسئلہ حل کرنے میں دشواری۔
- سماجی مہارت کے ساتھ مسائل۔
- چیزوں کو یاد رکھنے میں دشواری۔
- اعمال کو نتائج سے جوڑنے میں ناکامی۔

زیادہ تر نشوونما میں تاخیر وقت کے ساتھ ساتھ خود ہی حل ہو جائیں گی بشرط ابتدائی مداخلت کی خدمات مہیاء کی جائے۔ اس بناء پر بچے کو اپنے ساتھیوں سے ملنے اور اپنی پوری صلاحیت تک پہنچنے کے قابل ہو جاتے ہے۔۔ تاہم، ابتدائی مداخلت کی مدد کے بغیر، اس بات کا امکان ہے کہ ترقیاتی تاخیر ایک سنگین مسئلہ بن سکتی ہے۔ لہذا، یہ ضروری ہے کی جلد از جلد مدد حاصل کریں۔

5.9.2 نشوونما میں تاخیر والے بچوں کی دیکھ بھال (Care of children with developmental delays)

بچے کے ساتھ کھیلیں: کھیلنے سے آپ کے بچے کو مختلف قسم کی مہارتیں پیدا کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ پلے آٹا / بلاکس سے ٹاور بنانا جیسی سرگرمیاں ان کی عمدہ حرکی مہارتوں کو فروغ دینے میں مدد کر سکتی ہیں۔ کھیل کے میدان میں، آپ کا بچہ جسمانی صلاحیتوں کے ساتھ ساتھ سماجی جذباتی مہارتیں بھی تیار کر سکتا ہے۔ بالغوں اور دوسرے بچوں کے ساتھ کھیلنے سے زبان اور سماجی مہارت میں مدد ملتی ہے۔

بچے کے ساتھ پڑھیں: بچے کے ساتھ پڑھنے سے اسے زبان سیکھنے میں مدد ملتی ہے۔ بچہ جتنے زیادہ الفاظ سنتا ہے، وہ اتنے ہی زیادہ الفاظ سیکھتا ہے۔

اسکرین پر وقت محدود کریں: بچے دوسروں کے ساتھ بات چیت سے بہتر انداز میں سیکھتے ہیں، نہ کہ ٹی وی دیکھنے یا ویڈیو گیمز کھیلنے میں گزارے گئے وقت سے۔ چھوٹے بچوں کے لیے اسکرین کا وقت روزانہ ایک گھنٹے سے کم ہونا چاہیے۔

شیڈول بنائیں: لکھنے اور شیڈول بنانے سے بچے کو ہدایات پر عمل کروانے اور معمول کو بہتر طور پر سمجھنے میں مدد مل سکتی ہے۔ خاندان کے لیے تصویری نظام الاوقات پرنٹ کرنے سے آپ کے بچے کو یہ تصور کرنے میں مدد مل سکتی ہے کہ ان سے ہم کیا توقع کرتے ہے

رابطے میں رہیں: بچے کی مداخلت کی خدمات کے کوآرڈینیٹر اور دیگر صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والوں کے ساتھ باقاعدگی سے رابطہ کریں۔ یہ صحت کے پیشہ ور افراد آپ کو بتا سکتے ہیں کہ بچہ کس طرح ترقی کر رہا ہے اور بچے کی ترقی میں مدد کرنے کے لیے تجاویز دے سکتے ہیں۔

5.10 خلاصہ (Summary)

- طفولیت اور ابتدائی بچپن جسمانی نشوونما کا تیز ترین دور ہے۔ پیدائش کے پہلے سال میں بچے کا وزن 3 گنا اور 5 ماہ میں 2 گنا ہو جاتا ہے۔ نشوونما دو اصولوں پر ہوتی ہے: *سیفالوکاؤڈل* یعنی سر سے پاؤں کی طرف، اور *پراکسیموڈسٹل* یعنی جسم کے مرکز سے باہر کی طرف۔
- دماغ میں غیر ضروری عصبی روابط کو ختم کرنے کا عمل ہوتا ہے تاکہ نظام موثر بنے۔ ساتھ ہی "مائیلینیشن" کا عمل ہوتا ہے جس میں عصبی ریشوں پر چربی کی تہہ بنتی ہے۔ یہ عمل پیدائش سے پہلے شروع ہو کر 2 سال تک تیز رہتا ہے اور بلوغت تک جاری رہتا ہے۔ یہ برقی سگنلز کو تیز کرتا ہے۔ CNS میں oligodendrocytes اور PNS میں Schwann خلیات مائیلین بناتے ہیں۔
- پیدائش پر بچے کا سر جسم کے مقابلے میں بڑا، آنکھیں بڑی، ناک چھوٹی اور گال موٹے ہوتے ہیں۔ 2 سال تک تیز نشوونما کے بعد بچپن کی گول مٹول شکل چربی کی تہہ کم ہونے سے ختم ہو جاتی ہے۔ 5 سال تک چربی 9 ماہ کی عمر کے مقابلے آدھی رہ جاتی ہے اور عضلات بڑھتے ہیں۔ صنفی فرق بھی ہوتا ہے: 5 سال کی عمر میں لڑکیوں میں چربی اور لڑکوں میں عضلات زیادہ ہوتے ہیں۔
- دانتوں کی نشوونما بھی اہم تبدیلی ہے۔ بچے بغیر دانت کے پیدا ہوتے ہیں، پہلے سال میں دودھ کے دانت نکلتے ہیں جو چہرے کی ساخت بدلتے ہیں۔ یہ عارضی دانت بعد میں گر کر مستقل دانتوں سے بدل جاتے ہیں۔
- ہارمونل سطح پر 1-3 ماہ میں "منی بلوغت" آتی ہے جس میں FSH, LH, ٹیسٹوسٹیرون, ایسٹراڈیول بڑھتے ہیں۔ یہ نشوونما، دماغی تنظیم اور مستقبل کی تولیدی صحت میں مدد دیتے ہیں۔ گروتھ ہارمون GH اور تھائرائڈ ہارمونز T3, T4 ابتدائی جسمانی نشوونما اور دماغی پختگی کو کنٹرول

کرتے ہیں۔

- طفولیت 0-2 سال اور ابتدائی بچپن 3-6 سال میں حرکی، حسی اور ادراکی نشوونما تیز اور باہم مربوط ہوتی ہے۔ بچہ اضطراری حرکات سے بامقصد عمل کی طرف بڑھتا ہے۔ اہم سنگ میل: 18 ماہ پر چلنا، 2 سال پر دوڑنا، عمدہ حرکات میں بہتری، اور لمس و بصارت سے دنیا کو سمجھنا۔
- گیسل 1934 کے مطابق حرکی نشوونما مقررہ ترتیب اور جینیاتی منصوبے کے تحت ہوتی ہے۔ مگر بعد میں ثابت ہوا کہ ترتیب طے شدہ نہیں اور صرف موروثیت پر مبنی نہیں۔ ایسٹر تھیلین کی "ڈائنامک سسٹم تھیوری" کہتی ہے کہ حرکات ماحول، حوصلہ افزائی اور بچے کی موافقت سے سیکھی جاتی ہیں۔ بچہ تجربے سے نئی حرکات تخلیق کرتا ہے۔
- ریفلیکسز: نوزائیدہ غیر ارادی ردعمل کے ساتھ پیدا ہوتے ہیں جو دماغ کے نچلے حصے سے کنٹرول ہوتے ہیں۔ یہ بقا کے لیے ہوتے ہیں۔ مثالیں: روٹنگ ریفلیکس گال چھونے پر سر گھمانا، سکنگ ریفلیکس چوسنا، مورو ریفلیکس تیز آواز پر بازو پھیلانا۔ دماغ کے اعلیٰ مراکز بننے پر ریفلیکسز 3-4 ماہ کے بعد ختم ہو کر ارادی عمل میں بدل جاتے ہیں۔ جیسے پلک جھپکنا مستقل رہتا ہے، جبکہ سٹیپنگ 3-4 ماہ بعد ختم ہو جاتا ہے۔
- مجموعی حرکی مہارتیں: بڑے پٹھوں کی حرکات جو گھومنے پھرنے میں مدد دیں: سر سنبھالنا 6 ہفتے، پلٹنا 2-4 ماہ، بیٹھنا 7 ماہ، رینگنا 5 ماہ، کھڑا ہونا 8 ماہ، چلنا 11-14 ماہ۔ نشوونما میں انفرادی فرق ہوتا ہے۔ ایک مہارت میں جلدی ہونا ضروری نہیں کہ دوسری میں بھی ہو۔ تشویش تب ہو جب کئی مہارتوں میں تاخیر ہو۔
- عمدہ حرکی مہارتیں: باریک حرکات جیسے پکڑنا، بٹن لگانا۔ نوزائیدہ پہلے بے ترتیب کرتے ہیں۔ 7 ہفتے بعد آنکھوں کے کنٹرول سے بہتری آتی ہے۔ ایک سال تک بچہ چیز کے سائز کے مطابق گرفت بدلنا سیکھ جاتا ہے۔
- بنیادی تصور: "حواس علم کے دروازے ہیں"۔ حسی ریسپٹرز آنکھ، کان، ناک، زبان، جلد کے ذریعے معلومات دماغ تک پہنچتی ہیں۔ "احساس" معلومات کا حسی اعضا سے ٹکرانا ہے، جبکہ "ادراک" اس کی تشریح ہے۔ گبسن کے مطابق ادراک نظام ماحول کی بھرپور معلومات سے انتخاب کرتا ہے، ٹکڑے نہیں جوڑتا۔
- لمس: سب سے پہلا اور اہم حس۔ گال چھونے پر روٹنگ ریفلیکس، ہونٹ چھونے پر سکنگ ریفلیکس۔ لمس جسمانی، جذباتی اور ادراکی نشوونما میں مدد دیتا ہے۔ جلد سے جلد کا رابطہ درد میں اینڈورفنز خارج کر کے سکون دیتا ہے۔ بچے مختلف بناوٹ اور شکل کو ہتھیلی سے پہچانتے ہیں اور غیر مانوس چیز کو زیادہ دیر پکڑتے ہیں۔
- ذائقہ اور بو: پیدائش سے پہلے ہی موجود۔ جنین سیکرین ملے ایمنیٹک سیال کو زیادہ نگلتا ہے۔ 2 گھنٹے کا نوزائیدہ میٹھے، کھٹے، کڑوے پر الگ چہرے کے تاثرات دیتا ہے۔ میٹھا پسند کرتے ہیں، نمکین، کھٹا، کڑوا ناپسند۔ ماں کا دودھ میٹھا ہوتا ہے۔ بو بھی پیدائشی: ونیلا، اسٹرابری پسند، سڑے انڈے ناپسند۔ ماں کی خوشبو جلد پہچانتے ہیں۔ 10 ہفتے میں سونگھنے کے ریسپٹرز بن جاتے ہیں۔ 3 ماہ میں اجنبی اور اپنوں میں بو سے فرق کرتے ہیں۔
- سماعت: رحم میں ہی فعال۔ جنین ماں کی آواز پہچانتا ہے اور والد کی نسبت ماں کی آواز کو ترجیح دیتا ہے۔ 6-12 ماہ میں آواز کی بے قاعدگی پکڑ لیتے ہیں۔ پہلے 3 سال میں دماغ 80٪ بڑھتا ہے، Synapses ایک ملین فی سیکنڈ بنتے ہیں۔ بچے سے بات کرنا زبان کے Synapses مضبوط کرتا ہے۔

- بصارت: پیدائش پر سب سے کمزور حس۔ 4 ماہ میں رنگ کی تفریق شروع۔ 6 ماہ تک آنکھوں کی حرکت بہتر۔ 7-12 ماہ میں دوربین بصارت اور D3 گہرائی کا ادراک۔ 1-2 سال میں ہاتھ-آنکھ ربط بہتر۔
- گہرائی کا ادراک: D3 میں فاصلہ ناپنے کی صلاحیت۔ رینگنے کی عمر میں بچے گہرائی اور اتھلی سطح میں فرق کر کے گرنے سے بچتے ہیں۔
- پیٹرن کا ادراک: بچے زیادہ کنٹراسٹ والے پیٹرن پسند کرتے ہیں۔ کمزور بصارت کی وجہ سے پہلے بڑے پیٹرن، بہتر ہونے پر پیچیدہ پیٹرن پسند کرتے ہیں۔
- چہرے کا ادراک: پیدائشی صلاحیت۔ چہرے جیسے محرکات کو ترجیح۔ 3 ماہ میں آواز سے چہرہ ملانا، مرد-عورت اور اپنوں-غیروں میں فرق شروع۔
- آبجیکٹ پرسیپشن: ,ادراک کی استواری, سے شے کا سائز اور شکل فاصلے یا زاویے بدلنے پر بھی ایک جیسی لگتی ہے۔ ,سائز کی استواری, پہلے ہفتے میں، ,شکل کی استواری, بھی جلد موجود۔ مخدوش / چھپی اشیاء کا ادراک 2 ماہ بعد تجربے اور آنکھ کی حرکت سے بہتر ہوتا ہے۔
- انٹرموڈل پرسیپشن: شیر خوار پیدائشی طور پر ایک سے زیادہ حواس کو جوڑ کر دنیا کو سمجھنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ جیسے ٹینس کھیل میں گیند کا اچھلنا دیکھنا + آواز سننا۔ 4 ماہ تک بچے ہونٹوں کی حرکت کو آواز سے جوڑ لیتے ہیں۔ یہ عمل بڑھتی حرکی مہارتوں پر مبنی ہوتا ہے۔
- زبان کا حصول: نوزائیدہ رونے، چہرے کے تاثرات اور اشاروں سے بات کرتے ہیں۔ پہلے 3 سال دماغی نشوونما کی وجہ سے زبان سیکھنے کا نازک دور ہے۔ زبان کے 2 جز: زبانی بولنا، غیر زبانی تحریر وجسمانی زبان۔
- زبانی زبان کے اصول: دماغ بغیر رسمی تعلیم کے زبان سیکھ سکتا ہے اگر ماحول میں سننے کے مواقع ہوں۔ زبان فعال عمل ہے، نئے جملے تخلیق کرنا سیکھنا۔ اردگرد بولی جانے والی زبان بے ساختہ سیکھ لی جاتی ہے۔ جتنا سننے، دیکھنے، تجربہ کرنے کا موقع ملے زبان بہتر ہوگی۔ تمام بچوں میں مراحل کی ترتیب ایک جیسی۔
- وقوفی وجذباتی سنگ میل: وقوفی سنگ میل: سوچنا، مسئلہ حل کرنا۔ 2 ماہ: اشیاء کا تعاقب، 6 ماہ: چیز منہ میں ڈالنا، 12 ماہ: چھپی چیز ڈھونڈنا، 24 ماہ: 4 بلاکس کا ٹاور۔ جذباتی نشوونما: پیدائش پر کشش / دستبرداری، 2 ماہ سماجی مسکراہٹ، 3-5 ماہ ہنسی، 6-8 ماہ غصہ / خوف۔ اجنبی احتیاط اور علیحدگی کی پریشانی 6-15 ماہ۔ 1-3 سال خود مختاری + غصہ، 3-5 سال ہمدردی، اشتراک۔ مثبت علامات: جذبات پہچاننا، لچک، خود کی مثبت تصویر۔
- کھیل کا کردار: کھیل سے تنقیدی سوچ، مسئلہ حل کرنا، حرکی و وقوفی نشوونما ہوتی ہے۔ پیاجے: کھیل عقل و یادداشت بڑھاتا ہے۔ کھیل آزادانہ، اندرونی محرکہ، مزے دار، فعال شمولیت والا ہے۔ منظم کھیل ماہر کی قیادت میں اہداف کے ساتھ، غیر منظم کھیل آزادانہ۔ کھیل پر عمر، جنس، ثقافت اثر انداز ہوتی ہے۔
- ابتدائی محرک: حواس کو بیدار کرنے کی منصوبہ بند سرگرمیاں۔ معذور بچوں کو زیادہ ضرورت۔
- فوکل ایریاز: حرکی مہارت، حواس کا استعمال، ترسیل، وقوفی نشوونما، سماجی تعامل، روزمرہ سرگرمیاں۔ ہدف: خوش وخود انحصار بچہ۔
- ڈیزائن کے مراحل: مشاہدہ، مشکل نوٹ کرنا، اہداف طے کرنا، مہارت کو چھوٹے درجوں میں سکھانا۔ 0-3 سال نگہداشت کنندہ اہم، بعد میں بچہ خود محرک ڈھونڈتا ہے

- عام نشوونما کے خدشات: 0-5 سال میں جسمانی، ذہنی، سماجی تاخیر۔
- وجوہات: جینیات، حمل میں سگریٹ / شراب، انفیکشن CMV، قبل از وقت پیدائش، یرقان سے kernicterus۔
- علامات: بیٹھنے / چلنے میں تاخیر، فائن حرکی مشکل، بولنے - سمجھنے میں دشواری، سماجی مہارت کی کمی۔ ابتدائی مداخلت سے اکثر تاخیر حل ہو جاتی ہے۔
- دیکھ بھال: کھیل، پڑھنا، اسکرین ٹائم <1 گھنٹہ، شیڈول، ماہرین سے رابطہ۔

5.11 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

- جسمانی نشوونما و تبدیلیاں کیا ہے؟ بیان کر سکیں گے۔
- حرکی، حسی اور ادراکی نشوونما کے مراحل کی تفصیل بتا سکیں گے۔
- خودکار ردعمل (ریفلیکسز) کی وضاحت کر سکیں گے۔
- مجموعی حرکی مہارتیں کیا ہے؟ بیان کر سکیں گے۔
- عمدہ حرکی مہارتوں کی وضاحت کر سکیں گے۔
- حسی اور تصوراتی نشوونما کی تفصیل بیان کر سکیں گے۔
- انٹر موڈل پرسیپشن کو سمجھ سکیں گے۔
- زبان کا حصول اور ابتدائی ترسیل کی نشوونما کو بیان کر سکیں گے۔
- وقوفی و جذباتی نشوونما کے سنگ میل کو درج کر سکیں گے۔
- کھیل کا کردار اور ابتدائی محرک کی اہمیت بیان کر سکیں گے۔
- ابتدائی محرکات کے مرکزی شعبے (فوکل ایریاز) کو سمجھ سکیں گے۔
- ابتدائی محرکات کو ڈیزائن کرنے کے اقدامات بیان کر سکیں گے۔
- ابتدائی عمر میں عام نشوونما کے خدشات سمجھ سکیں گے۔
- نشوونما میں تاخیر کی علامات کی تفصیل بیان کر سکیں گے۔
- نشوونما میں تاخیر والے بچوں کی دیکھ بھال کس طرح کی جاسکتی ہے؟ سمجھ سکیں گے۔

5.11 فرہنگ (Glossary)

اصطلاح	معنی
ادراکی نشوونما(Perceptual Development)	حسی معلومات کو محسوس کرنے، سمجھنے اور ان کی تشریح کرنے کی صلاحیت کی نشوونما۔
خودکار ردعمل(Reflexes)	کسی محرک کے جواب میں جسم کی طرف سے ہونے والا غیر ارادی اور خودکار ردعمل۔
حسی نشوونما(Sensory Development)	حواس کے ذریعے معلومات حاصل کرنے اور انہیں سمجھنے کی صلاحیت کی نشوونما۔
غوں غوں کرنا(Cooing)	شیر خوار بچے کی جانب سے ابتدائی عمر میں نکالی جانے والی نرم اور سادہ آوازیں۔
بڑبڑانا(Babbling)	بچے کی جانب سے مختلف آوازوں کو بار بار دہرانا، جیسے "بابا" یا "ماما"۔
نوزائیدہ(Newborn)	پیدائش کے فوراً بعد کی ابتدائی عمر کا بچہ۔
حمل کے آخری ایام(Late Gestation)	حمل کا آخری مرحلہ، جو بچے کی پیدائش سے کچھ عرصہ پہلے ہوتا ہے۔
پردیی اعصابی نظام(Peripheral Nervous System)	اعصابی نظام کا وہ حصہ جو دماغ اور حرام مغز کو جسم کے دوسرے حصوں سے جوڑتا ہے۔
موٹاپن(Chubbiness)	جسم کا قدرے بھرا ہوا یا فربہ ہونا، خصوصاً چھوٹے بچوں میں۔
جان بوجھ کر اور رضاکارانہ اقدامات (Intentional and Voluntary Actions)	ایسے اقدامات جو انسان اپنی مرضی، ارادے اور شعوری طور پر انجام دیتا ہے۔

5.12 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

معروضی جوابات کے سوالات(Objective Type Questions)

1. طفولیت کا دور عام طور پر کس عرصے پر مشتمل سمجھا جاتا ہے؟

(a) حمل سے پیدائش تک

(b) پیدائش سے 2 سال تک

(c) سال سے 6 سال تک

(d) سال سے 12 سال تک

2. کون سا اضطراری عمل 3-4 ماہ کی عمر میں ختم ہو جاتا ہے اور شیر خوار بچوں کی اعصابی نشوونما جانچنے کے لیے اہم ہے؟

(a) بیبینسکی اضطراری عمل

(b)مورو اضطراری عمل

(c)روٹنگ اضطراری عمل

(d)پامر گریسپ اضطراری عمل

3. پیاجے کے مطابق، طفولیت کے دوران علمی مرحلہ کہلاتا ہے:

(a) قبل عملیاتی مرحلہ

(b)ٹھوس عملیاتی مرحلہ

(c)حسی حرکی مرحلہ

(d)رسمی عملیاتی مرحلہ

4. 18 ماہ میں تقریباً 50 الفاظ سے 2 سال کی عمر تک 300 سے زیادہ الفاظ تک الفاظ کے ذخیرے میں تیزی سے اضافے کو کیا کہتے ہیں؟

(a)ٹیلی گرافک گفتگو

(b)الفاظ کا اچھال

(c)حد سے زیادہ وسعت

(d)بڑبڑانا

5. میری اینسورتھ کا "اجنبی صورتحال" تجربہ کس چیز کا جائزہ لینے کے لیے استعمال ہوتا ہے؟

(a)زبان کی نشوونما

(b)لگاؤ کے نمونے

(c)حرکی نشوونما

(d)اخلاقی استدلال

6. ابتدائی بچپن کی عمر کی حد عام طور پر ہوتی ہے:

(a)پیدائش سے 2 سال تک

(b) 2 سے 6 سال تک

(c) 6 سے 11 سال تک

(d) 11 سے 18 سال تک

7. پیاجے کے بیان کردہ خود مرکوزیت، ابتدائی بچپن کے کس مرحلے کی اہم خصوصیت ہے؟

(a)حسی حرکی مرحلہ

(b) قبل عملیاتی مرحلہ

(c) ٹھوس عملیاتی مرحلہ

(d) رسمی عملیاتی مرحلہ

8. ایرکسن کے نفسی سماجی نظریہ میں، ابتدائی بچپن (3-6 سال) کے دوران بنیادی نشوونمائی کشمکش ہے:

(a) اعتماد بمقابلہ عدم اعتماد

(b) خود مختاری بمقابلہ شرم اور شک

(c) پہل کاری بمقابلہ احساس جرم

(d) مستعدی بمقابلہ احساس کمتری

9. اس قسم کا کھیل جس میں بچے ایک دوسرے کے ساتھ کھیلتے ہیں لیکن تعامل نہیں کرتے، جو 2-3 سال کی عمر میں عام ہے، کہلاتا ہے:

(a) تعاونی کھیل

(b) اشتراکی کھیل

(c) متوازی کھیل

(d) تنہا کھیل

10. ابتدائی بچپن میں درج ذیل میں سے کون سی مجموعی حرکی مہارت سب سے آخر میں حاصل ہوتی ہے؟

(a) سہارے کے بغیر چلنا

(b) دوڑنا

(c) ایک پاؤں پر اچھلنا

(d) گیند کو لات مارنا

مختصر جوابات کے حامل سوالات (Short Answer Type Questions)

1. جسمانی نشوونما و تبدیلیاں کیا ہے؟ بیان کیجیے۔
2. خودکار ردعمل (ریفلیکسز) کیا ہوتے ہیں؟ وضاحت کیجیے ۔
3. عمدہ حرکی مہارتوں کی وضاحت کیجیے۔
4. انٹر موڈل پرسیپشن کو سمجھائیے۔
5. وقوفی و جذباتی نشوونما کے سنگ میل کیا ہیں؟
6. کھیل کا کردار اور ابتدائی محرک کی اہمیت بیان کیجیے۔

7. ابتدائی محرکات کو ڈیزائن کرنے کے اقدامات بیان کیجیے۔
8. ابتدائی عمر میں عام نشوونما کے خدشات کون کون سے ہیں؟
9. نشوونما میں تاخیر کی علامات کیا ہیں؟
10. نشونما میں تاخیر والے بچوں کی دیکھ بھال کس طرح کی جاسکتی ہے؟ سمجھایئے۔

طویل جوابات کے حامل سوالات (Long Answer Type Questions)

1. حرکی، حسی اور ادراکی نشوونما کے مراحل کو مفصل بیان کیجیے ۔
2. مجموعی حرکی مہارتیں کیا ہے؟ بیان کیجیے ۔
3. حسی اور تصوراتی نشوونما کی تفصیل سے وضاحت کیجیے ۔
4. زبان کا حصول اور ابتدائی ترسیل کی نشوونما کس طرح ہوتی ہے؟ وضاحت کیجیے ۔
5. ابتدائی محرکات کے مرکزی شعبے (فوکل ایریاز) کون سے ہیں؟ تفصیل لکھیے۔

معروضی سوالات کے جوابات:

سوال	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
جواب	c	b	c	b	b	b	b	c	c	c

5.13 تجویز کردہ اکتسابی وسائل (Suggessted Reading Materials)

1. American Psychological Association. (2020). Publication manual of the American Psychological Association (7th ed.). American Psychological Association.

2. Bee, H., & Boyd, D. (2015). Lifespan development (7th ed.). Pearson Education.

3. Berk, L. E. (2022). Development through the lifespan (8th ed.). Pearson Education.

4. Chauhan, S. S. (2001). Advanced educational psychology. Vikas Publishing House.

5. Dash, M., & Dash, N. (2018). Child development and education. Atlantic Publishers.

6. Government of India. (2017). The Mental Healthcare Act, 2017. Ministry of Law and Justice.

7. Hurlock, E. B. (2005). Developmental psychology: A life-span approach (5th ed.). Tata McGraw-Hill.

8. Kakar, S. (1978). The inner world: A psychoanalytic study of childhood and society in India.

Oxford University Press.

9. Kopp, C. B., & Neufeld, C. J. (2003). Emotional development in infancy. Routledge. 10. Kumar, K. (2020). Childhood, youth and social development in India. Orient Blackswan.

11. Mangal, S. K. (2019). Advanced educational psychology (2nd ed.). PHI Learning Pvt. Ltd.

12. Papalia, D. E., Feldman, R. D., & Martorell, G. (2014). Human development (13th ed.). McGraw-Hill Education.

13. Santrock, J. W. (2019). Life-span development (17th ed.). McGraw-Hill Education. 14. Shaffer, D. R., & Kipp, K. (2013). Developmental psychology: Childhood and adolescence (9th ed.). Cengage Learning.

15. UNICEF India. (2019). The early moments matter: Early childhood development. UNICEF India. DDGC103CCT – Counselling Theories & Techniques Credit:4 Course Objectives: Marks: 100 • Understand the foundation

16. Infancy and Early Childhood. Retireved dated 22/04/2026 https://www.nios.ac.in/media/documents/328-New/Ch-13.pdf

17. Block-1 Prenatal, Infancy and Early Childhood. Retireved dated 23/04/2026 https://egyankosh.ac.in/handle/123456789/4466

اکائی6۔ درمیانی بچپن اور عنفوان شباب

(Middle childhood and adolescence)

اکائی کے اجزاء:

6.0 تمہید(Introduction)

6.1 مقاصد (Objectives)

6.2 درمیانی بچپن (عمر6-12) (Middle Childhood)

6.2.1 درمیانی بچپن اور جسمانی نشو نما (Middle Childhood and Physical Development)

6.2.2 درمیانی بچپن وقوفی اور جذباتی نشوونما (Middle Childhood and Cognitive & Emotional Development)

6.2.3 عنفوان شباب 12 سے 18 سال کی عمر (Adolescence 12 to 18 years)

6.2.4 عنفوان شباب میں جسمانی نشوونما (Physical development during Adolescence)

6.2.5 عنفوان شباب میں وقوفی وجذباتی نشوونما (Cognitive & Emotional Development during Adolescence)

6 .3 عزت نفس (Self-esteem)

6.3.1 عزت نفس کے کلیدی پہلو(Key Aspects of Self-Esteem)

6.4 ہم عمروں کا اثر اور گروہی شناخت(Peer Influence and Group Identity)

6.5 نقصان دہ رویہ اور جذباتی تنازعہ (Risk Behaviour and Emotional Conflict)

6.5.1 جذباتی کشمکش کی اہم اقسام اور پہلو (Types and faces of Emotional Conflicts)

6.5.2 جذباتی ٹکراؤ کے اثرات (Effects of Emotional confrontation)

6.6 تعلیمی تناؤ اور کیریئر کی الجھن(Academic stress and career confusion)

6.6.1 کیریر کاؤنسلنگ کیریئر کنفیوژن کو کم کرنے میں کس طرح مدد کرتی ہے؟

(How does career counselling help in reducing career confusion)

.6.7 رہنمائی اور مشاورت برائے نوبلوغت(Guidance & Counselling for Adolescence)

6.7.1 نوعمروں میں مشاورت کی ضرورت (Need for Counselling in Adolescents)

.6.8 خلاصہ (Summary)

6.9 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)
6.10 فرہنگ (Glossary)
6.11 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)
6.12 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)

6.0 تمہید (Introduction)

درمیانی بچپن (یا زمانہ طفولیت) اور نوبلوغت میں سیکھنے اور ہنر کو تقویت ملتی ہے، بچے کی سماجی دنیا وسعت پاتی ہے اور شناخت کی نمو و نشوونما کی بنیاد رکھی جاتی ہے۔ اس عرصے کے دوران اسکول میں داخلہ کو ایک واضح خصوصیت کے طور پر دیکھا جاتا ہے، حالانکہ بچوں کی زندگی میں اسکول سے کہیں زیادہ اہمیت کے حامل چیزیں ہوتی ہیں۔ سماجی عدم مساوات کی وجہ سے، اسکول سے حاصل ہونے والے فوائد سب کو یکساں طور پر حاصل نہیں ہوتے، جس سے معاشرے کے بڑا حصہ پسماندہ ہیں۔ بچے درمیانی بچپن میں زیادہ آزادی حاصل کرتے ہیں اور جوانی کے دوران ڈرامائی نمو اور نشوونما سے گزرتے ہیں۔ تاہم، تمام ثقافتیں جوانی کو ایک الگ مرحلے کے طور پر نہیں مانتی ہیں، حالانکہ اس مرحلے کے مغربی تصورات دوسرے نظریات کو زیر کرتے ہیں۔ درمیانی بچپن میں بھی جسمانی، موٹر اور اعصابی نشوونما تیز رفتاری سے جاری رہتی ہے۔ اس مرحلے کے دوران بچوں کو متحرک رہنے میں مدد دینا ضروری ہے۔ بالغ ہونے والا دماغ بچوں کی تجزیاتی اور عکاس سوچ کی صلاحیت کو بڑھاتا ہے۔ سیلف ڈائریکٹڈ تعاملات اور میٹا کوگنیشن بچوں کی علمی نشوونما اور ان کے سیاق وسباق کو مدنظر رکھتے ہوئے سیکھنے کی کلید ہیں۔ ایک تعمیری نقطہ نظر اور علم کی سماجی تعمیر کو فروغ دینا اس مرحلے کی خصوصیات پر حاوی عمل ہے۔ بچوں کی سماجی دنیا اب خاندان سے باہر قدم رکھتی ہے - موازنہ ان کی شناخت کو تشکیل دینا شروع کر دیتا ہے، خاص طور پر اسکول میں یہ ایک طاقتور اثر رکھتا ہے۔ جیسے ہی وہ درمیانی بچپن میں داخل ہوتے ہیں، بچوں کو امتیازی سلوک، پسماندگی، یا اخراج کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے، جس کے منفی نتائج حال اور مستقبل دونوں کے لیے ہوتے ہیں۔ اسکول بامعنی سرگرمیوں کے ذریعے بچوں کی علمی نشوونما میں مدد کر سکتا ہے جو مشغولیت اور عکاسی پیدا کرتی ہیں۔ یہ ضروری ہے کہ جہاں تعلیمی ٹکنالوجی کا استعمال ہو رہا ہو وہاں اسی طرح کی مصروفیت کو فروغ دیا جائے۔ اسکول میں پُرجوش اور خوش آئند ماحول پیدا کرنا بچوں کی علمی، سماجی - جذباتی اور شناختی نشوونما میں معاون ثابت ہوگا۔ درمیانی بچپن (عمر 6–12) اور جوانی (تقریباً 13–18+) بچپن اور جوانی کو پورا کرنے والے مختلف ترقیاتی مراحل ہیں۔ درمیانی بچپن تعلیمی مہارتوں میں مہارت حاصل کرنے، سماجی قابلیت حاصل کرنے، اور خود کا احساس پیدا کرنے پر مرکوز ہے۔ جوانی کی تعریف بلوغت، شناخت کی تشکیل، علمی پختگی میں اضافہ، اور ساتھیوں کے تعلقات کی طرف توجہ مرکوز کرنے سے ہوتی ہے۔ آیئے! اس اکائی میں ہم طفولیت اور نوبلوغیت کا گہرائی سے جائزہ لیں گے۔

6.1 مقاصد (Objectives)

اس اکائی کے مطالعہ کے بعد طلباء اس قابل ہو جائیں گے کہ:

- درمیانی بچپن کی خصوصیات کا ادراک کر سکیں گے۔

- عنفوان شباب کی خصوصیات جان سکیں گے۔
- عنفوان شباب کے خطرات کا احاطہ کر سکیں گے۔
- جذباتی کشمکش کی اہم اقسام اور پہلو کو بیان کر سکیں گے۔
- تعلیمی تناؤ اور کیریئر کی الجھن کی وضاحت کر سکیں گے۔
- کیریر کاؤنسلنگ کیریئر کنفیوژن کو کم کرنے میں کس طرح مدد کرتی ہیں، بیان کر سکیں گے۔
- نو عمر مرکوز مشاورت کے بنیادی اصول سمجھ سکیں گے۔

6.2 درمیانی بچپن (عمر6-12) (Middle Childhood)

بچپن کے درمیانی سالوں (6 سے 12 سال کی عمر کے درمیان) میں بچے کی نشوونما کا راستہ نوعمری کی بنیاد ڈالتا ہے، اور وہ آگے جا کر بالغ ہو جائیں گے۔ یہ ابتدائی بچپن سے مختلف ہے کیونکہ بچے اس عمر میں نئی علمی، جذباتی اور سماجی صلاحیتیں پیدا کرتے ہیں، جس سے ان کی خاندانی اور سماجی ذمہ داریاں بڑھ جاتی ہیں۔ بلوغت کا آغاز بنیادی امتیازی خصوصیت ہے جو درمیانی بچپن کو جوانی سے الگ کرتی ہے۔ درمیانی بچپن میں، بچوں کو خاندان سے باہر مختلف قسم کے ماحول و اس کے اثرات کا سامنا کرنا پڑتا ہے کیونکہ وہ بنیادی طور پر اسکول کے نظام کے ذریعے دوسرے بالغوں جیسے اساتذہ اور ساتھیوں کے ساتھ بات چیت کرتے ہیں۔ یہ بنیادی طور پر خاندان اور اسکول کی ترتیبات کے ذریعے ہے جو درمیانی بچپن کے لیے حفاظتی اثرات مرتب کرتے ہیں۔

6.2.1 درمیانی بچپن اور جسمانی نشوونما:

جسمانی نشوونما سست مگر مستحکم ہوتی ہے، بچے کی اونچائی میں تقریباً 2-3 انچ اور وزن میں 5-7 پاؤنڈ سالانہ اضافہ ہوتا ہے۔ بچوں کو پٹھوں کی طاقت میں اضافہ، موٹر کوآرڈینیشن میں بہتری، اور بنیادی دانتوں کو مستقل دانتوں سے تبدیل ہوتا دکھائی دیتا ہے۔ بہت سی لڑکیوں اور لڑکوں کو قبل از بلوغت نشوونما میں تیزی سے اضافہ دیکھا جاتا ہے یہ اضافہ لڑکوں (11-12 سال) کی بہ نسبت لڑکیوں (9-10 سال کی عمر) میں زیادہ ہوتا ہے۔ اس کی وجہ سے، درمیانی بچپن کے اختتام پر لڑکیاں اکثر لڑکوں سے لمبی ہوتے ہیں۔ اس دور میں بچہ دبلا پتلا ہوتا ہیں۔ وہ پٹھوں کی طاقت اور پھیپھڑوں کی صلاحیت حاصل کرتے ہیں جس سے ان کا طویل عرصے تک سخت جسمانی سرگرمی میں مشغول ہونا ممکن ہوتا ہے۔ ابتدائی بچپن کے بعد، درمیانی بچپن اور جوانی - 5 سے 19 سال کی عمر - ترقی، نفسیاتی ترقی، اور زندگی بھر کی غذائی اور طرز زندگی کی عادات قائم کرنے میں موثر کردار ادا کرتی ہے۔ اس مدت کے دوران اچھی غذائیت بڑھتے ہوئے دماغ اور جسم کو ایندھن دیتی ہے، اور اسکول کے اندراج، تعلیمی کامیابی اور ادراک کو بہتر بناتی ہے۔ غذائیت سے بھرپور غذا کچھ بچوں اور نوعمروں کو ابتدائی بچپن میں بونے پن سے یک بیک بہتر نشوونما کو ظاہر کرتی ہے۔

6.2.2 درمیانی بچپن و قوفی اور جذباتی نشوونما:

جسمانی نشوونما کی طرح عمر کے اس پڑاو میں بچوں کی ذہنی نشوونما میں بھی تیزی آتی ہے۔ اس عمر میں بچے اسباب اور اثرات کے مابین تعلق کو

سمجھتے ہیں،۔ انہیں رجعت پذیری اور مقبولیت کے علم سے آشنائی ہوتی ہے۔ اب ان الفاظ اور اعداد کو وہ لکھ پڑھ سکتے ہیں جو پہلے صرف سنتے اور سمجھتے تھے۔ پیاجے کے مراحل کے مطابق اب وہ قبل عملیاتی دور سے گزر کر ٹھوس عملیاتی دور میں داخل ہوتے ہیں۔ چھ سال کی عمر پار کرتے کرتے بچوں میں شعور، تفہیم، ادراک، قوت متخلیہ اور قوت حافظہ کی صلاحیت کے معیار میں اضافہ ہوتا ہے۔ تجریدی سوچ کی ترقی ابھی باقی ہے۔ اس عمر میں بچے ماضی، حال اور مستقبل جیسے تصورات کو سمجھتے ہیں، جس سے انہیں منصوبہ بندی کرنے اور اہداف کی طرف کام کرنے کی صلاحیت ملتی ہے۔ مزید برآں، وہ پیچیدہ خیالات پر کارروائی کر سکتے ہیں جیسے کہ اضافہ اور گھٹاؤ اور وجہ اور اثر کے تعلقات۔ ان میں خود اعتمادی کی نشوونما ہوتی ہے۔ اب احساسات و جذبات کا اظہار کرتے ہیں۔ دماغ کی نشوونما کے دو بڑے اضافے دکھائی دیتے ہیں۔ 6 اور 8 سال کی عمر کے درمیان، موٹر کی عمدہ مہارتوں اور آنکھوں کے ہاتھ کے ہم آہنگی میں نمایاں بہتری دکھائی دیتی ہے۔ پھر 10 سے 12 سال کی عمر کے درمیان، فرنٹل لابز زیادہ ترقی یافتہ ہو جاتے ہیں اور منطق، منصوبہ بندی اور یادداشت میں بہتری واضح ہوتی ہے (وان ڈیر مولن اور مولینار، 1994)۔ مائیلینیشن "اس نشوونما کا ذمہ دار اعنصر ہے۔ یہ بچے کے یاداشت کو بہتر بناتے ہے۔

درمیانی بچپن کے دوسرے مرحلے (9-12 سال) کی عمر میں بچوں میں تجزیاتی اور ترکیبی صلاحیتیں پیدا ہوتی ہیں۔ یہ تصورات کی تعمیر میں معاون ہوتے ہیں۔ اس عمر میں بچوں میں مسائل کو حل کرنے کی صلاحیت میں ارتقاء ہوتا ہے۔ وہ اپنے مسائل کے تئیں محتاط دکھائی دیتے ہیں ساتھ ہی ان کو حل کرنے میں دلچسپی رکھتے ہیں۔

اگر جذباتی نشوونما کی بات کرے تو اس عمر میں بچے اسکول جانے لگتے ہیں، سماجی مطابقت کی وسعت میں اضافہ ہوتا ہے۔ اب وہ گھر کے افراد کے علاوہ ہم جماعت اور استاد کے ساتھ ربط قائم کرتے ہیں۔ گھر سے باہر نکلنا اور اسکول جانا ان میں خوداعتمادی پیدا کرتا ہے۔ ان کی مجموعی سرگرمیاں اور مصروفیات (گھر اور گھر سے باہر) ان کی جذباتی اور معاشرتی نشوونما کا میل کا پتھر ثابت ہوتی ہے۔ جیسے جیسے بچے بڑے ہوتے جاتے ہیں ان کے تجربات انہیں اپنے بارے میں زیادہ حقیقت پسندانہ سمجھ پیدا کرنے کی اجازت دیتے ہیں،۔ اب وہ اپنی طاقت اور کمزوریوں کو سمجھنے لگتے ہیں۔ یہ ترقی پذیر خود کا تصور ان رد عمل سے حاصل ہوتا ہے جو وہ اپنے ساتھیوں، اپنے خاندان، اپنی زندگی کے دیگر بالغ افراد جیسے اساتذہ اور کوچز، اور میڈیا سے پاتے ہیں۔ ان سالوں کے دوران، بچے اپنے تصور، شناخت اور خوداعتمادی کو مضبوط کر رہے ہوتے ہیں۔ وہ دوسروں سے خود کا موازنہ کر کے خود کی تعریف کرنا شروع کر دیتے ہیں اور دقیانوسی تصورات سے زیادہ واقف ہوتے جاتے ہیں۔ وہ شکر گزاری، حسد اور اضطراب جیسے پیچیدہ جذبات کو پہچاننے اور سمجھنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔ اب ان کے پاس اپنے جذبات کو سنبھالنے کے لیے مختلف حکمت عملیاں ہیں، جیسے کہ ہم کلامی، ہمدردی اور نقطہ نظر اختیار کرنا۔ وہ اکثر اپنے کام اور اپنی نو حاصل شدہ صلاحیتوں پر بہت فخر کرتے ہیں۔ ابتدائی جماعتوں میں یہی بچے ایک دوسرے (ہم جولیوں) کی مدد کرتے ہیں، ان سے اپنی اشیاء بانٹتے ہیں، ایک دوسرے کے کام آتے، سہارا دیتے ہیں۔ اس کے علاوہ اب ان میں مقابلہ جاتی صلاحیتیں پیدا ہونی شروع ہو جاتی ہے۔ اس بناء پر مقام حاصل کرنے میں وہ ذوق اور شراکت کا اظہار کرتے ہیں۔ اس دور میں چند جذباتی خلل دکھائی دیتے ہیں، لیکن ابتدائی بچپن سے ان کا تناسب کم ہوتا ہے۔ میڈگن کے مطابق "زیادہ توانائی اور سست جسمانی نشوونما کا نتیجہ چند جذباتی خلل ہیں"۔

9 اور 12 سال کی عمر کے درمیان، علمی صلاحیتوں کو بہتر بنانا (ان کے اپنے سوچنے کے عمل سے آگاہی) بچوں کو ان کے جذباتی خود کو سمجھنے کے قابل بناتا

ہے۔ وہ مستقبل کے نتائج کا اندازہ لگانے میں بھی بہتری دکھاتے ہیں جس کی وجہ سے وہ جذباتی حالات کو سنبھالنے کے لیے بہتر طور پر تیار ہونے لگتے ہیں۔ اب وہ اپنے جذبات کو سنبھالنے کے لیے جدوجہد کرتے ہیں اگر وہ شدید جذبات جیسے مایوسی یا حالات کے تقاضوں سے مغلوب ہو جائیں۔

اس عمر میں بچے جذبات کا اظہار پر مسرت انداز جیسے قہقہیں لگا کر ظاہر کرتے ہیں، وہی غصہ، خوف اور اضطراب کا بھی اظہار کرتے ہیں۔ اکثر دیکھا جاتا ہے کہ جھنجھلاہٹ غصے کی شکل اختیار کرتی ہے۔ بچے اس عمر کے ابتدائی سال میں جلن اور خیالی خوف (ڈاکو، مجرم افراد،، کا بھی شکار ہوتے ہیں جو حقیقتاً غیر معقول ہے۔ آگے جا کر یہ خوف قائم رہتا ہے۔ اس دور میں جتنا وہ لوگوں سے حاصل کرتا ہے وہی جذبات وہ انہیں واپس لوٹاتا ہے۔ درمیانی بچپن کے بچے ابتدائی بچپن کے بچوں کی نسبت زیادہ حقیقت پسندانہ احساس رکھتے ہیں۔ خود کو "سب سے بڑا" یا "سب سے ذہین" یا "سب سے اونچا" کے طور پر مبالغہ آمیز احساس کسی کی طاقت اور کمزوریوں کو سمجھنے کا راستہ فراہم کرتا ہے۔ اس کی وجہ دوسروں کی کارکردگی کے ساتھ اپنی کارکردگی کا موازنہ کرنے کے زیادہ تجربے اور زیادہ وقوفی لچک کو ذمہ دار بتایا جاتا ہے۔

6.2.3 عنفوان شباب 12 سے 18 سال کی عمر (Adolescence) (age 12-18)

12 اور 13 سال کی عمر تک بچپن کا دور اختتام کو پہنچتا ہے۔ یہی سے نوجوانی کے دور کا آغاز ہوتا ہے۔ اس دور کا اختتام جوانی پر ہوتا ہے۔ بچپن اور جوانی کی عمر کا وسطی دور عنفوان شباب یا بلوغت کا دور کہلاتا ہے۔ اس دور کی شروعات خون کے بہاو میں شامل ہونے والے گروتھ ہارمونس سے ہوتی ہیں۔ لڑکیوں میں یہ ہارمون ایسٹروجن کہلاتا ہے اور لڑکوں میں اینڈروجن کہلاتا ہے۔ یون تو بچپن میں دونوں ہارمون مساوی تناسب میں جسم میں موجود ہوتے ہیں لیکن عمر کے اس مرحلہ میں جنس کے مطابق ہارمون کی شرح میں اضافہ ہوتا ہے۔ یہ اضافہ لڑکے اور لڑکیوں کی جسمانی تبدیلیوں کو ظاہر کرتا ہے اور وہ جنسی پختگی کی طرف بڑھتے ہیں۔ بچوں کے جسمانی نشوونما میں تیزی اور بے ربطگی آجاتی ہے۔ یہ اچانک تبدیلی جست نمو یا گروتھ سپرٹ کہلاتی ہے۔ بڑھوتری کی شرح میں لگ بھگ دوگنا اضافہ ہوتا ہے۔ لڑکوں کے قد 12 یا 13 سال کی عمر میں اضافہ شروع ہوتا ہے، جو 14 یا سال کی عمر 15 میں عروج پر پہنچتا ہے اور 16 سال کی عمر کے بعد مدھم ہونا شروع جاتا ہے۔ 18 اور 19 سال کے دور میں قد بڑھنے کا عمل رک جاتا ہے۔ لڑکیوں میں قد بڑھنے کی رفتار 10 یا 11 سال سے شروع ہو کر 13 یا 14 سال کی عمر میں عروج پر ہوتی ہیں۔ 17 اور 18 سال کی عمر میں قد بڑھنے کی رفتار رک جاتی ہے۔

6.2.4 عنفوان شباب میں جسمانی نشوونما (Physical development during Adolescence)

قد میں اضافہ کی وجہ بچوں کی ہڈیوں کی لمبائی کا اپنی پختگی کی جانب بڑھنا ہوتا ہے۔ ہڈیوں کے ساتھ عضلات بھی جڑے ہوتے ہیں۔ ہڈیوں کی لمبائی بڑھنے سے عضلات بھی لمبے اور مضبوط ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح اندرونی اعضاء بھی اپنی جسامت اور کارکردگی میں اپنی انتہا کو پہنچ جاتے ہیں۔ عہد بلوغت میں نشوونما کی سمتی رفتار پیر تا سر اور باہر تا مرکز کے سمت ہوتا ہے جو کہ عہد طفلی اور بچپن سے بلکل مخالف سمت ہوتا ہے۔ اس عمر بچوں کی ٹانگیں ان کے دھڑ اور شانوں سے پہلے بڑھتی ہیں اور ربط کی کمی کی وجہ سے جسم بے ہنگم دکھائی دیتا ہے۔ اس عمر میں تولیدی صلاحیت پیدا ہو جاتی ہیں۔ اس دور میں جسمانی نشوونما اور کارکردگی میں تبدیلیاں ایک فطری عمل ہے۔ زیادہ تر بچے ان تبدیلیوں کے ساتھ مطابقت پیدا کر لیتے ہیں، جس میں گھر کا

ماحول کلیدی رول ادا کرتا ہے۔ جو اس طرح کے ماحول سے محروم رہتے ہیں وہ نشیلی دواؤں، شراب، جوئے اور دیگر منفی عادتوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ یہ بچے معاشرے کو نقصان پہچاتے ہیں۔

6.2.5 عنفوان شباب میں وقوفی و جذباتی نشوونما (Cognitive & Emotional Development during Adolescence)

اس عمر میں ذہنی نشونما میں بھی تیزی آتی ہے۔ اس عمر میں بچوں کی سوچنے، سمجھنے اور غور و فکر کرنے کی صلاحیت اعلی ہوتی ہے۔ ان کی فکر تنقیدی اور تجزیاتی یا تحلیلی ہوتی ہے۔ یہ صرف حقائق پر ہی نہیں بلکہ ممکنات کے بارے میں سوچتے ہیں ممکنات کی تلاش میں وہ مفروضے قائم کرتے ہیں اور ان کی جانچ بھی کرتے ہیں۔ نو بالغ تجریدی خیالات پر بحث کرتے ہیں۔ معاشرتی مسائل پر بحث کرتے ہیں اور عالمی منظر نامہ کو سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اس دور کو پیاجے نے منطقی عملیاتی دور کہا ہے۔ اس دور میں انسانی فکر کی نشوونما کی نوعیت سائنسی اور منطقی ہوتی ہے۔ جی اسٹینلے ہال اور اینا فرائیڈ نے بلوغت کے دور کو "شورش اور دباؤ" (Stress & Storm) کا دور کہا ہے۔ یہ دور مشکل ترین دور ہوتا ہے کیونکہ جسمانی تبدیلیاں ان کی معاشرتی اور جذباتی نشوونما کو متاثر کرتی ہیں، پر یہ ضروری نہیں کہ ہر بچہ اس دباو کو محسوس کر سکے۔ اس دور کی اہم خصوصیات میں درج ذیل عناصر شامل ہیں۔

عزت نفس (Self – Esteem)

بلوغت کے ابتدائی مرحلے میں بچوں میں خود اعتمادی کی کمی ہوتی ہے۔ وہ اپنی صلاحیتوں کو پوری طرح سے نہیں پہچانتے اسی لیے ذمہ داری ملنے سے پریشان ہو جاتے ہیں۔ اکثر ناخوش رہتے ہیں اور اپنی صلاحیتوں پر شک کرتے ہیں نیز پست خود تعظیمی میں مبتلا رہتے ہیں۔ اس میں اضافہ عمر اور تجربات حاصل ہونے پر ہوتا ہے۔ عمر کے 16 ویں سال میں ان میں خود اعتمادی داخل ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ وہ اپنی صلاحیتوں کو بھی پہچاننے لگتے ہیں اور اپنی جسمانی تبدیلیوں سے مطابقت پیدا کر لیتے ہیں۔ برتاؤ پر کنٹرول کرنا آجاتا ہے۔ اب وہ معاشرتی سرگرمیوں میں بھی شامل ہونے لگتے ہیں۔

تصور خودی (Self-concept)

نفسیات اور سماجیات دونوں کے نظریات تصور خودی کو ماضی کے رویے کو منظم کرنے اور مستقبل کے رویے کو ہدایت دینے کا ذمہ دار عنصر مانتے ہیں۔ وسیع پیمانے پر خود تصور فرد اور معاشرے کے ملاقات کا نقطہ ہے۔ فرد اپنے ذات کے معنی اور فہم کو تلاش کرنے کی کوششوں کی نمائندگی اسی کے ذریعے کرتا ہے۔ خود کا تصور عقائد کا وقوفی اور کثیر جہتی معلوماتی مجموعہ ہے جو ایک فرد اپنے بارے میں رکھتا ہے، جس میں خصائص، صلاحیتیں اور سماجی کردار شامل ہیں۔ یہ سوال کا جواب دیتا ہے- "میں کون ہوں؟"۔ جواب خود کی تصویر، خود اعتمادی، اور مثالی خود کو مربوط کر کے دیتا ہے جو فرد کے رویے، محرکہ، اور دماغی صحت کو متاثر کرتا ہے۔

"خود کا تصور ایک بہت بڑا خیال ہے جو ہمارے پاس ہے کہ ہم کون ہیں۔ جسمانی، جذباتی، سماجی، روحانی، اور کسی دوسرے پہلو کے لحاظ سے جو ہم ہیں"۔ (نیل، 2005)

"اپنے بارے میں فرد کا عقیدہ، بشمول اس شخص کی صفات اور کون اور خود کیا ہے"۔ (رائے بومیسٹر، 1999)

"کسی فرد کے خیالات اور احساسات کی مجموعہ، جس میں خود کو ایک شے کے طور پر حوالہ دیا جاتا ہے"۔ (Rosenberg's 1979)

"وہ جامع خیالات، احساسات اور رویے جو لوگ اپنے بارے میں رکھتے ہیں" (ہلگارڈ، اٹکنسن، اور اٹکنسن، 1979: صفحہ 605)

خود کا تصور ایک عام اصطلاح ہے، جس سے مراد کوئی سوچتا ہے، اندازہ کرتا ہے یا خود کو پہچانتا ہے۔ تاریخ بتاتی ہے کہ وقت گزرنے کے ساتھ، خود تصور کے بارے میں وسیع ادب تیار ہوا ہے۔ ابتدائی فلسفیوں جیسے سقراط، افلاطون، اور دیگر مذہبی پیشواؤں نے ماقبل نفسیاتی دور میں خود / نفس کو روح، جوہر اور روحانیت سے تشبیہ دی تھی۔ پور کی (1988) کے مطابق، خود کا تصور "سیکھے ہوئے عقائد، رویوں اور آراء کے ایک پیچیدہ، منظم اور متحرک نظام کا مجموعہ ہے جسے ہر شخص اپنے ذاتی وجود کے بارے میں سچا مانتا ہے"۔ پور کی تعریف میں چند اصلاحات ہیں جس کا ہم مطالعہ کریں گے۔

سیکھا (Learned)

ہم خود کے تصور کے ساتھ پیدا نہیں ہوئے ہیں (اور یہی وجہ ہے کہ یہ کہا جاتا ہے کہ بچہ ایک خالی سلیٹ کی طرح ہے)، ہم مستقل طور پر سیکھتے ہیں۔ ہماری زندگی میں خود کا تصور دوسروں اور واقعات کے ذریعے تشکیل پاتا ہے اور اس کی دوبارہ تشکیل بھی ہوتی ہے۔ بنیادی طور پر ایک بچے کی سیلف امیج والدین، خاندان، ساتھیوں اور اساتذہ جیسے اہم دوسروں کے تاثرات سے متاثر ہو کر تیار ہوتی ہے۔ یہاں ہمیں یاد رکھنے کی ضرورت ہے کہ چیزوں کو دیکھنے کا ہم سب کا اپنا اپنا طریقہ ہے اس لیے بچے کو دیا جانے والا فیڈ بیک بنیادی طور پر ہمیشہ درست نہیں ہو سکتا۔ مثال کے طور پر، اگر کوئی والدین یا استاد بچے کو مسلسل بتاتے ہیں کہ وہ فرمانبردار ہے، تو بچہ یقین کرنے لگتا ہے اور اسے خود کو فرمانبردار سمجھتا ہے، یا جب وہ بچے کو بتاتے ہیں کہ وہ شرارتی ہے، تو بچہ ایسا سوچنے لگتا ہے۔ اگرچہ، یہ درست نہیں ہو سکتا ہے، کیونکہ یہ والدین اور اساتذہ کی موضوعی رائے ہے۔ اس طرح، ایک جیسے رویے کے پیٹرن والے دو بچوں کے سیلف امیج اپنے والدین کے پیغام کے مطابق تشکیل شدہ ہوں گی۔ اساتذہ بھی والدین کی طرح بچوں کے بارے میں فیصلے کر سکتے ہیں۔ بچے کے بارے میں اساتذہ کے فیصلے یا مفروضے والدین کی طرح ہو سکتے ہیں یا مختلف بھی ہو سکتے ہیں۔

منظم (Organized)

ہمارا خود کا تصور منظم ہے جس کی خصوصیت ترتیب اور ہم آہنگی ہے (ڈیمن اینڈ ہارٹ، 1991) جو ایک فرد کی شخصیت کو متعلقہ تصورات کی مستقل مزاجی فراہم کرتی ہے۔ اسی لیے شخصیت کی تعریف انفرادی خصوصیات سے کی جاتی ہے جو نسبتاً مستقل نوعیت کی ہوتی ہے۔

متحرک (Dynamic)

زندگی یعنی اتار چڑھاؤ، کامیابی اور ناکامی کا مجموعہ ہے جو ہمارے خود کے تصور کو متاثر کرتی ہے اور اسے فطرت میں متحرک بناتی ہے۔ خود کا تصور ہمارے تجربات اور حالات کے مطابق بدلتا اور ترقی کرتا ہے۔ ایک صحت مند شخصیت کی نشوونما کے لیے ایک فرد کو زندگی بھر نئے خیالات کو پرانے خیالات میں ضم کرنے کے لیے مسلسل محنت کرنے کی ضرورت ہے۔ ہم سب کو کچھ نہ کچھ احساس ہوتا ہے کہ ہم کون ہیں اور ہم دوسروں سے کتنے مختلف ہیں۔ ہماری صلاحیتوں اور خوبیوں کے بارے میں ہمارے ادراک اور خیالات کو تصور خود کہا جاتا ہے۔ ہمارے نفس یا اپنے تصور کے بارے میں یہ نظریہ مثبت یا منفی ہو سکتا ہے جو کہ ہمارے تجربات اور ذہن کے سیٹ پر منحصر ہوتا ہے۔

درمیانی بچپن کے سالوں میں بچوں کا خود تصور زیادہ وسیع اور پیچیدہ ہو جاتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ان کی سوچنے کی صلاحیتیں نشوونما پاتی ہیں اور اس عمر میں وہ مختلف نقطہ نظر سے روشناس ہو جاتے ہیں کیونکہ وہ اسکول میں دوستوں اور بڑوں کے ساتھ زیادہ وقت گزارنا شروع کر دیتے ہیں۔ ان کی اپنی

ذات کے بارے میں سمجھنا زیادہ پیچیدہ ہو جاتا ہے۔ اس عرصے کے دوران بچوں کے خود تصور میں ہونے والی تین اہم تبدیلیاں درج ذیل ہیں۔

1. جیسے جیسے بچے کی سوچ پختہ ہوتی ہے، وہ اپنے بارے میں سوچنے کے قابل ہو تا ہے۔ اب وہ بیرونی خصوصیات پر کم اور اندرونی خوبیوں پر زیادہ توجہ دیتا ہے۔ وہ اپنے آپ کو بیان کرتے ہوئے اپنے احساسات، خیالات اور نفسیاتی خصوصیات (جیسے ترجیحات یا شخصیت کی خصوصیات) کا حوالہ دیتا ہے۔ اس طرح، بچہ اس موڈ پر کہہ سکتا ہے، "میں دوست بنانے میں اچھا ہوں" یا "میں سخت محنت کر سکتا ہوں اور وقت پر اپنا ہوم ورک مکمل کر سکتا ہوں" یا "میں ریاضی میں اچھا ہوں، لیکن ڈرائنگ میں اتنا اچھا نہیں ہوں"۔

2. بچے سماجی موازنہ کرنا شروع کر دیتے ہیں اور خود کو دوسروں سے ممتاز کرتے ہیں۔ اس طرح وہ مطلق اصطلاحات کے بجائے تقابلی طور پر اپنی تعریف کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ وہ سوچنا شروع کر دیتے ہیں کہ وہ دوسروں کے مقابلے میں کیا کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر، "میں اس سے زیادہ ہوشیار ہوں"، "میں دوسروں سے زیادہ آسانی سے ناراض ہو جاتا ہوں"۔

3. خود کی وضاحتیں 3-6 سال کے بچے کے مقابلے میں زیادہ حقیقت پسندانہ ہونے لگتی ہیں۔ پری اسکول کا بچہ مطلق کے لحاظ سے سوچتا ہے اور اس لیے وہ کہتی ہے، "میں کبھی نہیں ڈرتی" یا "میں تمام نظموں کو جانتی ہوں" حالانکہ ہو سکتا ہے اسے پوری طرح یاد نہ ہو۔ بچپن کے درمیانی سالوں کے دوران، خود تشخیص زیادہ حقیقت پر مبنی ہو جاتا ہے اور اس لیے بچہ اس طرح کے صاف گو بیانات نہیں دیتا۔ چونکہ بچے زیادہ حقیقت پسند ہونے لگتے ہیں، اس لیے ان کی خود تشخیص ان کے اساتذہ یا دوستوں کے ساتھ منسلک ہونے لگتی ہے۔ دوسرے لفظوں میں، وہ خود کو اس طرح جانچنا شروع کر دیتے ہیں جیسے ان کے اساتذہ یا ہم عمر ان کی درجہ بندی کرتے ہیں۔ یہ دوسروں کے نقطہ نظر سے چیزوں اور حالات کو دیکھنے کی ان کی بڑھتی ہوئی صلاحیت کی وجہ سے ہو سکتا ہے -یعنی ان کی بہتر نقطہ نظر لینے کی صلاحیتوں کی وجہ سے۔

6.3 عزت نفس (Self-Esteem)

خودی کے تصور کا ایک اور اہم پہلو عزت نفس ہے۔ یہ خودی کے تصور کا وہ حصہ ہے جس میں ہم خود کو ان معیارات کے مطابق پرکھتے ہیں جو ہم نے اپنے لیے مقرر کیے ہیں۔ یہ اپنی ذات کی تشخیص ہے۔ خود اعتمادی کا تعلق ان سوالات سے ہے جیسے کہ، "کیا میں اتنا ہی اچھا ہوں جتنا میں ہو سکتا ہوں؟" اور "کیا میں اس قسم کا انسان ہوں جو میں بننا چاہتا ہوں؟" وہ لوگ جو اعلی (مثبت) خود اعتمادی رکھتے ہیں وہ خود کو اپنے معیار پر پورا اترتے اور خود کو خود سے مطمئن دیکھتے ہیں۔ خود اعتمادی ایک کثیر جہتی خصلت ہے۔ عزت نفس خود اعتمادی سے مختلف ہے۔ خود اعتمادی اس بات کی نشاندہی کرتی ہے کہ آپ کو کسی خاص چیز کو انجام دینے کی اپنی صلاحیت پر یقین ہے۔ دوسری طرف، عزت نفس سے مراد یہ ہے کہ آپ خود کو اپنی نظروں میں کتنا اونچا رکھتے ہیں، آپ اپنے آپ کو کتنی عزت اور قدر دیتے ہیں۔ عام طور پر 6-7 سال کی عمر میں، بچوں کی عزت نفس کم از کم چار شعبوں میں وجود میں آتی ہیں: تعلیمی قابلیت، سماجی قابلیت، جسمانی / اتھلیٹک قابلیت، اور جسمانی شکل / ساخت، جو عمر اور تجربے کے ساتھ بہتر ہوتی ہے۔ یہ زندگی کے دورانیے میں کم و بیش مستحکم ہوتی ہے، حالانکہ یہ لائف سائیکل ٹرانزیشن پوائنٹس پر مختلف ہو سکتی ہے ۔ مثال کے طور پر، نوجوانوں کو مختلف جسمانی اور نفسیاتی تبدیلیوں کی وجہ سے خود اعتمادی میں کمی کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔

عزت نفس زندگی کے ابتدائی سالوں کے تجربات اور تعاملات کی بنیاد پر ابتدائی طور پر تیار ہوتی ہے۔ اس کا ہمارے روزمرہ کے رویے پر بڑا اثر پڑتا ہے۔

مثال کے طور پر، وہ افراد جو اعلیٰ تعلیمی خود اعتمادی رکھتے ہیں وہ مطالعہ میں بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہیں اور اپنے ساتھیوں کی طرف سے ان لوگوں کے مقابلے میں پسند کیا جاتا ہے جو کم تعلیمی عزت نفس رکھتے ہیں۔ اس کے برعکس، کم عزت نفس والے افراد میں زیادہ عزت نفس رکھنے والوں کے مقابلے میں بے چینی، ڈپریشن، اور غیر سماجی رویے زیادہ ہو سکتے ہیں۔ اعلی خود اعتمادی والے لوگ اپنی سماجی ایڈجسٹمنٹ میں بہتر ہوتے ہیں(Martin et al.، 2014)۔ یہ ان کی نفسیاتی بہبود اور معیار زندگی کو بھی مثبت طور پر متاثر کرتا ہے۔ والدین، خاندانوں اور اسکولوں پر یہ ذمہ داری ہے کہ وہ بچوں کو ایک پر معنی، زرخیز اور مثبت ماحول مہیا کرے۔ اس بناء پر بچوں میں اعلیٰ عزت نفس پیدا کرنے میں مدد ملے گی۔ اس ماحول میں بچے خود کو قابل اور قابل قدر تسلیم کرتے ہیں۔ جب انہیں فیصلہ لینے کی اجازت دی جاتی ہے تو وہ اپنے ساتھ بچوں میں خود اعتمادی بھی لاتی ہے۔ لیکن ایک بات واضح رہے کہ بہت زیادہ خود اعتمادی کے مقابلے میں صحت مند خود اعتمادی کا ہونا ضروری ہے جو حقیقت پسندانہ یا فعال ہوں۔

6 سے 12 سال کی عمر کے بچوں میں عزت نفس خود اعتمادی تحفظ، قابلیت اور غیر مشروط محبت کے احساس کو فروغ دینے سے پیدا ہوتی ہے۔ بچپن کے ان درمیانی سالوں کے دوران، بچے اپنے آپ کا موازنہ ہم عمروں سے کرتے ہیں، جس سے اعتماد پیدا کرنے کے لیے پرفیکشن کے بجائے کوشش پر توجہ مرکوز کرنا ضروری ہو جاتا ہے۔ آزادی کی حوصلہ افزائی کیجیے، چھوٹی کامیابیوں کا جشن منائیے، اور مثبت خود گفتگو کا نمونہ پیش کیجیے۔

6.3.1 عزت نفس کے کلیدی پہلو (Key Aspects of Self-Esteem)

- **سماجی موازنہ:** بچے اپنی صلاحیتوں اور کامیابیوں کا اپنے ساتھیوں کے ساتھ موازنہ کرنا شروع کر دیتے ہیں، جو ان کی عزت نفس کو سخت متاثر کرتی ہے۔
- **قابلیت اور کنٹرول:** خود اعتمادی اس وقت بڑھتی ہے جب بچے کاموں (اسکول کے کام، دیگر کام) میں مہارت حاصل کرنے کے لیے خود کو قابل سمجھتے ہیں اور محسوس کرتے ہیں کہ وہ اپنے اعمال پر کنٹرول رکھ سکتے ہے۔
- **"سیفٹی نیٹ":** ایک مستحکم، محفوظ، اور پیار کرنے والا گھریلو ماحول بچوں کو چیلنجوں کا سامنا کرنے کا اعتماد فراہم ہے۔

بچوں کی کوشش پر توجہ مرکوز کیجیے نہ کہ کارکردگی پر۔ عمل کی تعریف کیجیے ۔ آزادی کی حوصلہ افزائی کیجیے ، انہیں عمر کے مطابق انتخاب کرنے، اپنے کاموں کا خود انتظام کرنے، اور ذمہ داریاں سنبھالنے دیجیے۔ خطرہ مول لینے کی حوصلہ افزائی کیجیے انہیں نئی، چیلنجنگ سرگرمیاں آزمانے اور ناکامی کے خوف کے باوجود ثابت قدم رہنے کی ترغیب دیجیے۔

6.4 ہم عمروں کا اثر اور گروہی شناخت (Peer Influence and Group Identity)

Peer، اس شخص سے مراد ہے جو عمر، جنس، پیشے یا سماجی و اقتصادی پس منظر کی بنیاد پر ایک ہی سماجی گروپ سے تعلق رکھتا ہو۔ ساتھیوں کا ایک گروپ ہم مرتبہ گروپ بناتا ہے۔ مثال کے طور پر، یوتھ کلب، ٹین کلب، بالیکا منڈل، سیلف ہیلپ گروپس وغیرہ۔ دوسرے لفظوں میں Peer وہ ہے جو برابر کا ہو۔ روزمرہ کی اصطلاح میں ایک نوجوان کے دوستوں کو اس کے ہم عمر کہا جاتا ہے۔ نوجوان زیادہ تر وقت اپنے ساتھیوں کے ساتھ ہوتے ہیں۔ ہم عمروں کا اثر دراصل بہت معنی رکھتا ہے۔ یہ اس وقت دکھائی دیتا ہے جب ساتھی آپ کو کام کرنے پر مجبور کرتے ہیں یا دباؤ ڈالتے ہیں۔ مثال کے طور پر،

منشیات کا استعمال، آپ جانتے ہیں کہ یہ غلط ہے لیکن آپ کے دوست آپ کو اس پر مجبور کرتے ہیں۔ جب آپ کی عمر کے قریب کا کوئی آپ سے کچھ کروانے کی کوشش کر رہا ہو جو آپ نہیں کرنا چاہتے اور آپ جانتے ہیں کہ کرنا غلط ہے۔ یہ ہم مرتبہ کا دباؤ کہلاتا ہے۔ عام طور پر ساتھیوں کے ایک گروپ کے ذریعے یہ بنایا جاتا ہے۔

ہم مرتبہ ایک فرد ہے جس کے ساتھ ایک فرد مشترکہ دلچسپی رکھتا ہے۔ یہ لوگوں کے لیے ایک ہی بات کہی جا سکتی ہے جب دو افراد زیادہ سے زیادہ مشترکہ دلچسپی رکھتے ہوں تو وہ ایک دوسرے پر اثر انداز ہوتے ہیں، اسے ہم مرتبہ کا اثر کہتے ہیں۔ جتنی زیادہ خصوصیات یکساں ہیں، اثر اتنا ہی مضبوط ہوتا ہے۔ ساتھیوں کو بہترین دوست سمجھا جاتا ہے کیونکہ وہ بہت ساری مشترکہ خصوصیات کا اشتراک کرتے ہیں جیسے عمر، صنف، زبان، مذہب، شوق، رہائشی علاقہ، پیشہ، سماجی و اقتصادی حیثیت وغیرہ۔ ہم جولی اس دور میں ایک دوسرے کو بہترین صحبت مہیا کرتے ہیں۔ ایک دوسرے کو جذباتی مدد اور تعلق کا احساس فراہم کرتے ہیں۔ ہم عمر گروپ نوبلوغت یا ٹین ایجرس کو اجازت دیتے ہے کہ وہ گروہ میں اقدار پر سوال کر سکے، مسائل پر بات کریں، معلومات کا اشتراک کرے اور سماجی مہارتوں پر عمل پیرا ہو سکے۔ گروہ میں وہ سیکھتے ہے کہ وہ اکیلے خوفزدہ اور غیر محفوظ نہیں محسوس کرتے بلکہ دیگر ممبران بھی اسی طرح کی نوعیت کا شکار ہیں۔

ساتھی ہمیشہ مثبت اثر نہیں ڈالتے، یہ اثر منفی بھی ہوتا ہے ۔ غیر صحت مند، تباہ کن ساتھی نہ صرف گروہ اور ان کے ممبرس کے لیے نقصان دہ ہوتے ہیں بلکہ ممبرس کے والدین کے لیے بہت زیادہ تکلیف کا باعث بن سکتے ہیں۔ وہ نوجوان جن کے دوست خطرناک عادتوں، غیر قانونی سرگرمیوں یا منشیات کے استعمال میں ملوث ہیں، انہیں آسانی سے اس طرح کے گروہ میں شامل ہونے پر آمادہ کیا جا سکتا ہے۔ والدین اپنے بچوں کے دوستوں کو ممکنہ طور پر اچھی وجوہات کی بناء پر ناپسند کر سکتے ہیں، لیکن نوجوانوں کو صحت مند دوست منتخب کرنے پر مجبور کرنا ناممکن ہے۔ اکثر، جب نوبلوغت والے بچوں کو دوست اور اپنے والدین کے درمیان انتخاب کرنا ہو تو بیشتر دوست کا انتخاب کرتے ہیں۔

بچوں کے رویے میں تبدیلی اکثر کسی چھوٹی چیز سے شروع ہوتی ہے جیسے بالوں کے انداز میں اچانک تبدیلی، کسی پسندیدہ کارٹون میں اچانک عدم دلچسپی، رنگین لنچ باکس کو سادگی والے ٹفن سے، یا کھیل کے میدان میں کسی مخصوص گروپ سے تعلق رکھنے کی خواہش۔ یہ چھوٹی تبدیلیاں صرف ترجیحات کو تبدیل کرنے کے بارے میں نہیں ہیں، یہ ہم مرتبہ کے دباؤ کی غیر مرئی لیکن طاقتور مقناطیسی کشش کی عکاسی کرتی ہیں۔، خاص طور پر بچوں کو، موافقت اور قبولیت حاصل کرنے کے لیے اپنے رویوں، اقدار یا طرز عمل کو تبدیل کرنے کے لیے یہ محرکہ فراہم کرتی ہیں۔ ہم یہ تبدیلی اسکول کے ماحول میں بچوں کے روزمرہ کے انتخاب میں، فیشن اور دوستی سے لے کر تعلیمی مقابلے اور رویے تک، ظاہر ہو سکتا ہے۔ یہ ہم عمری تعلقات اسکول کے ایڈجسٹمنٹ سے وابستہ ہیں (کنگ، 2015؛ لاڈ، 1990)۔ اسکول کی ایڈجسٹمنٹ اہم امر ہے کیونکہ یہ مستقبل کی تعلیمی کامیابی اور تعلیم کے دور میں ہی اسکول چھوڑنے کے کم امکان سے منسلک ہے۔ اس کے برعکس، ہم آہنگی کی خواہش یا ضرورت کی وجہ سے ساتھی ایک دوسرے کو منفی انداز میں متاثر کرتے ہیں۔ کسی کو گروپ سے خارج کیا جا سکتا ہے اگر وہ صورت حال کے مطابق نہیں ہے یا گروپ کے اصولوں کی توثیق کرنے سے قاصر ہے۔ بچہ اس کے مطابق رویہ اپناتا ہے جیسے کہ کپڑے پہننا، کلاس کو بنک کرنا یا سگریٹ نوشی وغیرہ۔ یہ عمل بچوں پر دباؤ پیدا کرتا ہے جس کی وجہ بلیک میلنگ، گروہ سے علاحدگی کا خوف ہو سکتا ہے۔ عنفوان شباب میں یہ اثر زیادہ دکھائی دیتا ہے کیونکہ وہ مشکلات یا مسائل کا سامنا کرتے ہے جیسے، والدین کا تنازعہ،

بدسلوکی، شراب نوشی، والدین کی پختگی کا فقدان (نوعمر والدین)، بات چیت کی کمی، سمجھ کی کمی، پیار کا فقدان، والدین کی طرف سے لاپرواہی / بے حسی، والدین کی طرف سے رد / ترک کرنا / خاندان کی زیادتی / والدین کی طرف سے کوئی کنٹرول نہیں، مشکل حالات جیسے۔ گلی کے بچے، بچوں کی جیل وغیرہ۔ ان مسائل کا حل بچوں سے کھل کر بات کرنے، ان کو سننا، غیر فیصلہ کن ہونا، درست اور سائنسی معلومات مہیا کرنا، اس عمر کی صلاحیتوں کی قدر کرنا، ان کے لیے رول ماڈل بننا، قبولیت اور عزت نفس کو فروغ دینا۔

نوبلوغت کے ابتدائی دور میں بچوں میں خود اعتمادی کی کمی ہوتی ہے، چونکہ وہ اپنی صلاحیتوں (خود) سے ناواقف ہوتے ہیں اس لیے نئی ذمہ داری ملنے سے پریشان ہو جاتے ہیں۔ اکثر ناخوش رہتے ہیں، اپنی صلاحیتوں کو شک کے دائرے میں رکھتے ہیں اور اس بناء پر پست خود تعظیمی میں گرفتار رہتے ہیں۔ ان کے مسائل کو حل کرنے کے لیے مدد ضروری ہوتی ہے۔ ایسے وسائل یا تنظیمیں جو ان کے مسائل کو حل کر سکتی ہیں ان سے روبرو کروانا چاہیے۔ ان کی کامیابی یا شمولیت ان کے سیلف اسٹیم کو مضبوط اور پائیدار بناتی ہے۔

6.5 نقصان دہ رویہ اور جذباتی تنازعہ (Risk Behaviour and Emotional Conflict)

بچوں کا ایسا رویہ یا طرز عمل جو صحت، حفاظت یا مستقبل کے لیے نقصان دہ ہو سکتا ہے. جو کھم والا برتاؤ (Risk Behaviour) کہلاتا ہے۔ ان میں وہ سرگرمیاں شامل ہیں جو معاشرہ کے معیار پر نہیں اترتی جیسے مثلاً نشہ کرنا، تیز رفتار سے گاڑی چلانا، غیر محفوظ سرگرمیاں وغیرہ۔ جذباتی کشمکش / تصادم یا ٹکراؤ (Emotional Conflict/Dilemma) ایک ایسی ذہنی کیفیت ہے جس میں انسان بیک وقت دو متضاد جذبات یا فیصلوں کے درمیان پھنس جاتا ہے۔ یہ اندرونی تضاد (Cognitive Dissonance) کی وہ حالت ہے جہاں ہمارے خیالات، عقائد اور رویے آپس میں ٹکراتے ہیں۔ یہ کیفیت نوبلوغ بچوں میں عام ہوتی ہیں۔ جذباتی تصادم اندرونی نفسیاتی تناؤ، پریشانی، یا ہنگامہ آرائی ہے جب کوئی شخص بیک وقت مخالف جذبات، اقدار، عقائد یا خواہشات رکھتا ہے۔ یہ اکثر اضطراب یا غیر فیصلہ کن پن کے طور پر ظاہر ہوتا ہے، جو کہ جبلی ڈرائیوز اور عقلی یا معاشرتی مجبوریوں کے درمیان تصادم سے پیدا ہوتا ہے، جس سے گہری ذہنی تکلیف پیدا ہوتی ہے۔

6.5.1 جذباتی کشمکش کی اہم اقسام اور پہلو (Emotional conflicts -Types & Faces)

- **اندرونی تضاد :(Cognitive Dissonance)** جب آپ کا دل کچھ کہے اور دماغ کچھ، یعنی فکر اور عمل میں ٹکراؤ۔
- **رشتے اور محبت :(Emotional Dilemma)** جب ماضی کے وعدے یا خاندان کے دباؤ محبت کے رشتے کی راہ میں حائل ہو جائیں، تو یہ شدید جذباتی دکھ کا باعث بنتا ہے۔
- **نظریاتی ٹکراؤ :(Ideological Conflict)** جب انسان کے اپنے سچ اور عقائد کا تصادم ہو، جو شخصیت کو متحرک یا پریشان کرتا ہے۔
- **سماجی اور جذباتی کشمکش :(Social/Emotional)** سماجی دباؤ اور ذاتی خواہشات کے درمیان پیدا ہونے والی صورتحال۔

6.5.2 جذباتی ٹکراؤ کے اثرات (Effects of emotional confrontation)

1. **بے چینی اور اداسی :** شدید ذہنی دباؤ اور اداسی۔

2. **فیصلہ سازی میں مشکل :** غیر یقینی صورتحال میں کام کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔
3. **شخصیت میں تناؤ :** نظریات کے درمیان تضاد کی وجہ سے شخصیت میں مسلسل کشمکش۔

یہ کیفیت زندگی کے عام معاملات سے لے کر گہرے نظریاتی مسائل تک، ہر جگہ پیدا ہو سکتی ہے۔ حالیہ دنوں میں، بچپن اور نوجوانی کا دور بہت اہم سمجھا جاتا ہے، کیونکہ نمو اور نشوونما کا یہ دور حیاتیاتی، جسمانی، جذباتی اور سماجی عوامل سے متاثر ہوتا ہے (نکلسن اینڈ آئرز، 1997)۔ مزید برآں، ترقیاتی تبدیلیوں کے علاوہ، بچوں کو والدین اور سماجی دباؤ کا سامنا کرنا پڑتا ہے جو اس دور کو کافی تناؤ سے پر بناتا ہے اور اس طرح بچے کو جذباتی، نفسیاتی اور طرز عمل کے مسائل پیدا ہونے کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔ یہ مسائل تعلیمی، جذباتی، سماجی اور نفسیاتی مشکلات کی شکل میں ظاہر ہو سکتے ہیں۔ عام طور پر، یہ مسائل وقت کے ساتھ ختم ہو جاتے ہیں لیکن اگر برقرار رہے تو سنگین منفی نتائج کا باعث بن سکتے ہیں۔

اسکول کے بچوں کو درپیش مسائل کو عام طور پر جذباتی اور طرز عمل کے مسائل کہا جاتا ہے یا ان مسائل کو اندرونی اور بیرونی مسائل کے طور پر شناخت کیا جاتا ہے۔ اندرونی مسائل کو زیادہ کنٹرول شدہ رویوں کی جماعت میں رکھا جاتا ہے جس میں ڈپریشن، اضطراب، سماجی انخلاء، اور سومیٹک شکایات سے متعلق علامات شامل ہیں (بیکر، گرانٹ، اور مورلوک، 2008؛ میرل، 2001)۔ بیرونی مسائل کا حوالہ زیادہ زیر کنٹرول اور واضح طرز عمل سے کیا جاتا ہے جن میں جارحیت، عمل کرنے کے رجحانات، خلل ڈالنے والے، منحرف، اور ہائپر ایکٹیو رویے شامل ہیں۔ نوجوانوں میں جذباتی عوارض عام ہیں۔ اضطراب کے عوارض (جس میں گھبراہٹ یا ضرورت سے زیادہ فکر شامل ہو سکتی ہے) اس عمر کے گروپ میں سب سے زیادہ پائے جاتے ہیں اور کم عمر نوجوانوں کی نسبت بڑی عمر کے نوجوانوں میں زیادہ عام ہیں۔ ایک اندازے کے مطابق 10 سے 14 سال کی عمر کے 4.1٪ اور 15 سے 19 سال کی عمر کے 5.3٪ کو پریشانی کی کا سامنا ہے۔ اندازہ لگایا گیا ہے کہ ڈپریشن 10–14 سال کی عمر کے 1.3٪ نوجوانوں میں، اور 3.4٪ 15 سے 19 سال کی عمر کے لوگوں میں پایا جاتا ہے۔ افسردگی اور اضطراب کچھ ایک جیسی علامات بشمول موڈ میں تیز اور غیر متوقع تبدیلیاں کا اشتراک کرتے ہیں۔ اضطراب اور ڈپریشن کے عوارض اسکول کی حاضری اور اسکول کے کام پر گہرا اثر ڈال سکتے ہیں۔ سماجی انخلا تنہائی اور تنہائی کو بڑھا سکتا ہے۔ ڈپریشن خودکشی کا باعث بن سکتا ہے۔

نوعمروں کو مشکلات سے بچانا، سماجی و جذباتی پختگی اور نفسیاتی بہبود کو فروغ دینا، اور ذہنی صحت کی دیکھ بھال تک رسائی کو یقینی بنانا ان کی ذہنی صحت اور تندرستی کے لیے اہم ہے۔ یہ دور ذہنی صحت کے لیے درکار سماجی اور جذباتی عادات کی نشوونما اور ارتقاء کا دور ہوتا ہے۔ اس لیے موافق نیند کے پیٹرن کو اپنانا، باقاعدگی سے ورزش کرنا، کوپینگ کے ہنر سیکھنا، مسائل کے حل نکالنا، باہمی تعلقات کو فروغ دینے کی مہارت پانا اور جذبات کو سنبھالنا شامل ہے۔ اگر ہم حفاظتی اقدام کی بات کرے تو سب سے پہلے ہمیں بچپن میں آئے ہوئے حالات پر دھیان دینا ہو نگا۔ جیسے کہ ہم جانتے ہے کہ بچپن میں بدسلوکی (maltreatment) ایک اہم عالمی صحت عامہ کے مسئلے کی نمائندگی کرتی ہے۔ اس میں جسمانی، جذباتی، اور جنسی استحصال شامل ہیں۔ ان خود غرضانہ حرکتوں کی وجہ سے بچے اپنی صحت، وقار، خود اختیاری، عزت نفس اور بھروسہ کھو دیتے ہیں۔ اس لیے خاندان، اسکول اور وسیع تر کمیونٹی میں حفاظتی اور معاون ماحول اہمیت کے حامل ہیں۔

جسمانی بدسلوکی میں طاقت کا جان بوجھ کر استعمال شامل ہے، جس کے نتیجے میں مارنے، جھنجھوڑنے، یا جلانے جیسے اعمال کے ذریعے بچوں کو نقصان پہنچایا

جاتا ہے۔ دوسری طرف جذباتی بد سلوکی میں ایسے رویے شامل ہوتے ہیں جو بچے کی عزت نفس یا جذباتی بہبود کو کم کرتے ہیں، جیسے کہ زبانی بد سلوکی، مسلسل تنقید، مسترد کرنا، یا تنہائی۔ جنسی زیادتی اس وقت ہوتی ہے جب کسی بچے کو جنسی سرگرمیوں میں زبردستی یا آمادہ کیا جاتا ہے، جس میں جسمانی رابطہ یا نامناسب مواد کی نمائش شامل ہو سکتی ہے۔ غفلت، سب سے زیادہ مروجہ شکلوں میں سے ایک ہے اور اس سے سب سے زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔ تحقیق اس بات کو باور کراتی ہے کہ بچپن میں بد سلوکی کے گہرے زخم نشوونما پر منفی اثرات مرتب کرتے ہیں۔ کم خود اعتمادی، جذباتی بے ضابطگی، اور باہمی تعلقات میں مشکلات ان کی چھوٹی شکلیں ہیں۔ اس کے علاوہ بچے بڑے عارضے جیسے ڈپریشن، اضطراب، اور بعد از صدمے سے متعلق اسٹریس ڈس آرڈر کا شکار ہوتے ہیں۔ یہی ان کے خطرناک رویوں کو تشکیل دیتے ہیں۔ ان حالات کو حکمت عملی کے ذریعے کم کیا جاسکتا ہے۔ بچوں کے جذباتی کیفیت کا اندازہ لگانا، انہیں خود شناسی کا موقع فراہم کرنا، خود کے متضاد حالت کو سمجھنا وغیرہ بچوں کی تکلیف کو فوری طور پر کم کرتا ہے۔ خود انعکاس کرنا، اپنے اضطراب کی وجہ دریافت کرنا تاکہ ضروریات کہ اندرونی تصادم کو روکا جاسکے۔ بریتھینگ تکنیک پر سکون کرنے اور بے چینی پر قابو پانے کے لیے کارآمد ہوتی ہے۔

خود کی عکاسی اور جرنلنگ: تکلیف کی بنیادی وجوہات کی چھان بین کریں تاکہ یہ سمجھ سکیں کہ اندرونی ضروریات آپس میں ٹکرا رہی ہیں۔ سانس لینے کی تکنیک: آہستہ، جان بوجھ کر سانس لینے سے اعصابی نظام کو پر سکون کرنے اور تنازعات کی وجہ سے پیدا ہونے والی بے چینی پر قابو پانے میں مدد مل سکتی ہے۔ جذباتی رد عمل کو پہچاننے، سمجھنے اور ان کو منظم کرنے کی صلاحیت میں اضافہ اندرونی، متضاد جذبات کے بہتر انتظام کا موثر باعث بنتا ہے۔ کیے جانے والے فیصلے پر نظر ثانی کریں، اس بات کو یقینی بناتے ہوئے کہ تمام اقدار کو حقیقت میں شامل کیا گیا ہے، اور ایک ایسا نتیجہ نکالنے کا مقصد بنائیں جو آپ کی مجموعی فلاح و بہبود کے ساتھ سب سے زیادہ مطابقت رکھتا ہو۔

6.6 تعلیمی تناؤ اور کیریئر کی الجھن (Academic stress and career confusion)

تعلیمی نظام اور والدین کی توقع طلباء میں تعلیمی تناؤ پیدا کرتی ہے اور یہ ہر طالب علم کی تعلیمی زندگی کا حصہ بن گیا ہے۔ وہ اپنے کیریئر کے انتخاب کے بارے میں کم اعتماد محسوس کرتے ہیں اور کیریئر کی پریشانی کا شکار ہو جاتے ہیں جو ان کی ذہنی صحت کے لیے سازگار نہیں ہے۔ سماجی قابلیت طلباء میں تعلیمی تناؤ اور کیریئر کے انتخاب میں درپیش الجھن / بے چینی کو منظم کرنے کے لیے سود مند ثابت ہو سکتی ہے جو کہ تعلیمی میدان میں مستعدی سے کارکردگی کا مظاہرہ کرنے کی ان کی صلاحیتوں کو بڑھا سکتی ہے۔ آج کے تعلیمی نظام میں اکثر و بیشتر ان وجوہات کو تناو کے وجوہ کے طور دیکھا جاتا ہے جو کبھی عام مسائل کی فہرست میں تھی جیسے کثیر تعداد پر مبنی لیکچر ہال، ناکافی وسائل اور سہولیات، سمسٹر گریڈنگ سسٹم، وقت کی کمی یا اسائنمنٹ / ٹاسک سے متعلقہ مسائل، طویل اوقات اور روٹ لرننگ کی توقعات شامل ہیں ۔ تناؤ ہماری زندگی کا ایک لازمی حصہ بن گیا ہے جو ہر فرد کو متاثر کرتا ہے قطع نظر اس کی ترقی کے مرحلے سے، عمر یا سماجی سطح سے۔ زیادہ تر لوگوں کا خیال تھا کہ طلبہ برادری کو کسی قسم کے تناؤ یا مسائل کا سامنا نہیں ہے لیکن تناؤ اور اضطراب بچوں، نوعمروں اور بڑوں میں بھی پایا جاتا ہے۔ تعلیمی دباؤ طلباء میں تناؤ کے بنیادی ذرائع میں سے ایک ہے اور اس کی تعریف اس تکلیف اور پریشانی کے طور پر کی جاسکتی ہے جو تعلیمی ناکامی کے خوف سے پیدا ہوتی ہے۔ والدین کی غفلت، ان کی تعلیمی کارکردگی کے حوالے سے بہت زیادہ توقعات، کام کے بوجھ کو ضروری سمجھنا، طلباء کے درمیان مقابلہ اور نصاب میں دشواری طلباء کے لیے ممکنہ دباؤ پیدا کرتی ہیں۔ تعلیمی دباؤ طلباء میں

نفسیاتی پریشانی کا باعث بنتا ہے۔ یہ پریشانی کی کیفیت متوقع تعلیمی چیلنجوں یا ناکامی کے وقت ہوتی ہے یا اس وقت بھی ہوتی ہے جب طالب علم کو ناکامی کا شبہ ہو ۔ تعلیمی تناؤ، جس کا تجربہ طلباء کو اسکول کے آخری امتحانات اور مسابقتی داخلہ امتحانات میں اچھی کارکردگی کا مظاہرہ کرنے کے دوران ہوتا ہے۔ ٹیکنالوجی اور سماجی تبدیلیوں نے طلباء اور اساتذہ کے درمیان زیادہ مسابقت کو جنم دیا ہے۔ احتساب میں اضافہ، پیشہ ورانہ اتھارٹی کی بنیادوں کا ختم ہونا، پیشے کی قدر میں کمی، کوچنگ یا ٹیوشن کے جانب جھکاو نے اس میں اضافہ کیا ہے (سنگھل، 2004)۔ "تعلیمی تناؤ وہ چیز ہے جو کسی شخص کی نمٹنے کی صلاحیت پر اضافی مطالبہ عائد کرتی ہے، اکثر ایسی چیز کے ساتھ جو ماہرین تعلیم میں نئی اور مختلف ہوتی ہے"۔(Firman, 1992)

بنرجی (2011) کے مطابق، "تعلیمی تناؤ ایک قسم کا تناؤ ہے جو تعلیمی عوامل کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے جیسے کہ اسکول کا بھاری شیڈول، غیر حقیقی توقعات اور والدین اور اساتذہ کے مطالبات، کم تعلیمی کارکردگی، مطالعہ کی خراب عادت اور اسکول کی متعدد ترجیحات سے نمٹنے کے لیے کافی وقت نہ ہونا"۔

بچے نوبلوغت میں اپنے اندر اور ارد گرد بہت سی ترقیاتی تبدیلیوں کا تجربہ کرتے ہیں۔ یہ تبدیلیاں عقلی فیصلہ سازی کی بنیاد پر ایڈجسٹمنٹ اور انتخاب کرنے کی ضرورت پیش کرتی ہے۔ ترقیاتی تبدیلیوں میں سے ایک میں تعلیمی اور کیریئر کے انتخاب سے متعلق فیصلے کرنا شامل ہے جو ان کے مستقبل کے لیے اہم اثرات مرتب کر سکتے ہیں۔ کیریئر کی تلاش اور فیصلہ سازی کا عمل ایک نوجوان کی زندگی میں خاص طور پر دباؤ کا وقت ہو سکتا ہے(Taveira, Silva, Rodriguez & Maia, 1998)۔ یہ اسکول چھوڑنے یا تعلیمی کامیابیوں اور حوصلہ افزائی میں کمی کا سبب بھی بنتا ہے (فلیمنگ، بوائل اینڈ آفورڈ، 1993)۔ اس طرح ہائی اسکول نوجوانوں کے لیے ایک ہنگامہ خیز وقت ہو سکتا ہے، جو کہ بہت زیادہ تناؤ اور الجھن کا باعث بنتا ہے، اور ہائی اسکول کے دوران تعلیمی اور جذباتی خدشات کا باعث بن سکتا ہے۔ کیریئر کا صحیح انتخاب کرنے کے لیے کوشش اور سوچ کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایسا لگتا ہے کہ کچھ افراد یہ انتخاب آسانی سے کرتے ہیں، کم از کم بظاہر، جبکہ دوسروں کو اس میں مسائل اور مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے (گیٹی، کراوز اور اوسیپو، 1996)۔

بچے کا ماحول جیسے گھر، اسکول، پڑوس یا دوستی تعلیمی دباو کا بنیادی ذریعہ ہے۔ یہی تعلیمی دباؤ بچے کی ذہنی پریشانی میں حصہ ڈالتے ہیں(Bedewy & Gabriel, 2015)۔ تناؤ کی ایک اور قسم جس کا طالب علموں کو سامنا کرنا پڑتا ہے وہ ہے سماجی مطابقت / ایڈجسٹمنٹ، خاص طور پر جب طلباء اسکول کے ماحول سے یونیورسٹی کے ماحول میں منتقل ہوتے ہیں۔ ان کا یونیورسٹی کی زندگی کے مطابق ڈھلنا اور گھر کے ماحول سے الگ ہونا تناؤ پیدا کرتا ہے۔ یونیورسٹی کی سطح پر انہیں اپنے کیریئر کا فیصلہ کرنا ہوتا ہے۔ کیریئر کا فیصلہ کوئی آسان عمل نہیں ہے، کچھ طلباء کو اپنے کیریئر کا راستہ منتخب کرنے میں بہت سی رکاوٹوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ وہ اپنے کیریئر کے بارے میں صحیح فیصلہ نہیں کر پاتے اور یہ الجھن انہیں پریشانی کی طرف لے جاتی ہے جو ان کی جسمانی صحت کے ساتھ ساتھ نفسیاتی صحت اور فیصلہ سازی کی صلاحیت کو بھی متاثر کرتی ہے۔ سماجی قابلیت بچوں اور نوجوانوں کو پرہیز گاری کے رویے میں مشغول ہونے میں مدد دیتی ہے، تاکہ وہ معاشرے میں اہم شراکت کر سکیں(Pascoe, Hetrick & Parker, 2020)۔ سماجی قابلیت طلباء کے تعلیمی سالوں میں ایک اہم کردار ادا کرتی ہے کیونکہ یہ طالب علم کو ماحول کے بدلتے ہوئے تقاضوں کے مطابق طرز عمل اپنانے میں مدد دیتی ہے۔ کامیاب ترسیل اور باہمی تعاون کے حالات میں ایک فرد مختلف مہارتوں کو تیار کرتا ہے جیسے ٹیم ورک، مسئلہ حل کرنا، اور فیصلہ سازی، چیلنجوں کا سامنا کرنا وغیرہ۔ اسکول، کالج اور یونیورسٹیاں سماجی سیکھنے کے عمل کا بنیادی ذریعہ ہیں جہاں طلباء اپنے ساتھیوں، اساتذہ اور خاندانی تعاون کے ساتھ

سیکھنے کے عمل میں شامل ہوتے ہیں(Joseph & Zins et al, 2007)۔ تعلیمی مقصد جو فطرت میں بھی عملی ہو، اور اسے سماجی قابلیت کے ذریعے حاصل کیا جانا چاہیے۔ یہ خیال اب بھی تعلیمی ترقی میں متعلقہ ہے۔ پرائمری سے اعلیٰ تعلیم تک سماجی قابلیت کی ترقی اہمیت کی حامل ہے۔ مسلو(1970) کے مطابق ایک ایسا ماحول جو محفوظ اور معاون ہو طلباء میں خود اعتمادی، ان کے خود تشخیص کو قوی کرتا ہے۔ طلباء کے مؤثر نفسیاتی کارکردگی کے لیے تحفظ کا احساس بہت ضروری ہے۔ اس سے انہیں اپنے خیالات، رجحانات اور تجربات کے زیادہ واضح اور درست اظہار میں مدد ملے گی۔ حفاظت آزادی فراہم کرتی ہے، سیکھنے کے زیادہ موثر عمل کو یقینی بناتی ہے اور سماجی قابلیت کی نشوونما میں بھی حصہ ڈالتی ہے۔ جب حفاظت نہیں ہوگی تو خوف تعلیم کی ترقی کو متاثر کرے گا۔ طلباء واضح طور پر اپنے خیالات کا اظہار نہیں کر سکیں گے، وہ تمام امکانات کو بروئے کار لا کر کام کرنے سے قاصر ہوں گے (Kiuru et al., 2015)۔ اس کا نتیجہ تناؤ کی صورت میں نکلے گا، جو سماجی اظہار اور سماجی قابلیت کو منفی طور پر متاثر کرتا ہے۔ مناسب سماجی مہارتوں کے نفاذ کے ساتھ، طلباء خاندان، اسکول، کام اور معاشرے میں مؤثر ایڈجسٹمنٹ کرنا سیکھ جاتے ہیں۔ Geert Ten Dam اور Monique Volman (2007) نے کہا کہ سماجی قابلیت تعلیم کا حاصل ہونی چاہیے کیونکہ یہ معاشرے کے ذمہ دار شہری کی تیاری میں مدد کرتی ہے۔ سماجی قابلیت کو بڑھانے کے لیے نفسیاتی اور سماجی دونوں کا استعمال کیا جانا چاہیے۔

6.6.1 کیریر کاؤنسلنگ کیریئر کنفیوژن کو کم کرنے میں کس طرح مدد کرتی ہے؟

(How does career counselling help in reducing career confusion)

کریئر کاؤنسلنگ مدد فراہم کرتی ہے:

- طلباء کو ان کی طاقتوں اور دلچسپیوں کو سمجھنے میں مدد کرنا۔
- کیریئر کے حقیقی اختیارات کو کم کرنا۔
- قابل اعتماد اور تازہ ترین کیریئر کی معلومات فراہم کرنا۔
- جذباتی مغلوبیت کو کم کرنا۔
- خود آگاہی کی حوصلہ افزائی کرنا۔
- پیچیدہ انتخاب کو آسان بنانا۔
- طویل مدتی کیریئر کی موافقت پیدا کرنا۔

کیریئر کی الجھنوں پر قابو پانے کے لیے طلباء کے لیے حکمت عملی:

- پہلے اپنے آپ کو سمجھنے پر توجہ مرکوز کیجیے۔
- دوسروں کے ساتھ مستقل موازنہ کو محدود کیجیے ۔
- پیشہ وارانہ کیریئر کی رہنمائی حاصل کیجیے ۔
- ان ٹرن شپ اور پروجیکٹس کے ذریعے کیریئر کی تلاش کیجیے ۔

- مانیے کہ کیریئر لچک دار ہیں، مقررہ نہیں۔

"کیریئر کی وضاحت سمت کے بارے میں ہے، باکمال ہونے کے بارے میں نہیں"۔

ایسے ہائی پریشر والے ماحول میں، کیریئر کاؤنسلنگ ایک تبدیلی کا کردار ادا کرتی ہے۔ طلباء کو بے ترتیب کیریئر کے راستوں پر مجبور کرنے کے بجائے، مشاورت ان کی طاقتوں، شخصیت، مہارتوں اور طویل مدتی اہداف کو سمجھنے میں ان کی مدد کرتی ہے۔ جب طلباء کو واضح ہو جاتے ہیں، تناؤ کم ہو جاتا ہے، اعتماد بہتر ہو جاتا ہے، اور فیصلہ سازی آسان ہو جاتی ہے۔

6.7 رہنمائی اور مشاورت برائے نوبلوغت (Guidance and counselling for adolescence)

رہنمائی اور مشاورت جڑواں تصورات ہیں اور ہر تعلیمی سرگرمی کے لازمی عناصر کے طور پر نظر آتے ہیں۔ لیکن یہ مترادف اصطلاحات نہیں ہیں۔ مشاورت رہنمائی کا حصہ ہے۔ تعلیمی سیاق وسباق میں رہنمائی کا مطلب اشارہ کرنا، نشاندہی کرنا، راستہ دکھانا اور رہنمائی کرنا ہے۔ رہنمائی کا بنیادی کام ان افراد کی مدد کرنا ہے جنہیں مختلف مسائل کا سامنا کرنے والے حالات میں مدد کی ضرورت ہے یا مدد حاصل کرنا ہے۔ مشاورت رہنمائی کی ایک خصوصی خدمت ہے۔ یہ افراد کو اپنے بارے میں اور ان کے موجودہ اور ممکنہ مستقبل کے حالات کے بارے میں مزید جاننے میں مدد کرنے کا عمل ہے تاکہ وہ معاشرے میں خاطر خواہ حصہ ڈال سکیں۔ نوبلوغت کسی فرد کی زندگی کی ایک مقررہ مدت کی بجائے ایک مرحلہ تسلیم کیا جاتا ہے۔ ثانوی جنسی خصوصیات کی ظاہری شکل سے جنسی اور تولیدی پختگی تک ترقی اور تبدیلی کا ایک مرحلہ ہے۔ یہ مکمل سماجی اقتصادی اور جذباتی انحصار سے مشروط آزادی کی طرف منتقلی ہے۔

بھارت میں نوعمر (10 سے 19 سال) کا فیصد بڑھ رہا ہے۔ اور یہ کل آبادی کا ایک چوتھائی حصہ پر مشتمل ہے۔ ہم اس بات سے بخوبی واقف ہیں کہ منتقلی کا یہ دور متعدد مسائل لے کر آتا ہے۔ جن میں صنفی امتیاز، کم عمری کی شادی اور حمل، بچے کی پیدائش کے دوران طبی پیچیدگیاں وغیرہ شامل ہیں۔ WHO کے مطابق 2016 میں 10-19 سال کی عمر کے 1.1 ملین سے زیادہ نوعمروں کی موت ہوئی، روزانہ 3000 سے زائد۔ نوعمروں کی موت کی سب سے بڑی وجہ روڈ ٹریفک کی چوٹیں تھیں۔ نوجوانوں کی اموات کی دیگر بڑی وجوہات میں خودکشی، باہمی تشدد، ایچ آئی وی / ایڈز اور اسہال کی بیماریاں شامل ہیں۔ دماغی صحت کے تمام عوارض میں سے نصف 14 سال کی عمر سے شروع ہوتی ہے۔ لیکن زیادہ تر معاملات کا پتہ نہیں چل پاتا اور ان کا علاج نہیں ہوتا۔ عالمی سطح پر 15 سے 19 سال کی عمر کی لڑکیوں میں ہر 1000 میں 44 پیدائشیں ہوتی ہیں۔

6.7.1 نوعمروں میں مشاورت کی ضرورت (Need for Counselling in Adolescents)

- زیادہ تر نوعمر فطرت میں شرمیلے ہوتے ہیں اور اپنے شکوک وشبہات کو کسی کے سامنے ظاہر کرنے میں جھجک محسوس کرتے ہیں کیونکہ انہیں رازداری، بھروسہ اور پردہ داری کا خوف ہوتا ہے۔
- اکثر انہیں بہت پریشانیاں اور اضطراب ہوتا ہے، استحصال کا خوف ہوتا ہے۔، عمر، دیہی اور شہری، اسکول جانے والا، اسکول نہیں جانے والا جیسے عناصر پر مبنی جماعت بندی کی جاتی ہے۔

- اکثر یہ مدد حاصل کرنے کے لئے مزاحمت پیش کرتے ہیں۔ اگر کوئی عارضہ ہے تو صحت کی خدمات حاصل کرنے میں بھی شرمندگی محسوس کرنا عام بات ہیں۔ وہ حد سے زیادہ جوابی کاروائی کرتے ہیں اور جذباتی ہوتے ہیں۔
- اپنے میں ہونے والی جسمانی اور جذباتی تبدیلیوں کو جاننے کے لیے متلاشی ہوتے ہیں۔ پر وہ یہ نہیں جانتے کہ وہ اپنے خدشات، مسائل اور ضروریات کے بارے میں مناسب معلومات کہاں سے حاصل کریں؟
- مشاورت ذاتی سماجی اور نفسیاتی مسائل، مشکلات اور حالات کو حل کرنے مین مدد اور رہنمائی فراہم کرتی ہے۔ کاؤنسلنگ وہ عمل ہے جو کاؤنسلر کو اختیار دیتا ہے کہ وہ مسائل کا تجزیہ کر کے ایک بہترین آپشن تلاش کرے۔ مشاورت انسانی رویے کو تبدیل کرنے کے مقصد کے تحت سائنسی طور پر اخذ کردہ نفسیاتی علم اور تکنیکوں کا مہارت سے اطلاق کر سکے۔ اس طرح کونسلی کی ذاتی سوچ، احساس اور رویہ یا ردعمل میں مثبت تبدیلیاں جھلکتی ہیں۔

نو عمر مرکوز مشاورت کے بنیادی اصول (برائے نو عمر) (Basic Principles of Adolescent centered Counselling)

- نو عمروں سے متعلق مسائل، خدشات اور ضروریات۔
- نو عمروں کے بنیادی حقوق کو تسلیم کیجیے ۔
- ان کے تحفظات کا احترام کیجیے اور قبول کیجیے ۔
- غیر ہدایتی تجاویز پیش کیجیے ۔
- غیر فیصلہ کن۔
- انہیں وسائل اور مسلہ حل کرنے کی مہارت فراہم کیجیے ۔

نو عمروں کے اہم مسائل:

چوٹیں: غیر ارادی چوٹیں نو عمر بچوں میں موت اور معذوری کی سب سے بڑی وجہ ہیں۔ 2023 میں بھارت میں 9500 نو عمر جن کی عمر 18 سے کم تھی سڑک حادثوں کا شکار ہوئے۔ ان میں پیدل چلنے والے، سائیکل سوار یا موٹر سائیکل سوار تھے۔ روڈ سیفٹی کے لیے مزید جامع قوانین کی ضرورت ہیں۔ مزید بر آں نوجوان کو محفوظ طریقے سے گاڑی چلانے کے بارے مے مشورے کی ضرورت ہوتی ہے۔

دماغی صحت: ڈپریشن نو عمروں میں سب سے بڑا مسلہ ہے۔ خودکشی سب سے زیادہ عام انہیں ایج گروپ میں ہیں۔ تشدد، غربت، تزلیل اور بے قدری کا احساس ذہنی صحت کے مسائل پیدا کرتے ہیں۔ ان میں زندگی کی مہارتیں پیدا کرنے کی ضرورت ہیں انہیں کمیونٹی کی دیگر ماحول میں نفسیاتی مدد فراہم کرنا اچھی ذہنی صحت کو فروغ دینے میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔

تشدد: بین شخصی تشدد عالمی سطح پر نو عمروں میں موت کی تیسری بڑی وجہ ہے، حالانکہ اس کی شرح علمی خطوں کے لحاظ سے کافی حد مختلف ہوتی ہے، عالمی سطح پر 19 سال (84 ملین) نو عمروں میں سے تقریباً تین میں ایک شوہر یا ساتھی کی وجہ سے جذباتی، جسمانی اور / یا جنسی تشدد کا شکار ہو رہے ہیں۔

ایچ آئی وی / ایڈز: ایک اندازے کے مطابق 2016 میں 2-1 ملین نوجوان ایچ آئی وی کے شکار تھے۔ بھارت میں 2024-25 میں 15-24 سال کے

نوجوانوں میں ایڈس کا تناسب 31٪ رہا ہے جبکہ یہ کل آبادی میں 25٪ ہیں۔ ان نوجوانوں کو ایچ آئی وی کی جانچ اور مشاورت تک بہتر رسائی وعلاج کی ضرورت ہیں۔

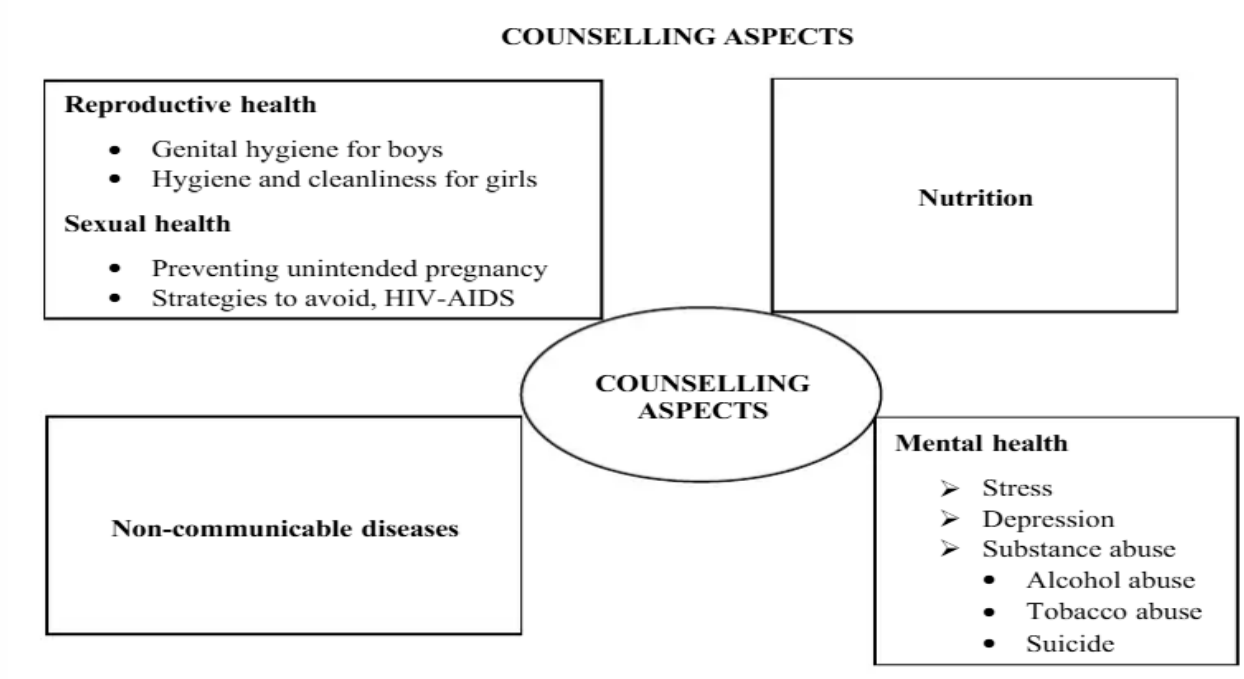
دیگر متعدی امراض: اسہال اور نچلی سانس کی نلی کے انفیکشن 10 سے 19 سال سے کم نوجوانوں کی 10 موت کی وجہ میں سے ایک ہیں۔ اس کے علاوہ مینینجائٹس افریقہ اور درمیانی آمدنی والے ممالک میں موت کی سب سے بڑی 5 وجوہات میں سے ایک ہیں۔

شراب اور منشیات: شراب نوشی یہ عموماً ہر ملک کی تشویش ہے خاص کر نوجوان طبقے کو لے کر۔ یہ خود پر قابو کو کم کرتا ہے اور خطرناک رویوں کو فروغ دیتا ہے۔ یہ سب سے زیادہ غیر محفوظ جنسی تعلقات، ریش ڈرائیونگ کی شکل میں دکھائی دیتی ہے۔ یہ موت کا باعث اور مستقبل میں صحت کے مسائل کا باعث بھی ہے۔ 15-19 سال کے بچوں میں منشیات کا استعمال بھی ایک اہم عالمی تشویش ہے۔ منشیات پر کنٹرول اور اس سے متعلق قوانین کا ساختی سے لاگو کرنا اس سے نپٹنے کا راستہ ہے

غذائیت اور مائیکرو نیوٹرینٹ کی کمی: آئرن کی کمی والا انیمیا 2016 میں نوعمروں میں موت اور معذوری کی دوسری بڑی وجہ تھی۔ آئرن اور فولیک ایسیڈ سپلیمینٹس ایک ایسا حل ہے جو نوعمروں کی صحت کو فروغ دیتا ہے۔ اچھے کھانے کی عادت اچھی صحت کی ضمانت ہے۔ چکنائی، ٹرانس فیٹی ایسیڈز، فری شکر یا نمک والی غذا کا استعمال کم کرنا ہے۔ صحت مند غذا کی فراہمی کو آسان اور عام کرنا ضروری ہے۔

کم غذائیت اور موٹاپا: کم غذائیت اور عنفوان شباب منفی ارتباط رکھتے ہیں۔ ترقی پذیر ممالک میں لڑکے اور لڑکیاں کم غذائیت کے شکار رہتے ہیں اور اسی حالت میں جوانی میں قدم رکھتے ہیں۔ جس بناء پر وہ اکثر بیمار رہتے ہیں اور موت کا شکارہ ہوتے ہیں۔ اسی طرح موٹاپا بھی نوجوان طبقے میں عام ہوتا جارہا ہے اور قلب کی بیماریوں کی آرام گاہ ثابت ہو رہا ہے۔

مندرجہ ذیل شکل نوجوانوں میں مشاورت کے عمل کی ضرورت اور بعد کو ظاہر کرتی ہے۔



اپنی پیش رفت کی جانچ کیجیے (Check Your Progress)
1. .نوعمروں کے مسائل بیان کیجیے۔
2. .نوعمروں کی مشاورت کے اصول تحریر کیجیے۔

6.8 خلاصہ (Summary)

بچپن کے درمیانی سالوں (6 سے 12 سال کی عمر کے درمیان) میں بچے کی نشوونما کا راستہ نوعمری کی بنیاد ڈالتا ہے۔ بچے درمیانی بچپن میں زیادہ آزادی حاصل کرتے ہیں اور جوانی کے دوران ڈرامائی نمو اور نشوونما سے گزرتے ہیں۔ تاہم، تمام ثقافتیں جوانی کو ایک الگ مرحلے کے طور پر نہیں مانتی ہیں، حالانکہ اس مرحلے کے مغربی تصورات دوسرے نظریات کو زیر کرتے ہیں۔ درمیانی بچپن تعلیمی مہارتوں میں مہارت حاصل کرنے، سماجی قابلیت حاصل کرنے، اور خود کا احساس پیدا کرنے پر مرکوز ہے۔ جوانی کی تعریف بلوغت، شناخت کی تشکیل، علمی پختگی میں اضافہ، اور ساتھیوں کے تعلقات کی طرف توجہ مرکوز کرنے سے ہوتی ہے۔

دوران طفولیت: جسمانی نشوونما سست مگر مستحکم ہوتی ہے، بچے کی اونچائی میں تقریباً 2-3 انچ اور وزن میں 5-7 پاؤنڈ سالانہ اضافہ ہوتا ہے۔ بچوں کو پٹھوں کی طاقت میں اضافہ، موٹر کوآرڈینیشن میں بہتری، اور بنیادی دانتوں کو مستقل دانتوں سے تبدیل ہوتا دکھائی دیتا ہے۔ اس مدت کے دوران اچھی غذائیت بڑھتے ہوئے دماغ اور جسم کو ایندھن دیتی ہے، اور اسکول کے اندراج، تعلیمی کامیابی اور ادراک کو بہتر بناتی ہے۔ غذائیت سے بھرپور غذا کچھ بچوں اور نوعمروں کو ابتدائی بچپن میں بونے پن سے یک بیک بہتر نشوونما کو ظاہر کرتی ہے۔ اس عمر میں بچے اسباب اور اثرات کے مابین تعلق کو سمجھتے ہیں،۔ انہیں رجعت پذیری اور مقبولیت کے علم سے آشنائی ہوتی ہے۔ اگر جذباتی نشوونما کی بات کرے تو اس عمر میں بچے اسکول جانے لگتے ہیں، سماجی مطابقت کی وسعت میں اضافہ ہوتا ہے۔ اب وہ گھر کے افراد کے علاوہ ہم جماعت اور استاد کے ساتھ ربط قائم کرتے ہیں۔ 9 اور 12 سال کی عمر کے درمیان، علمی صلاحیتوں کو بہتر بنانا (ان کے اپنے سوچنے کے عمل سے آگاہی) بچوں کو ان کے جذباتی خود کو سمجھنے کے قابل بناتا ہے۔ وہ مستقبل کے نتائج کا اندازہ لگانے میں بھی بہتری دکھاتے ہیں جس کی وجہ سے وہ جذباتی حالات کو سنبھالنے کے لیے بہتر طور پر تیار ہونے لگتے ہیں۔

عنفوان شباب: 12 اور 13 سال کی عمر تک بچپن کا دور اختتام کو پہنچتا ہے۔ یہی سے نوجوانی کے دور کا آغاز ہوتا ہے۔ اس دور کا اختتام جوانی پر ہوتا ہے۔ بچپن اور جوانی کی عمر کا وسطی دور عنفوان شباب یا بلوغت کا دور کہلاتا ہے۔ بچوں کے جسمانی نشوونما میں تیزی اور بے ربطگی آجاتی ہے۔ یہ اچانک تبدیلی جست نمو یا گروتھ سپرٹ کہلاتی ہے۔ بڑھوتری کی شرح میں لگ بھگ دوگنا اضافہ ہوتا ہے۔ قد میں اضافہ کی وجہ بچوں کی ہڈیوں کی لمبائی کا اپنی پختگی کی جانب بڑھنا ہوتا ہے۔ ہڈیوں کے ساتھ عضلات بھی جڑے ہوتے ہیں۔ ہڈیوں کی لمبائی بڑھنے سے عضلات بھی لمبے اور مضبوط ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح اندرونی اعضاء بھی اپنی جسامت اور کارکردگی میں اپنی انتہا کو پہنچ جاتے ہیں۔ اس عمر میں ذہنی نشوونما میں بھی تیزی آتی ہے۔ اس عمر میں بچوں کی سوچنے، سمجھنے اور فکر کرنے کی صلاحیت اعلی ہوتی ہے۔ ان کی فکر تنقیدی اور تجزیاتی یا تحلیلی ہوتی ہے۔

بلوغت کے ابتدائی مرحلے میں بچوں میں خود اعتمادی کی کمی ہوتی ہے۔ وہ اپنی صلاحیتوں کو پوری طرح سے نہیں پہچانتے اسی لیے ذمہ داری ملنے سے

پریشان ہو جاتے ہیں۔ وسیع پیمانے پر خود تصور فرد اور معاشرے کے ملاقات کا نقطہ ہے۔ خود کے تصور کا ایک اور اہم پہلو عزت نفس ہے۔ یہ خود کے تصور کا وہ حصہ ہے جس میں ہم خود کو ان معیارات کے مطابق پرکھتے ہیں جو ہم نے اپنے لیے مقرر کیے ہیں۔ یہ اپنی ذات کی تشخیص ہے۔ 6 سے 12 سال کی عمر کے بچوں میں عزت نفس خود اعتمادی تحفظ، قابلیت اور غیر مشروط محبت کے احساس کو فروغ دینے سے پیدا ہوتی ہے۔ بچوں کے رویے میں تبدیلی اکثر کسی چھوٹی چیز سے شروع ہوتی ہے جیسے بالوں کے انداز میں اچانک تبدیلی، کسی پسندیدہ کارٹون میں اچانک عدم دلچسپی، رنگین لنچ باکس کو سادگی والے ٹفن سے، یا کھیل کے میدان میں کسی مخصوص گروپ سے تعلق رکھنے کی خواہش۔ یہ چھوٹی تبدیلیاں صرف ترجیحات کو تبدیل کرنے کے بارے میں نہیں ہیں، یہ ہم مرتبہ کے دباؤ کی غیر مرئی لیکن طاقتور مقناطیسی کشش کی عکاسی کرتی ہیں۔

بچوں کا ایسا رویہ یا طرز عمل جو صحت، حفاظت یا مستقبل کے لیے نقصان دہ ہو سکتا ہے. جو کھم والا برتاؤ (Risk Behaviour) کہلاتا ہے۔ ان میں وہ سرگرمیاں شامل ہے جو معاشرہ کے معیار پر نہیں اترتی جیسے مثلاً نشہ کرنا، تیز رفتار سے گاڑی چلانا، غیر محفوظ سرگرمیاں وغیرہ۔ جذباتی کشمکش / تصادم یا ٹکراؤ (Emotional Conflict/ Dilemma) ایک ایسی ذہنی کیفیت ہے جس میں انسان بیک وقت دو متضاد جذبات یا فیصلوں کے درمیان پھنس جاتا ہے۔ یہ کیفیت زندگی کے عام معاملات سے لے کر گہرے نظریاتی مسائل تک، ہر جگہ پیدا ہو سکتی ہے۔ حالیہ دنوں میں، بچپن اور نوجوانی کا دور بہت اہم سمجھا جاتا ہے، کیونکہ نمو اور نشوونما کا یہ دور حیاتیاتی، جسمانی، جذباتی اور سماجی عوامل سے متاثر ہوتا ہے۔ نوعمروں کو مشکلات سے بچانا، سماجی و جذباتی پختگی اور نفسیاتی بہبود کو فروغ دینا، اور ذہنی صحت کی دیکھ بھال تک رسائی کو یقینی بنانا ان کی ذہنی صحت اور تندرستی کے لیے اہم ہے۔

تعلیمی نظام اور والدین کی توقع طلباء میں تعلیمی تناؤ پیدا کرتی ہے اور یہ ہر طالب علم کی تعلیمی زندگی کا حصہ بن گیا ہے۔ وہ اپنے کیریئر کے انتخاب کے بارے میں کم اعتماد محسوس کرتے ہیں اور کیریئر کی پریشانی کا شکار ہو جاتے ہیں جو ان کی ذہنی صحت کے لیے سازگار نہیں ہے۔ سماجی قابلیت طلباء میں تعلیمی تناؤ اور کیریئر کے انتخاب میں درپیش الجھن / بے چینی کو منظم کرنے کے لیے سود مند ثابت ہو سکتی ہے جو کہ تعلیمی میدان میں مستعدی سے کارکردگی کا مظاہرہ کرنے کی ان کی صلاحیتوں کو بڑھا سکتی ہے۔ مشاورت ذاتی سماجی اور نفسیاتی مسائل، مشکلات اور حالات کو حل کرنے مین مدد اور رہنمائی فراہم کرتی ہے۔ کاؤنسلنگ وہ عمل ہے جو کاؤنسلر کو اختیار دیتا ہے کہ وہ مسائل کا تجزیہ کر کے ایک بہترین آپشن تلاش کرے۔ مشاورت انسانی رویے کو تبدیل کرنے کے مقصد کے تحت سائنسی طور پر اخذ کردہ نفسیاتی علم اور تکنیکوں کا مہارت سے اطلاق کر سکے۔ اس طرح کونسلی کی ذاتی سوچ، احساس اور رویہ یا ردعمل میں مثبت تبدیلیاں جھلکتی ہیں۔

6.9 اکتسابی نتائج (Learning outcomes)

- درمیانی بچپن / زمانۂ طفولیت اور عنفوان شباب کے مراحل بیان کر سکیں گے۔
- عزت نفس اور جذباتی کشمکش کی تفصیل بتا سکیں گے۔
- جذباتی ٹکراو کے اثرات کی وضاحت کر سکیں گے۔
- تعلیمی تناؤ اور کیریئر کی الجھنوں پر بحث کر سکیں گے۔
-) کیریر کاؤسلنگ کے ذریعے کیرئیر کنفیوژن کو کم کرنے میں مشاورت کر سکیں گے۔

- نوبلوغوں کی مشاورت کر سکیں گے۔

6.10 فرہنگ(Glossary)

ایچ آئی وی(HIV): Human Immunodeficiency Virus کا مخفف ہے۔ یہ ایک ایسا وائرس ہے جو انسان کے مدافعتی نظام (Immune System) پر حملہ کر کے اسے کمزور کر دیتا ہے۔ بروقت علاج نہ ہونے کی صورت میں، یہ بیماری ایڈز (AIDS) کا باعث بن سکتی ہے۔

Mental Health: ذہنی صحت سے مراد ہماری جذباتی، نفسیاتی اور سماجی تندرستی ہے۔ یہ اس بات پر اثر انداز ہوتی ہے کہ ہم کیسا سوچتے ہیں، محسوس کرتے ہیں اور عمل کرتے ہیں۔ یہ روزمرہ کے تناؤ سے نمٹنے، دوسروں سے تعلقات استوار کرنے اور فیصلے کرنے کی صلاحیت کا تعین کرتی ہے۔

Non-Communicable Diseases: غیر متعدی امراض۔ ان سے مراد وہ بیماریاں ہیں جو ایک شخص سے دوسرے شخص میں نہیں پھیلتیں۔ یہ بنیادی طور پر طویل مدتی (دائمی) بیماریاں ہوتی ہیں جو جینیاتی، طرز زندگی اور ماحولیاتی عوامل کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔

Nutrition : غذائیت، تغذیہ یا خوراک

6.11 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

معروضی جوابات کے سوالات(Objective Type Questions)

1. ---------- عمر میں بچے اسباب اور اثرات میں تعلق سمجھتے ہیں۔

(a) درمیانی بچپن

(b)بلوغت

(c)طفولیت

(d)نوجوانی

2.--------- عمر میں بچوں کی جسمانی نشوونما میں تیزی سے اضافہ ہوتا ہے۔

(a)بڑھاپے

(b)عنفوان شباب

(c)ابتدائی طفولیت

(d)بچپن

3.خود کا تصور یہ جواب دیتا ہے کہ-------؟

(a)دنیا کیا ہے؟

(b)سماج میں کیسے رہنا ہے؟

(c)میں کون ہوں؟

(d)میں کیسے انسان بنوں؟

4.خود کے تصور کا ایک پہلو۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔ہے۔

(a)عزت نفس

(b)تعریف

(c)توصیف

(d)سزا

5۔بچوں کے رویے میں تبدیلی اکثر۔۔۔۔۔۔۔۔۔سے ہوتی ہے۔

(a)حادثے

(b)ڈانٹ

(c)چھوٹی چیز

(d)تعریف

6۔جذباتی ٹکراو کی وجہ سے بچوں میں۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔پیدا ہوتے ہیں۔

(a)بے چینی

(b)اداسی

(c)ذہنی دباو

(d)یہ سب

7.۔۔۔۔۔۔۔۔۔کی توقع طلباء میں تعلیمی تناؤ پیدا کرتی ہیں۔

(a)والدین

(b)سماج

(c)رشتہ داروں

(d)دوستوں

8.کیریر کاؤنسلنگ کا مقصد۔۔۔۔۔۔۔۔۔ہے۔

(a)خود آگاہی

(b)ملازمت کا حصول

(c)سماجی رتبہ

(d)نقصان سے بچانا

9.----------میں مشاورت کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔

(a) بچوں

(b)نوجوانوں

(c)نوعمروں

(d)بوڑھوں

10.بچوں میں----------طرح کے مسائل ہوتے ہیں۔

(a)اندرونی وبیرونی

(b)عالمی ومقامی

(c)سیاسی اور قومی

(d) چھوٹے اور بڑے

مختصر جوابات کے حامل سوالات(Short Answer Type Questions)

1. درمیانی بچپن کے وقوفی اور جذباتی نشو نما پر نوٹ لکھیے۔
2. عنفوان شباب کی اہم خصوصیات کیا ہیں؟
3. تصور خودی پر نوٹ لکھیے۔
4. عزت نفس کی وضاحت کیجیے۔
5. ہم جولیوں (peer group) کے پڑنے والے اثرات پر نوٹ لکھیے۔

طویل جوابات کے حامل سوالات(Long Answer Type Questions)

1. ابتدائی بچپن کی خصوصیات کے لحاظ سے کاؤنسلنگ کس طرح کی جائے گی۔وضاحت کیجیے۔
2. "عنفوان شباب میں کاؤنسلنگ کی ضرورت زیادہ ہوتی ہے"۔بیان کی وضاحت مثالوں کی مدد سے کیجیے۔
3. بچوں کی سوچ اور طرز عمل کو کون سے عوامل متاثر کرتے ہیں۔تفصیل سے بیان کیجیے۔
4. تعلیمی تناؤ اور کریر کی الجھنیں کیا ہیں؟مثالوں سے واضح کیجیے۔
5. طلباء کی کیریئر کی الجھنوں کو دور کرنے کے لیے آپ کیا لائحہ عمل اختیار کریں گے۔تحریر کیجیے۔

6.12 تجویز کردہ اکتسابی مواد(Suggested Reading Materials)

1. Alicia L. Fedewa and H. Thompson Prout. (2022). Counseling and Psychotherapy with Children and Adolescents: Theory and Practice for School and Clinical Settings (5th Edition). John Wiley & Sons.
2. Berk, L. E. (2007). *Development through the life span* (4th ed.). Boston: Allyn and Bacon.
3. Brenda L. Jones, Emily E. Dunn, and other contributing experts. (2021) Child and Adolescent Counseling: An Integrated Approach . Springer Publishing.
4. Erikson, E. (1982). *The life cycle completed*. NY: Norton & Company.
5. Sondra Smith-Adcock and Catherine Tucker. (2023) .Counseling Children and Adolescents:
6. Qiushan Liu . Middle Childhood and Adolescent Psychology. Retrieved from https://wisconsin.pressbooks.pub/adolescentpsychology/ dated 15/04/2026
7. Adolescent Counseling: Types, Techniques, and How It Benefits Teens
8. Jan 9, 2023. https://www.newportacademy.com/resources/treatment/adolescent-counseling/
9. Adolescent Counselling.https://egyankosh.ac.in/bitstream/123456789/48069/1/Unit-4.pdf

اکائی 7۔ بلوغت اور عمر رسیدگی

(Adulthood and old Ageing)

اکائی کے اجزاء:

7.0. تمہید(Introduction)

7.1 مقاصد (Objectives)

7.2 ابتدائی اور درمیانی بلوغت کے نشوونمائی کام

(Developmental Tasks of Early and Middle Adulthood)

7.2.1 بلوغت کا مرحلہ(The Adulthood Stage)

7.2.2 ابتدائی جوانی (Young Adulthood)

7.2.3 بلوغت یا درمیانی بلوغت(Adulthood or Middle Age)

7.2.4 عمر رسیدگی(Old Age)

7.3 بلوغت و عمر رسیدگی میں کیریئر، شادی اور خاندان کے مسائل Career, Marriage and Family Issues

7.3.1 کیریئر میرج انٹرپلے اور چیلنجز Career-Marriage Interplay and Challenges

7.4 بڑھاپا میں نفسیاتی تبدیلی Psychological Change in Late Adulthood

7.5 ریٹائرمینٹ اور عمر رسیدگی کے ساتھ مقابلہ Retirement and coping with ageing

7.5.1 ریٹائرمنٹ ڈپریشن اور تناؤ کیا ہے Retirement, Depression, and Stress

7.5.2 ریٹائرمنٹ کے عام چیلنجز Common challenges of retirement

7.6 جوانی سے عمر رسیدگی تک مختلف مراحل میں کاؤنسلنگ Counselling across the adult lifespan

7.6.1 بلوغت Adulthood

7.6.2 وسطی بلوغت Middle age

7.6.3. عمر رسیدگی Old Age

7.6.4 کاؤنسلنگ کے مجموعی فوائد Overall benefits of Counselling

7.7 خلاصہ Summary

7.8 اکتسابی نتائج Learning Outcomes

7.9 فرہنگ (Glossary)

7.10 نمونہ امتحانی سوالات(Model Examination Questions)

7.12 تجویز کردہ اکتسابی مواد(Suggested Reading Materials)

7.0 تمہید (Introduction)

بلوغت کو عام طور پر انسانی نشوونما کے دور سے تعبیر کیا جاتا ہے جس میں خواتین اور مردوں کی جسمانی نشوونما، علمی نشوونما اور نفسیاتی نشوونما ست ہو کر اپنی بلند ترین سطح پر پہنچ جاتی ہے۔ اگرچہ اسکالرز مسلسل نظریات پیش کرنے کی کوشش کرتے ہیں، لیکن ترقی کے لحاظ سے اعلیٰ ترین سطح کی وضاحت اقتصادی عوامل اور سماجی ثقافتی عوامل کی وجہ سے ممالک اور ثقافتوں کے درمیان مختلف ہوتی ہے۔ لیکن بلوغت کو لے کر کچھ سوالات یکساں ہیں جو ہم اپنے بڑوں کو دیکھ کر خود سے پوچھتے ہیں۔ بوڑھا ہونا کیسا ہے؟ لوگوں کی عمر بڑھنے کے ساتھ کیا تبدیلیاں آتی ہیں؟ یہ کہنے کا کیا مطلب ہے کہ کوئی بوڑھا ہے۔ ہم دیکھتے ہیں کہ ہمارے والدین ہمارے جیسا سلوک نہیں کرتے۔ **'بالغ اور عمر رسیدہ'** کا لفظ سنتے ہی عام طور پر ہمارے ذہن میں جو تصویریں آتی ہیں وہ ہیں ذمہ داری، استحکام، بھولپن اور بعض اوقات خراب صحت۔ ہم بڑھاپے کو زندگی کے ایک مرحلے کے طور پر دیکھتے ہیں جب لوگ دوسروں پر زیادہ انحصار کرتے ہیں۔ کیا یہ سوچ دقیانوسی تصورات ہیں یا خرافات پر مبنی ہے؟ مئی 2026 تک، دنیا کی کل آبادی تقریباً 8.3 بلین افراد پر مشتمل ہے جس میں تقریباً 4.21 بلین مرد اور 4.14 بلین خواتین ہیں۔ جب کہ ایک درست عالمی ڈاٹا برائے 18 + ملنا مشکل ہیں کیونکہ اس تعداد میں اتار چڑھاؤ آتا ہے۔ ایک شماریاتی اندازہ ہے کہ 2030 تک، 6 میں سے 1 شخص 60 یا اس سے زیادہ عمر کا ہو گا۔ 2070 کی دہائی کے آخر تک، 65 سال یا اس سے زیادہ عمر کے لوگوں کی تعداد 18 سال سے کم عمر کے بچوں کی تعداد سے تجاوز کر جائے گی۔ آج جب ہم اپنے معاشرے کا جائزہ لیتے ہیں تو ہم دیکھتے ہیں کہ بڑی عمر کی آبادی کا طبقہ بڑھ رہا ہے۔ بالغ ہونا اور بوڑھا ہونا ایک حیاتیاتی عمل ہے لیکن اس کے ساتھ بہت سی دوسری ترقیاں اور تبدیلیاں ں بھی ہوتی ہیں۔ آپ اس باب میں ان تبدیلیوں کا مطالعہ کریں گے۔ یہ اکائی آپ کو معاشرے میں بوڑھے لوگوں کی قدر اور ان سے متعلق کو سمجھنے میں بھی مدد دے گا آیئے اس اکائی میں زندگی کے اس مرحلے کے بارے میں جانیں گے جو ہم کو مختلف لگتے ہیں ان کو سمجھنے کی کوشش کریں گے اور ساتھ ہی ہم مستقبل کے ہماری اپنی زندگی کے پڑاؤ کے لیے خود کو جسمانی و ذہنی طور پر تیار کریں گے۔

7.1 مقاصد(Objectives)

اس یونٹ کے مطالعہ کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ:

- جوانی اور عمر رسیدگی کی خصوصیات کی وضاحت کر سکیں گے۔
- جوانی کے دوران اہم نشوونمائی تبدیلیوں کی وضاحت کر سکیں گے۔
- عمر بڑھنے اور اس سے نمٹنے کے مسائل و حل بیان کر سکیں گے۔
- عمر رسیدہ اور بوڑھے لوگوں کے خدشات کی وضاحت کر سکیں گے۔

- مشاورت کے لیے ضروری اصولوں پر عمل کر سکیں گے۔

7.2 ابتدائی اور درمیانی بلوغت کے نشوونمائی کام

(Developmental Tasks of Early and Middle Adulthood)

بلوغت انسانی زندگی کا وہ طویل اور اہم مرحلہ ہے جس میں فرد بچپن اور نوجوانی کی تیاریوں سے نکل کر عملی زندگی کی ذمہ داریوں کو سنبھالتا ہے۔ ہر مرحلۂ حیات کے ساتھ کچھ خاص توقعات اور کام وابستہ ہوتے ہیں، جنھیں نشوونمائی کام (Developmental Tasks) کہا جاتا ہے، اور ان کی کامیاب تکمیل فرد کی نفسیاتی صحت، سماجی کردار، اور زندگی کے اطمینان کی بنیاد بنتی ہے۔ ابتدائی بلوغت (Early Adulthood) میں فرد کیریئر کے انتخاب، مالی و جذباتی آزادی کے حصول، شریکِ حیات کے انتخاب، اور خاندانی زندگی کے آغاز جیسے اہم کاموں سے گزرتا ہے۔ درمیانی بلوغت (Middle Adulthood) میں توجہ پیشہ ورانہ استحکام، بچوں کی پرورش اور مستقبل، بزرگ والدین کی دیکھ بھال، صحت کے مسائل، اور معاشرے کے لیے بامعنی شراکت کی طرف منتقل ہو جاتی ہے۔ ان دونوں ادوار میں جسمانی تبدیلیاں، ذہنی و جذباتی چیلنج، اور ایرکسن (Erikson) جیسے ماہرین کے بیان کردہ نفسیاتی بحران بھی سامنے آتے ہیں، جو فرد کی شخصیت کو نئی شکل دیتے ہیں۔ مشیر کے لیے ان ادوار کے نشوونمائی کاموں کو سمجھنا ضروری ہے، کیونکہ اسی سمجھ کی روشنی میں وہ اس عمر کے مؤکلین کے مسائل کو درست سیاق میں دیکھ سکتا ہے اور مناسب رہنمائی فراہم کر سکتا ہے۔

7.2.1 بلوغت کا مرحلہ (The Adulthood Stage)

اکثر ہمارے بزرگ کہتے ہے "اپنی عمر کے مطابق رہا کرو، آپ بوڑھے نہیں ہو"، کیا آپ نے کبھی سوچا ہے کہ اس کا کیا مطلب ہے؟ ایسا لگتا ہے کہ وہ ہمارے بارے میں کچھ معیاری توقعات رکھتے ہیں۔ ان کا مقصد ہمیں بتانا ہوتا ہے کہ ایک خاص عمر کے افراد کو کس طرح کا عمل کرنا چاہئے۔ بلوغت کا مرحلہ معاشرے میں ایک فرد کو اپنے فرض کی انجام دہی کی توقعات سے نشان زد کرتا ہے۔ کچھ خاص کردار، چند رشتے، اور کیریئر اس دور کے اہم سنگ میل ہوتے ہیں۔ جوانی کے دوران ترقی کی رفتار اسی دور کو مستحکم کرتی ہے اور فرد معاشرے میں مزید ٹھوس کرداروں کو ادا کرنے کے لیے تیار ہوتا ہے۔ ہماری صلاحیتیں اور طرز عمل بدلتے رہتے ہیں جیسے جیسے ہم عمر میں بڑھتے ہیں نہ صرف حیاتیاتی نشوونما کی وجہ سے بلکہ ہمارے علم اور ماحول کے ساتھ ہمارے تعامل کے طریقے کی وجہ سے بھی ہم میں تبدیلی آتی ہیں۔ ہندوستانی روایت میں جوانی کی مدت سے مراد گرہستھ آشرم ہے ۔ اسلام میں اس دور کو تذکیر حکمت کا دور اور ذمہ داری دور کہا گیا ہے۔ قرآن انہیں بالغ سے پکارتا ہے ساتھ ہی "اشدہ" (Ashuddahu) کا لقب دیتا ہے، جس کے معنی اب آپ گہرائی والی پختگی پر ہو۔ یہاں ذہنی اور جسمانی پختگی دونوں کو شامل کیا گیا ہے۔ مرحلے کے دوران ایک فرد سماجی زندگی میں داخل ہوتا ہے اور خاندان، شادی اور اپنے کیریئر میں داخل ہونے کی ذمہ داریاں قبول کرتا ہے۔ بالغ ہونے کے قانونی معنی بھی مختلف ہیں اور اس میں ایسے عوامل شامل ہیں جیسے کسی کے اپنے معاملات کی ذمہ داری قبول کرنے کے قابل ہونا؛ ملازمت کے معاہدے میں شامل ہونا؛ اپنے لیے مالی ذمہ داری قبول کرنا؛ اور شادی کرنے، انتخابات میں ووٹ ڈالنے، آتشیں اسلحہ رکھنے، ڈرائیونگ لائسنس حاصل کرنے، آزادانہ طور پر بیرون ملک سفر کرنے اور قانونی منشیات جیسے نکوٹین یا الکوحل کا استعمال کرنے کا اہل ہونا۔ نفسیات میں، بلوغت کو عام طور

پر انسانی نشوونما کے ایک مرحلے کے طور پر بیان کیا جاتا ہے جو کہ جوانی اور بلوغت کے مرحلے (تقریباً 13-19 سال کی عمر) کے بعد ہوتا ہے۔ جوانی زندگی کے آخر تک رہتی ہے۔ بلوغت کے مرحلے میں درج ذیل ذیلی ادوار ہوتے ہیں: (1) ابتدائی بلوغت (20 سے 30 کی دہائی)، (2) درمیانی بلوغت (40 سے 50 کی دہائی) اور (3) دیر بلوغت / بزرگی (60 اور اس سے اوپر)۔ آیئے ان ذیلی ادوار میں سے ہر ایک کی مختلف خصوصیات کو سمجھیں۔

7.2.2 ابتدائی جوانی (Young Adulthood)

اس مدت کے دوران کوئی اپنے آپ کو خود مختار اور خود مختار بالغ کے طور پر دیکھتا ہے۔ فرد مالی طور پر والدین کے خاندان پر کم انحصار کرتا ہے۔ اس مدت کے دوران ایک اہم ترقیاتی کام کیریئر کا انتخاب ہے۔ نوجوان مرد اور خواتین اپنی پسند کے کیریئر میں بسنے کا رجحان رکھتے ہیں۔ یہ دور غیر وابستگی والے رویوں اور تعلقات اور ملازمت میں متواتر تبدیلیوں اور مختلف راستوں کی کھوج سے بھرا ہوتا ہے۔ واقعات بلوغت میں منتقلی کی نشاندہی کرتے ہیں (مثلاً، تعلیم مکمل کرنا، مستحکم کام حاصل کرنا، شادی، اور ولدیت)۔ جو لوگ اپنی بیس کی دہائی کے اوائل میں ہوتے ہیں وہ اپنی جسمانی نشوونما کے عروج پر ہوتے ہیں، بشمول پٹھوں کی طاقت، ردعمل کا وقت، حسی صلاحیتیں، اور قلبی کام کرنا۔ اس کے علاوہ تولیدی نظام، موٹر مہارت، طاقت، اور پھیپھڑوں کی صلاحیت سب اپنے بہترین مقام اور طریقے سے کام کرتے ہیں۔ اس مرحلے کے دوران زیادہ تر پیشہ ور کھلاڑی اپنے کھیل میں سرفہرست ہوتے ہیں، اور بہت سی خواتین اس دور میں ماں بنتی ہیں۔

جسمانی طور پر، ابتدائی اور درمیانی دور بلوغت میں جسم کے کام کرنے میں سست رفتار سے، بتدریج کمی ہوتی ہے، جو بڑھاپے کو پہنچنے کے ساتھ ہی تیز ہو جاتی ہے۔ 20 کی دہائی کے وسط تک پٹھوں کا حجم بڑھتا رہتا ہے، اس کے بعد آہستہ آہستہ کم ہوتا جاتا ہے۔ جسم کے ڈھانچے / اسکیلٹل کا حجم 30 سال یا اس سے زیادہ عمر تک بڑھتا ہے، اور پھر کم ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ جوانی کے دوران شریانوں میں کولیسٹرول کا ایک بتدریج ذخیرہ ہوتا ہے، اور دل کے عضلات بالآخر کمزور ہو جاتے ہیں یہاں تک کہ قابل شناخت بیماری کی عدم موجودگی میں۔ مرد اور خواتین دونوں میں ہارمونز کی پیداوار بھی عمر کے ساتھ کم ہوتی جاتی ہے، حالانکہ اس کا براہ راست تعلق جنسی سرگرمیوں میں بتدریج کمی سے نہیں ہو سکتا جو 20 سے 60 سال کے درمیان مردوں اور عورتوں دونوں میں ہوتا ہے۔ عمر بڑھنے کا عمل دراصل ابتدائی جوانی کے دوران شروع ہوتا ہے۔ 30 سال کی عمر میں جسم کے مختلف حصوں میں بہت سی تبدیلیاں آنا شروع ہو جاتی ہیں۔ مثال کے طور پر، آنکھ کا عدسہ سخت اور گاڑھا ہونا شروع ہو جاتا ہے، جس کے نتیجے میں بینائی میں تبدیلیاں آتی ہیں۔ عام طور پر قریبی چیزوں پر توجہ مرکوز کرنے کی صلاحیت کو متاثر ہوتی ہے۔ آواز کی حساسیت کم ہوتی ہے؛ یہ عمل عورتوں کے مقابلے مردوں میں دوگنا جلد ہوتا ہے۔ بال 35 سال کی عمر کے آس پاس پتلے اور سفید ہونا شروع ہو سکتے ہیں، حالانکہ یہ کچھ لوگوں کے لیے پہلے اور دوسروں کے لیے بعد میں ہو سکتا ہے۔ جلد خشک ہو جاتی ہے اور جوانی کے اوائل میں جھریاں نمودار ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔ اس میں ردعمل کے وقت میں کمی اور جسمانی مشقت سے جلد صحت یاب ہونے میں دیری کی صلاحیت شامل ہے۔

مدافعتی نظام بیماری سے لڑنے اور تولیدی صلاحیت میں بھی کمی آتی ہے۔ اس بات کا واضح ثبوت موجود ہے کہ بڑھتی عمر کے ساتھ بالغ افراد فکری (اور جسمانی) کاموں کی انجام دہی میں ردعمل کی رفتار میں کمی کی طرف ایک سست، بہت بتدریج رجحان ظاہر کرتے ہیں۔

پرانے بالغ دماغ میں برقی سرگرمیوں کی سست رفتاری کا تعلق خود رویے کے سست ہونے سے ہے۔ مرکزی اعصابی نظام کی پروسیسنگ کی شرح میں یہ کمی لازمی طور پر سیکھنے، یادداشت، یا دیگر فکری افعال میں اسی طرح کی تبدیلیوں کا مطلب نہیں ہے۔ نوجوان بالغوں کی سیکھنے کی صلاحیت بڑی عمر کے بالغوں سے بہتر ہوتی ہے، جیسا کہ ان کی نئی معلومات کو اس کے مواد یا معنی کے لحاظ سے ترتیب دینے کی صلاحیت سے جڑی ہوتی ہے۔ دوسری طرف، بڑی عمر کے بالغ افراد عام معلومات کو برقرار رکھنے اور اپنے جمع شدہ ثقافتی علم میں نوجوان بالغوں کے برابر یا برتر ہوتے ہیں۔

نوجوان مرد اور خواتین اپنی پسند کے کیریئر میں بسنے کا رجحان رکھتے ہیں۔ اس کے علاوہ ایک نوجوان بالغ شخص بسنے اور خاندانی زندگی شروع کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ وہ مختلف سماجی مسائل کے بارے میں بھی فکر مند ہوتا ہیں اور اپنے پیشہ ور ساتھیوں اور کمیونٹی کے ممبروں کے ساتھ قریبی تعلقات قائم کرتے ہیں۔ انسان کے فرائض دوگنا ذمہ داریوں کا تقاضا کرتے ہیں جو اپنے لیے اور معاشرے کے لیے ہوتے ہیں۔ نوجوانی کا مرحلہ زندگی میں نئے کاموں اور چیلنجوں جیسے مالی اور جذباتی آزادی کا قیام اور ازدواجی تعلقات میں داخل ہونے کی خصوصیت رکھتا ہے۔ بیروزگاری اور ازدواجی تنازعہ ابتدائی جوانی کے دوران دو عام بحرانی حالات ہیں۔ ایرکسن کے مطابق اس دور کی خصوصیت 'قربت بمقابلہ تنہائی' 'intimacy versus isolation' کے بحران سے مربوط کیا جاتا ہے۔ اس دور میں نوجوان بالغوں کو دوسروں کے ساتھ گہرے قریبی تعلقات بنانے کی صلاحیت پیدا کرنی چاہیے، خاص طور پر ازدواجی زندگی میں ۔ اگر اس میں وہ ناکامیاب ہوتے ہیں تو وہ سماجی اور جذباتی طور پر الگ تھلگ ہوسکتے ہیں۔

زیادہ تر نوجوان مستقبل کی کامیابیوں کا خواب یا ایک وژن تیار کرتے ہیں جو وہ زندگی کے مقصد کے طور پر حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ اس طرح کے خواب نوجوان بالغوں کو اہداف پر مبنی کوششوں کی طرف ترغیب دیتے ہیں۔ پیشہ ورانہ اور ازدواجی انتخاب اور سماجی اور معاشی آزادی حاصل کرنا ابتدائی بلوغت کے کچھ اہم کام ہیں۔ اکثر، تیس کی دہائی کے اوائل میں لوگ اپنے انتخاب کا از سر نو جائزہ لیتے ہیں اور اپنے کیریئر کے انتخاب اور سماجی تعلقات میں مخصوص تبدیلیاں کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ ان تجربات کو "عمر تیس منتقلی age" "thirty transition" کے طور پر بیان کیا گیا ہے۔ ان سالوں کو شدت سے مطالبہ کرنے والے اور فائدہ مند قرار دیا گیا ہے، اور محققین نے اس عرصے کے دوران اعلیٰ مطالبات کی طرف توجہ مبذول کرنے کے لیے ایک نئی اصطلاح "کیریئر اور کیئر کرنچ" تجویز کی ہے۔

7.2.3 بلوغت یا درمیانی بلوغت (Adulthood or Middle) Age

بیس اور تیس کی دہائی سے گزر کر، فرد چالیس اور پچاس کی دہائی میں (درمیانی عمر) میں پہنچ جاتا ہے۔ درمیانی عمر قابلیت، پختگی، ذمہ داری اور استحکام کی طرف سے مربوط ہے. یہ وہ وقت ہوتا ہے جب کوئی ملازمت کی کامیابی، خاندانی اور سماجی زندگی سے حاصل ہونے والے اطمینان سے لطف اندوز ہونا چاہتا ہے۔ لوگ اپنے بچوں کی کامیابی کے منتظر ہوتے ہیں۔ توجہ صحت، بچوں کے مستقبل، بوڑھے والدین، فرصت کے وقت کے بہتر استعمال اور بڑھاپے کے منصوبوں پر زیادہ مرکوز ہو جاتی ہے۔ خواتین (پینتالیس سے پچاس سال کی عمر) کے درمیان ہوتی ہے وہ مینوپوز کے مرحلے سے گزرتی ہیں۔ یہ دور کچھ پریشان کن جسمانی اور نفسیاتی علامات کے ساتھ وقوع پذیر ہوتا ہے۔

اس مدت کے دوران مرد صحت، طاقت اور جنسی قوت کے بارے میں زیادہ فکر مند نظر آتے ہیں۔ مردوں میں زرخیزی / ٹیسٹوسٹیرون میں کمی ہوتی ہے۔

درمیانی عمر کو تخلیقی صلاحیتوں اور معاشرے میں اہم شراکت کے دور کے طور پر بھی دیکھا جاتا ہے۔ یہ پایا جاتا ہے کہ سائنسدانوں، ادیبوں اور فنکاروں کے بہترین کام چالیس کی دہائی کے اواخر اور پچاس کی دہائی کے اوائل میں تخلیق کیے گئے ہیں۔ ایرکسن درمیانی بلوغت کو بحران کے ایک مرحلے کے طور پر بیان کرتا ہے جس میں پیداوری بمقابلہ خود جذب (generativity versus self-absorption) کا تصور ہے۔ جب تک کوئی شخص اس دور کو پر معنی شراکت کا دور نہ بنائے وہ خود غرض ضروریات اور خواہشات میں مشغول ہو سکتا ہے۔ درمیانی عمر کی منتقلی بھی تلاطم کا دور ہے۔ لوگ خود کو بوڑھا دیکھنا شروع کر دیتے ہیں اور اپنی موت کے بارے میں سوچنا شروع کرتے ہیں جو اکثر جذباتی عدم استحکام کا باعث بنتا ہے۔ وہ اپنی زندگیوں کا جائزہ لیتے ہیں تاکہ یہ اندازہ لگایا جاسکے کہ انہوں نے اپنے خوابوں کو کس حد تک پورا کیا ہے۔ اس طرح کے دوبارہ جائزے اکثر پیشہ ورانہ تبدیلیوں اور ازدواجی تعلقات میں تبدیلی جیسے طلاق کا باعث بنتے ہیں۔ زیادہ تر لوگوں کے لیے جو باقاعدہ ملازمتوں میں کام کرتے ہیں، ان درمیانی سالوں کے اختتام میں ممکنہ ریٹائرمنٹ اور زندگی میں اس سے منسلک تبدیلیوں کے لیے کاموں سے جڑنا شروع کرتے ہیں۔ قسم 2 ذیابیطس، قلبی یا دل کی بیماری، اور کینسر جیسی بیماریاں اکثر زندگی کے اس مرحلے کے دوران تشخیص کی جاتی ہیں۔ یہ بیماریاں درمیانی جوانی میں موت کی بڑی وجہ بھی ہیں۔ دل کی بیماری کی ایک عام وجہ arteriosclerosis ہے۔ یہ شریانوں کا سخت ہونا یا غیر لچیلا ہونا ہے جو کہ جزوی طور پر عمر بڑھنے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ ایتھروسکلروسیس، جو شریانوں میں چربی کے ذخائر کا جمع ہونا ہے، دل کی بیماری کی ایک اور وجہ ہے۔ یہ دل کا دورہ پڑنے یا فالج کا باعث بن سکتا ہے۔ جینیاتی اور طرز زندگی دونوں دل کی بیماری کا باعث بنتے ہیں۔ اگرچہ آپ اپنے جینیاتی پس منظر کو تبدیل نہیں کر سکتے ہیں، لیکن ایسی چیزیں ہیں جو آپ دل کی بیماری کے آغاز کو کم کرنے یا روکنے کے لیے کی جاسکتی ہیں، خاص طور پر جب آپ کی عمر بڑھتی ہے۔ جسمانی طور پر زیادہ فعال رہنے کی کوشش کریں، اگر آپ سگریٹ نوشی کرتے ہیں تو چھوڑیں، دل کی صحت مند غذا پر عمل کریں، صحت مند وزن رکھیں۔ حسی زوال ظاہر ہوتا ہے ۔ جس میں پریسبیوپیا (قریب سے دیکھنے میں دشواری Presbyopia) اور پریسبیکیسس (سماعت میں کمی presbycusis) عام ہو جاتے ہیں۔

سرمئی بالوں کی ظاہری شکل، جھریاں، اور وزن میں اضافہ، جسے اکثر سست میٹابولزم کی وجہ سے "ادھیڑ عمر کا پھیلاؤ" کہا جاتا ہے۔

کارل جی جنگ نے ظاہر کیا کہ درمیانی بالغیت درمیانی زندگی کے بحران کا دور ہے۔ بحران کے ظہور کا انحصار اس بات پر ہوتا ہے کہ فرد مخالفتوں کا جواب کس طرح دیتا ہے - جیسے جوانی یا بڑھاپا، تخلیق یا فنا، مردانگی یا نسائیت، اور لگاؤ یا تنہائی۔ یہ نظریہ درمیانی جوانی کے دوران از سر نو تشکیل اور روحانی شخصیت کی مزید بہتری پر توجہ مرکوز کرنے کی اہمیت پر زور دیتا ہے۔ یہ مرحلہ پچھلے تجربات سے متاثر ہوتا ہے اور اکثر بعد کی زندگی میں آنے والی چیزوں کو شکل دیتا ہے۔ یہ زندگی کے پہلے اور بعد کے ادوار کو جوڑتا ہے۔ سارکوپینیا، عمر کے ساتھ ساتھ پٹھوں کے ٹشو اور کام میں کمی، ٹانگوں کے پٹھوں کے اعصابی نظام سے منقطع ہونے کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔ ورزش نئے اعصاب کی نشوونما کی حوصلہ افزائی کر سکتی ہے، سارکوپینیا کو بڑھنے سے روک سکتی ہے۔

کرسٹلائزڈ انٹیلی جنس (جمع شدہ علم) اکثر عروج پر ہوتی ہے، حالانکہ سیال ذہانت (پراسیسنگ کی رفتار) میں کمی آسکتی ہے۔ احتساب کا

انداز "وقت گزارا" کے بجائے "وقت باقی" کی طرف توجہ مرکوز کرنا اکثر زندگی کے اہداف، ترجیحات اور کیریئر کا از سر نو جائزہ لینے کا باعث بنتا ہے۔ افراد اکثر جذباتی طور پر زیادہ مستحکم، راضی اور پر اعتماد ہو جاتے ہیں، نیوروٹیسزم کی سطح میں کمی آتی ہے۔ ایرکسن کے نظریہ کے مطابق، نوجوان نسلوں کی رہنمائی، معاشرے میں حصہ ڈالنے اور میراث بنانے پر توجہ مرکوز کرتے ہیں۔ سینڈوچ جنریشن کے طور پر جانے جاتے ہیں کیونکہ عمر رسیدہ والدین کی دیکھ بھال کرتے ہوئے بالغ ہونے والے بچوں (نوعمروں / نوجوان بالغوں) کی مدد کی ذمہ داریوں میں توازن کرنا ہوتا ہے۔

7.2.4 عمر رسیدگی (Old Age)

بعد ازاں جوانی یا بڑھاپے کا دور ساٹھ سال کی عمر کے آس پاس شروع ہوتا ہے۔ اس مرحلے کے دوران زیادہ تر افراد اپنی ملازمتوں سے محروم ہو جاتے ہیں کیونکہ وہ فعال سروس سے ریٹائر ہو جاتے ہیں۔ وہ اپنی جسمانی اور نفسیاتی صحت کے بارے میں فکر مند / خوفزدہ ہونے لگتے ہیں۔ ہمارے معاشرے میں بوڑھوں کو عام طور پر اتنا متحرک، فکری طور پر بگڑتے، تنگ نظر اور مذہب اور روحانیت کو اہمیت دینے والے تصور کیا جاتا ہے۔ بہت سے بوڑھے لوگ اپنے شریک حیات سے محروم ہو جاتے ہیں اور جذباتی عدم تحفظ کا شکار ہو جاتے ہیں۔ تاہم، یہ سب کے لیے درست نہیں ہو سکتا۔ ساٹھ سال یا اس سے زیادہ عمر کے بہت سے لوگ زندگی میں بہت صحت مند اور متحرک رہتے ہیں۔ عمر بڑھنا، ایک نفسیاتی رجحان بھی ہے۔ ادیبوں، سیاستدانوں، پروفیسروں اور یوگیوں کی بے شمار مثالیں ہیں جو بڑھاپے میں ایک نتیجہ پر اور فعال زندگی گزارتے ہیں۔ لہذا یہ نوٹ کرنا ضروری ہے کہ بڑھاپا زیادہ خوشگوار اور بھرپور وقت ہو سکتا ہے۔ ضروری نہیں کہ ذہنی یا جسمانی زوال کا مرحلہ ہو۔ لوگ اپنی اسی یا نوے کی دہائی تک متحرک، خوش حال اور با وقار رہ سکتے ہیں۔ یہ کافی حد تک ممکن ہے اگر وہ اپنی درمیانی عمر کے سالوں سے ہی اپنے آپ کا مناسب خیال رکھیں۔ درحقیقت، بوڑھے افراد کے پاس علم، تجربہ اور حکمت کا وسیع ذخیرہ ہوتا ہے جس پر وہ معاشرے کو اپنی طرف متوجہ ہو سکتا ہے۔

بڑھاپے میں قوت برداشت، طاقت، اضطراب کا وقت اور حواس سب کم ہو جاتے ہیں اور دماغی خلیات کی تعداد بھی کم ہو جاتی ہے۔ مدافعتی نظام کم موثر ہو جاتا ہے، جس سے کینسر اور نمونیا جیسی سنگین بیماریوں کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ الزائمر جیسی بیماریاں جو دماغی افعال کو نقصان پہنچاتی ہیں وہ بھی زیادہ عام ہو جاتی ہیں۔ بڑھاپے کی اہم وجہ خلیات تقسیم ہونا بند کر دیتے ہیں اور مر جاتے ہیں۔ خلیات کی تقسیم بند ہونے کی کم از کم دو وجوہات ہیں: خلیات کو صرف ایک مقررہ تعداد میں تقسیم کرنے کا پروگرام بنایا گیا ہے۔ ڈی این اے میں تغیرات جمع ہوتے ہیں، اور خراب ڈی این اے والے خلیات تقسیم نہیں ہو سکتے۔ مرنے کے پانچ مراحل، جنہیں Kübler-Ross ماڈل (DABDA) کہا جاتا ہے، انکار Denial، غصہ Anger، سودے بازی Bargaining، افسردگی Depression اور قبولیت Acceptance ہیں۔ 1969 میں ڈاکٹر الزبتھ کوبلر-راس کی طرف سے متعارف کرایا گیا، یہ مراحل عام طور پر بیمار مریضوں کی طرف سے تجربہ کرنے والے عام جذباتی نمونوں کی نمائندگی کرتے ہیں، اگرچہ وہ لکیری، آفاقی، یا ہمیشہ ترتیب کے ساتھ تجربہ کار نہیں ہوتے ہیں۔



درمیانی جوانی سے بوڑھا ہونے تک کی منتقلی بھی رابرٹ سی ایٹچلی کے تسلسل کے نظریے کا حصہ ہے، جو اس دور کو ریٹائرمنٹ کے عمل کے طور پر بیان کرتا ہے۔ افراد یا تو ریٹائر ہونا چاہتے ہیں (اور اس شرط سے مطمئن ہیں) یا ریٹائر ہونے پر مجبور ہیں (ابتدائی طور پر ناخوش اور پھر مطمئن ہونے کے لیے) یا صحت کی خرابی کی وجہ سے ریٹائر ہو جاتے ہیں (ایسا شخص اکثر شروع میں ناخوش ہوتا ہے، لیکن اس کی صحت اکثر مختصر وقت میں بہتر ہو جاتی ہے)۔ ریٹائرمنٹ کے بعد (66-89 سال) میں کوئی شخص کام اور خاندان سے متعلق کاموں سے آزاد ہو جاتا ہے اور تفریح اور سماجی تعلقات سے متعلق ذاتی اہداف پر توجہ مرکوز کر سکتا ہے۔ چھوٹے زمرے کے لوگ (60-74 سال) اکثر مثبت تبدیلیوں کا تجربہ کرتے ہیں جیسے کہ جذباتی استحکام اور تندرستی وغیرہ۔ ہ دور حیاتیاتی اور سماجی تبدیلیوں کی نمائش کرتا ہے۔ بڑھاپے سے جڑی کئی بیماریاں ہیں جن میں الزائمر، گٹھیا اور دل کی بیماریاں ہیں۔ الزائمر کی بیماری ڈیمنشیا کی ایک شکل ہے۔ یہ بیماری ترقی پسند ہے اور یادداشت اور علمی عمل میں تبدیلیوں کا سبب بنتی ہے۔ الزائمر کا کوئی علاج نہیں ہے (ابھی کے لیے)۔ جہاں تک سماجی تبدیلیوں کا تعلق ہے، ہماری عمر کے ساتھ ساتھ نقل و حرکت میں بھی کمی آتی ہے۔ یہ بوڑھے بالغوں کی سماجی زندگیوں پر اثر انداز ہوتا ہے، کیونکہ وہ ان سماجی سرگرمیوں کو کرنے سے قاصر ہوتے ہیں جن سے وہ جوان اور درمیانی جوانی کے دوران لطف اندوز ہوتے تھے۔ تاہم، تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ بڑی عمر کے بالغ افراد، جو چل پھر سکتے ہیں، سماجی اور متحرک رہنے کو ترجیح دیتے ہیں۔ ہڈیاں کثافت کھو دیتی ہیں، جبکہ پٹھے طاقت، لچک اور برداشت کھو دیتے ہیں، جس سے توازن متاثر ہوتا ہے۔ بینائی میں خرابی (مثلاً موتیابند)، سماعت، ذائقہ اور بو عام ہیں۔ سست میٹابولزم اور بھوک میں کمی واقع ہوتی ہے، اکثر کم غذائی اجزاء کے جذب ہونے کے ساتھ مل کر اثر کرتی ہے۔ ذیابیطس، اوسٹیو آرتھرائٹس، دل کی بیماری، اور ڈیمنشیا جیسے دائمی حالات کے خطرے میں اضافہ ہوتا ہے۔

جھریاں، جھرجھری والی جلد، سفید بال اور ریڑھ کی ہڈی کے سکڑنے کی وجہ سے اونچائی میں کمی واقع ہوتی ہیں۔ قلیل مدتی یادداشت اکثر طویل مدتی یادداشت سے زیادہ متاثر ہوتی ہے۔ بہت سے بوڑھے افراد اچھی ذہنی صحت اور حکمت کو برقرار رکھتے ہیں، لیکن ڈیمنشیا کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ معمول کے لیے ترجیح میں اضافہ اور خطرہ مول لینے میں کمی واقع ہوتی ہے۔ کام کی زندگی سے ریٹائرمنٹ کی طرف منتقل ہونا، جو خود کی شناخت کو متاثر کر سکتا ہے۔ دوستوں، شراکت داروں، یا نقل و حرکت میں کمی کی وجہ سے تنہائی کا امکان بڑھ جاتے ہیں۔ جذباتی لچک / شفٹ میں اضافہ ہوتا ہے۔ اکثر "اتفاق" یا قبولیت میں اضافہ، بلکہ ڈپریشن یا اضطراب کا خطرہ، خاص طور پر 85 سال سے زیادہ عمر کے مردوں میں دیکھا جاتا ہے۔ ہ تبدیلیاں ہر فرد کے لیے یکساں نہیں ہیں اور یہ جینیات، طرز زندگی اور ماحول سے متاثر ہو سکتی ہیں۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کیجیے (Check Your Progress)
3. قرآن میں بالغ کے لیے "اشدہ" کا لفظ استعمال ہوا ہے۔ اس سے کیا مراد ہے؟
4. سار کو پینیا کیا ہے اور اسے کیسے روکا جا سکتا ہے؟

7.3 بلوغت و عمر رسیدگی میں کیریئر، شادی اور خاندان کے مسائل (Career, Marriage and Family Issues)

جوانی اور بڑھاپے کو کیریئر، شادی اور خاندان کے درمیان ترجیحات کی تبدیلی سے نشان زد کیا جاتا ہے، جو بنیادیں بنانے سے لے کر دیکھ بھال تک اور آخر میں عکاسی تک تیار ہوتے ہیں۔ جیسے جیسے زندگی کے کردار بدلتے ہیں، جسمانی ضروریات، بڑھتی ہوئی سرگرمی، طویل کام کے اوقات، اور آخر کار، عمر رسیدہ جسموں کے آرام کی ضرورت، سہارا بدلتے جاتے ہیں۔ جوانی، خاص طور پر ابتدائی سے درمیانی زندگی (20 سے 40 سال) میں شادیوں اور خاندانوں کے قیام کے ساتھ اعلی دباؤ والے کیریئر کے حصول کو متوازن کرنا شامل ہے۔ کلیدی چیلنجوں میں کام اور گھر کے درمیان وقت پر مبنی تصادم، مالی تناؤ، کیریئر پر توجہ مرکوز کرنے کی وجہ سے شادی میں تاخیر، اور صنفی کردار کو تبدیل کرنا شامل ہیں، خواتین کو اکثر دونوں شعبوں میں توازن قائم کرنے کے لیے زیادہ دباؤ کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

7.3.1 کیریئر میرج انٹرپلے اور چیلنجز (Career-Marriage Interplay and Challenges)

اس دور میں پانے کی تمنا، کھونے کا خوف، ارادوں میں مضبوطی اور منتقلی شامل ہیں۔ زندگی ایک توازن کرنے کا کرتب یا بیلنسنگ ایکٹ ہو جاتا ہے۔ کیریئر میں تبدیلی (نئی ملازمتیں، ترقیاں) اکثر وقت کی غربت میں ڈبو دیتی ہے۔ اب گھر اور اہل حانہ کے لیے دیا جانے والا وقت قلیل ہوتا جاتا ہے اور اس بناء پر پیدا تناؤ کی وجہ سے اطمینان میں کمی ہوتی ہے اور تعلقات میں کشیدگی پیدا ہوتی ہے۔ اگر دونوں (شوہر اور بیوی) نوکری کرتے ہوں تو حالات مزید مرمت مانگتے ہیں۔ دوہری کمانے والا دباؤ میں زندگی دبتی چلی جاتی ہے۔ کام کرنے والے دونوں شراکت دار "خاندان سے کام" تنازعے کا شکار ہوتے ہیں، جہاں گھریلو مطالبات، جیسے بچوں کی پرورش و نگہداشت، کیریئر کی کارکردگی میں مداخلت کرتے ہیں۔ لیکن یہ ہر جگہ ہو ضروری نہیں، اگر دونوں شراکت دار سمجھداری اور خوش اسلوبی کا مظاہرہ کرے وہ ایک خوش حال ازواجی زندگی کیریر کے ساتھ گزار سکتے ہیں۔ زندگی میں تاخیری سنگ میل بھی تناؤ کا باعث ہوتے ہیں۔ بہت سے بالغ افراد پیشہ ورانہ استحکام اور مادی تحفظ پر توجہ مرکوز کرنے کے لیے شادی اور ولدیت میں تاخیر کر رہے ہیں، جس کی وجہ سے شادی کی اوسط عمر میں اضافہ ہو رہا ہے۔ تاخیر سے شادی کا مطلب اکثر بچے کی پیدائش میں تاخیر ہوتی ہے، جو شرح پیدائش، حمل کی پیچیدگیوں اور مشکلات کا باعث بن سکتی ہے۔ اس عقیدے کے برعکس کہ بڑی عمر کا مطلب سمجھدار ہوتا ہے، کچھ مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ بہت بعد میں شادی کرنا بعض اوقات طلاق کے خطرے کو بڑھا سکتا ہے، ممکنہ وجہ سخت عادات ہو سکتے ہیں۔ یہ سینڈوچ جنریشن" تناؤ سے گزرتی ہے۔ والدین کی دیکھ بھال اور اپنے چھوٹے بچوں کی پرورش کے دوہرے دباؤ والے بوجھ کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ والدین کی پرورش اور گھر کا انتظام کرنے کے لیے اعلی توانائی کی ضرورت ہوتی ہے، جسے برقرار رکھنا پہلے کے زمانے / سالوں کے مقابلے میں

زیادہ مشکل ہو سکتا ہے۔ ہم عمر ساتھیوں کے جوڑ میں زندگی کے ایک جیسے مراحل پار کرنے میں دلچسپی ظاہر کرتے ہیں۔ ایک چھوٹے سپورٹ نیٹ ورک تعاون کا سبب بن سکتا ہے۔

افراد کے پاس اکثر تعلیم اور پیشہ ورانہ ترقی کے لیے زیادہ وقت ہوتا ہے، جس کی وجہ سے آمدنی میں اضافہ ہوتا ہے۔ لوگ عام طور پر جذباتی طور پر زیادہ پختہ ہوتے ہیں، جو بہتر ساتھی کے انتخاب اور بعض صورتوں میں زیادہ استحکام کا باعث بن سکتے ہیں، حالانکہ یہ رجحان 24-25 سال کی عمر میں عروج پر ہوتا ہے۔ ذاتی ترقی اور تلاش کے لیے زیادہ وقت افراد کو خود کے واضح احساس کے ساتھ شراکت داری میں داخل ہونے کی اجازت دیتا ہے۔ اکیلی زندگی کی طویل مدت مالیات کے اشتراک سے پہلے اثاثوں (مثلاً، گھر کی ملکیت، بچت) کو زیادہ جمع کرنے کی اجازت دیتی ہے۔ کیریئر اور ذاتی تکمیل کو اکثر کم عمری کی شادی پر ترجیح دی جاتی ہے، جو جدید اقدار میں تبدیلی کی عکاسی کرتی ہے۔ صنفی توقعات بدل گئے ہیں۔ اگرچہ اب بہت سی خواتین کیریئر کی آزادی کو ترجیح دیتی ہیں، لیکن وہ اب بھی اکثر گھر کا انتظام سنبھالتی ہیں، جس کی وجہ سے انہیں زیادہ تناؤ ہوتا ہے۔ مطالعہ شادی کی مختلف اقسام کی نشاندہی کرتا ہے، جن میں "متحرک" (زیادہ اطمینان / آمدنی) سے لے کر "منحرف" (کم قربت / معاہدہ) یا "تنازعہ" شامل ہیں، جن کی نشاندہی ناقص ترسیل / کمیونیکیشن سے ہوتی ہے۔ والدین کے بچوں کی پرورش کے انداز میں فرق اور اختلافات ازدواجی تناؤ کے بڑے ذرائع ہیں۔ اس میں زیادہ نقصان بچوں کا ہی ہوتا ہے۔ ان کی شخصیت سازی کو سمت نہیں مل پاتی۔ غیر معیاری کام کے نظام الاوقات (رات بھر کی شفٹیں، ویک اینڈ پر کام) ازدواجی تنازعات کو بڑھاتے ہیں، ایک ساتھ گزارنے کا وقت کم کرتے ہیں، اور تناؤ کو بڑھاتے ہیں۔ سنگین مسائل جیسے جسمانی یا جذباتی بے وفائی اور زوجین کے ساتھ بدسلوکی اس عرصے کے دوران ازدواجی استحکام کے لیے اہم خطرات ہیں۔ ایک معاون پارٹنر جو ایک ٹیم کے طور پر کام کرتا ہے کیریئر اور خاندان کے مسابقتی تقاضوں کو سنبھالنے کے لیے اہم مقام رکھتا ہے۔ صرف مالی تیاری سے زیادہ کسی شخص کی ہمہ جہت پختگی اور کمیونیکیشن میں مہارت چیلنجوں سے نمٹنے میں کلیدی کردار ادا کرتی ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کیجیے (Check Your Progress)
1. "خاندان سے کام" تنازعہ سے کیا مراد ہے؟
2. شادی میں تاخیر کے دو ممکنہ منفی اثرات لکھیے۔

7.4 بعد از بلوغت نفسیاتی تبدیلی (Psychological Change in Late Adulthood)

عمر بڑھنے یا بوڑھے ہونے کے بارے میں ہمارے خیالات، اور عمر کا 50 سے زیادہ، 60 سے زیادہ یا 90 سے زیادہ ہونے کا کیا مطلب ہے، اس کے جواب ہم 20ویں صدی کے وسط میں ڈھونڈتے ہیں۔ کیا یہ صحیح ہے؟ ہم اب بھی 65 کو ریٹائرمنٹ کی معیاری عمر سمجھتے ہیں، اور ہم توقع کرتے ہیں کہ اس عمر میں ہر کوئی سست ہونا شروع کر دیتا ہے اور اگلی نسل کے لیے وہ توازن کے ایک طرف منتقل ہو جاتا ہے کیونکہ ان کی عمر نصف صدی سے گزر جائے گی۔ اس حصے میں ہم نفسیاتی تبدیلی کے نظریات و خصوصیات کا مطالعہ کرینگے۔ یہ ہم جانتے ہے کہ سماجی کمزوری کامیاب عمر رسیدگی کے لیے ایک بڑا خطرہ ہے، لیکن اس کے سماجی علمی اور نفسیاتی بہبود کے باہمی تعلق کو بخوبی سمجھا

جاتا ہے۔ اس عمر میں نفسیاتی تبدیلیاں (عام طور پر 65 +) میں علمی سست روی، شخصیت کے استحکام اور جذباتی پختگی کا مرکب شامل ہوتا ہے۔ جب کہ سیال ذہانت اور پروسیسنگ کی رفتار کم ہوتی ہے، کرسٹلائزڈ انٹیلی جنس (جمع شدہ علم) اکثر مستحکم رہتی ہے یا بہتر ہوتی ہے۔ کلیدی چیلنجوں میں نقصانات کو ایڈجسٹ کرنا، سماجی تنہائی کا انتظام کرنا، اور ذہنی صحت کو ڈپریشن، اضطراب اور ڈیمنشیا جیسے خطرات کے خلاف برقرار رکھنا شامل ہے۔

60 کی دہائی کے وسط سے زندگی کے اختتام تک، ہم نشوونما کے اس دور میں ہیں جسے دیر بلوغت کے نام سے جانا جاتا ہے۔ اس مرحلے کو ایرکسن کے مطابق سالمیت بمقابلہ مایوسی (integrity vs. despair) کہا جاتا ہے۔ انہوں نے کہا کہ جوانی کے اواخر میں لوگ اپنی زندگی پر غور کرتے ہیں اور یا تو اطمینان یا ناکامی کا احساس محسوس کرتے ہیں۔ وہ لوگ جو اپنی کامیابیوں پر فخر محسوس کرتے ہیں وہ سالمیت کا احساس محسوس کرتے ہیں، اور وہ جو اپنی زندگی کو کچھ پچھتاوے کے ساتھ دیکھتے ہیں۔ تاہم، جو لوگ اس مرحلے پر کامیاب نہیں ہوتے وہ محسوس کر سکتے ہیں جیسے ان کی زندگی برباد ہو گئی ہے۔ وہ اس بات پر توجہ مرکوز کرتے ہیں کہ "ہوتا،" "ہونا چاہیے،" اور "ہو سکتا تھا"۔ انہیں تلخی، افسردگی اور مایوسی کے جذبات کے ساتھ اپنی زندگی کے اختتام کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ جیسے جیسے کوئی شخص عمر دراز ہوتا ہے اور ریٹائرمنٹ کے سالوں میں داخل ہوتا ہے، اس کے زندگی کی رفتار اور ترقی کی صلاحیت کم ہوتی جاتی ہے، جس سے فرد کو اپنی زندگی پر غور کرنے کا وقت ملتا ہے۔ زبانی طور پر یا تحریری طور پر خود زندگی پر غور کرنے اور اس کا جائزہ لینے کے اس عمل کو زندگی کا جائزہ کہا جاتا ہے اور اس سے بوڑھے بالغوں کی فلاح و بہبود ہوتی ہے۔

وہ وجودی سوال پوچھ سکتے ہیں، "میرا ہونا ٹھیک ہے؟" اگر کوئی خود کو ایک کامیاب زندگی گزارنے کے طور پر دیکھتا ہے، تو وہ اسے تخلیقی صلاحیت سے بھرا ہوا مانتا ہے، یا ایرک ایرکسن کے مطابق، سالمیت کے طور پر دیکھ سکتا ہے۔ یہاں، دیانتداری اس امر کو کہا جاتا ہے جب وہ اپنی زندگی پر نظر ڈالے اور اس میں اطمینان، سکون پائے۔، جو کچھ دیا گیا ہے اور حاصل کیا گیا ہے اس کے لیے شکر گزار رہے۔

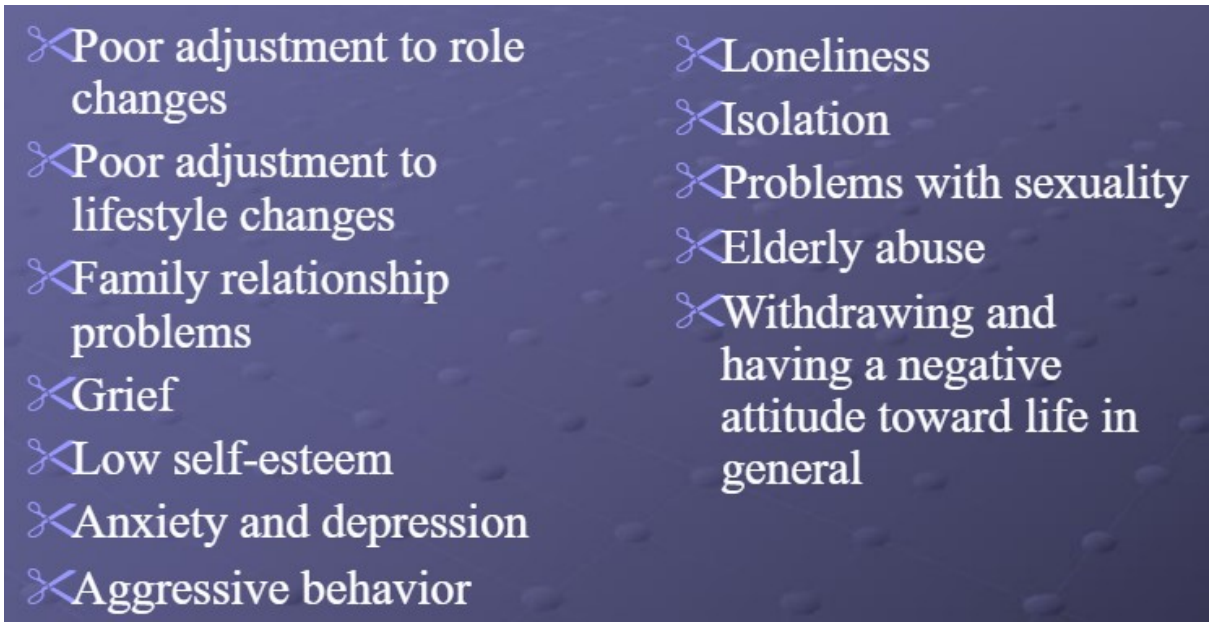
1. **وقوفی کارکردگی:** انفارمیشن پروسیسنگ سست ہو جاتی ہے، جس کی وجہ سے قلیل مدتی یادداشت کم ہو جاتی ہے اور نئی مہارتوں کو سیکھنے کے لیے زیادہ وقت درکار ہوتا ہے۔ تاہم، دانائی، تجربے پر مبنی علم، اور تخلیقی صلاحیتیں ترقی کی منازل طے کر سکتی ہیں۔
2. **جذباتی کنٹرول:** بوڑھے بالغ افراد اکثر زیادہ جذباتی استحکام کا تجربہ کرتے ہیں اور منفی تجربات پر توجہ مرکوز کرتے ہیں، یہ رجحان اعلیٰ حامی محرکات (higher pro-hedonic motivation) سے منسلک ہے۔

شخصیت کا استحکام: بنیادی شخصیت کی خصوصیات عام طور پر مستحکم رہتی ہیں، حالانکہ کچھ افراد زیادہ متفق یا فرض شناش ہو سکتے ہیں۔

3. **سماجی زندگی اور ریٹائرمنٹ:** ریٹائرمنٹ مقصد کے احساس کو کم کرنے کا باعث بن سکتی ہے، تنہائی کو روکنے کے لیے نئے سوشل آؤٹ لیٹس کی ضرورت ہوتی ہے۔
4. **دماغی صحت کے خطرات:** 60 + سال کی عمر کے تقریباً 15 فیصد بالغ افراد ذہنی عارضے کا شکار ہیں، جس میں ڈپریشن اور اضطراب عام ہے، خاص طور پر ان لوگوں میں جو فنکشنل زوال "فعال زوال" یا یوں کہیے کارکردگی میں گراوٹ کا سامنا کر رہے ہیں۔
5. **تنہائی اور معاونت:** سماجی تنہائی، جو تقریباً 25 فیصد بوڑھے بالغوں کو متاثر کرتی ہے، دماغی صحت کے مسائل اور ڈیمنشیا کے لیے ایک

اہم خطرے کا عنصر ہے۔

6. نقصان کے ساتھ موافقت: سوگ / حادثے کا مقابلہ کرنا، نقل و حرکت میں کمی، اور دائمی بیماری نفسیاتی ایڈجسٹمنٹ کا ایک بڑا پہلو ہے۔



7.5 ریٹائرمینٹ اور عمر رسیدگی کے ساتھ مقابلہ (Retirement and coping with ageing)

بڑھاپے کی عمر زندگی کی مدت کا آخری مرحلہ ہے اور درمیانی عمر سے بڑھاپے میں تبدیلی کے ساتھ یہ رویے اور سوچ میں تبدیلیوں کے سلسلے کا بیان کرتا ہے تاکہ بیماری، معذوری اور عقیدے میں گراوٹ کی وجہ سے معدوم ہوتے وجود کے تقاضوں کو پورا کیا جاسکے۔ ذاتی بڑھاپے سے نمٹنے کا مرکزی مقام اس کی حقیقت کو قبول کرنا ہے۔ عمر بڑھنے کی خوشی مرحلے کے تقاضوں کو ایڈجسٹ کرنے اور دستیاب وقت اور وسائل کو اپنے اور دوسروں کے لیے فائدہ مند طریقے سے استعمال کرنے پر مشتمل ہے۔ ریٹائرمنٹ کو اپنانا یعنی اسے ایک سفر کے طور پر دیکھنا ہے، کیریئر کھونے کے بجائے نئے مواقع حاصل کرنے پر توجہ دینا شامل ہے۔ مقابلہ کرنے کی کلیدی حکمت عملیوں میں لچک پیدا کرنا، جسمانی صحت کو برقرار رکھنا (ہفتہ وار 150 + منٹ کی سرگرمی)، سماجی طور پر مصروف رہنا، رضاکارانہ طور پر کام کرنا، اور مالیات کا انتظام کرنا شامل ہیں۔ بامعنی مشاغل میں مشغول رہتے ہوئے بڑھاپے کی تبدیلیوں کو قبول کرنا اضطراب کو کم کرنے اور زندگی کو بہتر بنانے میں مدد کرتا ہے۔ اچھی جسمانی اور ذہنی صحت کو برقرار رکھنے اور اس کے بارے میں مناسب رویوں کو فروغ دینے کا کردار، ایک ایسی ضرورت ہے جس پر زیادہ زور دینے کی ضرورت ہے۔ تجرباتی مطالعات نے کامیاب بڑھاپے میں متعدد متغیرات کی اہم شراکت کو دکھایا ہے۔

اگرچہ ریٹائرمنٹ برسوں کی محنت کا صلہ ہو سکتا ہے، لیکن یہ تناؤ، اضطراب اور افسردگی کو بھی متحرک کر سکتا ہے۔ یہ تجاویز آپ کو

ریٹائرمنٹ ڈپریشن سے نمٹنے اور زندگی میں نیا مقصد تلاش کرنے میں مدد کر سکتی ہیں۔

7.5.1 ریٹائرمنٹ ڈپریشن اور تناؤ کیا ہے ؟(Retirement depression)

ہم میں سے بہت سے لوگ اپنی مثالی ریٹائرمنٹ کی تصویر کشی کرتے ہوئے سال گزارتے ہیں ،چاہے وہ دنیا کا سفر ہو، خاندان اور دوستوں کے ساتھ زیادہ وقت گزارنا ہو، پینٹنگ، باغبانی، کھانا پکانا، گولف کھیلنا، یا مچھلی پکڑنا، یا محض آرام کرنے کی آزادی سے لطف اندوز ہونا اور تبدیلی کو خود کے لیے آسان بنانا۔ لیکن جب کہ ہم ریٹائرمنٹ کے مالی پہلوؤں کے لیے منصوبہ بندی کرنے کے لیے بہت زیادہ سوچتے ہیں، ہم اکثر کام سے ریٹائر ہونے کے نفسیاتی اثرات کو نظر انداز کر دیتے ہیں۔ ابتدائی طور پر، روزمرہ کے ایک طرح کے طویل سفر اور چکر سے بچنا، کام کی جگہ کی سیاست، یا ایک مشکل باس سے آزادی ایک بڑی راحت کی طرح لگتا ہے۔ تاہم، بہت سے نئے ریٹائر ہونے والوں کو اس بات کا اندازہ ہوتا ہے کہ چند مہینوں کے بعد "مستقل چھٹی" پر رہنے کا نیا پن ختم ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ ہو سکتا ہے کام کے ساتھ جڑای آپ کی شناخت، معنی اور مقصد کے احساس سے محروم ہو جائیں۔ آزاد، پر سکون اور مطمئن محسوس کرنے کے بجائے، آپ افسردہ، بے مقصد اور الگ تھلگ محسوس کرتے ہیں۔ آپ کو اپنی پرانی زندگی کے ضائع ہونے کا غم ہو سکتا ہے، آپ اپنے دن کیسے گزارنے جارہے ہیں اس کے بارے میں تناؤ محسوس کر سکتے ہیں، یا سارا دن گھر میں رہنے کی وجہ سے آپ کے شریک حیات یا ساتھی کے ساتھ آپ کے تعلقات خراب ہو رہے ہیں۔ کچھ نئے ریٹائر ہونے والوں کو ذہنی صحت کے مسائل جیسے طبی ڈپریشن یا اضطراب کا بھی سامنا کرنا پڑتا ہے۔ کام سے سبکدوشی زندگی میں ایک بڑی تبدیلی ہے جو تناؤ اور افسردگی کے ساتھ ساتھ فوائد بھی لا سکتی ہے۔ درحقیقت، کچھ مطالعات نے ریٹائرمنٹ کو صحت میں کمی سے جوڑا ہے۔ ایک جاری تحقیق سے پتا چلا ہے کہ جو کام کرتے رہتے ہیں ان لوگوں کے مقابلے میں ریٹائرڈ افراد، خاص طور پر وہ لوگ جو ریٹائرمنٹ کے پہلے سال میں ہیں، ان میں دل کا دورہ پڑنے یا فالج کا خطرہ 40 فیصد زیادہ ہوتا ہے۔

7.5.2 ریٹائرمنٹ کے عام چیلنجز(Common challenges of retirement)

- کام کے موڈ سے "سوئچ آف" کرنے اور آرام کرنے کے لیے جدوجہد کرنا، خاص طور پر ریٹائرمنٹ کے ابتدائی ہفتوں یا مہینوں میں۔
- زیادہ وقت لیکن وقت گزارنے پر بے چینی محسوس کرنا کیونکہ اب خرچ کرنے کے لیے کم رقم موجود ہے۔
- اضافی گھنٹوں کو بامعنی سرگرمی کے ساتھ بھرنا مشکل امر ہے۔
- اپنی شناخت کھونا۔ اگر آپ اب ڈاکٹر، استاد، ڈیزائنر، سیلز پرسن، الیکٹریشن یا ڈرائیور نہیں ہیں، مثال کے طور پر، اب آپ کون ہیں؟
- سماجی تعامل (ساتھی کارکنوں) کے بغیر افسردہ اور الگ تھلگ محسوس کرنا۔
- آپ کتنے مفید، اہم، یا خود اعتمادی محسوس کرتے ہیں اس میں کمی کا تجربہ کرنا۔

❖ اپنے معمولات کو ایڈجسٹ کرنا یا اپنی آزادی کو برقرار رکھنا اب آپ دن کے وقت اپنے شریک حیات کے ساتھ گھر پر ہوتے ہیں۔

❖ کچھ ریٹائرڈ (پنشن سے براہ راست کام کیے بغیر) رقم وصول کرنے کے بارے میں افسردگی محسوس کرتے ہیں۔

زندگی کے اس نئے باب کی تیاری کے دوران آپ کو جو بھی چیلنج درپیش ہوں، درج ذیل تجاویز آپ کو منتقلی کو کم کرنے، تناؤ اور اضطراب کو کم کرنے اور زندگی میں نئے معنی اور مقصد تلاش کرنے میں مدد کر سکتی ہیں۔

1. **تبدیلی کو گلے لگائیے:** اگرچہ یہ زندگی کا ایک ناگزیر حصہ ہے، تبدیلی کا مقابلہ کرنا شاذ و نادر ہی آسان ہے۔ جیسے جیسے ہم بڑے ہوتے ہیں، زندگی تیز رفتار سے بدلتی نظر آتی ہے۔ بچے گھر چھوڑ دیتے ہیں، آپ اپنے دوستوں اور پیاروں کو کھو دیتے ہیں، جسمانی اور صحت کے چیلنجز بڑھ جاتے ہیں، اور ریٹائرمنٹ کا آغاز ہوتا ہے۔ مخلوط، اکثر متضاد جذبات کی ایک صف کے ساتھ ان تبدیلیوں کا جواب دینا نارمل ہے۔ لیکن جس طرح آپ بچپن سے جوانی میں منتقل ہوئے، آپ کام سے ریٹائرمنٹ تک منتقلی کر سکتے ہیں۔ ریٹائرمنٹ کو منزل کے بجائے ایک سفر سمجھیں۔ اپنے آپ کو ہر چیز کا پتہ لگانے کے لیے وقت دیں، اگر ضروری ہو تو آپ ہمیشہ سمت بدل سکتے ہیں۔ آپ جو کچھ کھو رہے ہیں اس کے بجائے آپ جو کچھ حاصل کر رہے ہیں اس پر توجہ دے کر بھی آپ اپنا رویہ ایڈجسٹ کر سکتے ہیں۔ آپ جتنے زیادہ لچکدار ہوں گے، اتنا ہی بہتر آپ ریٹائرمنٹ جیسے چیلنجوں سے نمٹنے کے قابل ہوں گے۔ آپ کسی بھی عمر میں لچک کی خصوصیات کو بہتر بنا سکتے ہیں تاکہ جب زندگی مشکل ترین ہو، آپ کو صحت مند نقطہ نظر کو برقرار رکھنے میں مدد ملے۔ زندگی کی کسی بڑی تبدیلی سے نمٹنے کے لیے جواب دینے کا کوئی "صحیح" یا "غلط" طریقہ نہیں ہے، لہذا ریٹائرمنٹ کے بارے میں کسی خاص طریقے کو خود پر لاگو کرنے کی کوشش نہ کریں۔ چاہے آپ غصے میں ہوں، غمگین ہوں، فکر مند ہوں، غم زدہ ہوں، یا جذبات کی آمیزش، آپ جو محسوس کر رہے ہیں اسے تسلیم کرنے اور قبول کرنے سے، آپ کو معلوم ہو گا کہ انتہائی شدید یا ناخوشگوار جذبات بھی جلد ہی گزر جائیں گے۔ اپنے قریبی دوست سے اس بارے میں بات کریں کہ آپ کیا گزر رہے ہیں، اپنے جذبات کو جرنل میں ریکارڈ کریں۔ ان چیزوں کو قبول کریں جنہیں آپ تبدیل نہیں کر سکتے۔ اپنی شناخت کو نئے سرے سے متعین کریں۔ ہم میں سے بہت سے لوگ اپنی تعریف اس بات سے کرتے ہیں کہ وہ روزی کس طرح کماتے ہیں۔ ریٹائرمنٹ کے بعد، آپ غیر کام سے متعلق سرگرمیوں اور تعلقات کے ذریعے اپنے آپ کو متعین کرنے کے نئے طریقے تلاش کر سکتے ہیں۔ جہاں آپ کبھی اکاؤنٹنٹ تھے، مثال کے طور پر، اب آپ ایک سرپرست، رضاکار، دادا دادی، طالب علم، یادداشت نگار، یا فنکار ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ نے پہلے ہی زندگی میں اپنے بہت سے پیشہ ورانہ اہداف حاصل کر لیے ہوں، لیکن یہ ضروری ہے کہ اپنے آپ کو نئے مقاصد کے لیے متعین کرتے رہیں۔ اہداف کا ہونا آپ کو متحرک کر سکتا ہے، مقصد کا احساس فراہم کر سکتا ہے اور آپ کی شناخت کو نئے سرے سے متعین کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔

2. **سماجی مدد تلاش کیجیے:** آپ کو اکیلے ریٹائرمنٹ کے چیلنجوں کا سامنا کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ بہت سے دوسرے لوگ بھی انہیں مشکلات سے گزر رہے ہیں۔ ان تک پہنچنے اور دباو کو بانٹنے سے آپ کے تناؤ کو کم کرنے اور مقابلہ کرنے میں مہارت کو

تقویت مل سکتی ہے۔ اپنے سوشل نیٹ ورک کو مضبوط بنائیں۔ سماجی طور پر جڑے رہنا آپ کی ذہنی صحت اور خوشی پر بہت زیادہ اثرڈال سکتا ہے۔ ریٹائرمنٹ ٹرانزیشن پروگرام میں اندراج کیجیے۔ کچھ بڑے کارپوریشنز ریٹائرمنٹ کی منصوبہ بندی میں مدد یا منتقلی کی ورکشاپس کا انعقاد کرتے ہیں۔ ہم مرتبہ سپورٹ گروپ میں شامل ہوں۔ کچھ سینئر سروس اور دیگر کمیونٹی تنظیمیں ریٹائرمنٹ میں منتقلی کرنے والے بوڑھے بالغوں کے لیے سپورٹ گروپس تیار کرتی ہیں۔ دوسرے لوگوں سے بات کرنا جو سمجھتے ہیں کہ آپ کس چیز سے گزر رہے ہیں تناؤ، اضطراب اور تنہائی کے احساسات کو کم کرنے میں مدد کرسکتے ہیں۔

3. **نیا مقصد اور معنی تلاش کیجیے:** ہم میں سے بہت سے لوگوں کے لیے، کام کرنا صرف پیسہ کمانے سے زیادہ نہیں ہے۔ یہ ہماری زندگیوں میں معنی اور مقصد بھی شامل کرتا ہے۔ آپ کا کام آپ کو ضرورت، نتیجہ خیز اور مفید محسوس کرواتا ہے، اہداف فراہم کرسکتا ہے، یا آپ کو ہر روز گھر سے باہر نکلنے کی وجہ دے سکتا ہے۔ زندگی میں مقصد کا ہونا کچھ حیاتیاتی ضروریات کو بھی پورا کرتا ہے، جس سے آپ کے دماغ اور مدافعتی نظام کو صحت مند رکھنے میں مدد ملتی ہے۔ ریٹائرمنٹ کے بعد، نئے ذرائع تلاش کرنا ضروری ہے — ایسی سرگرمیاں جو خوشیوں میں اضافہ کرتی ہیں اور آپ کی زندگی کو تقویت بخشتی ہیں۔ ریٹائرمنٹ کو سب یا کچھ بھی نہیں ہونا چاہئے۔ بتدریج مکمل وقتی ریٹائرمنٹ میں منتقل ہونے سے پہلے چھٹی یا توسیعی چھٹی لے سکتے ہیں اور دیکھ سکتے ہیں کہ آپ زندگی کی سست رفتار سے کیسے نمٹتے ہیں۔ آپ اس وقت کا اندازہ لگانے کے لیے بھی استعمال کرسکتے ہیں کہ آپ نے ریٹائرمنٹ کے لیے جو بجٹ مختص کیا ہے اس پر آپ کتنی اچھی زندگی گزار سکتے ہیں۔ ریٹائرمنٹ کے بعد پارٹ ٹائم کام تلاش کریں۔ ریٹائرمنٹ کو بتدریج منتقلی کا ایک اور طریقہ یہ ہے کہ آپ اپنی موجودہ ملازمت میں کام کرنے کے اوقات کو بتدریج کم کریں، جز وقتی ملازمت پر جائیں، یا کسی حد تک اپنے لیے کام کریں۔ اپنے وقت اور کوشش کو ایک ایسے مقصد کے لیے عطیہ کرنا جو آپ کے لیے اہم ہے، آپ کی ریٹائرمنٹ کی زندگی میں معنی اور کامیابی کا احساس شامل کرسکتا ہے، اور ساتھ ہی آپ کی کمیونٹی کو بھی فائدہ پہنچ سکتا ہے۔ شوق اور دلچسپیوں کی پرورش کیجیے۔ اگر آپ کا ایک دیرینہ مشغلہ ہے جو آپ کی زندگی کو تقویت بخشتا ہے، تو آپ نے ممکنہ طور پر ریٹائرمنٹ کو اس کے حصول میں اپنا زیادہ وقت لگانے کے موقع کے طور پر مختص کیا ہے۔ کچھ نیا سیکھیں۔ چاہے آپ فن موسیقی سیکھنا چاہتے ہیں، دوسری زبان بولنا چاہتے ہیں، یا ڈگری یا ہائی اسکول ڈپلومہ مکمل کرنا چاہتے ہیں، بالغوں کی تعلیم کی کلاسیں آپ کے ذہن کو وسعت دینے، نئی دلچسپیاں پیدا کرنے اور اپنے لیے نئے اہداف طے کرنے کا بہترین طریقہ ہیں۔ ایک پالتو جانور گھر میں رکھے ۔ اگر آپ جانوروں سے محبت کرنے والے ہیں تو، پالتو جانوروں کی دیکھ بھال آپ کو زندگی میں افادیت اور مقصد کے احساس کو برقرار رکھنے میں مدد دے سکتی ہے۔ پالتو جانور — خاص طور پر کتے اور بلی — آپ کی عمر کے ساتھ ساتھ صحبت بھی فراہم کرتے ہیں، جو آپ کے مزاج کو بڑھانے، تناؤ، افسردگی اور اضطراب کو کم کرنے اور آپ کے دل کی صحت کو بہتر بنانے میں مدد کرسکتے ہیں۔ تحقیق نے جسمانی اور ذہنی طور پر صحت مند رہنے کی اہمیت پر زور دیا۔ انہوں نے ہمیں لوگوں کے حلقے تلاش کرنے کا مشورہ دیا جو متنوع اور بہترین ہیں۔ متوازن غذا کسی بھی عمر میں ضروری ہے، لیکن جیسے جیسے آپ کی عمر بڑھتی ہے، یہ آپ کی مجموعی صحت میں اور بھی بڑا کردار ادا کرتی ہے۔ صحیح غذائیں نہ صرف جسمانی صحت کو سہارا دیتی ہیں — وہ توانائی کی سطح کو برقرار رکھنے، آپ کے مدافعتی نظام کو مضبوط بنانے

اور صحت مند عمر کے لیے ضروری غذائی اجزاء فراہم کرنے میں بھی مدد کرتی ہیں۔ اپنی صحت کی دیکھ بھال کے لیے ایک فعال نقطہ نظر اختیار کرنا آپ کی عمر کے ساتھ ساتھ آزادی اور معیار زندگی کو برقرار رکھنے کا ایک بہترین طریقہ ہے۔ آگے کی منصوبہ بندی کرکے، آپ اس بات کو یقینی بناسکتے ہیں کہ آپ کی صحت کی ضروریات پوری ہو جائیں اور مستقبل کے بارے میں تناؤ اور غیر یقینی صورتحال کو کم کیا جائے۔ بہت سے نئے ریٹائر ہونے والے دو انتہاؤں کے درمیان جھومتے ہیں: حد سے زیادہ کمٹمنٹ: بوریت کے خوف سے ہر لمحے کو سرگرمیوں سے بھرنا انڈر کمٹمنٹ: کسی بھی معمول کو قائم کرنے میں ناکامی، جس کی وجہ سے بے مقصدیت ہوتی ہے، نہ ہی انتہا نفسیاتی بہبود کی حمایت کرتی ہے۔ سویٹ اسپیس میں متوازن وقت کا انتظام شامل ہے جس میں ساخت اور لچک دونوں شامل ہیں۔ ریٹائرمنٹ فطری طور پر زندگی کی محدود نوعیت پر غور کرنے کا اشارہ دیتی ہے۔ ماہرینِ نفسیات اسے "موت کی خاموشی" کہتے ہیں- حتمی موت کے بارے میں آگاہی زیادہ نمایاں ہو جاتی ہے۔

ریٹائرمنٹ نہ صرف کام کے خاتمے کی نمائندگی کرتی ہے بلکہ زندگی کی ایک اہم تبدیلی کی نمائندگی کرتی ہے جس میں نفسیاتی موافقت کی ضرورت ہوتی ہے۔ ریٹائرمنٹ کے جذباتی چیلنجوں کو سمجھنے اور فعال طور پر حل کرنے سے، افراد اس دور کو ممکنہ بحران سے بے مثال ترقی اور اطمینان میں تبدیل کرسکتے ہیں۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کیجیے (Check Your Progress)

1. ریٹائرمنٹ کے بعد شناخت کے بحران سے نمٹنے کا ایک طریقہ بتائیے.
2. ریٹائرمنٹ کے پہلے سال میں صحت کا کون سا بڑا خطرہ بڑھ جاتا ہے؟

7.6 جوانی سے عمر رسیدگی تک مختلف مراحل میں کاؤنسلنگ (Counselling across the adult lifespan)

بالغوں کی تا عمر مشاورت نوبلوغت سے لے کر بڑھاپے تک منفرد نفسیاتی، سماجی اور ترقیاتی چیلنجوں کے لیے موزوں ذہنی صحت کی مدد فراہم کرتی ہے۔ یہ فعال روک تھام اور زندگی کی تبدیلیوں کے ساتھ موافقت پر زور دیتا ہے (مثال کے طور پر، کیریئر میں تبدیلیاں، خاندانی کردار، عمر بڑھنا)۔ یہ مجموعی نقطہ نظر مختلف عمروں میں فلاح و بہبود کو فروغ دینے کے لیے حیاتیاتی، نفسیاتی اور سماجی ثقافتی عوامل کو مربوط کرتا ہے۔

مختلف مراحل میں کاؤنسلنگ کی ضرورت اور موضوعات درج ذیل ہیں:

7.6.1 بلوغت (Middle age)

یہ دور خوابوں، تعلیم، اور کیریئر کے انتخاب کا ہوتا ہے۔ جب انسان مختلف مشکلات اور مراحل سے گزرتا ہے۔ یہ وقت ہوتا ہے جب انسان اپنے خوابوں کا تعاقب کرتا ہے، نئی چیزوں کو سیکھتا ہے، اور اپنی زندگی کو بہتر بنانے کے لیے کام کرتا ہے۔ آنحضور ﷺ نے نوجوان طبقہ کی رہنمائی اور دینی و دنیاوی فلاح و بہبود کے لئے بہت سی زریں ہدایات سے نوازا ہے۔ مثلاً آپ ﷺ نے فرمایا ہے۔

اَلشَّبَابُ شُعْبَةٌ مِّنَ الْجُنُوْن، کہ عہد جوانی جنون کا ایک حصہ ہے۔ (تفسیر الدر المنثور زیر آیت 123 سورۃ النساء)۔ حضرت عمر بن میمونؓ سے مروی ہے کہ آنحضور ﷺ نے ایک شخص کو نصیحت کرتے ہوئے فرمایا۔ 5 چیزوں کو 5 چیزوں سے پہلے غنیمت جانوں۔

1. جوانی کو بڑھاپے سے قبل
2. صحت کو بیماری سے قبل
3. خوشحالی کو ناداری سے قبل
4. فراغت کو مصروفیت سے قبل
5. زندگی کو موت سے پہلے (ترمذی)

اس لحاظ سے اس دور میں سنبھل کر زندگی گزارنا اہمیت کا حامل ہیں، ساتھ ہی اس دور کی نزاکتیں مشاورت کی ضرورت پر بھی کافی زور دیتی ہیں جیسے:

- **تعلیم اور کیریئر کاؤنسلنگ :** صحیح شعبے کا انتخاب، نوکری کی تلاش، اور کام کے دباؤ کو سنبھالنا۔
- **رشتوں کی کاؤنسلنگ :** محبت، شادی، اور خاندانی تعلقات میں توازن برقرار رکھنا۔
- **خودشناسی :(Self-Discovery)** اپنی صلاحیتوں اور کمزوریوں کو سمجھنا اور زندگی کا مقصد تلاش کرنا۔
- **جذبات پر قابو :** بلوغت کے جنون اور جذباتی بہاؤ کو مثبت سمت میں موڑنا۔

7.6.2 وسطی بلوغت (Middle age)

یہ دور ذمہ داریوں اور جسمانی تبدیلیوں کا ہوتا ہے۔

- **مڈ لائف کرائسس :(Mid-life Crisis)** زندگی کے نصف حصے پر نظر ثانی، تنہائی، یا کامیابیوں کے بارے میں شکوک و شبہات کا حلدر کار ہوتا ہے۔
- **صحت اور طرز زندگی :** بڑھتی عمر کے ساتھ جسمانی تبدیلیوں کو قبول کرنا اور صحت مند طرز زندگی (مثلاً، متوازن غذا) اپنانا۔
- **خاندانی مسائل :** بچوں کی پرورش، ان کی شادی، اور والدین کی دیکھ بھال کے درمیان توازن رکھنا۔

7.6.3 عمر رسیدگی (Old Age)

بڑھاپا زندگی کا وہ دور ہے جب انسان اپنے ماضی کی طرف نگاہ کر کے اپنے آپ سے پوچھتا ہے کہ میں نے کیا کھویا اور کیا پایا؟ یہ دور تجربات، خاموشی اور جسمانی کمزوری کا مرحلہ ہے۔ بڑھتی عمر کے ساتھ لوگ اپنے آپ کو جسمانی زوال اور بگاڑ سے نمٹنے کے قابل بنانے کے لیے کچھ نہ کچھ سیکھتے رہتے ہیں۔ اس عمل کے دوران ان کی شخصیت میں بتدریج تبدیلیوں کے بہت سے حیران کن نتائج اور فائدے بھی حاصل ہوتے ہیں۔ پروفیسر موٹس کہتے ہیں کہ بڑی عمر کے لوگ زیادہ خوش مزاج اور سماجی طور پر لچکدار ہوتے ہیں، وہ اپنی توقعات اور معاشرتی تقاضوں کے مابین توازن قائم رکھنے کی بہتر صلاحیت پیدا کر لیتے ہیں۔ تب بھی مشاورت کی انہیں کہیں نہ کہیں

ضرورت پڑتی ہے جیسے:

- **تنہائی اور نفسیاتی مسائل** :ریٹائرمنٹ کے بعد احساسِ تنہائی، ڈپریشن، اور بے کار ہونے کے احساس (Feeling of helplessness) سے نمٹنا۔
- **بیماریوں کے ساتھ ایڈجسٹمنٹ** :دائمی بیماریوں کے ساتھ زندگی گزارنے اور اپنی جسمانی حدود کو قبول کرنے کے لیے کاؤنسلنگ۔
- **موت کا خوف** : آخرت کی تیاری، پچھتاووں سے نجات، اور سکونِ قلب کے لیے روحانی ونفسیاتی مشاورت۔

انسان کا بڑھاپا آزمائشوں سے بھرپور ضرور ہوتا ہے لیکن مومن کا بڑھاپا اسے آخرت میں فائدہ بھی دے گا، چنانچہ نبیِّ کریم صلَّی اللہ علیہ واٰلہٖ وسلَّم نے ارشاد فرمایا: " جو شخص اسلام میں بوڑھا ہوا، یہ بڑھاپا اس کے لئے قیامت کے دن نور ہو گا۔ "

تجھے پہلے بچپن نے برسوں کھلایا جوانی نے پھر تجھ کو مجنوں بنایا
بڑھاپے نے پھر آ کے کیا کیا ستایا اجل تیرا کر دے گی اک دن صفایا
جگہ جی لگانے کی دنیا نہیں ہے یہ عبرت کی جا ہے تماشا نہیں ہے۔

7.6.4 کاؤنسلنگ کے مجموعی فوائد(Benefits of counselling)

- **مثبت رویہ** :عمر کے ہر مرحلے کی مشکلات کو خوش اسلوبی سے قبول کرنا۔
- **تناؤ میں کمی** :جذبات کے اظہار اور صحیح مشورے سے ذہنی تناؤ کم ہوتا ہے۔
- **بہتر تعلقات** :خاندان اور معاشرے کے ساتھ تعلقات مضبوط ہوتے ہیں۔

مختصراً، جوانی کی توانائی کو صحیح سمت دینا اور بڑھاپے کی تنہائی کو حوصلے میں بدلنا ہی کاؤنسلنگ کا اصل مقصد ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کیجیے(Check Your Progress)
1. نبی کریم ﷺ نے جوانی کے بارے میں کون سی 5 چیزوں کو غنیمت جاننے کی نصیحت فرمائی؟
2. بالغ عمر کی کاؤنسلنگ کا ایک مجموعی فائدہ بتائیے۔

7.7 خلاصہ(Summary)

- تعریف واہمیت: بلوغت معاشرے میں ذمہ داریوں، کیریئر، شادی اور خاندان کا دور ہے۔ ہندوستانی روایت میں "گرہستھ آشرم" اور قرآن میں "اشدہ" یعنی جسمانی وذہنی پختگی کا دور کہا گیا۔ قانونی طور پر مالی ذمہ داری، ووٹ، شادی، لائسنس وغیرہ کا اہل ہونا۔
- ذیلی ادوار :

- ابتدائی جوانی 20-30: جسمانی عروج، پٹھوں کی طاقت، تولیدی صلاحیت بہترین۔ کیریئر کا انتخاب، شادی، والدین بننا۔ ایرکسن: 'قربت بمقابلہ تنہائی'۔ 30 سال بعد جسمانی زوال شروع: بینائی، سماعت، بال، جلد میں تبدیلی۔

- درمیانی بلوغت 40-50: پختگی، استحکام، کیریئر میں عروج۔ خواتین میں مینوپاز، مردوں میں ٹیسٹوسٹیرون کمی۔ ایرکسن: 'پیداواری بمقابلہ خود جذبی'۔ "درمیانی زندگی کا بحران"، دل کی بیماری، ذیابیطس کا خطرہ۔ بلوری ذہانت برقرار، سیال ذہانت میں کمی۔ سینڈوچ جنریشن: والدین + بچوں کی ذمہ داری۔
- عمر رسیدگی 60 +: ریٹائرمنٹ، صحت کی فکر، شریک حیات کی جدائی۔ جسمانی زوال: قوت، حواس، دماغی خلیات میں کمی۔ الزائمر، گٹھیا عام۔ لیکن فعال زندگی ممکن۔ Kübler-Ross کے مرنے کے 5 مراحل: انکار، غصہ، سودے بازی، افسردگی، قبولیت۔

- جسمانی تبدیلیاں: 20 کی دہائی میں عروج، 30 کے بعد آہستہ زوال۔ کولیسٹرول جمع، ہارمونز کم، ہڈیوں کی کثافت کم، پریسبیوپیا و پریسبیکیسس۔ سارکوپینیا: پٹھوں کا کمزور ہونا۔
- نفسیاتی و سماجی پہلو: ابتدائی جوانی میں کیریئر اور تعلقات کی تلاش۔ درمیانی عمر میں تخلیقی صلاحیت عروج پر، لیکن موت کا احساس اور جذباتی عدم استحکام۔ بڑھاپے میں تجربہ و حکمت کا ذخیرہ، مگر تنہائی کا خطرہ۔
- ترجیحات کی تبدیلی: جوانی 20-40 سال میں بنیادیں بنانا، درمیانی عمر میں دیکھ بھال، بڑھاپے میں عکاسی۔ کیریئر، شادی، خاندان کے درمیان توازن زندگی کا "سیلنسنگ ایکٹ" بن جاتا ہے۔
- اہم چیلنجز:

-وقت کا تصادم: کیریئر کی ترقی، ترقیاں، لمبے اوقات ⟵ گھر کے لیے وقت کم ⟵ تعلقات میں کشیدگی۔

- دوہری کمائی کا دباؤ: دونوں میاں بیوی ملازم ہوں تو "کام سے خاندان" اور "خاندان سے کام" تنازعہ۔ بچوں کی نگہداشت کیریئر میں مداخلت کرتی ہے۔

- تاخیری سنگ میل: کیریئر و مالی استحکام کے لیے شادی و اولاد میں تاخیر ⟵ اوسط شادی کی عمر بڑھنا، حمل کی پیچیدگیاں، شرح پیدائش میں کمی۔ بہت دیر سے شادی سخت عادات کی وجہ سے طلاق کا خطرہ بڑھا سکتی ہے۔

- سینڈوچ جنریشن: درمیانی عمر میں بیک وقت بوڑھے والدین کی دیکھ بھال اور چھوٹے بچوں کی پرورش کا دوہرا دباؤ۔

- تاخیر کے فوائد: تعلیم، پیشہ ورانہ ترقی کے لیے زیادہ وقت ⟵ آمدنی میں اضافہ۔ جذباتی پختگی ⟵ بہتر ساتھی کا انتخاب۔ خود کی واضح پہچان، اثاثوں کی زیادہ جمع پونجی۔
- بدلتی صنفی توقعات: خواتین کیریئر میں آزاد مگر گھر کا انتظام بھی زیادہ تر انہی کے ذمے ⟵ تناؤ زیادہ۔ شادی کی اقسام: "متحرک" زیادہ اطمینان، "منحرف" کم قربت، "تنازعہ" ناقص کمیونیکیشن۔
- ازدواجی تناؤ کے اسباب: والدین کے بچوں کی پرورش کے انداز میں فرق، غیر معیاری شفٹیں، بے وفائی، بدسلوکی۔ حل: معاون پارٹنر، ٹیم ورک، پختگی اور کمیونیکیشن کی مہارت۔
- عمر کا تصور: 20ویں صدی کے وسط کا نظریہ کہ 65 ریٹائرمنٹ اور سست ہونے کی عمر ہے اب بدل رہا ہے۔ سماجی کمزوری کامیاب بڑھاپے کے لیے بڑا خطرہ ہے۔
- ایرکسن کا مرحلہ – سالمیت بمقابلہ مایوسی 65 +: زندگی پر غور کرنے کا دور۔ کامیابیوں پر فخر ⟵ سالمیت کا احساس۔ پچھتاوے ⟵

مایوسی، تلخی، افسردگی۔ "زندگی کا جائزہ" فلاح و بہبود بڑھاتا ہے۔ سوال: "میرا ہونا ٹھیک ہے؟" شکر گزاری ⟵ سالمیت۔

- وقوفی تبدیلیاں:

-سست روی: انفارمیشن پروسیسنگ سست، قلیل مدتی یادداشت کمزور، نئی مہارت سیکھنے میں زیادہ وقت۔

-مثبت پہلو: کرسٹلائزڈ انٹیلی جنس مستحکم / بہتر، دانائی، تجربے پر مبنی علم اور تخلیقی صلاحیت بڑھ سکتی ہے۔ سیال ذہانت کم ہوتی ہے۔

- جذباتی و شخصیتی پہلو: جذباتی کنٹرول: زیادہ استحکام، منفی تجربات پر کم توجہ، "اعلیٰ حامی محرکات" higher pro-hedonic motivation۔

- شخصیت: بنیادی خصلتیں مستحکم، کچھ لوگ زیادہ متفق / فرض شناس ہو جاتے ہیں۔

- سماجی و ذہنی صحت کے چیلنجز:

-ریٹائرمنٹ: مقصد کا احساس کم ہو سکتا ہے ⟵ نئے سماجی ذرائع ضروری۔

- ذہنی عوارض: 60+ کے ~15٪ افراد کو ڈپریشن، اضطراب۔ فعالی زوال اس کا خطرہ بڑھاتا ہے۔

-تنہائی: ~25٪ بوڑھے افراد متاثر، ڈیمنشیا اور ذہنی صحت کے مسائل کا بڑا سبب۔

-نقصان سے موافقت: سوگ، نقل و حرکت میں کمی، دائمی بیماری سے نفسیاتی ایڈجسٹمنٹ۔

- مثبت عمر رسیدگی ممکن ہے: 60-90 سال کی عمر میں بھی متحرک، باوقار زندگی۔ علم، تجربہ، حکمت کا ذخیرہ معاشرے کے لیے مفید۔

- عمر رسیدگی کی قبولیت: عمر رسیدگی زندگی کا آخری مرحلہ ہے جس میں بیماری، معذوری اور گراوٹ سے نمٹنے کے لیے رویے و سوچ میں تبدیلی ضروری ہے۔ کامیاب بڑھاپا حقیقت کو قبول کرنے، وقت و وسائل کو بامقصد استعمال کرنے اور جسمانی-ذہنی صحت برقرار رکھنے میں ہے۔

- ریٹائرمنٹ کا دوہرا پہلو: سالوں کی محنت کا صلہ بھی اور تناؤ، اضطراب، افسردگی کا سبب بھی۔ پہلے سال میں دل کے دورے / فالج کا خطرہ 40٪ زیادہ ہو سکتا ہے۔

- عام چیلنجز:

-کام کے موڈ سے "سوئچ آف" نہ کر پانا۔

-کم آمدنی میں زیادہ وقت ⟵ بے چینی۔

-شناخت کا بحران: "اب میں کون ہوں؟"

-ساتھی کارکنوں سے دوری ⟵ تنہائی۔

-معمولات میں تبدیلی، شریک حیات کے ساتھ پورا دن گھر۔

-پنشن لینے پر افسردگی۔

- مقابلہ کی کلیدی حکمت عملیاں:

- تبدیلی کو گلے لگانا: ریٹائرمنٹ کو سفر سمجھیں، لچک پیدا کریں، کھونے کے بجائے پانے پر توجہ۔
- شناخت کی نئی تعریف: اکاؤنٹنٹ سے سرپرست، رضاکار، دادا / دادی، فنکار۔ نئے اہداف طے کیجیے۔
- سماجی مدد: سوشل نیٹ ورک مضبوط کریں، سپورٹ گروپ جوائن کریں، دوستوں سے بات کیجیے ۔
- نیا مقصد: بتدریج ریٹائرمنٹ، پارٹ ٹائم کام، رضاکارانہ خدمت، شوق، نیا ہنر سیکھنا، پالتو جانور پالنا۔
- صحت: ہفتے میں 150 + منٹ سرگرمی، متوازن غذا، صحت کی فعال دیکھ بھال۔
- متوازن وقت: نہ حد سے زیادہ مصروفیت نہ مکمل بے مقصدیت۔ ساخت + لچک۔

- نفسیاتی پہلو: "موت کی خاموشی"– حتمی موت کا شعور بڑھنا۔ ریٹائرمنٹ صرف کام کا خاتمہ نہیں بلکہ نفسیاتی موافقت کا دور ہے۔
- مجموعی مقصد: بالغ عمر کی کاؤنسلنگ نوبلوغت سے بڑھاپے تک نفسیاتی، سماجی اور ترقیاتی چیلنجوں کے لیے موزوں مدد فراہم کرتی ہے۔ یہ روک تھام اور زندگی کی تبدیلیوں سے موافقت پر زور دیتی ہے، اور حیاتیاتی–نفسیاتی–سماجی ثقافتی عوامل کو یکجا کرتی ہے۔
- بلوغت 20–30 سال:

- خواب، تعلیم، کیریئر کا دور۔ حدیث: "اَلشَّبَابُ شُعْبَةٌ مِّنَ الْجُنُوْن"–جوانی جنون کا حصہ۔
- نبی ﷺ کی نصیحت: 5 چیزوں کو 5 سے پہلے غنیمت جانو: جوانی، صحت، خوشحالی، فراغت، زندگی۔
- کاؤنسلنگ کی ضرورت: تعلیم / کیریئر کا انتخاب، رشتوں میں توازن، خود شناسی، جذبات پر قابو۔

- وسطی بلوغت 40–50 سال:

- ذمہ داریوں اور جسمانی تبدیلیوں کا دور۔
- کاؤنسلنگ کے موضوعات: مڈ لائف کرائسس، صحت و طرز زندگی کو قبول کرنا، بچوں کی پرورش + والدین کی دیکھ بھال میں توازن یعنی سینڈوچ جنریشن کا دباؤ۔
- عمر رسیدگی 60 + سال:

- تجربات، خاموشی اور جسمانی کمزوری کا مرحلہ۔ شخصیت میں لچک، توازن کی بہتر صلاحیت۔
- کاؤنسلنگ کی ضرورت: تنہائی، ڈپریشن، بے کاری کا احساس، دائمی بیماریوں سے ایڈجسٹمنٹ، موت کا خوف، روحانی سکون۔
- حدیث: "اسلام میں بوڑھا ہونا قیامت کے دن نور ہوگا"۔
- کاؤنسلنگ کے مجموعی فوائد: مثبت رویہ، تناؤ میں کمی، بہتر خاندانی و سماجی تعلقات۔ اصل مقصد: جوانی کی توانائی کو صحیح سمت اور بڑھاپے کی تنہائی کو حوصلے میں بدلنا۔

7.8 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

اس اکائی کے مطالعہ کے بعد طلباء اس قابل ہو جائیں گے کہ:

جوانی اور عمر رسیدگی کی خصوصیات کی وضاحت کر سکیں گے۔

جوانی کے دوران اہم نشوونمائی تبدیلیوں کی وضاحت کر سکیں گے۔
عمر بڑھنے اور اس سے نمٹنے کے مسائل و حل بیان کر سکیں گے۔
اور عمر رسیدہ اور بوڑھے لوگوں کے خدشات کی وضاحت کر سکیں گے۔
مشاورت کے لیے ضروری اصولوں پر عمل کر سکیں گے۔

7.9 فرہنگ (Glossary)

Adulthood	بلوغت، جوانی
Young Adulthood	ابتدائی جوانی
Middle Age	درمیانی عمر، ادھیڑ عمر
Integrity	سالمیت، دیانت، مکمل پن
Crisis	بحران
Despair	مایوسی، ناامیدی
Isolation	تنہائی، الگ تھلگ ہونا
Intimacy	قربت، گہرا تعلق
Self-absorption	خود جذبی، اپنی ذات میں گم رہنا
Generativity	پیداواری، نسل کی پرورش، معاشرے میں حصہ ڈالنا
Counselling	مشاورت، رہنمائی
Crystallized Intelligence	بلوری ذہانت، جمع شدہ علم
Fluid Intelligence	سیال ذہانت، نئی صورتحال حل کرنے کی صلاحیت
Sarcopenia	سارکوپینیا، عمر کے ساتھ پٹھوں کا کمزور ہونا
Pro-hedonic Motivation	اعلیٰ حامی محرکات، خوشی کی طرف رجحان
Presbycusis	پریسبیکیسس، عمر کے ساتھ سماعت کی کمی
Presbyopia	پریسبیوپیا، قریب کی نظر کی کمزوری
Retirement Depression	ریٹائرمنٹ کے بعد کی افسردگی
Sandwich Generation	والدین + بچوں کی دوہری ذمہ داری والے
Mid-life Crisis	درمیانی عمر کا بحران

Atherosclerosis	شریانوں میں چربی کا جمع ہونا
Arteriosclerosis	شریانوں کا سخت ہونا
Alzheimer's	الزائمر، دماغی کمزوری کی بیماری
Dementia	ڈیمنشیا، یادداشت و سوچ کا مرض
Kübler-Ross Model (DABDA)	موت کے 5 مراحل: انکار، غصہ، سودے بازی، افسردگی، قبولیت
Social Isolation	سماجی تنہائی
Self-Discovery	خود شناسی، اپنی پہچان
Coping	مقابلہ کرنا، نبھاؤ کرنا
Resilience	لچک، مشکلات سے سنبھلنے کی صلاحیت
Stress	تناؤ، دباؤ
Anxiety	بے چینی، اضطراب
Procrastination	تاخیر، ٹال مٹول
Volunteer	رضاکار، بغیر معاوضہ خدمت کرنا
Balanced Diet	متوازن غذ

7.10 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

معروضی جوابات کے سوالات (Objective Type Questions)

1. بالغ ہونے کے جسمانی اعتبار سے سب سے عام تبدیلی کون سی ہے؟

A. پٹھوں کی کمیت اور طاقت میں مسلسل اضافہ۔

B. میٹابولزم سست ہونا اور جسمانی ساخت میں چربی کا تناسب بڑھنا۔

C. اعصابی خلیوں کی تعداد میں تیزی سے اضافہ۔

D. بصارت کا 20/20 سے بہتر ہو جانا۔

2. "سیکوینڈری ایجنگ" سے مراد ہے:

A. جینز کی وجہ سے ہونے والی ناگزیر بڑھاپے کی تبدیلیاں۔

B. طرز زندگی، بیماری اور ماحول سے ہونے والی بڑھاپے کی تبدیلیاں۔

C. صرف دماغی افعال کی کمزوری۔

D. بچپن میں ہونے والی جسمانی تبدیلیاں۔

3. ابتدائی بالغی 18-30 سال میں وقوفی اعتبار سے سب سے نمایاں صلاحیت کون سی ہے؟

A. پوسٹ فارمل سوچ اور لچکدار مسئلہ حل کرنا۔

B. سادہ یادداشت میں تیزی سے کمی۔

C. صرف ٹھوس حقائق یاد رکھنا۔

D. استدلال کی مکمل غیر موجودگی ۔

4. ایرک ایرکسن کے مطابق ابتدائی بالغی کا نفسیاتی بحران کیا ہے؟

A. خود مختاری بمقابلہ شرم۔

B. صنعت بمقابلہ احساس کمتری ۔

C. قربت بمقابلہ تنہائی Intimacy vs Isolation

D. انا کی تکمیل بمقابلہ مایوسی ۔

5. "مینوپاز" اور "اینڈروپاز" میں فرق یہ ہے کہ:

A. دونوں میں ہارمونز میں کوئی تبدیلی نہیں آتی ۔

B. مینوپاز خواتین میں تولیدی ہارمونز کا اچانک گرنا، اینڈروپاز مردوں میں ٹیسٹوسٹیرون میں آہستہ کمی ہے۔

C. اینڈروپاز صرف خواتین کو ہوتا ہے۔

D. مینوپاز مردوں میں 40 سال کی عمر میں ہوتا ہے۔

6. درمیانی بالغی 40-65 سال میں وقوفی صلاحیتوں کے بارے میں صحیح بات کون سی ہے؟

A. تمام ذہنی صلاحیتیں یکساں طور پر کم ہو جاتی ہیں ۔

B. سیال ذہانت Fluid Intelligence میں معمولی کمی، مگر بلوری ذہانت Crystallized Intelligence برقرار رہتی ہے۔

C. یادداشت مکمل ختم ہو جاتی ہے۔

D. نئی مہارتیں سیکھنا ناممکن ہو جاتا ہے۔

7. عمر رسیدگی 65+ میں "سلیکٹیو آپٹیمائزیشن ود کمپنسیشن" نظریہ کا مطلب ہے:

A. ہر سرگرمی چھوڑ دینا ۔

B. اہم اہداف منتخب کرنا، ان پر وسائل مرکوز کرنا اور کمی کو متبادل طریقے سے پورا کرنا۔

C. جوانی کی تمام عادتیں برقرار رکھنا۔

D. صرف جسمانی ورزش پر انحصار کرنا۔

8. عمر رسیدگی میں سماجی نشوونما کے حوالے سے "ڈس اینگیجمنٹ تھیوری" کیا کہتی ہے؟

A. بزرگ سماجی تعلقات سے فطری طور پر دستبردار ہو جاتے ہیں اور یہ نارمل ہے۔

B. بزرگوں کو سماجی طور پر فعال رہنا چاہیے۔

C. سماجی تعلقات کا دماغی صحت سے کوئی تعلق نہیں۔

D. بڑھاپے میں دوستی بڑھ جاتی ہے۔

9. "ڈیمینشیا" اور "الزائمر" میں تعلق کیا ہے؟

A. دونوں ایک ہی چیز ہیں ۔

B. ڈیمینشیا علامات کا مجموعہ ہے، الزائمر اس کی سب سے عام وجہ ہے۔

C. الزائمر ایک جسمانی بیماری ہے، ڈیمینشیا نہیں ۔

D. ڈیمینشیا صرف 30 سال کی عمر میں ہوتا ہے۔

10. صحت مند بڑھاپے کے لیے سب سے مؤثر عنصر کون سا ہے؟

A. جینیات، جس پر قابو نہیں ۔

B. فعال طرز زندگی، متوازن غذا، سماجی تعلقات اور ذہنی مشغولیت ۔

C. صرف وٹامن سپلیمنٹس۔

D. کم سے کم جسمانی سرگرمی۔

مختصر جوابات کے حامل سوالات (Short Answer Type Questions)

سوال.1 ایرکسن کے مطابق ابتدائی جوانی کا بنیادی نفسیاتی بحران کیا ہے؟

سوال.2 "سینڈوچ جنریشن" کسے کہتے ہیں؟

سوال.3 "سینڈوچ جنریشن" کو کن دو دباؤ کا سامنا کرنا ہوتا ہے؟

سوال.4 شادی کی "متحرک" قسم کی ایک خصوصیت بتائیے۔

سوال.5 ایرکسن کے مطابق دیر بلوغت کا نفسیاتی بحران کیا ہے اور اس کے دو ممکنہ نتائج کون سے ہیں؟

سوال.6 دیر بلوغت میں سیال ذہانت اور کرسٹلائزڈ ذہانت میں کیا فرق آتا ہے؟

سوال.7 کامیاب عمر رسیدگی کے لیے "مرکزی مقام" کس چیز کو کہا گیا ہے؟

سوال.8 "موت کی خاموشی" سے کیا مراد ہے؟

سوال.9 وسطی بلوغت میں "مڈلائف کرائسس" کے دوران کاؤنسلنگ کس مسئلے کے حل میں مدد دیتی ہے؟

سوال.10 عمر رسیدگی میں پروفیسر موٹس کے مطابق شخصیت میں کون سی مثبت تبدیلی آتی ہے؟

طویل جوابات کے حامل سوالات (Long Answer Type Questions)

سوال.1 ابتدائی جوانی کی اہم جسمانی، نفسیاتی اور سماجی خصوصیات بیان کیجیے۔ ایر کسن کے نظریے کی روشنی میں اس دور کے چیلنجز پر بھی بحث کریں۔

سوال.2 درمیانی بلوغت کو کیا کیا کہا جاتا ہے؟ جسمانی تبدیلیوں، نفسیاتی بحران اور سماجی ذمہ داریوں کی وضاحت کرتے ہوئے جواب دیجیے۔

سوال.3 ابتدائی سے درمیانی جوانی میں کیریئر اور شادی کے درمیان پیش آنے والے اہم چیلنجز کی وضاحت کریں۔ دوہری کمائی والے جوڑوں کو درپیش مسائل اور ان کے حل پر بھی روشنی ڈالیے۔

سوال.4 شادی اور ولدیت میں تاخیر کے سماجی و نفسیاتی اسباب اور نتائج کا تجزیہ کریں۔ اس رجحان کے فوائد اور نقصانات دونوں بیان کیجیے ۔

سوال.5 دیر بلوغت میں پیش آنے والی اہم وقوفی اور جذباتی تبدیلیوں کی وضاحت کریں۔ ان تبدیلیوں کے مثبت اور منفی دونوں پہلوؤں پر بحث کیجیے ۔

سوال.6 ایر کسن کے "سالمیت بمقابلہ مایوسی" کے مرحلے کی روشنی میں بڑھاپے میں نفسیاتی ایڈجسٹمنٹ کے عوامل بیان کریں۔ ریٹائرمنٹ، سماجی تنہائی اور نقصان سے موافقت اس مرحلے کو کیسے متاثر کرتے ہیں؟

سوال.7 ریٹائرمنٹ کے عام نفسیاتی اور سماجی چیلنجز بیان کریں۔ ان چیلنجز سے نمٹنے کے لیے کون سی عملی حکمت عملیاں اختیار کی جاسکتی ہیں؟ متن کی روشنی میں وضاحت کیجیے ۔

سوال.8 "ریٹائرمنٹ کو منزل کے بجائے سفر سمجھیں"—اس بیان کی وضاحت کریں۔ لچک، سماجی مدد اور نئے مقصد کی تلاش اس سفر کو کامیاب بنانے میں کیسے مددگار ہیں؟

سوال.9 بلوغت کے اہم نفسیاتی و سماجی چیلنجز بیان کریں۔ اس مرحلے پر کاؤنسلنگ کن شعبوں میں مدد فراہم کرتی ہے؟ نبی ﷺ کی حدیث کی روشنی میں جوانی کی اہمیت پر بھی بحث کیجیے ۔

سوال.10 بڑھاپے کے مرحلے میں افراد کو کن نفسیاتی و سماجی مسائل کا سامنا ہوتا ہے؟ کاؤنسلنگ کس طرح تنہائی، موت کے خوف اور بے کاری کے احساس سے نمٹنے میں مددگار ثابت ہو سکتی ہے؟ مذہبی تعلیمات کا حوالہ بھی کیجیے ۔

7.12 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)

1. American Psychological Association. (2020). Publication manual of the American Psychological Association (7th ed.). American Psychological Association.
2. Bee, H., & Boyd, D. (2015). Lifespan development (7th ed.). Pearson Education.
3. Berk, L. E. (2022). Development through the lifespan (8th ed.). Pearson Education.

4. Chauhan, S. S. (2001). Advanced educational psychology. Vikas Publishing House.
5. Dash, M., & Dash, N. (2018). Child development and education. Atlantic Publishers.
6. Government of India. (2017). The Mental Healthcare Act, 2017. Ministry of Law and Justice.
7. Hurlock, E. B. (2005). Developmental psychology: A life-span approach (5th ed.). Tata McGraw-Hill.
8. Kakar, S. (1978). The inner world: A psychoanalytic study of childhood and society in India. Oxford University Press.
9. Kumar, K. (2020). Childhood, youth and social development in India. Orient Blackswan.
10. Mangal, S. K. (2019). Advanced educational psychology (2nd ed.). PHI Learning Pvt. Ltd.
11. Papalia, D. E., Feldman, R. D., & Martorell, G. (2014). Human development (13th ed.). McGraw-Hill Education.
12. Santrock, J. W. (2019). Life-span development (17th ed.). McGraw-Hill Education. 14. Shaffer, D. R., & Kipp, K. (2013). Developmental psychology: Childhood and adolescence (9th ed.). Cengage Learning.
13. Middle Age and Old Age. Retrieved dated 22/04/2026 https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/242128#google_vignette
14. 'Middle age' in the Middle Ages of western Europe, 1300–1500 dated 22/04/2026 https://read.uolpress.co.uk/read/adulthood-in-britain-and-the-united-states-from-1350-to-generation-z/section/9268da8f-e8d8-4a63-8010-917.Block-4 Development During Adulthood, Middle Age and Old Age Retireved dated 23/04/2026 https://egyankosh.ac.in/handle/123456789/23314

اکائی 8: نشو نمائی انحرافات اور مداخلتیں

(Developmental Deviations and Interventions)

اکائی کے اجزاء:

8.0 تمہید (Introduction)

8.1 مقاصد(Objectives)

8.2 نشو و نمائی تاخیر کی شناخت(Identification of Developmental Delays)

8.2.1 نشو و نما اور نشو و نمائی تاخیر کو سمجھنا(Understanding Development and Developmental Delay)

8.2.2 خطرے کے عوامل اور انتباہی علامات(Risk Factors and Warning Signs)

8.2.3 شناخت میں والدین، اساتذہ، اور مشیروں کا کردار

(Role of Parents, Teachers, and Counsellors in Identification)

8.3 لرننگ ڈس ایبلٹیز و نیورو ڈیولپمنٹل ڈس آرڈرز

(Learning Disabilities and Neurodevelopmental Disorders)

8.3.1 آموزشی معذوری- معنی و تعریف Learning Disability: Meaning & Definition

8.3.2 اکتسابی معذوری(LD) اور مخصوص اکتسابی معذوری(SLD) میں فرق:

(Difference between Learning Disability and Specific Learning Disability)

3.3.8 سیکھنے کی معذوری کی اقسام Types of Learning Disability

8.3.3.1 ڈیسلیکسیاء Dylexia

8.3.3.2 ڈسگرافیہ: Dysgraphia

8.3.3.3 ڈیسکیلکولیا :Dyscalculia

8.3.3.4 سمعی پروسیسنگ میں خرابی: Auditory Processing Disorder

8.3.3.5 لیگویج پروسیسنگ ڈس آرڈر:

Language Processing Disorder (LPD) Auditory Processing Disorder

8.3.3.6 غیر زبانی اکتسابی خرابی:Non Verbal Learning Disorder :

8.3.3.7بصری ادراکی / اعصابی کمی: Visual Perceptual /Visual Motor Deficit

8.4 ابتدائی تشخیص اور مداخلت کا کردار(Role of Early Diagnosis and Intervention)

8.4.1 ابتدائی تشخیص کا مفہوم اور فوائد(Meaning and Benefits of Early Diagnosis)

8.4.2 ابتدائی مداخلت کی اقسام اور نمونے(Types and Models of Early Intervention)

8.4.3 رکاوٹیں اور چیلنجز(Barriers and Challenges)

8.5 متنوع سیکھنے والوں کے لیے شمولیت کی حکمتِ عملیاں(Inclusion Strategies for Diverse Learners)

8.5.1 شمولیتی تعلیم کا تصور(Concept of Inclusive Education)

8.5.2 متنوع سیکھنے والے کون ہیں؟(Who Are Diverse Learners?)

8.5.3 تدریسی حکمتِ عملیاں(Instructional Strategies)

8.6 مخصوص ضروریات والے بچوں کے لئے مشاورت اور امدادی سروسیس

Counselling and support services for children with special needs)

8.6.1 بنیادی علاج اور سپورٹ سروسز:Core Therapeutic & Support Services

8.6.2. انفرادی تعلیمی منصوبے(IEPs):Individualized Education Plans (IEPs)

8.7 خلاصہ: (Summary)

8.8 اکتسابی نتائج(Learning Outcomes)

8.9 فرہنگ(Glossary)

8.10 نمونہ امتحانی سوالات(Model Examination Questions)

8.11 تجویز کردہ اکتسابی مواد(Suggested Reading Materials)

8.0 تمہید (Introduction)

اس بلاک کے یونٹ 1 میں آپ نے بچے کی نشوونما اور نشوونما کے معمول کے ادوار کے بارے میں سیکھا ہے۔ آپ نے دیکھا ہے کہ پیدائش سے نوجوانی تک کی مدت کو چھ مراحل میں باٹا گیا ہے۔ ہر مرحلے کے اپنے مخصوص رویے اور جذباتی اور سماجی ضروریات ہوتی ہیں۔ ہر مرحلے کے دوران، بچہ کچھ سماجی طور پر مطلوبہ طرز عمل کو سیکھنے کی صلاحیت رکھتا ہے جو کہ ترقی کے اگلے مرحلے کے لیے بنیادی عنصر ہوتا ہیں۔ ان مراحل کے دوران اگر ماحول اور سماجی منظوری سے ان رویوں کی حوصلہ افزائی ہوتی ہے تو وہ آہستہ آہستہ قائم و دائم ہو جاتے ہیں۔ کسی خاص مرحلے کے عام نشوونما کے پیٹرن میں بچے کی بڑھنے میں ناکامی کے نتیجے میں کچھ نشونونما اور ترقیاتی مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ جس کے نتیجے میں میں اس کے ماحول سے مطابقت میں رخنہ پیدا ہوتا ہے۔ اس اکائی میں ہم نشوونما میں انحراف اس کا

تدارک، ان کی شناخت ,قسمیں اور ان کے لیے درکار مشاورت کا مطالعہ کریں گے۔

8.1 مقاصد (Objectives)

اس اکائی کے مطالعہ کے بعد طلباء اس قابل ہو جائیں گے کہ:

- عام نشوونما اور نشوونما میں انحراف کی وضاحت کر سکیں گے۔
- نشوونما میں انحراف اور اس کے تدارک کے اقدامات کر سکیں گے۔
- ابتدائی مداخلت کی نوعیت و اہمیت بیان کر سکیں گے۔
- آموزشی معذوری کے اقسام کی وضاحت کر سکیں گے۔
- آموزشی معذوری کے اقسام کی وضاحت کر سکیں گے۔
- معذوری کی ابتدائی دور میں شناخت کی افادیت ولائحہ عملی پر عمل آوری کر سکیں گے۔
- مخصوص ضروریات والے بچوں کے لئے مشاورت اور امدادی سروسیس کے لیے ضروری اصولوں پر عمل کر سکیں گے۔

8.2 نشوونمائی تاخیر کی شناخت (Identification of Developmental Delays)

ہر بچہ نشوونما کے ایک وسیع طور پر قابلِ پیش گوئی راستے پر چلتا ہے، لیکن کوئی دو بچے بالکل ایک ہی رفتار سے اس پر سفر نہیں کرتے۔ ایک بچہ دس ماہ میں چلنے لگتا ہے، دوسرا سولہ ماہ میں۔ ایک بچہ دو سال کی عمر تک جملوں میں بات کرنے لگتا ہے، دوسرے کے پاس صرف چند الفاظ ہوتے ہیں۔ اس فرق کا بیشتر حصہ معمول کا ہے۔ تاہم، بچوں کی ایک چھوٹی تعداد اپنے ہم عمروں سے اس قدر پیچھے رہ جاتی ہے، یا اتنے غیر معمولی انداز میں نشوونما پاتی ہے، کہ انھیں ماہرانہ توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ ان بچوں کی جلد اور درست شناخت اس پوری مدد کی زنجیر کا پہلا قدم ہے جس کا احاطہ اس یونٹ میں کیا گیا ہے۔ اس دفعہ میں ہم سیکھیں گے کہ نشوونمائی تاخیر (Developmental Delay) کا کیا مطلب ہے، اسے کیسے پہچانا جائے، اور اسے محسوس کرنے کی ذمہ داری کس پر ہے۔

8.2.1 نشوونما اور نشوونمائی تاخیر کو سمجھنا (Understanding Development and Developmental Delay)

نشوونما (Development) وقت کے ساتھ بچے کی صلاحیتوں میں آنے والی منظم اور تدریجی تبدیلی ہے۔ یہ کئی باہم مربوط شعبوں میں واقع ہوتی ہے:

- **بڑی حرکی — (Gross Motor)** بڑے پٹھوں پر قابو، جیسے سر سنبھالنا، بیٹھنا، گھٹنوں کے بل چلنا، اور چلنا
- **باریک حرکی — (Fine Motor)** ہاتھ اور انگلیوں کی مہارتیں، جیسے پکڑنا، لکیریں کھینچنا، اور بٹن لگانا
- **گفتار اور زبان — (Speech and Language)** آوازوں، الفاظ، اور جملوں کو سمجھنا اور استعمال کرنا
- **علمی — (Cognitive)** سوچنا، مسئلہ حل کرنا، توجہ، اور یادداشت

- **سماجی-جذباتی** — **(Social-Emotional)** دوسروں سے تعلق قائم کرنا، جذبات کو قابو میں رکھنا، اور وابستگیاں بنانا
- **مطابقتی یا خود مدد** — **(Adaptive / Self-Help)** روزمرہ کی مہارتیں، جیسے کھانا، کپڑے پہننا، اور بیت الخلا کا استعمال

نشوونمائی تاخیر (Developmental Delay) کا مطلب ہے کہ بچہ ان میں سے ایک یا زیادہ شعبوں میں عمر کی توقعات سے نمایاں طور پر پیچھے ہے۔ تحقیق اور طبی عمل میں "نمایاں" سے عموماً مراد یہ لی جاتی ہے کہ کسی معیار بند پیمانے پر کارکردگی وسط سے تقریباً دو معیاری انحراف (Standard Deviations) یا اس سے زیادہ نیچے ہو۔ یہ بات اس معمول کی تقسیم (Normal Distribution) سے جڑتی ہے جو آپ نے تشخیص میں پڑھی ہے: ایسا بچہ اپنی عمر کے لیے منحنی خط کے انتہائی نچلے دم پر واقع ہوتا ہے۔

تین اصطلاحات آسانی سے خلط ملط ہو جاتی ہیں اور انھیں الگ رکھنا ضروری ہے۔

تغیر (Variation) رفتار میں ایک معمول کا فرق ہے۔ جو بچہ پندرہ ماہ میں چلنا شروع کرے، جبکہ باقی سب کچھ ٹھیک ہو، وہ معمول کی حد کے اندر ہے۔

تاخیر (Delay) کا مطلب ہے کہ بچہ معمول کی ترتیب پر چل رہا ہے لیکن زیادہ آہستہ۔ بہت سے تاخیر کے شکار بچے بالآخر برابر آ جاتے ہیں، خاص طور پر اگر انھیں مناسب تحریک ملے۔

انحراف یا عارضہ (Deviation or Disorder) کا مطلب ہے کہ نشوونما محض سست نہیں بلکہ اپنے نمونے میں غیر معمولی (Atypical) ہے۔ بچہ کچھ مراحل چھوڑ سکتا ہے، غیر معمولی رویے دکھا سکتا ہے، یا پہلے سے سیکھی ہوئی مہارتیں کھو سکتا ہے۔ آٹزم اسپیکٹرم ڈس آرڈر (Autism Spectrum Disorder) اور بعض اعصابی حالتیں اس کی مثالیں ہیں۔

یہ فرق اس لیے اہم ہے کہ "انتظار کرو اور دیکھو" کا طریقہ تغیر کے لیے معقول ہے لیکن انحراف کے لیے نقصاندہ۔ مشیر کا کام ان میں احتیاط سے فرق کرنا ہے، اور شک کی صورت میں حوالہ دینا ہے۔

نشوونما صرف حیاتیات کا معاملہ بھی نہیں ہے۔ برونفن برینر کا ماحولیاتی نمونہ (Bronfenbrenner's Ecological Model) یاد دلاتا ہے کہ بچے کی نشوونما اس کے گرد خاندان، اسکول، معاشرے، اور وسیع تر سماجی حالات سے شکل پاتی ہے۔ تاخیر بچے کی عصبی حیاتیات (Neurobiology) کی عکاسی کر سکتی ہے، محروم ماحول کی، یا دونوں کی۔

8.2.2 خطرے کے عوامل اور انتباہی علامات (Risk Factors and Warning Signs)

بعض بچوں میں دوسروں کے مقابلے میں تاخیر کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ خطرے کے عوامل (Risk Factors) کو جاننا مشیروں اور اساتذہ کو ان بچوں پر زیادہ توجہ دینے میں مدد دیتا ہے جنھیں اس کی سب سے زیادہ ضرورت ہے۔

حیاتیاتی اور ولادت کے آس پاس کے خطرات (Biological and Perinatal Risks) میں شامل ہیں: جینیاتی اور کروموسومی حالتیں جیسے ڈاؤن سنڈروم (Down Syndrome)؛ قبل از وقت پیدائش اور کم وزنی؛ پیدائش کے وقت دم گھٹنا (Birth Asphyxia) یعنی پیدائش پر آکسیجن کی کمی؛ نوزائیدگی کا شدید یرقان (Severe Neonatal Jaundice)؛ حمل کے دوران ماں

میں انفیکشن یا نشہ آور اشیا کا استعمال؛ اور شیر خوار گی میں دماغی انفیکشن یا سر کی چوٹ۔

ماحولیاتی اور سماجی خطرات (Environmental and Social Risks) میں شامل ہیں: دائمی غذائی قلت اور آئرن یا آیوڈین کی کمی؛ ماحولیاتی زہریلے مادوں جیسے سیسہ (Lead) کا سامنا؛ غربت اور صحت کی دیکھ بھال تک محدود رسائی؛ تحریک اور رد عمل دینے والی نگہداشت کی کمی؛ ماں کا ڈپریشن؛ اور بد سلوکی، نظر انداز، یا طویل خاندانی دباؤ (Shonkoff & Phillips, 2000)۔ ہندوستان میں، ناقص غذائیت اور ابتدائی تحریک تک کمزور رسائی خاص طور پر اہم اسباب بنے ہوئے ہیں۔

خطرہ مقدر نہیں ہے۔ حفاظتی عوامل (Protective Factors) جیسے محبت کرنے والا اور رد عمل دینے والا نگہبان، مناسب غذائیت، ابتدائی تحریک، اور صحت کی خدمات تک رسائی خطرات کے اثر کو کم کر سکتے ہیں۔ جب یہ موجود ہوں تو بہت سے "خطرے میں" بچے اچھی طرح نشوونما پاتے ہیں۔

انتباہی علامات (Warning Signs) مختلف شعبوں میں مختلف ہوتی ہیں۔ عام طور پر دیکھی جانے والی کچھ علامات یہ ہیں:

- تیز آوازوں یا نگہبان کی آواز پر رد عمل نہ دینا
- آنکھوں سے آنکھ نہ ملانا، یا لوگوں میں کم دلچسپی دکھانا
- پٹھوں کا اکڑا ہوا یا ڈھیلا ہونا، یا جسم کے ایک طرف کو واضح ترجیح دینا
- متوقع عمر تک الفاظ میں بات نہ کرنا، یا ایسی گفتگو جسے سمجھنا بہت مشکل ہو
- تبدیلی سے انتہائی دشواری، دہرائی جانے والی حرکات، یا اشیا کے حصوں پر شدید توجہ
- نمایاں بے توجہی، حد سے زیادہ سرگرمی، یا جارحیت جو ہم عمر بچوں سے کہیں زیادہ ہو
- عمر کی معمول کی حد کے بعد بھی کھانے، سونے، یا بیت الخلا کے استعمال میں مستقل دشواری
- مہارتوں میں کسی بھی قسم کی واپسی (Regression)

ایک اکیلی علامت مزید قریب سے مشاہدہ کرنے کی وجہ ہے۔ علامات کا مجموعہ، یا وقت کے ساتھ برقرار رہنے والی علامت، حوالہ دینے کی وجہ ہے۔

8.2.3 شناخت میں والدین، اساتذہ، اور مشیروں کا کردار (Role of Parents, Teachers, and Counsellors in Identification)

کوئی اکیلا شخص نشوونمائی تاخیر کی شناخت نہیں کرتا۔ یہ ایک مشترکہ ذمہ داری ہے۔

والدین اور نگہبان (Parents and Caregivers) بچے کو روزانہ دیکھتے ہیں اور عموماً سب سے پہلے کسی غیر معمولی بات کو محسوس کرتے ہیں۔ تحقیق مسلسل یہ ظاہر کرتی ہے کہ والدین کی تشویشات قابلِ اعتماد اشارے ہیں اور انھیں ہمیشہ سنجیدگی سے لینا چاہیے۔ مشیروں کو چاہیے کہ مناسب جائزے کے بغیر کبھی والدین کی فکر کو "وہ بڑا ہو کر ٹھیک ہو جائے گا" کہہ کر رد نہ کریں۔

اساتذہ اور آنگن واڑی کارکن (Teachers and Anganwadi Workers) بہت سے ہم عمر بچوں کے ساتھ مل کر بچوں کا مشاہدہ کرتے ہیں، جس سے فرق نمایاں ہو جاتے ہیں۔ وہ سیکھنے، زبان، توجہ، اور سماجی نمونوں کو نوٹ کر سکتے ہیں، سادہ ریکارڈ رکھ سکتے

ہیں، اور والدین سے حساسیت کے ساتھ بات کر سکتے ہیں۔

مشیروں کے کئی کردار ہیں۔ وہ اسکریننگ کرتے یا اس کی ہم آہنگی کرتے ہیں، نشوونمائی علم کے ساتھ مشاہدات کی تشریح کرتے ہیں، قبل از وقت نشان زدگی (Labelling) اور غیر مفید تاخیر دونوں سے بچتے ہیں، اور خاندانوں کو درست خدمات کی طرف رہنمائی کرتے ہیں۔ وہ خاندان کو جذباتی مدد بھی فراہم کرتے ہیں، کیونکہ یہ سن کر کہ ان کے بچے میں تاخیر ہو سکتی ہے، والدین اکثر خوف، احساسِ جرم، یا انکار محسوس کرتے ہیں۔ زبان محتاط اور پر امید ہونی چاہیے، اور بچے کی ضروریات کے ساتھ اس کی خوبیوں پر بھی زور دینا چاہیے۔

ہر صورت میں، مشیر کو اپنے پیشہ ورانہ دائرۂ عمل کے اندر رہنا چاہیے۔ اسکریننگ، مشاہدہ، اور حوالہ دینا مشیر کے کردار کے اندر ہیں۔ باضابطہ طبی یا نفسیاتی تشخیص اہل ماہرین کا کام ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کیجیے (Check Your Progress)

سوال 1۔ نشوونمائی تغیر (Variation) ، تاخیر (Delay) ، اور انحراف (Deviation) کے درمیان فرق کریں۔ یہ فرق مشیروں کے لیے کیوں اہم ہے؟

سوال 2۔ ایک ماں استاد کو بتاتی ہے کہ اس کا تین سالہ بیٹا بہت کم الفاظ بولتا ہے اور اپنے نام پر ردعمل نہیں دیتا۔ استاد اور مشیر کو کیا کرنا چاہیے؟

8.3 لرننگ ڈس ایبلٹیز و نیوروڈیولپمنٹل ڈس آرڈرز

(Learning Disabilities and Neurodevelopmental Disorders)

آموزشی معذوری یا مخصوص نشوونمائی خرابی ایک ایسا عارضہ ہے جو سیکھنے کی مہارت کو روکتا ہے یا اس میں مداخلت کرتا ہے۔ اگر ہم آموزشی معذوری کو زندگی کی معذوری کہے تو بجا ہے۔ یہ عارضہ صرف بچوں میں نہیں بلکہ بڑوں میں بھی پایا جاتا ہے۔ اگر اس کے علامت کی بات کرے تو وہ اتنی لطیف اور غیر واضع ہوتی ہے کہ اس کا زندگی بھر پتہ نہیں چل پاتا ہے۔ یہ معذوریاں حقیقی صلاحیت اور روزمرہ کی ثمر آور کارکردگی کی صلاحیت اور کارکردگی کے درمیان فرق پیدا کرتی ہیں۔ سیکھنے کی معذوری جو پڑھنے، لکھنے اور ریاضی میں مداخلت کرتی ہے وہی کرکٹ، فٹ بال، کپڑے پہننے، کمرے کو صاف ستھرا رکھنے اور زندگی کے ہر پہلو میں مداخلت کرتی ہے ۔ اگر ہم یہ دیکھتے ہے کہ ایک فرد باقائدہ کے تعلیمی پروگرام سے مستفید نہیں ہو پارہا ہے، جبکہ وہ سماجی، ذہنی یا تدریسی نقطہ نظر سے محدود یا محروم نہیں ہے ساتھ ہی کسی طرح کے نیوروفزیوولوجیکل عارضہ کا شکار بھی نہیں ہے تب بھی وہ آموزش کے عمل میں قاصر ہیں۔ اس طرح کے فرد کو سیکھنے سے معذور فرد قرار دیا جاتا ہے۔ ان افراد کی رسائی محدود ہوتی ہے۔ چاہے وہ انسانی حقوق کی بات ہو یا مواصلات کی یا بنیادی سہولیات جیسے صحت کی دیکھ بھال، تعلیم اور روزگار، ان سے وہ محروم ہوتے ہیں۔ اس مسئلہ کی نوعیت وشدت کو دیکھتے ہوئے یہ ضروری ہے کہ سیکھنے کی معذوری کو ذاتی طور پر سماجی، اقتصادی اور سیاسی توجہ حاصل ہو۔

8.3.1 آموزشی معذوری- معنی و تعریف (Learning Disabilities-Meaning and Definition)

سیکھنا نئے علم، مہارت یا رویہ کا حصول ہے۔ بچے اپنی نشوونما کے ابتدائی سالوں میں پہلے بولی جانے والی زبان کو سمجھنا سیکھتے ہیں اور پھر بولنا سیکھتے ہیں۔ اس کے بعد اپنے تعلیمی سال کے دوران بچے اپنی عمر اور ذہنی صلاحیت کے مطابق ریاضی پڑھنا، لکھنا اور کرنا سیکھتے ہیں۔ لیکن کچھ بچے اپنی عمر اور ذہنی صلاحیت کے مطابق ان میں سے ایک یا زیادہ مہارتیں نہیں سیکھ سکتے۔ ایسا لگتا ہے کہ کچھ بچے ایسے بھی ہیں جن کی ذہانت 90 یا اس سے اوپر اور عام بصری یا جسمانی صلاحیتوں کے باوجود ایک یا ایک سے زائد عمر کی مناسبت سے تعلیم حاصل کرنے سے قاصر ہیں۔ ان بچوں کو مخصوص سیکھنے کی معذوری (Specific Learning Disability-SLD) ہے۔ آج طلباء کی آبادی کا تقریباً 12٪ حصہ مخصوص سیکھنے کی معذوری کے ساتھ جدوجہد کر رہا ہے۔

مخصوص سیکھنے کی معذوریاں اعصابی طور پر پروسسنگ کے مسائل کی بناء پر بطور عارضہ نظر آتی ہیں۔ پروسسنگ کے یہ مسائل بنیادی مہارتوں جیسے پڑھنے، لکھنے، ریاضی اور موٹر کوآرڈینیشن میں مشکلات پیدا کرتے ہیں جو آگے سیکھنے میں مداخلت کر سکتے ہیں۔ اسی کے ساتھ وہ اعلیٰ سطح کی مہارتوں جیسے تنظیم، وقت کی منصوبہ بندی، تجریدی استدلال، طویل یا مختصر مدت کی یاد داشت اور توجہ میں بھی مداخلت پیدا کر سکتے ہیں ۔ یہ عارضہ فرد کے نا صرف تعلیمی ادوار کو متاثر کرتا ہے بلکہ اس کا اثر خاندان، دوستوں اور کام کی جگہ کے تعلقات پر پڑتا ہے۔

The American Special Education law the Individuals with Disabilities Education Act (IDEA, (2002 کے مطابق: سیکھنے کی مخصوص معذوری کو سمجھنے میں یا زبان، بولی یا تحریری زبان کے استعمال میں شامل ایک یا زیادہ بنیادی نفسیاتی عمل میں خرابی کے طور پر ظاہر کرتا ہے، جو خود کو سننے، سوچنے، بولنے، پڑھنے، لکھنے، ہجے کرنے یا ریاضی کے حساب کتاب کرنے کی نا مکمل صلاحیت میں ظاہر کر سکتا ہے۔، بشمول ادراک کی معذوری، دماغی چوٹ، کے ذریعے۔ کم سے کم دماغی کارکردگی، dyslexia، اور نشوونمائی aphasia۔

سیکھنے کی ایک مخصوص معذوری کو سمجھنے میں یا زبان کے استعمال، بولی یا تحریری طور پر استعمال کرنے میں شامل ایک یا زیادہ بنیادی نفسیاتی عمل میں ایک عارضے کے طور پر بیان کرتا ہے، جو خود کو سننے، سوچنے، بولنے، پڑھنے، لکھنے، ہجے کرنے یا ریاضی کے حساب کتاب کرنے کی نا مکمل صلاحیت میں ظاہر کر سکتا ہے، بشمول ادراک کی معذوری، دماغی چوٹ، کم سے کم دماغی dysfunction، dyslexia، اور ڈیولیپمینٹل aphasia۔ تاہم، سیکھنے کی معذوری میں سیکھنے کے مسائل شامل نہیں ہیں جو بنیادی طور پر بصری، سماعت، یا موٹر معذوری، ذہنی پسماندگی، جذباتی خلل، یا ماحولیاتی، ثقافتی، یا اقتصادی خرابی کا نتیجہ ہیں۔ سیکھنے کی معذوریوں کو سیکھنے کے مسائل کے ساتھ ملانا نہیں چاہئے جو بنیادی طور پر بصری، سماعت، موٹر معذوری، ذہنی پسماندگی، جذباتی خلل، ماحولیاتی، ثقافتی یا اقتصادی نقصانات کا نتیجہ ہیں۔ عام طور پر، سیکھنے کی معذوری والے لوگ اوسط یا اوسط ذہانت کے حامل ہوتے ہیں۔ فرد کی صلاحیت اور حقیقی کامیابی کے درمیان اکثر فرق نظر آتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ سیکھنے کی معذوری کو "چھپی ہوئی معذوری" ("hidden disabilities") کہا جاتا ہے: وہ شخص بالکل "نارمل" نظر آتا ہے اور بہت سیانا اور ذہین شخص لگتا ہے، پھر بھی وہ مہارت کی سطح کو ظاہر کرنے سے قاصر ہو سکتا ہے جس کی توقع اسی عمر کے کسی فرد سے کی جاتی ہے۔ "سیکھنے کی معذوری" ایک "چھتری" کی اصطلاح ہے جو کئی دیگر، زیادہ مخصوص سیکھنے کی معذوریوں کو

بیان کرتی ہے۔

نیوروڈیولپمنٹل عوارض بچپن سے شروع ہونے والے منفی حالات کا ایک گروپ ہیں جو دماغی افعال کو متاثر کرتے ہیں، علمی، حرکی، زبان اور سماجی ترقی کو متاثر کرتے ہیں۔ اگرچہ علامات عام طور پر زندگی کے اوائل میں ظاہر ہوتی ہیں، لیکن بہت سے کیسیس میں جوانی تک برقرار رہتے ہیں۔ علاج کے لیے ذاتی نوعیت کی، کثیر الضابطہ نگہداشت کی ضرورت ہوتی ہے، جس میں اکثر رویے کے علاج، تعلیمی مدد، اور ادویات شامل ہوتی ہیں۔

8.3.2 اکتسابی معذوری (LD) اور مخصوص اکتسابی معذوری (SLD) میں فرق:

(Difference between Learning Disability (LD) & Special Learning Disability (SLD)

بچّوں میں مخصوص اکتسابی معذوری دراصل ایک طبّی (Clinical) حالت ہے اور ہمیشہ سیکھنے کی معذوری (LD) کے مترادف نہیں ہے۔ اسکولی نظام سے تشخیص شدہ بچّے جو سیکھنے کے عمل میں کوئی عارضہ رکھتے ہیں وہ ضروری نہیں کوئی مخصوص اکتسابی معذوری کی تعریف میں مکمل شامل ہوں۔ یہ تعریف DSM-5 نے پیش کی ہے، جس کے مطابق اگر مندرجہ ذیل علامتیں کسی بچّے میں ہوں تو وہ مخصوص اکتسابی عارضہ کا شکار مانا جائے گا۔

(1) اسکول کے ابتدائی سالوں کے دوران پڑھنے، لکھے، ریاضی یا ریاضاتی استدلال کی مہارتوں میں مسلسل مشکلات کا سامنا اور اُس کی نشاندہی مندرجہ ذیل علامتوں کے ذریعے ہوں:

- غلط یا سست رفتار سے پڑھنا (Slow Learner) — پڑھنے کے لیئے بہت زیادہ محنت درکار ہونا۔
- ناقص / کمزور تحریری اظہار۔ — اعداد کو یاد رکھنے میں دشواری۔ غلط ریاضیاتی استدلال۔

(2) موجودہ تعلیمی قابلیت جو کہ سیکھنے والے کی لسانی اور ثقافتی طور پر جُڑی قابلیتیں جیسے پڑھنے، لکھنے، اور ریاضی کے حاصل شدہ اسکور کا مخصوص اسکور کی وسعت سے بہت کم ہوتا۔ نتیجتا" اس طرح کے بچّوں کو ایک عام / نارمل بچّے سے زیادہ محنت کے ساتھ پڑھنا یا دیگر عمل کو انجام دینا ہوتا ہے۔

(3) اسکول کے ابتدائی سالوں میں سیکھنے / اکتسابی مسائل کی شروعات ہو جاتی ہے۔ اس طرح کی مشکلات بچّے کے تعلیمی کامیابی، پیشہ ورانہ کارکردگی، روزمرہ کے کام / سرگرمیوں پر نمایاں اثر ڈالتی ہیں۔ اور عارضے کی وضاحت نشو نما، اعصابی (Neurological)، حسی (Sensory) یا حرکی (Kinesthetic) معذوریوں کے ذریعے ممکن نہیں ہوتی۔ اسطرح DSM-5 کے مطابق SLD ایک Neurodevelopmental عارضہ کی ایک شکل ہے۔ اس کی وجہ سے بچّے کی مخصوص تعلیمی قابلیت (مثلا" پڑھنا، لکھنا یا ریاضی) جو تعلیمی اکتساب کی بنیادی اکائیاں ہیں۔ اُن کے سیکھنے یا اُسکی تعمیم کرنے کی صلاحیت میں رکاوٹ دکھائی دیتی ہے۔ اکتسابی مشکلات غیر متوقع ہوتی ہے، کیونکہ دیگر نشوونما کی شرح اور معیار دونوں بھی نارمل ہوتے ہیں۔ سیکھنے کی معذوری کی تشخیص تعلیمی اور طبی (Medical) دونوں نقطہ نظر سے کی جاتی ہے۔ اس کی تعریف (Federal Special Law Education) کے Individual with Disabilities Act (IDEA Act) اور DSM-5 طبی نقطہ نظر سے کرتا ہے۔

8.3.3 سیکھنے کی معذوری کی اقسام (Types of Learning Disability)

8.3.3.1 ڈیسلیکسیاء: (Dylexia)

Dyxlexia یہ لفظ لاطینی لفظ "Dys" سے ماخوذ ہے جس کے معنی بیمار یا مشکل (difficult) ہے جبکہ "Lexis" کے معنی لفظ ہے جسے پڑھنے کی مخصوص خرابی (disturbance) کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ 1887 میں Stuttgart۔ جرمنی کے ماہر نفسیات Rudolf Berlin نے اصطلاح کا استعمال کیا۔ اور شاید یہی وہ اصطلاح ہے جسے پڑھنے سے قاصر یا پڑھنے میں دشواری محسوس کرنے والے طلبہ کو بیان کیا جاتا ہے۔ دیگر اصطلاح جیسے پڑھنے میں دشواری / معذوری یا اُسے لفظوں کا اندھاپن Word Blindness بھی کہتے ہیں۔ Hinshel Wood نے لفظوں کا اندھاپن یہ اصطلاح دی جس سے بچہ مرئی (Visible) لفظ کو نہیں پڑھ پاتا۔ اِن کا مشاہدہ رہا کہ یہ بچّے جب اِملا لکھتے ہے تو بہت ہی روانی و فصاحت سے لکھتے ہیں۔ لیکن انہیں جب ان کی خود کی لکھی ہوئی عبارت کو پڑھنے کے لئے دیا جائیں تو وہ پڑھ نہیں پاتے ہیں۔ Hinshelwood نے مزید وضاحت کی - اور دو اصطلاح Alexia مُراد مکمل طور پر لفظ کی تشریح نہ کر پانا (Absolute inability to interpret words) چھپی ہوئی تحریر پڑھ پانے سے قاصر ہونا۔ Dyslexia یعنی جزوی طور پر لفظوں کا اندھاپن (Partial word blindness) جہاں پڑھنے میں بہت دشواری لیکن قاصر نہ ہونا میں فرق بیان کیا۔

تقریبا اسکول جانے والے 10 سے 15 فیصد بچے پڑھنے میں کوئی نہ کوئی دشواری ضرور رکھتے ہیں جبکہ اکتسابی معذوری والے 85 سے 90 فیصد بچے پڑھنے میں دشواری کا شکار پائے جاتے ہیں۔ اس شرح میں لڑکے اور لڑکیوں کا تناسب 4:1 ہے۔ dyslexia دراصل اکتسابی معذوریت کی سب سے مانوس اصطلاح ہے اس غرض سے اسے اکتسابی دشواری کی Umbrella term بھی کہتے ہیں ۔ dyslexia بچوں کے پڑھنے اور لسان پر مبنی تعاملی مہارتوں (language based processing skills) میں دُشواری محسوس کرتے ہیں۔ یہ مندرجہ ذیل عمل میں کمزور ہوتے ہیں:

Comprehension	Reading	Decoding	Fluency
تمام	Poor spelling	Speech	Recall

کو مخصوص اکتسابی دشواری / معذوریت میں رکھا گیا ہے۔ یہ دراصل neurological-اعصابی نظام سے تعلق رکھتا ہے۔ اس نقص میں بچوں کا نظام لفظوں کی غلط پہچان کرتا ہے یا غلط ہجے کرتا ہے یا decoding کی صلاحیت ہی نہیں ہوتی۔ یہ تمام دشواریاں دراصل زبان کے phonological component میں کمی کی وجہ سے وجود میں آتی ہے۔ phonological processing صوتیاتی عمل میں خرابی کی وجہ سے بچے صحیح طور پر یا بالکل ہی نہیں پڑھ پاتے ہیں۔

Dyslexia کو دنیا بھر کے بچوں میں پائے جانے والے لرننگ ڈس ایبلیٹی میں سب سے زیادہ پایا جاتا ہے تحقیق اس بات بات کو بھی ظاہر کرتی ہے کے 10 میں سے ایک بچہ اس سے متاثر ہوتا ہے۔ Dyslexia کا عالمی دن 14 اکتوبر ہے۔ زیادہ تر ان بچوں کے پڑھنے لکھنے کے مسئلے کو ذہانت سے جوڑا جاتا ہے جو درست نہیں ہے دراصل یہ ایک ذہنی کیفیت یا حالت ہے جس میں بچہ معلومات حاصل کرنے اور سمجھنے سے قاصر ہوتا ہے بعض اوقات دیکھا گیا ہے کہ Dyslexic بچے ذہنی صلاحیت میں اوسط یا اوسط سے زائد ہوتے

ہیں۔ یہ بچے مصور، بہترین مقرر یا گلوکار بھی ہو سکتے ہیں۔

Dyslexic بچوں کی خصوصیات (Characteristic of Dyslexic children)

Dyslexic بچے مندرجہ ذیل خصوصیات کا اظہار کرتے ہیں:

1) بہت زیادہ شرمانا/ جھجکنا یا بہت، زیادہ بولنا

2) سماجی سرگرمیوں سے دوری احساس کمتری اور ناکامی کا احساس

3) تفہیم کی کمی 4) بہت جلدی بھول جانا 5) دوستوں اور دوستی سے دوری 6) آرام پسندی

ہر فرد کی علامات مختلف ہوتی ہے:

Dyslexia کے شکار بچوں میں میں علامتوں کی شکل اور سطح بدلتی ہیں۔ کچھ ہجّے کرنے میں مشکل محسوس کرتے ہے، کچھ لکھنے میں جدوجہد کرتے ہیں۔ کچھ بچے یہ ہی نہیں طے کر پاتے کے اُنہیں بائیں ہاتھ سے لکھنا ہے یا دائیں ہاتھ سے۔ اس کشمکش میں وہ لکھنے کا عمل بہت دیری سے سیکھتے ہیں۔ کُچھ بچے املے کی غلطیاں کرتے ہیں۔ اُنکے نظروں کے سامنے حروف گھومتے نظر آتے ہیں۔ وہ ب اور پ کے درمیاں فرق نہیں کر پاتے ہیں یعنی وہ ایک جیسے نظر آنے والے حروف میں فرق نہیں کر پاتے ہیں۔ کسی لفظ کا آغاز کا حروف پڑھ کر باقی کا اندازہ لگاتے ہیں۔ ایسے بچوں کے پڑھنے کی رفتار بہت سست ہوتی ہے وہ حروف اور نحو کو اپنے طور پر ترتیب دیتے ہے۔

اسکول جانے سے قبل بچّوں میں dyslexia کی علامتیں : (Dyslexia symptom in pre schoolers)

- دیر سے بولنا/ بولنے میں تاخیر، تلفظ کی ادائیگی میں مسائل۔ ہم آواز والے الفاظ میں مشکلات اور سیکھنے میں دقت۔
- ساخت، رنگ کو شناخت کرنے میں مشکل۔ خود کا نام لکھنے میں دقّت۔
- کہانیوں کو سلسلہ وار و صحیح ترتیب میں بیان کرنے میں دقت۔
- ایسے کھیلوں سے گریز کرنا جہاں لسانی/ زبان کا استعمال، قافیہ کا استعمال ہو۔
- اپنے ہی نام میں حروف کی پہچان نا کرنا۔ حروف کے نام (جیسے الف ' ا')، عدد (۱) یا دونوں کے نام کو یاد رکھنے میں مشکل۔

اسکول جانے والے بچوں میں Dyslexia کی علامتیں: Symptoms of Dyslexia in school going children

A ۔ابتدائی/ شروعاتی جماعت (Early Graders)

- اپنے عمر کے بچوں کی سطح سے نیچے کے میعار پر پڑھنا۔ ترتیب میں مشکل پانا ترتیب کو یاد رکھنے میں دقت ہونا۔
- حروف اور لفظوں میں یکسانیت اور فرق کو نہ سمجھنا۔ ہجّے کرنے میں مشکل ہونا۔
- اسکول سے "غیر اطمینانِ کارکردگی" کے ریمارک ملنا۔
- ایک آواز یا مدّ والے لفظ (syllable) کی ادائیگی و شناخت میں مشکل جیسے آب / آپ، or Top Mat
- حرف یا اعداد کی ترتیب میں مشکل۔ آواز کو حرف سے جوڑنے میں مشکل ("got' for 'big)

: Seniors Graders

- لکھتے وقت اکثر ب کو پ، پ کو ب, d کو b، m کو w لکھنا۔

- لفظ کو الٹی جانب سے لکھنا جیسے tip کو pit اور in کو ni لکھنا وغیرہ۔
- سابقہ ولاحقہ (prefixes & suffixes) لگانے میں مسائل۔
- واحد لفظ اور عبارت کو پڑھنے میں بہت وقت لگانا۔ شیر قافیہ والے لفظ کی ادائیگی میں مشکل۔
- عام طور پر متن کو سمجھنے کے لیئے اُسے بار بار دہرانا / پڑھنا۔

اسی طرح اگر elementry سطح پر عمر کے لحاظ سے علامتیں دیکھیں تو درج ذیل فہرست تیار ہوتی ہے:

7 – 5 سال کی عمر

- حروف تہجی کو سیکھنے میں مشکل یا حروف اور آواز کی کی شناخت نہ کرنا۔
- چند آسان لفظوں کے علاوہ دوسری کوئی تحریر نہ پڑھ پانا۔
- آوازوں کو ملا کر لفظ بنانے میں قاصر۔ پنسل سے لکھنے میں دقت۔
- ترتیب کو یاد کرنے میں دقت۔ دائیں سے بائیں بتلانے یا پڑھنے میں مشکل۔
- جوتے کے فیتے باندھنے میں مشکل۔ لباس بدلنے و تیار ہونے میں دقت۔
- بے توجہی اور بے دھیانی۔ سمت کے تعین میں مشکل۔

Dyslexia کی قسمیں (Types of Dyslexia)

1. بصری Dyslexia(visual)
2. سمعی Auditory Dyslexia
3. آواز کی آمیزش Sound blending
4. یاد رکھنے کی مہارت
5. حرف و لفظ کی ہیرا فیری
6. مبصرانہ انداز میں پڑھنا Critical Reading Skills

Dyslexia کے بچوں کے ساتھ والدین اور استاد کا کردار / رول :

بچوں کو اس مشکل سے باہر لانے میں والدین کا کردار بہت اہم ہوتا ہے۔ مندرجہ ذیل اقدامات Dyslexia کی شناخت، تشخیص اور علاج میں اہم کردار ادا کرتے ہیں:

- والدین اپنے بچوں پر ابتداء سے ہی نظر رکھیں۔ لکھنے پڑھنے کی کیفیت، عام بول چال کے الفاظ، ڈرائنگ کرنے کا انداز، لفظ جوڑنے، توڑنے اور حروف کو پہچاننے کا عمل وغیرہ کا بغور مشاہدہ کیا جائے۔
- بچوں کی لکھنے میں دقت اور رکاوٹوں پر والدین ڈانٹ ڈپٹ نہ کریں، کیونکہ اس طرح کے برتاؤ سے بچہ یہ سمجھتا ہے کہ اسے کچھ نہیں آتا اور نہ ہی وہ کچھ سیکھ سکتا ہے۔
- بچوں کو گھر پر ہی اسپیچ یا گفتگو کے مراحل سے واقف کرائیں تاکہ اُنکی کمزوریاں جان کر ان کو درست کرنے کی کوشش کی جائے۔

- اُن کے عمر کی مناسبت سے ایسے کھلونے لا کر دیے جائے جس کی مدد سے وہ کھیل کھیل میں میں رنگوں، اشکال کی مدد سے حروف کو پہچاننے لگیں۔ اس کے علاوہ انہیں دلچسپ رنگ برنگی تصویروں سے مزین کہانیاں، کتابیں اور رسائل دیں۔

اسکولی اساتذہ بھی Dyslexia کے مسائل کو دور کرنے میں میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ مندرجہ ذیل سفارشات Dyslexic بچے کو عام بچے کی طرح زندگی گزارنے میں مدد گار ہو سکتی ہے۔

معلم کمرہ جماعت میں موجودہ تمام Dyslexic بچوں کو پڑھتے وقت نہایت باریکی سے دیکھے کی وہ کس طرح پڑھ رہا ہے اگر وہ حروف کی حذف کرتا ہے جیسے cat سے c نہیں پڑھ رہا ہوتا ہے یا سرخ کو سُریا زائد حروف لگا رہا ہے یا جو پڑھ رہا ہے اس کی تفہیم نہیں کر پا رہا ہے وغیرہ۔ ایسی صورت میں معلم اس کی مخصوص نقص کو نوٹ کر کے اور اس لحاظ سے اسے پڑھنے کی مشق کروائے۔ معلم Fernald طریقے کار کا استعمال کرے جو بچے کو V-A-K-T یعنی VISUAL، AUDITORY، KINESTHETIC، TACTILE لائحہ عمل کے ذریعے اپڑھنے میں مدد دیتا ہے۔

MANUAL ALPHABATE دراصل یہ کثیر حسی نظریہ ہے۔ اسکا استعمال بہرے بچوں کو پڑھانے میں کیا جاتا تھا۔ یہ دراصل علامتی زبان (sign language) پر مبنی ہوتا ہے۔ اس طرح SLD بچے اس کی مدد سے فونیم اور علامت میں تعلق یا رابطہ کو جانتے ہیں جو اسے پڑھنے میں مدد گار ثابت ہوتا ہے۔

معلم اُن بچوں کو اسپیچ تھراپی بھی کرواتے ہیں، ساتھ ہی تدریسی معاون اشیاء میں رنگ برنگی تصویریں، کہانی کی کتابیں، animated ویڈیو، وغیرہ کا استعمال کریں۔ بچوں کے والدین سے رابطہ رکھیں تا کہ گھر پر بھی ان کی بہترین نگہداشت کی جا سکیں۔ معیار سے زیادہ مقدار پر توجہ دیں۔ ابتدائی مرحلے میں زیادہ سے زیادہ انہیں پڑھنے لگائے، وہ غلطیاں کرینگیں لیکِن آہستہ آہستہ کہ ان غلطیوں میں کمی لائی جا سکتی ہے۔

معلم Dyslexic بچوں کو الفاظ کے انتخاب میں مدد کریں، ان بچوں سے زیادہ سے زیادہ باتیں کریں تا کہ وہ گفتگو کو سمجھے اور بات چیت کا حصہ بنے۔ ڈرائنگ، آرٹ اور کرافٹ اُنہیں بہتر طالب علم بناتا ہے۔

بروقت شناخت اور ماہرین کی مدد سے ایسے بچے مستقبل کے کامیاب افراد بن سکتے ہیں جن کی مثال Albert Einstein, Thomas Edison, Rechard Branson,Winston Churchill, Abhishek Bachchan, Hrithik Roshan, Mohammed Ali, Steve Johns, George Washington,Pablo Picasso,Gelileo Galilee, Michael Faraday,Stephan Hawkin,plesse Curie,Steven Spielberg وغیرہ اور ایسے بہت ہیں۔

8.3.3.2 ڈسگرافیہ (Dysgraphia)

ڈسگرافیہ وہ مخصوص اکتسابی معذوری ہے جس میں بچوں کی لکھاوٹ (ہینڈ رائٹنگ) اور موٹار (اعصابی) صلاحیتیں اثر انداز ہوتی ہیں۔ اس کی تشخیص بچپن میں ہی ہو جاتی ہے۔ بچوں میں کمزور لکھاوٹ جو ان کے عمر کے بچوں کی ذہانت اور تعلیمی معیار کے بہ نسبت کم ہوتی ہیں۔ اس بناء پر بچوں کی تعلیمی ترقی اور زندگی کے دیگر میدان میں مشکل ہوتی ہے۔ ہجے کی غلطی-اسپیلنگ ڈس آرڈر، ہجے کا ڈسلیکسیا اس کے

دوسرے نام ہیں۔ اس مسئلہ میں بچوں کی لکھاوٹ غیر واضع -الیجیبل اور وقفہ میں غیر مطابقت -ان کنسیس ٹینسی اور مقامی صلاحیت -اسپیٹیل اینیلیٹی بہت کمزور ہوتی ہے۔ ڈسگرافیہ یہ لفظ لاطینی لفظ سے ماخوذ ہے۔ "Dys" مراد بیمار یا مشکل اور "Graphein" سے مراد لکھنا ہے۔ اس طرح یہ معذوری بچوں کے لکھنے کے مسائل سے متعلق ہے۔ یہ معذوری مربوط تحریر لکھنے سے روکتی ہے ساتھ ہی لکھنے کا عمل مشکل اور انتہائی دھیما ہوتا ہے۔ یہ اعصابی عارضہ ہے۔

ڈسگرافیہ کیا نہیں ہے؟

بچوں کا دھیما یا خراب تحریر ڈسگرافیہ نہیں ہے۔ ممکن ہے کہ بچے کی سماعت میں خرابی ہوں۔ ہم جیسا سنتے ہے ویسے ہی لکھتے ہے۔ اس بناء پر اس بچے کو ڈسگرافیک بتانے سے پہلے اس کی آئیڈیو میٹری جانچ -سماعت کی جانچ کروانی چاہئیے۔ دوسرے جانب اگر بچے کے موٹار صلاحیتیں کمزور ہو ہو، حرف یا لفظوں کا غلط ادراک ہو یا کمزور حافظہ ہو تو بھی بچہ خراب لکھ سکتا ہے۔

بچوں میں ڈسگرافیہ کی نشانیاں:

ڈسگرافیہ کی نشانیاں ہر بچے میں الگ الگ ہو سکتی ہے اور ساتھ ہی اس کی شدت کی سطح بھی مختلف ہوتی ہے۔

پری اسکول کے طلباء میں:

1۔ پنسل کو مشکل سے پکڑنا، پنسل کو طاقت سے پکڑنا۔ 2۔ اٹ پٹے انداز میں / عجیب انداز میں لکھتا ہے۔ 3۔ حرف وعدد کی ساخت بنانے میں دقت 4۔ حرف اور لفظوں کے درمیان سلسلہ واریت اور موافق جگہ نہ رکھنا۔ 5۔ بچے capital Letters اور small letters میں فرق نہیں کر پاتے۔ 6۔ ایک خط پر یا حاشیے کے وسط میں تحریر نہ کر پانا۔ 7۔ بہت دیر تک لکھتے رہنا۔

پرائمری اور مڈل اسکول :

1۔ خوشخط انداز میں یا صاف صاف نہ لکھ پانا۔ بگڑی ہوئی لکھاوٹ 2۔ اپنے خیالات کو لفظوں میں تحریر کرنے میں مشکل 3۔ ہجے میں غلطی کرنا۔ 4۔ پرنٹ اور کرسیو کو ملا کر لکھنا۔ 5۔ حرف / لفظوں کو نقل کرنے میں دشواری۔ 5۔ لکھنے سے پہلے لفظوں کی شناخت / دیکھنے میں دشواری۔ 6۔ لکھتے وقت اپنے ہاتھ کو دیکھنا۔ لکھتے وقت لفظ / حرف کو حذف کر دینا / چھوڑ دینا۔ 7۔ پیراگراف کی تنظیم میں دشواری۔ 8۔ لفظ یا حرف کو بہت پاس یا بہت دور لکھنا۔ 9۔ لفظ یا ہندسوں کو الٹا لکھنا، 6-9، 13/31، B/ وغیرہ۔

ڈسگرافیہ کی وجوہات:

1۔ دماغی چوٹ: دماغ کا بائیں جانب کا حصہ اگر چوٹ زدہ ہو تو بچے کا بصری حافظہ کمزور ہو جاتا ہے۔ 2۔ بصری بے اعتدالی۔ 3۔ انفارمیشن پروسسنگ میں خرابی (توجہ، حافظہ اور ان کوڈنگ وغیرہ)۔

2۔ پختگی میں دیری : مرکزی اعصابی نظام کے اجزاء کی خرابی بچوں میں ذیلی نقص کا باعث ہیں۔

قلم کی پکڑ کا غلط ہونا۔ میز پر سر رکھ کر لکھنا۔ قلم کو بہت طاقت سے پکڑنا۔ قلم سے لکھنے کے انداز میں غلطی / صحیح زاوئیہ سے نہ لکھنا۔ غیر ضروری علامتوں کا استعمال کرنا۔ کمزور بصارت۔ بائیں ہاتھ سے لکھنا۔ تختہ سیاہ سے دیکھ کر لکھنے میں تال میل نہ ہونا۔ حرف او کرسیو یا گول بنا کر لکھنا۔ توجہ کی کمی۔ تیز رفتار سے لکھنا۔ بچہ کا ماحول (میز، کمرہ جماعت میں شور)، غیر مناسب ہدایات وغیرہ۔ جذباتی غیر اعتدال۔ محرکہ کی کمی۔ اعراب لگانے میں غلطی۔

ڈسگرافیہ کی تشخیص:

ڈسگرافیہ کی تشخیص کے لئے معالج اور لائسنس یافتہ ماہر نفسیات یا اور وہ معلم یا افراد جو سیکھنے کے معذوری والے بچوں کے ساتھ کام کرنے کے لئے تربیت یافتہ ہوں۔ معلم اگر خصوصی تعلیم سے رشتہ رکھتا ہو تو زیادہ بہتر ہے۔ تشخیص کے عمل میں آئی کیو ٹیسٹ، تعلیمی کام کا جائزہ، تحریری یا ذبانی ٹیسٹ کا استعمال کیا جاتا ہے۔ ڈسگرافیہ کے بچوں میں توجہ کی کمی، ہائپر ایکٹیویٹی ڈس آرڈر وڈسلیکسیا کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔

ڈسگرافیہ کا علاج وتدارک:

1۔ بروقت شناخت 2۔ پنسل پکڑنے کی صحیح تربیت دینا۔ 3۔ بچوں کو حرف کی ساخت سے صحیح طور پر متعارف کروانا۔ 4۔ وقت بروقت بچوں کو معلم ہدایات دیتے رہے۔ 5۔ لکھنے کے اصولوں سے واقف کروانا جیسے وقفہ، کوما، زبر، زیر کسطرح لگایا جائے۔ 6۔ خوشخطی کی مشق لے۔ 7۔ کمپیوٹر کی مدد سے طلباء کی غلطیوں کی شناخت کروائے اور ساتھ ہی کمپیوٹر پر انہیں درست کرنے کی مشق کروائے۔ 8۔ لکھنے کے لئے تصویروں کا استعمال کرے۔ 9۔ پرنٹ حرف ولفظوں پر بار بار تحریر کروانا چاہئے۔ 10۔ پرائمری سطح پر کتابوں میں حرف کو تصویر سے جوڑ کر پڑھانا چاہیے۔ 11۔ زیادہ تیز یا زیادہ دھیما لکھنے سے بچوں کو گریز کروانا چاہیے۔ 12۔ کمرہ جماعت کا ماحول بچوں کو لکھنے کے عمل میں ساز گار ہو۔ 13۔ ماہر نفسیات وڈاکٹرس کی خدمات لینی چاہئے۔ 14۔ کثیر حسی نظریئے کا استعمال تدریس میں کرے۔ 15۔ ماڈل میتھڈ جس میں طلباء لکھی ہوئی عبارت کی نقل کرتے ہے اس کا استعمال کرے۔ 16۔ قلم نوٹ بک اور بچہ کی صحیح پوزیشن کو طئے کرنا۔ 18۔ کلائی انگلیوں اور انکے حرکات میں صحیح تسلسل قائم کرنا۔ 19۔ بصری حافظہ کو بہتر بنانا۔ 20۔ بچوں کو ساخت، پیٹرن بنانے میں محرکہ فراہم کرنا۔ 21۔ لفظوں کو جوڑنے والی پہلیاں حل کرے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کیجیے (Check Your Progress)
1. ڈیسلیکسیا اور ڈسگرافیہ میں فرق بیان کیجیے.
2. بچوں میں ڈیسلیکسیا اور ڈسگرافیہ کی وجوہات بیان کیجیے۔

8.3.3.3 ڈیسکیلکولیا (Dyscalculia)

ڈیسکیلکولیا اکتسابی معذوری کی ایک مخصوص قسم ہے۔ اس عارضہ میں بچہ عدد کے بنیادی باتیں یاد نہیں رکھ پاتا ہے۔ ساتھ ہی ریاضی کے سوالات کو بہت دیر سے سمجھ پاتا ہے۔ کچھ بچے عام جمع کے سوالات کو حل نہیں کرسکتے۔ عام ضرب کرتے وقت مشکل کا سامنا کرتے ہے یا اور عام تفریق کے سوالات کو حل نہیں کرسکتا ہے۔ پہاڑے یاد کرتے وقت مشکل پیش آتی ہے۔ کچھ کو ریاضی کے عبارتی سوالات حل کرنے میں دقت ہوتی ہے۔ چند بچے ان سوالات سے منسلک مراحل سے جڑے عمل کو سمجھ نہیں پاتے۔ جبکہ کچھ بچوں میں ریاضی کے تصور کو سمجھنے کی قابلیت نہیں ہوتی۔ کالیسکی 1967 نے جن خصوصیات کو درج کیا تھا ان میں شکل و حجم کا تصرف جیسے اوپر، نیچے، زیادہ، کم، پاس، دور وغیرہ کے فہم میں مشکل ہونا بھی شامل ہے۔ ساخت کے لحاظ سے چھوٹا اور بڑا، بہت، کم اور دائیں سے بائیں یا

علامتوں کا فہم میں بھی مشکلات پیش آنا شامل ہے۔ڈیسکیلکولیا میں بچے اس طرح کے مسائل کو ریاضی میں جھیلتے ہے۔

ڈیسکیلکولیا کی پری اسکول یا پلے گروپ بچوں میں علامتیں:

گنتی سیکھنے میں مشکل۔

چھپے ہوئے عددوں کو پہچاننا۔ اعداد کو یاد رکھنا۔ حقیقی زندگی کی چیزوں سے عددوں کو جوڑنا جیسے 3 کپ، 5 گھوڑے، 8 کتابیں وغیرہ۔

علامتوں، پیٹرن، ساخت کو پہچاننا اور انہیں اسکی مخصوص گروہ یا جگہ پر رکھنا۔ جیسے گول گیند ایک جگہ۔

ڈیسکیلکولیا کی پرائمری اسکول کے بچوں میں علامتیں:

عدد اور علامتوں کو پہچاننے میں مشکل۔ اوپر کی ترتیب میں لکھے ہوئے اعداکہ پڑھنا۔ چیزوں کی پیائش کرنا۔

جمع، ضرب، تفریق یا ضرب کے عمل میں مسئلہ۔ ورڈ پرابلم کو حل کرنے میں مشکل۔ فون نمبر یاد رنہ کھنا۔

بڑے سے چھوٹے کی ترتیب یا چھوٹے سے بڑے کی ترتیب میں اعداد لکھنا۔ ان کھیلوں میں شامل نہ ہونا جہاں عددوں کا استعمال ہو۔

ڈیسکیلکولیا کی وجہہ سے بچوں کو چھوٹے چھوٹے سوالات حل کرنے میں چنوتی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اس بناء پر انھیں روزمرہ کا کام کرنے میں بہت مشکلوں کا سامنا کرنا ہوتا ہے۔ جہاں بھی نمبر سینس کی ضرورت ہوتی ہے وہ اپنے آپ کو بے بس پاتے ہیں۔

ڈیسکیلکولیا کی وجہہ:

دیگر اکتسابی معذوریوں کی طرح اس کی بھی وجہہ توارثی اور دماغی بناوٹ اور دماغ کے کام کرنے کا انداز ہیں۔ اس عارضہ کو نسلوں میں منتقل ہوتے ہوئے دیکھا گیا ہے۔ اس عارضہ میں مبتلا بچوں کی ورکنگ میموری بھی کم ہوتی ہے۔ دنیا کی آبادی کا 3٪ سے 7٪ افراد اس عارضہ کا شکار ہے۔ 2 میں 2 جمع کرنا یعنی ایک عمل کو انجام دینا۔ دیکھنے میں یہ بہت آسان ہے۔

لیکن اسے حل کرنے میں ذیلی مراحل سے گزرنا ہوتا ہے۔

- Visual processing
- Short term memory
- Language
- Long term memory
- Understanding of quantities and amounts
- Calculations

ایک عام فرد اس عمل سے آسانی سے گزر جاتا ہے اور "4" جواب میں لکھتا ہے، پر ایک ڈیسکیلکولک اس کے مراحل میں الجھ جاتا ہے اور اس طرح وہ سوال کو حل نہیں کرپاتا۔ اس دوران وہ جذباتی غیر معمولی علامتیں بھی ظاہر کرتا ہے جیسے اضطراب، غصہ، تشدد، ڈر- اسکول نہ جانے کا، پسینہ آنا، متلی و الٹی، پیٹ میں درد وغیرہ۔ اکثر اسے اے۔ڈی ایچ۔ڈی، اوٹیزم و دیگر اکتسابی معذوریوں کے ساتھ دیکھا جاتا ہے۔ یہ عارضہ تاعمر رہتا ہے۔

ڈیسکیلکولیا کی شناخت:

والدین یا ٹیچرس وہ افراد ہے جو اس کی سب سے پہلے شناخت کرتے ہیں۔ ایسے بچوں کی وقت پر صحیح تشخیص و معالجہ انہیں ایک نارمل بچے کی طرح جینے کا اہل بناتا ہے۔ ڈی ایس ایم 5 نے مندرجہ ذیل علامتوں کا ذکر کیا ہے، اگر ان میں سے کوئی ایک بھی علامت چھ مہینے

مسلسل دکھائی دے تو وہ بچہ ڈیسکیلکولیا کا شکار مانا جائے گا۔

1۔ اعدادی شعور، نمبر فیکٹس یا کیلکولیشن میں مشکلات

2۔ ریاضیاتی استدلال کی کمی۔

معلم کا کردار:

1۔ رنگین کوڈینگ والی ورک شیٹ کا استعمال کرے۔ درسیاتی کتاب بھی رنگین اور تصویروں سے مزین ہو۔

2۔ انگلیوں واسکریپ پیپر کا استعمال ریاضیاتی عمل میں کرے۔ ٹھوس و پر معنی اشیاء و آلات کا استعمال کرے۔

4۔ ترسیمی کاغذ کا استعمال اعداد کی تنظیم میں کرے۔ مشق زیادہ سے زیادہ لی جائے۔

6۔ اہم اصطلاحات کو پڑھایا جائے۔ ورڈ پرابلم کی وضاحت تصویر کے ذریعے کی جائے۔ نظموں اور گیتوں سے ریاضیاتی عمل سکھائے۔

8.3.3.4 سمعی پروسیسنگ میں خرابی (Auditory Processing Disorder)

سمعی پروسیسنگ ڈس آرڈر دراصل سماعت سے متعلق مسئلہ کی نشاندہی کرتا ہے جہاں دماغ عام طور پر آوازوں کو شناخت کر اس پر کاروائی کرنے سے قاصر ہوتا ہے۔ یہ بچپن سے شروع ہوتا ہے اور ہر عمر کے فرد کو متاثر کر سکتا ہے۔ دراصل یہاں بچے کی سماعت نارمل ہوتی ہے پر یہ بچے سماعت پر مبنی ادراکی مواصلات۔ یا لینگویج پرابلم کے شکار ہوتے ہیں۔

یہ بچے آواز کا ارتکاز، سمعی امتیاز یا تفریق، سمعی پیٹرن کی شناخت اور سننے کی قوت کے عارضی پہلو میں ناقص کارکردگی انجام دیتے ہیں۔ البتہ یہ بچے نارمل سماعت رکھتے ہیں۔ اے۔ پی۔ ڈی کو سنٹرل آڈیٹری پروسیسنگ ڈس آرڈر بھی کہتے ہیں۔ دراصل دماغ آوازوں کو سن نہیں پاتا۔ اس بناء پر آواز کی تفہیم بھی نہیں ہو پاتی۔ 2٪ سے 7٪ بچوں میں اے۔ پی۔ ڈی دیکھی جاتی ہے۔ لڑکوں میں اس کی شرح لڑکیوں کے بہ نسبت زیادہ ہے۔ آگے چل کر یہ نقص اکتسابی عارضہ میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ نہ تو یہ ڈسلیکسیا ہے اور نہ ہی اے۔ ڈی۔ ایچ۔ ڈی سے تعلق رکھتا ہے۔ اکثر سمعی پروسیسنگ عارضہ میں مبتلا بچے اے۔ ڈی۔ ایچ۔ ڈی کا شکار کہلاتے ہے۔ یہ لفظوں کے آواز کی بہت کم فرق کی شناخت نہیں کر پاتے، جیسے پان۔ بان، کیٹ۔ بیٹ وغیرہ۔ دماغ کا وہ حصہ جو سماعت کت تعامل میں فعال رول ادا کرتا ہے وہ عمر کے 13 ویں سال تک نمو پاتا ہے۔ اس عمر میں ہی اگر موزوں تھیراپی بچوں کو دی جائے تو اے۔ پی۔ ڈی کے عارضہ میں کمی واقع ہو سکتی ہے۔

بچوں میں اے۔ پی۔ ڈی کی علامتیں:

1۔ زبان سے متعلق سرگرمیوں کے عمل اور حافظہ میں دشواری۔ 2۔ غیر ذبانی آوازوں کو سمجھنے یا یاد رکھنے میں کوئی مشکل نہیں جیسے موسیقی وغیرہ۔

3۔ غلط ہجے یا ایک جیسے آواز والے لفظوں کی غلط ہجے۔ حذف کرنا، ایک جیسے آواز والے لفظوں میں غلط پہچان یا الجھن یا گڑبڑ کرنا۔

4۔ دوسرے کیا کہہ رہے ہیں یہ سمجھنے میں مشکل ہونا۔ بات چیت کے فہم نکالنے میں دشواری۔ 5۔ پڑھنے کے عمل میں پریشانی ہونا۔

6۔ شور وغل کے ماحول میں کچھ بھی سن اور سمجھ نہیں پانا۔ 7۔ آسانی سے بچوں کا بے چین ہو جانا اور توجہ کا فقدان۔

8۔ سنی ہوئی بات یاد نہ رکھ پانا۔9۔ سمت کی شناخت ونشاندہی میں مشکل۔10۔ یہ بچے بات چیت کے سلسلے کو قائم نہیں رکھ پاتے۔
11۔ آواز کہاں سے آرہی ہے؟شناخت نہیں کرپاتے۔ایک سے زائد افراد بات کررہے ہو تو سمجھ نہیں پاتے۔

اے۔پی۔ڈی کی وجوہات:

1۔ توارثی نیورولوجیکل علامتیں 2۔ سر پر چوٹ 3۔ کان کا پرانا عارضہ
4۔ زہریلے مادے جیسے لیڈ پویزننگ 5۔ مینینجائٹس 6۔ ملٹی پل اسکلیروسیس 7۔ وقت سے قبل پیدائش

اے۔پی۔ڈی کی جانچ:

سننے کی جانچ یا سماعت کا معیار طئے کرنے کے لیے مدد لینا۔Audiologist , speech therapist ,doctors , Psychiatrist
استاد کی مدد سے مخصوص کمزوری کا پتہ لگانا۔
بچے کی جانچ کے لئے مندرجہ ذیل لیاقتوں کا ہونا ضروری ہے۔
1۔ بچے کا کم سے کم 7 سال کا ہونا۔ 2۔ نارمل سماعت، نارمل اسپیچ اور لسانی صلاحتیں کا حامل ہونا۔ 3۔ نارمل ذہانت یا کم سے کم نارمل کے نزدیک ذہانت کا ہونا۔4۔ بچہ کا آٹسٹیک، ڈآئون سینڈروم، لسانی عارضہ، پیدائشی نقص یا تتلانا یا ہکلانے کی عادت نہ ہونا۔

اے۔پی۔ڈی کا علاج:

1۔ اطراف کے شور کو کم کرنا 2۔ آسان، صاف لفظوں وجملوں کا استعمال کرنا۔3۔ پر سکون ومنظم کمرے جماعت کو فروغ دینا۔
4۔ الیکٹرونک آلات جیسے ایف۔ایم (فریقوینسی موڈیولیشن) سسٹم کا استعمال۔5۔ ان بچوں کو آگے کی نشست میں بٹھانا۔
6۔ بچوں کی دیگر صلاحیتوں جیسے حافظہ، مسئلہ کا حل و دیگر اکتسابی صلاحیتوں کو بڑھانا۔7۔ اسپیچ تھیراپی کی مدد سے آواز کی شناخت اور بات چیت کی صلاحیت کو بڑھانا۔8۔ پڑھنے میں مدد فراہم کرنا تاکہ وہ علاقے جہاں بچہ کمزور ہے وہاں ترقی ہو۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کیجیے (Check Your Progress)
1. ۔ڈیسکیلکولیا کی علامتیں تحریر کیجیے۔
2. ۔بچوں میں اے۔پی۔ڈی کا علاج **کس طرح** کریں۔

8.3.3.5 لیگویج پروسیسنگ ڈس آرڈر:

(Language Processing Disorder (LPD) Auditory Processing Disorder)

لکھی ہوئی یا بولی جانے والی زبان کو اگر بچہ صحیح انداز میں سمجھ نہ پائے تو وہ اس کا اظہار بھی صحیح نہیں کر سکتا۔۔دوسری جانب اگر سمجھ بھی آجائے اور وہ اس کا اظہار نہ کر سکے یہ بھی اس کے لیے المیہ ہے۔اسطرح کے بچوں کو زبان کے تعامل میں مشکلات پیش آتی ہے۔ایل ۔پی۔ڈی ایک طرح سے اے۔پی۔ڈی کی قسم ہے۔جیسے کہ ہم جانتے ہیکہ اے،پی۔ڈی میں مرکزی سمعی اعصابی نظام میں ادراک کا نقص ہوتا ہے۔جو دراصل نیورو بائیلوجیکل سرگرمی کی ناقص کارکردگی سے بھی پیدا ہوتا ہے۔یہ سیکھنے کی معذوری کی ایک قسم ہے جو

دماغ میں زبان کی پروسیسنگ کو متاثر کرتی ہے۔ یہ عارضہ اظہار زبان (کوئی کیا کہتا ہے) یعنی ایکسپریسیو اور یا قبول کرنے والی زبان (کوئی دوسرے کی باتوں کو کیسے سمجھتا ہے یعنی ریسیپٹیو زبان کو متاثر کرتا ہے۔ یہ خرابی بچے کے زبان کے ساخت، مواد اور زبان کے فعل کو متاثر کرتی ہے۔

تاثراتی زبان کی خرابی: Expressive Language Disorder ۔

اس خرابی میں مبتلا بچوں کو اپنے خیالات کا اظہار کرنے میں مشکل پیش آتی ہے۔ جو بچے زبان کے اظہار کی خرابی کا شکار ہوتے ہیں وہ مندرجہ ذیل خصوصیات رکھتے ہیں۔

1۔ عمر کے لحاظ سے ذخیرہ الفاظ کا محدود ہونا۔

2۔ بہت سارے پر کرنے والے الفاظ کا استعمال کرنا جیسے "ہوں"، "ہے"، "ہمم" وغیرہ۔

3۔ مخصوص الفاظ کی بجائے "وہ" "ویسا" وغیرہ کا استعمال کرنا۔ 4۔ جملوں میں فعل اور زمانے میں غلطیاں کرنا (قواعد کی غلطیاں)۔

5۔ کہانی سناتے وقت یا سوال کا جواب دیتے وقت جملوں کو دہرانا۔ 6۔ نئے الفاظ کو سیکھنے میں پریشانی۔

7۔ ہمیشہ یہ محسوس کرنا مانو الفاظ انکی زبان کی نوک پر پھنس گئے ہیں۔ 8۔ دوسروں سے بات چیت کرتے وقت مشکلات کا سامنا کرنا۔

9۔ لفظوں کو کہاں اور کسطرح استعمال کرے، نہیں آتا۔ 10۔ جملہ تیار کرنا لمبی بات چیت کرنا یا کسی موضوع کو بیان کرنے سے قاصر ہونا۔

11۔ سماجی۔ انفرادی، تعلیمی کارکردگی پر منفی اثرات 12۔ جملے میں غلط یا غیر موزوں لفظ کا استعمال کرنا۔

Receptive Language Disorder اخذانہ / قبول کرنے والی زبان کی خرابی۔

زبان کے اس عارضہ میں مبتلا بچے یہ سمجھنے کے لئے جدوجہد کرتے ہیں کی دوسرے کیا کہہ رہے یا گفتگو کی پیروی کرنے سے قاصر رہتے ہیں۔ اس طرح کا عارضہ رکھنے والے بچے مندرجہ ذیل خصوصیات رکھتے ہیں۔

1۔ سماجی معاملات / بات چیت میں غیر دلچسپی

2۔ ہدایات پر عمل کرنے میں دشواری

3۔ اکثر پوچھے گئے سوالات یا بات کو غلط سمجھنا، غلط جواب دینا۔ یا غیر مناسب فعل یا کارکردگی کو انجام دینا۔ 4۔ لطیفوں کو سمجھنے میں دشواری۔

5۔ اکثر شرمیلے اور سب سے الگ تھلگ رہنا پسند کرنا۔ 6۔ کثیر مراحلی ہدایات پر عمل نہ کرپانا۔

7۔ شور کے ماحول میں توجہ کی کمی

8۔ زبانی دی گئی ہدایات پر عمل نہ کرپانا۔

9۔ ساتھیوں یا بڑوں کے ساتھ ہم کلامی میں دقت۔ 10۔ الفاظ اور جملوں کی ساخت نہ بنا پانا۔

11۔ جملے میں لفظ یا اختتام کو حذف کردینا۔ 12۔ جملے میں زائد لفظ / یا اس کے حصے کا استعمال کرنا۔

13۔ خیالات کو توڑ توڑ کر پیش کرنا۔ 14۔ بولتے وقت جملوں میں بے ترتیبی / غیر انصرام، تلفظ / اظہار میں مشکل۔

LPD کی وجوہات:

لیگو تیج پروسیسنگ ڈس آرڈر کی وجوہات کو ابھی تک مکمل طور پر سمجھا نہیں گیا ہے۔ لیکن تحقیقی شواہد مندرجہ ذیل اشارات دیتے ہیں۔

1۔ کچھ بچے لیگو تیج پروسیسنگ ڈس آرڈر کے ساتھ پیدا ہوتے ہیں، کچھ میں یہ عارضہ پیدائش کے بعد دکھائی دیتا ہے۔

2۔ جینیاتی عوامل سب سے اہم ہے۔ 3۔ دماغی چوٹ یا نقصان ایک ممکنہ وجہہ ہو سکتی ہے۔

4۔ فالج، انفیکشن، زہریلے مادے یا حمل اور پیدائش کے دوران پیچیدگیاں بھی وجہہ ہو سکتی ہے۔

5۔ وہ بچے جو اے۔ڈی۔ایچ۔ڈی، اے۔ایس۔ڈی، ڈیسلیکسیا کا شکار ہو ان میں ایل۔پی۔ڈی کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔

LPD کی تشخیص:

ایل۔پی۔ڈی میں مبتلاء بچوں کی غلط تشخیص ہوتی ہیں۔ کبھی انہیں اے۔ڈی۔ایچ۔ڈی، آٹزم کا شکار یا کبھی انہیں کاہل کہا جاتا ہے۔ اس لحاظ سے ایل۔پی۔ڈی کی شناخت آسان امر نہیں ہے۔ اس کے لئے ایسے افراد کی ضرورت ہوتی ہے جو بولنے اور زبان کی نشو نما سے واقف ہوں۔ ان بچوں کے لئے ابتدائی مداخلت بہت ضروری ہے۔ 3 سال کی عمر کے بچوں میں یہ سروس مثبت فرق لاتی ہے۔ ماہرین نفسیات، ڈاکٹر والدین کی بھی تعلیم و تربیت کرتے ہیں۔ اگر بچہ اسکول جانا شروع کر چکا ہے تو ایسی صورت میں صورت میں اسپیچ تھیراپی کی مدد لی جاسکتی ہے جو صحیح تشخیص کرنے میں مدد فراہم کرتی ہے۔

یہ بات ذہن میں رکھنا ضروری ہیکہ ایل۔پی۔ڈی، بصری تعاملی خرابی سے بالکل مختلف ہے۔ ایل۔پی۔ڈی میں زبان کی خرابی کی وجہہ سے سننے والے الفاظ کو سمجھنے میں دشواری ہوتی ہے، جبکہ اے۔ڈی۔پی میں بچوں کو پیغام کو سننے اور اس کی ترجمانی کرنے میں دشواری ہوتی ہیں۔

LPD کا علاج:

اگر اس بات کی تصدیق ہے کہ بچہ اس عارضہ کا شکار ہے تو۔۔۔۔

1۔ آپ اسپیچ تھیراپسٹ یا لینگو تیج تھیراپسٹ سے مشورہ کرے۔

2۔ وقتی مداخلتی پروگرام کی مدد لے اور صحیح جانچ کروائے۔

3۔ تعلیمی مدد کے طور پر انفرادی تعلیمی پروگرام (آئی۔ای۔پی)، معاون تیکنالوجی، مواصلاتی حکمت عملی، سافٹ ویئر جو نوٹ لینے میں مددگار ہو، کثیر حسی ہدایات و بصری آلات کا استعمال، ملٹی میڈیا اک استعمال وغیرہ مدد فراہم کر سکتے ہیں۔

4۔ بچوں کی جذباتی اور سماجی نشو نما کو بھی تقویت دی جائے۔

5 Text to Speech and Speech to Text ٹیکنالوجی کا استعمال کرے۔

8.3.3.6 غیر زبانی اکتسابی خرابی (Non Verbal Learning Disorder)

غیر زبانی اکتسابی خرابی اسے این۔ایل۔ڈی یا این۔وی۔ایل، ڈی بھی کہتے ہیں۔ یہ سب سے زیادہ نظر انداز کی جانے والی مخصوص اکتسابی خرابی ہے۔ اسے سب سے زیادہ غلط سمجھی جانے والی اور سب سے کم سطح پر تشخیص کردہ ہونے کا بھی شرف حاصل ہے۔ یہ وہ عارضہ ہے جہاں دماغ پر مبنی حالات جیسے کمزور بصری، مقامی اور تعامل میں مشکل اور موٹار کارکردگی میں نقص جیسے علامات کا اظہار ہوتا

ہے۔ اگر ہم روزمرہ کے تبادلہ خیال یا مواصلات کی بات کریں تو 93٪ بات چیت غیر زبانی ہوتی ہیں، جیسے باڈی لینگویج، چہرے کے تاثرات، بولنے کا لہجہ وغیرہ۔ وہ بچے جو این۔ایل۔ڈی کا شکار ہوتے ہیں وہ غیر زبانی بات چیت کی تشریح سے قاصر ہوتے ہیں۔ صرف 07٪ مواصلات جو زبانی ہوتے ہیں اسی پر وہ انحصار کرتے ہیں۔ اس وجہ سے یہ دیکھا گیا ہے کہ وہ زیادہ بولتے ہے تا کہ اپنے نقص کی تلافی کر سکے۔ اس طرح یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ یہ بچے بہت بڑے الفاظوں کا ذخیرہ رکھتے ہیں ساتھ ہی ان کی یادداشت بھی بہت اعلیٰ اور سمعی حافظہ بہت مظبوط ہوتا ہے۔

این۔ایل۔ڈی پہلے بہت رقیق / کم سطح پر بچوں میں پایا جاتا ہے اس طرح کا تصور تھا۔ لیکن اس کی غلط تشخیص اسے رقیق بناتی ہے، دراصل بچوں میں اس عارضہ کی سطح بہت زیادہ ہے۔ لڑکے و لڑکیوں میں یہ مساوی پایا جاتا ہے۔ جینیاتی وجہ سب سے عام وجہ ہے۔

این۔ایل۔ڈی اور اضطراب NLD and Anxiety :

این۔ایل۔ڈی اور اضطراب ساتھ ساتھ چلتے ہیں جسکی وجہ بچے کا والدین، دوست، استاد اور دیگر افراد سے نہ جڑپانا ہے۔ چھوٹے بچے اپنی لبھاونی باتوں سے اس خرابی کو چھپالیتے ہے۔ لیکن جیسے ہی وہ بڑے ہوتے ہیں اور عفوان شباب کو پہنچتے ہے یہ شدت اختیار کر لیتی ہے۔ نہ تو وہ اپنے ساتھیوں کے ساتھ جڑ پاتے، اور نہ ہی سماجی محرکہ کو سمجھ پاتے۔ اس کی انتہاہ ان کا نوکری سے ہاتھ دھو بیٹھنا یا دیگر رشتوں کو کھو دینا بھی ہے۔ کچھ بچوں میں اسکول فوبیا بھی ہوتا ہے۔

این۔ایل۔ڈی کی علامتیں:

اس کی علامتیں ایک فرد سے دوسرے فرد میں مختلف انداز میں دکھائی دیتی ہے۔ڈی۔ایس۔ایم -5 میں اسے separate condition کہا گیا ہے۔ عام طور پر دکھائی دینے والی علامتیں ذیل میں ہیں۔

1۔ غیر زبانی مہیج / محرکہ جیسے چہرے کے تاثرات کی شناخت میں دشواری۔

2۔ کم عمری ہی میں بولنے اور لسانی صلاحیتوں کا حامل ہونا۔ بڑوں کی طرح بچپن میں باتیں کرنا۔

3۔ کمزور تعامل / ربط وضبط / ہم آہنگی، بے تکاپن، مایوسی۔4۔ تعمیم یا وسیع شکل کو نہ سمجھ پانا۔

5۔ حرکتی مہارتوں میں کمزوری جیسے کینچی چلانا، لکھنا، جوتوں کے فیتے / تسمے باندھنا وغیرہ۔

6۔ ہمیشہ سوالات پوچھتے رہنا، بار بار دہرانا یا بات چیت میں روکاوٹ / دخل اندازی کرنا۔

7۔ معلومات پر نشاندہی یا لیبل کی ضرورت ہوتا کہ اس شئے کے تعلق سے فہم پیدا ہو سکے۔

8۔ غیر زبانی یا مقامی معلومات میں مشکل۔

9۔ کثیر سمتی ہدایتوں کو نہ سمجھنے والا۔

10۔ سماجی مطابقت کی کمی۔

11۔ بالکل حرفی / لفظی، طنز کو نہ سمجھنے والا، اشارہ و رمز کو نہ سمجھنے والا، انتہائی سادہ لوح، بھولا بھالا اور بہت زیادہ اعتبار کرنے والا۔

12۔ تبدیلی سے مقابلہ کرنے میں قاصر 13۔ کمزور پڑھنے کی تفہیم 14۔ محاوروں، لطیفوں اور طنز کو نہ سمجھ پانا۔

14۔ان کمزوریوں کو بہت ہی اعلیٰ کارکردگی سے پر کرنا۔15۔ تنظیم، توجہ اور اعلیٰ صلاحیتوں میں پریشانی۔
16۔ریاضیاتی تصورات کے فہم میں مشکل (ترسیم، مسئلہ کا حل) ۔ 17۔ پنسل پکڑنے، گیند پھینکنے میں دقت۔
18۔سائیکل / گاڑی چلانے میں دقت۔19۔نقشہ خوانی، مضمون لکھنے، جومیٹری کے اشکال بنانے، کسر کے تصور میں مشکل

این۔ایل۔ڈی کا علاج:

اس مخصوص اکتسابی معذوری کا علاج بھی مخصوص ہیں جیسے۔۔۔

- Cognitive behavioral therapy
- Confidence and Social Skill development
- Occupational Therapy
- Physical Therapy
- Educational Interventions

8.3.3.7 بصری ادراکی / اعصابی کمی (Visual Perceptual / Visual Motor Deficit)

ہماری آنکھیں کیمرے کی طرح کام کرتی ہے۔ چھوٹی سی چھوٹی شئے سے لیکر فلک کے ستارے اور سیارے بھی انہیں آنکھوں سے دیکھتے ہیں۔روشنی کی وجہ سے ہم دیکھ پاتے ہے کیونکہ جب یہ آنکھوں تک پہنچتی ہے تو ریٹیناز پر پہنچنے سے پہلے یہ لینس اور ویٹروس باڈی سے گزرتی ہے۔ وہاں وہ لاکھوں فوٹو ریسیپٹر سیل سے ملتی ہے۔ ہماری آنکھوں میں 3 قسم کے کون سیل ہوتے ہیں جو روشنی کے مختلف ویو لینتھ سے تعامل کرتے ہے۔اور یہی وجہ ہے کہ ہم دیکھ پاتے ہے۔ یہاں روشنی کی ضرورت ہوتی ہے۔ رات میں صرف روڈس کام کرتے ہیں، وہ صرف ساخت اور ہلکے اور گہرے شیڈز میں فرق بتلاتے ہے۔ جس بناء پر ہم اندھیرے میں کسی سے ٹکرانے سے بچ جاتے ہے۔ روڈس اور کونس۔ روشنی کی قوت سے عمل کرتی ہے اور اسے اس زبان میں تبدیل کرتی ہے جو ہمارا دماغ سمجھتا ہے یعنی الیکٹرک سگنل میں۔اس طرح روڈس اور کونس ایک ملین نیرو سیلس کے ساتھ تعامل کرتی ہے اور معلومات کی ترسل ہوتی ہے۔
نیرو سیل آپٹیک نرو بناتی ہے، یہ ریٹینا کو دماغ سے جوڑتی ہے جس سے فوراً سگنل ٹراسمنٹ ہوتا ہے۔ کورٹیکس میں دونوں آنکھوں سے ملنے والی معلومات عمل میں لایا جاتا ہے۔ اور پھر فلٹر کیا جاتا ہے۔ اور پھر موجودہ پھر موجودہ پیٹرن سے تعامل کیا جاتا ہے۔ اس طرح ایک مکمل شکل میں اس کی تبدیلی ہوتی ہے۔دماغ کے دوسرے حصے اسے جذبات اور تجربات کے ساتھ جوڑتے ہے۔ اور یہ سب ہمارے لاشعور میں ہوتا ہے۔ دراصل ہم آنکھوں سے نہیں بلکہ دماغ سے دیکھتے ہیں۔بصری پروسسنگ یا ادراک میں خرابی کی شکایت سے مراد آنکھوں کے ذریعے لی گئی معلومات کا احساس دلانے میں روکاوٹ ہونا۔یہ بینائی یا بصیرت کی سطح جیسے مسائل سے مختلف ہے۔ یہاں دماغ کے ذریعے بصری معلومات کی تشریح صحیح انداز میں نہیں ہو پاتی۔وی۔پی۔ڈی کی بہت سی قسمیں ہیں۔ اور ان کی علامتیں بھی بہت سی ہیں۔ جن میں ڈرائنگ یا کاپی کرنے میں دشواری، شکلوں یا حرفوں میں فرق پتہ لگانے میں ناکامی۔ حرف کے الٹ جانے کا مسئلہ وغیرہ شامل ہیں۔وی۔پی۔ڈیس اکثر زبان پر مبنی اکتسابی معذوری کے ساتھ دکھائی دیتی ہے۔
مندرجہ ذیل وی۔پی۔ڈی کی 8 قسمیں ہیں۔
1۔ ملتے جلتے حروف و اشکال یا اشیاء کے درمیان فرق دیکھنے میں دشواری۔2۔ شکل اور پس منظر کے درمیان فرق کرنے کا مسئلہ۔3۔

بصری ترتیب کے مسائل۔ شکلوں۔ حروف الفاظ کو درست ترتیب میں نہ دیکھ پانا۔ خط چھوڑ کر پڑھنا، ایک ہی سطر کو بار بار پڑھنا۔4۔ بصری موٹر پروسسنگ کے مسائل۔ یہاں فرد ہم آہنگی کے مسئلہ کا شکار ہوتا ہے جیسے چہل قدمی کے دوران صحیح خط پر نہ چلنا، لائنوں کے درمیان لکھنے کی دشواری، چلتے وقت کسی شئے سے ٹکرانے کا مسئلہ وغیرہ۔5۔ طویل یا قلیل مدتی بصری یاداشت کے مسائل۔جو شکلیں، علامتیں یا اشیاء انھوں نے دیکھی ہو اسے یاد رکھنے کی جدوجہد اور اس بناء پر پڑھنے اور ہجے کے مسئلے پیدا ہوتے ہیں۔6۔بصری-مقامی مسائل۔ اشیاء کی نشاندہی میں دشواری۔ اشیاء ایک دوسرے سے کتنی قریب یا دور ہے اس بات کا یقین نہ ہونا۔7۔بصری نزدیکی کے مسائل۔ اشیاء کی شناخت کرنے میں مشکل جب صرف اس کے چند حصے دکھائی دے رہے ہوں۔8۔خط اور علامتوں کے الٹنے کے مسائل–لکھتے وقت عدد یا حروف کو تبدیل کرنا، جیسے ب کو پ سے بی کو ڈی سے ایم کو ڈبلو سے اور 6 کو 9 سے۔

اس طرح جب بصری معلومات کو غلط انداز میں سمجھا جاتا ہے اس پر کاروائی کی جاتی ہے تو اس بناء پر ہم اسے ہمارے دوسرے حواس کے ساتھ مماثل یا مربوط نہیں کر پاتے۔ یہ سیکھنے کے عمل کو تقویت دینے کی بجائے مداخلت پیدا کرتا ہے۔

VPD کی علامتیں:

1۔ایک طرح دیکھنے والے حرف یا عدد میں غلط فہمی۔ 2۔لفظ یا عدد کو الٹ کر پڑھنا۔

3۔پڑھنے کی کمزور تفہیم

4۔توجہ کا فقدان

5۔ نقل کرتے وقت غلطیاں کرنا۔

6۔آسانی سے نمبر یا لفظوں کو بھول جانا۔

7۔کمزور ہجے

8۔تختہ سیاہ سے دیکھ کر لکھنے یا پڑھنے میں دشواری۔

9۔لکھتے وقت لفظوں کو بہت موڑ کر یا کم وقفہ دے کر لکھنا۔10۔کثیر ہدایتی عمل کو نہ سمجھ پانا۔

11۔وقت بتانے یا وقت کے تصور کو سمجھنے میں دقت 12۔ریاضی کی علامتوں (+ × ≠) کی شناخت میں غلطی کرنا۔

13۔سوالات کے جوابات زبانی صحیح دینا پر اسے ہی لکھنے میں غلطیاں کرنا۔

14۔رنگوں میں صحیح امتیاز نہ کرنا۔ساخت۔ گہرائی، حرکت اور مقام کی صحیح شناخت نہ کرنا۔

15 بڑے علاقے / جگہ کی نقل و مقام میں دقت۔ جیسے اسکول کا کھیل کا میدان

16 بار بار آنکھوں مین کھجلی اور درد / آنکھون کا ملنا۔ 17۔پنسل کی گرفت بہت مضبوط۔

18۔پڑھتے وقت سر کو گھمانا۔یا کتاب یا صفحہ کو غلط زاویئے میں پکڑنا۔

19۔پڑھتے وقت بھول جانا کہ کہاں سے پڑھ رہے تھے۔20۔غلط حرف اور عدد کی تشکیل، غیر متوازی جگہ / وقفہ غیر واضع لکھاوٹ اور محدود تنظیم۔20۔کام کرتے وقت یا پڑھتے وقت ایک آنکھ کو بند کرنا۔

21۔ قمیض کے بٹن لگانے، جوتے کے تسمے باندھنے میں دشواری۔

V P D کا علاج:

اس کے علاج میں یہ اہم رول ادا کرتے ہیں۔ Occupational Therapy. ، Figure ground perception ، Optical Character ، Audio Aids ، Enhanced Image device، visual Closure activities، activity recognition اور Mazes. Text to speech.

بچوں میں توجہ کا فقدان بیش فعالیت / ہائپر سرگرمی عارضہ (Children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder) : ADHD کو اردو میں توجہ کی کمی / پیش فعلیت سے بھی جانا جاتا ہے۔ دراصل ADHD ایک کیفیت ہے کوئی بیماری نہیں۔ یہ ایک عصبی خرابی کا عارضہ ہے۔ اس عارضہ میں بچّہ بے آرامی، مسلسل عدم توجہی، زیادہ مستعدی و جلد بازی اور ہیجانی کیفیت میں مبتلا دکھائی دیتا ہے اسے Neuro Developmental Disorder کی جماعت میں رکھا جاتا ہے۔ اس بناء پر بچّے کی شخصیت ہر متعدّد قسم کی غیر معتدل اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ ADHD ایک عام ذہنی خرابی ہے جو بچپن میں شروع ہوتی ہے یہ سلسلہ نو عمری سے نوجوانی تک جاری رہتا ہے۔ ADHD میں مبتلا بچّے اپنی عمر کے دوسرے بچوں کی بہ نسبت زیادہ بے دھیان، بیش فعال اور ان میں ایک اضطرابی کیفیت پائی جاتی ہے اسی وجہہ سے ان بچوں کو گھر، اسکول اور سوسائیٹی میں مشکلات پیش آتی ہیں۔ یہ بچّے بڑوں سے تعلقات رکھنے یا بنانے میں گریز کرتے ہیں۔ اسکول کی کارگردگی میں بھی یہ کمرہ جماعت میں خلل پیدا کرنے، انتشار برپا کرنا یا توڑ پھوڑ کرنا وغیرہ۔ ساتھ ہی ان کی تعلیمی تحصیل کی سطح بھی بہت کمزور ہوتی ہے۔ گھر میں وہ اپنے بھائی بہنوں کو تنگ کرتے ہیں اور اسکول میں میں اپنے ہم جماعتوں کو ان کے رویئے میں دخل اندازی کرنا، دبنگ (محکم پسندی) اور جارحانہ انداز شامل ہوتا ہے۔ بچپن سے نوعمری اور بلوغت تک ان بچوں میں اسطرح کے مسائل دکھائی دیتے ہیں۔ لیکن علامتوں میں عمر کے ساتھ کمی واقع ہوتی ہے۔ ان کی سب سے بڑی علامت بے دھیانی / توجہہ کی کمی و اضطرابی، برتاؤ ہوتا ہے۔ کبھی کبھار اسے ADD یعنی Attention Deficit Disorder بھی کہتے ہیں۔ یہ بچے بغیر کچھ سوچے سمجھے کوئی بھی کام کرتے ہیں چاہے اسکا نتیجہ کچھ بھی ہو حد سے زیادہ فعال ہونے کی وجہ سے انھیں کنٹرول کرنا ایک مشکل امر ہے۔ اس عارضہ میں لگ بھگ 11٪ اسکول جانے والے طلبہ متاثر ہیں (Visser et al 2014)۔ جو دُنیا بھر میں کی گئی حالیہ 102 تحقیقوں کا منظم تجزیہ یہ بات بتلاتا ہیکہ تقریبا" 5.29٪ بچّے اس عارضہ کا شکار ہیں۔ در حقیقت یہ شرح اُن بچّوں کی ہے جو اسکول جاتے ہیں اُن کی جانچ کے لےء اُن کی زبان میں جانچ موجود ہے۔ لیکن بہت سے بچّے اسکول نہیں جاتے، ہر زبان میں ADHD کی جانچ موجود نہیں یا اُن کے وقت پر ماہرین سے شناخت نہ ہو سکی وغیرہ بھی وجوہات ہیں، جو اس شرح کو دوگنا کر سکتی ہیں۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کیجیے (Check Your Progress)

1. **لیگو تیج پروسیسنگ ڈس آرڈر** کی علامتیں تحریر کیجیے۔

2. بچوں میں وی۔پی۔ڈی اور NLD کی شناخت کیسے کی جاتی ہیں؟

8.4 ابتدائی تشخیص اور مداخلت کا کردار (Role of Early Diagnosis and Intervention)

جب نشوونمائی تاخیر کا شبہ ہو جائے تو اگلا سوال یہ ہے کہ اس کی کتنی جلدی تصدیق کی جاسکتی ہے اور اس پر عمل کیا جاسکتا ہے۔ ابتدائی بچپن میں وقت کی اہمیت زندگی کے تقریباً کسی بھی بعد کے مرحلے سے زیادہ ہے۔ ابتدائی چند سالوں میں فراہم کی گئی مدد اکثر وہ حاصل کر لیتی ہے جو وہی مدد بعد میں فراہم کیے جانے پر حاصل نہیں کر سکتی۔ یہ دفعہ بتاتی ہے کہ ابتدائی سال اتنے اہم کیوں ہیں، ابتدائی تشخیص اور ابتدائی مداخلت میں کیا شامل ہے، اور ہندوستان میں خدمات کیسے منظم کی گئی ہیں۔

8.4.1 ابتدائی تشخیص کا مفہوم اور فوائد (Meaning and Benefits of Early Diagnosis)

ابتدائی تشخیص (Early Diagnosis) کا مطلب ہے کسی نشوونمائی مسئلے کو جتنی جلدی قابلِ اعتماد طریقے سے پہچانا جاسکے، پہچاننا اور اس کی تصدیق کرنا، مثالی طور پر شیر خوارگی یا اسکول سے پہلے کے سالوں میں۔ یہ ایک عمل ہے، نہ کہ کوئی ایک لمحہ۔ اس میں اسکریننگ، ماہرانہ تشخیص، جہاں مناسب ہو طبی تحقیقات، اور نتائج کو خاندان کے ساتھ شیئر کرنا شامل ہے۔

ابتدائی تشخیص بچے، خاندان، اور نظام کو کئی طرح سے فائدہ پہنچاتی ہے۔

یہ خدمات کا دروازہ کھولتی ہے۔ تصدیق شدہ تشخیص، اور ہندوستان میں جہاں قابلِ اطلاق ہو معذوری کا سرٹیفکیٹ، قانون کے تحت علاج، تعلیم، اور فلاحی استحقاقات تک رسائی دیتا ہے۔

یہ بنیادی اسباب کے علاج کو ممکن بناتی ہے۔ بعض اسباب کو پالینے کے بعد ان کا علاج یا انتظام کیا جاسکتا ہے: سماعت اور بصارت کے مسائل، تھائیرائیڈ کے عوارض، مرگی (Epilepsy)، اور غذائی کمیاں اس کی مثالیں ہیں۔

یہ ثانوی مشکلات کو روکتی ہے۔ غیر علاج شدہ نشوونمائی مسائل اکثر ثانوی مسائل کی طرف لے جاتے ہیں جیسے رویے کی مشکلات، کم خود اعتمادی، اسکول میں ناکامی، اور سماجی تنہائی۔ ابتدائی مدد انھیں کم کرتی ہے۔

یہ خاندانوں کو سمجھنے میں مدد دیتی ہے۔ بہت سے والدین سالوں تک الجھن میں رہتے ہیں، خود کو قصوروار ٹھہراتے ہیں، یا رشتہ داروں کی طرف سے ان پر الزام لگایا جاتا ہے۔ ایک واضح وضاحت احساسِ جرم اور قیاس آرائی کی جگہ سمجھ اور سمت لے آتی ہے۔

یہ منصوبہ بندی میں مدد دیتی ہے۔ خاندان، اسکول، اور مشیر تعلیم اور مستقبل کے لیے حقیقت پسندانہ منصوبہ بندی کر سکتے ہیں۔

ابتدائی تشخیص کے ساتھ احتیاطیں بھی وابستہ ہیں۔ بہت چھوٹے بچوں کی نشوونما ناہموار ہوتی ہے، اس لیے اسکریننگ غلط مثبت (False Positive) نتائج دے سکتی ہے، یعنی ان بچوں کی نشاندہی جو دراصل ٹھیک ہیں۔ جس بچے پر بہت جلدی نشان لگا دیا جائے اس کے ساتھ خاندان اور اسکول مختلف سلوک کر سکتے ہیں جو اس کے خود تصور (Self-Concept) کو نقصان پہنچاتا ہے۔ اس لیے اچھے عمل میں درج ذیل شامل ہیں۔

- اسکریننگ کے نتائج کو مزید جائزے کا اشارہ سمجھیں
- معلومات کے متعدد ذرائع استعمال کریں، بشمول والدین، مشاہدہ، اور معیار بند ٹسٹ
- وقت کے ساتھ دوبارہ جائزہ لیں، کیونکہ ابتدائی پروفائل بدل سکتے ہیں
- نتائج کو خوبی پر مبنی (Strengths-Based) اور شخص محور (Person-First) زبان میں بیان کریں

مقصد نہ ضرورت سے زیادہ شناخت کرنا ہے اور نہ تاخیر کرنا، بلکہ درست اور بروقت ہونا ہے۔

8.4.2 ابتدائی مداخلت کی اقسام اور نمونے (Types and Models of Early Intervention)

ابتدائی مداخلت (Early Intervention) سے مراد نشوونمائی تاخیر یا معذوری والے شیر خوار اور چھوٹے بچوں، اور ان کے خاندانوں، کو فراہم کی جانے والی منظم خدمات، مدد، اور سیکھنے کے مواقع ہیں، جو عموماً پیدائش سے لے کر تقریباً چھ سال کی عمر تک ہوتے ہیں (Guralnick, 2005) ۔ اس کے مقاصد تاخیر کے اثرات کو کم سے کم کرنا، بچے کی نشوونما اور شرکت کو فروغ دینا، اور بچے کی مدد کرنے کی خاندان کی صلاحیت کو مضبوط بنانا ہیں۔

مداخلت کی اقسام۔ ابتدائی مداخلت عموماً کثیر شعبہ جاتی (Multidisciplinary) ہوتی ہے اور اس میں شامل ہو سکتے ہیں:

- **جسمانی علاج — (Physiotherapy)** جسمانی وضع، حرکت، اور پٹھوں پر قابو بہتر بنانے کے لیے
- **پیشہ ورانہ علاج — (Occupational Therapy)** باریک حرکی مہارتیں، حسی کارروائی (Sensory Processing)، اور خود نگہداشت کو فروغ دینے کے لیے
- **گفتار اور زبان کا علاج — (Speech and Language Therapy)** ابلاغ، کھانے، اور سماعت سے متعلق ضروریات کے لیے
- **خصوصی تعلیم اور منظم تحریک — (Special Education and Structured Stimulation)** علمی اور پیش تعلیمی مہارتیں پیدا کرنے کے لیے
- **رویہ جاتی اور نشوونمائی مداخلتیں — (Behavioural and Developmental Interventions)** سماجی ابلاغ، کھیل، اور مطابقتی رویہ پیدا کرنے کے لیے
- **نفسی-سماجی مدد اور مشاورت — (Psychosocial Support and Counselling)** بچے کی جذباتی فلاح اور خاندان کی مقابلہ کرنے کی صلاحیت کے لیے
- **طبی اور غذائی نگہداشت — (Medical and Nutritional Care)** بنیادی صحت کی حالتوں کے علاج یا انتظام کے لیے

شواہد اچھی طرح تیار کی گئی ابتدائی مداخلت کی تاثیر کی تائید کرتے ہیں۔ مثلاً، ارلی اسٹارٹ ڈینور ماڈل (Early Start Denver Model)کا، جو آٹزم والے چھوٹے بچوں کے لیے کھیل پر مبنی مداخلت ہے، ایک بے ترتیب کنٹرول شدہ آزمائش

(Randomised Controlled Trial) سے معلوم ہوا کہ کمیونٹی پر مبنی خدمات کے مقابلے میں IQ ، زبان، اور مطابقتی رویے میں نمایاں اضافہ ہوا (Dawson et al., 2010) ۔

خدمات پہنچانے کے نمونے۔ خدمات مختلف طریقوں سے منظم کی جاسکتی ہیں۔

- **مرکز پر مبنی — (Centre-Based)** بچہ کسی کلینک، خصوصی اسکول، یا ابتدائی مداخلت کے مرکز میں جاتا ہے جہاں ماہرین ایک ہی جگہ کام کرتے ہیں۔ اس سے گہری، کثیر شعبہ جاتی مدد ممکن ہوتی ہے
- **گھر پر مبنی — (Home-Based)** کوئی تربیت یافتہ پیشہ ور یا کمیونٹی کارکن گھر آکر خاندان کی رہنمائی کرتا ہے، جو خاص طور پر دور دراز علاقوں اور شیر خواروں کے لیے موزوں ہے
- **کمیونٹی پر مبنی — (Community-Based)** خدمات موجودہ ڈھانچوں کے ذریعے پہنچائی جاتی ہیں جیسے آنگن واڑیاں، بنیادی صحت مراکز، اور کمیونٹی بحالی کارکن
- **ٹیلی مداخلت — (Tele-Intervention)** ان خاندانوں کے لیے آن لائن سیشن اور رہنمائی جو آسانی سے سفر نہیں کر سکتے، جس میں حالیہ برسوں میں کافی اضافہ ہوا

جو بھی نمونہ استعمال ہو، خدمات اس وقت سب سے بہتر کام کرتی ہیں جب وہ قدرتی ماحول اور روزمرہ معمولات میں دی جائیں، جیسے کھانے کا وقت، نہانے کا وقت، اور کھیل، کیونکہ بچے مانوس سیاق و سباق میں سب سے بہتر سیکھتے ہیں، اور والدین پورے دن حکمتِ عملیوں کی مشق کر سکتے ہیں۔

8.4.3 رکاوٹیں اور چیلنجز (Barriers and Challenges)

اپنے فوائد کے باوجود، ہندوستان میں ابتدائی تشخیص اور مداخلت کو کئی رکاوٹوں کا سامنا ہے۔

- **بدنامی اور آگاہی کی کمی (Stigma and Lack of Awareness)** ۔ خاندان بچے کی مشکلات کو چھپا سکتے ہیں یا مدد لینے میں تاخیر کر سکتے ہیں، اور بعض کو معلوم ہی نہیں ہوتا کہ مدد موجود ہے
- **تربیت یافتہ پیشہ ور افراد کی قلت۔** معالجین، خصوصی ماہرینِ تعلیم، اور نشوونمائی ماہرین شہروں میں مرکوز ہیں، جس سے دیہی اور قبائلی علاقے محروم رہ جاتے ہیں
- **اسکریننگ کی ناہموار کوریج۔** تمام بچوں تک صحت اور آنگن واڑی کے نظام نہیں پہنچتے، اور کارکن بوجھ تلے دبے اور ناکافی تربیت یافتہ ہو سکتے ہیں
- **ثقافتی طور پر تصدیق شدہ آلات کی کمی۔** بہت سے آلات علاقائی زبانوں میں دستیاب نہیں یا ہندوستانی بچوں کے لیے معیار بند (Normed) نہیں ہیں
- **لاگت اور رسائی۔** علاج مہنگا ہو سکتا ہے، سفر مشکل، اور فالو اپ غیر مستقل
- **بکھری ہوئی خدمات (Fragmented Services)** ۔ صحت، تعلیم، اور سماجی بہبود کے محکمے ہمیشہ ہم آہنگی نہیں رکھتے، اس لیے خاندان واضح رہنمائی کے بغیر دفتروں کے چکر لگاتے رہتے ہیں

مشیر اس کا جواب اس طرح دے سکتے ہیں: کمیونٹی میں آگاہی بڑھا کر، اساتذہ اور آنگن واڑی کارکنوں کو مشاہدے اور حوالہ دینے کی تربیت دے کر، صحت، تعلیم، اور سماجی خدمات کے درمیان روابط قائم کر کے، والدین کو اپنے استحقاقات حاصل کرنے میں مدد دے کر، اور اپنے اداروں کے اندر خدمات کی وکالت کر کے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کیجیے (Check Your Progress)

سوال 1۔ ابتدائی تشخیص کے چار فوائد بیان کریں۔ اسکریننگ کے نتائج کو حتمی تشخیص کیوں نہیں سمجھنا چاہیے؟

سوال 2۔ ابتدائی مداخلت کی خدمات کی چار اقسام اور خدمات پہنچانے کے دو نمونوں کے نام بتائیں۔

8.5 متنوع سیکھنے والوں کے لیے شمولیت کی حکمتِ عملیاں

(Inclusion Strategies for Diverse Learners)

ابتدائی شناخت اور مداخلت بچے کو اگلے بڑے قدم کے لیے تیار کرتی ہے، جو ہم جماعتوں کے ساتھ مل کر تعلیم حاصل کرنا ہے۔ نشوونمائی فرق والے بچے کو اسکول کی عمر میں بھی مدد کی ضرورت ختم نہیں ہوتی۔ جو بدلتا ہے وہ ماحول ہے جس میں یہ مدد فراہم کی جانی چاہیے۔ یہ دفعہ جانچتی ہے کہ شمولیتی تعلیم (Inclusive Education) کا کیا مطلب ہے، قانون کیا تقاضا کرتا ہے، متنوع سیکھنے والے کون ہیں، اور کون سی عملی حکمتِ عملیاں کلاس روموں کو تمام بچوں کے لیے کارآمد بناتی ہیں۔

8.5.1 شمولیتی تعلیم کا تصور (Concept of Inclusive Education)

معذوری والے بچوں کے لیے تعلیمی ردعمل کئی مراحل سے گزرا ہے۔

- **اخراج — (Exclusion)** بچوں کو تعلیم سے مکمل طور پر محروم رکھا جاتا ہے
- **علیحدگی — (Segregation)** بچوں کو الگ خصوصی اسکولوں یا کلاسوں میں تعلیم دی جاتی ہے
- **انضمام — (Integration)** بچوں کو عام اسکولوں میں رکھا جاتا ہے لیکن ان سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ موجودہ نظام کے مطابق خود کو ڈھالیں، جبکہ نظام میں بہت کم تبدیلی کی جاتی ہے
- **شمولیت — (Inclusion)** خود اسکول بدلتا ہے تاکہ ہر بچہ شریک ہو سکے اور سیکھ سکے

شمولیتی تعلیم کا مطلب یہ ہے کہ تمام بچے، قابلیت، زبان، پس منظر، یا حالات سے قطع نظر، ایک ہی عمر کے مطابق کلاس روموں میں، مطلوبہ مدد کے ساتھ، مل کر سیکھتے ہیں۔ اس کی جڑ اس اصول میں ہے کہ تعلیم ایک حق ہے، جس کی بین الاقوامی سطح پر سالامانکا بیان (Salamanca Statement) (UNESCO, 1994) اور معذور افراد کے حقوق کے اقوامِ متحدہ کے کنونشن (UN Convention on the Rights of Persons with Disabilities) میں توثیق کی گئی ہے، جس کی ہندوستان نے 2007 میں توثیق کی۔

شمولیت محض جسمانی موجودگی سے بڑھ کر ہے۔ کلاس روم کے پیچھے بیٹھا ہوا بچہ جسے استاد اور ہم جماعت نظر انداز کریں، موجود تو ہے لیکن شامل نہیں۔ حقیقی شمولیت میں موجودگی (Presence) یعنی حاضر ہونا، شرکت (Participation) یعنی سیکھنے اور سرگرمیوں میں حصہ لینا، اور پیش رفت (Progress) یعنی بامعنی نتائج حاصل کرنا شامل ہیں۔ شمولیت تمام طالب علموں کو بھی فائدہ پہنچاتی ہے، جو ہمدردی، تعاون، اور فرق کی قدر کرنا سیکھتے ہیں۔

8.5.2 متنوع سیکھنے والے کون ہیں؟(Who Are Diverse Learners?)

کلاس روم ہمیشہ متنوع ہوتے ہیں۔ متنوع سیکھنے والوں (Diverse Learners) میں شامل ہیں:

- معذوری اور اعصابی نشوونمائی حالتوں (Neurodevelopmental Conditions) والے بچے، جیسے سیکھنے کی معذوریاں،ASD،ADHD، اور ذہنی، حسی، اور جسمانی معذوریاں
- ہونہار پن یا غیر معمولی ہنر والے بچے
- کثیر لسانی سیکھنے والے(Multilingual Learners) ، جن کی گھریلو زبان تدریس کی زبان سے مختلف ہو۔ ہندوستان میں یہ بہت عام ہے، جہاں بچے ایسی زبان میں پڑھ سکتے ہیں جو وہ گھر میں نہیں بولتے
- قبائلی، مہاجر، اقلیتی، یا سماجی طور پر محروم برادریوں کے بچے
- معاشی طور پر غریب خاندانوں کے بچے، بشمول وہ جو پہلی نسل کے سیکھنے والے (First-Generation Learners) ہیں
- لڑکیاں، جنھیں تعلیم میں اضافی رکاوٹوں کا سامنا ہو سکتا ہے
- صدمے، بے گھری، سوگ، یا خاندانی تنازع سے متاثرہ بچے
- مختلف سیکھنے کے انداز، دلچسپیوں، اور رفتار والے بچے

وہی حکمتِ عملیاں جو معذوری والے بچوں کی مدد کرتی ہیں اکثر بہت سے دوسروں کی بھی مدد کرتی ہیں۔ جو استاد معلومات بصری انداز میں پیش کرتا ہے، سمجھ کی جانچ کرتا ہے، اور کاموں کو مرحلوں میں تقسیم کرتا ہے، وہ سیکھنے کی معذوری والے بچے اور اس بچے دونوں کی مدد کرتا ہے جو ابھی تدریس کی زبان سیکھ رہا ہے۔

8.5.3 تدریسی حکمتِ عملیاں(Instructional Strategies)

مؤثر شمولیت کا انحصار بنیادی طور پر اس پر ہے کہ کلاس روم میں کیا ہوتا ہے۔ درج ذیل طریقوں کی وسیع تائید حاصل ہے۔

سیکھنے کا عالمگیر ڈیزائن(Universal Design for Learning — UDL) ۔ "اوسط" طالب علم کے لیے ڈیزائن بنا کر پھر اس میں تبدیلی کرنے کے بجائے، UDL اسباق کو شروع ہی سے سب کے لیے قابلِ رسائی بنا کر ڈیزائن کرتا ہے۔ یہ مشغولیت کے متعدد ذرائع (Multiple Means of Engagement) یعنی سیکھنے والوں کو متحرک کرنے کے مختلف طریقے، پیشکش کے متعدد ذرائع (Multiple Means of Representation)یعنی معلومات کو مختلف شکلوں میں پیش کرنا جیسے بول کر، لکھ کر، بصری انداز میں،

اور عملی طور پر، اور عمل اور اظہار کے متعدد ذرائع (Multiple Means of Action and Expression) یعنی سیکھنے والوں کو بولنے، لکھنے، ڈرائنگ کرنے، یا عملی مظاہرے کے ذریعے سیکھنا دکھانے دینا، فراہم کرتا ہے (CAST, 2018)۔

متفرق تدریس (Differentiated Instruction) ۔ استاد طالب علموں کی تیاری (Readiness) ، دلچسپیوں، اور سیکھنے کے پروفائل کے مطابق مواد (کیا سیکھا جائے)، عمل (کیسے سیکھا جائے)، حاصل (سیکھنا کیسے دکھایا جائے)، اور ماحول میں تبدیلی کرتا ہے (Tomlinson, 2014)۔ مثلاً، پانچویں جماعت کے پڑھنے کے سبق میں، کچھ بچے پورا اقتباس پڑھ سکتے ہیں، کچھ تصویروں کے ساتھ ایک آسان شدہ ورژن، اور کچھ اسے بلند آواز سے پڑھا ہوا سن سکتے ہیں، جبکہ سب ایک ہی موضوع پر سوالوں کے جواب دیں۔

تعاونی سیکھنا اور ہم عمر مدد (Cooperative Learning and Peer Support) ۔ واضح کرداروں کے ساتھ مخلوط صلاحیت والے گروہ بچوں کو ایک دوسرے سے سیکھنے کا موقع دیتے ہیں۔ ہم عمر ٹیوٹرنگ (Peer Tutoring) اور "ساتھی (Buddy) " نظام مدد کرنے والے اور مدد پانے والے دونوں کو فائدہ پہنچاتے ہیں اور دوستیاں بناتے ہیں۔ یہ حکمتِ عملیاں بڑے ہندوستانی کلاس روموں کے لیے موزوں ہیں جہاں ایک استاد ہر بچے پر انفرادی توجہ نہیں دے سکتا۔

سہارا دینا (Scaffolding) ۔ ویگوتسکی کے قریبی ترقی کے علاقے (Zone of Proximal Development) کے تصور سے استفادہ کرتے ہوئے، اساتذہ عارضی مدد دیتے ہیں جیسے نمونہ پیش کرنا (Modelling) ، اشارے، گرافیکل منتظمین (Graphic Organisers)، اور حل شدہ مثالیں، پھر جیسے جیسے بچہ خود مختاری حاصل کرتا ہے اسے آہستہ آہستہ ہٹا لیتے ہیں (Wood et al., 1976)۔

کثیر حسی تدریس (Multisensory Teaching) ۔ نظر، آواز، لمس، اور حرکت کو ایک ساتھ استعمال کرنا سیکھنے کی مشکلات والے بچوں اور بہت سے دوسروں کی مدد کرتا ہے۔ مثالیں ہیں ریت میں حروف بنانا، حساب کے لیے گنتی کے مہرے استعمال کرنا، اور کہانیوں کو عملی طور پر پیش کرنا۔

انفرادی تعلیمی پروگرام (Individualised Education Programme — IEP) ۔ شناخت شدہ ضروریات والے بچوں کے لیے، IEP موجودہ کارکردگی، مخصوص اہداف، فراہم کی جانے والی مدد اور رعایتیں، اور ذمہ دار افراد کو بیان کرتا ہے۔ یہ استاد، خصوصی ماہرِ تعلیم، مشیر، اور والدین مل کر تیار کرتے ہیں، اور باقاعدگی سے اس کا جائزہ لیا جاتا ہے۔

مشترکہ تدریس اور وسائلی مدد (Co-Teaching and Resource Support) ۔ عام اور خصوصی ماہرینِ تعلیم مل کر منصوبہ بندی اور تدریس کرتے ہیں، یا وسائلی اساتذہ (Resource Teachers) کلاس روم کے اندر یا باہر اضافی مدد فراہم کرتے ہیں۔ بہت سے اسکولوں میں، گھومتے پھرتے وسائلی اساتذہ (Itinerant Resource Teachers) کئی اسکولوں کی خدمت کرتے ہیں، اس لیے ان کے ساتھ منصوبہ بندی ضروری ہے۔

معاون ٹیکنالوجی اور کم لاگت مواد (Assistive Technology and Low-Cost Materials) ۔ ٹیکنالوجی میں متن سے تقریر کا سافٹ ویئر (Text-to-Speech) ، اسکرین ریڈر، تقریر سے متن کے آلات (Speech-to-Text) ، بڑے حروف اور بریل کا مواد، اور ابلاغی تختے (Communication Boards) شامل ہیں۔ جہاں ٹیکنالوجی دستیاب نہ ہو، اساتذہ کم لاگت

متبادل استعمال کر سکتے ہیں جیسے رنگ کے مطابق نوٹس، تصویری نظام الاوقات، لمسی حروف، اور مقامی طور پر بنائے گئے تدریسی و تعلیمی مواد۔

مثبت رویہ جاتی مدد(Positive Behaviour Support) ۔ واضح معمولات، پیش گوئی کے قابل نظام الاوقات، کوشش پر تعریف، اور سماجی و جذباتی مہارتوں کی تعلیم سزا کے مقابلے میں خلل ڈالنے والے رویے کو زیادہ مؤثر طریقے سے کم کرتی ہے۔ رویے کو ایک پوری نہ ہونے والی ضرورت کے اظہار کے طور پر سمجھنا چاہیے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کیجیے(Check Your Progress)

سوال 1۔ انضمام (Integration) اور شمولیت (Inclusion) کے درمیان فرق کریں۔

سوال 2۔ شمولیت کو فروغ دینے میں اسکول مشیر کا کیا کردار ہے؟

8.6 مخصوص ضروریات والے بچوں کے لئے مشاورت اور امدادی سروسیس

(Counselling and support services for children with special needs)

مشاورت اور معاونت کی خدمات خاص ضرورتوں والے بچوں کے لیے بہت ضروری ہیں، جذبات پر کنٹرول، سماجی لچک پیدا کرنے، اور طرز عمل کے چیلنجوں کا انصرام کرنے کے لیے یہ محفوظ حالات مہیا کرتے ہیں۔ یہ خدمات خود اعتمادی کو بڑھاتی ہیں، مقابلہ کرنے کے طریقہ کار کو بہتر بناتی ہیں، اوران کے جامع ترقی کی حمایت کرتی ہیں، بالآخر اس بات کو یقینی بناتی ہیں کہ مخصوص ضروریات والے بچے تعلیمی اور اپنے سماج دونوں میں پروان چڑھیں۔ خصوصی ضروریات کے طلبا مختلف حالات جیسے کہ آٹزم سپیکٹرم ڈس آرڈر، ADHD، ڈسلیکسیا، اور جسمانی معذوری کے ساتھ متنوع گروپ میں شامل ہوتے ہیں۔ ہر حالت مختلف چیلنجز پیش کرتی ہے، بشمول

مواصلاتی رکاوٹیں: زبانی اور غیر زبانی مواصلات میں مشکلات سماجی تعاملات اور سیکھنے کو متاثر کر سکتی ہیں۔

طرز عمل کے مسائل: ADHD جیسے حالات ہائپر ایکٹیویٹی اور جذباتی پن کا باعث بن سکتے ہیں، جو گھر، کلاس روم اور سماجی ماحول کے رویے کو متاثر کرتے ہیں۔

سیکھنے کی معذوری: ڈسلیکسیا اور دیگر سیکھنے کی معذوریاں روایتی تدریسی طریقوں کو کم مؤثر بنا سکتی ہیں۔

جسمانی حدود: نقل و حرکت کے مسائل یا حسی خرابیوں کے لیے خصوصی آلات اور موافقت کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

خصوصی ضروریات والے بچوں کے لیے مشاورت اور معاونت کی خدمات جذباتی نشوونما، حسی پروسیسنگ، اور آزادانہ زندگی کو فروغ دینے کے لیے ٹارگٹڈ، شواہد پر مبنی علاج — جیسے ABA تھراپی، پلے تھراپی، اور پیشہ ورانہ تھراپی کا استعمال کرتی ہیں۔ یہ خدمات بہت زیادہ ذاتی نوعیت کی ہیں اور اکثر خاندانی مشاورت اور والدین کی تربیت تک توسیع کرتی ہیں تاکہ ایک مضبوط، کلی سپورٹ سسٹم بنایا جاسکے۔

8.6.1 بنیادی علاج اور سپورٹ سروسز (Core Therapeutic & Support Services)

اپلائیڈ بیہیویئر اینالیسس (ABA): انتہائی انفرادی طرز عمل کی مداخلتیں جو سماجی اور مواصلات کی مہارت کو بہتر بنانے کے لیے مثبت کمک کا استعمال کرتی ہیں۔

پلے اینڈ کری ایٹو آرٹس تھیراپی: بچوں کے لیے جذبات کے اظہار، تناؤ کو منظم کرنے اور ٹاک تھراپی پر سختی سے انحصار کیے بغیر صدمے پر کارروائی کرنے کا یہ ایک مناسب طریقہ ہے۔

پیشہ ورانہ تھراپی (OT): بچوں کو موٹر کی عمدہ مہارتوں، روزمرہ کے معمولات میں آزادی، اور خود کو منظم کرنے میں مدد کرتا ہے۔

اسپیچ لینگویج پیتھالوجی (SLP): زبان کی تاخیر میں مدد کرتا ہے اور بچے کی بات چیت اور سماجی بنانے کی صلاحیت کو بہتر بناتا ہے۔

موسیقی اور آرٹ تھراپی: یہ ثبوت پر مبنی نقطہ نظر رکھتے ہیں جو تخلیقی اظہار کے ذریعہ جسمانی، علمی، اور سماجی افعال کو بہتر بناتے ہیں۔

والدین و بچوں کے تربیتی پروگرام: ان بچوں کے لیے گھر کے انتظام کی حکمت عملیوں، نمٹنے کے طریقہ کار، اور طرز عمل کی تکنیکوں پر والدین کی رہنمائی کرنا ان کا مشن ہوتا ہے۔

بہن بھائیوں کی مدد: بہن بھائیوں کو ان کے جذبات پر عملدرآمد کرنے اور خصوصی ضروریات والے خاندان کی منفرد حرکیات کو نیویگیٹ کرنے میں مدد کے لیے مشاورتی سیشن لیے جاتے ہیں۔

8.6.2 انفرادی تعلیمی منصوبے (IEPs):(Individualized Education Plans (IEPs)

مطلوبہ اہداف: IEPs طالب علم کی منفرد ضروریات کی بنیاد پر مخصوص، قابل پیمائش اہداف مقرر کرتے ہیں۔ باہمی تعاون کی کوششیں: اساتذہ، والدین، اور ماہرین IEP بنانے اور نافذ کرنے کے لیے مل کر کام کرتے ہیں۔ باقاعدہ جائزے: تشکیلی جائزے اس بات کو یقینی بناتے ہیں کہ IEP متعلقہ اور موثر رہے۔

معاون ٹکنالوجی: کمیونیکیشن ایڈز: آواز / اسپیچ پیدا کرنے والے آلات غیر زبانی طلباء کو اظہار خیال کرنے میں مدد کرتے ہیں۔

تعلیمی سافٹ ویئر: سیکھنے کی معذوری والے طلباء کے لیے بنائے گئے پروگرام پڑھنے، لکھنے اور ریاضی کی مہارتوں کو بڑھا سکتے ہیں۔

موبلٹی ڈیوائسز: وہیل چیئرز اور adaptive keyboards جیسے آلات جسمانی معذوری والے طلباء کی مدد کرتے ہیں۔

کاؤنسلر کے ساتھ باقاعدہ سیشن طلباء کو تناؤ، اضطراب اور طرز عمل کے مسائل کو سنبھالنے میں مدد کر سکتے ہیں۔ ساتھیوں کے ساتھ بات چیت کی سہولت سماجی مہارتوں کو فروغ دیتی ہے اور تنہائی کے احساسات کو کم کرتی ہے۔ یوگا اور مراقبہ جیسی تکنیکیں توجہ اور جذباتی ضابطے کو بہتر بنا سکتی ہیں۔ سیکھنے کے مختلف انداز اور صلاحیتوں کو ایڈجسٹ کرنے کے لیے ہمہ تدریسی طریقوں کو اپنانا۔ لچکدار تعلیمی ماحول بنانا جو تمام طلباء کے اہداف کو پورا کرتا ہو۔ کلاس رومز کو اس طرح ڈیزائن کرنا جو آٹزم یا حسی پروسیسنگ عوارض میں مبتلا طلباء کے لیے حسی اوورلوڈ کو کم کرتے ہیں۔

8.7 خلاصہ (Summary)

اس یونٹ میں ہم نے ابتدائی بچپن کی نشوونمائی تاخیر کی شناخت، ابتدائی تشخیص و مداخلت، اور متنوع سیکھنے والوں کے لیے شمولیتی حکمتِ عملیوں کا مطالعہ کیا۔ ہر بچہ نشوونما کے ایک وسیع طور پر قابلِ پیش گوئی راستے پر چلتا ہے، مگر ہر ایک کی رفتار مختلف ہوتی ہے۔ اس فرق کا بیشتر حصہ معمول کا ہے۔ البتہ بچوں کی ایک چھوٹی تعداد اپنے ہم عمروں سے نمایاں طور پر پیچھے رہ جاتی ہے یا غیر معمولی انداز میں نشوونما پاتی ہے، اور انھیں ماہرانہ توجہ درکار ہوتی ہے۔

نشوونما چھ باہم مربوط شعبوں میں ہوتی ہے: بڑی حرکی، باریک حرکی، گفتار و زبان، علمی، سماجی-جذباتی، اور مطابقتی مہارتیں۔ نشوونمائی تاخیر کا مطلب ہے کہ بچہ ان میں سے ایک یا زیادہ شعبوں میں عمر کی توقعات سے نمایاں طور پر پیچھے ہے۔ عموماً اس سے مراد وسط سے تقریباً دو معیاری انحراف یا اس سے زیادہ نیچے کارکردگی لی جاتی ہے۔ ہم نے تغیر، تاخیر، اور انحراف کے درمیان فرق بھی سمجھا۔ تغیر رفتار کا معمول کا فرق ہے، تاخیر میں بچہ معمول کی ترتیب پر آہستہ چلتا ہے، جبکہ انحراف میں نشوونما اپنے نمونے میں غیر معمولی ہوتی ہے۔ "انتظار کرو اور دیکھو" کا طریقہ تغیر کے لیے معقول ہے مگر انحراف کے لیے نقصاندہ۔ برونفن بریز کا ماحولیاتی نمونہ بتاتا ہے کہ نشوونما صرف حیاتیات کا معاملہ نہیں بلکہ خاندان، اسکول، اور معاشرے سے بھی شکل پاتی ہے۔

خطرے کے عوامل حیاتیاتی اور ولادت کے آس پاس کے بھی ہوتے ہیں اور ماحولیاتی و سماجی بھی۔ ردعمل دینے والے نگہبان، مناسب غذائیت، اور ابتدائی تحریک جیسے حفاظتی عوامل ان کا اثر کم کر سکتے ہیں۔ شناخت کی ذمہ داری مشترکہ ہے۔ والدین سب سے پہلے کوئی غیر معمولی بات محسوس کرتے ہیں، اساتذہ اور آنگن واڑی کارکن ہم عمر بچوں کے ساتھ مشاہدہ کرتے ہیں، اور مشیر اسکریننگ، تشریح، حوالہ دینے، اور خاندان کی جذباتی مدد کا کام کرتے ہیں۔ مشیر کو اپنے دائرۂ عمل میں رہنا چاہیے، کیونکہ باضابطہ تشخیص اہل ماہرین کا کام ہے۔

ابتدائی تشخیص خدمات تک رسائی دیتی ہے، بنیادی اسباب کے علاج کو ممکن بناتی ہے، ثانوی مشکلات کو روکتی ہے، خاندانوں کو سمجھنے میں مدد دیتی ہے، اور منصوبہ بندی میں معاون ہوتی ہے۔ اس کے ساتھ غلط مثبت نتائج اور قبل از وقت نشان زدگی کے خطرات بھی ہیں، اس لیے اسکریننگ کو مزید جائزے کا اشارہ سمجھنا اور متعدد ذرائع استعمال کرنا چاہیے۔ ابتدائی مداخلت کثیر شعبہ جاتی ہوتی ہے۔ اس میں جسمانی علاج، پیشہ ورانہ علاج، گفتار و زبان کا علاج، خصوصی تعلیم، رویہ جاتی مداخلتیں، نفسی-سماجی مدد، اور طبی و غذائی نگہداشت شامل ہیں۔ خدمات مرکز پر مبنی، گھر پر مبنی، کمیونٹی پر مبنی، یا ٹیلی مداخلت کے ذریعے دی جا سکتی ہیں۔ ہندوستان میں بدنامی، ماہرین کی قلت، اسکریننگ کی ناہموار کوریج، مناسب آلات کی کمی، لاگت، اور بکھری ہوئی خدمات بڑی رکاوٹیں ہیں۔

شمولیتی تعلیم اخراج، علیحدگی، اور انضمام کے مراحل سے آگے بڑھ کر اس تصور پر قائم ہے کہ اسکول خود بدلے تاکہ ہر بچہ شریک ہو سکے۔ حقیقی شمولیت میں موجودگی، شرکت، اور پیش رفت تینوں شامل ہیں۔ متنوع سیکھنے والوں میں معذوری والے بچے، ہونہار بچے، کثیر لسانی سیکھنے والے، محروم برادریوں کے بچے، لڑکیاں، اور صدمے سے متاثرہ بچے شامل ہیں۔ مؤثر تدریسی حکمتِ عملیوں میں سیکھنے کا عالمگیر ڈیزائن، متفرق تدریس، تعاونی سیکھنا، سہارا دینا، کثیر حسی تدریس، انفرادی تعلیمی پروگرام، مشترکہ تدریس، معاون ٹیکنالوجی، اور مثبت رویہ جاتی مدد شامل ہیں۔

8.8 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

اس اکائی کے مطالعہ کے بعد طلباء اس قابل ہو جائیں گے کہ:

- نشوونمائی تغیر، تاخیر، اور انحراف کے درمیان فرق کریں اور اس فرق کی اہمیت بیان کریں؛
- نشوونمائی تاخیر کے حیاتیاتی، ولادتی، ماحولیاتی، اور سماجی خطرے کے عوامل اور حفاظتی عوامل بیان کریں؛
- مختلف شعبوں میں نشوونمائی تاخیر کی انتباہی علامات کو پہچانیں؛
- شناخت میں والدین، اساتذہ، آنگن واڑی کارکنوں، اور مشیروں کے کردار کی وضاحت کریں اور مشیر کے پیشہ ورانہ دائرۂ عمل کی حدود بیان کریں؛
- نشوونما میں انحراف اور اس کے تدارک کے اقدامات کر سکیں گے۔
- ابتدائی مداخلت کی نوعیت واہمیت بیان کر سکیں گے۔
- آموزشی معذوری کے اقسام کی وضاحت کر سکیں گے۔
- آموزشی معذوری کے اقسام کی وضاحت کر سکیں گے۔
- معذوری کی ابتدائی دور میں شناخت کی افادیت ولائحہ عملی پر عمل آوری کر سکیں گے ۔
- مخصوص ضروریات والے بچوں کے لئے مشاورت اور امدادی سروسیس کے لیے ضروری اصولوں پر عمل کر سکیں گے۔

8.9 فرہنگ (Glossary)

ADHD	توجہ کا فقدان بیش فعالعیت
DSM	Diagnostic and Statistical Manual
Neuro Development	اعصابی نشونما
Multifaced	کثیر شکلی
Alphabets	حرف تہجی
Mathematical reasoning	ریاضاتی استدلال
Federal	وفاقی
Multiple Interacting Genes	کثیر تعاملی جینس
Prenatal	ماقبل ولادت
Morbidity -Co	دو یا دو سے زائد طبی حالات کا بیک وقت موجود ہونا
Paternal Criminality	آبائی مجرمیت

Pervasive	نفوذپذیر

8.10 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

معروضی جوابات کے سوالات(Objective Type Questions)

1۔دیکھنے کے لیے۔۔۔۔کی ضرورت ہوتی ہے۔

A. آنکھوں

B.روشنی

C.کورنیہ

A & B both D.

2۔-----ساخت اور ہلکے اور گہرے شیڈز میں فرق بتلاتے ہے۔

A. روڈس

B.کونس

C. کورنیہ

D.فونیم

3۔علامتیں برائے V P D ----------

A. لفظ یا عدد کو الٹ کر پڑھنا۔

B.ایک طرح دیکھنے والے حرف یا عدد میں غلط فہمی۔

C.توجہ کا فقدان

D.تمام

4۔------سب سے زیادہ نظر انداز کی جانے والی مخصوص اکتسابی خرابی ہے۔

A.ڈسگرافیہ

B.ڈیسکیلکولیا

C. LPD

D. **NVLD**.

5۔-----بچوں میں گرافک یا تصویر سے متعلق فہم نہیں ہوتی اس بنا پر اسے وہ دوبارہ پیش نہیں کر سکتے۔

A. ڈسگرافیہ

B.ڈیسکیلکولیا

LPD C.

D.ڈیسلیکسیا

6. فہیم بچے۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔میں چلنا شروع کر دیتے ہیں۔

A. 1 سال

B.2سال

C. 11 سال

D.10 ماہ

7. بصری خرابی یا~neuromuscular بیماری کے نتیجے میں۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔ نشوونما میں تاخیر ہوتی ہے۔

A. مکمل B.وقوفی

C. حرکی

D. اعصابی

8. نشوونما فرد کی۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔صلاحیتوں سے متاثر ہوتی ہے۔

A. ماحولیاتی اور موروثی

B.ماحولیاتی

C. موروثی

D.ان میں سے کوئی نہیں

9. ۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔دیر سے مسکرانے یا کبھی نہ مسکرا سکنے کی وجہ ہو سکتے ہیں۔

A. نگہداشت میں کمی

B.غذائیت کی کمی

C. چہرے کے مسلز ایٹروفی

D. نگہداشت میں کمی اور چہرے کے مسلز ایٹروفی

10 بچوں کی تمام شعبوں میں نشوونما میں سست روی اور پسماندگی یہ تقریباً۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔ہے۔

A. نفسیاتی

B. پیتھولوجیکل

C. اسکیلیٹل

D.فزیولوجیکل

مختصر جوابات کے حامل سوالات(Short Answer Type Questions)

1۔ سمعی پروسیسنگ میں خرابی سے کیا مراد ہے؟

2۔ بچوں میں اے۔پی۔ڈی کی علامتیں بیان کرے۔

3۔ ابتدائی مداخلت کیا ہے؟

4۔ غیر زبانی اکتسابی خرابی کا تصور بیان کیجیے۔

5۔ اکتسابی معذوری والے طلباء کی مشاورت کی اہمیت بیان کیجیے۔

طویل جوابات کے حامل سوالات (Long Answer Type Questions)

1۔ اے۔ڈی۔ایچ۔ڈی کی علامتیں ہر بچّے میں یکساں ہوتی ہے لیکن شدت کی شرح / ڈگری میں فرق ہوتا ہے۔اس بیان کی وضاحت کیجیے ۔

2۔ڈیسلیکسیا کو اکتسابی دشواری کی امبریلاٹرم کیوں کہتے ہیں؟وضاحت کیجیے ۔

3۔ڈیسلیکسیا کی علامتوں کی فہرست سازی کیجیے ۔

4۔بچوں میں ڈسگرافیہ کی نشانیوں کی شناخت کس طرح کی جائے؟

5۔ڈیسکیلکولیا کی وجوہات پر نوٹ لکھیے۔ مخصوص ضروریات والے بچوں کے لئے مشاورت اور امدادی سروسیس کی افادیت بیان کیجیے ۔

8.9 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)

1. Arunachalam,N. (2013) Educating Children with Special Needs. New Delhi. A P H Publishing.
2. Kumari,B.(2016) Assessment of Children with Learning Disabilities. New Delhi. Sonali Publications.
3. Rao,A.A.(2014) Learning Disabilities. . Hyderabad. Neelkamal Publications Pvt. Ltd.
4. Rao,L.G.(2017) Perspectives on Special Education Vol.1&2. Hyderabad. Neelkamal Publications Pvt.Ltd.
5. Umadevi,M.R. (2014) Special Education-A practical Approach to Educating Children with Special Needs. Hyderabad. Neelkamal Publications Pvt. Ltd.
6. Ysseldyke,J.E, Algozzine, B (2013) Special Education A Practical Approach for Techers. New Delhi. Kanishka Publishers, Distributers
7. Peterson, T. (2019, August 25). Learning Disabilities References Article, HealthyPlace. Retrieved on 2023, June 26 from https://www.healthyplace.com/parenting/learning-disabilities/learning-disabilities-references-article
8. Learning Disabilities Association of America. (2015) Types of learning disabilities. Retrieved from http://ldaamerica.org/types-of-learning-disabilities/
9. Learning disabilities (LD). Center for Parent Information and Resources. (n.d.). Retrieved August 28, 2022, from https://www.parentcenterhub.org/ld/#more
10. Educational Counselling for Special Needs Students Retrieved May 28, 2026, from https://tricef.org/educational-counselling-special-needs-students
11. Counselling Intervention and Support Programmes for Families of Children with Special Educational Needs Retrieved May 28, 2026, from https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1081793.pdf/


Early intervention services might help your child with:
Speaking and communicating (speech-language therapy).
Hearing (audiology services).
Doing daily tasks (occupational therapy).
Moving around (physical therapy).
Cleveland Clinic

اکائی9۔ خاندان اور پرورش

(Family and Parenting)

اکائی کے اجزاء:

9.0 تمہید (Introduction)

9.1 مقاصد(Objectives)

9.2 ترقیاتی تناظر کے طور پر خاندان(Family as a Developmental Context)

9.2.1 خاندان کی بنیادی اقسام:Types of families

9.3 پرورش کے طرز اور ان کے اثرات (Parenting Style and their Impact)

9.4 طلاق، دوبارہ شادی، اور مخلوط خاندان (Divorce, Remarriage, and Blended Families)

9.5 بچے اور والدین کے تعلقات اور وابستگی(Child-Parent Relationships and Attachment)

9.7 خاندانی معاونت میں مشیر کا کردار(Role of Counsellors in Family Support)

9.7.1 بنیادیں نظریاتی کی مشاورت خاندانی

(Theoretical Foundations of Family Counselling)

9.7 خلاصہ (Summary)

9.8 اکتسابی نتائج(Learning outcomes)

9.9 فرہنگ(Glossary)

9.10 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

9.11 تجویز کردہ اکتسابی مواد(Suggested Reading Materials)

9.0 تمہید(Introduction)

انسانی ترقی کا سفر پیدائش سے شروع ہوتا ہے اور پوری زندگی جاری رہتا ہے۔اس سفر میں خاندان وہ پہلا اور سب سے اہم ادارہ ہے جو بچے کی نشوونما، شخصیت سازی، اور معاشرتی تربیت میں بنیادی کردار ادا کرتا ہے۔ خاندان نہ صرف بچے کی جسمانی ضروریات پوری کرتا ہے بلکہ اس کی جذباتی، سماجی، اور علمی ترقی میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔

ترقیاتی نفسیات میں خاندان کو ایک مرکزی ترقیاتی تناظر (Developmental Context) کی حیثیت حاصل ہے۔ یوری

برونفین بریز (Urie Bronfenbrenner) کے ماحولیاتی نظریے کے مطابق خاندان بچے کے قریب ترین ماحول یعنی مائیکروسسٹم(Microsystem)کاحصہ ہے۔والدین،بہن بھائی،اوردیگرخاندانی افرادمل کربچے کی ترقی پرگہرےاثرات مرتب کرتے ہیں۔

اس اکائی میں ہم خاندان کے ترقیاتی تناظر، Parentingکے مختلف طرز اور ان کے بچوں پر اثرات، طلاق اور دوبارہ شادی کے نفسیاتی اثرات، بچے اور والدین کے درمیان وابستگی (Attachment) کے تعلقات، اور ان تمام معاملات میں مشیر (Counsellor) کے کردار کا جامع اور علمی جائزہ لیں گے۔ یہ موضوعات نہ صرف نظری اہمیت کے حامل ہیں بلکہ عملی مشاورت کے میدان میں بھی ان کا استعمال انتہائی ضروری ہے۔

9.1 مقاصد(Objectives)

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

- خاندان کوترقیاتی تناظرکے طورپر سمجھ سکیں گےاورماحولیاتی نظریےکی روشنی میں خاندان کےکردارکی وضاحت کر سکیں گے۔
- پرورش کےطرز کو بیان کرتے ہوئے ہر طرز کے بچے پر مثبت اور منفی اثرات کا تجزیہ کر سکیں گے۔
- طلاق،دوبارہ شادی،اور مخلوط خاندانوں کی نفسیاتی پیچیدگیوں اور بچوں پر ان کے اثرات کو سمجھ سکیں گے۔
- خاندانی معاونت میں مشیر کے کردار، ذمہ داریوں، اور مختلف مشاورتی طریقوں کو سمجھ کر انہیں عملی صورتِ حال میں اطلاق کر سکیں گے۔
- خاندانی مسائل کو حل کرنے میں ہمدردی، احترام، اور پیشہ ورانہ اخلاقیات کی اہمیت کو بیان کر سکیں گے۔

9.2 ترقیاتی تناظر کے طور پر خاندان(Family as a Developmental Context)

خاندان کی تعریف اور اقسام

خاندان کی تعریف مختلف ادوار اور معاشروں میں مختلف رہی ہے۔ جارج مرڈاک (George Murdock, 1949) نے خاندان کو ایسے سماجی گروہ کے طور پر بیان کیا جو مشترکہ رہائش، اقتصادی تعاون، اور تولید پر مشتمل ہوتا ہے اور جس میں بالغ افراد جنسی تعلق قائم رکھتے ہیں اور ان کے اپنے یا گود لیے ہوئے بچے ہوتے ہیں۔ تاہم جدید دور میں خاندان کی تعریف زیادہ وسیع ہو گئی ہے۔

9.2.1 خاندان کی بنیادی اقسام(Types of families)

1. نیوکلیرخاندان:(Nuclear Family)ماں،باپ،اوران کے بچے۔یہ جدید صنعتی معاشروں میں سب سے عام قسم ہے۔

2. مشترکہ خاندان :(Extended Family) ماں، باپ، بچوں کے علاوہ دادا، دادی، چچا، خالہ اور دیگر رشتہ داروں پر مشتمل خاندان۔ جنوبی ایشیائی معاشروں میں یہ نظام عام ہے۔
3. واحد والدین کا خاندان :(Single Parent Family) جہاں ایک ہی والدین بچوں کی پرورش کریں، جو طلاق، موت، یا غیر شادی شدہ کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔
4. ملا جلا خاندان :(Step Family/Blended) جب ایک یا دونوں والدین دوبارہ شادی کریں تو ایک مخلوط خاندانی نظام وجود میں آتا ہے۔
5. گود لینے والا خاندان :(Adoptive Family) جہاں بچے کو گود لیا گیا ہو۔

خاندان بطور بنیادی سماجی ادارہ

خاندان انسانی معاشرے کا سب سے قدیم اور بنیادی ادارہ ہے۔ ترقیاتی نفسیات کے نقطہ نظر سے خاندان متعدد اہم کام انجام دیتا ہے۔نسل کی بقا اور بچوں کی جسمانی حفاظت ،بنیادی جذباتی سلامتی اور محبت کی فراہمی،سماجی اقدار، روایات، اور زبان کی منتقلی،تعلیمی اور علمی ترقی میں معاونت،شخصیت کی تشکیل اور اخلاقی تربیت،بچے کو معاشرے کا حصہ بننے کی تیاری وغیرہ شامل ہے۔

بہن بھائیوں کے تعلقات(Sibling Relationships)

خاندان میں والدین کے علاوہ بہن بھائی بھی بچے کی نشوونما پر گہرے اثرات مرتب کرتے ہیں۔ برونفن بریز کے مائیکرو سسٹم میں بہن بھائی ایک اہم حیثیت رکھتے ہیں۔ تحقیق سے ظاہر ہوتا ہے کہ بہن بھائیوں کے تعلقات میں تعاون، مقابلہ اور کبھی کبھار تنازعہ بچے کی سماجی مہارتوں، جذباتی توازن اور شناخت سازی میں اہم کردار ادا کرتے ہیں ۔

بڑا بہن یا بھائی اکثر چھوٹے کے لیے نمونہ (Role Model) کا کردار ادا کرتا ہے، جبکہ چھوٹا بچہ بڑے بہن بھائی سے سیکھنے کے ذریعے تیزی سے سماجی مہارتیں حاصل کرتا ہے۔ خاندانی مشاورت میں مشیر کو بہن بھائیوں کے تعلقات کو بھی مد نظر رکھنا چاہیے، کیونکہ یہ بچے کی نفسیاتی صحت اور خاندانی ماحول کا ایک اہم حصہ ہیں۔

برونفین بریز کا ماحولیاتی نظریہ

یوری برونفین بریز (Urie Bronfenbrenner, 1979) نے اپنی مشہور کتاب "The Ecology of Human Development"میں ایک ایسا نظریہ پیش کیا جو انسانی ترقی کو ایک کثیر الجہات ماحولیاتی نظام کے تناظر میں سمجھتا ہے۔ اس نظریے کے مطابق بچے کی ترقی پر مختلف سطحوں کے ماحولیاتی نظام اثر انداز ہوتے ہیں:

1. مائیکرو سسٹم (Microsystem): بچے کا قریب ترین ماحول جس میں خاندان، اسکول، ہم عمر، اور مذہبی اداروں سے روزمرہ کا براہ راست رابطہ شامل ہے۔ خاندان اس سطح کا سب سے اہم حصہ ہے۔
2. میسو سسٹم(Mesosystem):مائیکرو سسٹم کے مختلف حصوں کے درمیان باہمی روابط،مثلاً گھر اور اسکول کا آپسی تعلق۔
3. ایکزو سسٹم :(Exosystem) وہ ماحول جو بچے کو براہ راست نہیں بلکہ بالواسطہ اثر کرتا ہے، جیسے والدین کی ملازمت کا

ماحول۔

4. میکرو سسٹم :(Macrosystem) ثقافت، اقدار، قوانین، اور وسیع تر سماجی نظام۔
5. کرونو سسٹم (Chronosystem): وقت کے ساتھ ماحول میں تبدیلیاں، جیسے خاندانی ڈھانچے میں تبدیلی یا تاریخی واقعات۔

اس نظریے کی روشنی میں یہ بات واضح ہوتی ہے کہ خاندان تنہا نہیں بلکہ ایک وسیع ماحولیاتی نظام کے ساتھ مل کر بچے کی ترقی پر اثر انداز ہوتا ہے۔

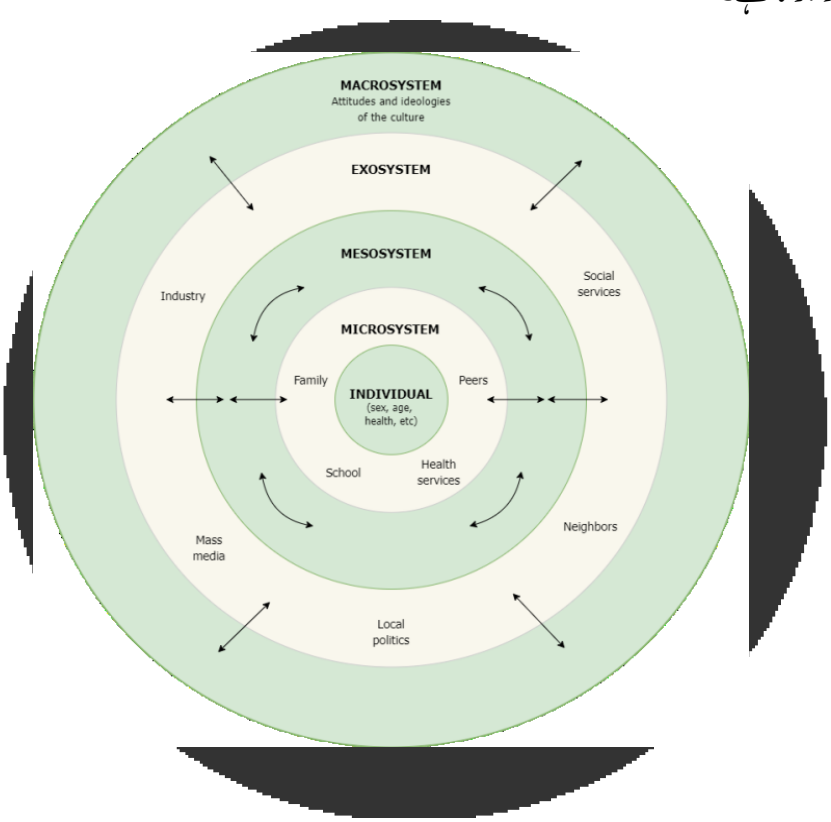


Figure 9.1: Bronfenbrenner's Ecological Systems Model (1979).

خاندان کی تبدیل پذیر نوعیت

جدید دور میں خاندان کا ڈھانچہ تیزی سے بدل رہا ہے۔ صنعتی انقلاب، شہریانہ، خواتین کی ملازمت، طلاق کی بڑھتی شرح، اور ٹیکنالوجی کے اثرات نے خاندانی نظام کو بہت متاثر کیا ہے۔ تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ خاندانی ڈھانچے کی تبدیلی بچے کی نفسیاتی ترقی پر گہرے اثرات مرتب کر سکتی ہے۔ لیکن یہ بھی ثابت ہوا ہے کہ خاندان کی نوعیت سے زیادہ اہم خاندان میں محبت، گرم جوشی، اور باہمی احترام کا ہونا ضروری ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کیجیے (Check Your Progress)
1. برونفین برونر کے ماحولیاتی نظریہ (Ecological Theory) کی روشنی میں مائیکرو سسٹم (Microsystem) میں خاندان کے کردار کی وضاحت کیجیے۔

9.3 پرورش کے طرز اور ان کے اثرات(Parenting Style and their Impact)

پرورش یعنی بچوں کی پرورش کا طریقہ ان کی شخصیت، ذہانت، جذباتی پختگی، اور معاشرتی مہارتوں پر گہرے اثرات مرتب کرتا ہے۔ ڈیانا بامرند (Diana Baumrind, 1966, 1971) نے اپنی اہم تحقیق میں پرورش کے مختلف طرز کا مطالعہ کیا اور ان کے بچوں پر اثرات کا جائزہ لیا۔

بامرند کے پرورش کے طرز کا نظریہ

بامرند نے پرورش کے طرز کو دو بنیادی جہتوں کی بنیاد پر تقسیم کیا ہے۔

1. مطالبہ کاری :(Demandingness) والدین کی جانب سے بچے سے توقعات اور ضابطے۔
2. جوابدہی / گرمجوشی (Responsiveness/Warmth):والدین کی جانب سے بچے کی ضروریات کے تئیں حساسیت اور محبت۔

ان دوجہتوں کی بنیاد پر بامرند نے تین اور بعد میں میکوبی ومارٹن(Maccoby & Martin, 1983)نے چار پرورش کے طرز بیان کیے۔(1)اختیاری پرورش(2)آمرانہ پرورش(3)نرمی / اجازت دینے والی پرورش(4)غافل یا غیر شامل پرورش۔

- والدین واضح اصول و ضوابط بناتے ہیں لیکن ان کی وجوہات بھی بتاتے ہیں۔
- بچے کی آراء اور جذبات کا احترام کیا جاتا ہے۔
- والدین گرم جوشی اور محبت کا اظہار کرتے ہیں۔
- بچے کی خودمختاری کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے۔

مثال" :تم رات دس بجےتک گھر آ جاؤ گے کیونکہ یہ ضروری ہے کہ تم مکمل نیند لو اور محفوظ رہو۔"

تحقیق کے مطابق اس طرز سے پرورش پانے والے بچے بہتر تعلیمی کارکردگی، اعلیٰ خودداری، سماجی قابلیت، اور جذباتی پختگی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ بامرند اس طرز کو سب سے بہتر قرار دیتی ہیں۔

آمرانہ پرورش(ParentingAuthoritarian)

آمرانہ پرورش میں والدین انتہائی سخت ضابطے لگاتے ہیں اور گرم جوشی و جذباتی تعلق کا فقدان ہوتا ہے۔ اس طرز میں۔۔۔

اصولوں کی سختی سے پابندی کروائی جاتی ہے اور وجوہات بتانے کی ضرورت نہیں سمجھی جاتی۔

"کیونکہ میں نے کہا ہے "جیسے جوابات عام ہوتے ہیں ،جذباتی اظہار کی حوصلہ شکنی کی جاتی ہے،سزا کو تربیت کا اہم ذریعہ سمجھا جاتا ہے۔

اس طرز سے پرورش پانے والے بچے عموماً اطاعت گزار تو ہوتے ہیں لیکن ان میں خودداری کم، بغاوت یا ڈر کا رجحان زیادہ، اور سماجی مہارتیں کم ہو سکتی ہیں۔

نرمی / اجازت دینے والی پرورش(Parenting Permissive)

نرمی / اجازت دینے والی پرورش میں والدین بچے کے ساتھ گرم جوشی تو رکھتے ہیں لیکن ضابطوں اور حدود کا فقدان ہوتا ہے۔ اس طرز میں۔۔۔

- بچے کو تقریباً ہر چیز کی اجازت ہوتی ہے۔
- والدین بچے کی تمام خواہشات پوری کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔
- ضابطے کم اور نظم و ضبط کی کمی ہوتی ہے۔
- والدین بچے کے دوست کی طرح برتاؤ کرتے ہیں۔

اس طرز سے پرورش پانے والے بچے تخلیقی اور خوش طبع ہو سکتے ہیں، لیکن ذمہ داری کا احساس کم، اصول و ضابطے کی پابندی مشکل، اور محنت سے گریز جیسی عادات پیدا ہو سکتی ہیں۔

غافل پرورش(ParentingNeglectful/Uninvolved)

میکوبی اور مارٹن (1983) نے چوتھی قسم متعارف کروائی جسے غافل یا غیر شامل پرورش کہتے ہیں۔ اس طرز میں۔۔۔۔

- والدین نہ گرم جوشی دکھاتے ہیں اور نہ ضابطے لگاتے ہیں۔
- بچے کی جسمانی ضروریات تو پوری ہو سکتی ہیں لیکن جذباتی ضروریات نظرانداز ہوتی ہیں۔
- والدین بچے کی زندگی میں دلچسپی نہیں لیتے۔

تحقیق ثابت کرتی ہے کہ یہ طرز بچوں پر سب سے زیادہ منفی اثرات مرتب کرتا ہے۔ ایسے بچوں میں ذہنی صحت کے مسائل، نشے کا خطرہ، اور سماجی رویے کے مسائل زیادہ پائے جاتے ہیں۔

جدول :9.1 پرورش کے انداز اور اس کے نتائج کا تقابلی جائزہ

طرز پرورش	اہم خصوصیات	والدین کا رویہ	بچوں پر اثرات
جمہوری(Authoritative)	زیادہ محبت، زیادہ نگرانی	معاون، حساس، واضح اصول قائم کرنے والے	بلند خود اعتمادی، سماجی طور پر باصلاحیت، ذمہ دار، بہتر تعلیمی کارکردگی
آمرانہ (Authoritarian)	کم محبت، زیادہ نگرانی	سخت، کنٹرول کرنے والے، کم حساس	فرماں بردار لیکن کم خوش، کم خود اعتمادی، کمزور سماجی مہارتیں
نرمی والا(Permissive)	زیادہ محبت، کم نگرانی	نرم، رعایت دینے والے، کم اصول	جذباتی طور پر غیر متوازن، کم خود ضبطی، اصولوں کی پابندی میں مشکل
لاپرواہ / (Neglectful Uninvolved)	کم محبت، کم نگرانی	لاتعلق، غیر شامل، کم رہنمائی	کم خود اعتمادی، کمزور تعلیمی کارکردگی، رویّے کے مسائل

Source: *Adapted from Baumrind (1966, 1971) and Maccoby & Martin (1983)*

پرورش اور ثقافتی اثرات

یہ ذہن میں رکھنا ضروری ہے کہ بامرند کی تحقیق بنیادی طور پر مغربی معاشروں پر مبنی تھی۔ مختلف ثقافتوں میں پرورش کے طرز کے اثرات مختلف ہو سکتے ہیں۔ مثلاً چینی اور جنوبی ایشیائی معاشروں میں آمرانہ طرز کے کچھ عناصر کے باوجود بچوں کی تعلیمی کارکردگی اچھی رہتی ہے کیونکہ ثقافتی سیاق میں تعلیم کو بہت اہمیت دی جاتی ہے ۔ لہٰذا مشاورت کے دوران ثقافتی پس منظر کو ہمیشہ مد نظر رکھنا چاہیے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کیجیے(Check Your Progress)
1. پرورش کے طرز(Parenting Styles)میں اختیاری(Authoritative)اور آمرانہ(Authoritarian) پرورش میں کیا فرق ہے؟

9.4 طلاق، دوبارہ شادی، اور مخلوط خاندان(Divorce, Remarriage, and Blended Families)

خاندانی ڈھانچے میں ہونے والی بنیادی تبدیلیاں جیسے طلاق، دوبارہ شادی، اور مخلوط خاندان بچوں کی نفسیاتی ترقی پر گہرے اثرات مرتب کرتی ہیں۔ ترقیاتی نفسیات اور مشاورت کے میدان میں ان موضوعات کو خاص اہمیت حاصل ہے۔

طلاق اور اس کے بچوں پر اثرات

طلاق ایک ایسا تجربہ ہے جو پورے خاندان کو متاثر کرتا ہے لیکن بچوں پر اس کے اثرات خاص طور پر سنگین ہو سکتے ہیں۔ ماہرہ ہیدرنگٹن (E. Mavis Hetherington) نےStudy Longitudinal Virginia میں طلاق کے بچوں پر طویل مدتی اثرات کا جائزہ لیا۔

طلاق کے فوری اثرات:

بچوں میں اضطراب (Anxiety) اور غم کے جذبات پیدا ہو جاتے ہیں۔ ان کے رویے میں غصہ، ضد، اور جارحیت میں اضافہ دیکھنے کو ملتا ہے۔ اکثر بچوں کی تعلیمی کارکردگی متاثر ہوتی ہے اور وہ پڑھائی میں کمزور ہو جاتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ نیند کے مسائل اور دیگر جسمانی صحت کے مسائل بھی پیدا ہو سکتے ہیں۔ خاص طور پر چھوٹے بچے اکثر خود کو طلاق کا ذمہ دار سمجھنے لگتے ہیں۔

طلاق کے طویل مدتی اثرات:

بچوں میں بڑے ہو کر رشتوں میں اعتماد کی کمی پیدا ہو سکتی ہے۔ ان کی اپنی شادی میں طلاق کا خطرہ بھی نسبتاً زیادہ ہوتا ہے۔ ایسے افراد میں ذہنی صحت کے مسائل جیسے ڈپریشن اور اضطراب کا امکان بڑھ جاتا ہے۔ مزید یہ کہ اگر والدین کی آمدنی کم ہو جائے تو بچوں کو معاشی مسائل کا بھی سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔

تاہمHetherington & Kelly (2002)نے اپنی کتاب"For Better or For Worse" میں یہ بھی بتایا کہ طلاق کے تمام اثرات منفی نہیں ہوتے۔ بہت سے بچے طلاق کے باوجود ایک تندرست اور کامیاب زندگی گزارتے ہیں، خاص طور پر جب والدین کا

باہمی تنازعہ کم ہو اور بچے کو مناسب معاونت ملے۔

طلاق کے اثرات پر اثرانداز ہونے والے عوامل

طلاق کے بچوں پر اثرات کئی عوامل پر منحصر ہیں۔۔۔

والدین کے درمیان تنازعے کی شدت :جب والدین کا آپسی جھگڑا شدید ہو تو بچوں پر اثرات زیادہ منفی ہوتے ہیں۔

بچے کی عمر اور ترقیاتی مرحلہ :چھوٹے بچے خود کو ذمہ دار سمجھتے ہیں، بڑے بچے ذہنی دباؤ محسوس کرتے ہیں۔

سماجی معاونت کی دستیابی :دوست، رشتہ دار، اور اسکول کی معاونت۔

مالی صورتحال :اقتصادی مشکلات بچوں کی ترقی کو متاثر کرتی ہیں۔

طلاق کے بعد پرورش کا معیار :اگر ایک والدین بھی اچھے ہوں تو اثرات کم ہو سکتے ہیں۔

دوبارہ شادی اور مخلوط خاندان

جب ایک یا دونوں طلاق یافتہ والدین دوبارہ شادی کرتے ہیں تو ایک ملا جلا خاندان (Blended or Step Family) وجود میں آتا ہے۔اس نظام میں بچوں کو مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔۔۔

- سوتیلے والدین کے ساتھ تعلق قائم کرنا۔
- سوتیلے بہن بھائیوں کے ساتھ ہم آہنگی۔
- وفاداری کی کشمکش :(Loyalty Conflict) بچہ محسوس کرتا ہے کہ سوتیلے والدین کو قبول کرنا اصل والدین سے غداری ہے۔
- نئے قوانین اور معمولات کے ساتھ ڈھلنا: پیپرنو (Papernow, 1993) نے مخلوط خاندانوں کی تشکیل کے مراحل بیان کیے جن میں ابتدائی مرحلے میں بچوں کو سب سے زیادہ مشکلات پیش آتی ہیں۔ تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ مخلوط خاندان کو مستحکم ہونے میں عام طور پر چار سے سات سال لگتے ہیں اور اس دوران صبر، احترام، اور مشاورت بہت ضروری ہیں۔

مشاورت کے تناظر میں طلاق اور دوبارہ شادی

- مشیر کو ایسے خاندانوں کے ساتھ کام کرتے وقت درج ذیل باتوں کا خیال رکھنا چاہیے۔۔۔
- بچے کے نقطہ نظر کو سمجھنا اور اس کے جذبات کو اہمیت دینا۔
- والدین کو بچے کے سامنے ایک دوسرے کی برائی کرنے سے روکنا۔
- بچے کی عمر کے مطابق طلاق کی وضاحت میں مدد کرنا۔
- سوتیلے خاندان میں آہستہ آہستہ تعلق بنانے کی ترغیب دینا۔
- ضرورت پڑنے پر انفرادی اور گروہی مشاورت فراہم کرنا۔

9.5 بچے اور والدین کے تعلقات اور وابستگی(Child-Parent Relationships and Attachment)

وابستگی(Attachment)وہ جذباتی بندھن ہے جو بچہ اپنی بنیادی نگہداشت کرنے والے(Primary Caregiver)کے ساتھ قائم کرتا ہے۔ یہ بندھن بچے کی نفسیاتی ترقی کی بنیاد ہے اور اس کے اثرات پوری زندگی جاری رہتے ہیں۔

جان باؤلبی (John Bowlby) کا وابستگی کا نظریہ

جان باؤلبی(John Bowlby, 1969, 1973, 1980)نے اپنی تین جلدوں"Attachment and Loss"میں وابستگی کا ایک جامع نظریہ پیش کیا۔ باؤلبی نے ارتقائی نفسیات، نظریہ نظام،اور علمی نفسیات کو یکجا کرتے ہوئے بتایا کہ:

- وابستگی ایک فطری اور حیاتیاتی ضرورت ہے جو بچے کی بقا کو یقینی بناتی ہے۔
- بچہ فطری طور پر اپنے بنیادی نگہداشت کرنے والے کے قریب رہنے کی کوشش کرتا ہے۔
- نگہداشت کرنے والا ایک "محفوظ پناہ گاہ"(Safe Haven)فراہم کرتا ہے۔
- یہ محفوظ بنیاد (Secure Base)بچے کو دنیا دریافت کرنے کا حوصلہ دیتی ہے۔

باؤلبی نے "اندرونی کام کرنے والے نمونے"(Internal Working Models)کا تصور پیش کیا۔ یہ وہ ذہنی نقشے ہیں جو بچہ وابستگی کے تجربات سے بناتا ہے اور جو آگے چل کر اس کے تمام تعلقات کو متاثر کرتے ہیں۔

آئنزورتھ کی اجنبی صورتحال کا تجربہ

میری آئنزورتھ(Mary Ainsworth, 1978)نے اپنی مشہور"اجنبی صورتحال"(Strange Situation)تجربہ گاہی طریقہ کار کے ذریعے وابستگی کی مختلف اقسام کا مطالعہ کیا۔ اس تجربے میں ماں اور بچے کو ایک نئی جگہ پر رکھا جاتا ہے، پھر ماں چھوڑ کر جاتی ہے، اور بعد میں واپس آتی ہے۔ بچے کے ردعمل کی بنیاد پر آئنزورتھ نے وابستگی کی اقسام بیان کیں۔

محفوظ وابستگی(Secure Attachment):بچہ ماں کی غیر موجودگی میں پریشان ہوتا ہے لیکن واپسی پر جلد ٹھیک ہو جاتا ہے۔ وہ ماں کو محفوظ بنیاد کے طور پر استعمال کرتا ہے۔ یہ سب سے بہتر قسم ہے۔

مضطرب-الجھا ہوا وابستگی (Anxious-Ambivalent/Resistant Attachment): بچہ ماں کی غیر موجودگی میں انتہائی پریشان ہوتا ہے اور واپسی پر بھی سکون نہیں پاتا، کبھی ماں سے چمٹتا ہے کبھی دھکیلتا ہے۔

گریزی وابستگی (Avoidant Attachment): بچہ ماں کی غیر موجودگی پر زیادہ پریشان نہیں ہوتا اور واپسی پر بھی ماں کو نظر انداز کرتا ہے۔

بے ترتیب وابستگی :(Disorganized/Disoriented Attachment) Mary Main اور Erik Hesse نے 1990 میں اس چوتھی قسم کو متعارف کروایا۔ اس میں بچے کے رویے میں کوئی واضح ترتیب یا نمونہ نہیں ہوتا۔ بچہ اکثر خوف زدہ، پریشان اور الجھا ہوا دکھائی دیتا ہے، اور اس کے ردِ عمل غیر متوقع ہوتے ہیں۔

وابستگی کے طویل مدتی اثرات

بچپن میں قائم ہونے والی وابستگی کی نوعیت انسان کی پوری زندگی پر گہرے اثرات مرتب کرتی ہے۔ محفوظ وابستگی رکھنے والے افراد میں زیادہ خودداری، بہتر سماجی مہارتیں، جذباتی توازن، اور بالغ ہونے پر صحت مند اور مضبوط تعلقات قائم کرنے کی صلاحیت پائی جاتی ہے۔ اس کے برعکس غیر محفوظ وابستگی رکھنے والے افراد میں اضطراب، ڈپریشن، اور دیگر ذہنی صحت کے مسائل پیدا ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے، اورانہیں رشتوں کو برقرار رکھنے میں مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔Sroufe & Egelan کی طولی تحقیق (Longitudinal Study) 2005 نے یہ واضح کیا کہ بچپن کی وابستگی نوجوانی اور بالغ زندگی میں تعلقات کی نوعیت کا ایک اہم پیش گو (Predictor) ہوتی ہے۔

والد اور دیگر نگہداشت کرنے والوں کا کردار

- وابستگی کا مرکز زیادہ تر ماں کا کردار ہوتا ہے۔ تاہم، باپ اور دیگر نگہداشت کرنے والے بھی بچے کی نشوونما میں یکساں اہمیت رکھتے ہیں۔لیمب (Lamb, 1997) کی تحقیق نے باپ کے مثبت اثرات کو تین اہم شعبوں میں اجاگر کیا ہے:
- علمی ترقی (Cognitive Development): فعال باپ کی موجودگی بچے کی مسئلہ حل کرنے کی صلاحیت اور زبان کی مہارتوں کو فروغ دیتی ہے۔
- سماجی مہارتیں (Social Skills): باپ کے ساتھ کھیل اور تعامل بچے کو جذبات پر قابو پانے اور دوسروں کے ساتھ مؤثر تعلق قائم کرنے میں مدد دیتا ہے۔
- صنفی شناخت(tyGender Identi): باپ کا فعال کردار بچے کی صحت مند صنفی شناخت کی تشکیل میں اہم کردار ادا کرتا ہے، خاص طور پر لڑکوں کے معاملے میں۔

اسی طرح دادا دادی، نانا نانی اور خاندان کے دیگر قریبی افراد بھی وابستگی کے مضبوط بندھن قائم کر سکتے ہیں۔ یہ بندھن خاص طور پر جنوبی ایشیائی مشترکہ خاندانی نظام میں نہایت عام اور اہم ہوتے ہیں۔ مشاورت کے دوران مشیر کو چاہیے کہ وہ خاندان میں موجود تمام اہم نگہداشت کرنے والوں کی نشاندہی کرے اور ممکنہ حد تک ان سب کو مشاورتی عمل میں شامل کرنے پر غور کرے۔

والدین اور اولاد کے درمیان تعلق قائم کرنے کے اصول

والدین اور اولاد کے درمیان مضبوط تعلق قائم کرنے کے لیے درج ذیل اصول اپنانا ضروری ہیں:

- بچے کے ساتھ حساس اور توجہ دینے والا(Sensitive and Responsive)رویہ اختیار کریں تاکہ وہ خود کو محفوظ اور اہم محسوس کرے۔
- بچے کے جذبات کو سمجھیں، انہیں تسلیم کریں اور ان کا احترام کیجیے۔
- مستقل مزاجی اور قابلِ اعتماد نگہداشت فراہم کریں تاکہ بچے میں اعتماد پیدا ہو۔
- کھیل اور مشترکہ سرگرمیوں میں حصہ لے کر تعلق کو مضبوط بنائیے۔
- جب بچے کو ضرورت ہو، اسے جذباتی سہارا اور حوصلہ فراہم کیجیے۔

یہ اصول اپنانے سے والدین اور بچے کے درمیان اعتماد، محبت اور سمجھ بوجھ پر مبنی مضبوط رشتہ قائم ہوتا ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کیجیے (Check Your Progress)
1. وابستگی (Attachment) کیا ہے، اور Mary Ainsworth کے مطابق اس کی مختلف اقسام کون سی ہیں؟

9.6 خاندانی معاونت میں مشیر کا کردار (Role of Counsellors in Family Support)

مشیر (Counsellor) خاندانی نظام میں ایک اہم اور ذمہ دار پیشہ ور کی حیثیت رکھتا ہے۔ خاندانی مشاورت (Family Counselling) کے ذریعے مشیر خاندان کے افراد کے درمیان مؤثر رابطہ، باہمی سمجھ بوجھ، اور ہم آہنگی کو فروغ دیتا ہے۔ اس کا بنیادی مقصد خاندانی تعلقات کو مضبوط بنانا اور مسائل کو مثبت انداز میں حل کرنے میں مدد فراہم کرنا ہوتا ہے۔

9.6.1 خاندانی مشاورت کی نظریاتی بنیادیں (Theoretical Foundations of Family Counselling)

خاندانی مشاورت مختلف نفسیاتی نظریات پر مبنی ہوتی ہے، جن میں اہم درج ذیل ہیں۔

- **نظام سازی خاندانی نظریہ: (Bowen Family Systems Theory)**

Murray Bowen کے مطابق خاندان ایک مربوط نظام ہے جس میں ہر فرد کا رویہ دوسرے افراد کو متاثر کرتا ہے۔ اس نظریے میں "جذباتی نظام" اور "تفریق " (Differentiation) کو مرکزی اہمیت حاصل ہے۔

- **ساختی خاندانی نظریہ: (Structural Family Therapy)**
- Salvador Minuchin نے اس نظریے میں خاندانی ڈھانچے، حدود (Boundaries)، اور ذیلی نظاموں (Sub-systems) پر زور دیا۔ مشیر خاندان کے اندر توازن پیدا کرنے اور ڈھانچے کو بہتر بنانے میں مدد کرتا ہے۔
- تجرباتی خاندانی نظریہ: (Experiential Family Therapy)
- Virginia Satir کے مطابق خاندانی تعلقات میں محبت، مؤثر رابطہ، اور خودداری بنیادی حیثیت رکھتے ہیں۔ مشیر کا کردار افراد کو اپنی قدر و قیمت پہچاننے میں مدد دینا ہے۔

طلاق کے معاملات میں مشیر کا کردار

طلاق کی صورت میں مشیر نہایت حساس اور معاون کردار ادا کرتا ہے، وہ۔۔۔

- بچوں کے جذبات، خوف، اور خدشات کو سمجھنے کے لیے انفرادی مشاورت فراہم کرتا ہے۔
- والدین کی رہنمائی کرتا ہے کہ بچوں کے سامنے ایک دوسرے کے خلاف منفی گفتگو سے گریز کریں۔
- مشترکہ پرورش (Co-Parenting) کے مؤثر طریقوں کی تربیت دیتا ہے۔

- اسکول اور دیگر اداروں کو بچے کی صورتحال سے آگاہ کر کے معاونت کو یقینی بناتا ہے۔
- بچے کو دیگر خاندانی افراد سے مثبت وابستگی قائم رکھنے کی ترغیب دیتا ہے۔

پرورش میں مشیر کی معاونت

بعض اوقات والدین کو بھی رہنمائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس سلسلے میں مشیر۔۔۔

- والدین کو اپنے پرورش کے انداز کو سمجھنے اور بہتر بنانے میں مدد کرتا ہے۔
- مثبت نظم وضبط (Positive Discipline) کے طریقے سکھاتا ہے۔
- بچوں کی عمر اور ترقی کے مطابق ضروریات سے آگاہی فراہم کرتا ہے۔
- مؤثر رابطے اور گفتگو کی مہارتیں سکھاتا ہے۔
- جذباتی ذہانت اور ہمدردی کی اہمیت کو اجاگر کرتا ہے۔

مخلوط خاندانوں میں مشاورت

مخلوط (Blended) خاندانوں میں مشیر کا کردار اور بھی اہم ہو جاتا ہے، وہ۔۔۔۔

- خاندان کے افراد کو ایک دوسرے کو سمجھنے کے لیے وقت دینے کی ترغیب دیتا ہے۔
- سوتیلے والدین کو اعتماد اور تعلق قائم کرنے کے تدریجی عمل کی رہنمائی کرتا ہے۔
- نئے خاندانی اصول، اقدار، اور معمولات ترتیب دینے میں مدد فراہم کرتا ہے۔
- وفاداری کے تضادات (Loyalty Conflicts) کو سمجھنے اور ان سے نمٹنے کے طریقے سکھاتا ہے۔

مشیر کی اخلاقی ذمہ داریاں

خاندانی مشاورت ایک حساس اور ذمہ دارانہ پیشہ ہے۔ مشیر کو اپنے کردار میں اخلاقی اصولوں کی مکمل پاسداری کرنی چاہیے تاکہ خاندان کے تمام افراد، خاص طور پر بچوں کے مفادات محفوظ رہیں۔ مندرجہ ذیل اخلاقی اصول خاندانی مشاورت میں بنیادی حیثیت رکھتے ہیں۔

1۔ رازداری (Confidentiality)

مشیر کو خاندان کے تمام ارکان کی ذاتی معلومات، مسائل اور گفتگو کو مکمل رازدارانہ رکھنا چاہیے۔ یہ اعتماد مشاورتی تعلق کی بنیاد ہے، اور اس کے بغیر مؤثر مشاورت ممکن نہیں۔ تاہم، رازداری کی حدود بھی ہیں۔ اگر کسی بچے کو نقصان پہنچنے کا خطرہ ہو تو مشیر پر قانونی اور اخلاقی ذمہ داری عائد ہوتی ہے کہ وہ متعلقہ اداروں کو مطلع کرے۔

2۔ عدم ضرر رسانی (Non Maleficence -)

مشیر کو یہ یقینی بنانا چاہیے کہ اس کی مداخلت یا مشورے سے خاندان کے کسی فرد کو جسمانی، نفسیاتی یا سماجی نقصان نہ پہنچے۔ خاندانی مشاورت میں اکثر ایسی صورتِ حال پیش آتی ہے جہاں مختلف افراد کے مفادات ایک دوسرے سے متصادم ہوتے ہیں۔ ایسے میں مشیر کو غیر جانبدار رہتے ہوئے کسی کے نقصان کا باعث نہیں بننا چاہیے۔

3۔ بچے کا مفاد سب سے پہلے (Child's Best Interest)

جب مشیر خاندانی مسائل میں کام کرتا ہے، خاص طور پر طلاق، مخلوط خاندان یا پرورش کے تنازعات میں، تو اس کا بنیادی فرض ہے کہ وہ بچے کے بہترین مفاد کو ہر فیصلے میں مرکزی اہمیت دے۔ بچہ اکثر اپنے آپ کا وکیل نہیں بن سکتا اس لیے مشیر کے لیے ضروری ہے کہ وہ اس کی آواز بنے۔(UNICEF, 1989; on the Rights of the Child UN Convention)

4۔ ثقافتی حساسیت(Cultural Sensitivity)

پاکستان اور جنوبی ایشیائی معاشروں میں خاندان کا ڈھانچہ، کردار اور اقدار مغربی نمونوں سے بہت مختلف ہوسکتے ہیں۔ مشیر کے لیے لازم ہے کہ وہ اپنے ثقافتی تعصبات کو پہچانے اور ہر خاندان کو اس کے ثقافتی پس منظر کے احترام کے ساتھ سمجھے۔ ثقافتی حساسیت کے بغیر مشاورت نہ صرف غیر مؤثر ہوگی بلکہ نقصان دہ بھی ثابت ہوسکتی ہے۔

5۔ خود آگاہی اور پیشہ ورانہ حدود کی پہچان(Self-Awareness and Scope of Practice)

مشیر کو اپنی صلاحیتوں اور پیشہ ورانہ حدود سے آگاہ رہنا چاہیے۔ جب کوئی معاملہ اس کی مہارت سے باہر ہو، جیسے شدید ذہنی بیماری، منشیات کی عادت یا بچوں کے ساتھ زیادتی، تو اسے متعلقہ ماہرین (ماہرِ نفسیات، سماجی کارکن یا قانونی ادارے) کے حوالے کرنا اخلاقی فریضہ ہے۔ خود آگاہی خاندانی مشاورت کی پائیداری کی ضمانت ہے۔

مشیر خاندانی نظام میں ایک رہنما، معاون، اور سہولت کار (Facilitator) کے طور پر کام کرتا ہے، جو خاندان کو بہتر تعلقات، جذباتی استحکام، اور مثبت ماحول کی طرف لے جانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کیجیے(Check Your Progress)
1. ۔خاندانی معاونت میں مشیر(Counsellor)کا کردار کیا ہوتا ہے؟

9.7 خلاصہ (Summary)

اس اکائی میں ہم نے خاندان اور پرورش کے موضوع کا جامع جائزہ لیا۔ ہم نے سیکھا کہ خاندان انسانی ترقی کا سب سے اہم تناظر ہے اور برونفین بریز کے ماحولیاتی نظریے کے مطابق یہ بچے کے مائیکرو سسٹم کا حصہ ہے۔ خاندان مختلف اقسام اور ڈھانچوں میں موجود ہے اور بچے کی جسمانی، جذباتی، سماجی، اور علمی ترقی میں کلیدی کردار ادا کرتا ہے۔

پرورش کے طرز میں ہم نے بامرند اور میکوبی ومارٹن کے چار طرز : اختیاری، آمرانہ، اجازت دینے والی، اور غافل، کا مطالعہ کیا۔ اختیاری پرورش سب سے مثبت نتائج دیتی ہے کیونکہ اس میں ضابطے اور گرم جوشی کا توازن ہوتا ہے۔

طلاق اور دوبارہ شادی بچوں پر قلیل اور طویل مدتی اثرات مرتب کرتے ہیں۔ ہیدر نگٹن کی تحقیق نے بتایا کہ ان اثرات کی شدت کئی عوامل پر منحصر ہے جن میں والدین کے درمیان تنازعے کی سطح، سماجی معاونت، اور بچے کی عمر اہم ہیں۔

وابستگی کے نظریے میں باؤلبی نے اس جذباتی بندھن کو بچے کی بقا کی ایک فطری ضرورت قرار دیا۔ آئنزورتھ نے وابستگی کی تین اقسام بیان کیں۔ محفوظ، مضطرب-الجھا ہوا، اور گریزاں وابستگی۔ بعد ازاں، مین اور ہیس (1990)نے بے ترتیب وابستگی

(Disorganized Attachment) کی چوتھی قسم شامل کی۔ محفوظ وابستگی بچے کی ہمہ جہت نشوونما کا اہم اشارہ سمجھی جاتی ہے۔ آخر میں مشیر کا کردار انتہائی اہم ہے۔ مشیر مختلف خاندانی نظریات جیسے بوون، مینوچین، اور ستیر کے طریقوں کو استعمال کرتے ہوئے خاندانوں کو مختلف چیلنجوں سے نمٹنے میں مدد دیتا ہے۔ اخلاقی ذمہ داریاں اور ثقافتی حساسیت خاندانی مشاورت کے ناگزیر اجزا ہیں۔

9.8 اکتسابی نتائج (Learning outcomes)

اس اکائی کے مطالعے کے بعد آپ نے درج ذیل نکات سیکھے۔۔۔

- آپ نے خاندان کی تعریف، اقسام، اور ترقیاتی تناظر میں اس کے کردار کو سمجھا۔
- آپ نے Urie Bronfenbrenner کے ماحولیاتی نظریے کی مختلف سطحوں اور ان میں خاندان کے مقام کو سمجھا۔
- آپ نے پرورش کے چاروں انداز کو مثالوں کے ساتھ سیکھا اور ان کے بچوں پر اثرات کا تقابل کیا۔
- آپ نے طلاق کے قلیل مدتی اور طویل مدتی اثرات اور ان پر اثرانداز عوامل کو سمجھا۔
- آپ نے John Bowlby کے وابستگی کے نظریے کو سیکھا، اور Mary Ainsworth، Mary Main اور Erik Hesse کی بیان کردہ وابستگی کی چار اقسام کو سمجھا۔
- آپ نے خاندانی مشاورت کے مختلف طریقوں اور مشیر کی اخلاقی ذمہ داریوں کو عملی صورتِ حال میں لاگو کرنا سیکھا۔

9.9 فرہنگ (Glossary)

وابستگی (Attachment)	وہ جذباتی بندھن جو بچہ اپنے بنیادی نگہداشت کرنے والے کے ساتھ قائم کرتا ہے اور جو اس کی ترقی کی بنیاد ہے۔
اختیاری پرورش (Authoritative Parenting)	پرورش کا وہ طرز جس میں ضابطے اور گرم جوشی دونوں کا توازن ہو۔
آمرانہ پرورش (Authoritarian Parenting)	پرورش کا وہ طرز جس میں سخت ضابطے ہوں لیکن گرم جوشی کم ہو۔
ملا جلا خاندان (Blended Family)	وہ خاندان جو طلاق کے بعد دوبارہ شادی سے وجود میں آئے اور جس میں مختلف خاندانوں کے بچے ایک ساتھ رہتے ہوں۔
مشترکہ پرورش (Co-Parenting)	جب طلاق یافتہ والدین مل کر بچوں کی پرورش کریں۔
ترقیاتی تناظر (Developmental Context)	وہ ماحول اور صورت حال جس میں بچے کی ترقی ہوتی ہے۔

ماحولیاتی نظریہ (Ecological Systems Theory)	برونفین بریز کا نظریہ جو انسانی ترقی کو مختلف سطحوں کے ماحولیاتی نظاموں کے تناظر میں سمجھتا ہے۔
خاندانی نظام نظریہ (Family SystemsTheory)	وہ نقطہ نظر جو خاندان کو ایک باہم مربوط نظام کے طور پر دیکھتا ہے۔
تفریق (entiationDiffer)	بوون کا تصور جس سے مراد ہے کہ شخص اپنی انفرادی شناخت برقرار رکھے۔
اندرونی کام کرنے والے نمونے (Internal Working Models)	وہ ذہنی نقشے جو بچہ وابستگی کے تجربات سے بناتا ہے۔
وفاداری کی کشمکش (Loyalty Conflict)	مخلوط خاندان میں بچے کا احساس کہ سوتیلے والدین کو قبول کرنا اصل والدین سے غداری ہے۔
مائیکروسسٹم (Microsystem)	برونفین بریز کے نظریے میں بچے کا قریب ترین ماحول جس میں خاندان شامل ہے۔
غافل پرورش (Neglectful Parenting)	پرورش کا وہ طرز جس میں نہ گرم جوشی ہو اور نہ ضابطے۔
اجازت دینے والی پرورش (Permissive Parenting)	پرورش کا وہ طرز جس میں گرم جوشی ہو لیکن ضابطے نہ ہوں۔
محفوظ بنیاد (Secure Base)	وابستگی کا وہ تصور جس کے مطابق نگہداشت کرنے والا بچے کو دنیا دریافت کرنے کی حوصلہ افزائی کرتا ہے۔
اجنبی صورت حال (onStrange Situati)	آئنزورتھ کا تجربہ گاہی طریقہ جس سے وابستگی کی اقسام کی پہچان کی جاتی ہے۔

9.10 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

معروضی جوابات کے حامل سوالات (Objective Answer Type Questions)

1۔ برونفین بریز کے ماحولیاتی نظریے میں خاندان کس سطح کا حصہ ہے؟

(الف) میکروسسٹم (ب) مائیکروسسٹم

(ج) میسوسسٹم (د) ایکزوسسٹم

2۔ ڈیانا بامریند نے پرورش کے کتنے اصل طرز بیان کیے تھے؟

(الف) دو (ب) تین

(ج) چار (د) پانچ

3۔ پرورش کے چوتھے طرز "غافل پرورش" کا اضافہ کس نے کیا؟

(الف) بامرند (ب) آئنزورتھ

(ج) میکوبی اور مارٹن (د) باؤلبی

4۔ اختیاری پرورش میں کیا توازن پایا جاتا ہے؟

(الف) صرف ضابطے (ب) صرف محبت

(ج) ضابطے اور گرمجوشی دونوں (د) نہ ضابطے نہ محبت

5۔ "وابستگی اور نقصان (Attachment and Loss) "کتاب کس نے لکھی؟

(الف) میری آئنزورتھ (ب) جان باؤلبی

(ج) ای۔ میری ہیدر نگٹن (د) سالویدور مینوچین

6۔ آئنزورتھ کے "اجنبی صورتحال" تجربے میں وابستگی کی کتنی اصل اقسام بیان کی گئیں؟

(الف) دو((ب) تین

(ج) چار (د) پانچ

7۔ ہیدر نگٹن کا مشہور طولی مطالعہ کس نام سے جانا جاتا ہے؟

(الف) اسٹرینج سچویشن اسٹڈی((ب) ورجینیا طولی مطالعہ

(ج) باؤلبی وابستگی تحقیق (د) ایکولوجیکل سسٹمز اسٹڈی

8۔ بوون کے نظریے میں "تفریق (Differentiation) "سے کیا مراد ہے؟

(الف) خاندان کے ارکان کا الگ الگ رہنا (ب) شخص کا اپنی انفرادی شناخت برقرار رکھنا

(ج) بچوں کا والدین سے الگ ہونا (د) خاندانی نظام کا ٹوٹنا

9۔ مینوچین کا "ساختی خاندانی نظریہ" خاندان کے کس پہلو پر توجہ دیتا ہے؟

(الف) وابستگی کے بندھن (ب) خاندان کے اندرونی ڈھانچے اور حدود

(ج) پرورش کے طرز (د) ثقافتی اثرات

10۔ "اندرونی کام کرنے والے نمونے (Internal Working Models) "کا تصور کس نے پیش کیا؟

(الف) آئنزورتھ (ب) بامریند

(ج) باؤلبی (د) برونفین بریز

مختصر جوابات کے حامل سوالات (Short Answer Type Questions)

1۔ خاندان کی مختصر تعریف لکھیں اور اس کی دو اقسام کی وضاحت کریں۔

2۔ برونفین بریز کے نظریے میں مائیکرو سسٹم کیا ہے اور اس میں خاندان کا کردار کیا ہے؟

3۔ اختیاری پرورش کو سب سے بہتر کیوں سمجھا جاتا ہے؟ مثال دے کر وضاحت کریں۔

4۔ آمرانہ اور اجازت دینے والی پرورش میں کیا فرق ہے؟

5۔ طلاق کے بچوں پر دو قلیل مدتی اثرات بیان کریں۔

6۔ مخلوط خاندان میں بچوں کو کن چیلنجوں کا سامنا ہوتا ہے؟ کوئی دو بیان کریں۔

7۔ باؤلبی کے نظریے میں "محفوظ پناہ گاہ" (Safe Haven) اور "محفوظ بنیاد" (Secure Base) میں کیا فرق ہے؟

8۔ آئنزورتھ کا "اجنبی صورتحال" تجربہ کیا تھا؟ مختصراً بیان کریں۔

9۔ گریزی وابستگی کے بچے کا رویہ کیسا ہوتا ہے؟

10۔ خاندانی مشاورت میں مشیر رازداری کا اصول کیوں اپناتا ہے؟

11۔ بوون کا خاندانی نظام نظریہ خاندان کو کیسے دیکھتا ہے؟

12۔ طلاق کے بعد "مشترکہ پرورش" کیا ہے اور یہ بچوں کے لیے کیوں ضروری ہے؟

13۔ ثقافتی اثرات پرورش کے طرز پر کیسے اثرانداز ہو سکتے ہیں؟

14۔ وابستگی کا بچے کی تعلیمی کارکردگی پر کیا اثر پڑتا ہے؟

15۔ مشیر مخلوط خاندان کے ساتھ کام کرتے وقت کون سا ایک طریقہ اپناتا ہے؟

طویل جوابات کے حامل سوالات (Long Answer Type Questions)

1۔ برونفین بریز کے ماحولیاتی نظریے کی روشنی میں خاندان کے کردار کی وضاحت کریں اور خاندان کی مختلف اقسام کے بچے کی ترقی پر اثرات بیان کریں۔

2۔ بامریند کے پرورش کے طرز کا تفصیلی جائزہ لیں۔ چاروں طرز کی وضاحت کریں، ان کے بچوں پر اثرات کا موازنہ کریں، اور یہ بھی بتائیں کہ ثقافتی پس منظر ان طرز کے اثرات کو کیسے بدل سکتا ہے۔

3۔ طلاق کے بچوں پر قلیل اور طویل مدتی اثرات کا تفصیلی جائزہ لیں۔ ہیدر رنگٹن کی تحقیق کے حوالے سے ان عوامل کی وضاحت کریں جو ان اثرات کو کم یا زیادہ کر سکتے ہیں۔

4۔ باؤلبی اور آئنزورتھ کے وابستگی کے نظریات کا جامع جائزہ لیں۔ وابستگی کی اقسام کی وضاحت کریں اور یہ بتائیں کہ بچپن کی وابستگی بالغ زندگی کے تعلقات کو کیسے متاثر کرتی ہے۔

5۔ خاندانی معاونت میں مشیر کے کردار کا تفصیلی جائزہ لیں۔ خاندانی مشاورت کے مختلف نظریاتی طریقوں (بوون، مینوچین، ستیر) کی وضاحت کریں اور طلاق کے مقدمات میں مشیر کی عملی ذمہ داریوں کو بیان کریں۔

معروضی سوالات کے جوابات:

سوال	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
جواب	ب	ب	ج	ج	ب	ب	ب	ب	ب	ج

9.11 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)

1. Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. Lawrence Erlbaum Associates.
2. Baumrind, D. (1966). Effects of authoritative parental control on child behavior. Child Development, 37(4), 887–907. https://doi.org/10.2307/1126611
3. Berk, L. E. (2019). Child development (10th ed.). Pearson.
4. Bowlby, J. (1969). Attachment and loss: Vol. 1. Attachment. Basic Books.
5. Bowlby, J. (1973). Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger. Basic Books.
6. Bowlby, J. (1980). Attachment and loss: Vol. 3. Loss: Sadness and depression. Basic Books.
7. Chao, R. K. (1994). Beyond parental control and authoritarian parenting style: Understanding Chinese parenting through the cultural notion of training. Child Development, 65(4), 1111–1119. https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1994.tb00806.x
8. Hetherington, E. M., & Kelly, J. (2002). For better or for worse: Divorce reconsidered. W. W. Norton & Company.
9. Maccoby, E. E., & Martin, J. A. (1983). Socialization in the context of the family: Parent–child interaction. In P. H. Mussen (Ed.), Handbook of child psychology (Vol. 4, pp. 1–101). Wiley.
10. Murdock, G. P. (1949). Social structure. Macmillan.
11. Papalia, D. E., Martorell, G., & Feldman, R. D. (2023). Experience human development (14th ed.). McGraw-Hill.
12. Papernow, P. L. (1993). Becoming a stepfamily: Patterns of development in remarried

families. Jossey-Bass.

13. Santrock, J. W. (2021). Life-span development (17th ed.). McGraw-Hill.
14. Sroufe, L. A. (2005). Attachment and development. Attachment & Human Development, 7(4), 349–367. https://doi.org/10.1080/14616730500365928

جرنلس

1. *Journal of Family Psychology* (American Psychological Association)
2. *Child Development* (Society for Research in Child Development)
3. *Journal of Marriage and Family* (Wiley)
4. *Attachment & Human Development* (Taylor & Francis)

ویب سائٹس

1. apa.org – امریکی نفسیاتی ایسوسی ایشن: پرورش، وابستگی، اور خاندانی مشاورت کے رہنما خطوط
2. developingchild.harvard.edu – ہارورڈ یونیورسٹی کا ابتدائی ترقی کا مرکز
3. cdc.gov – امریکی مراکز برائے ضبط امراض: پرورش کے وسائل
4. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov – تحقیقی مقالات تک مفت رسائی
5. zerotothree.org – ابتدائی بچپن اور وابستگی سے متعلق تحقیق

اکائی 10 - ثقافت اور شناخت کی نشوونما

(Culture and Identity Development)

اکائی کے اجزاء:

10.0 تمہید(Introduction)

10.1 مقاصد(Objectives)

10.2 ثقافت بطور ترقیاتی قوت(Culture as Shaping Force in Development)

10.2.1 ثقافت کے بنیادی عناصر:Basic elements of culture

10.3 زبان، رسوم، اور معاشرتی اصول(Language, Customs and Social Norms)

10.3.1 لسانی اضافیت کا نظریہ(Theory of Linguistic Relativity)

10.4 شناخت کی تشکیل :صنف، مذہب، اور اجتماعیت

(Identity Formation: Gender, Religion and Community)

10.5 کثیر ثقافتی مشاورت کے مضمرات(Multicultural Counseling Implications)

10.6 جامع طریقوں کا فروغ(Promoting Inclusive Practices)

10.7 خلاصہ (Summary)

10.8 اکتسابی نتائج(Learning Outcomes)

9.10 فرہنگ(Glossary)

10.10 نمونہ امتحانی سوالات(Model Examination Questions)

10.11 تجویز کردہ اکتسابی مواد(Suggested Reading Materials)

10.0 تمہید(Introduction)

انسان فطری طور پر ایک سماجی مخلوق ہے جو ہمیشہ کسی نہ کسی ثقافتی تناظر میں پیدا ہوتی اور پروان چڑھتی ہے۔ ثقافت وہ وسیع اور پیچیدہ نظام ہے جو ہماری سوچ، اقدار، رویے، زبان، اور شناخت کی تشکیل کرتا ہے۔ ترقیاتی نفسیات میں یہ سوال انتہائی اہم ہے کہ انسان کی شخصیت اور شناخت کی تشکیل میں ثقافتی عوامل کیا کردار ادا کرتے ہیں۔

لیو وائیگوتسکی (Lev Vygotsky) نے سب سے پہلے یہ واضح کیا کہ انسانی ذہن کی نشوونما محض حیاتیاتی عمل نہیں بلکہ ایک سماجی اور ثقافتی عمل ہے۔ ثقافت ہمیں زبان، رسوم، قوانین، اور معاشرتی اصول فراہم کرتی ہے جو ہماری سوچ اور عمل کو بنیادی طور پر متاثر

کرتے ہیں۔ اسی طرح شناخت کی تشکیل جس میں صنفی شناخت، مذہبی شناخت، اور قومی و اجتماعی شناخت شامل ہے ایک پیچیدہ ترقیاتی عمل ہے جو ثقافت کے ساتھ مل کر آگے بڑھتا ہے۔

اس اکائی میں ہم ثقافت کو انسانی ترقی کی ایک تشکیل دینے والی قوت کے طور پر سمجھیں گے، زبان اور معاشرتی اصولوں کا ترقی میں کردار جانیں گے، شناخت کی مختلف جہتوں کا جائزہ لیں گے، اور کثیر ثقافتی مشاورت اور جامع طریقوں کی اہمیت کو سمجھیں گے۔ یہ موضوعات جدید مشاورت اور تعلیم کے میدان میں انتہائی اہمیت کے حامل ہیں۔

10.1 مقاصد (Objectives)

اس اکائی کے مطالعہ کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ۔۔۔

- ثقافت کی تعریف اور انسانی ترقی پر اس کے اثرات کو سمجھ سکیں گے اور ثقافت کے کردار کی وضاحت کر سکیں گے۔
- زبان، رسم و رواج، اور معاشرتی اصولوں کا بچے کی ترقی پر کیا اثر پڑتا ہے، اسے تفصیل سے بیان کر سکیں گے۔
- صنفی، مذہبی، اور اجتماعی شناخت کی تشکیل کے مراحل اور نظریات کو سمجھ سکیں گے۔
- کثیر ثقافتی مشاورت کے اصولوں اور طریقوں کو سمجھ سکیں گے اور انہیں عملی صورتِ حال میں لاگو کر سکیں گے۔
- جامع طریقوں (Inclusive Practices) کی اہمیت کو پہچانتے ہوئے متنوع ثقافتی پس منظر کے حامل افراد کے ساتھ احترام اور ہمدردی سے پیش آسکیں گے۔
- ثقافتی تعصب، دقیانوسی تصورات، اور امتیاز کے اثرات کو ترقیاتی نفسیات کے تناظر میں سمجھ سکیں گے۔

10.2 ثقافت بطور ترقیاتی قوت (Culture as Shaping Force in Development)

ثقافت کی تعریف اور عناصر

ثقافت (Culture) ایک وسیع اصطلاح ہے جسے مختلف ماہرین نے مختلف طریقوں سے بیان کیا ہے۔ ایڈورڈ ٹائلر (Edward Tylor, 1871) کے مطابق ثقافت وہ پیچیدہ کلیت ہے جس میں علم، عقیدہ، فن، اخلاق، قانون، رسم و رواج، اور وہ تمام قابلیتیں اور عادات شامل ہیں جو انسان بحیثیت معاشرے کا رکن حاصل کرتا ہے۔ کلفورڈ گیرٹز (Clifford Geertz, 1973) کے مطابق ثقافت ایسے معنی اور خیالات کا ایک جال ہے جسے انسان خود بناتا ہے، اور اسی جال کے اندر رہ کر اپنی زندگی کو سمجھتا اور اس کی تشریح کرتا ہے۔

10.2.1 ثقافت کے بنیادی عناصر (Basic elements of culture)

- اقدار :(Values) وہ بنیادی عقائد اور ترجیحات جو معاشرے کے لیے درست اور اہم سمجھی جاتی ہیں، مثلاً خاندانی اقدار، محنت کی قدر، یا سماجی ہم آہنگی۔

- اصول اور ضابطے :(Norms) وہ غیر تحریری یا تحریری قوانین جو معاشرے میں قابل قبول رویے کا تعین کرتے ہیں۔
- زبان :(Language) ثقافت کا سب سے اہم ذریعہ جو سوچ، مواصلت، اور ثقافتی منتقلی کا وسیلہ ہے۔
- رسوم و روایات :(Customs and Traditions) تہوار، شادی بیاہ کی رسومات، مذہبی عبادات، اور روزمرہ کی عادات۔
- علامات اور نشانات :(Symbols) جھنڈا، لباس، موسیقی، اور دیگر علامات جو ثقافتی شناخت ظاہر کرتے ہیں۔
- مادی ثقافت :(Material Culture) عمارتیں، لباس، خوراک، اوزار، اور ٹیکنالوجی۔

وائیگوتسکی کا سماجی ثقافتی نظریہ

لیو وائیگوتسکی(Lev Vygotsky, 1896–1934) ، ایک روسی نفسیاتی ماہر، نے اپنی مشہور کتاب "Mind in Society" (1978)میں ایک انقلابی نظریہ پیش کیا جس کے مطابق بچے کی علمی اور ذہنی ترقی بنیادی طور پر سماجی اور ثقافتی تعامل کا نتیجہ ہے۔ وائیگوتسکی کے مطابق بچہ پہلے سماجی سطح پر سیکھتا ہے (بڑوں اور ہم عمروں کے ساتھ مل کر)، اور پھر یہی سیکھنا اندرونی سطح پر (ذہن میں) جذب ہو جاتا ہے۔

وائیگوتسکی کے نظریے کے اہم تصورات

قریبی ترقی کا علاقہ:(Zone of Proximal Development – ZPD) یہ وہ فرق ہے جو بچے کے اکیلے کام کرنے اور کسی ماہر یا بڑے کی مدد سے کام کرنے کے درمیان ہوتا ہے۔ اس سطح پر سیکھنا سب سے زیادہ مؤثر ہوتا ہے۔

داربست(Scaffolding) : وہ عارضی مدد جو بڑے یا زیادہ ماہر افراد بچے کو کسی کام کو انجام دینے میں کرتے ہیں۔ جیسے جیسے بچہ سیکھتا ہے، یہ مدد بتدریج کم ہوتی جاتی ہے۔

زبان کا کردار: وائیگوتسکی کے مطابق زبان نہ صرف رابطے کا ذریعہ ہے بلکہ سوچ کی بنیاد بھی ہے۔ اندرونی گفتگو (Inner Speech) بچے کی سوچ کو منظم اور ترقی دیتی ہے۔

ثقافتی اوزار:(Cultural Tools) ہر معاشرہ اپنے بچوں کو مختلف ثقافتی اوزار فراہم کرتا ہے جیسے زبان، تحریر، اور حساب کی ترکیبیں جو ان کی ذہنی نشوونما پر گہرا اثر ڈالتے ہیں۔

ثقافت اور ترقی کا باہمی تعلق

ثقافت اور انسانی ترقی کا تعلق دوطرفہ (Two-way) ہے۔ ثقافت انسان کو تشکیل دیتی ہے اور انسان ثقافت کو۔

اس باہمی تعلق کے چند اہم پہلو درج ذیل ہیں۔

- ثقافتی معاشرت پذیری (Cultural Socialization):وہ عمل جس کے ذریعے بچہ اپنی ثقافت کی اقدار، اصول، اور روایات سیکھتا ہے۔ والدین، اساتذہ، ہم عمر، اور میڈیا اس عمل میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔
- اجتماعی بمقابلہ انفرادی ثقافتیں: ہوفسٹیڈ (Hofstede, 1980) کے مطابق ثقافتوں کو دو بڑی اقسام میں تقسیم کیا جا سکتا ہے: 1۔ اجتماعی ثقافتیں (Collectivist Cultures) جیسے جنوبی ایشیا اور جاپان، جہاں گروہ اور خاندان کو ترجیح دی جاتی

ہے۔

2۔ جبکہ انفرادی ثقافتیں (Individualist Cultures) جیسے امریکہ اور مغربی یورپ، جہاں ذاتی آزادی کو اہمیت دی جاتی ہے۔

- ثقافتی منتقلی:(Cultural Transmission)ثقافت نسل در نسل منتقل ہوتی ہے اور ہر نسل اسے کسی حد تک تبدیل بھی کرتی ہے۔
- ثقافتی تبدیلی:(Acculturation) جب ایک فرد یا گروہ کسی نئی ثقافت کے ساتھ رابطے میں آتا ہے تو اس میں تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔ بیری (Berry, 1997) نے اس کے چار طریقے بیان کیے: انضمام، مطابقت، علیحدگی، اور پسماندگی۔

برونفین بریز کا ماحولیاتی نظریہ اور ثقافت

یوری برونفین بریز کے ماحولیاتی نظریے میں میکرو سسٹم(Macro system)وہ سطح ہے جو ثقافت، اقدار، قوانین، اور وسیع تر سماجی ڈھانچے پر مشتمل ہے۔ یہ سطح بچے کی ترقی کو بالواسطہ مگر گہرے طریقے سے متاثر کرتی ہے۔ مثلاً ایک ایسی ثقافت جو تعلیم کو اہمیت دیتی ہو، اس میں پرورش پانے والے بچے کا تعلیمی رجحان مختلف ہو گا۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کیجیے(Check Your Progress)
1. وائیگوتسکی کے قریبی ترقی کے علاقے(ZPD) سے کیا مراد ہے؟
2. ۔وائیگوتسکی کے قریبی ترقی کے علاقے(ZPD) سے کیا مراد ہے؟

10.3 زبان، رسوم، اور معاشرتی اصول (Language, Customs and Social Norms)

زبان اور ترقی کا تعلق

زبان انسانی ترقی کا سب سے اہم ثقافتی ذریعہ ہے۔ یہ نہ صرف رابطے کا وسیلہ ہے بلکہ سوچ، تصورات، یادداشت، اور شناخت کی تشکیل میں بھی بنیادی کردار ادا کرتی ہے۔ وائیگوتسکی نے کہا کہ "زبان بچے کی سوچ کا آلہ ہے۔"

زبان اور ترقی کے اہم پہلو

زبانی نشوونما کے مراحل : پیدائش سے لے کر بچپن تک زبان کی نشوونما ایک مرتب عمل ہے۔ چومسکی (Chomsky) کے مطابق بچوں میں فطری طور پر زبان سیکھنے کی صلاحیت ہوتی ہے جسے Language Acquisition Device (LAD) کہتے ہیں۔

ذولسانیت:(Bilingualism) دو یا زیادہ زبانیں بولنے والے بچوں میں علمی لچک (Cognitive Flexibility) زیادہ ہوتی ہے۔ تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ ذولسانی بچے توجہ مرکوز کرنے اور مسائل حل کرنے میں بہتر ہوتے ہیں(Bialystok, 2011) ۔

زبان اور شناخت: جس زبان میں بچہ سوچتا اور بات کرتا ہے وہ اس کی ثقافتی اور شخصی شناخت کا لازمی حصہ بن جاتی ہے۔ اقلیتی زبانوں کو نظر انداز کرنا بچوں کی شناخت پر منفی اثر ڈال سکتا ہے۔

والدین کی زبان اور بچوں کی ترقی: والدین کا بچوں کے ساتھ بات چیت کا انداز، کتابیں پڑھنا، اور زبانی تعامل بچے کے ذخیرہ الفاظ، گرامر،

اور علمی ترقی پر گہرے اثرات مرتب کرتا ہے ۔

10.3.1 لسانی اضافیت کا نظریہ (Theory of Linguistic Relativity)

Edward Sapirاور Benjamin Lee Whorf کے مطابق زبان صرف خیالات کو بیان کرنے کا ذریعہ نہیں بلکہ یہ ہماری سوچ کو بھی متاثر کرتی ہے۔ ہر زبان میں مختلف الفاظ اور تصورات ہوتے ہیں، جو اس زبان کو بولنے والوں کے دنیا کو دیکھنے کے انداز پر اثر ڈالتے ہیں۔ مثلاً اردو میں "آپ "اور "تم "کا فرق دوسروں کے ساتھ تعلق اور احترام کے مختلف درجوں کو ظاہر کرتا ہے۔ تاہم، اس نظریے کے بارے میں علمی اختلاف موجود ہے۔ اسپیر-وورف نظریے کا کمزور ورژن)زبان سوچ کو متاثر کر سکتی ہے (کو کافی تحقیقی حمایت حاصل ہے، لیکن اس کا مضبوط ورژن)زبان سوچ کا مکمل طور پر تعین کرتی ہے (کو اسٹیون پنکر (Pinker, 1994)سمیت کئی ماہرین نے چیلنج کیا ہے۔ لہٰذا اس نظریے کو ایک دلچسپ امکان کے طور پر سمجھنا چاہیے نہ کہ ایک حتمی اور قطعی حقیقت کے طور پر۔

رسوم و رواج اور ترقی پر ان کے اثرات

رسوم وروایات (Customs and Traditions) وہ طریقے ہیں جو ایک معاشرہ اپنی زندگی کے اہم لمحات منانے کے لیے استعمال کرتا ہے۔ ان کا بچے کی ترقی پر کئی طرح سے اثر ہوتا ہے۔

- شناخت کی تشکیل: مذہبی تہوار، قومی دن، اور خاندانی روایات بچے کو اپنے گروہ سے تعلق کا احساس دیتے ہیں اور اس کی ثقافتی شناخت مضبوط کرتے ہیں۔
- اخلاقی تربیت: روایات اکثر اخلاقی اقدار کی منتقلی کا ذریعہ ہوتی ہیں جیسے بزرگوں کا احترام، مہمان نوازی، اور سماجی ذمہ داری۔
- تعلق اور ہم آہنگی: مشترکہ روایات گروہی تعلق اور سماجی ہم آہنگی کو فروغ دیتی ہیں۔
- نفسیاتی سلامتی: واضح اور باقاعدہ رسومات بچوں کو یہ احساس دیتی ہیں کہ ان کی دنیا منظم اور محفوظ ہے، جس سے انہیں ذہنی سکون ملتا ہے۔

معاشرتی اصول اور ان کی ترقیاتی اہمیت

معاشرتی اصول (Social Norms) وہ توقعات اور قواعد ہیں جو معاشرہ اپنے افراد سے رکھتا ہے۔ یہ دو طرح کے ہوتے ہیں: واضح (Explicit) جیسے قوانین اور غیر واضح (Implicit) جیسے رویے کی غیر تحریری توقعات۔ یہ اصول بچوں کی شخصیت اور رویے کی تشکیل میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

- **صنفی اصول: (Gender Norms)** معاشرہ مردوں اور عورتوں سے مختلف رویوں کی توقع رکھتا ہے جو بچے کی صنفی شناخت کو متاثر کرتا ہے۔
- **طبقاتی اصول:** مختلف معاشرتی طبقات میں رہنے والے افراد کے لیے مختلف رویے اور توقعات ہوتی ہیں، جو بچوں کی سوچ اور طرزِ زندگی پر اثر ڈالتی ہیں۔
- **مذہبی اصول:** مذہبی تعلیمات بچوں کے اخلاق، رویے اور شناخت کی تشکیل میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔

- **اصولوں کی خلاف ورزی کے نتائج:** اگر بچہ یا نوجوان معاشرتی اصولوں کے خلاف عمل کرے، تو اسے سماجی دباؤ، تنقید یا سزا کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے، جو اس کی نفسیات پر گہرا اثر ڈالتا ہے۔

10.4 شناخت کی تشکیل–صنف، مذہب، اور اجتماعیت

(Identity Formation- Gender, Religion and Community)

شناخت کیا ہے؟

شناخت (Identity) سے مراد ہے وہ مستحکم احساس کہ "میں کون ہوں؟" یہ احساس مختلف جہتوں پر مشتمل ہوتا ہے جن میں ذاتی شناخت، سماجی شناخت، صنفی شناخت، نسلی شناخت، اور مذہبی شناخت شامل ہیں۔ شناخت ایک ترقیاتی عمل ہے جو بچپن سے شروع ہو کر بلوغت اور جوانی تک جاری رہتا ہے۔

ایرکسن کا نفسیاتی -سماجی نظریہ اور شناخت

ایرک ایرکسن (Erik Erikson, 1963, 1968) نے اپنی مشہور کتاب "Identity: Youth and Crisis" میں شناخت کو انسانی ترقی کا مرکزی چیلنج قرار دیا۔ ان کے نظریے کے مطابق انسانی ترقی آٹھ مراحل میں ہوتی ہے اور ہر مرحلے میں ایک مرکزی بحران ہوتا ہے جسے حل کرنا ضروری ہے۔ خاص طور پر نوجوانی (adolescence) میں سب سے اہم سوال یہی ہوتا ہے: "میں کون ہوں؟" اگر یہ مرحلہ کامیابی سے طے ہو جائے تو مضبوط شناخت بنتی ہے، ورنہ الجھن پیدا ہو سکتی ہے۔

شناخت سے متعلق اہم مراحل

مرحلہ 5 –شناخت بمقابلہ کردار کی الجھن: (Role Confusion Identity vs)

Erik Erikson کے مطابق یہ مرحلہ نوعمری (12–18 سال) میں آتا ہے۔ اس دوران نوجوان اپنی شناخت تلاش کرتا ہے، یعنی یہ سمجھنے کی کوشش کرتا ہے کہ وہ کون ہے اور زندگی میں اس کا کردار کیا ہے۔ اگر وہ اس مرحلے میں کامیاب ہو جائے تو اس کی ایک مضبوط اور واضح شناخت بن جاتی ہے، ورنہ وہ کردار کی الجھن کا شکار ہو سکتا ہے۔

مرحلہ 6 – قربت بمقابلہ تنہائی (Isolation Intimacy vs):

یہ مرحلہ جوانی میں آتا ہے۔ اگر فرد کی شناخت مضبوط ہو تو وہ دوسروں کے ساتھ قریبی اور مضبوط تعلقات قائم کر لیتا ہے، ورنہ وہ تنہائی کا شکار ہو سکتا ہے۔

ایرکسن کے نظریے کے مطابق ثقافت شناخت کی تشکیل میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ کیونکہ ہر ثقافت اپنے نوجوانوں کو مختلف قسم کی شناختوں کے مواقع فراہم کرتی ہے یا ان پر پابندیاں عائد کرتی ہے، جو ان کی شناخت کی تشکیل کو متاثر کرتے ہیں۔

مارسیا کی شناختی حالتیں

جیمس مارسیا (James Marcia, 1966) نے ایرکسن کے نظریے کو آگے بڑھاتے ہوئے تجربہ گاہی تحقیق کے ذریعے شناخت کی چار حالتیں بیان کیں۔ یہ حالتیں دو بنیادوں پر قائم ہیں: (1) کیا شخص نے شناخت کے متعلق غور و فکر (Exploration) کیا ہے؟ اور (2)

کیا اس نے کوئی حتمی فیصلہ (Commitment) لیا ہے؟

1۔شناختی حصول:(Identity Achievement) نوجوان نے مختلف امکانات کو جانچا اور ایک مضبوط شناخت اختیار کی۔ یہ سب سے پختہ حالت ہے۔مثال: ایک طالب علم جو مختلف پیشوں پر غور کرنے کے بعد ڈاکٹر بننے کا فیصلہ کرے۔

2۔شناختی موراتوریم:(Identity Moratorium) نوجوان ابھی تلاش جاری رکھے ہوئے ہے اور فیصلہ نہیں لیا۔ یہ ایک مثبت عارضی حالت ہے۔

3۔شناختی قبضہ:(Identity Foreclosure) نوجوان نے بغیر تلاش کے کسی فیصلہ کو قبول کر لیا، اکثر والدین یا معاشرے کے دباؤ میں۔مثال: خاندانی پیشے کو بغیر سوچے قبول کرنا۔

4۔شناختی انتشار:(Identity Diffusion) نوجوان نہ تلاش کر رہا ہے اور نہ کوئی فیصلہ لیا ہے۔ یہ سب سے کمزور حالت ہے جو نفسیاتی مسائل کا باعث بن سکتی ہے

جدول 10.1: مارسیا کی شناختی حالتیں (Marcia's Four Identity Statuses)

شناختی حالت	تلاش (Exploration)	فیصلہ (Commitment)	وضاحت
شناختی حصول	ہاں	ہاں	اس مرحلے میں نوجوان مختلف امکانات کا جائزہ لے کر ایک واضح اور ذاتی فیصلہ کرتا ہے۔ یہ سب سے زیادہ پختہ اور نفسیاتی طور پر صحت مند حالت سمجھی جاتی ہے۔
شناختی موراتوریم	ہاں	ابھی نہیں	اس حالت میں نوجوان فعال طور پر تلاش کے عمل میں ہوتا ہے لیکن ابھی کوئی حتمی فیصلہ نہیں کیا ہوتا۔ یہ ایک مثبت اور عارضی مرحلہ ہوتا ہے جو شناخت کی تشکیل میں مدد دیتا ہے۔
شناختی قبضہ	نہیں	ہاں	اس حالت میں نوجوان بغیر تلاش کے کسی شناخت کو قبول کر لیتا ہے، عموماً والدین یا معاشرتی دباؤ کے تحت۔ اس میں ذاتی سوچ کم شامل ہوتی ہے۔
شناختی انتشار	نہیں	نہیں	اس مرحلے میں نہ نوجوان تلاش کر رہا ہوتا ہے اور نہ ہی کوئی فیصلہ کیا ہوتا ہے۔ یہ سب سے کمزور حالت ہے اور اس کا تعلق نفسیاتی مسائل سے ہو سکتا ہے۔

ماخذ: مارسیا (1966، 1980) سے ماخوذ

صنفی شناخت کی ترقی

صنفی شناخت (Gender Identity) سے مراد ہے شخص کا اپنے بارے میں مرد، عورت، یا کسی اور صنفی زمرے میں ہونے کا اندرونی احساس۔ یہ Biological Sex سے مختلف ہے۔

صنفی شناخت کے مراحل

صنفی شناخت (Gender Identity) سے مراد یہ ہے کہ بچہ خود کو لڑکا یا لڑکی کے طور پر کیسے پہچانتا ہے اور اس کے مطابق اپنی سوچ

اور رویہ تشکیل دیتا ہے۔ یہ عمل وقت کے ساتھ آہستہ آہستہ ترقی کرتا ہے اور مختلف مراحل سے گزرتا ہے۔

- 2 سے 3 سال کی عمر: اس عمر میں بچہ بنیادی صنفی پہچان حاصل کر لیتا ہے۔ اس مرحلے پر وہ یہ سمجھنے لگتا ہے کہ وہ لڑکا ہے یا لڑکی، اور سادہ الفاظ میں اپنی شناخت بیان بھی کر سکتا ہے۔ تاہم اس عمر میں اس کی سمجھ مکمل نہیں ہوتی، اس لیے وہ ظاہری چیزوں جیسے کپڑوں یا بالوں کی بنیاد پر صنف کو بدلتا ہوا سمجھ سکتا ہے۔
- 5 سے 6 سال کی عمر: اس میں بچہ صنفی استحکام (Gender Constancy) حاصل کر لیتا ہے۔ اس مرحلے پر وہ یہ سمجھ جاتا ہے کہ صنف ایک مستقل چیز ہے جو کپڑوں، کھیلوں یا ظاہری تبدیلیوں سے تبدیل نہیں ہوتی۔ یہ تصور کوہل برگ (Kohlberg, 1966) نے پیش کیا۔ اس عمر میں بچے کی سوچ زیادہ منطقی ہو جاتی ہے اور وہ صنفی فرق کو بہتر انداز میں سمجھنے لگتا ہے۔
- نوعمری: نوعمری کے مرحلے میں صنفی شناخت مزید گہری اور پیچیدہ ہو جاتی ہے۔ نوجوان اپنی شناخت کے بارے میں زیادہ غور کرتا ہے اور معاشرتی اصولوں اور صنفی کرداروں کو سمجھنے لگتا ہے۔ بعض اوقات وہ ان اصولوں پر سوال بھی اٹھاتا ہے اور اپنی ذاتی شناخت کو تشکیل دینے کی کوشش کرتا ہے۔ اس مرحلے میں صنفی شناخت پر ذاتی تجربات اور معاشرتی اثرات دونوں کا گہرا اثر ہوتا ہے۔

ثقافت اور صنفی شناخت

ثقافت صنفی شناخت کی تشکیل میں نہایت اہم کردار ادا کرتی ہے۔ ہر معاشرے میں مردوں اور عورتوں کے لیے مختلف کردار اور توقعات متعین کی جاتی ہیں، جیسے کہ کون سے کام مرد کریں گے اور کون سے کام عورتیں کریں گی۔ یہ صنفی کردار بچوں کو شروع سے ہی سکھائے جاتے ہیں، جس سے ان کی سوچ اور رویے متاثر ہوتے ہیں۔

والدین، اساتذہ، ہم عمر افراد، اور میڈیا اس عمل میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ والدین بچوں کو کھلونوں، لباس، اور رویوں کے ذریعے صنفی فرق سکھاتے ہیں، جبکہ اساتذہ اور ہم عمر بچوں کے ساتھ تعامل کے ذریعے ان تصورات کو مزید مضبوط کرتے ہیں۔ اسی طرح میڈیا بھی ڈراموں، کارٹونز، اور اشتہارات کے ذریعے مخصوص صنفی کردار پیش کرتا ہے، جو بچوں کی سوچ پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

تاہم، صنفی دقیانوسی تصورات (stereotypes) بچوں کی ترقی اور خودداری پر منفی اثر ڈال سکتے ہیں۔ اگر بچوں کو محدود کرداروں میں قید کر دیا جائے، تو وہ اپنی صلاحیتوں کو مکمل طور پر استعمال نہیں کر پاتے۔ اس لیے ضروری ہے کہ بچوں کو ایسے ماحول میں پرورش دی جائے جہاں وہ اپنی دلچسپی اور صلاحیت کے مطابق آزادانہ طور پر ترقی کر سکیں۔

مذہبی شناخت کی ترقی

مذہبی شناخت انسانی شناخت کا ایک اہم پہلو ہے جو فرد کی اقدار، اخلاقیات، زندگی کے مقصد، اور سماجی تعلقات کو گہرے طور پر متاثر کرتا ہے۔ مذہبی شناخت کی ترقی ایک تدریجی عمل ہے۔

فاؤلر (Fowler, 1981) کے مطابق ایمان کی ترقی ایک تدریجی عمل ہے جو بچپن کی سادہ اور تقلیدی مذہبی سوچ سے شروع ہو کر بالغ عمر میں زیادہ گہری اور غور و فکر پر مبنی سمجھ تک پہنچتا ہے۔ بچپن میں مذہبی شناخت زیادہ تر والدین اور خاندان سے حاصل ہوتی ہے، جہاں

بچے مذہبی رسومات، عبادات، اور عقائد کو بغیر سوال کیے سیکھتے ہیں۔

نوعمری کے مرحلے میں نوجوان اپنی مذہبی شناخت پر زیادہ غور کرنا شروع کرتا ہے۔ وہ اپنے عقائد کے بارے میں سوالات اٹھا سکتا ہے، ان پر شک کر سکتا ہے، یا انہیں مزید مضبوط اور گہرا بنا سکتا ہے۔ یہ مرحلہ شناخت کی تشکیل کے لیے نہایت اہم ہوتا ہے کیونکہ اس میں فرد اپنی ذاتی سوچ کے مطابق مذہب کو سمجھنے کی کوشش کرتا ہے۔

مذہبی شناخت نوجوانوں کو ایک مضبوط احساسِ تعلق، زندگی کا مقصد، اور اخلاقی رہنمائی فراہم کر سکتی ہے۔ یہ انہیں صحیح اور غلط میں فرق کرنے، اور زندگی کے مسائل کا سامنا کرنے میں مدد دیتی ہے۔ تاہم، اگر کسی فرد کو مذہبی امتیاز یا دباؤ کا سامنا ہو، تو یہ اس کی نفسیاتی صحت پر منفی اثر ڈال سکتا ہے اور اس میں اضطراب یا الجھن پیدا ہو سکتی ہے۔

نسلی اور اجتماعی شناخت

نسلی اور اجتماعی شناخت (Ethnic and Collective Identity) سے مراد کسی شخص کا اپنے نسلی یا ثقافتی گروہ سے تعلق ہے اور اس گروہ کی اقدار، روایات، اور شناخت کو کس طرح قبول کرتا ہے۔ نسلی شناخت انسان کی ذاتی اور سماجی زندگی پر گہرا اثر ڈالتی ہے، کیونکہ یہ اسے یہ احساس دیتی ہے کہ وہ کس گروہ سے تعلق رکھتا ہے اور اس کی پہچان کیا ہے۔

فینی (Phinney, 1990, 1992) نے نسلی شناخت کی ترقی کو سمجھانے کے لیے کثیر گروہی نسلی شناخت ماڈل (Multigroup Ethnic Identity Model – MEIM) پیش کیا۔ اس کے مطابق نوجوانوں میں نسلی شناخت تین اہم مراحل سے گزرتی ہے۔

نسلی شناخت کے مراحل

1۔ غیر تجربہ شدہ مرحلہ: (Unexamined Ethnic Identity) پہلے مرحلے کو غیر تجربہ شدہ نسلی شناخت کہا جاتا ہے، جس میں نوجوان اپنی نسلی شناخت کے بارے میں زیادہ نہیں سوچتا اور عموماً اپنے اردرد کے اثرات کو بغیر سوال کے قبول کر لیتا ہے۔

2۔ تلاش کا مرحلہ: (Ethnic Identity Search / Moratorium) دوسرے مرحلے کو تلاش کا مرحلہ کہا جاتا ہے، جس میں نوجوان اپنی نسلی شناخت کو سمجھنے کی کوشش کرتا ہے۔ وہ اپنی ثقافت، روایات، زبان، اور تاریخ کے بارے میں جاننے میں دلچسپی لیتا ہے اور یہ جاننے کی کوشش کرتا ہے کہ اس کی اصل پہچان کیا ہے۔ یہ مرحلہ شناخت کی تشکیل میں نہایت اہم ہوتا ہے کیونکہ اس میں سوالات اور تلاش کا عمل شامل ہوتا ہے۔

3۔ حصول کا مرحلہ: (Achieved Ethnic Identity) تیسرے مرحلے کو نسلی شناخت کا حصول کہا جاتا ہے، جس میں نوجوان اپنی نسلی شناخت کو اچھی طرح سمجھ لیتا ہے اور اسے مثبت انداز میں قبول کر لیتا ہے۔ اس مرحلے پر فرد کو اپنی شناخت پر فخر ہوتا ہے اور وہ اپنے گروہ کے ساتھ مضبوط تعلق محسوس کرتا ہے۔

مضبوط نسلی شناخت نوجوانوں کو نفسیاتی طور پر مستحکم بناتی ہے۔ یہ ان میں خودداری، اعتماد، اور سماجی مسائل کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت پیدا کرتی ہے۔ اس کے ذریعے نوجوان مختلف سماجی چیلنجوں کا بہتر انداز میں سامنا کر سکتے ہیں اور اپنی زندگی میں مثبت رویہ اختیار کرتے ہیں۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کیجیے (Check Your Progress)
1. ایر کسن کے مطابق نوعمری میں شناخت بمقابلہ کردار کی الجھن (Identity vs Role Confusion) سے کیا مراد ہے؟

10.5 کثیر ثقافتی مشاورت کے مضمرات (Multicultural Counseling Implications)

کثیر ثقافتی مشاورت کیا ہے؟

کثیر ثقافتی مشاورت (Multicultural Counselling) مشاورت کا وہ طریقہ ہے جو مراجع (Client) کے ثقافتی پس منظر، اقدار، عقائد، اور تجربات کو مشاورتی عمل کا لازمی حصہ سمجھتا ہے۔ رین (Wrenn, 1962) نے سب سے پہلے ثقافتی طور پر محدود مشیر (Culturally Encapsulated Counsellor) کا تصور پیش کیا، اور بعد میں سو اور سو (Sue & Sue, 1977) نے اس موضوع پر اہم تحقیق کی اور اس موضوع کی طرف توجہ دلائی کہ مشاورت کے روایتی طریقے بنیادی طور پر مغربی، سفید فام درمیانی طبقے کی ضروریات کے مطابق بنائے گئے ہیں اور دوسرے ثقافتی پس منظر کے لوگوں کے لیے کم موثر ہو سکتے ہیں۔

سو اور سو (Sue & Sue, 2019) کی کتاب "Counseling the Culturally Diverse" جو اس میدان کی سب سے اہم کتاب ہے، میں ثقافتی طور پر قابل مشاورت (Culturally Competent Counselling) کے اصول پیش کیے گئے ہیں۔

کثیر ثقافتی مشاورتی قابلیتیں

سو، آریڈونڈو اور میک ڈیوس (Sue, Arredondo & McDavis, 1992) نے کثیر ثقافتی مشاورتی قابلیتوں کا ایک تفصیلی ڈھانچہ پیش کیا جس میں تین بنیادی جہتیں ہیں۔

1۔ شعور (Awareness): مشیر اپنے ثقافتی پس منظر، تعصبات (Biases)، اور مفروضات (Assumptions) سے آگاہ ہو۔ مشیر کو معلوم ہونا چاہیے کہ اس کی اپنی ثقافت اس کی سوچ اور مشاورتی انداز کو کیسے متاثر کرتی ہے۔

2۔ علم (Knowledge): مشیر کو اپنے مراجع کی ثقافت، تاریخ، اور دنیا کے نقطہ نظر کے بارے میں علم ہو۔ مختلف ثقافتوں میں ذہنی صحت، علاج، اور مشاورت کے بارے میں مختلف عقائد ہو سکتے ہیں۔

مہارت (Skills): مشیر ثقافتی طور پر موزوں مداخلت کی مہارتیں رکھتا ہو۔ ایک ثقافت میں کارگر طریقہ دوسری ثقافت میں مناسب نہیں ہو سکتا۔

RESPECTFUL مشاورتی ڈھانچہ

ڈی آنڈریا اور ڈینیلز (D'Andrea & Daniels, 2001) نے RESPECTFUL مشاورتی ڈھانچہ پیش کیا جو مشیر کو مراجع کی کثیر جہتی شناخت کو بہتر طور پر سمجھنے میں مدد فراہم کرتا ہے:

R – مذہبی اور روحانی شناخت (Religious/Spiritual Identity)

E – اقتصادی طبقہ (Background Economic Class)

S – جنسی شناخت(Sexual Identity)

P –نفسیاتی پختگی (Psychological Maturity)

E –نسلی اور نسلی شناخت(Ethnic/Racial Identity)

C –دائمی نفسیاتی چیلنجز (Chronological/Developmental Challenges)

T –صدمے اور دیگر اہم زندگی کے واقعات(Trauma and Others Threats)

F –خاندانی پس منظر(Family Background)

U –انوکھی جسمانی خصوصیات (Unique Physical Characteristics)

L –مقام اور زبان(Location of Residence and Language Differences)

تقاطعیت(Intersectionality)

تقاطعیت ایک اہم ترقیاتی اور مشاورتی تصور ہے جسے کمبرلے کرین شا(Kimberlé Crenshaw, 1989)نے متعارف کرایا۔ اس تصور کے مطابق انسانی شناخت کے مختلف پہلو جیسے نسل، صنف، مذہب، طبقہ، اور زبان ایک دوسرے سے الگ نہیں ہوتے بلکہ آپس میں مل کر ایک پیچیدہ اور منفرد شناخت تشکیل دیتے ہیں۔ مثال کے طور پر، ایک مسلمان خاتون کا تجربہ نہ صرف ایک مسلمان مرد سے مختلف ہو گا بلکہ ایک غیر مسلم خاتون سے بھی مختلف ہو گا۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ مذہب اور صنف مل کر ایک ایسا تجربہ پیدا کرتے ہیں جسے صرف ایک پہلو سے مکمل طور پر نہیں سمجھا جا سکتا۔

مشیر کے لیے یہ ضروری ہے کہ وہ مراجع کی شناخت کو صرف ایک پہلو تک محدود نہ کرے بلکہ اس کی زندگی کے مختلف پہلوؤں اور ان کے باہمی تعلق کو سمجھے۔ اس سے مشاورت زیادہ مؤثر اور حقیقت کے قریب ہو جاتی ہے۔ معاشرے میں، جہاں زبان، صوبائی شناخت، مذہب، اور طبقہ سب مل کر فرد کی شناخت کو متاثر کرتے ہیں، تقاطعیت کا نقطہ نظر مشاورت کو زیادہ جامع، حقیقت پسند، اور مؤثر بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

ثقافتی تعصب اور دقیانوسی تصورات

ثقافتی تعصب (Cultural Bias) اور دقیانوسی تصورات (Stereotypes) مشاورتی عمل کو منفی طور پر متاثر کر سکتے ہیں، کیونکہ یہ مشیر کی سوچ اور رویے کو غیر جانبدار (Objective) رہنے سے روکتے ہیں۔ اگر مشیر اپنے ذاتی خیالات یا معاشرتی تصورات کو مراجع پر لاگو کرے تو مؤثر مشاورت ممکن نہیں رہتی۔ اس لیے ضروری ہے کہ مشیر درج ذیل باتوں کا خیال رکھے۔

- اپنے تعصبات کو پہچانے اور ان پر کام کرے تاکہ وہ مراجع کے ساتھ منصفانہ اور کھلے ذہن کے ساتھ پیش آ سکے۔
- مراجع کو اس کی ثقافت کے نمائندے کے طور پر نہ دیکھے بلکہ اسے ایک منفرد اور انفرادی شخص سمجھے، کیونکہ ہر فرد کے تجربات مختلف ہوتے ہیں۔
- ثقافتی اختلافات کو پیتھالوجی (بیماری) کی علامت نہ سمجھے، بلکہ انہیں ایک فطری اور قابلِ قبول فرق کے طور پر سمجھے۔
- مراجع کی ثقافتی وضاحتوں، عقائد، اور اقدار کا احترام کرے، تاکہ اعتماد (trust) قائم ہو اور مشاورتی عمل مؤثر بن سکے۔

- مائیکرو ایگریشن (Microaggression): یہ وہ چھوٹی چھوٹی، اکثر لاشعوری طور پر کی گئی توہین آمیز باتیں یا رویے ہوتے ہیں جو نسلی، صنفی، یا دیگر اقلیتی گروہوں سے تعلق رکھنے والے افراد کے ساتھ روزمرہ زندگی میں پیش آتے ہیں۔ مثال کے طور پر کسی کی زبان، رنگ، یا ثقافت پر ہلکا سا تبصرہ بھی مائیکرو ایگریشن ہو سکتا ہے۔ مشیر کے لیے ضروری ہے کہ وہ ان رویوں سے آگاہ ہو اور ان سے مکمل طور پر اجتناب کرے تاکہ مراجع کو محفوظ اور باعزت ماحول فراہم کیا جا سکے۔

بیری کا ثقافتی موافقت کا نظریہ اور مشاورت

جان بیری (John Berry, 1997) کے مطابق جب ایک شخص یا گروہ کسی نئی ثقافت کے ساتھ رابطے میں آتا ہے تو اسے اپنی پرانی ثقافت اور نئی ثقافت کے درمیان توازن قائم کرنا پڑتا ہے۔ اس عمل کو ثقافتی موافقت (Acculturation) کہا جاتا ہے، اور اس کے چار ممکنہ طریقے ہوتے ہیں:

1۔ انضمام :(Integration) اس طریقے میں فرد اپنی اصل ثقافت کو برقرار رکھتے ہوئے نئی ثقافت کو بھی اپنا لیتا ہے۔ یعنی وہ دونوں ثقافتوں کے مثبت پہلوؤں کو ساتھ لے کر چلتا ہے۔ بیری کے مطابق یہ سب سے مؤثر طریقہ ہے اور اس سے بہتر نفسیاتی صحت اور سماجی ہم آہنگی پیدا ہوتی ہے۔

2۔ مطابقت :(Assimilation) اس میں فرد اپنی پرانی ثقافت کو چھوڑ کر مکمل طور پر نئی ثقافت کو اپنا لیتا ہے۔ وہ اپنی اصل شناخت سے دور ہو جاتا ہے اور نئی معاشرتی اقدار کو مکمل طور پر قبول کر لیتا ہے۔

3۔ علیحدگی :(Separation) اس صورت میں فرد اپنی اصل ثقافت کو برقرار رکھتا ہے لیکن نئی ثقافت کو قبول نہیں کرتا۔ وہ خود کو نئے معاشرے سے الگ رکھتا ہے اور اپنے ہی گروہ تک محدود رہتا ہے۔

4۔ پسماندگی :(Marginalization) اس طریقے میں فرد نہ اپنی پرانی ثقافت سے جڑا رہتا ہے اور نہ نئی ثقافت کو اپناتا ہے۔ اس کے نتیجے میں وہ خود کو دونوں طرف سے الگ محسوس کرتا ہے، جو شدید نفسیاتی تناؤ، الجھن، اور تنہائی کا باعث بن سکتا ہے۔

مشاورت کے تناظر میں یہ بہت اہم ہے کہ مشیر ان مختلف طریقوں کو سمجھے اور یہ پہچانے کہ مراجع کس مرحلے یا انداز میں ہے۔ خاص طور پر مہاجرین، پناہ گزینوں، یا اقلیتی پس منظر رکھنے والے افراد کو ثقافتی موافقت کے دوران زبان، شناخت، قبولیت، اور سماجی دباؤ جیسے مسائل کا سامنا ہو سکتا ہے۔ ایک مؤثر مشیر ان چیلنجوں کو سمجھتے ہوئے مراجع کو جذباتی مدد، رہنمائی، اور ایک محفوظ ماحول فراہم کرتا ہے تاکہ وہ بہتر طور پر اپنی شناخت اور زندگی میں توازن قائم کر سکے۔

10.6 جامع طریقوں کا فروغ (Promoting Inclusive Practices)

جامع طریقہ کیا ہے؟

جامع طریقہ (Inclusive Practice) سے مراد ہے کہ تعلیمی، مشاورتی، اور سماجی اداروں میں تمام افراد کو ان کی نسل، ثقافت، صنف، مذہب، زبان، اور قابلیت سے قطع نظر برابر کے احترام، مواقع، اور شرکت کا موقع ملے۔ یونیسکو (UNESCO) کے مطابق جامع تعلیم وہ تعلیم ہے جو سب کے لیے ہو اور سب کو ساتھ لے کر چلے۔

ثقافتی طور پر جامع تعلیمی ماحول

ثقافتی طور پر جامع کلاس روم وہ ہوتا ہے جہاں تمام طلبہ کو ان کے ثقافتی پس منظر کے ساتھ قبول کیا جائے اور تعلیمی عمل میں ان کی شناخت کو اہمیت دی جائے۔ ایسا ماحول طلبہ میں احترام، برداشت، اور باہمی سمجھ بوجھ کو فروغ دیتا ہے اور سیکھنے کے عمل کو زیادہ مؤثر بناتا ہے۔ ایسے کلاس روم میں اس بات کا خیال رکھا جاتا ہے کہ تمام طلبہ کی ثقافتی پس منظر کو تدریس میں شامل کیا جائے، تاکہ ہر طالب علم خود کو اہم اور قابلِ قدر محسوس کرے۔ نصاب میں مختلف ثقافتوں سے تعلق رکھنے والے مصنفین، تاریخ دانوں، اور سائنسدانوں کو شامل کیا جاتا ہے، جس سے طلبہ کو دنیا کی متنوع سوچ اور علم سے آگاہی حاصل ہوتی ہے۔

اقلیتی زبانوں کا احترام کرنا بھی ایک جامع تعلیمی ماحول کی اہم خصوصیت ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ ذو لسانی تعلیم (Bilingual Education) کو فروغ دینا طلبہ کی تعلیمی اور ذہنی ترقی کے لیے فائدہ مند ہوتا ہے۔ اس سے نہ صرف زبان کی مہارت بہتر ہوتی ہے بلکہ طلبہ اپنی ثقافتی شناخت کو بھی برقرار رکھ سکتے ہیں۔

مزید یہ کہ مختلف مذاہب اور ثقافتوں کے تہواروں کو تعلیمی مواقع کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے، تاکہ طلبہ ایک دوسرے کی روایات کو سمجھ سکیں اور ان کا احترام کرنا سیکھیں۔ اس کے علاوہ، کلاس روم میں کسی بھی قسم کے امتیازی سلوک، تعصب، یا Bullying کو فوری طور پر روکا جاتا ہے تاکہ تمام طلبہ کے لیے ایک محفوظ، منصفانہ، اور مثبت تعلیمی ماحول فراہم کیا جاسکے۔

ثقافتی طور پر جامع مشاورت

ثقافتی طور پر جامع مشاورت سے مراد ایسا مشاورتی طریقہ ہے جس میں مراجع کی ثقافت، زبان، اقدار، اور پس منظر کو مکمل اہمیت دی جائے۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ مشیر اپنے کام میں درج ذیل اصولوں کو شامل کرے۔

- مشیر کو اپنے ثقافتی مفروضات پر مسلسل غور و فکر کرنا چاہیے تاکہ وہ اپنے تعصبات کو پہچان سکے اور غیر جانبدار رہ سکے۔
- مراجع کی ثقافت، زبان، اور اقدار کے بارے میں سیکھنا چاہیے تاکہ بہتر طور پر اس کی ضروریات کو سمجھا جاسکے۔
- ضرورت پڑنے پر ترجمانی (Interpretation) کی سہولت فراہم کرنی چاہیے تاکہ زبان کی رکاوٹ مشاورت میں حائل نہ ہو۔
- مشاورتی طریقہ کار کو مراجع کی ثقافتی ضروریات کے مطابق ڈھالنا چاہیے، کیونکہ ایک ہی طریقہ ہر فرد کے لیے مؤثر نہیں ہوتا۔
- کمیونٹی پر مبنی وسائل اور حمایتی نظام (Support Systems) کو مشاورتی عمل میں شامل کرنا چاہیے تاکہ مراجع کو وسیع تر مدد حاصل ہو سکے۔
- مراجع کے روایتی شفاء کے طریقوں کا احترام کرنا چاہیے، کیونکہ یہ اس کی ثقافتی شناخت اور سکون کا حصہ ہو سکتے ہیں۔

امتیاز کے خلاف کام کرنا

جامع مشاورت میں امتیاز کے خلاف سرگرم رہنا بھی بہت اہم ہے۔ نسل پرستی (Racism)، صنف پرستی (Sexism)، مذہبی امتیاز، اور دیگر اقسام کے امتیاز نہ صرف معاشرتی ہم آہنگی کو نقصان پہنچاتے ہیں بلکہ افراد کی ذہنی صحت پر بھی منفی اثر ڈالتے ہیں۔

مشیر کا کردار صرف مراجع کی علامات کا علاج کرنا نہیں بلکہ سماجی انصاف کے لیے آواز اٹھانا بھی ہے، جسے (Advocacy Counselling) کہا جاتا ہے۔

نظامی امتیاز (Systemic Discrimination) کو پہچاننا اور اس کے خلاف آواز اٹھانا ضروری ہے تا کہ معاشرے میں مثبت تبدیلی لائی جاسکے۔ طلبہ اور مراجعین کو ان کے حقوق کے بارے میں آگاہ کرنا بھی جامع مشاورت کا اہم حصہ ہے، تا کہ وہ خود کو بااختیار محسوس کریں۔

تنوع کی قدر اور جشن

جامع طریقوں کا ایک اہم پہلو یہ ہے کہ تنوع کو مسئلہ نہیں بلکہ ایک طاقت اور وسیلہ سمجھا جائے۔ مختلف ثقافتی پس منظر رکھنے والے افراد مل کر زیادہ تخلیقی، متوازن، اور ہمدردانہ حل پیش کر سکتے ہیں۔ تعلیمی اداروں، کام کی جگہوں، اور معاشرے میں ثقافتی تنوع کو فروغ دینا نہ صرف اخلاقی ذمہ داری ہے بلکہ اس سے اداروں کی کارکردگی بہتر ہوتی ہے اور معاشرتی ہم آہنگی کو بھی فروغ ملتا ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کیجیے (Check Your Progress)
1. جامع طریقہ (Inclusive Practice) سے کیا مراد ہے اور یہ تعلیمی ماحول میں کیوں اہم ہے؟

10.7 خلاصہ (Summary)

اس اکائی میں ہم نے ثقافت اور شناخت کی ترقی کے موضوع کا جامع جائزہ لیا۔ ہم نے سیکھا کہ ثقافت انسانی ترقی کی ایک بنیادی تشکیل دینے والی قوت ہے جو اقدار، زبان، رسوم، اور معاشرتی اصولوں کے ذریعے ہماری سوچ، رویے، اور شناخت کو متاثر کرتی ہے۔ وائیگوتسکی کے سماجی ثقافتی نظریے نے واضح کیا کہ ترقی بنیادی طور پر سماجی اور ثقافتی تعامل کا نتیجہ ہے۔ زبان ترقی کا سب سے اہم ثقافتی ذریعہ ہے جو نہ صرف رابطے بلکہ سوچ اور شناخت کو بھی شکل دیتی ہے۔ رسوم و رواج اور معاشرتی اصول بچے کی اخلاقی تربیت، تعلق کا احساس، اور سماجی ہم آہنگی میں مدد دیتے ہیں۔

شناخت کی تشکیل ایرکسن اور مارسیا کے نظریات کی روشنی میں ایک پیچیدہ ترقیاتی عمل ہے۔ صنفی شناخت ثقافتی توقعات اور معاشرتی اصولوں سے گہرے طور پر متاثر ہوتی ہے، مذہبی شناخت، اقدار اور مقصد فراہم کرتی ہے، اور نسلی شناخت فینی کے نظریے کے مطابق نوجوانوں کی نفسیاتی سلامتی کے لیے ضروری ہے۔

کثیر ثقافتی مشاورت میں سو اور سو (Sue& Sue) کے اصولوں کی روشنی میں شعور، علم، اور مہارت ضروری ہے۔ مشیر کو اپنے تعصبات سے آگاہ ہونا چاہیے اور مراجع کی ثقافت کا احترام کرنا چاہیے۔ بیری کا ثقافتی موافقت کا نظریہ بتاتا ہے کہ انضمام سب سے بہتر اور پسماندگی سب سے زیادہ تناؤ کا باعث ہے۔ جامع طریقوں کو فروغ دینا ایک اخلاقی، سماجی، اور پیشہ ورانہ ضرورت ہے۔

10.8 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

اکائی کے مطالعے کے بعد آپ نے درج ذیل نکات سیکھے۔

- ثقافت کی تعریف اور اس کے بنیادی اجزاء جیسے اقدار، اصول، زبان، اور رسوم وروایات کو سمجھا۔
- وائیگوتسکی کے نظریے کے اہم تصورات جیسے ZPD ، داربست(Scaffolding) ، اور ثقافتی اوزار کے کردار کو سیکھا۔
- زبان کا انسانی ترقی میں کردار اور ذولسانیت (Bilingualism) کے فوائد کو جانا۔
- ایرکسن کے نفسیاتی سماجی مراحل اور مارسیا کی شناختی حالتوں کے درمیان فرق اور موازنہ کو سمجھا۔
- صنفی، مذہبی، اور نسلی شناخت کی ترقی اور ان کی عملی اہمیت سے آگاہی حاصل کی۔
- کثیر ثقافتی مشاورتی قابلیتوں یعنی شعور(Awareness)، علم(Knowledge)، اور مہارت(Skills) کو سمجھا اور ان کے اطلاق کو جانا۔
- جامع (Inclusive) طریقوں کی اہمیت کو پہچانا اور متنوع ثقافتی ماحول میں مؤثر طریقے سے کام کرنے کی صلاحیت حاصل کی۔

10.9 فرہنگ (Glossary)

ثقافتی موافقت(Acculturation)	جب ایک ثقافت کا فرد یا گروہ کسی دوسری ثقافت کے ساتھ مستقل رابطے میں آتا ہے تو دونوں کے ثقافتی نمونوں میں تبدیلی کا عمل۔
وکالت مشاورت (Advocacy Counselling)	وہ مشاورتی طریقہ جس میں مشیر مراجع کے حقوق اور سماجی انصاف کے لیے سرگرم کردار ادا کرتا ہے۔
ذو لسانیت (Bilingualism)	دو یا زیادہ زبانیں روانی سے بولنے اور سمجھنے کی صلاحیت۔
ثقافتی قابلیت (Cultural Competence)	مختلف ثقافتی پس منظر کے افراد کے ساتھ موثر طریقے سے کام کرنے کی صلاحیت اور مہارت۔
ثقافتی معاشرت پذیری (tural SocializationCul)	وہ عمل جس کے ذریعے والدین اور معاشرہ بچوں کو ان کی نسلی اور ثقافتی شناخت سے آگاہ کرتے ہیں۔
صنفی شناخت (Gender Identity)	شخص کا اپنے بارے میں مرد، عورت یا کسی اور صنفی زمرے میں ہونے کا اندرونی احساس۔

صنفی کردار (Gender Roles)	معاشرے کی جانب سے مردوں اور عورتوں کے لیے مختلف رویوں، ذمہ داریوں، اور توقعات کا تعین۔
شناختی حصول (Identity Achievement)	مارسیا کی شناختی حالت جس میں شخص نے تلاش کے بعد ایک مضبوط شناخت اختیار کی ہو۔
انضمام (Integration)	بیری کے مطابق ثقافتی موافقت کا وہ طریقہ جس میں شخص اپنی اصل ثقافت برقرار رکھتے ہوئے نئی ثقافت کو بھی اپناتا ہے۔
مائیکرو ایگریشن (Microaggression)	وہ چھوٹی چھوٹی، اکثر لاشعوری توہین آمیز حرکتیں جو اقلیتی گروہوں کے خلاف ہوتی ہیں۔
کثیر ثقافتی مشاورت (Multicultural Counselling)	وہ مشاورت جو مراجع کی ثقافتی شناخت، اقدار، اور تجربات کو مشاورتی عمل کا لازمی حصہ سمجھتی ہے۔
معاشرتی اصول (Social Norms)	معاشرے میں رویے کے وہ غیر لکھے یا لکھے قوانین جو قابل قبول اور ناقابل قبول رویے کا تعین کرتے ہیں۔
داربست (Scaffolding)	وائیگوتسکی کا تصور وہ عارضی مدد جو زیادہ ماہر شخص کم ماہر کو کام کرنے میں دیتاہے۔
نسلی شناخت(Ethnic Identity)	کسی شخص کا اپنے نسلی یا ثقافتی گروہ سے تعلق اور اس گروہ کے بارے میں احساسات۔
سماجی ثقافتی نظریہ (Sociocultural Theory)	وائیگوتسکی کا نظریہ کہ انسانی ترقی سماجی اور ثقافتی تعامل کا نتیجہ ہے۔
قریبی ترقی کا علاقہ (Zone of Proximal Development)	وائیگوتسکی کا تصور وہ فاصلہ جو بچہ خود کر سکتا ہے اور جو وہ مدد سے کر سکتا ہے۔

10.10 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

معروضی جوابات کے حامل سوالات(Objective Answer Type Questions)

1۔وائیگوتسکی کے مطابق "قریبی ترقی کا علاقہ "(ZPD) کیا ہے؟

(الف)بچے کی زیادہ سے زیادہ قابلیت کی حد (ب)وہ فاصلہ جو بچہ خود کر سکتا ہے اور جو وہ مدد سے کر سکتا ہے

(ج) بچے کا سماجی ماحول (د) ثقافتی منتقلی کا عمل

2۔ ہوفسٹیڈ نے ثقافتوں کو کن دو بنیادی قسموں میں تقسیم کیا؟

(الف) مذہبی اور غیر مذہبی (ب) اجتماعی اور انفرادی

(ج) مشرقی اور مغربی (د) ترقی یافتہ اور ترقی پذیر

3۔ ایرکسن کے نظریے میں "شناخت بمقابلہ کردار کی الجھن" کون سا مرحلہ ہے؟

(الف) بچپن (ب) ابتدائی جوانی

(ج) نوعمری (د) بزرگی

4۔ مارسیا کی شناختی حالت جس میں شخص نے بغیر تلاش کے عہد لے لیا ہو، کیا کہلاتی ہے؟

(الف) شناختی حصول (ب) شناختی موراتوریم

(ج) شناختی قبضہ (د) شناختی انتشار

5۔ بیری کے مطابق ثقافتی موافقت کا سب سے بہتر طریقہ کون سا ہے؟

(الف) مطابقت (Assimilation) (ب) علیحدگی (Separation)

(ج) انضمام (Integration) (د) پسماندگی (Marginalization)

6۔ RESPECTFUL مشاورتی ڈھانچے میں "R" کس کا مخفف ہے؟

(الف) نسلی شناخت (ب) مذہبی اور روحانی شناخت

(ج) رویے کے اصول (د) تعلقات کی تاریخ

7۔ فینی کے نظریے کے مطابق نسلی شناخت کی ترقی کا بہترین مرحلہ کون سا ہے؟

(الف) غیر تجربہ شدہ مرحلہ (ب) تلاش کا مرحلہ

(ج) حصول کا مرحلہ (د) انتشار کا مرحلہ

8۔ "زبان بچے کی سوچ کا آلہ ہے" یہ کس ماہر کا قول ہے؟

(الف) ایرکسن (ب) وائیگوتسکی

(ج) بامریند (د) باؤلبی

9۔ کثیر ثقافتی مشاورتی قابلیتوں کی تین بنیادی جہتیں کیا ہیں؟

(الف) شعور، علم، مہارت (ب) زبان، ثقافت، مذہب

(ج) صنف، نسل، طبقہ (د) خاندان، ہم عمر، اسکول

10۔ سواور سو کی مشہور کتاب کا نام کیا ہے؟

(الف) Mind in Society (ب) Identity: Youth and Crisis

The Ecology of Human Development(د) Counseling the Culturally Diverse (ج)

مختصر جوابات کے حامل سوالات(Short Answer Type Questions)

1۔ ثقافت کی تعریف کریں اور اس کے تین اہم عناصر بیان کریں۔

2۔ وائیگوتسکی کی "داربست"(Scaffolding) کا تصور کیا ہے؟ مثال دے کر وضاحت کریں۔

3۔ اجتماعی اور انفرادی ثقافتوں میں کیا فرق ہے؟

4۔ ایرکسن کے نظریے میں نوعمری کا شناختی بحران کیا ہے؟

5۔ مارسیا کی "شناختی موراتوریم" (Moratorium) حالت کیا ہے اور کیا یہ مثبت ہے؟

6۔ صنفی دقیانوسی تصورات بچوں کی ترقی کو کیسے متاثر کر سکتے ہیں؟

7۔ مذہبی شناخت نوجوانوں کو کیا فوائد فراہم کر سکتی ہے؟

8۔ کثیر ثقافتی مشاورت کی ضرورت کیوں پیش آئی؟ مختصراً بیان کریں۔

9۔ بیری کی ثقافتی موافقت کی چار اقسام کے نام اور مختصر وضاحت لکھیں۔

10۔ جامع تعلیمی ماحول کی دو خصوصیات بیان کریں۔

11۔ "شعور" کثیر ثقافتی مشاورتی قابلیت کے طور پر مشیر میں کیسے ظاہر ہوتا ہے؟

12۔ سپیر-وورف نظریے کے مطابق زبان اور سوچ کا کیا تعلق ہے؟

13۔ رسوم وروایات بچے کی شناخت کو کیسے متاثر کرتی ہیں؟

14۔ فینی کے مطابق مضبوط نسلی شناخت نوجوانوں کے لیے کیوں اہم ہے؟

15۔ RESPECTFUL مشاورتی ڈھانچے میں سے کوئی تین حروف کی وضاحت کریں۔

طویل جوابات کے حامل سوالات(Long Answer Type Questions)

1۔ وائیگوتسکی کے سماجی ثقافتی نظریے کا تفصیلی جائزہ لیں۔ ZPD، داربست، زبان کا کردار، اور ثقافتی اوزار کے تصورات کو مثالوں کے ساتھ واضح کریں اور تعلیمی عمل میں ان کی عملی اہمیت بیان کریں۔

2۔ ایرکسن کے نفسیاتی سماجی نظریے اور مارسیا کی شناختی حالتوں کو بیان کریں اور یہ بتائیں کہ ثقافت ان مراحل کو کس طرح متاثر کرتی ہے۔

3۔ صنفی، مذہبی، اور نسلی شناخت کی ترقی کا تفصیلی جائزہ لیں۔ ہر قسم کی شناخت کے لیے متعلقہ نظریات بیان کریں اور ثقافت کا ان پر اثر واضح کریں۔

4۔ کثیر ثقافتی مشاورت کی ضرورت، اصول، اور قابلیتوں کا تفصیلی جائزہ لیں۔ سو اور سو(Sue & Sue) کے ڈھانچے اور RESPECTFUL ماڈل کو شامل کرتے ہوئے ایک مشیر کی پیشہ ورانہ ذمہ داریاں بیان کریں۔

5۔ جامع طریقوں (Inclusive Practices) کی اہمیت بیان کریں اور تعلیمی اداروں میں ثقافتی تنوع کو فروغ دینے کے لیے مشاورتی

حکمت عملی پیش کریں۔

معروضی سوالات کے جوابات:

سوال	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
جواب	ب	ب	ج	ج	ج	ب	ج	ب	الف	ج

10.11 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)

1. Berk, L. E. (2019). *Child development* (10th ed.). Pearson Education.
2. Berry, J. W., Poortinga, Y. H., Segall, M. H., & Dasen, P. R. (2002). *Cross-cultural psychology* (2nd ed.). Cambridge University Press.
3. Chomsky, N. (1965). *Aspects of the theory of syntax*. MIT Press.
4. Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.
5. Fowler, J. W. (1981). *Stages of faith: The psychology of human development and the quest for meaning*. Harper & Row.
6. Hart, B., & Risley, T. R. (1995). *Meaningful differences in the everyday experience of young American children*. Paul H. Brookes Publishing.
7. Papalia, D. E., & Martorell, G. (2014). *Experience human development* (13th ed.). McGraw-Hill Education.
8. Phinney, J. S. (1992). The multigroup ethnic identity measure. *Journal of Adolescent Research, 7*(2), 156–176. https://doi.org/10.1177/074355489272003
9. Santrock, J. W. (2021). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
10. Sue, D. W., & Sue, D. (2019). *Counseling the culturally diverse: Theory and practice* (8th ed.). Wiley.
11. Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.
12. ڈاکٹر محمد عثمان نجاتی. (n.d.). *نفسیات کے اصول* (Principles of psychology). Dar al-Qalam.
13. ڈاکٹر خالد سعید. (n.d.). *ترقیاتی نفسیات* (Developmental psychology). Allama Iqbal Open University Press.

14. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*. American Psychological Association.
15. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. Sage Publications.
16. *Identity: An International Journal of Theory and Research*. Taylor & Francis.
17. *Journal of Multicultural Counseling and Development*. Wiley.
18. **Websites**
19. American Psychological Association. (2017). *Multicultural guidelines*. https://www.apa.org
20. UNESCO. *Inclusive education, linguistic diversity, and cultural rights*. https://www.unesco.org
21. National Council of Educational Research and Training (NCERT). *Cultural development in Hindi and Urdu medium education*. https://ncert.nic.in
22. PubMed. *Research on ethnic identity and multicultural counseling*. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov
23. ScienceDirect. *Articles on cultural development*. https://www.sciencedirect.com
24. UNESCO. (n.d.). *Inclusive education and cultural diversity*. https://www.unesco.org

اکائی 11۔ ہم عمروں اور اسکول کے اثرات

(Peers and School Influences)

اکائی کے اجزاء:

11.0 تمہید(Introduction)

11.1 مقاصد(Objectives)

11.2 معمر تعلقات کی اہمیت(Importance of Peer Relationships)

11.2.1 سماجی حیثیت کی اقسام(Types of Sociometric Status)

11.3 تنگ کرنا، جارحیت، اور اخراج(Bullying, Aggression, and Exclusion)

11.3.1 جارحیت کی اقسام اور نفسیاتی نظریات(Types of Aggression and Psychological Theories)

11.4 کمرہ جماعت کا ماحول اور استاد–طالب علم تعلق

(Classroom Environment and Teacher–Student Relationship)

11.5 اسکول کی تیاری اور منتقلی(School Readiness and Transitions)

11.6 اسکولوں میں معاونتی مداخلتیں(Supportive Interventions in Schools)

11.7 خلاصہ(Summary)

11.8 اکتسابی نتائج(Learning Outcomes)

11.9 فرہنگ(Glossary)

11.10 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

11.11 تجویز کردہ اکتسابی مواد(Suggested Reading Materials)

11.0 تمہید (Introduction)

انسانی ترقی کا سفر محض خاندانی تناظر تک محدود نہیں رہتا۔ جیسے جیسے بچہ بڑا ہوتا ہے، اس کی دنیا وسیع ہوتی جاتی ہے اور اسکول اور ہم عمر ساتھی اس کی زندگی میں انتہائی اہم کردار ادا کرنے لگتے ہیں۔ ترقیاتی نفسیات میں یہ ایک مسلمہ حقیقت ہے کہ بچے کی شخصیت، اقدار، سماجی مہارتیں، اور تعلیمی کارکردگی پر ہم عمر تعلقات اور اسکول کے ماحول کا انتہائی گہرا اثر پڑتا ہے۔

ہم عمر تعلقات (Peer Relations) بچے کو سماجی مہارتیں، جذباتی ذہانت، تعاون، اور قائدانہ صلاحیتیں سکھاتے ہیں۔ تاہم یہی ماحول

تنگ کرنا جارحیت، اور اخراج کا ذریعہ بھی بن سکتا ہے جو بچے کی نفسیاتی صحت پر سنگین اثرات مرتب کرتے ہیں۔ اسکول کا ماحول بشمول کلاس روم کی فضا اور استاد-طالب علم کا تعلق تعلیمی حاصلات اور شخصیت کی تشکیل کا ایک بنیادی ذریعہ ہے۔

اس اکائی میں ہم ہم عمر تعلقات کی اہمیت، تنگ کرنا (Bullying) اور جارحیت کے اسباب اور اثرات، کمرہ جماعت کے ماحول اور استاد-طالب علم کے تعلق کی ترقیاتی اہمیت، اسکول کے لیے تیاری اور منتقلی کے چیلنجوں، اور اسکولوں میں معاونتی مداخلتوں کا علمی اور عملی جائزہ لیں گے۔ یہ موضوعات تعلیم اور مشاورت کے میدان میں کام کرنے والے ہر پیشہ ور کے لیے ناگزیر ہیں۔

11.1 مقاصد (Objectives)

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

- ہم عمر تعلقات کی ترقیاتی اہمیت کو سمجھ سکیں گے اور بچوں کی سماجی حیثیت (Socio metric solution) کی مختلف اقسام کی وضاحت کر سکیں گے۔
- تنگ کرنا (Bullying)، جارحیت، اور اخراج کی اقسام، اسباب، اور نفسیاتی اثرات کا تجزیہ کر سکیں گے اور ان کی روک تھام کے طریقے بیان کر سکیں گے۔
- کلاس روم کے ماحول اور استاد-طالب علم تعلق کی ترقیاتی اہمیت کو سمجھ سکیں گے اور موثر تدریسی ماحول کی خصوصیات بیان کر سکیں گے۔
- اسکول کی تیاری کے تصور اور اسکولی منتقلی کے چیلنجوں کو سمجھ سکیں گے اور ان میں مدد کے طریقے جان سکیں گے۔
- اسکولوں میں معاونتی مداخلتوں اور پروگراموں کو سمجھ کر انہیں عملی صورتحال میں لاگو کرنے کی قابلیت حاصل کر سکیں گے۔
- مشیر کے طور پر تنگ کرنا (Bullying)، اخراج، اور دیگر اسکولی مسائل سے دوچار بچوں کے ساتھ موثر طریقے سے کام کر سکیں گے۔

11.2 ہم عمر تعلقات کی اہمیت (Importance of Peer Relationships)

ہم عمر تعلقات (Peer relations) سے مراد ہے بچوں یا نوجوانوں کے اپنی ہی عمر اور ترقیاتی مرحلے کے ساتھیوں کے ساتھ تعلقات۔ یہ تعلقات والدین کے ساتھ تعلقات سے بنیادی طور پر مختلف ہیں کیونکہ ان میں برابری کی بنیاد پر تعامل ہوتا ہے۔ ترقیاتی نفسیات میں اکائی 9 میں ہم نے خاندان کے کردار کا جائزہ لیا۔ اب اس اکائی میں ہم دیکھیں گے کہ بچے کی سماجی دنیا خاندان سے آگے بڑھ کر ہم عمر ساتھیوں اور اسکول تک کیسے پھیلتی ہے۔

ہم عمر تعلقات کا تصور اور ترقیاتی کردار

ہیری اسٹیک سالیوان (Harry Stack Sullivan, 1953) نے سب سے پہلے یہ بات اجاگر کی کہ ہم عمر تعلقات بچوں کی سماجی اور

جذباتی ترقی کے لیے ناگزیر ہیں۔ ان کے مطابق والدین کے ساتھ تعلق بچے کو حفاظت اور سلامتی دیتا ہے جبکہ ہم عمر ساتھی بچے کو آزادانہ سماجی مہارتیں سیکھنے کا موقع فراہم کرتے ہیں۔ ہم عمر تعلقات کے بنیادی ترقیاتی فوائد درج ذیل ہیں۔

- سماجی مہارتوں کی تعلیم: ہم عمر ساتھیوں کے ساتھ کھیل، بات چیت اور روز مرہ تعامل کے ذریعے بچے مختلف سماجی مہارتیں سیکھتے ہیں۔ ان میں اپنی باری کا انتظار، دوسروں کے ساتھ چیزیں بانٹنا، اپنے خیالات کا اظہار کرنا، دوسروں کی بات سننا، اور اختلاف کی صورت میں مسئلہ حل کرنا شامل ہیں۔ یہ مہارتیں مستقبل میں مؤثر سماجی زندگی کے لیے بنیادی حیثیت رکھتی ہیں۔
- جذباتی پختگی: دوستی اور ہم عمر تعلقات بچوں کو جذبات کو سمجھنے اور ان پر قابو پانے میں مدد دیتے ہیں۔ بچے اپنے دوستوں کے ساتھ تعلقات کے ذریعے ہمدرد (empathy)، احساس اور دوسروں کے نقطہ نظر کو سمجھنے کی صلاحیت (perspective-taking) پیدا کرتے ہیں۔ اس کے نتیجے میں ان کی جذباتی ذہانت میں اضافہ ہوتا ہے۔
- شناخت کی تشکیل: ہم عمر ساتھیوں کی رائے اور ان کی طرف سے قبولیت یا ردّ عمل بچے کا تصور خودی (self-concept) اور عزت نفس (self-esteem) پر گہرا اثر ڈالتی ہے۔ جب بچے کو اپنے ساتھیوں کی طرف سے قبولیت ملتی ہے تو اس کا اعتماد بڑھتا ہے، جبکہ مسلسل ردّ کیے جانے کی صورت میں اس کی خود اعتمادی متاثر ہو سکتی ہے۔ اس طرح ہم عمر تعلقات بچے کی شخصیت اور شناخت کی تشکیل میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔
- علمی ترقی: ہم عمر ساتھی ایک دوسرے کو نئے خیالات پیش کرتے ہیں، سوالات کرتے ہیں اور مختلف مسائل کو مل کر حل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اس عمل کے ذریعے بچے نہ صرف نئی معلومات حاصل کرتے ہیں بلکہ اپنی سوچنے اور سمجھنے کی صلاحیت کو بھی بہتر بناتے ہیں۔ یہ عمل Zone of Proximal Development کے اصول کے مطابق سیکھنے کو فروغ دیتا ہے، جہاں بچے دوسروں کی مدد سے وہ کام بھی سیکھ لیتے ہیں جو وہ اکیلے نہیں کر سکتے۔
- معاونت اور تعلق کا احساس: دوستی بچوں کو جذباتی سہارا فراہم کرتی ہے اور ان میں تعلق کا احساس پیدا کرتی ہے۔ ہم عمر ساتھی مشکل حالات میں ایک دوسرے کی مدد کرتے ہیں جس سے تنہائی کا احساس کم ہوتا ہے اور ذہنی دباؤ یا ڈپریشن کے امکانات میں کمی آتی ہے۔ اس طرح یہ تعلقات بچوں کی ذہنی صحت کے لیے بھی نہایت اہم ہوتے ہیں۔

ہم عمر تعلقات بچے کی ہمہ جہتی نشوونما میں بنیادی کردار ادا کرتے ہیں۔ یہ تعلقات نہ صرف سماجی اور جذباتی مہارتوں کو فروغ دیتے ہیں بلکہ علمی ترقی، خودی کی تشکیل اور ذہنی صحت میں بھی اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اس لیے یہ کہنا درست ہے کہ ہم عمر تعلقات بچے کی مجموعی شخصیت کی تعمیر میں ایک ناگزیر عنصر ہے۔

11.2.1 سماجی حیثیت کی اقسام (Types of Sociometric Status)

بچوں کے ہم عمر گروہوں میں یہ بات اہم ہوتی ہے کہ کون سا بچہ دوسروں میں کتنا پسند یا ناپسند کیا جاتا ہے۔ اسی پہلو کو سمجھنے کے لیے John Coie اور Kenneth Dodge نے سماجی حیثیت (Sociometric Status) کا تصور پیش کیا۔ اس کے ذریعے یہ جاننے کی کوشش کی گئی کہ بچوں کے درمیان سماجی قبولیت (acceptance) اور ردّ (rejection) کی سطح کیا ہے۔

ان کی تحقیق کے مطابق بچوں کی سماجی حیثیت کو پانچ بنیادی اقسام میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔

1۔ مقبول بچے:(Popular Children)

مقبول بچے وہ ہوتے ہیں جنہیں زیادہ تر ساتھی پسند کرتے ہیں۔ یہ بچے عموماً خوش اخلاق، ہمدرد، اور تعاون کرنے والے ہوتے ہیں۔ ان میں مؤثر سماجی مہارتیں پائی جاتی ہیں جیسے دوسروں کے ساتھ اچھا برتاؤ کرنا، مدد کرنا، اور مثبت انداز میں بات چیت کرنا۔ ایسے بچے اکثر گروہ میں نمایاں حیثیت رکھتے ہیں اور بعض اوقات قیادت کا کردار بھی ادا کرتے ہیں۔

2۔ مسترد بچے:(Rejected Children)

مسترد بچے وہ ہوتے ہیں جنہیں زیادہ تر ساتھی ناپسند کرتے ہیں۔ یہ دو طرح کے ہوتے ہیں (i) جارح مسترد بچے (Aggressive-Rejected) جو دوسروں سے جھگڑا کرتے ہیں، غصہ کرتے ہیں یا دوسروں کو تنگ کرتے ہیں (ii) کمزور یا الگ تھلگ مسترد بچے (Rejected-Withdrawn) جو شرمیلے، خاموش اور سماجی سرگرمیوں میں کم حصہ لینے والے ہوتے ہیں۔ دونوں اقسام کے بچے سماجی مسائل کا سامنا کرتے ہیں اور اکثر گروہ میں شامل ہونے میں دشواری محسوس کرتے ہیں۔

3۔ نظر انداز بچے: (Neglected Children)

نظر انداز بچے وہ ہوتے ہیں جنہیں نہ خاص طور پر پسند کیا جاتا ہے اور نہ ہی ناپسند کیا جاتا ہے۔ یہ بچے عام طور پر خاموش اور کم نمایاں ہوتے ہیں، گروہ میں موجود تو ہوتے ہیں مگر ان پر زیادہ توجہ نہیں دی جاتی۔ ان کے سماجی تعلقات محدود ہوتے ہیں اور وہ اکثر پس منظر میں رہتے ہیں۔

4۔ متنازع بچے (Controversial Children)

متنازع بچے وہ ہوتے ہیں جنہیں کچھ ساتھی بہت پسند کرتے ہیں جبکہ کچھ سخت ناپسند کرتے ہیں۔ یہ بچے عام طور پر سماجی طور پر متحرک ہوتے ہیں مگر ان کا رویہ متضاد ہو سکتا ہے، جس کی وجہ سے ان کے بارے میں گروہ کی رائے یکساں نہیں ہوتی۔

5۔ اوسط بچے: (Average Children)

اوسط بچے وہ ہوتے ہیں جن کے بارے میں نہ زیادہ مثبت اور نہ زیادہ منفی رائے پائی جاتی ہے۔ یہ بچے عام طور پر گروہ میں معمول کے مطابق شامل رہتے ہیں اور ان کی سماجی حیثیت متوازن ہوتی ہے، نہ وہ خاص طور پر نمایاں ہوتے ہیں اور نہ ہی نظر انداز۔

بچپن میں سماجی طور پر مسترد ہونا مستقبل میں ڈپریشن، تنہائی، اور تعلیمی ناکامی جیسے مسائل کا باعث بن سکتا ہے۔ اس لیے بچوں کی سماجی حیثیت کو سمجھنا اور ان کی رہنمائی کرنا نہایت ضروری ہے۔ سماجی حیثیت بچوں کی سماجی، جذباتی اور تعلیمی ترقی پر گہرا اثر ڈالتی ہے۔ مثبت تعلقات بچوں کی شخصیت کو مضبوط بناتے ہیں جبکہ منفی تجربات ان کی ذہنی صحت کو متاثر کر سکتے ہیں۔ اس لیے ضروری ہے کہ بچوں کے لیے ایسا ماحول فراہم کیا جائے جہاں وہ مثبت اور صحت مند تعلقات قائم کر سکیں۔

دوستی کی نوعیت اور ترقیاتی تبدیلیاں

دوستی (Friendship) ہم عمر تعلقات کی ایک نہایت اہم قسم ہے جو بچے کی سماجی اور جذباتی نشوونما میں بنیادی کردار ادا کرتی ہے۔ دوستی کی نوعیت وقت کے ساتھ ساتھ تبدیل ہوتی رہتی ہے، اور ہر عمر کے مرحلے میں اس کی خصوصیات مختلف ہوتی ہیں۔ یہ تبدیلیاں

بچے کی ذہنی، جذباتی اور سماجی ترقی کے مطابق سامنے آتی ہیں۔

ابتدائی بچپن (3 تا 6 سال): اس مرحلے میں دوستی زیادہ تر کھیل پر مبنی ہوتی ہے اور عارضی نوعیت کی ہوتی ہے۔ بچے دوستی کو سادہ انداز میں سمجھتے ہیں، مثلاً "وہ میرا دوست ہے کیونکہ وہ میرے ساتھ کھیلتا ہے۔" اس عمر میں بچے ابھی گہری جذباتی وابستگی یا مستقل تعلقات کو پوری طرح نہیں سمجھتے۔ دوستی کا دارومدار فوری خوشی اور مشترکہ سرگرمیوں پر ہوتا ہے، اور اختلاف کی صورت میں دوستی جلد ختم بھی ہو سکتی ہے۔

درمیانی بچپن (6 تا 12 سال): اس مرحلے میں دوستی زیادہ مستحکم اور بامعنی ہو جاتی ہے۔ بچے اب دوستی میں اعتماد (trust)، وفاداری (loyalty) اور مشترکہ دلچسپیوں کو اہمیت دینے لگتے ہیں۔ Robert Selman کے مطابق اس عمر میں بچے دوسروں کے نقطہ نظر کو سمجھنے کی صلاحیت (perspective-taking) پیدا کر لیتے ہیں، جس کی وجہ سے ان کے تعلقات زیادہ متوازن اور گہرے ہو جاتے ہیں۔ بچے اب یہ سمجھنے لگتے ہیں کہ ایک اچھا دوست وہ ہے جو مشکل وقت میں ساتھ دے اور راز کو محفوظ رکھے۔

نوعمری (12 تا 18 سال): نوعمری میں دوستی اپنی سب سے گہری اور پیچیدہ شکل اختیار کر لیتی ہے۔ اس مرحلے میں جذباتی وابستگی، رازداری (confidentiality)، اور باہمی تعاون (mutual support) دوستی کے بنیادی عناصر بن جاتے ہیں۔ Harry Stack Sullivan کے مطابق اس عمر میں ایک قریبی دوست یا "Chum" کی موجودگی ایک بنیادی نفسیاتی ضرورت بن جاتی ہے۔ نوجوان اپنے دوستوں کے ساتھ اپنے ذاتی خیالات، احساسات اور مسائل شیئر کرتے ہیں، جس سے ان کی شناخت (identity) اور جذباتی استحکام کو تقویت ملتی ہے۔

دوستی ایک ایسا تعلق ہے جو عمر کے ساتھ ساتھ سادہ اور وقتی تعامل سے بڑھ کر گہرے، بااعتماد اور جذباتی تعلق میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ یہ تبدیلیاں نہ صرف بچے کی سماجی مہارتوں کو بہتر بناتی ہیں بلکہ اس کی شخصیت، خود اعتمادی اور ذہنی صحت کی ترقی میں بھی اہم کردار ادا کرتی ہیں۔

ہم عمر اثرات کا منفی پہلو

اگرچہ ہم عمر تعلقات بچوں کی سماجی، جذباتی اور علمی نشوونما میں اہم کردار ادا کرتے ہیں، لیکن ان کے کچھ منفی پہلو بھی ہوتے ہیں جنہیں نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔ خاص طور پر نوعمری کے دور میں، جب فرد اپنی شناخت بنانے کے عمل سے گزر رہا ہوتا ہے، ہم عمر اثرات بعض اوقات خطرناک سمت اختیار کر سکتے ہیں۔

ہم عمر دباؤ (Peer Pressure): نوعمری میں ہم عمروں کا دباؤ ایک طاقتور اثر رکھتا ہے۔ نوجوان اکثر اپنے گروہ میں قبولیت حاصل کرنے کے لیے ایسے کام کرنے پر آمادہ ہو جاتے ہیں جو وہ عام حالات میں نہیں کرتے۔ اس دباؤ کے نتیجے میں بعض اوقات بچے نشہ آور اشیاء کے استعمال، غیر مناسب جنسی رویوں، یا دیگر غیر اخلاقی سرگرمیوں کی طرف مائل ہو سکتے ہیں۔ اس طرح ہم عمر دباؤ فرد کی فیصلہ سازی کی صلاحیت کو متاثر کر سکتا ہے۔

گروہی سوچ (Groupthink): ایک ایسا عمل ہے جس میں گروہ کے افراد ہم آہنگی برقرار رکھنے کے لیے اپنی ذاتی رائے یا اختلاف کو دبانے لگتے ہیں۔ اس کے نتیجے میں تنقیدی سوچ کمزور ہو جاتی ہے اور بعض اوقات غلط فیصلے کیے جاتے ہیں۔ بچے اور نوجوان گروہ میں

شامل رہنے کی خواہش میں اپنی آزاد سوچ کو قربان کر دیتے ہیں، جو ان کی انفرادی ترقی کے لیے نقصان دہ ہو سکتا ہے۔

Role Models :ہم عمر گروہ میں موجود افراد ایک دوسرے کے لیے role model کا کام کرتے ہیں۔ اگر گروہ میں منفی رویے جیسے جارحیت، بدتمیزی، یا غیر ذمہ دارانہ طرز عمل عام ہو، تو یہ رویے دوسرے بچوں پر بھی اثر انداز ہوتے ہیں۔ اس طرح بچہ انہی منفی رویوں کو اپنانا شروع کر دیتا ہے، جو اس کی شخصیت اور مستقبل پر منفی اثر ڈال سکتے ہیں۔

جہاں ہم عمر تعلقات ترقی کے لیے ضروری ہیں، وہیں ان کے منفی اثرات سے آگاہ رہنا بھی بے حد اہم ہے۔ والدین، اساتذہ اور معاشرہ اگر بچوں کی رہنمائی کریں اور مثبت ماحول فراہم کریں تو ان منفی اثرات کو کم کیا جا سکتا ہے اور بچوں کو صحت مند سمت میں ترقی کرنے میں مدد دی جا سکتی ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کیجیے (Check Your Progress)

1. ہم عمر تعلقات والدین کے ساتھ تعلقات سے بنیادی طور پر کیسے مختلف ہیں؟ سالیوان کے نقطہ نظر سے وضاحت کیجیے۔

11.3 تنگ کرنا، جارحیت، اور اخراج (Bullying ,Aggression and Exclusion)

اسکول کے ماحول میں بعض بچے ایسے تجربات سے گزرتے ہیں جو ان کی نفسیاتی صحت کو شدید نقصان پہنچاتے ہیں۔ تنگ کرنا (Bullying)، جارحیت، اور سماجی اخراج انہیں تجربات میں شامل ہیں۔ مشاورت کے میدان میں کام کرنے والے پیشہ ور افراد کے لیے ان مسائل کو گہرائی سے سمجھنا بیحد ضروری ہے۔

تنگ کرنا(Bullying) کی تعریف اور اقسام

دان اولویس (Dan Olweus, 1993) جنہیں تنگ کرنا(Bullying) کی تحقیق کا بانی سمجھا جاتا ہے، کے مطابق Bullying اس وقت ہوتی ہے جب ایک طالب علم یا طالب علموں کا گروہ بار بار اور مستقل طور پر کسی ایک طالب علم کو جان بوجھ کر نقصان پہنچائے اور طاقت کا عدم توازن (Power Imbalance) ہو۔ تنگ کرنا کی تین بنیادی خصوصیات ہیں۔ ارادہ، تکرار، اور طاقت کا عدم توازن۔

تنگ کرنا کی اقسام درج ذیل ہیں۔

- جسمانی تنگ کرنا(Physical Bullying): مارنا، دھکا دینا، سامان چھیننا یا خراب کرنا۔ یہ قسم عام طور پر آسانی سے نظر آتی ہے۔
- زبانی تنگ کرنا(Verbal Bullying): گالیاں دینا، چڑھانا، دھمکی دینا، توہین آمیز القاب لگانا۔
- رشتہ جاتی تنگ کرنا(Relational/Social Bullying): سماجی اخراج (Social Exclusion)، افواہیں پھیلانا، دوستوں کو دور کرنا۔ یہ قسم لڑکیوں میں زیادہ عام پائی گئی ہے۔
- سائبر تنگ کرنا(Cyberbullying): انٹرنیٹ، سوشل میڈیا، یا پیغام رسانی کے ذریعے ہراسانی، دھمکی، یا بے عزتی۔ یہ

جدید دور کا سنگین مسئلہ بن گئی ہے کیونکہ اس سے متاثرہ بچہ گھر میں بھی محفوظ نہیں ہوتا۔

11.3.1 جارحیت کی اقسام اور نفسیاتی نظریات (Types of Aggression and Psychological Theories)

جارحیت ایسے رویے کو کہتے ہیں جس میں کوئی فرد جان بوجھ کر کسی دوسرے شخص کو جسمانی یا ذہنی نقصان پہنچانے کی کوشش کرتا ہے۔ یہ رویہ مختلف حالات میں ظاہر ہو سکتا ہے، جیسے غصہ، مایوسی۔ جارحیت (Aggression) کی دو بنیادی اقسام ہیں۔

1۔ ظاہری جارحیت: (Overt Aggression) یہ وہ جارحیت ہے جو کھل کر سامنے آتی ہے، جیسے مارنا، دھکا دینا یا گالیاں دینا۔

2۔ خفیہ جارحیت: (Relational/Covert Aggression) یہ وہ جارحیت ہے جو بالواسطہ ہوتی ہے اور دوسروں کے تعلقات کو نقصان پہنچا کر کی جاتی ہے، جیسے افواہیں پھیلانا، کسی کو گروپ سے الگ کرنا یا پیٹھ پیچھے برائی کرنا۔

جارحیت کے اہم نفسیاتی نظریات

بندورا کا سماجی سیکھنے کا نظریہ: اس نظریے کے مطابق بچے دوسروں کو دیکھ کر رویے سیکھتے ہیں۔ اگر وہ دیکھیں کہ جارحیت سے فائدہ ہو رہا ہے تو وہ بھی اسی رویے کو اپناتے ہیں۔ اس لیے میڈیا میں دکھائی جانے والی جارحیت بچوں پر اثر ڈال سکتی ہے۔

سماجی معلومات کی پروسیسنگ کا نظریہ: اس نظریے کے مطابق کچھ بچے دوسروں کے ارادوں کو غلط سمجھتے ہیں اور انہیں دشمنی پر مبنی سمجھ لیتے ہیں۔ مثال کے طور پر اگر کوئی بچہ غلطی سے ٹکرا جائے تو وہ اسے جان بوجھ کر کیا گیا عمل سمجھتے ہیں اور جارحانہ ردِ عمل دیتے ہیں۔

مایوسی-جارحیت کا نظریہ: (Dollard et al., 1939) اس نظریے کے مطابق جب کسی کی ضروریات یا خواہشات پوری نہیں ہوتیں تو مایوسی پیدا ہوتی ہے، جو بعد میں جارحیت میں بدل سکتی ہے۔ یہ بات خاص طور پر ان بچوں میں دیکھی جاتی ہے جو گھر یا اسکول میں نظر انداز ہوتے ہیں۔

تنگ کرنے (Bullying) کے شکار بچوں پر اثرات

تنگ کرنے کا عمل بچوں کی شخصیت، ذہنی صحت اور تعلیمی زندگی پر گہرے اثرات ڈالتا ہے۔ اس کے اثرات فوری بھی ہو سکتے ہیں اور طویل عرصے تک بھی برقرار رہ سکتے ہیں۔ نفسیاتی اثرات، تعلیمی اثرات، جسمانی اثرات، سماجی اثرات اور طویل مدتی اثرات۔

سب سے پہلے، نفسیاتی اثرات کی بات کی جائے تو تنگ کرنے کا شکار بچے اکثر اضطراب (anxiety)، ڈپریشن، اور کم خود اعتمادی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ وہ خود کو کمزور اور غیر محفوظ محسوس کرتے ہیں اور آہستہ آہستہ تنہائی اختیار کرنے لگتے ہیں۔ بعض شدید حالات میں ایسے بچوں کے ذہن میں خود کو نقصان پہنچانے یا خودکشی جیسے خیالات بھی پیدا ہو سکتے ہیں۔

تعلیمی لحاظ سے بھی یہ مسئلہ بچوں کو متاثر کرتا ہے۔ ایسے بچے اسکول جانے سے گھبرانے لگتے ہیں یا اسکول سے نفرت محسوس کرنے لگتے ہیں۔ ان کی حاضری کم ہو جاتی ہے اور وہ کلاس میں توجہ نہیں دے پاتے، جس کی وجہ سے ان کی تعلیمی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔

جسمانی اثرات بھی عام طور پر دیکھنے میں آتے ہیں۔ تنگ کیے جانے والے بچے اکثر سر درد، پیٹ درد اور نیند کی کمی جیسے مسائل کی شکایت کرتے ہیں۔ یہ علامات دراصل ذہنی دباؤ کا جسمانی اظہار ہوتی ہیں۔

سماجی طور پر، ایسے بچوں کو دوسروں کے ساتھ تعلقات بنانے میں مشکلات پیش آتی ہیں۔ وہ دوست بنانے سے کتراتے ہیں اور اکثر خود کو

الگ تھلگ رکھتے ہیں، جس سے ان کی سماجی نشوونما متاثر ہوتی ہے۔

اگر اس مسئلے کو بروقت حل نہ کیا جائے تو اس کے طویل مدتی اثرات بھی سامنے آسکتے ہیں۔ بڑے ہو کر ایسے افراد میں ذہنی دباؤ، پوسٹ ٹرامیٹک اسٹریس (Post-Traumatic Stress) اور کم خود اعتمادی جیسے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں، جو ان کی روزمرہ زندگی کو متاثر کرتے ہیں۔

تنگ کرنے والے بچوں پر اثرات

یہ سمجھنا بھی ضروری ہے کہ تنگ کرنے والے بچے خود بھی منفی اثرات کا شکار ہوتے ہیں ایسے بچوں میں مستقبل میں جارحانہ اور مجرمانہ رویے اپنانے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ اگر ان کے رویے کو وقت پر درست نہ کیا جائے تو یہ عادت ان کی شخصیت کا حصہ بن سکتی ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ مشیر (counselor) صرف متاثرہ بچوں کو ہی نہیں بلکہ تنگ کرنے والے بچوں پر بھی توجہ دیں۔ مناسب رہنمائی اور مشاورت کے ذریعے ان کے رویے کو مثبت سمت میں بدلا جاسکتا ہے، جس سے نہ صرف ان کی اپنی زندگی بہتر ہوتی ہے بلکہ اسکول کا ماحول بھی محفوظ اور خوشگوار بنتا ہے۔

اخراج اور اس کے اثرات

سماجی اخراج (Social Exclusion) سے مراد یہ ہے کہ کسی بچے کو جان بوجھ کر گروہی سرگرمیوں، دوستوں کے حلقے یا کھیل کود سے باہر رکھا جائے۔ یہ رویہ بظاہر کم نظر آتا ہے، لیکن اس کے اثرات بہت گہرے ہوتے ہیں۔ اگرچہ اسے رشتہ جاتی تنگ کرنے (relational bullying) کی ایک قسم سمجھا جاتا ہے، پھر بھی اسے الگ سے سمجھنا ضروری ہے کیونکہ اس کے نفسیاتی اثرات خاصے شدید ہو سکتے ہیں۔

سماجی اخراج بچوں کے لیے نہایت تکلیف دہ تجربہ ہوتا ہے۔ جب کسی بچے کو نظر انداز کیا جاتا ہے یا گروپ سے الگ کیا جاتا ہے تو وہ اسے اسی طرح محسوس کرتا ہے جیسے جسمانی درد کو محسوس کیا جاتا ہے۔ یعنی دماغ میں سماجی درد اور جسمانی درد کے احساس کے لیے ایک جیسے حصے متحرک ہوتے ہیں، جس سے اس مسئلے کی سنگینی کا اندازہ ہوتا ہے۔

بعض اوقات اخراج کی بنیاد نسل، مذہب، صنف یا معذوری ہوتی ہے، جو کہ امتیازی سلوک (discrimination) کی ایک شکل ہے۔ اس طرح کا رویہ نہ صرف بچے کی عزتِ نفس کو متاثر کرتا ہے بلکہ معاشرتی انصاف کے اصولوں کے بھی خلاف ہے۔

سماجی اخراج کا شکار ہونے والے بچوں میں مختلف نفسیاتی اور تعلیمی مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ وہ خود کو تنہا محسوس کرنے لگتے ہیں، ان میں ڈپریشن کے آثار ظاہر ہو سکتے ہیں اور وہ اسکول کی سرگرمیوں میں دلچسپی کھو سکتے ہیں۔ اس کے نتیجے میں ان کی تعلیمی کارکردگی بھی متاثر ہوتی ہے۔ لہٰذا یہ ضروری ہے کہ اساتذہ اور مشیر ایسے بچوں کی نشاندہی کریں جو سماجی اخراج کا شکار ہوں، اور انہیں گروہی سرگرمیوں میں شامل کرنے اور مثبت سماجی تعلقات قائم کرنے میں مدد فراہم کریں۔

تنگ کرنے کی روک تھام کے پروگرام

تنگ کرنے (Bullying) کے مسئلے کو کم کرنے کے لیے مختلف تعلیمی اور نفسیاتی پروگرامز تیار کیے گئے ہیں۔ ان میں سے ایک اہم اور مؤثر پروگرام "اولویس تنگ کرنا روک تھام پروگرام (Olweus Bullying Prevention Program - OBPP) "ہے،

جسے دنیا بھر میں کافی مؤثر مانا گیا ہے۔ اس پروگرام کا مقصد اسکول کے ماحول کو محفوظ بنانا اور بچوں کے درمیان مثبت رویوں کو فروغ دینا ہے۔

یہ پروگرام چار اہم سطحوں پر کام کرتا ہے تاکہ مسئلے کو ہر زاویے سے حل کیا جاسکے۔

1۔ انفرادی سطح پر، متاثرہ بچوں اور تنگ کرنے والے بچوں دونوں کے ساتھ الگ الگ مشاورت کی جاتی ہے۔ اس عمل میں بچوں کے جذبات کو سمجھنے، ان کے مسائل کو سننے اور ان کے رویے میں مثبت تبدیلی لانے کی کوشش کی جاتی ہے۔

2۔ کلاس روم کی سطح پر، اساتذہ واضح اصول اور قوانین مقرر کرتے ہیں۔ منفی رویوں جیسے تنگ کرنا کی حوصلہ شکنی کی جاتی ہے جبکہ مثبت رویوں کو سراہا اور انعام دیا جاتا ہے۔ اس سے طلبہ میں اچھے رویے اپنانے کا رجحان بڑھتا ہے۔

3۔ اسکول کی سطح پر، اساتذہ اور عملے کو تربیت دی جاتی ہے تاکہ وہ تنگ کرنے کے رویے کو بروقت پہچان سکیں اور اس کا مناسب حل نکال سکیں۔ اس کے ساتھ ساتھ اسکول کے مختلف حصوں میں نگرانی کا مؤثر نظام قائم کیا جاتا ہے تاکہ ایسے واقعات کو روکا جاسکے۔

4۔ کمیونٹی کی سطح پر، والدین اور معاشرے کو بھی اس عمل میں شامل کیا جاتا ہے۔ انہیں آگاہی دی جاتی ہے تاکہ وہ بچوں کے رویے کو بہتر بنانے میں اسکول کا ساتھ دے سکیں اور ایک مثبت ماحول فراہم کریں۔

اس پروگرام کے مؤثر نفاذ سے تنگ کرنے کے واقعات میں نمایاں کمی آسکتی ہے، بعض صورتوں میں یہ کمی 50 فیصد تک دیکھی گئی ہے۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ مناسب منصوبہ بندی اور مشترکہ کوششوں کے ذریعے اس مسئلے پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کیجیے (Check Your Progress)
1. دان اولویس کے مطابق تنگ کرنا (Bullying) کی تین بنیادی خصوصیات کون سی ہیں؟

11.4 کلاس روم کا ماحول اور استاد- طالب علم تعلق

(Classroom Environment and Teacher Student Relationship)

کلاس روم کا ماحول (Classroom Environment) اس مجموعی فضا کو کہتے ہیں جس میں طلبہ سیکھتے ہیں۔ اس میں صرف کمرے کی ترتیب ہی شامل نہیں ہوتی بلکہ اساتذہ اور طلبہ کے درمیان تعلقات، باہمی رویے اور جذباتی کیفیت بھی اس کا حصہ ہوتے ہیں۔ ایک مثبت کلاس روم ماحول نہ صرف طلبہ کی تعلیمی کارکردگی کو بہتر بناتا ہے بلکہ ان کی ذہنی صحت اور سماجی نشوونما پر بھی گہرے مثبت اثرات ڈالتا ہے۔

ایک مؤثر کلاس روم ماحول کی سب سے اہم خصوصیت جذباتی سلامتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ طلبہ خود کو محفوظ محسوس کریں، بلا جھجھک سوال پوچھ سکیں، اپنی غلطیوں سے سیکھ سکیں اور انہیں اس بات کا خوف نہ ہو کہ ان کا مذاق اڑایا جائے گا۔ جب طلبہ کو ایسا ماحول ملتا ہے تو وہ زیادہ اعتماد کے ساتھ سیکھنے کے عمل شامل ہوتے ہیں۔

باہمی احترام بھی ایک مثبت کلاس روم کی بنیاد ہوتا ہے۔ استاد اور طلبہ کے درمیان احترام کا رشتہ ہونا ضروری ہے، اور اسی طرح طلبہ کو

بھی ایک دوسرے کے ساتھ عزت اور برداشت کا مظاہرہ کرنا چاہیے۔ یہ رویہ کلاس روم کو ایک خوشگوار اور تعاون پر مبنی مقام بناتا ہے۔
اس کے علاوہ، واضح ڈھانچہ اور توقعات بھی بہت اہم ہیں۔ جب طلبہ کو یہ معلوم ہوتا ہے کہ ان سے کیا توقع کی جارہی ہے اور کون سے اصول پر عمل کرنا ہے، تو وہ زیادہ ذمہ داری کے ساتھ اپنا کام کرتے ہیں اور نظم وضبط برقرار رہتا ہے۔
کلاس روم میں طلبہ کی مشغولیت اور شرکت کو بھی فروغ دینا چاہیے۔ اساتذہ کو چاہیے کہ وہ ایسے طریقہ تدریس اختیار کریں جن سے طلبہ سرگرمی کے ساتھ سیکھیں اور ہر طالب علم کو حصہ لینے کا موقع ملے۔ اس سے سیکھنے کا عمل زیادہ مؤثر اور دلچسپ ہو جاتا ہے۔
تنوع کا احترام بھی ایک اہم پہلو ہے۔ ہر طالب علم مختلف پس منظر، صلاحیتوں اور تجربات کے ساتھ آتا ہے، اس لیے اساتذہ کو چاہیے کہ وہ سب کو یکساں اہمیت دیں اور کسی کے ساتھ امتیازی سلوک نہ کریں۔
آخر میں، مثبت نظم وضبط ایک اچھے کلاس روم ماحول کی پہچان ہے۔ اس میں سخت سزا دینے کے بجائے طلبہ کی رہنمائی اور تربیت پر زور دیا جاتا ہے تاکہ وہ اپنے رویوں کو خود بہتر بنا سکیں اور ذمہ دار شہری بنیں۔

پیانٹا کا CLASS ڈھانچہ

رابرٹ پیانٹا (Robert Pianta) اور ان کے ساتھیوں نے کلاس روم کے معیار کو جانچنے کے لیے ایک اہم فریم ورک تیار کیا جسے CLASS (Classroom Assessment Scoring System) کہا جاتا ہے۔ یہ ڈھانچہ اس بات کو سمجھنے میں مدد دیتا ہے کہ ایک کلاس روم کتنا مؤثر ہے اور اس میں طلبہ کو سیکھنے کے لیے کس حد تک سازگار ماحول فراہم کیا جارہا ہے۔ اس ماڈل کے مطابق کلاس روم کے معیار کو تین بنیادی جہتوں کے ذریعے ناپا جاتا ہے۔
پہلی جہت **جذباتی معاونت (Emotional Support)** ہے۔ اس میں استاد کا طلبہ کے ساتھ برتاؤ بہت اہم ہوتا ہے۔ ایک اچھا استاد طلبہ کے ساتھ گرم جوشی اور احترام سے پیش آتا ہے، ان کے جذبات کو سمجھتا ہے اور ان کی بات کو توجہ سے سنتا ہے۔ جب طلبہ خود کو اہم اور محفوظ محسوس کرتے ہیں تو ان کا اعتماد بڑھتا ہے اور وہ بہتر طریقے سے سیکھتے ہیں۔
دوسری جہت **کلاس روم تنظیم (Classroom Organization)** ہے۔ اس کا تعلق کلاس روم کے نظم و ضبط اور روزمرہ سرگرمیوں کے مؤثر انتظام سے ہے۔ اس میں وقت کا درست استعمال، سرگرمیوں کی مناسب منصوبہ بندی اور طلبہ کے رویے کو مثبت انداز میں کنٹرول کرنا شامل ہے۔ ایک منظم کلاس روم سیکھنے کے عمل کو ہموار بناتا ہے۔
تیسری جہت **تدریسی معاونت (Instructional Support)** ہے۔ اس میں استاد کی تدریسی مہارتیں شامل ہوتی ہیں، جیسے طلبہ کو گہرائی سے سمجھانا، سوال وجواب کے ذریعے سوچنے کی صلاحیت بڑھانا اور بروقت اور مفید فیڈبیک دینا۔ اس سے طلبہ کی فہم اور سیکھنے کی کیفیت میں نمایاں بہتری آتی ہے۔
جن کلاس رومز میں CLASS کے مطابق اعلیٰ معیار پایا جاتا ہے، وہاں طلبہ کی تعلیمی کارکردگی کے ساتھ ساتھ ان کی سماجی اور جذباتی ترقی بھی بہتر ہوتی ہے۔ اس لیے اساتذہ کے لیے ضروری ہے کہ وہ ان تینوں جہتوں پر توجہ دیں تاکہ ایک مؤثر اور مثبت تعلیمی ماحول فراہم کیا جاسکے۔

استاد-طالب علم تعلق کی ترقیاتی اہمیت

استاد اور طالب علم کے درمیان تعلق (Teacher-Student Relationship) بچے کی تعلیمی کارکردگی اور جذباتی نشوونما پر گہرا اثر ڈالتا ہے۔ وابستگی کے نظریے (Attachment Theory) کے مطابق، جس طرح بچے کو گھر میں ایک محفوظ اور معاون شخصیت کی ضرورت ہوتی ہے، اسی طرح اسکول میں استاد بھی اس کے لیے ایک اہم اور قابلِ اعتماد سہارا بن سکتا ہے۔ جب استاد طلبہ کے ساتھ مثبت تعلق قائم کرتا ہے تو بچے خود کو محفوظ، بااعتماد اور سیکھنے کے لیے تیار محسوس کرتے ہیں۔

استاد-طالب علم تعلق کو عام طور پر تین اہم اقسام میں تقسیم کیا جاتا ہے۔ پہلی قسم قریبی تعلق (Closeness) ہے، جس میں استاد اور طالب علم کے درمیان گرم جوشی، اعتماد اور کھلا رابطہ پایا جاتا ہے۔ ایسے تعلق میں طلبہ اسکول سے وابستگی محسوس کرتے ہیں، سیکھنے میں دلچسپی لیتے ہیں اور ان کی تعلیمی کارکردگی بہتر ہوتی ہے۔

دوسری قسم **ٹکراؤ کا تعلق (Conflict)** ہے، جس میں استاد اور طالب علم کے درمیان بار بار جھگڑا، ناراضگی یا کشیدگی پائی جاتی ہے۔ اس طرح کا تعلق طلبہ میں بے چینی پیدا کرتا ہے، ان کی تعلیمی کارکردگی کو متاثر کرتا ہے اور وہ آہستہ آہستہ اسکول سے بے زار ہو سکتے ہیں۔

تیسری قسم **انحصار کا تعلق (Dependency)** ہے، جس میں طالب علم حد سے زیادہ استاد پر انحصار کرنے لگتا ہے۔ اگرچہ کچھ حد تک رہنمائی ضروری ہوتی ہے، لیکن ضرورت سے زیادہ انحصار بچے کی خود مختاری اور خود اعتمادی کی ترقی میں رکاوٹ بن سکتا ہے۔

ابتدائی جماعتوں میں قائم ہونے والا استاد-طالب علم تعلق بہت اہم ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر، ایک تحقیق میں یہ دیکھا گیا کہ اگر کنڈرگارٹن کے مرحلے پر استاد کے ساتھ تعلق میں ٹکراؤ ہو تو اس کے اثرات بعد کی جماعتوں تک، حتیٰ کہ آٹھویں جماعت تک بھی نظر آسکتے ہیں۔ یہ اس بات کی نشاندہی کرتا ہے کہ ابتدائی تعلیمی تجربات بچے کی طویل مدتی ترقی میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ لہٰذا اساتذہ کے لیے ضروری ہے کہ وہ طلبہ کے ساتھ مثبت، متوازن اور معاون تعلق قائم کریں تاکہ ان کی ہمہ جہتی ترقی کو فروغ دیا جاسکے۔

موثر تدریسی طریقے اور ترقیاتی نفسیات

ترقیاتی نفسیات (Developmental Psychology) ہمیں یہ سمجھنے میں مدد دیتی ہے کہ بچے مختلف عمروں میں کس طرح سوچتے، سیکھتے اور برتاؤ کرتے ہیں۔ انہیں اصولوں کی بنیاد پر اساتذہ ایسے تدریسی طریقے اختیار کرسکتے ہیں جو طلبہ کی ضروریات کے مطابق ہوں اور سیکھنے کے عمل کو زیادہ مؤثر بنائیں۔

سب سے اہم اصول **ترقیاتی طور پر موزوں عمل (Developmentally Appropriate Practice - DAP)** ہے۔ اس کے مطابق تدریس کو بچے کی عمر، ذہنی سطح اور انفرادی صلاحیت کے مطابق ہونا چاہیے۔ یعنی ہر بچے کو ایک ہی طریقے سے نہیں پڑھایا جاسکتا، بلکہ اس کی ضروریات کو مدنظر رکھنا ضروری ہے۔

ایک اور اہم طریقہ **تعمیری سیکھنا (Constructivist Learning)** ہے، جس کی بنیاد معروف ماہرینِ نفسیات جین پیاجے (Jean Piaget) اور لیو وائیگوتسکی (Lev Vygotsky) کے نظریات پر ہے۔ اس نقطۂ نظر کے مطابق بچہ سیکھنے کے عمل میں ایک فعال کردار ادا کرتا ہے۔ استاد کا کام صرف معلومات دینا نہیں بلکہ ایسا ماحول فراہم کرنا ہے جہاں بچہ خود تجربہ کرے، سوال کرے اور سیکھے۔

اسی طرح **تفریقی تدریس (Differentiated Instruction)** بھی ایک مؤثر حکمتِ عملی ہے۔ اس میں استاد مختلف طلبہ کی

صلاحیتوں، دلچسپیوں اور سیکھنے کے انداز کو مد نظر رکھتے ہوئے مختلف طریقوں سے تدریس کرتا ہے، تاکہ ہر طالب علم کو سیکھنے کا مناسب موقع مل سکے اور کوئی پیچھے نہ رہ جائے۔

آخر میں، **مثبت رویہ کی مداخلت اور معاونت (Positive Behavioral Interventions and Supports - PBIS)** ایک ایسا نظام ہے جو پورے اسکول میں مثبت رویوں کو فروغ دیتا ہے۔ اس میں اچھے رویوں کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے اور منفی رویوں کو مناسب حکمتِ عملی کے ذریعے کم کیا جاتا ہے۔ اس طرح ایک محفوظ اور ساز گار تعلیمی ماحول قائم ہوتا ہے۔

ان تمام طریقوں کا مقصد یہ ہے کہ تدریس کو بچوں کی ترقی کے مطابق بنایا جائے تاکہ وہ بہتر طریقے سے سیکھ سکیں اور اپنی مکمل صلاحیتوں کو بروئے کار لا سکیں۔

11.5 اسکول کی تیاری اور منتقلی (School Readiness and Transitions)

اسکول کی تیاری اور ایک تعلیمی مرحلے سے دوسرے مرحلے میں منتقلی بچے کی مجموعی نشوونما میں نہایت اہم کردار ادا کرتی ہے۔ یہ وہ مراحل ہوتے ہیں جہاں بچے نئے ماحول، نئے اصولوں اور نئی توقعات کا سامنا کرتے ہیں۔ اس لیے ان مراحل کو سمجھنا اساتذہ، مشیروں اور والدین سب کے لیے ضروری ہے تاکہ بچے کو بہتر انداز میں رہنمائی فراہم کی جا سکے۔

اسکول کی تیاری کا تصور

اسکول کی تیاری (School Readiness) سے مراد وہ صلاحیتیں، علم اور مہارتیں ہیں جو بچے کو رسمی تعلیم (formal schooling) شروع کرنے کے قابل بناتی ہیں۔ یہ صرف پڑھنے لکھنے کی ابتدائی مہارت تک محدود نہیں بلکہ بچے کی جسمانی، سماجی، جذباتی اور ذہنی نشوونما کو بھی شامل کرتی ہے۔

اسکول کی تیاری کو عام طور پر پانچ اہم جہات میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

1۔ سب سے پہلی جہت **جسمانی صحت اور موٹر ترقی** ہے۔ اس میں بچے کی عمومی صحت، جسمانی طاقت اور حرکات (movement) پر کنٹرول شامل ہوتا ہے، جیسے دوڑنا، لکھنا یا چیزوں کو سنبھالنا۔

2۔ دوسری جہت **سماجی و جذباتی ترقی** ہے۔ اس میں بچے کی یہ صلاحیت شامل ہے کہ وہ اپنے جذبات کو قابو میں رکھ سکے، دوسروں کے ساتھ مل جل کر کام کرے اور کچھ حد تک خود مختار بن سکے۔

3۔ تیسری جہت **نقطہ نظر اور مشغولیت (Approaches to Learning)** ہے۔ اس سے مراد بچے کا سیکھنے کے لیے تجسس، دلچسپی، تخلیقی سوچ اور کسی کام کو مکمل کرنے کی کوشش (استقامت) ہے۔

4۔ چوتھی جہت **زبانی ترقی (Language Development)** ہے، جس میں زبان کو سمجھنا، بات چیت کرنا اور ابتدائی پڑھنے لکھنے کی مہارتیں شامل ہیں۔

5۔ پانچویں جہت **علمی ترقی اور عمومی علم** ہے۔ اس میں بچے کے بنیادی تصورات جیسے رنگ، اشکال، اعداد اور اپنے ارد گرد کی دنیا کے بارے میں سادہ معلومات شامل ہوتی ہیں۔

اسکول کی تیاری پر اثرانداز عوامل

بچوں کی اسکول کی تیاری مختلف عوامل سے متاثر ہوتی ہے۔

خاندان کی سماجی و اقتصادی حیثیت ایک اہم کردار ادا کرتی ہے۔ عام طور پر وہ بچے جو بہتر وسائل والے ماحول سے آتے ہیں، زیادہ تیار ہو کر اسکول میں داخل ہوتے ہیں کیونکہ انہیں سیکھنے کے زیادہ مواقع ملتے ہیں۔

قبل از اسکول تجربات بھی بہت اہم ہوتے ہیں۔ وہ بچے جو نرسری یا پری اسکول میں معیاری تعلیم حاصل کرتے ہیں، اسکول کے لیے زیادہ بہتر طور پر تیار ہوتے ہیں۔

والدین کی تعلیمی شمولیت بھی ایک بڑا عنصر ہے۔ جب والدین بچوں کے ساتھ کتابیں پڑھتے ہیں، بات چیت کرتے ہیں اور کھیل میں حصہ لیتے ہیں تو اس سے بچوں کی زبان، سوچ اور سیکھنے کی صلاحیت بہتر ہوتی ہے۔

آخر میں، غذائیت اور صحت بھی نہایت اہم ہیں۔ اچھی خوراک اور مناسب صحت بچوں کی جسمانی اور ذہنی نشوونما کے لیے ضروری ہیں، جو بالآخر ان کی اسکول کی تیاری پر مثبت اثر ڈالتی ہیں۔

ابتدائی بچپن کی تعلیم کی اہمیت

معیاری ابتدائی بچپن کی تعلیم (Early Childhood Education) بچوں کی تعلیمی اور سماجی ترقی پر دیرپا مثبت اثرات ڈالتی ہے۔ زندگی کے ابتدائی سالوں میں سیکھنے کے تجربات بچے کی ذہنی نشوونما، زبان کی ترقی اور سماجی رویوں کی بنیاد رکھتے ہیں۔ اگر اس مرحلے پر بچوں کو مناسب رہنمائی اور سیکھنے کے مواقع فراہم کیے جائیں تو وہ آئندہ تعلیمی مراحل میں بہتر کارکردگی دکھاتے ہیں۔

مختلف تحقیقی پروگرامز، جیسے ہیڈ اسٹارٹ پروگرام (Head Start Program) اور پیری پری اسکول پروجیکٹ (Perry Pre-school Project)، نے یہ واضح کیا ہے کہ ابتدائی مداخلت (early intervention) کے ذریعے بچوں کے درمیان سیکھنے کے فرق کو کم کیا جا سکتا ہے۔ ایسے پروگرامز نہ صرف تعلیمی کامیابی میں اضافہ کرتے ہیں بلکہ بچوں کی سماجی مہارتوں اور خود اعتمادی کو بھی بہتر بناتے ہیں، جس سے انہیں مستقبل میں بہتر مواقع حاصل ہوتے ہیں۔ جنوبی ایشیائی تناظر میں بھی اس کی اہمیت کو تسلیم کیا گیا ہے۔ آنگن واڑی مراکز اور ابتدائی بچپن کی تعلیم سے متعلق مختلف اسکیمیں اسی سوچ کی عکاسی کرتی ہیں کہ اگر بچوں کو ابتدائی عمر میں مناسب تعلیم اور دیکھ بھال فراہم کی جائے تو ان کی مجموعی ترقی بہتر ہو سکتی ہے۔

اسکولی منتقلی کے چیلنجز

اسکولی منتقلی (School Transitions) سے مراد ایک تعلیمی سطح سے دوسری سطح پر جانا ہے، جیسے پری اسکول سے پرائمری، پرائمری سے مڈل، اور مڈل سے ہائی اسکول۔ یہ تبدیلیاں بچے کی زندگی میں اہم موڑ ہوتی ہیں اور اکثر نئے چیلنجز کے ساتھ آتی ہیں۔ سب سے پہلا چیلنج نئے ماحول سے ہم آہنگ ہونا ہوتا ہے۔ نئے اساتذہ، نئے ساتھی اور مختلف قواعد و ضوابط بچوں کے لیے ابتدا میں مشکل پیدا کر سکتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ تعلیمی توقعات میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے، خاص طور پر جب بچہ پرائمری سے مڈل اسکول میں داخل ہوتا ہے، جہاں پڑھائی کا دباؤ زیادہ ہوتا ہے۔

سماجی سطح پر بھی تبدیلی آتی ہے۔ بچے کو نئے دوست بنانے پڑتے ہیں اور بعض اوقات پرانے دوستوں سے دوری ہو جاتی ہے، جس سے وہ

خود کو غیر محفوظ محسوس کر سکتا ہے۔ اس کے علاوہ، اس مرحلے پر بچے اپنی شناخت کے بارے میں بھی زیادہ سوچنے لگتے ہیں، یعنی "میں کون ہوں" اور "میں دوسروں کے درمیان کیسا ہوں" جیسے سوالات اہم ہو جاتے ہیں۔

خاص طور پر پرائمری سے مڈل اسکول کی منتقلی کے دوران بچوں کی اندرونی سیکھنے کی تحریک (intrinsic motivation) میں کمی آسکتی ہے، کیونکہ نئے ماحول میں ذاتی توجہ کم اور تعلیمی دباؤ زیادہ ہوتا ہے۔ تاہم، کچھ عوامل ایسے ہیں جو اس منتقلی کو آسان بنا سکتے ہیں۔ والدین کی فعال شمولیت اور تعاون بچے کو جذباتی سہارا فراہم کرتا ہے۔ اگر بچے کو نئے اسکول کے بارے میں پہلے سے آگاہی دی جائے، جیسے اسکول کا دورہ کروانا یا اساتذہ سے تعارف، تو اس کی بے چینی کم ہو جاتی ہے۔

اسکول سے تعلق کا احساس (school connectedness) بھی بہت اہم ہے۔ اگر بچے کو کم از کم ایک دوست یا ایک معاون استاد مل جائے تو وہ خود کو زیادہ محفوظ محسوس کرتا ہے۔ اس کے علاوہ، مشیر (counselor) کا کردار بھی اہم ہوتا ہے جو اس دوران بچے کو رہنمائی اور جذباتی مدد فراہم کر سکتا ہے۔ اگر بچے کے کچھ پرانے دوست نئے اسکول میں بھی موجود ہوں تو یہ منتقلی کو مزید آسان بنا دیتا ہے، کیونکہ بچہ خود کو تنہا محسوس نہیں کرتا اور نئے ماحول میں جلد ایڈجسٹ ہو جاتا ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کیجیے (Check Your Progress)

1. پرائمری سے مڈل اسکول کی منتقلی میں بچوں کی اندرونی تحریک (Intrinsic Motivation) کیوں کم ہو جاتی ہے؟

11.6 اسکولوں میں معاونتی مداخلتیں (Supportive Interventions in Schools)

اسکولوں میں بچوں کی ہمہ جہتی ترقی کو یقینی بنانے کے لیے مختلف معاونتی مداخلتیں اور پروگرام ترتیب دیے جاتے ہیں۔ ان پروگرامز کا مقصد صرف تعلیمی کامیابی نہیں بلکہ طلبہ کی سماجی اور جذباتی نشوونما کو بھی فروغ دینا ہوتا ہے، تاکہ وہ ایک متوازن اور پُراعتماد شخصیت کے طور پر ترقی کر سکیں۔

سماجی-جذباتی سیکھنا (SEL)

سماجی-جذباتی سیکھنا (Social-Emotional Learning - SEL) ایک ایسا عمل ہے جس کے ذریعے طلبہ اپنے جذبات کو پہچاننا، سمجھنا اور ان پر قابو پانا سیکھتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ وہ دوسروں کے ساتھ مثبت تعلقات قائم کرنے اور ذمہ دارانہ فیصلے کرنے کی صلاحیت بھی حاصل کرتے ہیں۔ یہ ڈھانچہ CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning تعلیمی، سماجی اور جذباتی سیکھنے کے لیے تعاون) نے تیار کیا ہے، جو اس میدان میں دنیا کا ایک معروف تحقیقی ادارہ ہے۔ CASEL کی تحقیق (Durlak et al., 2011) سے یہ ثابت ہوا ہے کہ SEL پروگرامز طلبہ کی تعلیمی کارکردگی میں اوسطاً 11 فیصدی پوائنٹس کا اضافہ کرتے ہیں۔

SEL کے پانچ اہم اجزاء سمجھے جاتے ہیں۔ سب سے پہلے خود آگاہی ہے، جس میں طالب علم اپنے جذبات، قوت اور اقدار کو پہچانتا ہے۔

اس کے بعد خود انتظامی آتی ہے، جس میں وہ اپنے جذبات کو قابو میں رکھنا، اہداف مقرر کرنا اور دباؤ کا مقابلہ کرنا سیکھتا ہے۔ تیسرا پہلو سماجی آگاہی ہے، جس میں دوسروں کے نقطہ نظر کو سمجھنا اور ہمدردی پیدا کرنا شامل ہے۔ چوتھا جزو رشتہ کی مہارتیں ہیں، جیسے مؤثر بات چیت، تعاون اور تنازعات کو حل کرنا۔ آخری جزو ذمہ دارانہ فیصلہ سازی ہے، جس میں طالب علم سوچ سمجھ کر اور اخلاقی بنیادوں پر فیصلے کرتا ہے۔SEL پروگرامز نہ صرف طلبہ کی سماجی اور جذباتی مہارتوں کو بہتر بناتے ہیں بلکہ ان کی تعلیمی کارکردگی میں بھی نمایاں بہتری لاتے ہیں۔

Table 11.1: SEL Five Core Components (CASEL Framework)

SEL Component	مطلب	مثال
خود آگاہی (Self-Awareness)	اپنے جذبات، قوت، اقدار اور ان کے رویّے پر اثر کو پہچاننا	مجھے کیوں غصہ آرہا ہے؟ میری طاقت کیا ہے؟
خود انتظامی (Self-Management)	جذبات اور ردِ عمل کو قابو میں رکھنا، اہداف طے کرنا، دباؤ کو سنبھالنا	غصے میں فوری ردّ عمل دینے کے بجائے سوچ کر جواب دینا
سماجی آگاہی (Social Awareness)	دوسروں کے نقطۂ نظر کو سمجھنا، ہمدردی دکھانا، تنوع کو پہچاننا	دوسرے بچے کی تکلیف کو محسوس کرنا
رشتہ مہارتیں (Relationship Skills)	واضح بات چیت، ٹیم ورک، تنازعات کو مثبت انداز میں حل کرنا	گروہی کام میں اپنا حصہ ادا کرنا
ذمہ دارانہ فیصلہ سازی (Responsible Decision-Making)	ذاتی اور سماجی رویّے کے بارے میں اخلاقی اور مثبت فیصلے کرنا	دوستوں کے دباؤ میں غلط کام کرنے سے انکار کرنا

اسکول میں مشیر کا کردار

اسکول مشیر (School Counsellor) ایک اہم کردار ادا کرتا ہے جو طلبہ، اساتذہ، والدین اور انتظامیہ کے درمیان رابطے کا ذریعہ بنتا ہے۔ اس کا کام صرف مسائل حل کرنا نہیں بلکہ طلبہ کی مجموعی ترقی میں رہنمائی فراہم کرنا بھی ہے۔ امریکن اسکول کاؤنسلر ایسوسی ایشن (ASCA — American School Counselor Association) کے مطابق اسکول مشیر کے تین بنیادی شعبے ہیں۔

(1) تعلیمی ترقی (Academic Development)

(2) سماجی-جذباتی ترقی (Social-Emotional Development)، اور

(3) کیریئر ترقی (Career Development)

مشیر طلبہ کی تعلیمی ترقی میں مدد دیتا ہے، جیسے مطالعہ کی مہارتیں سکھانا اور تعلیمی اہداف مقرر کروانا۔ اس کے ساتھ ساتھ وہ کیریئر کے انتخاب میں رہنمائی فراہم کرتا ہے تاکہ طلبہ اپنے مستقبل کے بارے میں بہتر فیصلے کر سکیں۔ سماجی اور جذباتی سطح پر بھی مشیر طلبہ کو ذاتی

مسائل، ذہنی دباؤ اور تعلقات کے معاملات میں مدد فراہم کرتا ہے۔

عملی طور پر، مشیر انفرادی اور گروہی مشاورت کرتا ہے، کلاس روم میں رہنمائی سیشنز (Counselling Sessions) کا انعقاد کرتا ہے، اور کسی ہنگامی صورتحال میں فوری مدد فراہم کرتا ہے۔ اس کے علاوہ وہ والدین کے ساتھ رابطے میں رہتا ہے تاکہ بچوں کی بہتر رہنمائی کی جاسکے۔

مثبت رویے کی مداخلت اور معاونت (PBIS)

PBIS (Positive Behavioral Interventions and Supports) ایک جامع اسکول گیر نظام ہے جس کا مقصد مثبت رویوں کو فروغ دینا اور منفی رویوں کو کم کرنا ہے۔ اس میں تین سطحوں پر کام کیا جاتا ہے۔

پہلی سطح پر تمام طلبہ کے لیے واضح اصول، مثبت ماحول اور اچھے رویوں کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے۔ دوسری سطح پر ان طلبہ کو اضافی مدد دی جاتی ہے جنہیں کچھ مشکلات کا سامنا ہو۔ تیسری سطح پر ان طلبہ کے لیے انفرادی اور گہری مداخلت کی جاتی ہے جن کے مسائل زیادہ سنجیدہ ہوں۔

Table 11.2: PBIS Three-Tier Support System

سطح (Tier)	کس کے لیے؟	توجہ (Focus)	مثالیں (Examples)
Tier 1) سب کے لیے / Universal)	تمام طلبہ (تقریباً 80٪)	مثبت تعلیمی ماحول، واضح قواعد، اچھے رویّے کی حوصلہ افزائی	اسکول بھر میں قواعد کی نمائش؛ تعریفی چارٹس؛ جماعتی معاہدے
Tier 2) انتخابی / Targeted)	خطرے میں طلبہ (تقریباً 15٪)	چھوٹے گروہوں میں معاونت، چیک اِن / چیک آؤٹ نظام	لنچ گروپس؛ رہنمائی (منٹورنگ)؛ رویّہ مانیٹرنگ کارڈز
Tier 3) انفرادی / Intensive)	شدید ضرورت والے طلبہ (تقریباً 5٪)	انفرادی منصوبہ بندی، گہری مشاورت، خاندانی شمولیت	انفرادی تعلیمی منصوبہ (IEP) ؛ ون ٹو ون کاؤنسلنگ؛ بحران سے نمٹنے کے منصوبے

Source: Adapted from pbis.org (Positive Behavioral Interventions and Supports)

تنگ کرنے کے خلاف مداخلتیں

اسکول میں تنگ کرنے (bullying) کو روکنے کے لیے منظم حکمتِ عملی ضروری ہوتی ہے۔ سب سے پہلے، ایک واضح پالیسی ہونی چاہیے جس میں یہ بیان کیا جائے کہ تنگ کرنا کسی صورت برداشت نہیں کیا جائے گا۔ اساتذہ اور عملے کو اس بات کی تربیت دی جانی چاہیے کہ وہ ایسے رویوں کو پہچان سکیں اور بروقت کارروائی کریں۔

طلبہ کو بھی یہ سکھانا ضروری ہے کہ اگر وہ تنگ کرنا دیکھیں تو خاموش تماشائی نہ بنیں بلکہ مدد کریں یا اطلاع دیں۔ متاثرہ بچوں کو مناسب مشاورت فراہم کی جانی چاہیے تاکہ وہ اپنے جذبات سے نمٹ سکیں، جبکہ تنگ کرنے والے بچوں کے ساتھ بھی اصلاحی مشاورت کی جانی چاہیے تاکہ ان کے رویے میں مثبت تبدیلی لائی جاسکے۔ اس سارے عمل میں والدین کی شمولیت بھی نہایت اہم ہوتی ہے۔

والدین کی شمولیت کا کردار

والدین کی شمولیت (Parental Involvement) طلبہ کی کامیابی میں ایک اہم عنصر ہے۔ جب والدین اسکول کے ساتھ مل کر کام کرتے ہیں تو بچوں کی تعلیمی کارکردگی اور سماجی ترقی دونوں بہتر ہوتی ہیں۔

موثر شراکت داری کے لیے ضروری ہے کہ والدین اور اساتذہ کے درمیان باقاعدہ رابطہ ہو، جیسے والدین-استاد ملاقاتیں۔ والدین گھر پر بچوں کی تعلیم میں مدد کریں، ان کے ساتھ مطالعہ کریں اور سیکھنے کے عمل میں دلچسپی لیں۔ اس کے علاوہ، اسکول کی سرگرمیوں میں حصہ لینا اور اہم فیصلوں میں اپنی رائے دینا بھی اس شمولیت کا حصہ ہے۔

اس طرح اسکول اور گھر کے درمیان مضبوط تعلق بچوں کے لیے ایک مثبت اور معاون ماحول پیدا کرتا ہے، جو ان کی مجموعی ترقی میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کیجیے (Check Your Progress)

1. SEL کے پانچ بنیادی اجزاء کے نام لکھیں اور "خود انتظامی" کی ایک مثال دیجیے۔
2. PBIS کی تین سطحوں کو مختصراً بیان کریں اور یہ بتائیں کہ ہر سطح کس کے لیے ہے؟

11.7 خلاصہ (Summary)

اس اکائی میں ہم نے ہم عمروں اور اسکول کے اثرات کا جامع جائزہ لیا۔ ہم نے سیکھا کہ ہم عمر تعلقات بچے کی سماجی، جذباتی، اور علمی ترقی کے لیے ناگزیر ہیں۔ سالیوان نے ہم عمر تعلقات کی ضرورت کو واضح کیا، جبکہ جان کوئی (John D. Coie) اور کینتھ ڈاج (Kenneth A. Dodge) کے سماجی حیثیت کے مطالعے نے یہ بتایا کہ سماجی طور پر مسترد ہونا طویل مدتی نفسیاتی مسائل کا باعث بن سکتا ہے۔ دوستی کی نوعیت عمر کے ساتھ ابتدائی بچپن کے کھیل پر مبنی تعلق سے نوعمری کی گہری جذباتی دوستی تک بدلتی رہتی ہے۔

تنگ کرنا (Bullying) ایک سنگین مسئلہ ہے جسے اولویس نے تفصیل سے بیان کیا۔ تنگ کرنا کی جسمانی، زبانی، رشتہ جاتی، اور سائبر اقسام ہیں۔ بندورا کا سماجی سیکھ کا نظریہ اور کرک وڈاج کا سماجی معلومات پروسیسنگ نظریہ جارحیت کی وضاحت کرتے ہیں۔ اولویس کے تنگ کرنا روک تھام پروگرام نے دنیا بھر میں موثر نتائج دیے ہیں۔

پیانٹا کے CLASS ڈھانچے نے کلاس روم کے معیار کی تین جہتوں اور استاد-طالب علم تعلق کی اہمیت کو واضح کیا۔ ہیم برے کی تحقیق نے ثابت کیا کہ ابتدائی اسکول میں استاد کا ٹکراؤ والا تعلق طویل مدت تک اثر رکھتا ہے۔ اسکول کی تیاری کے پانچ جہات اور قبل از اسکول تعلیم کی اہمیت پر تحقیق نے واضح نتائج دیے ہیں۔

SEL پروگرام تعلیمی اور سماجی دونوں پہلوؤں میں بہتری لاتے ہیں۔ اسکول مشیر انفرادی، گروہی، اور اسکول گیر سطحوں پر کام کرتا ہے۔ PBIS ایک ثابت شدہ ڈھانچہ ہے جو مثبت رویوں کو فروغ دیتا اور منفی رویوں کو کم کرتا ہے۔ والدین کی شمولیت طلبہ کی ہمہ جہتی ترقی کے لیے ضروری ہے۔

11.8 اکتسابی نتائج (Learning outcomes)

اس اکائی کے مطالعے کے بعد آپ نے درج ذیل نکات سیکھا۔۔۔

- آپ نے ہم عمر تعلقات کی ترقیاتی اہمیت کو سمجھا اور سماجی حیثیت کی مختلف اقسام کے بارے میں سیکھا۔
- آپ نے تنگ کرنے (bullying) کی تعریف، اس کی اقسام، اسباب اور اثرات کو جانا اور اس کی روک تھام کے طریقوں، خصوصاً اولویس پروگرام، کے بارے میں آگاہی حاصل کی۔
- آپ نے جارحیت کے اہم نفسیاتی نظریات، جیسے بندورا، کرک وڈاج، اور ڈولارڈ کے نظریات کو سمجھا اور ان کے درمیان فرق کو جانا۔
- آپ نے پیانٹا کے CLASS ڈھانچے کی تین جہتوں اور استاد-طالب علم تعلق کی مختلف اقسام کو مثالوں کے ساتھ سیکھا۔
- آپ نے اسکول کی تیاری کے اہم پہلوؤں اور اسکولی منتقلی کے دوران پیش آنے والے چیلنجز کو سمجھا اور ان سے نمٹنے کی حکمت عملیوں کے بارے میں سیکھا۔
- آپ نے سماجی-جذباتی سیکھنے (SEL) کے اجزاء، مثبت رویے کی مداخلت (PBIS) کی سطحوں، اور اسکول مشیر کے کردار کو تعلیمی سیاق میں سمجھا۔

11.9 فرہنگ (Glossary)

جارحیت (Aggression)	کسی دوسرے کو جان بوجھ کر نقصان پہنچانے کا ارادہ رکھنے والا رویہ، چاہے جسمانی ہو یا زبانی۔
تماشائی مداخلت (Bystander Intervention)	تنگ کرنا یا تشدد کا مشاہدہ کرنے والے شخص کا متاثرہ کی مدد کے لیے آگے آنا۔
CLASS ڈھانچہ (Classroom Assessment Scoring System)	پیانٹا کا کلاس روم معیار ناپنے کا نظام جو جذباتی معاونت، تنظیم، اور تدریسی معاونت کو ناپتا ہے۔
سائبر تنگ کرنا (Cyberbullying)	ڈیجیٹل ذرائع سے دوسرے کو ہراساں کرنا، دھمکانا، یا بے عزت کرنا، ایذا رسانی۔
ترقیاتی طور پر موزوں عمل (DAP- Developmentally Appropriate Practice)	بچے کی عمر اور صلاحیت کے مطابق تعلیمی طریقے۔
دشمنانہ انتساب تعصب (Hostile Attribution Bias)	دوسروں کے ارادوں کو بغیر وجہ کے دشمنانہ سمجھنے کا رجحان، جارح بچوں میں عام۔
انفرادی تعلیمی منصوبہ (IEP- Individualize	خصوصی ضروریات والے طالب علم کے لیے بنایا گیا تعلیمی منصوبہ۔

Education Program)	
ہم عمر دباؤ (Peer Pressure)	ہم عمر ساتھیوں کی طرف سے ان کے جیسا رویہ اپنانے کا دباؤ۔
ہم عمر تعلقات (Peer Relations)	اپنی عمر کے ساتھیوں کے ساتھ سماجی تعامل اور روابط۔
مثبت رویے کی مداخلت اور معاونت (PBIS)	ایک اسکول گیر ڈھانچہ جو مثبت رویوں کو فروغ دیتا ہے۔
خفیہ جارحیت (Relational Aggression)	سماجی تعلقات کو نقصان پہنچانے کا رویہ جیسے افواہیں اور اخراج۔
اسکول سے تعلق (School connectedness)	طالب علم کا اسکول میں تعلق، محبت، اور اپنائیت کا احساس۔
اسکول کی تیاری (School Readiness)	رسمی تعلیم کے لیے درکار جسمانی، سماجی، جذباتی، اور علمی صلاحیتیں۔
سماجی-جذباتی سیکھنا Emotional -Social -SEL) (Learning	وہ عمل جس کے ذریعے طلبہ جذبات، سماجی مہارتیں، اور ذمہ دارانہ فیصلہ سازی سیکھتے ہیں۔
سماجی اخراج (Social Exclusion)	جان بوجھ کر کسی کو گروہی سرگرمیوں یا دوستی سے باہر رکھنا۔
سماجی حیثیت (Sociometric status)	ہم عمر گروہ میں کسی بچے کی پسند اور ناپسند کی سطح۔
تنگ کرنا (Bullying)	جان بوجھ کر، بار بار، طاقت کے عدم توازن کی بنیاد پر کسی کو نقصان پہنچانا۔

11.10 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

معروضی جوابات کے حامل سوالات (Objective Answer Type Question)

1۔ ہیری اسٹیک سالیوان نے کس بات پر زور دیا؟

(الف) والدین کا کردار سب سے اہم ہے (ب) ہم عمر تعلقات بچوں کی سماجی اور جذباتی ترقی کے لیے ناگزیر ہیں

(ج) ثقافت ہی شخصیت کو تشکیل دیتی ہے (د) جینیاتی عوامل سب سے اہم ہیں

2۔ سماجی حیثیت میں "مسترد بچوں" کی کون سی قسم جارحیت سے منسلک ہے؟

(الف) نظر انداز مسترد (ب) کمزور مسترد

(ج) جارح مسترد (د) متنازع مسترد

3۔ دان اولویس کے مطابق تنگ کرنا کی کون سی خصوصیت لازمی ہے؟

(الف) صرف جسمانی نوعیت (ب) ارادہ، تکرار، اور طاقت کا عدم توازن

(ج) ایک بار کا واقعہ (د) صرف اسکول میں ہونا

4۔ کرک اور گروٹپیٹر کے مطابق رشتہ جاتی جارحیت کس میں زیادہ عام ہے؟

(الف) لڑکوں میں (ب) لڑکیوں میں

(ج) دونوں میں برابر (د) صرف بڑی عمر کے بچوں میں

5۔ بندورا کے سماجی سیکھ کے نظریے کے مطابق جارحیت کیسے سیکھی جاتی ہے؟

(الف) جینیاتی طور پر (ب) مشاہدے اور نقل سے

(ج) ہارمونی تبدیلیوں سے (د) دماغی ساخت سے

6۔ پیانٹا کے CLASS ڈھانچے میں کتنی بنیادی جہتیں ہیں؟

(الف) دو (ب) تین

(ج) چار (د) پانچ

7۔ ہیم برے اور پیانٹا (2001) کی تحقیق کا بنیادی نتیجہ کیا تھا؟

(الف) والدینیت کا طرز سب سے اہم ہے

(ب) کنڈر گارٹن میں استاد کا ٹکراؤ والا تعلق آٹھویں جماعت تک مسائل کا اشارہ ہے

(ج) ہم عمر تعلقات استاد سے زیادہ اہم ہیں

(د) تعلیمی کارکردگی والدین کی تعلیم سے منسلک ہے

8۔ اسکول کی تیاری کے پانچ جہات میں سے کون سا شامل نہیں؟

(الف) جسمانی صحت (ب) سماجی-جذباتی ترقی

(ج) خاندانی آمدنی (د) زبانی ترقی

9۔ CASEL کے SEL ڈھانچے میں "خود انتظامی" سے کیا مراد ہے؟

(الف) دوسروں کو سمجھنا (ب) جذبات پر قابو اور اہداف مقرر کرنا

(ج) ذمہ دارانہ فیصلے کرنا (د) رشتہ مہارتیں

10۔ PBIS کی پہلی سطح کس کے لیے ہے؟

(الف) صرف مسائل والے طلبہ (ب) صرف خصوصی ضروریات والے

(ج) تمام طلبہ (د) صرف اساتذہ

مختصر جوابات کے حامل سوالات (Short Answer Type Questions)

1۔ ہم عمر تعلقات والدین کے ساتھ تعلقات سے کیسے مختلف ہیں؟

2۔ سماجی حیثیت کی پانچ اقسام کے نام لکھیں اور مقبول بچوں کی خصوصیات بیان کریں۔

3۔ تنگ کرنا کی تعریف کیجیے اور اس کی کوئی دو قسمیں بیان کیجیے۔

4۔ بندورا کے سماجی سیکھ کے نظریے کی روشنی میں جارحیت کی وضاحت کیجیے ۔

5۔ سماجی معلومات پروسیسنگ نظریے میں "دشمنانہ انتساب تعصب" کیا ہے؟

6۔ کلاس روم کے مثبت ماحول کی کوئی تین خصوصیات بیان کیجیے ۔

7۔ استاد-طالب علم تعلق کی تین اقسام کے نام اور مختصر وضاحت لکھیں۔

8۔ اسکول کی تیاری کے پانچ جہات کی فہرست بنائیں۔

9۔ پرائمری سے مڈل اسکول کی منتقلی میں بچے کو کن چیلنجوں کا سامنا ہوتا ہے؟ دو بیان کیجیے ۔

10۔ SEL کے پانچ اجزاء کے نام لکھیں۔

11۔ PBIS کی تین سطحوں کو مختصراً بیان کیجیے ۔

12۔ اسکول مشیر بحران کے انتظام میں کیا کردار ادا کرتا ہے؟

13۔ والدین کی اسکولی شمولیت طلبہ کی ترقی کو کیسے فائدہ پہنچاتی ہے؟

14۔ سائبر تنگ کرنا روایتی تنگ کرنا سے کیوں زیادہ پیچیدہ ہو سکتی ہے؟

15۔ کامیاب اسکولی منتقلی میں مشیر کا کردار کیا ہے؟

طویل جوابات کے حامل سوالات (Long Answer Type Questions)

1۔ ہم عمر تعلقات کی ترقیاتی اہمیت کا جامع جائزہ لیں۔ سالیوان کے نظریے، سماجی حیثیت کی اقسام، اور دوستی کی عمر کے ساتھ تبدیلی کو مثالوں کے ساتھ بیان کیجیے ۔

2۔ جارحیت کے نفسیاتی نظریات (بندورا، کرک وڈاج) کو بیان کریں اور اولویس کے روک تھام پروگرام کی چار سطحوں کی وضاحت کیجیے۔

3۔ پیانٹا کے CLASS ڈھانچے اور استاد-طالب علم تعلق کی ترقیاتی اہمیت پر تفصیلی مضمون لکھیں۔

4۔ اسکول کی تیاری کے تصور کا جامع جائزہ لیں۔ اسکول کی تیاری کے پانچ جہات، اور اسکولی منتقلی کے چیلنجوں کو بیان کریں اور مشیر ان میں کس طرح مدد کر سکتا ہے؟

5۔ اسکولوں میں معاونتی مداخلتوں کا تفصیلی جائزہ لیں۔ SEL، PBIS، اسکول مشیر کا کردار، تنگ کرنا مخالف مداخلتیں، اور والدین کی شمولیت کو یکجا کرتے ہوئے ایک جامع اسکول معاونت ماڈل پیش کیجیے ۔

معروضی سوالات کے جوابات:

سوال	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
جواب	ب	ج	ب	ب	ب	ب	ب	ج	ب	ج

11.11 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)

1. Berk, L. E. (2019). *Child development* (10th ed.). Pearson Education.
2. Coie, J. D., & Dodge, K. A. (1988). Multiple sources of data on social behavior and social status. *Child Development, 59*(3), 815–829.
3. Crick, N. R., & Grotpeter, J. K. (1995). Relational aggression, gender, and social-psychological adjustment. *Child Development, 66*(3), 710–722.
4. Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development, 82*(1), 405–432.
5. Eccles, J. S., Midgley, C., Wigfield, A., Buchanan, C. M., Reuman, D., Flanagan, C., & Mac Iver, D. (1993). Development during adolescence. *American Psychologist, 48*(2), 90–101.
6. Hamre, B. K., & Pianta, R. C. (2001). Early teacher–child relationships and the trajectory of children's school outcomes. *Child Development, 72*(2), 625–638.
7. Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Blackwell.
8. Olweus, D., & Limber, S. P. (2010). Bullying in school: Evaluation and dissemination of the Olweus Bullying Prevention Program. *American Journal of Orthopsychiatry, 80*(1), 124–134.
9. Papalia, D. E., & Martorell, G. (2023). *Experience human development* (14th ed.). McGraw-Hill.
10. Parker, J. G., & Asher, S. R. (1987). Peer relations and later personal adjustment. *Psychological Bulletin, 102*(3), 357–389.

11. Pianta, R. C. (1999). *Enhancing relationships between children and teachers*. American Psychological Association.

12. Santrock, J. W. (2021). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.

مجلات

اسکول کا ماحول اور استاد-طالب علم تعلق :(Journal of School Psychology (Elsevier

تنگ کرنا اور جارحیت کی تحقیق :(Aggressive Behavior (Wiley

اسکولی مداخلتیں اور معاونت :(School Psychology Review (NASP

سماجی حیثیت اور ہم عمر تعلقات :(Child Development (SRCD

ویب سائٹس

stopbullying.gov

casel.org

pbis.org

schoolcounselor.org

unicef.org:

ncert.nic.in

اکائی 12۔ نشوونما میں ذرائع ابلاغ اور ٹیکنالوجی

(Media and Technology in Development)

اکائی کے اجزاء:

12.0 تمہید (Introduction)

12.1 مقاصد (Objectives)

12.2 ڈیجیٹل آلات کا دماغ اور رویے پر اثر (Impact of Digital Devices on Brain and Behaviour)

12.2.1 رویے پر ڈیجیٹل آلات کے اثرات (Effects of Digital Devices on Behaviour)

12.3 سوشل میڈیا اور ذہنی صحت (Social Media and Mental Health)

12.4 تعلیمی ٹیکنالوجی اور ای-لرننگ (Educational Technology and E-Learning)

12.5 سائبر دھونس اور انٹرنیٹ کی لت (Cyber bullying and Internet Addiction)

12.6 والدین اور مشیروں کے لیے ڈیجیٹل خواندگی (Digital Literacy for Parents and Counsellors)

12.7 خلاصہ (Summary)

12.8 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

12.9 فرہنگ (Glossary)

12.10 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

12.11 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)

12.0 تمہید (Introduction)

اکیسویں صدی میں ڈیجیٹل ٹیکنالوجی نے انسانی زندگی کو بنیادی طور پر بدل ڈالا ہے۔ آج کے بچے اور نوجوان ایسی دنیا میں پیدا ہو رہے ہیں جہاں اسمارٹ فون، ٹیبلیٹ، سوشل میڈیا، اور انٹرنیٹ روزمرہ زندگی کا لازمی حصہ ہیں۔ امریکی ماہر نفسیات جین ٹوینج (Jean Twenge) نے 2017ء میں اپنی کتاب "iGen" میں اس نسل کا تعارف کروایا جو سوشل میڈیا کے ساتھ پلی بڑھی ہے اور جس کی نفسیاتی ترقی پر ڈیجیٹل دنیا کے گہرے اثرات مرتب ہوئے ہیں۔ ترقیاتی نفسیات کے لیے یہ سوال انتہائی اہم ہے کہ ڈیجیٹل آلات اور میڈیا بچوں اور نوجوانوں کے دماغ، رویے، جذبات، تعلیم، اور سماجی تعلقات کو کیسے متاثر کرتے ہیں۔ ایک طرف تعلیمی ٹیکنالوجی اور ای-لرننگ نے اکتساب کے نئے مواقع پیدا کیے ہیں، دوسری طرف سائبر تنگ کرنا، انٹرنیٹ کی لت، اور سوشل میڈیا کے ذہنی صحت

پر منفی اثرات سنگین چیلنج بن گئے ہیں۔

اس اکائی میں ہم ڈیجیٹل آلات کے دماغ اور رویے پر اثرات، سوشل میڈیا اور ذہنی صحت کا تعلق، تعلیمی ٹیکنالوجی کے فوائد اور حدود، سائبر تنگ کرنا اور انٹرنیٹ کی لت کی نفسیاتی جہتیں، اور والدین اور مشیروں کے لیے ڈیجیٹل خواندگی کا جامع جائزہ لیں گے۔ یہ تمام موضوعات جدید مشاورت اور تعلیم کے میدان میں انتہائی اہمیت کے حامل ہیں۔

12.1 مقاصد (Objectives)

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

- ڈیجیٹل آلات کے دماغی نشوونما، توجہ، نیند، اور رویے پر اثرات کو علمی بنیادوں پر سمجھ سکیں گے۔
- سوشل میڈیا کے نوجوانوں کی ذہنی صحت پر مثبت اور منفی اثرات کا تجزیہ کر سکیں گے۔
- تعلیمی ٹیکنالوجی اور ای-لرننگ کے فوائد، حدود، اور مؤثر استعمال کے اصولوں کو بیان کر سکیں گے۔
- سائبر تنگ کرنا کی اقسام، اسباب، اثرات، اور قانونی پہلوؤں کو سمجھتے ہوئے انٹرنیٹ کی لت کے نفسیاتی نظریات اور علاج کے طریقوں کو بیان کر سکیں گے۔
- والدین اور مشیروں کے لیے ڈیجیٹل خواندگی کی اہمیت کو سمجھ کر عملی حکمت عملیاں پیش کر سکیں گے۔
- ڈیجیٹل دور کے چیلنجوں سے نمٹنے میں بچوں، والدین، اور معاشرے کو ثبوت پر مبنی رہنمائی فراہم کر سکیں گے۔

12.2 ڈیجیٹل آلات کا دماغ اور رویے پر اثر (Impact of Digital Devices on Brain and Behaviour)

ڈیجیٹل آلات جیسے اسمارٹ فون، ٹیبلیٹ، ٹیلی ویژن، اور انٹرنیٹ آج کے دور میں بچوں اور نوجوانوں کی زندگی کا اہم حصہ بن چکے ہیں۔ یہ آلات نہ صرف معلومات اور تفریح فراہم کرتے ہیں بلکہ اکتساب اور رابطے کے نئے ذرائع بھی مہیا کرتے ہیں۔ تاہم ان کے مسلسل استعمال سے دماغ اور رویے پر مثبت اور منفی دونوں اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

صرف ٹیکنالوجی تک رسائی کافی نہیں بلکہ اس کے بامقصد اور ذمہ دارانہ استعمال کی تربیت بھی ضروری ہے۔ پرینسکی (Prensky 2001) نے جدید نسل کو "ڈیجیٹل آبادی (Digital Natives) " قرار دیا، یعنی وہ بچے جو ڈیجیٹل دنیا میں پیدا ہوئے ہیں اور جن کے لیے ٹیکنالوجی ایک فطری حصہ بن چکی ہے۔ تاہم یہ تصور مکمل طور پر درست نہیں کیونکہ ٹیکنالوجی کے ساتھ پرورش پانے کے باوجود مؤثر اور محفوظ استعمال سیکھنا ایک علیحدہ مہارت ہے۔

دماغی نشوونما پر ڈیجیٹل آلات کے اثرات

دماغی نشوونما ایک پیچیدہ عمل ہے جو ماحول اور تجربات سے متاثر ہوتا ہے۔ ڈیجیٹل آلات کے استعمال سے اس عمل پر درج ذیل نمایاں اثرات سامنے آئے ہیں۔

اعصابی لچک (Neuroplasticity): انسانی دماغ میں خود کو بدلنے اور نئے تجربات کے مطابق ڈھالنے کی صلاحیت موجود ہوتی ہے۔

مسلسل ڈیجیٹل استعمال دماغی روابط کو نئی شکل دے سکتا ہے، جس کے مثبت اور منفی دونوں پہلو ہو سکتے ہیں۔

پیش پیشانی قشر (Prefrontal Cortex): دماغ کا یہ حصہ فیصلہ سازی، منصوبہ بندی، اور خود پر قابو رکھنے سے متعلق ہے۔ اس کی نشوونما نوجوانی کے آخر تک جاری رہتی ہے۔ ضرورت سے زیادہ اسکرین کا استعمال اس کی کارکردگی کو متاثر کر سکتا ہے، جس کے نتیجے میں توجہ اور ضبطِ نفس میں مشکلات پیدا ہو سکتی ہیں۔

ڈوپامین کا نظام: ڈیجیٹل پلیٹ فارمز، خاص طور پر سوشل میڈیا، فوری ردِ عمل (جیسے لائکس اور نوٹیفکیشن) کے ذریعے دماغ میں ڈوپامین کے اخراج کو متحرک کرتے ہیں۔ یہ عمل وقتی خوشی کا احساس پیدا کرتا ہے مگر مسلسل استعمال کی صورت میں عادت یا انحصار (addiction) کا باعث بن سکتا ہے۔

ابتدائی بچپن میں اسکرین کا استعمال: تحقیقی شواہد اس بات کی نشاندہی کرتے ہیں کہ بہت کم عمر میں زیادہ اسکرین دیکھنے سے بعد کی عمر میں توجہ کے مسائل پیدا ہونے کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔

توجہ اور ارتکاز پر اثرات

ڈیجیٹل آلات کے استعمال نے توجہ کے انداز میں نمایاں تبدیلیاں پیدا کی ہیں۔

توجہ کا دورانیہ (Attention Span): مسلسل نوٹیفکیشن، مختصر ویڈیوز، اور بیک وقت کئی سرگرمیوں میں مشغول رہنے کی عادت توجہ کے دورانیے کو کم کر سکتی ہے۔

ملٹی ٹاسکنگ کا تصور: عام طور پر یہ سمجھا جاتا ہے کہ بیک وقت کئی کام کرنا مؤثر ہے، لیکن تحقیق کے مطابق دماغ دراصل ایک وقت میں ایک ہی کام پر توجہ مرکوز کرتا ہے اور بار بار توجہ بدلنے سے کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔

گہری سوچ میں کمی: مسلسل سطحی معلومات کے استعمال سے تجزیاتی اور تنقیدی سوچ کی صلاحیت متاثر ہو سکتی ہے، جو تعلیمی کامیابی کے لیے اہم ہے۔

نیند پر اثرات

مناسب نیند دماغی اور جسمانی صحت کے لیے بنیادی حیثیت رکھتی ہے، تاہم ڈیجیٹل آلات اس پر منفی اثر ڈال سکتے ہیں۔

نیلی روشنی (Blue Light): اسکرین سے خارج ہونے والی نیلی روشنی نیند کے ہارمون (میلاٹونن) کی پیداوار کو کم کر دیتی ہے، جس سے نیند آنے میں تاخیر ہوتی ہے۔

سونے سے پہلے اسکرین کا استعمال: رات کے وقت سوشل میڈیا یا ویڈیو گیمز دماغ کو متحرک رکھتے ہیں، جس سے نیند کا معیار متاثر ہوتا ہے۔

رات کے نوٹیفکیشن: مسلسل آنے والی اطلاعات نیند میں خلل ڈال سکتی ہیں، جس سے تھکن اور توجہ کی کمی پیدا ہوتی ہے۔

ماہرین کے مطابق اسکول کی عمر کے بچوں اور نوجوانوں کے لیے مناسب دورانیہ کی نیند نہایت ضروری ہے تاکہ ان کی ذہنی نشوونما متوازن انداز میں جاری رہ سکے۔

12.2.1 رویے پر ڈیجیٹل آلات کے اثرات (Effects of Digital Devices on Behaviour)

ڈیجیٹل آلات کا استعمال بچوں اور نوجوانوں کے رویے پر گہرے اور ہمہ جہتی اثرات مرتب کرتا ہے۔ یہ اثرات اس بات پر منحصر ہوتے ہیں کہ آلات کو کس مقصد، کتنی مدت، اور کس نوعیت کے مواد کے ساتھ استعمال کیا جارہا ہے۔ مناسب اور متوازن استعمال مثبت رویوں کو فروغ دے سکتا ہے، جبکہ غیر محتاط اور ضرورت سے زیادہ استعمال منفی رویوں کا باعث بن سکتا ہے۔ ذیل میں ان اثرات کی تفصیل پیش کی جارہی ہے۔

سماجی رویے میں تبدیلی: ڈیجیٹل آلات کے زیادہ استعمال سے آمنے سامنے میل جول میں کمی آسکتی ہے۔ بچے اور نوجوان حقیقی زندگی کے سماجی روابط کے بجائے آن لائن رابطوں کو ترجیح دینے لگتے ہیں، جس سے بات چیت کی مہارت، ہمدردی، اور سماجی سمجھ بوجھ متاثر ہو سکتی ہے۔ تاہم تعلیمی اور مثبت پلیٹ فارمز کے ذریعے تعاون اور گروہی کام کی صلاحیت بھی فروغ پاسکتی ہے۔

جذباتی اور نفسیاتی اثرات: سوشل میڈیا اور دیگر ڈیجیٹل پلیٹ فارمز بچوں کے جذبات پر نمایاں اثر ڈالتے ہیں۔ دوسروں سے مسلسل موازنہ، لائکس اور کمنٹس کی اہمیت، اور آن لائن شناخت بنانے کی خواہش بعض اوقات کم اعتمادی، بے چینی، یا اداسی کا باعث بن سکتی ہے۔ اس کے برعکس، مثبت مواد اور حوصلہ افزا پیغامات خود اعتمادی کو بڑھا بھی سکتے ہیں۔

جارحیت اور چڑچڑاپن: پر تشدد یا تیز رفتار مواد (violent or fast-paced content) دیکھنے سے بعض بچوں میں جارحانہ رویہ اور چڑچڑاپن پیدا ہو سکتا ہے۔ مزید یہ کہ جب بچوں کو اسکرین سے دور کیا جاتا ہے تو وہ بے چینی یا غصے کا اظہار کر سکتے ہیں، جو اس بات کی علامت ہو سکتی ہے کہ وہ اس پر حد سے زیادہ انحصار کرنے لگے ہیں۔

انحصار اور عادت (Addictive Behaviour) : ڈیجیٹل آلات، خاص طور پر گیمز اور سوشل میڈیا، بچوں میں بار بار استعمال کی عادت پیدا کر سکتے ہیں۔ نوٹیفکیشن، گیمز کے انعامی نظام، اور مسلسل دستیاب تفریح بچوں کو اپنی طرف متوجہ رکھتے ہیں، جس کے نتیجے میں وہ دیگر اہم سرگرمیوں جیسے پڑھائی، کھیل، اور خاندانی وقت کو نظر انداز کر سکتے ہیں۔

توجہ، نظم و ضبط، اور خود پر قابو: مسلسل ڈیجیٹل محرکات بچوں میں فوری تسکین (instant gratification) کی عادت پیدا کرتے ہیں۔ اس کے نتیجے میں وہ صبر، نظم و ضبط، اور طویل مدت تک توجہ مرکوز کرنے کی صلاحیت میں کمی محسوس کر سکتے ہیں۔ تعلیمی سرگرمیوں میں دلچسپی کم ہونا بھی اس کا ایک ممکنہ نتیجہ ہے۔

اخلاقی اور اقداری رویے: ڈیجیٹل میڈیا کے ذریعے بچوں کو مختلف ثقافتی اور سماجی اقدار سے آگاہی حاصل ہوتی ہے۔ مثبت مواد اخلاقی تربیت میں مدد دے سکتا ہے، جبکہ نامناسب مواد رویوں اور اقدار پر منفی اثر ڈال سکتا ہے۔ اس لیے مواد کے انتخاب میں احتیاط ضروری ہے۔

مثبت رویوں کا فروغ: اگر ڈیجیٹل آلات کو مناسب نگرانی اور رہنمائی کے ساتھ استعمال کیا جائے تو یہ بچوں میں کئی مثبت رویوں کو فروغ دے سکتے ہیں، جیسے تعاون، مسئلہ حل کرنے کی صلاحیت، تخلیقی سوچ، اور خود اکتساب کی عادت۔ تعلیمی گیمز اور سرگرمیاں اکتساب کو دلچسپ اور مؤثر بنا سکتی ہیں۔

ڈیجیٹل آلات کا رویے پر اثر یکساں نہیں ہوتا بلکہ یہ استعمال کے انداز پر منحصر ہوتا ہے۔ والدین، اساتذہ، اور مشیروں کی ذمہ داری ہے

کہ وہ بچوں کی رہنمائی کریں، اسکرین ٹائم کو متوازن رکھیں، اور معیاری مواد کے انتخاب کو یقینی بنائیں تاکہ مثبت رویوں کو فروغ دیا جا سکے اور منفی اثرات کو کم کیا جا سکے۔

اسکرین ٹائم کے لیے رہنما اصول

بچوں اور نوجوانوں کے لیے اسکرین کے استعمال میں اعتدال اور مناسب نگرانی نہایت اہم ہے۔ اسکرین ٹائم اگر حد سے زیادہ بڑھ جائے تو یہ صحت، نیند، اور تعلیمی کارکردگی پر منفی اثر ڈال سکتا ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ عمر کے مطابق واضح حدود مقرر کی جائیں اور معیاری مواد کا انتخاب کیا جائے۔ اسکرین ٹائم کے رہنما اصول امریکن اکیڈمی آف پیڈیاٹرکس (AAP 2016) ، کی سفارشات پر مبنی ہیں، جو بچوں کی صحت اور نشوونما کے حوالے سے دنیا کا ایک معروف پیشہ ورانہ ادارہ ہے۔ عمومی رہنما اصول درج ذیل ہیں۔

- 18 ماہ سے کم عمر بچوں کے لیے اسکرین کا استعمال نہ ہونے کے برابر ہونا چاہیے، سوائے ویڈیو کال کے۔
- 18 سے 24 ماہ کے بچوں کے لیے صرف معیاری تعلیمی مواد استعمال کیا جائے اور وہ بھی والدین کی موجودگی میں۔
- 2 سے 5 سال کے بچوں کے لیے روزانہ اسکرین ٹائم محدود رکھا جائے (تقریباً ایک گھنٹہ) اور مواد تعلیمی اور معیاری ہو۔
- 6 سال اور اس سے زیادہ عمر کے بچوں کے لیے اسکرین کے استعمال کی واضح حدود مقرر کی جائیں تاکہ نیند، جسمانی سرگرمی، اور سماجی تعلقات متاثر نہ ہوں۔
- سونے کے کمرے میں ڈیجیٹل آلات رکھنے سے گریز کیا جائے اور سونے سے کم از کم ایک گھنٹہ پہلے اسکرین کا استعمال بند کر دیا جائے۔

مثبت پہلو

یہ ضروری ہے کہ ڈیجیٹل آلات کے استعمال کے مثبت پہلوؤں کو بھی متوازن انداز میں سمجھا جائے۔ اگر ان کا استعمال مناسب رہنمائی اور اعتدال کے ساتھ کیا جائے تو یہ اکتساب، تخلیقی صلاحیتوں، اور ذاتی ترقی کے مؤثر ذرائع ثابت ہو سکتے ہیں۔ چند اہم فوائد درج ذیل ہیں۔

تعلیم میں بہتری: تعلیمی ویڈیوز، آن لائن کورسز، اور ای-لرننگ پلیٹ فارمز کے ذریعے طلبہ کو مختلف مضامین آسان اور دلچسپ انداز میں اکتساب کے مواقع ملتے ہیں۔ مشکل تصورات کو بصری اور سمعی انداز میں سمجھنا آسان ہو جاتا ہے، جس سے سیکھنے کی رفتار اور معیار بہتر ہوتا ہے۔ **معلومات تک فوری رسائی:** ڈیجیٹل آلات کے ذریعے طلبہ کسی بھی وقت اور کہیں بھی معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔ انٹرنیٹ پر موجود تعلیمی مواد، تحقیقی مضامین، اور ڈیجیٹل لائبریریاں علم کے دائرے کو وسیع کرتی ہیں اور خود اکتساب (self-learning) کی صلاحیت کو فروغ دیتی ہیں۔

تخلیقی صلاحیتوں کا فروغ: ڈیجیٹل ٹیکنالوجی طلبہ کو اپنی تخلیقی صلاحیتوں کے اظہار کے مواقع فراہم کرتی ہے۔ مثال کے طور پر ویڈیو بنانا، گرافک ڈیزائننگ، پریزنٹیشن تیار کرنا، اور ڈیجیٹل کہانیاں تخلیق کرنا ان کی تخلیقی سوچ اور مہارتوں کو بڑھاتا ہے۔

ڈیجیٹل مہارتوں کی ترقی: موجودہ دور میں ڈیجیٹل خواندگی ایک بنیادی ضرورت بن چکی ہے۔ ڈیجیٹل آلات کے استعمال سے طلبہ کمپیوٹر، سافٹ ویئر، اور آن لائن ٹولز کے استعمال میں مہارت حاصل کرتے ہیں، جو مستقبل میں تعلیمی اور پیشہ ورانہ زندگی کے لیے نہایت اہم

ہے۔

رابطے اور تعاون میں آسانی: ڈیجیٹل پلیٹ فارمز طلبہ کو اساتذہ اور ہم جماعتوں کے ساتھ بآسانی رابطہ قائم کرنے اور مشترکہ کام کرنے کا موقع فراہم کرتے ہیں۔ آن لائن مباحثے، گروپ پروجیکٹس، اور ورچوئل کلاس روم سیکھنے کے عمل کو زیادہ مؤثر بناتے ہیں۔

ذاتی اکتساب کے مواقع: ڈیجیٹل ذرائع طلبہ کو اپنی رفتار اور دلچسپی کے مطابق اکتساب کا موقع دیتے ہیں۔ وہ مشکل موضوعات پر زیادہ وقت دے سکتے ہیں اور اپنی ضرورت کے مطابق مواد کا انتخاب کر سکتے ہیں، جس سے خود مختار اکتساب کی عادت پروان چڑھتی ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کیجیے (Check Your Progress)
1. ڈیجیٹل آلات کے دو مثبت اور دو منفی اثرات بیان کیجیے۔

12.3 سوشل میڈیا اور ذہنی صحت (Social Media and Mental Health)

سوشل میڈیا ڈیجیٹل ماحول (digital environment) کا ایک اہم حصہ ہے جو بچوں اور نوجوانوں کی روزمرہ زندگی، سماجی تعلقات، اور ذہنی نشوونما پر گہرا اثر ڈال رہا ہے۔ ترقیاتی نفسیات کے مطابق بچپن اور نوعمری وہ مراحل ہیں جن میں شناخت (identity)، خود اعتمادی، اور سماجی مہارتیں تشکیل پاتی ہیں۔ اس تناظر میں سوشل میڈیا ایک طاقتور ماحولیاتی عامل (environmental influence) کے طور پر کام کرتا ہے جو بچوں کی ادراکی، جذباتی، اور سماجی نشوونما کو متاثر کرتا ہے۔

ماحولیاتی نظام کے نظریے کے مطابق، سوشل میڈیا بچوں کے روزمرہ ماحول کا حصہ بن چکا ہے اور ان کے تجربات، تعلقات، اور اکتساب کے انداز کو تشکیل دیتا ہے۔ اسی طرح مشاہداتی اکتساب (observational learning) کے نظریے کے مطابق بچے دوسروں کے رویوں کو دیکھ کر سیکھتے ہیں، اور سوشل میڈیا اس عمل کو مزید تیز اور وسیع بنا دیتا ہے۔

سوشل میڈیا کا اثر یک طرفہ نہیں بلکہ کثیر الجہتی (multidimensional) ہے، جو اس کے استعمال کے انداز، دورانیے، اور مواد کی نوعیت پر منحصر ہوتا ہے۔ سوشل میڈیا کا حد سے زیادہ اور غیر متوازن استعمال بچوں اور نوعمروں کی ذہنی صحت کے لیے چیلنجز پیدا کر سکتا ہے۔ خاص طور پر اس عمر میں جب شناخت (identity) کی تشکیل، خود اعتمادی، اور سماجی تعلقات کی بنیاد رکھی جا رہی ہوتی ہے، سوشل میڈیا کے اثرات زیادہ گہرے اور دیرپا ہو سکتے ہیں۔

ذہنی صحت پر سوشل میڈیا کے اثرات

سوشل میڈیا بچوں کی ذہنی صحت پر مختلف طریقوں سے اثر انداز ہوتا ہے، جن میں چند نمایاں پہلو درج ذیل ہیں۔

سماجی موازنہ (Social Comparison): سوشل میڈیا پر زیادہ تر افراد اپنی زندگی کے مثبت اور کامیاب پہلوؤں کو نمایاں کرتے ہیں۔ بچے جب ان تصاویر اور ویڈیوز کا موازنہ اپنی حقیقی زندگی سے کرتے ہیں تو ان میں احساسِ کمتری اور خود اعتمادی میں کمی پیدا ہو سکتی ہے۔ یہ کیفیت وقت کے ساتھ ذہنی دباؤ اور اداسی میں اضافہ کر سکتی ہے۔

اضطراب اور ڈپریشن: مسلسل آن لائن رہنے، دوسروں کے ردِ عمل (likes اور comments) کی فکر، اور اپنی آن لائن شناخت

برقرار رکھنے کا دباؤ بچوں میں اضطراب پیدا کرتا ہے۔ بعض تحقیقی مطالعات نے سوشل میڈیا کے زیادہ استعمال اور ڈپریشن کی علامات کے درمیان تعلق ظاہر کیا ہے، خاص طور پر نوعمر لڑکیوں میں۔

FOMO (Fear of Missing Out): یہ احساس کہ دیگر لوگ زیادہ خوش یا مصروف زندگی گزار رہے ہیں، بچوں میں بے چینی اور عدم اطمینان کو بڑھاتا ہے۔ FOMO بچوں کو بار بار سوشل میڈیا چیک کرنے پر مجبور کرتا ہے، جس سے ذہنی سکون متاثر ہوتا ہے۔

جسمانی شبیہ کے مسائل (Body Image Issues)**:** فلٹر شدہ تصاویر اور غیر حقیقی خوبصورتی کے معیار بچوں کے ذہن پر گہرا اثر ڈالتے ہیں۔ خاص طور پر لڑکیاں اپنی ظاہری شکل کے بارے میں غیر ضروری تشویش میں مبتلا ہو سکتی ہیں، جو خود اعتمادی میں کمی اور ذہنی دباؤ کا باعث بنتی ہے۔

تنہائی اور سماجی علیحدگی: اگرچہ سوشل میڈیا رابطے کا ذریعہ ہے، لیکن اس کا زیادہ استعمال حقیقی سماجی تعلقات کو کمزور کر سکتا ہے۔ بچے آمنے سامنے میل جول کے بجائے آن لائن تعامل کو ترجیح دیتے ہیں، جس سے تنہائی اور سماجی علیحدگی کے احساسات بڑھ سکتے ہیں۔

توجہ، نیند، اور جذباتی توازن پر اثرات

سوشل میڈیا کا استعمال بچوں کے روزمرہ معمولات اور ذہنی توازن پر بھی اثر انداز ہوتا ہے۔

توجہ میں کمی: مسلسل نوٹیفکیشن اور مختصر مواد بچوں کی توجہ کو منتشر کرتے ہیں۔ اس کے نتیجے میں وہ تعلیمی سرگرمیوں پر دیر تک توجہ مرکوز نہیں رکھ پاتے۔

نیند میں خلل : رات کے وقت سوشل میڈیا کا استعمال نیند کے دورانیے اور معیار دونوں کو متاثر کرتا ہے۔ نیند کی کمی ذہنی صحت، یادداشت، اور جذباتی استحکام پر منفی اثر ڈالتی ہے۔

جذباتی اتار چڑھاؤ : آن لائن تعاملات، جیسے منفی تبصرے یا نظر انداز کیا جانا، بچوں کے جذبات پر فوری اثر ڈالتے ہیں، جس سے ان میں اداسی، غصہ، یا مایوسی پیدا ہو سکتی ہے۔

خطرے کے عوامل (Risk Factors)

سوشل میڈیا کے اثرات تمام بچوں پر ایک جیسے نہیں ہوتے۔ کچھ حالات ایسے ہوتے ہیں جو اس کے منفی اثرات کو بڑھا دیتے ہیں۔ ان عوامل کو خطرے کے عوامل کہا جاتا ہے۔

- حد سے زیادہ اسکرین ٹائم (خاص طور پر روزانہ 3 گھنٹے یا اس سے زیادہ)
- غیر مناسب یا منفی مواد تک رسائی
- کم خود اعتمادی یا جذباتی حساسیت
- والدین یا اساتذہ کی نگرانی کا فقدان

اس لیے یہ ضروری ہے کہ ان عوامل کو مد نظر رکھتے ہوئے بچوں کی رہنمائی کی جائے تاکہ سوشل میڈیا کے منفی اثرات کو کم کیا جا سکے۔

مثبت پہلو

اگرچہ سوشل میڈیا کے منفی اثرات نمایاں ہیں، لیکن اس کے مثبت پہلو بھی موجود ہیں۔ مناسب اور متوازن استعمال بچوں میں اکتساب، تخلیقی اظہار، اور سماجی رابطوں کو فروغ دے سکتا ہے۔ آن لائن معاونتی گروپس اور تعلیمی مواد بچوں کو معلومات اور رہنمائی فراہم کر سکتے ہیں، خاص طور پر ایسے حالات میں جہاں انہیں مدد کی ضرورت ہو۔

ذمہ دارانہ استعمال کی اہمیت

تعلیمی اور تربیتی نقطۂ نظر سے یہ ضروری ہے کہ بچوں کو سوشل میڈیا کے ذمہ دارانہ استعمال کی تربیت دی جائے۔ اس میں وقت کی حد مقرر کرنا، معیاری مواد کا انتخاب، اور حقیقی زندگی کے تعلقات کو ترجیح دینا شامل ہے۔ والدین اور اساتذہ کی رہنمائی اس عمل میں کلیدی کردار ادا کرتی ہے تاکہ بچے سوشل میڈیا کے فوائد سے فائدہ اٹھا سکیں اور اس کے منفی اثرات سے محفوظ رہیں۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کیجیے (Check Your Progress)
1. سماجی موازنہ اور FOMO کیا ہیں، اور یہ بچوں پر کیسے اثر انداز ہوتے ہیں؟

12.4 تعلیمی ٹیکنالوجی اور ای-لرننگ (Educational Technology and E-Learning)

تعلیمی ٹیکنالوجی (Educational Technology / EdTech) سے مراد ایسے ڈیجیٹل اوزاروں، پلیٹ فارمز، اور تدریسی طریقوں کا استعمال ہے جو سیکھنے کے عمل کو زیادہ مؤثر، منظم، اور قابلِ رساء بناتے ہیں۔ ای-لرننگ (E-Learning) اس کا ایک اہم پہلو ہے جس میں انٹرنیٹ کے ذریعے تعلیم حاصل کی جاتی ہے، جیسے آن لائن کورسز، ویڈیو لیکچرز، ڈیجیٹل نصاب، ورچوئل کلاس رومز، اور انٹرایکٹو تعلیمی سرگرمیاں۔

اکیسویں صدی میں، خصوصاً COVID-19 وبا کے بعد، ای-لرننگ نے تعلیم کے روایتی نظام کو نمایاں طور پر تبدیل کر دیا ہے۔ اب سیکھنا صرف کلاس روم تک محدود نہیں رہا بلکہ ایک مسلسل اور لچکدار عمل بن گیا ہے جو کسی بھی وقت اور کسی بھی جگہ ممکن ہے۔

تعلیمی ٹیکنالوجی ایک اہم **عامل (factor)** ہے جو بچوں اور نوجوانوں کی **ادراکی، سماجی، اور جذباتی نشوونما** کو متاثر کرتا ہے۔ یہ نہ صرف سیکھنے کے مواد کو تبدیل کرتا ہے بلکہ سیکھنے کے انداز، سوچنے کے طریقے، اور علم کے حصول کے ذرائع کو بھی نئی شکل دیتا ہے۔

نظریاتی بنیاد (Theoretical Foundations)

تعلیمی ٹیکنالوجی کو سمجھنے کے لیے چند اہم نفسیاتی نظریات نہایت مددگار ہیں۔

وائیگوتسکی کا سماجی تعمیری نظریہ: (Vygotsky's Social Constructivism) وائیگوتسکی کے مطابق سیکھنا ایک سماجی عمل ہے جو دوسروں کے ساتھ تعامل کے ذریعے ہوتا ہے۔ ای-لرننگ پلیٹ فارمز طلبہ کو **Zone of Proximal Development (ZPD)** میں سیکھنے کے مواقع فراہم کرتے ہیں، جہاں وہ اساتذہ، ہم جماعتوں، یا ڈیجیٹل رہنمائی (digital scaffolding) کے ذریعے مشکل تصورات کو بہتر طور پر سمجھ سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر، ویڈیو ٹیوٹوریلز، step-by-step ہدایات، اور interactive

quizzes سیکھنے کو آسان بناتے ہیں۔

بنڈورا کا سماجی اکتسابی نظریہ (Bandura's Social Learning Theory) ڈیجیٹل پلیٹ فارمز پر طلبہ ویڈیوز، لیکچرز، اور عملی مثالوں کو دیکھ کر نئی مہارتیں سیکھتے ہیں۔ یہ مشاہداتی سیکھنے (observational learning) کی ایک واضح مثال ہے، جہاں طلبہ ماڈلز کو دیکھ کر ان کے رویوں اور حکمتِ عملیوں کی نقل کرتے ہیں۔

ماحولیاتی نظام کا نظریہ (Ecological Perspective) تعلیمی ٹیکنالوجی بچوں کے تعلیمی ماحول کا حصہ ہے جو گھر، اسکول، اور معاشرتی نظام کے ساتھ مل کر ان کی نشوونما کو متاثر کرتا ہے۔ آن لائن تعلیم ان کے سیکھنے کے تجربات، سماجی روابط، اور تعلیمی مواقع کو نئی شکل دیتی ہے۔

تعلیمی ٹیکنالوجی کے ترقیاتی فوائد

تعلیمی ٹیکنالوجی بچوں کی مختلف جہتوں میں نشوونما کو فروغ دینے کی صلاحیت رکھتی ہے، بشرطیکہ اسے مناسب رہنمائی اور توازن کے ساتھ استعمال کیا جائے۔

وقوفی نشوونما (Cognitive Development) ڈیجیٹل وسائل جیسے اینیمیشن، سمیولیشنز، اور انٹرایکٹو ویڈیوز پیچیدہ تصورات کو بصری اور سمعی انداز میں پیش کرتے ہیں، جس سے بچوں کی سمجھ بوجھ بہتر ہوتی ہے۔ اس سے مسئلہ حل کرنے کی صلاحیت، تجزیاتی سوچ (analytical thinking)، اور تنقیدی سوچ (critical thinking) میں اضافہ ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر، ریاضی کے تصورات کو visual tools کے ذریعے سمجھنا آسان ہو جاتا ہے۔

ذاتی نوعیت کا اکتساب (Personalized Learning) ای-لرننگ پلیٹ فارمز مصنوعی ذہانت (AI) اور الگورتھمز کے ذریعے ہر طالب علم کی رفتار، کارکردگی، اور دلچسپی کے مطابق مواد فراہم کرتے ہیں۔ اس سے کمزور طلبہ کو اضافی مدد ملتی ہے جبکہ تیز رفتار طلبہ مزید آگے بڑھ سکتے ہیں۔

فوری فیڈبیک اور تقویت (Immediate Feedback) آن لائن assessments اور quizzes طلبہ کو فوری نتائج فراہم کرتے ہیں، جس سے وہ اپنی غلطیوں کو فوراً سمجھ کر درست کر سکتے ہیں۔ یہ عمل سیکھنے کو مؤثر اور مستقل بناتا ہے۔

خود مختار سیکھنا (Self-directed Learning) ای-لرننگ طلبہ کو اپنی رفتار اور وقت کے مطابق سیکھنے کا موقع دیتا ہے، جس سے ان میں خود انحصاری (autonomy) اور ذمہ داری کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ یہ مہارت زندگی بھر سیکھنے (lifelong learning) کے لیے نہایت اہم ہے۔

سماجی اور تعاونی سیکھنا (Collaborative Learning) آن لائن پلیٹ فارمز جیسے discussion forums ، group projects، اور virtual classrooms طلبہ کو دوسروں کے ساتھ مل کر سیکھنے کا موقع فراہم کرتے ہیں۔ اس سے سماجی مہارتیں، تعاون (cooperation)، اور communication skills بہتر ہوتی ہیں۔

تخلیقی صلاحیتوں کا فروغ: ڈیجیٹل ٹولز جیسے پریزنٹیشن سافٹ ویئر، ویڈیو ایڈیٹنگ، اور گرافک ڈیزائن طلبہ کو اپنی تخلیقی صلاحیتوں کے اظہار کا موقع دیتے ہیں، جس سے ان کی تخلیقی اور عملی مہارتیں بڑھتی ہیں۔

چیلنجز اور حدود

تعلیمی ٹیکنالوجی کے فوائد کے ساتھ ساتھ اس کے کچھ اہم چیلنجز بھی ہیں۔

ڈیجیٹل تقسیم (Digital Divide) تمام طلبہ کو یکساں وسائل دستیاب نہیں ہوتے۔ دیہی علاقوں یا کم آمدنی والے خاندانوں کے بچے انٹرنیٹ اور آلات کی کمی کی وجہ سے پیچھے رہ سکتے ہیں، جس سے تعلیمی عدم مساوات بڑھتی ہے۔

توجہ میں کمی اور خلفشار : آن لائن سیکھنے کے دوران سوشل میڈیا، گیمز، یا دیگر ویب سائٹس طلبہ کی توجہ کو متاثر کر سکتی ہیں۔ اس سے سیکھنے کی کارکردگی اور توجہ کا دورانیہ کم ہو سکتا ہے۔

سماجی تعامل میں کمی: روایتی کلاس روم میں طلبہ براہ راست اساتذہ اور ساتھیوں سے بات چیت کرتے ہیں، جو سماجی نشوونما کے لیے اہم ہے۔ مکمل آن لائن سیکھنے سے یہ مواقع محدود ہو سکتے ہیں۔

صحت پر اثرات : زیادہ اسکرین ٹائم آنکھوں کی تھکن، جسمانی کمزوری، اور نیند کے مسائل پیدا کر سکتا ہے، جو مجموعی جسمانی اور ذہنی صحت کو متاثر کرتا ہے۔

ڈیٹا کی رازداری اور تحفظ : آن لائن پلیٹ فارمز پر طلبہ کی ذاتی معلومات کا تحفظ ایک اہم مسئلہ ہے۔ غیر محفوظ پلیٹ فارمز ڈیٹا کے غلط استعمال کا خطرہ پیدا کر سکتے ہیں۔

ثقافتی اور ماحولیاتی تناظر : تعلیمی ٹیکنالوجی طلبہ کو عالمی سطح پر علم اور معلومات تک رسائی فراہم کرتی ہے، جس سے وہ مختلف ثقافتوں، زبانوں، اور نظریات سے واقف ہوتے ہیں۔ یہ ان کی سوچ کو وسعت دیتا ہے اور بین الثقافتی سمجھ (intercultural understanding) کو فروغ دیتا ہے۔ تاہم، بعض صورتوں میں یہ مقامی ثقافت، زبان، اور روایات پر اثرانداز بھی ہو سکتا ہے۔

اسی طرح، خاندانی ماحول، والدین کی نگرانی، اور اساتذہ کی رہنمائی ای-لرننگ کے معیار کو متاثر کرتے ہیں۔ وہ طلبہ جنہیں مناسب رہنمائی حاصل ہوتی ہے، زیادہ مؤثر طریقے سے سیکھتے ہیں۔

مؤثر ای-لرننگ کے اصول

تحقیقی شواہد کے مطابق ای-لرننگ کو مؤثر بنانے کے لیے درج ذیل اصول اہم ہیں۔

- فعال سیکھنا :(Active Learning) طلبہ کو سوالات، مشق، اور عملی سرگرمیوں میں شامل کرنا
- مخلوط تعلیم :(Blended Learning) آن لائن اور روایتی تدریس کا امتزاج
- مختصر اور واضح اسباق :(Microlearning) چھوٹے اور focused lessons
- گیمیفیکیشن :(Gamification) پوائنٹس، لیولز، اور انعامات کے ذریعے دلچسپی پیدا کرنا
- ترقیاتی موزونیت: عمر اور ذہنی سطح کے مطابق مواد کا انتخاب
- مسلسل رہنمائی: اساتذہ اور والدین کی نگرانی اور مدد

ذمہ دارانہ اور متوازن استعمال

تعلیمی ٹیکنالوجی کے فوائد حاصل کرنے کے لیے اس کا متوازن استعمال ضروری ہے۔ اسکرین ٹائم کو مناسب حد میں رکھنا، معیاری تعلیمی

مواد کا انتخاب، اور جسمانی سرگرمیوں کو شامل کرنا بچوں کی ہمہ جہتی نشوونما کے لیے ضروری ہے۔ والدین اور اساتذہ کو چاہیے کہ وہ بچوں کی رہنمائی کریں اور انہیں ٹیکنالوجی کے مثبت استعمال کی طرف راغب کریں۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کیجیے (Check Your Progress)
1. ڈیجیٹل تقسیم کی وضاحت کیجیے اور اس کے تعلیمی اثرات بیان کیجیے

12.5 سائبر دھونس اور انٹرنیٹ کی لت (Cyberbullying and Internet Addiction)

ڈیجیٹل ٹیکنالوجی کے تیزی سے پھیلاؤ نے بچوں اور نوجوانوں کی زندگی میں ہمہ جہتی اور نمایاں تبدیلیاں پیدا کی ہیں۔ اسمارٹ فون، سوشل میڈیا، اور انٹرنیٹ نہ صرف سیکھنے، رابطے، اور تفریح کے اہم ذرائع بن چکے ہیں بلکہ روزمرہ زندگی کا لازمی حصہ بھی بن گئے ہیں۔ تاہم جہاں یہ ٹیکنالوجی بے شمار مواقع فراہم کرتی ہے، وہیں اس کے کچھ منفی اور تشویشناک پہلو بھی سامنے آئے ہیں۔ ان میں سائبر دھونس یعنی سائبر تنگ کرنا (Cyberbullying) اور انٹرنیٹ کی لت (Internet Addiction) ایسے اہم مسائل ہیں جو بچوں اور نوعمروں کی ذہنی صحت، سماجی تعلقات، اور شخصیت کی نشوونما پر گہرے اور دیرپا اثرات مرتب کرتے ہیں۔

نوعمری ایک نہایت حساس اور فیصلہ کن مرحلہ ہوتا ہے، جہاں فرد اپنی شناخت (identity formation) تشکیل کرتا ہے، خود اعتمادی (self-esteem) کو فروغ دیتا ہے، اور سماجی تعلقات کی بنیاد رکھتا ہے۔ اس مرحلے میں بچوں کو دوسروں کی رائے، قبولیت، اور تعلق کے احساس کی شدید ضرورت ہوتی ہے۔ ایسے میں اگر انہیں منفی آن لائن تجربات، جیسے تضحیک، تنقید، یا سماجی اخراج کا سامنا کرنا پڑے تو یہ ان کی نفسیاتی نشوونما کو متاثر کر سکتا ہے۔ اسی طرح انٹرنیٹ اور سوشل میڈیا کا حد سے زیادہ استعمال بچوں میں انحصار (dependency) اور کنٹرول کی کمی پیدا کر سکتا ہے، جو آہستہ آہستہ لت (addiction) کی صورت اختیار کر لیتا ہے۔ لہٰذا یہ سمجھنا ضروری ہے کہ سائبر تنگ کرنا اور انٹرنیٹ کی لت صرف انفرادی مسائل نہیں بلکہ یہ ایک وسیع سماجی اور ماحولیاتی چیلنج ہیں، جن سے نمٹنے کے لیے والدین، اساتذہ، اور مشیروں کی مشترکہ اور باخبر کوششیں ناگزیر ہیں۔

سائبر دھونس / تنگ کرنا کی تعریف اور اقسام (Definition and Types of Cyberbullying)

سائبر تنگ کرنا (Cyberbullying) سے مراد ڈیجیٹل ذرائع جیسے سوشل میڈیا، موبائل فون، ای میل، یا آن لائن گیمنگ پلیٹ فارمز کے ذریعے کسی فرد کو جان بوجھ کر، بار بار، اور نقصان پہنچانے کے ارادے سے ہراساں کرنا ہے۔ یہ عمل عام طور پر طاقت کے عدم توازن (power imbalance) پر مبنی ہوتا ہے، جہاں ایک فرد دوسرے کے مقابلے میں خود کو زیادہ طاقتور یا محفوظ محسوس کرتا ہے، جبکہ متاثرہ فرد خود کو بے بس یا کمزور محسوس کرتا ہے۔

روایتی (bullying) کی طرح سائبر تنگ کرنا بھی ایک منفی سماجی رویہ ہے، لیکن اس کی کچھ منفرد خصوصیات جیسے گمنامی (anonymity)، ہر وقت دستیابی، اور مواد کا وسیع پیمانے پر پھیلاؤ اسے زیادہ پیچیدہ اور بعض اوقات زیادہ نقصان دہ بنا دیتی ہیں۔ ترقیاتی نفسیات کے نقطۂ نظر سے یہ مسئلہ خاص طور پر نوعمری میں زیادہ اہمیت رکھتا ہے، کیونکہ اس مرحلے میں بچوں کی خود اعتمادی، سماجی

شناخت، اور تعلق کے احساس پر ایسے تجربات کا گہرا اثر پڑتا ہے۔

سائبر تنگ کرنا مختلف شکلوں میں ظاہر ہو سکتا ہے، جن کی تفصیل درج ذیل ہے۔

ہراسانی:(Harassment) بار بار توہین آمیز، دھمکی آمیز، یا نفرت انگیز پیغامات بھیجنا۔ یہ عمل متاثرہ فرد میں خوف، بے چینی، اور ذہنی دباؤ پیدا کرتا ہے۔

سائبر اسٹاکنگ:(Cyberstalking) کسی فرد کا مسلسل آن لائن تعاقب کرنا، اس کی سرگرمیوں پر نظر رکھنا، یا اسے دھمکانا۔ یہ رویہ شدید خوف اور عدم تحفظ کا باعث بن سکتا ہے۔

بے نقابی:(Outing) کسی فرد کی نجی معلومات، تصاویر، یا راز اس کی اجازت کے بغیر آن لائن شیئر کرنا۔ اس سے شرمندگی، سماجی بدنامی، اور اعتماد میں کمی پیدا ہوتی ہے۔

جعلی شناخت:(Masquerading / Catfishing) کسی اور کی شناخت اختیار کر کے یا جھوٹی شناخت بنا کر کسی کو دھوکہ دینا یا نقصان پہنچانا۔ یہ عمل اعتماد کو مجروح کرتا ہے۔

شعلہ بازی:(Flaming) آن لائن مباحثے میں جان بوجھ کر اشتعال انگیز، جارحانہ، اور توہین آمیز زبان استعمال کرنا۔ اس سے تنازعات بڑھتے ہیں اور جذباتی تکلیف پیدا ہوتی ہے۔

سماجی اخراج:(Exclusion) کسی فرد کو جان بوجھ کر آن لائن گروپ، چیٹ، یا گیم سے باہر رکھنا۔ یہ عمل تعلق کے احساس (sense of belonging) کو متاثر کرتا ہے۔

بدنامی:(Denigration) کسی فرد کے بارے میں جھوٹی، توہین آمیز، یا منفی باتیں پھیلانا تاکہ اس کی ساکھ کو نقصان پہنچایا جا سکے۔

ان تمام اقسام میں ایک مشترک پہلو یہ ہے کہ یہ متاثرہ فرد کی **جذباتی، سماجی، اور نفسیاتی نشوونما** کو متاثر کرتی ہیں۔ خاص طور پر بچوں اور نوعمروں کے لیے، جو ابھی اپنی شناخت اور خود اعتمادی تشکیل دے رہے ہوتے ہیں، ایسے تجربات نہایت نقصان دہ ثابت ہو سکتے ہیں۔

سائبر تنگ کرنا کے اثرات(Effects of Cyberbullying)

سائبر تنگ کرنا بچوں اور نوعمروں کی ذہنی، جذباتی، اور سماجی نشوونما پر گہرے اور بعض اوقات طویل مدتی اثرات مرتب کرتا ہے۔ چونکہ یہ عمل ڈیجیٹل ماحول میں وقوع پذیر ہوتا ہے، اس لیے اس کے اثرات زیادہ پیچیدہ اور ہمہ جہتی ہو سکتے ہیں۔

سائبر تنگ کرنا کے اثرات

جذباتی اور نفسیاتی اثرات: سائبر تنگ کرنا بچوں میں اضطراب (anxiety)، ڈپریشن (depression)، خوف، شرمندگی، اور مایوسی پیدا کر سکتا ہے۔ متاثرہ بچے خود کو تنہا اور غیر محفوظ محسوس کرتے ہیں، جس سے ان کی جذباتی صحت متاثر ہوتی ہے۔ بعض شدید صورتوں میں خود اعتمادی میں شدید کمی اور خود کو نقصان پہنچانے کے خیالات بھی پیدا ہو سکتے ہیں۔

سماجی اثرات: متاثرہ بچے دوسروں پر اعتماد کھو سکتے ہیں اور سماجی میل جول سے گریز کرنے لگتے ہیں۔ اس کے نتیجے میں ان کی سماجی مہارتیں (social skills) متاثر ہوتی ہیں اور وہ تنہائی یا سماجی علیحدگی کا شکار ہو سکتے ہیں۔

تعلیمی اثرات: سائبر تنگ کرنا بچوں کی تعلیمی کارکردگی کو بھی متاثر کرتا ہے۔ وہ اسکول جانے سے ہچکچاتے ہیں، توجہ مرکوز کرنے میں

دشواری محسوس کرتے ہیں، اور بعض اوقات تعلیمی سرگرمیوں سے دور ہو جاتے ہیں۔

خود اعتمادی اور شناخت پر اثر: نوعمری میں شناخت (identity) کی تشکیل ایک اہم عمل ہے۔ مسلسل منفی تبصروں اور تضحیک کی وجہ سے بچے اپنی ذات کے بارے میں منفی رائے قائم کر سکتے ہیں، جس سے self-esteem متاثر ہوتی ہے۔

روایتی تنگ کرنا اور سائبر تنگ کرنا میں فرق

اگرچہ دونوں کا مقصد کسی فرد کو نقصان پہنچانا ہوتا ہے، لیکن سائبر تنگ کرنا چند اہم پہلوؤں میں روایتی **تنگ کرنا** سے مختلف اور زیادہ پیچیدہ ہے۔

ہر وقت موجودگی (Exposure7/24): روایتی **تنگ کرنا** عموماً اسکول یا کسی مخصوص جگہ تک محدود ہوتا ہے، جبکہ سائبر تنگ کرنا کسی بھی وقت اور کسی بھی جگہ ہو سکتا ہے۔ متاثرہ بچے کو کہیں بھی مکمل تحفظ حاصل نہیں ہوتا۔

گمنامی: (Anonymity) سائبر تنگ کرنے والا اکثر اپنی شناخت چھپا سکتا ہے، جس کی وجہ سے وہ زیادہ بے خوف ہو کر نقصان دہ رویہ اختیار کرتا ہے۔ اس کے برعکس روایتی **تنگ کرنا** میں حملہ آور عموماً پہچانا جاتا ہے۔

وسیع اور تیز پھیلاؤ: (Wide Reach) ڈیجیٹل مواد، جیسے تصاویر یا پیغامات، بہت کم وقت میں بڑی تعداد میں لوگوں تک پہنچ سکتے ہیں۔ اس سے متاثرہ فرد کی شرمندگی اور تکلیف میں اضافہ ہوتا ہے۔

مستقل ریکارڈ: (Permanence) آن لائن مواد اکثر طویل عرصے تک موجود رہتا ہے، جس سے متاثرہ فرد کو بار بار اسی تکلیف دہ تجربے کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔

جذباتی شدت (Emotional Impact): چونکہ سائبر تنگ کرنا ذاتی جگہ (personal space) میں بھی داخل ہو جاتا ہے، اس لیے اس کے جذباتی اثرات زیادہ شدید ہو سکتے ہیں۔

انٹرنیٹ کی لت: تعریف اور تشخیص (Internet Addiction : Definition and Diagnosis)

انٹرنیٹ کی لت (Internet Addiction) سے مراد انٹرنیٹ یا ڈیجیٹل ذرائع کا ایسا حد سے زیادہ اور بے قابو استعمال ہے جو فرد کی روزمرہ زندگی، تعلیمی کارکردگی، سماجی تعلقات، اور ذہنی صحت کو منفی طور پر متاثر کرتا ہے۔ یہ مسئلہ خاص طور پر بچوں اور نوعمروں میں زیادہ دیکھا جاتا ہے، کیونکہ اس عمر میں خود پر قابو (self-regulation) کی صلاحیت ابھی مکمل طور پر نشوونما نہیں پاتی۔ نوعمری میں دماغ کا وہ حصہ جو فیصلہ سازی اور ضبطِ نفس سے متعلق ہے (prefrontal cortex) ابھی مکمل طور پر پختہ نہیں ہوتا۔ اسی وجہ سے بچے فوری خوشی (instant gratification) دینے والی سرگرمیوں جیسے سوشل میڈیا، آن لائن گیمز، یا ویڈیوز کی طرف زیادہ مائل ہوتے ہیں، جو آہستہ آہستہ انحصار اور پھر لت کی صورت اختیار کر سکتی ہیں۔

انٹرنیٹ کی لت کی خصوصیات

گریفیتھس (Griffiths, 1998) کے پیش کردہ چھ جزوی ماڈل کے مطابق انٹرنیٹ کی لت کو چند بنیادی خصوصیات کے ذریعے پہچانا جا سکتا ہے۔

نمایاں اہمیت (Salience): انٹرنیٹ کا استعمال فرد کی زندگی کا سب سے اہم حصہ بن جاتا ہے، اور وہ زیادہ تر وقت اسی کے بارے میں

سوچتا رہتا ہے۔

موڈ میں تبدیلی (Mood Modification): انٹرنیٹ استعمال کرنے سے وقتی خوشی، سکون، یا دباؤ میں کمی محسوس ہوتی ہے، جس کی وجہ سے فرد اسے بار بار استعمال کرتا ہے۔

کی علامات (Withdrawal): انٹرنیٹ استعمال نہ کرنے کی صورت میں چڑچڑاپن، بے چینی، یا اداسی محسوس ہوتی ہے۔

تنازعہ (Conflict): انٹرنیٹ کے زیادہ استعمال کی وجہ سے تعلیمی، خاندانی، یا سماجی مسائل پیدا ہونے لگتے ہیں۔

دوبارہ گرفت (Relapse): استعمال کم کرنے یا چھوڑنے کی کوشش کے باوجود دوبارہ اسی عادت کی طرف لوٹ آنا۔

تشخیص (Diagnosis)

اگرچہ "انٹرنیٹ کی لت" کو ہر جگہ باضابطہ ذہنی بیماری کے طور پر تسلیم نہیں کیا گیا، تاہم اس سے ملتے جلتے مسائل کو عالمی سطح پر تسلیم کیا جا چکا ہے۔ عالمی ادارۂ صحت (WHO) نے "گیمنگ ڈس آرڈر (Gaming Disorder)" کو بیماریوں کی عالمی درجہ بندی کے گیارہویں ایڈیشن، WHO (ICD-11, 2022) میں باضابطہ طور پر ایک ذہنی صحت کی تشخیص کے طور پر شامل کیا ہے۔ ماہرین انٹرنیٹ کے غیر معمولی استعمال کو "Problematic Internet Use" کے طور پر بھی بیان کرتے ہیں۔

تشخیص کے لیے عام طور پر درج ذیل پہلوؤں کا جائزہ لیا جاتا ہے۔

- کیا انٹرنیٹ استعمال روزمرہ ذمہ داریوں کو متاثر کر رہا ہے؟
- کیا فرد اس کے بغیر بے چینی محسوس کرتا ہے؟
- کیا وہ استعمال کو کم کرنے میں ناکام ہو رہا ہے؟
- کیا اس کی تعلیم یا تعلقات متاثر ہو رہے ہیں؟

اگر یہ علامات طویل عرصے تک موجود رہیں اور فرد کی زندگی کو متاثر کریں تو یہ انٹرنیٹ کی لت کی نشاندہی کر سکتی ہیں۔

ترقیاتی اہمیت

بچوں اور نوعمروں کے لیے انٹرنیٹ کی لت خاص طور پر اہم مسئلہ ہے کیونکہ یہ ان کی **وقوفی نشوونما، (cognitive development) توجہ اور سیکھنے کی صلاحیت، جذباتی کنٹرول** میں مشکلات اور **حقیقی سماجی تعلقات** کو کمزور کر سکتے ہیں لہٰذا اس مسئلے کو ابتدائی مرحلے میں پہچاننا اور اس پر قابو پانا بچوں کی متوازن نشوونما کے لیے نہایت ضروری ہے۔

انٹرنیٹ کی لت کے علاج کے طریقے (Treatment of Internet Addiction)

انٹرنیٹ کی لت ایک ایسا مسئلہ ہے جو بچوں اور نوعمروں کی ذہنی، جذباتی، اور سماجی نشوونما کو متاثر کر سکتا ہے۔ اس کے مؤثر علاج کے لیے صرف انٹرنیٹ کے استعمال کو کم کرنا کافی نہیں بلکہ اس کے پیچھے موجود نفسیاتی، سماجی، اور رویاتی عوامل کو بھی سمجھنا ضروری ہوتا ہے۔ علاج کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ بچے میں خود پر قابو (self-regulation) پیدا ہو، متوازن طرزِ زندگی اختیار کرے، اور صحت مند متبادل سرگرمیوں کی طرف راغب ہو۔

علمی رویہ علاج(Cognitive Behavioural Therapy – CBT)

علمی رویہ علاج انٹرنیٹ کی لت کے علاج کا ایک مؤثر اور تحقیق سے ثابت شدہ طریقہ ہے۔ اس میں بچے کو یہ سکھایا جاتا ہے کہ وہ اپنے خیالات، جذبات، اور رویوں کے درمیان تعلق کو سمجھے۔ غیر حقیقت پسندانہ خیالات (جیسے "میں صرف آن لائن ہی خوش رہ سکتا ہوں") کو تبدیل کیا جاتا ہے، وقت کے استعمال کی منصوبہ بندی سکھائی جاتی ہے اور متبادل مثبت سرگرمیوں کو فروغ دیا جاتا ہے یہ طریقہ بچے کو خود کنٹرول اور بہتر فیصلہ سازی میں مدد دیتا ہے۔

حوصلہ افزائی انٹرویو(Motivational Interviewing)

اس طریقہ کار میں بچے کو زبردستی تبدیل کرنے کے بجائے اس کی اندرونی حوصلہ افزائی (motivation) کو بڑھایا جاتا ہے تاکہ وہ خود تبدیلی کے لیے تیار ہو۔ بچے کے احساسات کو سمجھا جاتا ہے، اسے اپنی عادات پر غور کرنے کا موقع دیا جاتا ہے، اور مثبت تبدیلی کے لیے چھوٹے اور قابلِ عمل اہداف مقرر کیے جاتے ہیں یہ طریقہ خاص طور پر ان بچوں کے لیے مفید ہے جو تبدیلی کے لیے مزاحمت ظاہر کرتے ہیں۔

خاندانی علاج(Family Intervention)

بچوں کے رویے پر خاندان کا گہرا اثر ہوتا ہے، اس لیے والدین کی شمولیت علاج میں نہایت اہم ہے۔ والدین کو اسکرین ٹائم کے قواعد بنانے کی تربیت دی جاتی ہے، گھر میں متوازن روٹین قائم کی جاتی ہے، مثبت بات چیت اور جذباتی سپورٹ کو فروغ دیا جاتا ہے۔ خاندانی ماحول میں بہتری بچے کے رویے میں مثبت تبدیلی لاسکتی ہے۔

ذہن سازی(Mindfulness)

ذہن سازی کی مشقیں بچوں کو حال میں جینے، اپنے خیالات اور جذبات کو سمجھنے، اور ان پر قابو پانے میں مدد دیتی ہیں۔ سانس کی مشقیں ،توجہ مرکوز کرنے کی سرگرمیاں اور ذہنی سکون پیدا کرنے کی تکنیکیں وغیرہ۔ یہ طریقہ ڈیجیٹل بے چینی (digital anxiety) کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

متبادل سرگرمیوں کا فروغ

انٹرنیٹ کی لت کو کم کرنے کے لیے ضروری ہے کہ بچوں کو مثبت اور دلچسپ متبادل فراہم کیے جائیں جیسے کھیل کود اور جسمانی سرگرمیاں، فنونِ لطیفہ (آرٹ، موسیقی، ڈرائنگ)، مطالعہ اور تخلیقی سرگرمیاں، دوستوں اور خاندان کے ساتھ وقت گزارنا وغیرہ۔ یہ سرگرمیاں بچے کی توانائی کو مثبت سمت میں منتقل کرتی ہیں۔

وقت کا نظم اور ڈیجیٹل حدود

بچوں کو وقت کے بہتر استعمال کی تربیت دینا بھی علاج کا اہم حصہ ہے جیسے روزانہ اسکرین ٹائم کی حد مقرر کرنا، سونے سے پہلے انٹرنیٹ کا استعمال بند کرنا۔ "ڈیجیٹل فری" اوقات مقرر کرنا (جیسے کھانے کے وقت)، اس سے بچے میں نظم وضبط (discipline) پیدا ہوتا ہے۔

تعلیمی اور مشاورتی رہنمائی

اساتذہ اور مشیر بچوں کو انٹرنیٹ کے ذمہ دارانہ استعمال کے بارے میں آگاہی فراہم کر سکتے ہیں جیسے ڈیجیٹل خواندگی کی تعلیم، خطرات اور فوائد کے بارے میں شعور، مثبت آن لائن رویے کی تربیت۔

انٹرنیٹ کی لت کا علاج ایک جامع (holistic) عمل ہے جس میں بچے، والدین، اساتذہ، اور مشیر سب شامل ہوتے ہیں۔ مناسب رہنمائی، جذباتی سپورٹ، اور متوازن طرزِ زندگی کے ذریعے بچوں کو اس مسئلے سے باہر نکالا جاسکتا ہے اور ان کی صحت مند نشوونما کو یقینی بنایا جاسکتا ہے۔

12.6 والدین اور مشیروں کے لیے ڈیجیٹل خواندگی (Digital Literacy for Parents and Counsellors)

ڈیجیٹل دور میں بچوں اور نوجوانوں کی زندگی کا ایک بڑا حصہ آن لائن دنیا سے وابستہ ہو چکا ہے۔ اسمارٹ فون، انٹرنیٹ، اور سوشل میڈیا نہ صرف معلومات اور تفریح کے ذرائع ہیں بلکہ یہ سیکھنے، سوچنے، اور سماجی تعلقات قائم کرنے کے طریقوں کو بھی متاثر کرتے ہیں۔ اس تناظر میں والدین اور مشیروں کے لیے یہ ضروری ہو گیا ہے کہ وہ ڈیجیٹل ماحول کو سمجھیں تاکہ وہ بچوں کی مؤثر رہنمائی کر سکیں اور انہیں محفوظ، متوازن، اور ذمہ دارانہ استعمال کی طرف لے جاسکیں۔

والدین کی ثالثی کا نظریہ (Parental Mediation Theory)

لیوِنگسٹون اور ہیلسپر ، (Livingstone & Helsper 2008) نے والدین کی ثالثی کا نظریہ پیش کیا، جس کے مطابق والدین اپنے بچوں کے ڈیجیٹل ماحول کو منظم اور کنٹرول کرنے کے لیے مختلف حکمتِ عملیاں اختیار کرتے ہیں۔ اس نظریے کے مطابق والدین کی ثالثی کی تین بنیادی اقسام ہیں۔

1۔ فعال ثالثی :(Active Mediation) اس میں والدین بچوں کے ساتھ بیٹھ کر میڈیا مواد پر گفتگو کرتے ہیں، سوالات کرتے ہیں اور ان کی رہنمائی کرتے ہیں۔ یہ طریقہ سب سے زیادہ مؤثر سمجھا جاتا ہے کیونکہ اس سے بچوں میں تنقیدی سوچ اور سمجھ بوجھ پیدا ہوتی ہے۔

2۔ پابندی والی ثالثی :(Restrictive Mediation) اس میں والدین اسکرین ٹائم اور مواد کے حوالے سے واضح حدود مقرر کرتے ہیں، جیسے مخصوص ویب سائٹس، ایپس یا وقت کی پابندیاں۔ یہ طریقہ خاص طور پر کم عمر بچوں کے لیے مفید ہوتا ہے۔

3۔ اشتراکی استعمال (Co-use / Co-viewing): اس میں والدین بچوں کے ساتھ مل کر ڈیجیٹل مواد دیکھتے یا استعمال کرتے ہیں۔ اس سے بچے خود کو محفوظ محسوس کرتے ہیں اور والدین کو نگرانی کا بہتر موقع ملتا ہے۔ یہ طریقہ خاص طور پر چھوٹے بچوں کے لیے مؤثر ثابت ہوتا ہے۔ اور تعلیمی مواد کے لیے بھی بہت مفید ہے۔

تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ فعال ثالثی بچوں کو ڈیجیٹل دنیا کو بہتر طور پر سمجھنے اور اس کے ممکنہ منفی اثرات سے محفوظ رہنے میں زیادہ مدد فراہم کرتی ہے۔ مشیر والدین کو یہ تینوں حکمتِ عملیاں سکھا سکتے ہیں اور انہیں بچے کی عمر اور ضروریات کے مطابق مؤثر طریقے سے استعمال کرنے کی تربیت دے سکتے ہیں۔

ڈیجیٹل خواندگی کا تصور (The Concept of Digital Literacy)

ڈیجیٹل خواندگی (Digital Literacy) سے مراد ہے ڈیجیٹل ٹیکنالوجی کو مؤثر، محفوظ، ذمہ دارانہ، اور تنقیدی انداز میں استعمال کرنے کی صلاحیت۔ یہ صرف اس بات تک محدود نہیں کہ کوئی شخص موبائل یا کمپیوٹر استعمال کرنا جانتا ہو، بلکہ اس میں یہ صلاحیت بھی شامل ہے کہ وہ آن لائن معلومات کو سمجھے، اس کی درستگی کو پرکھے، اور مناسب فیصلہ کرے۔ بچے ایک ایسے ماحول میں پروان چڑھ رہے ہیں جہاں معلومات کی بھرمار ہے، اس لیے ان کے لیے یہ سیکھنا ضروری ہے کہ کون سی معلومات قابلِ اعتماد ہے اور کون سی نہیں۔ اسی طرح انہیں یہ بھی سمجھنا ہوتا ہے کہ آن لائن دنیا میں ان کا رویہ ان کی شخصیت اور تعلقات پر کیسے اثر انداز ہوتا ہے۔

ڈیجیٹل خواندگی کے اہم اجزاء درج ذیل ہیں۔

معلومات کی تصدیق (Information Evaluation): بچوں کو یہ سکھانا ضروری ہے کہ وہ ہر آن لائن معلومات کو بغیر سوچے سمجھے قبول نہ کریں۔ انہیں چاہیے کہ وہ معلومات کے ماخذ کو دیکھیں، مختلف ذرائع سے تصدیق کریں، اور تنقیدی انداز میں سوچیں۔ یہ مہارت انہیں غلط معلومات (misinformation) اور گمراہ کن مواد سے بچاتی ہے۔

آن لائن سلامتی (Online Safety): ڈیجیٹل دنیا میں ذاتی معلومات کی حفاظت انتہائی اہم ہے۔ بچوں کو یہ سکھایا جانا چاہیے کہ وہ اپنا پاس ورڈ محفوظ رکھیں، ذاتی معلومات شیئر نہ کریں، اور اجنبی افراد سے محتاط رہیں۔ یہ اقدامات انہیں آن لائن خطرات سے محفوظ رکھتے ہیں۔

ڈیجیٹل شہریت (Digital Citizenship): آن لائن دنیا میں بھی اخلاقی اصولوں کی پابندی ضروری ہے۔ بچوں کو دوسروں کا احترام کرنا، مثبت زبان استعمال کرنا، اور نقصان دہ سرگرمیوں سے بچنا سکھانا چاہیے۔ یہ مہارت انہیں ایک ذمہ دار ڈیجیٹل شہری بناتی ہے۔

میڈیا خواندگی (Media Literacy): بچوں کو یہ سمجھنا ضروری ہے کہ ہر تصویر، ویڈیو، یا خبر ایک خاص مقصد کے لیے بنائی جاتی ہے۔ میڈیا خواندگی انہیں یہ سکھاتی ہے کہ وہ پیغامات کا تجزیہ کریں، اشتہارات اور خبروں کے پیچھے مقاصد کو سمجھیں، اور تنقیدی سوچ اپنائیں۔

حقوق اور ذمہ داریاں (Rights and Responsibilities): آن لائن دنیا میں ہر فرد کے کچھ حقوق (جیسے رازداری) اور ذمہ داریاں (جیسے ذمہ دارانہ اظہار) ہوتے ہیں۔ بچوں کو ان دونوں پہلوؤں کا شعور دینا ضروری ہے تاکہ وہ محفوظ اور باوقار انداز میں ڈیجیٹل دنیا کا حصہ بن سکیں۔

والدین کے لیے ڈیجیٹل رہنمائی (Digital Guidance for Parents)

والدین بچوں کی ڈیجیٹل تربیت میں سب سے اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ان کی رہنمائی بچوں کے رویے، عادات، اور سوچ پر گہرا اثر ڈالتی ہے۔ اگر والدین خود ڈیجیٹل طور پر باخبر ہوں تو وہ بچوں کو بہتر انداز میں رہنمائی فراہم کر سکتے ہیں۔

سب سے اہم پہلو کھلی اور اعتماد پر مبنی گفتگو ہے۔ والدین کو چاہیے کہ وہ بچوں سے ان کے آن لائن تجربات کے بارے میں بات کریں، ان کی مشکلات کو سنیں، اور انہیں محفوظ طریقے سے انٹرنیٹ استعمال کرنے کی ترغیب دیں۔ اس کے علاوہ چھوٹے بچوں کے ساتھ اشتراکی اسکرین استعمال (co-viewing) بھی مفید ہوتا ہے، جس سے بچے بہتر سیکھتے ہیں اور والدین کو نگرانی کا موقع ملتا ہے۔

گھر میں خاندانی ڈیجیٹل معاہدہ(family media agreement) بنانا بھی ایک مؤثر حکمت عملی ہے، جس میں اسکرین ٹائم، سونے کا وقت، اور آن لائن سرگرمیوں کے اصول طے کیے جاتے ہیں۔ مزید برآں، والدین کا اپنا رویہ بھی نہایت اہم ہوتا ہے، کیونکہ بچے اکثر ان کی نقل کرتے ہیں۔ اگر والدین متوازن اور ذمہ دارانہ استعمال کریں گے تو بچے بھی اسی طرز کو اپنائیں گے۔

یہ بھی ضروری ہے کہ والدین بچوں کی آن لائن دوستیوں اور سرگرمیوں پر مناسب نظر رکھیں، جبکہ ان کی نجی زندگی کا احترام بھی برقرار رکھیں۔ اس کے علاوہ، بچوں کو کھیل، جسمانی سرگرمی، اور فطرت سے جڑنے کے مواقع فراہم کرنا ڈیجیٹل توازن قائم رکھنے میں مدد دیتا ہے۔

مشیروں کے لیے ڈیجیٹل خواندگی کی ضرورت(Digital Literacy for Counsellors)

موجودہ دور میں مشیروں کے لیے ڈیجیٹل دنیا کو سمجھنا ایک بنیادی ضرورت بن چکا ہے۔ بچوں اور نوعمروں کے بہت سے مسائل اب ڈیجیٹل ماحول سے جڑے ہوئے ہیں، جیسے سوشل میڈیا کا دباؤ، سائبر تنگ کرنا، اور انٹرنیٹ کی لت۔

مشیروں کو چاہیے کہ وہ مراجعین کی ڈیجیٹل زندگی کو سمجھیں، ان کے آن لائن تجربات کے بارے میں حساسیت کے ساتھ گفتگو کریں، اور انہیں مناسب رہنمائی فراہم کریں۔ اس کے علاوہ، وہ والدین کو بھی عملی مشورے دے سکتے ہیں تاکہ وہ اپنے بچوں کی بہتر نگرانی اور رہنمائی کر سکیں۔

ڈیجیٹل ٹیکنالوجی کو مثبت طور پر استعمال کرتے ہوئے مشیر آن لائن مشاورت (tele-counselling) بھی فراہم کر سکتے ہیں، جس سے زیادہ لوگوں تک رسائی ممکن ہوتی ہے۔ مزید یہ کہ تعلیمی اداروں میں ڈیجیٹل خواندگی کے پروگرامز کا انعقاد بھی مشیروں کی اہم ذمہ داریوں میں شامل ہے۔

میڈیا خواندگی اور تنقیدی سوچ (Media Literacy and Critical Thinking)

میڈیا خواندگی بچوں میں تنقیدی سوچ کو فروغ دیتی ہے، جو انہیں معلومات کے بہتر تجزیے اور درست فیصلے کرنے کے قابل بناتی ہے۔ جب بچے یہ سوالات پوچھنا سیکھ جاتے ہیں کہ "یہ پیغام کس نے بنایا؟" اور "اس کا مقصد کیا ہے؟" تو وہ گمراہ کن معلومات سے بچ سکتے ہیں اور زیادہ باشعور بن سکتے ہیں۔

ڈیجیٹل فلاح و بہبود(Digital Wellbeing)

ڈیجیٹل فلاح و بہبود سے مراد ٹیکنالوجی کا ایسا متوازن استعمال ہے جو انسان کی ذہنی، جسمانی، اور سماجی صحت کو بہتر بنائے۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ اسکرین ٹائم کو محدود رکھا جائے، وقتاً فوقتاً ڈیجیٹل وقفہ لیا جائے، اور حقیقی زندگی کے تعلقات کو ترجیح دی جائے۔

جب بچے ٹیکنالوجی کا بامقصد استعمال کرنا سیکھ جاتے ہیں تو وہ نہ صرف اس کے منفی اثرات سے محفوظ رہتے ہیں بلکہ اس کے مثبت فوائد سے بھی بھرپور فائدہ اٹھاتے ہیں۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کیجیے (Check Your Progress)
1. ڈیجیٹل خواندگی سے کیا مراد ہے؟

12.7 خلاصہ (Summary)

اس اکائی میں میڈیا اور ٹیکنالوجی کا بچوں اور نوجوانوں کی نشوونما پر اثرات کا جامع اور تنقیدی جائزہ لیا گیا۔ اس میں یہ واضح کیا گیا کہ ڈیجیٹل ٹیکنالوجی جدید دور میں بچوں کی زندگی کا اہم حصہ بن چکی ہے، جو نہ صرف سیکھنے اور رابطے کے مواقع فراہم کرتی ہے بلکہ ان کی ذہنی، جذباتی، اور سماجی نشوونما کو بھی متاثر کرتی ہے۔

ہم نے سیکھا کہ ڈیجیٹل آلات دماغی نشوونما، توجہ، اور نیند پر گہرے اثرات مرتب کرتے ہیں۔ اعصابی لچک (neuroplasticity) کے تناظر میں یہ بات سامنے آئی کہ مسلسل ڈیجیٹل استعمال دماغی ساخت اور افعال کو متاثر کر سکتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ اسکرین کے زیادہ استعمال سے توجہ میں کمی، ملٹی ٹاسکنگ کی عادت، اور نیند کے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔

سوشل میڈیا کے حوالے سے یہ بات سامنے آئی کہ یہ بچوں کی ذہنی صحت پر دوہرا اثر رکھتا ہے۔ ایک طرف یہ سماجی رابطے اور اظہار کا ذریعہ ہے، جبکہ دوسری طرف سماجی موازنہ، FOMO، اور جسمانی شبیہ کے مسائل اضطراب اور ڈپریشن کو بڑھا سکتے ہیں۔

تعلیمی ٹیکنالوجی اور ای-لرننگ نے سیکھنے کے عمل کو زیادہ مؤثر، لچکدار، اور ذاتی نوعیت کا بنا دیا ہے۔ تاہم اس کے ساتھ ڈیجیٹل تقسیم، توجہ میں خلفشار، اور سماجی تعامل میں کمی جیسے چیلنجز بھی موجود ہیں۔

مزید یہ کہ سائبر تنگ کرنا اور انٹرنیٹ کی لت جیسے مسائل بچوں اور نوعمروں کی ذہنی اور سماجی صحت کے لیے سنگین خطرات پیدا کرتے ہیں۔ ان کے اثرات جذباتی دباؤ، تعلیمی مشکلات، اور سماجی علیحدگی کی صورت میں ظاہر ہو سکتے ہیں، جبکہ ان کے علاج کے لیے نفسیاتی اور خاندانی مداخلت ضروری ہوتی ہے۔

آخر میں ڈیجیٹل خواندگی کی اہمیت کو اجاگر کیا گیا، جس کے ذریعے بچوں کو محفوظ، ذمہ دارانہ، اور تنقیدی انداز میں ٹیکنالوجی استعمال کرنے کی تربیت دی جا سکتی ہے۔ والدین اور مشیروں کا کردار اس حوالے سے نہایت اہم ہے، کیونکہ ان کی رہنمائی بچوں کو متوازن ڈیجیٹل زندگی اور ڈیجیٹل فلاح و بہبود کی طرف لے جا سکتی ہے۔

مجموعی طور پر یہ اکائی اس نتیجے پر پہنچتی ہے کہ ٹیکنالوجی بذاتِ خود نہ مثبت ہے نہ منفی، بلکہ اس کا اثر اس کے استعمال کے انداز پر منحصر ہوتا ہے۔ مناسب رہنمائی، توازن، اور شعور کے ساتھ ٹیکنالوجی بچوں کی صحت مند نشوونما میں ایک مؤثر کردار ادا کر سکتی ہے۔

12.8 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

اس اکائی کے مطالعہ کے بعد آپ نے درج ذیل نکات سیکھے۔۔۔

- ڈیجیٹل آلات کس طرح بچوں اور نوعمروں کے دماغی افعال (brain functions)، توجہ، اور رویے کو متاثر کرتے ہیں۔

- سوشل میڈیا بچوں کی ذہنی صحت، خود اعتمادی، اور سماجی تعلقات پر کیسے مثبت اور منفی اثرات ڈالتا ہے۔
- تعلیمی ٹیکنالوجی اور ای-لرننگ کے ذریعے اکتساب کے جدید طریقوں، فوائد، اور حدود کو سمجھنا۔
- سائبر تنگ کرنا کی مختلف اقسام، اس کے نفسیاتی اثرات اور روایتی دھونس سے اس کے فرق کو واضح کرنا۔
- انٹرنیٹ کی لت کی علامات، اسباب، اور اس کی تشخیص کے بنیادی اصولوں کو پہچاننا۔
- انٹرنیٹ کی لت کے علاج کے مؤثر طریقوں جیسے CBT، خاندانی معاونت، اور mindfulness کو بیان کرنا۔
- بچوں کی نشوونما میں ڈیجیٹل خواندگی اور میڈیا خواندگی کی اہمیت کو سمجھنا۔
- والدین اور مشیروں کے کردار کو سمجھتے ہوئے عملی حکمتِ عملیاں تجویز کرنا۔
- ڈیجیٹل فلاح و بہبود (Digital Wellbeing) کے اصولوں کو روزمرہ زندگی میں لاگو کرنا۔

12.9 فرہنگ (Glossary)

ڈیجیٹل تقسیم (Digital Divide)	انٹرنیٹ اور ڈیجیٹل وسائل تک رسائی میں سماجی و معاشی فرق۔
سائبر دھونس (Cyberbullying)	آن لائن ذرائع کے ذریعے کسی کو ہراساں کرنا۔
انٹرنیٹ کی لت (Internet Addiction)	انٹرنیٹ کے بے قابو استعمال کی عادت۔
سوشل میڈیا (Social Media)	آن لائن پلیٹ فارمز جہاں لوگ رابطہ اور مواد شیئر کرتے ہیں۔
محرومی کا خوف (FOMO – Fear of Missing Out)	یہ احساس کہ دوسروں کی سرگرمیوں سے پیچھے رہ گئے ہیں۔
خود اعتمادی (Self-esteem)	اپنی ذات کے بارے میں مثبت یا منفی احساس۔
ڈیجیٹل خواندگی (Digital Literacy)	ٹیکنالوجی کا محفوظ اور ذمہ دارانہ استعمال کرنے کی صلاحیت۔
میڈیا خواندگی (Media Literacy)	میڈیا پیغامات کا تنقیدی تجزیہ کرنے کی صلاحیت۔
آن لائن سلامتی (Online Safety)	انٹرنیٹ پر ذاتی معلومات کی حفاظت۔
اسکرین ٹائم (Screen Time)	ڈیجیٹل آلات کے استعمال کا وقت۔
گیمنگ ڈس آرڈر (Gaming Disorder)	ویڈیو گیمز کے حد سے زیادہ استعمال کی بیماری۔
ادراکی نشوونما (Cognitive Development)	سوچنے اور سمجھنے کی صلاحیت کی ترقی۔
توجہ کا دورانیہ (Attention Span)	کسی کام پر توجہ برقرار رکھنے کا وقت۔
ڈیجیٹل فلاح و بہبود (Digital Wellbeing)	متوازن اور صحت مند ڈیجیٹل استعمال۔
سائبر اسٹاکنگ (Cyber Stalking)	آن لائن مسلسل تعاقب اور نگرانی۔

12.10 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

معروضی جوابات کے حامل سوالات Objective Type Questions

1۔ اسکرین سے خارج ہونے والی نیلی روشنی (Blue Light) نیند کو کس طرح متاثر کرتی ہے؟

(a) Dopamine بڑھاتی ہے (b) Melatonin کی پیداوار کم کرتی ہے

(c) Serotonin کم کرتی ہے (d) Cortisol بڑھاتی ہے

2۔ اگر ایک طالب علم مسلسل نوٹیفیکیشن کی وجہ سے پڑھائی پر توجہ مرکوز نہیں کر پاتا، تو یہ کس مسئلے کی مثال ہے؟

(a) Memory loss (b) Attention span میں کمی

(c) Emotional intelligence (d) Physical fatigue

3۔ سوشل میڈیا پر دوسروں کی کامیاب زندگی دیکھ کر احساسِ کمتری پیدا ہونا کس تصور سے متعلق ہے؟

(a) Reinforcement (b) Social comparison

(c) Conditioning (d) Perception

4۔ سائبر تنگ کرنا کو روایتی دھونس سے زیادہ نقصان دہ بنانے والی اہم خصوصیت کیا ہے؟

(a) محدود وقت (b) منامی اور ہر وقت دستیابی

(c) جسمانی طاقت (d) اسکول تک محدود ہونا

5۔ ایک بچہ انٹرنیٹ استعمال نہ کرنے پر چڑچڑاپن محسوس کرتا ہے۔ یہ کس علامت کو ظاہر کرتا ہے؟

(a) Tolerance (b) Withdrawal

(c) Salience (d) Conflict

6۔ انٹرنیٹ کی لت میں "Tolerance" سے کیا مراد ہے؟

(a) کم وقت استعمال کرنا (b) زیادہ وقت درکار ہونا

(c) استعمال ترک کرنا (d) نیند میں اضافہ

7۔ وائیگوتسکی کے مطابق سیکھنے کا بنیادی ذریعہ کیا ہے؟

(a) انفرادی کوشش (b) سماجی تعامل

(c) یادداشت (d) نیند

8۔ اگر ایک بچہ سوشل میڈیا کے استعمال کی وجہ سے حقیقی زندگی کے تعلقات سے دور ہو جائے، تو یہ کس اثر کی مثال ہے؟

(a) Cognitive growth (b) Social isolation

(c) Physical development (d) Language development

9۔ "Outing" سائبر تنگ کرنا کی کس قسم کو ظاہر کرتا ہے؟

(a) دھمکی دینا (b) نجی معلومات ظاہر کرنا

(c) مذاق کرنا (d) گروپ سے نکالنا

10۔ڈیجیٹل خواندگی میں "Information Evaluation" کا بنیادی مقصد کیا ہے؟

(a) تفریح حاصل کرنا (b) معلومات کی درستگی جانچنا

(c) گیم کھیلنا (d) ویڈیو دیکھنا

مختصر جوابی سوالات (Short Answer Questions)

1۔اعصابی لچک (Neuroplasticity) کیا ہے اور ڈیجیٹل آلات اس پر کیسے اثر ڈالتے ہیں؟

2۔ڈیجیٹل آلات دماغی نشوونما کو کیسے متاثر کرتے ہیں؟

3۔ AAP کی 2 سے 5 سال کے بچوں کے لیے اسکرین ٹائم کی سفارش کیا ہے؟

4۔سوشل میڈیا کے دو مثبت اور دو منفی اثرات بیان کیجیے۔

5۔ FOMO کیا ہے اور یہ نوجوانوں کی ذہنی صحت پر کیسے اثر ڈالتا ہے؟

6۔ Attention span کیا ہے اور ڈیجیٹل استعمال سے یہ کیوں متاثر ہوتا ہے؟

7۔سائبر دھونس / تنگ کرنا کی کوئی تین اقسام بیان کیجیے ۔

8۔روایتی دھونس اور سائبر تنگ کرنا میں دو بنیادی فرق بیان کیجیے ۔

9۔انٹرنیٹ کی لت کی کوئی چار اہم علامات لکھیے۔

10۔ CBT انٹرنیٹ کی لت کے علاج میں کیسے مددگار ثابت ہوتا ہے؟

11۔ڈیجیٹل خواندگی میں کون سے بنیادی عناصر شامل ہیں؟

12۔میڈیا خواندگی (Media Literacy) کیوں ضروری ہے؟

13۔والدین بچوں کے لیے ڈیجیٹل رہنمائی کیسے فراہم کر سکتے ہیں؟

14۔اسکرین ٹائم نیند کو کیسے متاثر کرتا ہے؟

15۔ڈیجیٹل تقسیم (Digital Divide) کے تعلیمی اثرات بیان کیجیے ۔

طویل جوابی سوالات (Long Answer Questions)

1۔ڈیجیٹل آلات کے بچوں اور نوعمروں کی دماغی نشوونما، توجہ (attention) ، رویے، اور نیند پر اثرات کا تنقیدی جائزہ لیجیے۔

2۔سوشل میڈیا کے نوجوانوں کی ذہنی صحت پر اثرات کو تفصیل سے بیان کیجیے ۔ سماجی موازنہ (social comparison) ، FOMO، خود اعتمادی، اور نیند پر اثرات کو مثالوں کے ساتھ تحریر کیجیے ۔

3۔ تعلیمی ٹیکنالوجی (Educational Technology) اور ای-لرننگ کے فوائد اور چیلنجز کا تقابلی تجزیہ کیجیے ۔

4۔ سائبر تنگ کرنا (Cyberbullying) کے اثرات کو تفصیل سے بیان کیجیے ۔

5۔ انٹرنیٹ کی لت (Internet Addiction) کے اسباب، علامات، اور علاج کے طریقوں کا جامع جائزہ پیش کیجیے ۔

معروضی سوالات کے جوابات:

سوال	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
جواب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب

12.11 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)

1. Griffiths, M. D. (1998). Internet addiction: Does it really exist? In J. Gackenbach (Ed.), *Psychology and the Internet* (pp. 61–75). Academic Press.
2. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet and gaming addiction: A systematic literature review of neuroimaging studies. *Brain Sciences, 2*(3), 347–374. https://doi.org/10.3390/brainsci2030347
3. Livingstone, S., & Helsper, E. J. (2008). Parental mediation of children's internet use. *Journal of Broadcasting & Electronic Media, 52*(4), 581–599. https://doi.org/10.1080/08838150802437396
4. Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants. *On the Horizon, 9*(5), 1–6. https://doi.org/10.1108/10748120110424816
5. World Health Organization. (2022). *International classification of diseases for mortality and morbidity statistics (11th revision).* WHO. https://icd.who.int/
6. Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy—and completely unprepared for adulthood.* Atria Books.
7. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research. *International Journal of Mental Health and Addiction.*
8. Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2014). *Bullying beyond the schoolyard: Preventing and responding to cyberbullying.* Sage Publications.
9. Rideout, V., & Robb, M. B. (2019). *The common sense census: Media use by tweens and teens.* Common Sense Media.
10. American Academy of Pediatrics. (2016). Media and young minds. *Pediatrics.*
11. Livingstone, S. (2018). Children: A special case for privacy? *Intermedia.*

اکائی 13۔ نشوونما کے تشخیصی آلات

(Developmental Assessment Tools)

اکائی کے اجزاء:

13.0 تمہید (Introduction)

13.1 مقاصد (Objectives)

13.2 مشاہداتی تکنیکیں اور چیک لسٹس (Observational Techniques and Checklists)

13.2.1 مشاہداتی تکنیکوں کی اقسام (Types of Observation Techniques)

13.2.2 کاؤنسلنگ میں مشاہداتی مہارتیں (Observation Skills in Counselling)

13.2.3 چیک لسٹس کا استعمال (Use of Checklists)

13.3 وقوفی اور سماجی وجذباتی اسکریننگ (Cognitive and Socio-Emotional Screening)

13.3.1 ادراکی اسکریننگ (Cognitive Screening)

13.3 .2 سماجی وجذباتی اسکریننگ (Socio-Emotional Screening)

13.4 نشوونما کی انوینٹریز کا استعمال (Use of Developmental Inventories)

13.4.1 نشوونما کی انوینٹریز کی اقسام (Types of Developmental Inventories)

13.4.2 نشوونما کی انوینٹریز میں شامل شعبے (Domains Covered in Developmental Inventories)

13.4.3 کاؤنسلنگ میں اطلاق (Application in Counselling)

13.5 اندازۂ قدر میں اخلاقی اصول (Ethical Considerations in Assessment)

13.6 نتائج کی تشریح اور کاؤنسلنگ میں استعمال (Interpreting and Using Results in Counselling)

13.6.1 نتائج کی ترجمانی کے بنیادی اصول (Principles of Interpreting Results)

13.6.2 نتائج کو کلائنٹ کے ساتھ شیئر کرنا (Sharing Results with the Client)

13.6.3 کاؤنسلنگ میں نتائج کا استعمال (Application of Results in Counselling)

13.6.4 چیلنجز اور احتیاطی تدابیر (Challenges and Precautions)

13.7 خلاصہ (Summary)

13.8 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

13.9 فرہنگ (Glossary)

13.10 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

13.11 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)

13.0 تمہید (Introduction)

نشوونما کی تشخیص ایک منظم اور مسلسل عمل ہے جس کے ذریعے بچے یا طالب علم کی جسمانی، ذہنی، سماجی، جذباتی اور تعلیمی ترقی کے بارے میں معلومات حاصل کی جاتی ہیں۔ روایتی امتحانات کے برعکس، جو زیادہ تر یادداشت اور تعلیمی کارکردگی کو جانچتے ہیں، نشوونما کی تشخیص اس بات پر توجہ دیتی ہے کہ طالب علم عملی طور پر کیا کر سکتا ہے اور وقت کے ساتھ اس کی صلاحیتوں میں کس حد تک بہتری آ رہی ہے۔ تعلیمی ماحول میں یہ عمل اساتذہ اور کاؤنسلرز کو طلبہ کی انفرادی ضروریات، صلاحیتوں اور مسائل کو بہتر طور پر سمجھنے میں مدد دیتا ہے، تاکہ ان کے لیے مناسب تدریسی حکمتِ عملی اور رہنمائی فراہم کی جا سکے۔

نشوونما کا اندازۂ قدر ایک اہم خصوصیت پروگریس میپ یا ترقیاتی تسلسل ہے، جو سیکھنے کے مختلف مراحل اور ترقی کی رفتار کو واضح کرتا ہے۔ یہ طلبہ کی پیش رفت کو منظم انداز میں ریکارڈ کرنے، جانچنے اور نگرانی کرنے میں مدد دیتا ہے۔ جدید تعلیمی نظام، خصوصاً نیشنل ایجوکیشن پالیسی 2020 (NEP)، میں تشخیص کا مقصد صرف امتحان لینا نہیں بلکہ طلبہ کی ہمہ جہتی ترقی کو فروغ دینا ہے۔ اسی لیے نشوونما کا اندازۂ قدر نہ صرف تعلیمی کارکردگی بلکہ جذباتی اور سماجی بہبود کو بھی اہمیت دیتی ہے، اور سیکھنے میں مشکلات یا نشوونما میں تاخیر کی بروقت نشاندہی میں معاون ثابت ہوتی ہے۔

13.1 مقاصد (Objectives)

اس یونٹ کے مطالعے کے بعد طلبہ:

- نشوونما کی تشخیص کے تصور کو سمجھ سکیں گے۔
- مشاہداتی تکنیکوں اور چیک لسٹس کے استعمال کو بیان کر سکیں گے۔
- وقوفی (cognitive) اور سماجی و جذباتی (socio-emotional) اسکریننگ کے طریقوں کی نشاندہی کر سکیں گے
- ڈیولپمنٹل انوینٹریز کے استعمال کو بیان کر سکیں گے۔
- تشخیص میں اخلاقی اصولوں کو سمجھ سکیں گے۔
- کاؤنسلنگ میں جانچ کے نتائج کی تشریح اور ان کے استعمال کو سمجھ سکیں گے۔

13.2 مشاہداتی تکنیکیں اور چیک لسٹس (Observational Techniques and Checklists)

رہنمائی اور کاؤنسلنگ کے عمل میں طلبہ کی شخصیت، روّیوں، جذبات اور ضروریات کو سمجھنے کے لیے مختلف **تشخیصی آلات** استعمال کیے

جاتے ہیں۔ان میں مشاہداتی تکنیکیں اور چیک لسٹ نہایت اہم اور مؤثر تشخیصی آلات سمجھے جاتے ہیں۔مشاہداتی تکنیکیں کاؤنسلر کو یہ موقع فراہم کرتی ہیں کہ وہ طالب علم کے رویّوں، جذباتی ردِ عمل اور سماجی تعاملات کو اس کے قدرتی ماحول میں براہِ راست دیکھ اور سمجھ سکے، جبکہ چیک لسٹس ایک منظم فہرست کی صورت میں طالب علم کی مختلف مہارتوں، رویّوں اور نشوونمائی خصوصیات کو ریکارڈ کرنے میں مدد دیتی ہیں۔ یہ دونوں آلات نہ صرف مسائل کی بروقت نشاندہی کرتے ہیں بلکہ مؤثر رہنمائی، کاؤنسلنگ اور مناسب مداخلت کی منصوبہ بندی میں بھی اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اسی وجہ سے مشاہدہ اور چیک لسٹس کو کاؤنسلنگ میں استعمال ہونے والے بنیادی، سادہ اور قابلِ اعتماد جانچ کے آلات میں شمار کیا جاتا ہے۔

مشاہدے کا مطلب(Meaning of Observation)

مشاہدہ ایک منظم طریقہ ہے جس کے ذریعے کسی فرد کے رویّے، حرکات، جذبات اور ردِ عمل کو دیکھ کر اور ریکارڈ کر کے معلومات حاصل کی جاتی ہیں۔ یہ قدرتی ماحول میں بھی کیا جا سکتا ہے اور مخصوص حالات میں بھی، تاکہ فرد کے رویّے اور شخصیت کو بہتر طور پر سمجھا جاسکے۔ رہنمائی اور کاؤنسلنگ میں مشاہدہ ایک اہم اندازۂ قدر کی تکنیک ہے کیونکہ اس کے ذریعے ایسی معلومات حاصل ہوتی ہیں جو بعض اوقات فرد زبانی طور پر بیان نہیں کر پاتا۔

کاؤنسلنگ کے تناظر میں مشاہدہ صرف الفاظ سننے تک محدود نہیں ہوتا بلکہ اس میں کلائنٹ کی ظاہری شکل، جسمانی حرکات، چہرے کے تاثرات، آنکھوں کا رابطہ، بیٹھنے کا انداز، آواز کے لہجے اور دیگر غیر زبانی رویّوں پر بھی توجہ دی جاتی ہے۔ اکثر اوقات غیر زبانی اشارے فرد کی اصل جذباتی کیفیت کی بہتر عکاسی کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر، اگر کوئی طالب علم بظاہر یہ کہے کہ وہ پریشان نہیں ہے لیکن بار بار ہاتھ ملے، نظریں چرائے یا بے چینی ظاہر کرے، تو یہ رویّے اس کے اندرونی جذبات کے بارے میں اہم معلومات فراہم کر سکتے ہیں۔ اس طرح مشاہدہ کاؤنسلر کو طالب علم کی شخصیت، مسائل اور جذباتی حالت کو زیادہ گہرائی سے سمجھنے میں مدد دیتا ہے۔

13.2.1 مشاہداتی تکنیکوں کی اقسام(Types of Observation Techniques)

1۔ قدرتی مشاہدہ(Naturalistic Observation)

اس طریقے میں فرد کو اس کے قدرتی ماحول میں بغیر کسی مداخلت کے دیکھا جاتا ہے۔ اس کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ اصل اور حقیقی رویّہ سامنے آئے۔ استاد طلبہ کو وقفے (recess) یا گروپ سرگرمیوں کے دوران دیکھتا ہے اور ان کے سماجی رویّے کو نوٹ کرتا ہے۔ یہ طریقہ اس لیے اہم ہے کیونکہ اس میں طالب علم کا رویّہ بالکل فطری ہوتا ہے۔

2۔ منظم مشاہدہ(Structured Observation)

منظم مشاہدہ ایک ایسا طریقہ ہے جس میں اساتذہ یا کاؤنسلرز پہلے سے ایک واضح منصوبہ تیار کرتے ہیں۔ اس میں یہ طے کیا جاتا ہے کہ کیا دیکھنا ہے، کیسے دیکھنا ہے، اور کن نکات کو نوٹ کرنا ہے۔ اس کے لیے اکثر چیک لسٹس، سوالنامے یا مخصوص سرگرمیاں استعمال کی جاتی ہیں تاکہ مشاہدہ زیادہ منظم اور مقصدی ہو۔ فرض کریں ایک استاد یہ جاننا چاہتا ہے کہ کون سا طالب علم مسئلہ حل کرنے میں کتنا ماہر ہے۔ اس مقصد کے لیے وہ تمام طلبہ کو ایک جیسا **پزل (puzzle)** دیتا ہے۔ اب استاد پہلے سے کچھ نکات طے کر لیتا ہے، جیسے:

- طالب علم پزل کو کتنی دیر میں مکمل کرتا ہے
- یا وہ خود حل کرتا ہے یا دوسروں سے مدد لیتا ہے
- کیا وہ مشکل آنے پر صبر کرتا ہے یا جلدی ہار مان لیتا ہے

جب طلبہ پزل حل کرتے ہیں، تو استاد انہی مخصوص نکات کے مطابق ان کا مشاہدہ کرتا ہے اور نوٹ بناتا ہے۔ اس طرح ہر طالب علم کے بارے میں واضح اور قابلِ موازنہ معلومات حاصل ہو جاتی ہیں۔ منظم مشاہدہ اس لیے مؤثر ہوتا ہے کیونکہ یہ بے ترتیب نہیں ہوتا بلکہ ایک خاص مقصد کے تحت کیا جاتا ہے۔ اس سے حاصل ہونے والے نتائج زیادہ درست، واضح اور قابلِ اعتماد ہوتے ہیں، جو بعد میں بہتر فیصلے کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

3۔ غیر منظم مشاہدہ(Unstructured Observation)

یہ ایک لچکدار طریقہ ہے جس میں کوئی خاص اصول یا فہرست نہیں ہوتی۔ مشاہدہ عام حالات میں کیا جاتا ہے اور جو کچھ نظر آئے اسے نوٹ کیا جاتا ہے استاد کلاس میں عمومی طور پر طلبہ کے رویّوں کو دیکھتا ہے بغیر کسی خاص چیک لسٹ کے۔ یہ طریقہ نئے یا غیر متوقع رویّوں کو سمجھنے میں مدد دیتا ہے۔

4۔ شراکتی مشاہدہ(Participant Observation)

شراکتی مشاہدہ ایک ایسا طریقہ ہے جس میں مشاہدہ کرنے والا صرف دیکھنے تک محدود نہیں رہتا بلکہ خود بھی اس سرگرمی کا حصہ بن جاتا ہے جس کا وہ مشاہدہ کر رہا ہوتا ہے۔ اس طریقے میں استاد یا کاؤنسلر طلبہ کے ساتھ مل کر کام کرتا ہے، جس سے وہ ان کے رویّوں، جذبات اور باہمی تعلقات کو قریب سے اور بہتر انداز میں سمجھ سکتا ہے۔

فرض کریں کلاس میں گروپ ورک ہو رہا ہے، جیسے کسی موضوع پر چارٹس بنانا یا کوئی پراجیکٹ تیار کرنا۔ اس دوران استاد خود بھی کسی گروپ کے ساتھ بیٹھ جاتا ہے اور ان کے ساتھ مل کر کام کرتا ہے۔ اس عمل میں وہ یہ مشاہدہ کر سکتا ہے کہ:

- کون سا طالب علم رہبری کر رہا ہے
- کون خاموش رہتا ہے یا کم حصہ لیتا ہے
- طلبہ ایک دوسرے کے ساتھ کیسے بات چیت کرتے ہیں
- کسی مسئلے کی صورت میں وہ کیسے ردِ عمل کرتے ہیں

چونکہ استاد خود سرگرمی کا حصہ ہوتا ہے، اس لیے طلبہ زیادہ قدرتی انداز میں برتاؤ کرتے ہیں اور استاد کو ان کے رویّوں کے بارے میں اندرونی معلومات حاصل ہوتی ہیں۔ شراکتی مشاہدہ اس لیے مؤثر ہے کیونکہ یہ صرف ظاہری رویّہ نہیں بلکہ طلبہ کے اصل جذبات اور تعاملات کو بھی ظاہر کرتا ہے۔ اس سے استاد یا کاؤنسلر کو طلبہ کی شخصیت، سماجی مہارتوں اور مسائل کو گہرائی سے سمجھنے میں مدد ملتی ہے، جس کے ذریعے بہتر رہنمائی اور معاونت فراہم کی جا سکتی ہے۔

5۔ غیر شراکتی مشاہدہ(Non-Participant Observation)

اس طریقے میں مشاہدہ کرنے والا سرگرمی میں شامل نہیں ہوتا بلکہ دور سے دیکھتا ہے۔ کاؤنسلر خاموشی سے کلاس میں بیٹھ کر طلبہ کے

رویّے کا مشاہدہ کرتا ہے۔ یہ طریقہ غیر جانبدار (objective) نتائج حاصل کرنے میں مدد دیتا ہے۔

6۔ واقعاتی ریکارڈ (Anecdotal Records)

اس میں مشاہدہ کرنے والا کسی خاص واقعے یا رویّے کو مختصر اور وضاحتی انداز میں لکھتا ہے۔ اگر کوئی طالب علم اچانک غصہ کرے یا کسی کی مدد کرے تو استاد اس واقعے کو نوٹ کر لیتا ہے۔ یہ طریقہ وقت کے ساتھ رویّوں میں تبدیلی کو سمجھنے میں بہت مفید ہوتا ہے۔

یہ تمام مشاہداتی تکنیکیں اساتذہ اور کاؤنسلرز کو طلبہ کے رویّوں، جذبات اور مسائل کو بہتر طور پر سمجھنے میں مدد دیتی ہیں، جس سے مؤثر رہنمائی اور درست فیصلے ممکن ہوتے ہیں۔

13.2.2 کاؤنسلنگ میں مشاہداتی مہارتیں (Observation Skills in Counselling)

مشاہداتی مہارتیں وہ صلاحیتیں ہیں جن کے ذریعے کاؤنسلر کلائنٹ کے زبانی اور غیر زبانی رویّوں کو سمجھتا، ان کی تشریح کرتا اور ان سے متعلق اہم معلومات حاصل کرتا ہے۔ اگرچہ مشاہدہ روزمرہ زندگی کا ایک فطری عمل ہے، لیکن کاؤنسلنگ میں یہ ایک منظم، بامقصد اور پیشہ ورانہ مہارت کی حیثیت رکھتا ہے۔ ایک ماہر کاؤنسلر کے لیے ضروری ہے کہ وہ نہ صرف باریک بینی سے مشاہدہ کرنے کی صلاحیت رکھتا ہو بلکہ کلائنٹ کے ساتھ مؤثر انداز میں ابلاغ بھی کر سکے۔ مؤثر مشاہدہ کاؤنسلر کو کلائنٹ کے مسائل، جذبات، ضروریات اور رویّوں کو بہتر طور پر سمجھنے میں مدد دیتا ہے، جس کے نتیجے میں مسئلے کی درست تشخیص اور مناسب رہنمائی ممکن ہوتی ہے۔

کاؤنسلنگ کے دوران مشاہدہ صرف آنکھوں سے دیکھنے تک محدود نہیں ہوتا بلکہ سننے اور دیگر حسی اشاروں کو سمجھنے کا عمل بھی اس میں شامل ہوتا ہے۔ ایک اچھا کاؤنسلر " (Eagle Eye) " رکھتا ہے اور کلائنٹ کی ظاہری شکل، جسمانی حرکات، چہرے کے تاثرات، آواز کے لہجے، خاموشی، نظریں ملانے کے انداز اور جذباتی ردِ عمل میں ہونے والی معمولی تبدیلیوں کو بھی محسوس کر لیتا ہے۔ یہ تمام اشارے کلائنٹ کی اندرونی کیفیت اور جذباتی حالت کے بارے میں اہم معلومات فراہم کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر، اگر کوئی کلائنٹ کسی موضوع پر گفتگو کرتے ہوئے نظریں چرانے لگے، آواز مدھم ہو جائے یا بے چینی ظاہر کرے، تو یہ اس موضوع سے وابستہ جذباتی پریشانی کی علامت ہو سکتی ہے۔

مشاہدہ پورے کاؤنسلنگ عمل میں استعمال ہوتا ہے، یعنی پہلی ملاقات سے لے کر آخری نشست تک۔ ایک مؤثر کاؤنسلر نہ صرف کلائنٹ کے رویّے کا مشاہدہ کرتا ہے بلکہ اس کے بیانات اور ردِ عمل کو بھی غور سے سنتا ہے اور ضرورت پڑنے پر اپنے الفاظ میں ان کی وضاحت کرتا ہے تاکہ صحیح مفہوم کو سمجھا جا سکے۔ تاہم، صرف مشاہدہ ہی کافی نہیں ہوتا بلکہ اس کے ساتھ مناسب زبانی اور غیر زبانی رابطہ بھی ضروری ہے۔ جب مشاہداتی مہارتوں کو مؤثر ابلاغ کے ساتھ استعمال کیا جائے تو کاؤنسلر کلائنٹ کے مسائل کو زیادہ گہرائی سے سمجھ سکتا ہے اور بہتر رہنمائی و معاونت فراہم کر سکتا ہے۔

1۔ زبانی رویّہ (Verbal Behaviour)

کاؤنسلنگ میں زبانی رویّہ کلائنٹ کی گفتگو سے متعلق مختلف پہلوؤں پر مشتمل ہوتا ہے، جیسے بات کرنے کا انداز، آواز کا لہجہ، گفتگو کی رفتار، الفاظ کا انتخاب اور بعض الفاظ یا جملوں کی بار بار تکرار۔ یہ عناصر کلائنٹ کے خیالات، احساسات اور ذہنی کیفیت کے بارے میں

اہم معلومات فراہم کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر، آواز میں لرزش، بہت آہستہ گفتگو کرنا یا کسی خاص موضوع پر بار بار زور دینا اس کی جذباتی حالت اور اندرونی احساسات کی نشاندہی کر سکتا ہے۔

2۔ غیر زبانی رویّہ (Non-Verbal Behaviour)

غیر زبانی رویّے میں چہرے کے تاثرات، آنکھوں کا رابطہ، جسمانی انداز (Posture)، ہاتھوں کے اشارے (Gestures)، بیٹھنے کا طریقہ، جسمانی حرکات اور توجہ ظاہر کرنے والا رویّہ شامل ہیں۔ اکثر اوقات کلائنٹ کے غیر زبانی اشارے اس کے حقیقی جذبات کی زیادہ درست عکاسی کرتے ہیں، کیونکہ بعض احساسات الفاظ کے بجائے رویّوں کے ذریعے ظاہر ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر، اگر کوئی کلائنٹ یہ کہے کہ وہ بالکل پُرسکون ہے لیکن اس کے چہرے پر تناؤ، ہاتھوں میں بے چینی یا نظریں چرانے کا رویّہ موجود ہو، تو یہ اس کی اندرونی پریشانی کی علامت ہو سکتی ہے۔ اس لیے کاؤنسلر کے لیے ضروری ہے کہ وہ زبانی اور غیر زبانی دونوں رویّوں کا یکجا مشاہدہ کرے تاکہ کلائنٹ کی کیفیت کو بہتر طور پر سمجھا جا سکے۔

مشاہدے کے دوران کاؤنسلر کا رویہ (Counsellor's Behaviour)

کاؤنسلر کو مشاہدے کے دوران درج ذیل باتوں کا خیال رکھنا چاہیے:

- خوش اخلاقی اور مسکراہٹ
- مناسب بیٹھنے کا انداز
- سر ہلا کر حوصلہ افزائی کرنا
- سادہ الفاظ سے حوصلہ دینا
- موزوں آنکھوں کا رابطہ
- نرم اور پُرسکون آواز
- ضرورت کے مطابق خاموشی اختیار کرنا

جسمانی رابطہ احتیاط سے استعمال کرنا چاہیے کیونکہ اس کے مختلف معنی ہو سکتے ہیں۔

مشاہداتی مہارتیں کاؤنسلنگ کے عمل کا بنیادی جزو ہیں، جن کے بغیر کلائنٹ کی حقیقی کیفیت کو سمجھنا ممکن نہیں۔ ایک کامیاب کاؤنسلر وہی ہے جو زبانی اور غیر زبانی رویّوں کا یکساں طور پر مشاہدہ کرے اور اپنے ردِ عمل -خوش اخلاقی، مناسب آنکھوں کا رابطہ، نرم لہجہ اور بروقت خاموشی- کے ذریعے کلائنٹ میں اعتماد پیدا کرے۔ یوں مشاہدہ اور مؤثر ابلاغ مل کر کاؤنسلنگ کو زیادہ بامعنی اور نتیجہ خیز بناتے ہیں

اپنی معلومات کی جانچ کیجیے۔ (Check your progress)

1 مشاہدہ (Observation) سے کیا مراد ہے؟ کاؤنسلنگ میں اس کی اہمیت بیان کیجیے۔

2۔ مشاہداتی تکنیکوں کی مختلف اقسام بیان کیجیے۔

13.2.3 چیک لسٹس کا استعمال(Use of Checklists)

چیک لسٹس نشوونما کی تشخیص میں استعمال ہونے والے منظم اور سادہ اوزار ہیں، جن کے ذریعے کسی طالب علم کے رویوں، مہارتوں یا ترقیاتی مراحل کی موجودگی یا عدم موجودگی کو ریکارڈ کیا جاتا ہے۔ یہ اوزار مشاہدے کے عمل کو آسان اور ترتیب وار بنا دیتے ہیں، جس سے اساتذہ اور کاؤنسلرز کے لیے طلبہ کی پیش رفت کو سمجھنا اور اس کا ریکارڈ رکھنا آسان ہو جاتا ہے۔

چیک لسٹس کا ایک بڑا فائدہ یہ ہے کہ یہ پیچیدہ معلومات کو سادہ اور قابلِ پیمائش شکل میں تبدیل کر دیتی ہیں۔ اس سے یہ معلوم کرنا آسان ہو جاتا ہے کہ بچہ کن مہارتوں میں آگے ہے اور کن میں اسے مزید مدد کی ضرورت ہے۔ اس طرح یہ معروضی (objective) انداز میں تشخیص کرنے میں مدد دیتے ہیں اور فیصلے زیادہ واضح اور مؤثر ہو جاتے ہیں۔

عام طور پر دو قسم کی چیک لسٹس زیادہ استعمال ہوتی ہیں:

- **رویّاتی چیک لسٹس:(Behavioural Checklists)** ان کے ذریعے طلبہ کے روزمرہ رویّوں جیسے توجہ، سماجی میل جول، نظم وضبط، اور جذباتی ردِ عمل کا جائزہ لیا جاتا ہے۔
- **نشوونما کی چیک لسٹس:(Developmental Milestone Checklists)** یہ اس بات کا اندازہ لگانے کے لیے استعمال ہوتی ہیں کہ آیا بچہ اپنی عمر کے مطابق مہارتیں حاصل کر رہا ہے یا نہیں، جیسے بولنا، چلنا، یا دوسروں کے ساتھ بات چیت کرنا۔

یہ چیک لسٹس خاص طور پر اس وقت بہت مفید ہوتی ہیں جب کسی بچے میں نشوونما کی کمی یا تاخیر کو ابتدائی مرحلے میں پہچاننا ہو، تاکہ بروقت رہنمائی اور مدد فراہم کی جاسکے۔

1۔ مشاہدے کو منظم اور آسان بنانا(Systematic and Simplified Observation) کاؤنسلنگ میں چیک لسٹس کاؤنسلر کے مشاہداتی عمل کو ترتیب وار بنا دیتی ہیں۔ اس کی مدد سے کاؤنسلر کلائنٹ کے مختلف رویوں اور مہارتوں کو ایک منظم فہرست کے مطابق نوٹ کر سکتا ہے، جس سے کوئی اہم پہلو نظر انداز نہیں ہوتا اور تشخیص زیادہ جامع ہوتی ہے۔

2۔ معروضی تشخیص میں مدد(Objective Assessment) :چیک لسٹس کاؤنسلر کے ذاتی تاثر یا رائے پر انحصار کم کر دیتی ہیں، کیونکہ اس میں پہلے سے متعین معیارات موجود ہوتے ہیں۔ اس سے تشخیص میں معروضیت آتی ہے اور کاؤنسلر کسی کلائنٹ کے رویّے یا مسئلے کا اندازہ زیادہ درست اور غیر جانبدارانہ طریقے سے لگا سکتا ہے۔

3۔ رویّاتی مسائل کی نشاندہی(Identification of Behavioural Issues)

رویّاتی چیک لسٹس کے ذریعے کاؤنسلر کلائنٹ کے روزمرہ رویوں، جیسے توجہ کی کمی، جذباتی بے چینی، سماجی میل جول میں دشواری یا نظم و ضبط کے مسائل کی نشاندہی کر سکتا ہے۔ یہ معلومات کاؤنسلنگ کی سمت متعین کرنے اور مناسب مداخلت طے کرنے میں مددگار ثابت ہوتی ہیں۔

4۔ نشوونما میں تاخیر کی بروقت شناخت(Early Identification of Developmental Delays): نشوونما کی چیک لسٹس کاؤنسلر کو یہ جانچنے میں مدد دیتی ہیں کہ آیا کلائنٹ (خاص طور پر بچہ) اپنی عمر کے مطابق مہارتیں حاصل کر رہا ہے یا نہیں۔ اس سے

نشوونما کی کسی کمی یا تاخیر کو ابتدائی مرحلے میں پہچان کر بروقت رہنمائی اور مناسب معاونت فراہم کی جاسکتی ہے۔

5۔ پیش رفت کا ریکارڈ اور مسلسل جائزہ (Progress Record and Continuous Evaluation): چیک لسٹس کاؤنسلنگ کے عمل کے دوران کلائنٹ کی پیش رفت کا مستقل ریکارڈ رکھنے میں مدد دیتی ہیں۔ اس سے کاؤنسلر وقت کے ساتھ کلائنٹ کی بہتری یا مسائل میں تبدیلی کا موازنہ کر سکتا ہے، جو کاؤنسلنگ کی حکمتِ عملی کو بہتر بنانے اور نتائج کو مؤثر بنانے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔

چیک لسٹس کے فوائد اور حدود (Advantages and Limitations of Checklists)

کاؤنسلنگ کے عمل میں چیک لسٹس (Checklists) ایک مفید مشاہداتی اور تشخیصی آلہ ہیں۔ ان کی مدد سے کاؤنسلر کلائنٹ کے مختلف رویّوں، مہارتوں اور نشوونما سے متعلق پہلوؤں کو منظم، واضح اور نسبتاً کم وقت میں جانچ سکتا ہے۔ چیک لسٹ میں پہلے سے متعین معیارات یا رویّے شامل ہوتے ہیں، جس کی وجہ سے مشاہدے کا عمل زیادہ منظم رہتا ہے اور کاؤنسلر کے ذاتی تاثر یا تعصب کے امکانات کسی حد تک کم ہو جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ، چیک لسٹس کسی ممکنہ نشوونمای کمی، سیکھنے کی دشواری یا رویّے سے متعلق مسئلے کی ابتدائی شناخت میں مددگار ثابت ہو سکتی ہیں، جس سے بروقت رہنمائی اور مناسب مداخلت ممکن ہوتی ہے۔ مزید برآں، یہ کلائنٹ کی پیش رفت کا باقاعدہ ریکارڈ فراہم کرتی ہیں، جس کی بنیاد پر مختلف اوقات میں کارکردگی کا موازنہ کیا جاسکتا ہے اور کاؤنسلنگ کی حکمتِ عملی میں ضروری بہتری لائی جاسکتی ہے۔

تاہم، چیک لسٹس اپنی افادیت کے باوجود مکمل تشخیصی آلہ نہیں ہیں اور ان کے استعمال میں بعض حدود کو پیشِ نظر رکھنا ضروری ہے۔ عام طور پر چیک لسٹ یہ بتاتی ہے کہ کوئی مخصوص رویّہ یا مہارت موجود ہے یا نہیں، لیکن اس رویّے کی شدت، معیار، پس منظر یا بنیادی وجوہات کے بارے میں تفصیلی معلومات فراہم نہیں کرتی۔ اسی طرح، انسانی رویّے اور جذبات کی پیچیدگی کو محض چند نکات یا خانوں تک محدود کرنا ہمیشہ ممکن نہیں ہوتا۔ ہر کلائنٹ کا ذاتی، سماجی اور جذباتی پس منظر مختلف ہوتا ہے، جسے صرف چیک لسٹ کے ذریعے مکمل طور پر سمجھنا مشکل ہے۔ مزید یہ کہ اگر چیک لسٹ کے نتائج کو انٹرویو، مشاہدے، گفتگو اور دیگر تشخیصی طریقوں کے ساتھ ملا کر استعمال نہ کیا جائے تو حاصل شدہ معلومات سطحی یا نامکمل ہو سکتی ہیں۔ کاؤنسلر کو یہ بھی خیال رکھنا چاہیے کہ چیک لسٹ مکمل کرنے پر ضرورت سے زیادہ توجہ دینے کے نتیجے میں کلائنٹ کے ساتھ اعتماد، ہمدردی اور مؤثر کاؤنسلنگ تعلق (Counselling Relationship) قائم کرنے کے عمل پر منفی اثر نہ پڑے۔ لہٰذا، چیک لسٹس کو کاؤنسلنگ میں ایک معاون آلے کے طور پر استعمال کرنا زیادہ مؤثر ہے، نہ کہ کلائنٹ کی مکمل تشخیص کا واحد ذریعہ سمجھنا۔

13.3 وقوفی اور سماجی و جذباتی اسکریننگ (Cognitive and Socio-Emotional Screening)

تعلیم اور کاؤنسلنگ کے میدان میں اسکریننگ ایک اہم ابتدائی مرحلہ ہے، جس کے ذریعے طلبہ کی ذہنی، جذباتی اور سماجی حالت کا اندازہ لگایا جاتا ہے۔ اس کا مقصد مسائل کی ابتدائی نشاندہی کرنا ہوتا ہے تاکہ بروقت رہنمائی اور مدد فراہم کی جاسکے۔ اسکریننگ مکمل اندازۂ قدر نہیں ہوتا بلکہ یہ ایک ابتدائی عمل ہے جو یہ بتاتا ہے کہ کن طلبہ کو مزید تفصیلی جانچ کی ضرورت ہے۔

کلاس روم میں اسکریننگ کا استعمال اساتذہ کو یہ سمجھنے میں مدد دیتا ہے کہ کون سے طلبہ سیکھنے میں مشکلات، توجہ کی کمی، یا جذباتی مسائل

کا سامنا کر رہے ہیں۔ اس سے اساتذہ بروقت اقدامات کر سکتے ہیں اور طلبہ کی بہتر رہنمائی ممکن ہو جاتی ہے۔

13.3.1 وقوفی اسکریننگ (Cognitive Screening)

وقوفی اسکریننگ طلبہ کی ذہنی صلاحیتوں کا جائزہ لیتی ہے، جو سیکھنے کے عمل کے لیے بہت ضروری ہوتی ہیں۔ اس میں درج ذیل پہلو شامل ہوتے ہیں:

- **توجہ:(Attention)**

  کیا طالب علم کلاس میں توجہ دیتا ہے یا جلدی منتشر ہو جاتا ہے؟

- **یادداشت:(Memory)**

  کیا وہ پڑھی ہوئی باتوں کو یاد رکھتا ہے؟

- **مسئلہ حل کرنے کی صلاحیت (Problem-solving):** کیا وہ مسائل کو سمجھ کر ان کا حل نکال سکتا ہے؟
- **استدلال (Reasoning):** کیا وہ منطقی انداز میں سوچ سکتا ہے؟

کلاس روم میں استعمال: اساتذہ مختلف سرگرمیوں، سوال و جواب، اور چھوٹے ٹیسٹ کے ذریعے طلبہ کی ادراکی صلاحیتوں کا اندازہ لگا سکتے ہیں۔

اساتذہ کا کردار (Role of Teachers)

وقوفی اسکریننگ کے عمل میں اساتذہ کا کردار نہایت اہم ہوتا ہے، کیونکہ وہ طلبہ کے ساتھ روزانہ رابطے میں رہتے ہیں اور ان کی سیکھنے کی صلاحیتوں کا مسلسل مشاہدہ کرتے ہیں۔ استاد مختلف تدریسی سرگرمیوں، سوال و جواب، گروپ ورک، اسائنمنٹس اور مختصر ٹیسٹوں کے ذریعے طلبہ کی توجہ، یادداشت، مسئلہ حل کرنے کی صلاحیت اور استدلالی سوچ کا جائزہ لے سکتا ہے۔ اس مسلسل مشاہدے کی بدولت استاد ان طلبہ کی بروقت نشاندہی کر سکتا ہے جو سیکھنے میں مشکلات، توجہ کی کمی یا ادراکی کمزوریوں کا سامنا کر رہے ہوں۔

1۔ **کمزور طلبہ کی شناخت (Identification of Learning Difficulties):** استاد ان طلبہ کی نشاندہی کرتا ہے جو کلاس روم کی سرگرمیوں میں دوسروں کے مقابلے میں کم کارکردگی دکھاتے ہیں، ہدایات کو سمجھنے میں دشواری محسوس کرتے ہیں یا سیکھنے میں پیچھے رہ جاتے ہیں۔

2۔ **اضافی رہنمائی اور معاونت فراہم کرنا (Providing Additional Support):** شناخت کے بعد استاد ایسے طلبہ کو اضافی مشق، انفرادی توجہ اور مناسب تعلیمی معاونت فراہم کرتا ہے تاکہ وہ اپنی کمزوریوں پر قابو پا سکیں اور بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کر سکیں۔

3۔ **متنوع تدریسی حکمتِ عملیاں استعمال کرنا (Using Diverse Teaching Strategies):** ہر طالب علم کی سیکھنے کی صلاحیت اور انداز مختلف ہوتا ہے۔ اس لیے استاد مختلف تدریسی طریقے، بصری مواد، عملی سرگرمیاں، گروپ ڈسکشن اور ٹیکنالوجی کے استعمال کے ذریعے تدریس کو زیادہ مؤثر بناتا ہے تاکہ تمام طلبہ کو سیکھنے کے مساوی مواقع حاصل ہوں۔

4۔ **پیش رفت کی نگرانی (Monitoring Progress):** استاد باقاعدگی سے طلبہ کی تعلیمی پیش رفت کا جائزہ لیتا ہے اور یہ دیکھتا ہے کہ فراہم کی گئی معاونت سے ان کی کارکردگی میں بہتری آ رہی ہے یا نہیں۔ اس کے ذریعے مزید ضروری اقدامات کا تعین کیا جا سکتا ہے۔

5۔ **والدین اور کاؤنسلرز سے رابطہ (Collaboration with Parents and Counsellors):** اگر کسی طالب علم کو مسلسل ادراکی مشکلات کا سامنا ہو تو استاد والدین اور سکول کاؤنسلر کے ساتھ رابطہ قائم کرتا ہے تاکہ مشترکہ کوششوں کے ذریعے طالب علم کی ضروریات کے مطابق مؤثر مدد فراہم کی جاسکے۔

اس طرح وقوفی اسکریننگ میں استاد صرف مشاہدہ کرنے والے کی حیثیت نہیں رکھتا بلکہ وہ طلبہ کی تعلیمی ترقی، مشکلات کی بروقت نشاندہی اور مناسب معاونت فراہم کرنے میں ایک فعال اور کلیدی کردار ادا کرتا ہے۔

13.3 .2 سماجی و جذباتی اسکریننگ (Socio-Emotional Screening)

سماجی و جذباتی اسکریننگ ایک ابتدائی تشخیصی عمل ہے جس کے ذریعے طلبہ کی جذباتی حالت اور سماجی رویّوں کا جائزہ لیا جاتا ہے۔ اس کا مقصد یہ جاننا ہوتا ہے کہ طالب علم اپنے جذبات کو کیسے کنٹرول کرتا ہے، دوسروں کے ساتھ کس طرح میل جول رکھتا ہے، اور روزمرہ کے حالات میں اس کا رویّہ کیسا ہے۔

- **جذبات پر قابو (Emotional Regulation):** کیا طالب علم اپنے جذبات کو قابو میں رکھ سکتا ہے؟
- **سماجی میل جول (Social Interaction):** کیا وہ دوسروں کے ساتھ مل جل کر کام کرتا ہے؟
- **رویّے کی ہم آہنگی (Behavioural Adjustment):** کیا اس کا رویّہ کلاس کے ماحول کے مطابق ہے؟

کلاس روم میں اساتذہ کا کردار Role of teacher

اساتذہ کا کردار: کلاس روم میں استاد سب سے اہم کردار ادا کرتا ہے کیونکہ وہ طلبہ کے ساتھ روزانہ وقت گزارتا ہے اور ان کے رویّوں، جذبات اور تعاملات کو قریب سے دیکھ سکتا ہے۔ اسی لیے سماجی و جذباتی اسکریننگ میں استاد کا کردار بنیادی اور مسلسل ہوتا ہے۔ استاد نہ صرف طلبہ کے مسائل کی ابتدائی نشاندہی کرتا ہے بلکہ ان کی بہتری کے لیے مناسب اقدامات بھی کرتا ہے۔

1۔ مسلسل مشاہدہ (Continuous Observation)

استاد روزمرہ کلاس روم کی سرگرمیوں کے دوران طلبہ کے رویّوں کو غور سے دیکھتا ہے اور نوٹ کرتا ہے کہ:

- کون سا طالب علم خاموش یا الگ تھلگ رہتا ہے۔
- کون زیادہ غصہ کرتا ہے یا جلدی پریشان ہو جاتا ہے۔
- کون دوسروں کے ساتھ اچھا تعاون کرتا ہے۔

یہ مسلسل مشاہدہ استاد کو طلبہ کی جذباتی اور سماجی حالت سمجھنے میں مدد دیتا ہے۔

2۔ رویّوں کی شناخت (Identifying Behavioural Patterns)

استاد صرف ایک دن کے رویّے پر فیصلہ نہیں کرتا بلکہ وقت کے ساتھ پیٹرن (pattern) کو دیکھتا ہے۔ مثلاً اگر کوئی طالب علم بار بار گروپ سرگرمیوں سے بچتا ہے یا ہر امتحان سے پہلے بے چینی ظاہر کرتا ہے، تو استاد اس کو ایک اہم علامت کے طور پر پہچانتا ہے۔

3۔ چیک لسٹس اور اسکریننگ ٹولز کا استعمال

استاد مختلف چیک لسٹس یا ریٹنگ اسکیلز استعمال کرتا ہے تاکہ طلبہ کے رویّوں کو منظم انداز میں ریکارڈ کیا جا سکے۔ اس سے اندازہ لگانا آسان ہو جاتا ہے کہ کون سا طالب علم نارمل ہے اور کون اضافی توجہ کا محتاج ہے۔

4۔ محفوظ اور مثبت ماحول فراہم کرنا

استاد ایک ایسا ماحول پیدا کرتا ہے جہاں طلبہ خود کو محفوظ اور آرام دہ محسوس کریں۔

- طلبہ کو اظہارِ خیال کا موقع دینا
- ان کی بات کو توجہ سے سننا
- ان کی حوصلہ افزائی کرنا

یہ سب چیزیں طلبہ کو اپنے جذبات ظاہر کرنے میں مدد دیتی ہیں۔

5۔ ابتدائی مدد فراہم کرنا(Early Support)

اگر استاد کسی مسئلے کو محسوس کرتا ہے تو وہ فوری طور پر چھوٹے اقدامات کرتا ہے، جیسے:

- طالب علم کو الگ سے سمجھانا
- اس کی حوصلہ افزائی کرنا
- اسے گروپ سرگرمیوں میں شامل کرنا

6۔ والدین اور کاؤنسلر سے رابطہ(Referral and Communication)

اگر مسئلہ زیادہ سنجیدہ ہو تو استاد والدین یا اسکول کاؤنسلر کو آگاہ کرتا ہے۔ اس طرح بروقت مدد فراہم کی جا سکتی ہے اور مسئلہ بڑھنے سے پہلے حل کیا جا سکتا ہے۔

7۔ پیش رفت کی نگرانی(Monitoring Progress)

استاد یہ بھی دیکھتا ہے کہ دی گئی مدد کے بعد طالب علم میں کوئی بہتری آ رہی ہے یا نہیں۔ یہ مسلسل عمل طلبہ کی بہتر نشوونما کے لیے ضروری ہے۔

سماجی و جذباتی اسکریننگ میں استاد کا کردار نہایت اہم ہے۔ وہ مشاہدہ، ریکارڈنگ، رہنمائی اور معاونت کے ذریعے طلبہ کی جذباتی اور سماجی ترقی کو بہتر بنانے میں کلیدی کردار ادا کرتا ہے۔ بروقت شناخت اور مناسب مدد کے ذریعے استاد طلبہ کی مجموعی فلاح و بہبود کو یقینی بنا سکتا ہے۔

13.4 نشوونما کی انوینٹریز کا استعمال (Use of Developmental Inventories)

نشوونما کی انوینٹریز ایسے جامع اور معیاری تشخیصی آلات ہیں جو کسی فرد کی مجموعی ترقی کے بارے میں تفصیلی معلومات جمع کرنے کے لیے استعمال ہوتے ہیں۔ روایتی ٹیسٹوں کے برعکس، جو زیادہ تر تعلیمی کارکردگی کو ناپتے ہیں، یہ انوینٹریز بچے کی مکمل شخصیت اور نشوونما کو سمجھنے میں مدد دیتی ہیں۔ ان کے ذریعے اساتذہ اور کاؤنسلرز یہ جان سکتے ہیں کہ بچہ صرف کیا جانتا ہے ہی نہیں بلکہ وہ کیسے سوچتا ہے، کیا

محسوس کرتا ہے، کیسے برتاؤ کرتا ہے اور مختلف حالات میں خود کو کیسے ڈھالتا ہے۔

تعلیمی اور نفسیاتی میدان میں انوینٹری عموماً ایک منظم سوالنامہ کی صورت میں ہوتی ہے، جس میں مختلف سوالات یا بیانات شامل ہوتے ہیں۔ ان سوالات کے جوابات میں کوئی صحیح یا غلط جواب نہیں ہوتا بلکہ فرد اپنی ذاتی رائے، احساسات اور تجربات کے مطابق جواب دیتا ہے۔ یہ جوابات مختلف طریقوں سے لیے جاسکتے ہیں، جیسے ہاں / نہیں، درست / غلط یا درجہ بندی (Likert Scale) جس میں فرد اپنی رائے ظاہر کرتا ہے۔ چونکہ یہ تشخیصی آلات معیاری اصولوں کے مطابق تیار کیے جاتے ہیں، اس لیے ان کے نتائج کو دوسرے افراد کے ساتھ موازنہ کیا جاسکتا ہے، جس سے بچے کی مضبوطیوں، کمزوریوں اور نشوونما کے انداز کو بہتر طور پر سمجھنے میں مدد ملتی ہے۔

13.4.1 نشوونما کی انوینٹریز کی اقسام (Types of Developmental Inventories)

نشوونما کی انوینٹریز مختلف پہلوؤں کا جائزہ لینے کے لیے تیار کی جاتی ہیں، جیسے شخصیت، دلچسپیوں، اقدار اور جذباتی حالت۔ یہ تشخیصی آلات اساتذہ اور کاؤنسلرز کو فرد کی مکمل سمجھ حاصل کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ اہم اقسام درج ذیل ہیں:

- **شخصیت کی انوینٹریز (Personality Inventories):** یہ تشخیصی آلات فرد کی شخصیت کی خصوصیات کا جائزہ لیتے ہیں، جیسے جذباتی استحکام، اندرونیت (Introversion)، بیرونیت (Extraversion) اور رویّے کے انداز۔ ان کے ذریعے یہ سمجھنے میں مدد ملتی ہے کہ فرد خود کو کیسے دیکھتا ہے اور اپنے ماحول کے ساتھ کیسے تعامل کرتا ہے۔ یہ انوینٹریز تعلیمی رہنمائی اور نفسیاتی جانچ میں وسیع پیمانے پر استعمال ہوتی ہیں۔
- **دلچسپی کی انوینٹریز (Interest Inventories):** یہ انوینٹریز اس بات کی نشاندہی کرتی ہیں کہ فرد کن سرگرمیوں، مضامین یا پیشوں میں دلچسپی رکھتا ہے۔ یہ خاص طور پر تعلیمی اور کیریئر کاؤنسلنگ میں مفید ہوتی ہیں کیونکہ یہ طلبہ کی دلچسپیوں کو مناسب تعلیمی اور پیشہ ورانہ راستوں کے ساتھ جوڑنے میں مدد دیتی ہیں۔
- **اقدار کی انوینٹریز (Values Inventories):** یہ انوینٹریز اس بات کو سمجھنے میں مدد دیتی ہیں کہ فرد زندگی میں کن چیزوں کو زیادہ اہمیت دیتا ہے، جیسے کامیابی، تحفظ، تخلیقی صلاحیت یا تعلقات۔ یہ طلبہ کو بہتر فیصلے کرنے میں مدد دیتی ہیں تاکہ وہ اپنے ذاتی اقدار کے مطابق انتخاب کر سکیں۔
- **ایڈجسٹمنٹ انوینٹریز (Adjustment Inventories):** یہ انوینٹریز فرد کی جذباتی اور نفسیاتی حالت کا جائزہ لیتی ہیں، جیسے وہ تناؤ، پریشانی اور روزمرہ مسائل کو کیسے سنبھالتا ہے۔ یہ خاص طور پر ایسے طلبہ کی نشاندہی میں مدد دیتی ہیں جو بظاہر تعلیمی طور پر ٹھیک ہوتے ہیں لیکن اندرونی طور پر مشکلات کا سامنا کر رہے ہوتے ہیں

13.4.2 نشوونما کی انوینٹریز میں شامل شعبے (Domains Covered in Developmental Inventories)

نشوونما کی انوینٹریز عام طور پر بچے کی ترقی کے مختلف پہلوؤں کا جائزہ لیتی ہیں تاکہ اس کی مجموعی (Holistic) نشوونما کو بہتر طور پر سمجھا جاسکے۔ ان میں عموماً درج ذیل شعبے شامل ہوتے ہیں:

• **بڑی حرکتی مہارتیں (Gross Motor Skills):** اس میں جسم کی بڑی حرکات شامل ہوتی ہیں، جیسے چلنا، دوڑنا اور جسم کا توازن قائم رکھنا۔

• **باریک حرکتی مہارتیں (Fine Motor Skills):** اس میں ہاتھ اور آنکھ کے باہمی تعاون سے ہونے والی چھوٹی حرکات شامل ہوتی ہیں، جیسے لکھنا، ڈرائنگ کرنا یا چیزوں کو پکڑنا۔

• **ابلاغی مہارتیں (Communication Skills):** یہ زبان کے استعمال اور اظہارِ خیال سے متعلق ہوتی ہیں، جیسے بولنا، سننا اور اپنے خیالات کو واضح طور پر بیان کرنا۔

• **مطابقتی رویّہ (Adaptive Behaviour):** اس میں روزمرہ زندگی سے متعلق مہارتیں شامل ہوتی ہیں، جیسے خود کی دیکھ بھال، دوسروں کے ساتھ میل جول اور ذمہ داری کا احساس۔

ان تمام شعبوں کا جائزہ لے کر انوینٹریز یہ سمجھنے میں مدد دیتی ہیں کہ بچے کی نشوونما کہاں مضبوط ہے اور کن شعبوں میں اسے مزید مدد یا رہنمائی کی ضرورت ہے۔ اس طرح ترقی میں کسی بھی تاخیر یا کمی کی بروقت نشاندہی ممکن ہو جاتی ہے۔

13.4.3 کاؤنسلنگ میں استعمال (Application in Counselling)

نشوونما کی انوینٹریز کاؤنسلنگ کے عمل میں ایک نہایت مؤثر اور معتبر تشخیصی ذریعہ سمجھی جاتی ہیں، کیونکہ یہ کاؤنسلر کو کلائنٹ کی ذہنی، جذباتی اور رویّاتی کیفیت کا گہرائی سے جائزہ لینے کا موقع فراہم کرتی ہیں۔ ان کا سب سے نمایاں اطلاق یہ ہے کہ بچے کی نشوونما کی عمر (Developmental Age) کا اس کی حقیقی عمر (Chronological Age) سے موازنہ کیا جاتا ہے۔ اس موازنے کی بنیاد پر کاؤنسلر یہ جان سکتا ہے کہ آیا بچے کی نشوونما اس کی عمر کے تقاضوں سے ہم آہنگ ہے یا کسی شعبے میں تاخیر واقع ہو رہی ہے، جس کی صورت میں بروقت مداخلت ممکن بنائی جا سکتی ہے۔

اس کے علاوہ، یہ انوینٹریز کلائنٹ کی شخصیت، دلچسپیوں، اقدار اور جذباتی مسائل سے نمٹنے کی صلاحیت کے بارے میں تفصیلی اور معروضی معلومات فراہم کرتی ہیں، جن کی بنیاد پر کاؤنسلر مؤثر طریقے سے درج ذیل امور سرانجام دے سکتا ہے:

- انفرادی رہنمائی کی منصوبہ بندی : ہر طالب علم کی مخصوص نفسیاتی و جذباتی ضروریات کو مدنظر رکھتے ہوئے اس کے لیے موزوں حکمتِ عملی تیار کرنا۔
- تعلیمی وپیشہ ورانہ رہنمائی : طلبہ کی دلچسپیوں اور اقدار کو سامنے رکھتے ہوئے انہیں مناسب تعلیمی اور کیریئر کے راستے دکھانا۔
- مسائل کی جلد شناخت : ایسے جذباتی یا رویّاتی مسائل کو ابتدائی مرحلے میں پہچاننا جو بظاہر واضح نہ ہوں، خاص طور پر ان طلبہ میں جو تعلیمی طور پر ٹھیک نظر آتے ہیں مگر اندرونی طور پر دباؤ کا شکار ہوں۔
- خود آگاہی کا فروغ : طلبہ کو اپنی صلاحیتوں، کمزوریوں اور جذباتی رجحانات سے آگاہ کر کے ان میں خود شناسی پیدا کرنا۔

اس طرح نشوونما کی انوینٹریز محض تشخیص کا ذریعہ نہیں بلکہ ایک ایسا جامع آلہ ہیں جو کاؤنسلر کو ہر کلائنٹ کی انفرادی نوعیت کے مطابق رہنمائی فراہم کرنے کے قابل بناتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ یہ کاؤنسلنگ کے عمل کو زیادہ سائنسی، مؤثر اور نتیجہ خیز بنانے کے ساتھ ساتھ

طلبہ کی مجموعی نشوونما اور فلاح و بہبود کو یقینی بنانے میں کلیدی کردار ادا کرتی ہیں۔

13.5 تشخیص میں اخلاقی اصول (Ethical Considerations in Assessment)

اخلاقیات ذمہ دارانہ اور پیشہ ورانہ کاؤنسلنگ کے عمل کی بنیاد ہیں۔ یہ ایک ایسا اخلاقی فریم ورک اور رہنما اصول فراہم کرتی ہیں جن کے دائرے میں رہ کر کاؤنسلرز اپنے فرائض سرانجام دیتے ہیں، تاکہ کلائنٹ کی حفاظت، احترام، عزتِ نفس اور اعتماد کو یقینی بنایا جاسکے۔ اخلاقی اصول نہ صرف عوام کا کاؤنسلنگ کے پیشے پر اعتماد برقرار رکھتے ہیں بلکہ کمزور اور حساس کلائنٹس کے تحفظ میں بھی اہم کردار ادا کرتے ہیں، اور کاؤنسلرز کو پیچیدہ اور نازک حالات میں درست فیصلے کرنے کی رہنمائی فراہم کرتے ہیں۔

سادہ الفاظ میں، اخلاقیات کاؤنسلنگ کے تعلق اور فراہم کی جانے والی خدمات کے معیار کو محفوظ اور مؤثر بناتی ہیں۔ لہٰذا اساتذہ اور کاؤنسلرز کے لیے ضروری ہے کہ وہ پیشہ ورانہ اصولوں کی مکمل پابندی کریں، ہر فرد کی عزتِ نفس کا خیال رکھیں، اور تشخیص کے نتائج کو مثبت اور تعمیری انداز میں استعمال کریں۔ اخلاقی تشخیص کا تقاضا ہے کہ ہر فرد کے ساتھ حساسیت، ذمہ داری اور احترام کے ساتھ پیش آیا جائے، اور اس کا بنیادی مقصد ہمیشہ طالب علم کی فلاح و بہبود اور ترقی کو یقینی بنانا ہو۔

1۔ باخبر رضامندی (Informed Consent) باخبر رضامندی تشخیص کا ایک بنیادی اخلاقی اصول ہے۔ کسی بھی تشخیصی عمل سے پہلے یہ لازم ہے کہ طالب علم کو، اور اگر وہ کم عمر ہو تو اس کے والدین یا سرپرست کو بھی، مکمل معلومات فراہم کی جائیں۔ انہیں یہ بتایا جانا چاہیے کہ تشخیص کیوں کی جارہی ہے، اس کا طریقہ کار کیا ہوگا، اور حاصل شدہ نتائج کس طرح استعمال کیے جائیں گے۔ رضامندی کا حصول مکمل طور پر رضاکارانہ ہونا چاہیے، تاکہ کاؤنسلر اور طالب علم کے درمیان باہمی اعتماد قائم ہوسکے۔ اگر کسی کاؤنسلر کو کسی طالب علم کی شخصیت کی جانچ کے لیے انوینٹری استعمال کرنی ہو، تو پہلے اسے اور اس کے والدین کو بتایا جائے گا کہ یہ ٹیسٹ کیوں لیا جارہا ہے، اس میں کیا سوالات ہوں گے اور نتائج کس مقصد کے لیے استعمال ہوں گے، اور صرف رضامندی ملنے کے بعد ہی ٹیسٹ لیا جائے گا۔

2۔ رازداری (Confidentiality) رازداری کا مطلب یہ ہے کہ طالب علم کی ذاتی معلومات اور اندازۂ قدر کے نتائج کو مکمل طور پر محفوظ رکھا جائے۔ یہ معلومات نہایت حساس نوعیت کی ہوتی ہیں اور انہیں غیر متعلقہ افراد کے ساتھ ہرگز شیئر نہیں کرنا چاہیے۔ مثلاً، اساتذہ کے کمرے یا غیر رسمی گفتگو میں کسی طالب علم کے ذاتی مسائل پر بات کرنا غیر اخلاقی تصور کیا جاتا ہے۔ رازداری کو برقرار رکھنے سے طالب علم خود کو محفوظ محسوس کرتا ہے اور کھل کر اپنی بات بیان کرنے میں سہولت محسوس کرتا ہے۔ اگر کوئی طالب علم کاؤنسلر کو بتائے کہ وہ گھریلو مسائل کی وجہ سے پریشان ہے، تو کاؤنسلر یہ معلومات صرف متعلقہ ریکارڈ میں محفوظ رکھے گا اور اسے دوسرے اساتذہ یا ساتھی طلبہ کے سامنے زیرِ بحث نہیں لائے گا۔

3۔ انصاف اور غیر جانبداری (Fairness and Non-Bias) اخلاقی تشخیص کے لیے ضروری ہے کہ ہر طالب علم کے ساتھ انصاف کیا جائے اور کسی بھی قسم کا تعصب روا نہ رکھا جائے۔ استعمال ہونے والے تشخیصی آلات ثقافتی، لسانی، صنفی یا سماجی تعصب سے مکمل طور پر پاک ہونے چاہئیں۔ ہر فرد کو اس کے پس منظر کے مطابق سمجھنا نہایت ضروری ہے۔ مثال کے طور پر، دیہی پس منظر رکھنے والے بچے کو شہری ماحول سے متعلق سوالات کی بنیاد پر پرکھنا مناسب نہیں ہوگا۔ انصاف پر مبنی تشخیص درست اور معتبر نتائج فراہم

کرتی ہے اور کسی بھی قسم کے امتیاز سے بچاتی ہے۔ اگر کسی دلچسپی کی انوینٹری میں سوال ہو "کیا آپ کو شاپنگ مالز جانا پسند ہے؟"، تو یہ سوال دیہی علاقے کے بچے کے لیے غیر موزوں ہو گا، کیونکہ وہاں شاپنگ مال دستیاب ہی نہیں، اس لیے آلات کو ہر پس منظر کے طلبہ کے لیے متوازن بنایا جانا چاہیے۔

4۔ لیبلنگ سے گریز اور عزتِ نفس کا احترام (Non-Labeling and Respect for Dignity) اندازۂ قدر کا مقصد کسی طالب علم کو منفی لیبل دینا نہیں بلکہ اس کی حقیقی ضروریات کو سمجھنا ہے۔ "سست طالب علم" جیسے الفاظ استعمال کرنے کے بجائے یہ کہنا زیادہ مناسب ہے کہ "اسے سیکھنے میں مزید مدد کی ضرورت ہے۔" یہ انداز طالب علم کی عزتِ نفس کو برقرار رکھتا ہے اور ایک مثبت و حوصلہ افزا تعلیمی ماحول پیدا کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اگر کوئی بچہ ریاضی میں کمزور ہو، تو اسے "نالائق" یا "کند ذہن" کہنے کے بجائے کاؤنسلر یہ کہے گا کہ "اس بچے کو ریاضی کے تصورات سمجھنے کے لیے اضافی مشق اور رہنمائی کی ضرورت ہے۔"

5۔ آلات کا ذمہ دارانہ استعمال (Responsible Use of Tools) تشخیصی آلات صرف تربیت یافتہ اور ماہر افراد کے ذریعے ہی استعمال کیے جانے چاہئیں۔ ان کا غلط استعمال یا غلط تشریح ناقص نتائج اور نامناسب فیصلوں کا سبب بن سکتی ہے۔ کاؤنسلرز کو یہ بھی یقینی بنانا چاہیے کہ استعمال کیے جانے والے آلات جدید، قابلِ اعتماد (Reliable) اور درست (Valid) ہوں، اور متعلقہ طلبہ کی ضروریات کے مطابق موزوں ہوں۔ اگر کوئی غیر تربیت یافتہ استاد کسی نفسیاتی ایڈجسٹمنٹ انوینٹری کے نتائج کی غلط تشریح کر کے کسی بچے کو "جذباتی طور پر غیر مستحکم" قرار دے دے، تو یہ نہ صرف غیر اخلاقی ہو گا بلکہ بچے کی نفسیات پر منفی اثر بھی ڈال سکتا ہے، اس لیے ایسے آلات ہمیشہ ماہر کاؤنسلر ہی استعمال کرے۔

مجموعی طور پر، تشخیص میں اخلاقی اصولوں کی پاسداری کاؤنسلنگ کے عمل کو معتبر، منصفانہ اور کلائنٹ دوست بناتی ہے۔ باخبر رضامندی، رازداری، غیر جانبداری، عزتِ نفس کا احترام اور آلات کا ذمہ دارانہ استعمال — یہ تمام اصول مل کر یہ یقینی بناتے ہیں کہ تشخیص کا عمل محض معلومات جمع کرنے تک محدود نہ رہے بلکہ طالب علم کی فلاح و بہبود، خود اعتمادی اور مثبت نشوونما کا ذریعہ بنے۔ اسی لیے ہر کاؤنسلر اور استاد کے لیے لازم ہے کہ وہ ان اخلاقی رہنما اصولوں کو اپنے پیشہ ورانہ فرائض کا لازمی حصہ بنائے۔

13.6 نتائج کی تشریح اور کاؤنسلنگ میں استعمال (Interpreting and Using Results in Counselling)

تشخیص کے نتائج اس وقت تک مفید نہیں ہوتے جب تک انہیں درست طریقے سے سمجھ کر استعمال نہ کیا جائے۔ نتائج طلبہ کی صلاحیتوں، کمزوریوں اور ضروریات کے بارے میں اہم معلومات فراہم کرتے ہیں، جن کی بنیاد پر مؤثر رہنمائی ممکن ہوتی ہے۔

13.6.1 نتائج کی ترجمانی کے بنیادی اصول (Principles of Interpreting Results)

کسی بھی تشخیصی عمل کا اصل مقصد اس وقت پورا ہوتا ہے جب اس کے نتائج کو درست، منصفانہ اور ذمہ دارانہ انداز میں سمجھا اور بیان کیا جائے۔ نتائج کی ترجمانی محض اعداد و شمار پڑھنے کا عمل نہیں بلکہ ایک نازک اور اہم مہارت ہے، جس میں کاؤنسلر کو درج ذیل بنیادی اصولوں کا خیال رکھنا چاہیے:

1۔ معروضی انداز (Objectivity) کاؤنسلر کو اندازۂ قدر کے نتائج کی تشریح کرتے وقت اپنی ذاتی پسند، ناپسند، رائے یا کسی بھی قسم کے تعصب سے مکمل طور پر گریز کرنا چاہیے۔ نتائج کا تجزیہ صرف حاصل شدہ معلومات اور ٹھوس شواہد کی بنیاد پر کیا جانا چاہیے، تاکہ درست اور غیر جانبدارانہ فیصلے کیے جاسکیں۔ اگر کسی طالب علم کا رویّاتی چیک لسٹ میں اسکور کم آئے، تو کاؤنسلر کو اپنی ذاتی رائے (جیسے "یہ بچہ ہمیشہ سے ہی مسئلہ پیدا کرتا ہے") کی بنیاد پر نتیجہ اخذ کرنے کے بجائے صرف حاصل شدہ ڈیٹا کی روشنی میں تشریح کرنی چاہیے۔

2۔ مجموعی جائزہ (Holistic Approach) کسی طالب علم یا کلائنٹ کے بارے میں محض ایک ٹیسٹ یا ایک اسکور کی بنیاد پر حتمی فیصلہ نہیں کرنا چاہیے۔ نتائج کو اس کے تعلیمی پس منظر، خاندانی ماحول، سماجی حالات، رویّوں، دلچسپیوں اور دیگر متعلقہ معلومات کے ساتھ ملا کر سمجھنا ضروری ہے، تاکہ فرد کی مکمل اور درست تصویر سامنے آسکے۔ اگر کسی بچے کا ایک ٹیسٹ میں کمزور نتیجہ آئے، تو کاؤنسلر صرف اسی بنیاد پر اسے "کمزور طالب علم" قرار نہیں دے گا، بلکہ یہ بھی دیکھے گا کہ آیا ٹیسٹ کے دوران وہ گھریلو تناؤ کا شکار تھا یا کسی اور وجہ سے متاثر ہوا۔

3۔ ثقافتی حساسیت (Cultural Sensitivity) نتائج کی تشریح کرتے وقت کلائنٹ کے ثقافتی، سماجی، لسانی اور معاشی پس منظر کو مدنظر رکھنا چاہیے۔ مختلف ثقافتوں اور ماحول سے تعلق رکھنے والے افراد کے رویّے اور تجربات مختلف ہوسکتے ہیں، اس لیے نتائج کو ان کے حالات کے مطابق سمجھنا زیادہ مناسب اور منصفانہ ہوتا ہے۔ ایک ایسے بچے کے لیے جو مقامی زبان میں سوچتا اور بولتا ہے، اگر اسے انگریزی زبان میں لیا گیا ٹیسٹ کمزور نتیجہ دکھائے، تو کاؤنسلر کو یہ سمجھنا چاہیے کہ کمزور نتیجہ زبان کی رکاوٹ کی وجہ سے ہوسکتا ہے، نہ کہ کم صلاحیت کی وجہ سے۔

4۔ رازداری کا احترام (Respect for Confidentiality) تشخیصی نتائج کو مکمل طور پر خفیہ رکھا جانا چاہیے اور صرف متعلقہ افراد، جیسے والدین، متعلقہ اساتذہ یا ضرورت پڑنے پر ماہرینِ نفسیات کے ساتھ ہی شیئر کیا جانا چاہیے۔ اس سے کلائنٹ کا اعتماد برقرار رہتا ہے اور پیشہ ورانہ اخلاقیات کی پاسداری بھی یقینی بنتی ہے۔ اگر کسی طالب علم کی ایڈجسٹمنٹ انوینٹری کے نتائج میں جذباتی مسئلہ ظاہر ہو، تو کاؤنسلر یہ رپورٹ صرف متعلقہ والدین یا پرنسپل کے ساتھ شیئر کرے گا، نہ کہ اسکول کے دیگر ساتھی اساتذہ یا طلبہ کے ساتھ۔

5۔ مثبت اور تعمیری تشریح (Positive and Constructive Interpretation) نتائج بیان کرتے وقت صرف کمزوریوں پر توجہ دینے کے بجائے فرد کی صلاحیتوں، مضبوط پہلوؤں اور بہتری کے امکانات کو بھی اجاگر کرنا چاہیے۔ اس سے طالب علم یا کلائنٹ کی حوصلہ افزائی ہوتی ہے اور وہ اپنی ترقی کے لیے زیادہ پُرعزم ہوتا ہے۔ اگر کسی بچے کے نتائج سے پتا چلے کہ وہ ریاضی میں کمزور ہے مگر مصوری اور تخلیقی سرگرمیوں میں بہترین ہے، تو کاؤنسلر والدین سے بات کرتے وقت صرف کمزوری پر زور دینے کے بجائے یہ بھی بتائے گا کہ بچے میں تخلیقی صلاحیت نمایاں ہے، جسے مزید نکھارا جاسکتا ہے۔

اس طرح یہ پانچوں اصول مل کر یہ یقینی بناتے ہیں کہ تشخیصی نتائج کی ترجمانی درست، منصفانہ، ثقافتی طور پر حساس اور تعمیری ہو، جو بالآخر طالب علم کی مجموعی ترقی اور فلاح و بہبود میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔

6۔ حدود کا ادراک (Awareness of Limitations) کاؤنسلر کو یہ بات ذہن میں رکھنی چاہیے کہ کوئی بھی تشخیصی آلہ مکمل طور پر غلطی سے پاک نہیں ہوتا۔ ہر ٹیسٹ یا انوینٹری کی اپنی حدود ہوتی ہیں، جیسے پیمائش کی خامیاں، وقتی حالات کا اثر یا آلے کی ساخت کی

محدودیت۔ اس لیے نتائج کو حتمی سچائی کے طور پر نہیں بلکہ ایک رہنما اشارے کے طور پر دیکھنا چاہیے۔ اگر کوئی طالب علم امتحان کے دن بخار میں مبتلا ہو اور اس کا ٹیسٹ اسکور کمزور آئے، تو کاؤنسلر کو یہ سمجھنا چاہیے کہ یہ نتیجہ اس کی اصل صلاحیت کی مکمل عکاسی نہیں کر رہا، بلکہ عارضی جسمانی حالت کا اثر ہو سکتا ہے۔

7۔ معیاری اصولوں کی پیروی (Adherence to Standardized Norms) نتائج کی تشریح ہمیشہ اس آلے کے لیے مقرر کردہ معیاری اصولوں (Norms) اور رہنما ہدایات کے مطابق کی جانی چاہیے۔ کاؤنسلر کو اپنی مرضی یا اندازے سے نتائج کا مطلب نہیں نکالنا چاہیے، بلکہ ٹیسٹ کے مینوئل اور مقررہ معیار کے مطابق ہی تجزیہ کرنا چاہیے تاکہ نتائج قابلِ اعتماد اور موازنہ کے قابل رہیں۔ اگر کسی شخصیت کی انوینٹری میں یہ واضح ہدایت دی گئی ہو کہ اسکور 70 سے اوپر ہونے کی صورت میں ہی کسی خاص خصوصیت کو نمایاں سمجھا جائے، تو کاؤنسلر اسے خود سے کم اسکور پر بھی اہم قرار نہیں دے گا، بلکہ متعین معیار کی پابندی کرے گا۔

13.6.2 نتائج کو کلائنٹ کے ساتھ شیئر کرنا (Sharing Results with the Client)

تشخیصی نتائج کو کلائنٹ تک پہنچانا کاؤنسلنگ کے عمل کا ایک نہایت نازک اور حساس مرحلہ ہوتا ہے، کیونکہ اس کا انداز اور طریقہ کلائنٹ کے جذبات، خود اعتمادی اور کاؤنسلر پر اعتماد کو براہِ راست متاثر کرتا ہے۔ اس لیے نتائج شیئر کرتے وقت کاؤنسلر کو درج ذیل اصولوں کا **خاص** خیال رکھنا چاہیے:

1۔ آسان اور عام فہم زبان کا استعمال (Simple and Understandable Language) تشخیصی نتائج کلائنٹ یا طالب علم کو ایسی زبان میں بتائے جانے چاہئیں جو اس کے لیے آسانی سے قابلِ فہم ہو۔ پیچیدہ نفسیاتی یا تکنیکی اصطلاحات کے بجائے سادہ اور واضح الفاظ استعمال کیے جائیں تاکہ نتائج کا مفہوم درست اور مکمل طور پر سمجھا جا سکے۔

2۔ تعاون پر مبنی گفتگو (Collaborative Discussion) نتائج کو حتمی فیصلے یا حکم کے طور پر پیش کرنے کے بجائے کلائنٹ کے ساتھ دوستانہ اور کھلی گفتگو کی جانی چاہیے۔ اسے سوالات پوچھنے، اپنی رائے دینے اور اپنے احساسات کا اظہار کرنے کا بھرپور موقع فراہم کیا جائے، تاکہ وہ خود کو اس پورے عمل کا فعال حصہ محسوس کرے، نہ کہ محض ایک غیر فعال وصول کنندہ۔ نتائج بتانے کے بعد کاؤنسلر پوچھے، "کیا آپ کو لگتا ہے کہ یہ نتیجہ آپ کی حقیقی صورتحال سے میل کھاتا ہے؟" اس سے کلائنٹ کو اپنی رائے دینے کا موقع ملتا ہے اور مکالمہ دوطرفہ بن جاتا ہے۔

3۔ مثبت پہلوؤں پر توجہ (Focus on Strengths) نتائج بیان کرتے وقت صرف کمزوریوں یا مسائل پر زور دینے کے بجائے کلائنٹ کی صلاحیتوں، خوبیوں اور مضبوط پہلوؤں کو بھی نمایاں کیا جانا چاہیے۔ اس متوازن انداز سے کلائنٹ کا اعتماد بڑھتا ہے اور وہ اپنی بہتری کے لیے زیادہ پُرامید اور پُرجوش رہتا ہے۔ اگر کسی طالب علم کے نتائج تحریری مہارت میں کمزوری ظاہر کریں، تو کاؤنسلر یہ بھی بتائے گا کہ اس کی زبانی اظہارِ خیال کی صلاحیت بہت اچھی ہے، جو اس کی مجموعی حوصلہ افزائی کا سبب بنے گی۔

4۔ حساس اور احترام پر مبنی انداز (Sensitive and Respectful Approach) نتائج شیئر کرتے وقت کلائنٹ کے جذبات کا خاص خیال رکھنا ضروری ہے۔ گفتگو کا انداز احترام، ہمدردی اور حساسیت پر مبنی ہونا چاہیے تاکہ کلائنٹ خود کو محفوظ، قابلِ قدر اور بااعتماد

محسوس کرے، نہ کہ شرمندہ یا کمتر۔ اگر نتائج میں جذباتی مسئلہ ظاہر ہو، تو کاؤنسلر نرم لہجے میں کہے گا، "بعض اوقات ہم سب کو کچھ چیزوں میں مدد کی ضرورت ہوتی ہے اور یہ بالکل نارمل بات ہے"—بجائے اس کے کہ براہِ راست اور سخت انداز میں مسئلہ بیان کیا جائے۔

5۔ بہتری کے لیے رہنمائی فراہم کرنا (Providing Guidance for Improvement) نتائج صرف بتانے تک محدود نہیں ہونے چاہئیں، بلکہ ان کی بنیاد پر بہتری کے لیے عملی اور قابلِ عمل تجاویز بھی فراہم کی جانی چاہئیں۔ اس سے کلائنٹ کو یہ سمت ملتی ہے کہ وہ اپنی کمزوریوں پر کیسے کام کرے اور اپنی صلاحیتوں کو مزید کیسے نکھارے۔ اگر نتائج سے پتا چلے کہ بچے کو ریاضی میں دشواری ہے، تو کاؤنسلر صرف یہ نہیں کہے گا کہ "آپ کمزور ہیں"، بلکہ یہ تجویز بھی دے گا کہ روزانہ 15 منٹ اضافی مشق یا ٹیوٹر کی مدد لینے سے بہتری ممکن ہے۔

6۔ خاندان اور متعلقہ افراد کو شامل کرنا (Involving Family and Relevant Stakeholders) اگر کلائنٹ کم عمر ہو تو نتائج کو مناسب طریقے سے والدین یا سرپرست کے ساتھ بھی شیئر کیا جانا چاہیے، تاکہ گھر اور اسکول دونوں جگہ یکساں تعاون فراہم کیا جاسکے۔ یہ اشتراک بچے کی بہتری کے عمل کو مزید مؤثر بناتا ہے۔ کسی بچے کی ایڈجسٹمنٹ انوینٹری کے نتائج پر کاؤنسلر والدین سے ملاقات کرکے انہیں سادہ زبان میں صورتحال سمجھائے گا اور گھر پر بچے کی معاونت کے لیے چند عملی مشورے بھی دے گا۔

اس طرح یہ تمام اصول مل کر یہ یقینی بناتے ہیں کہ نتائج کا اشتراک محض معلومات کی فراہمی نہ رہے بلکہ ایک تعمیری، ہمدردانہ اور حوصلہ افزا عمل بن جائے، جو کلائنٹ کی خود اعتمادی، اعتماد اور مجموعی نشوونما میں مثبت کردار ادا کرے۔

13.6.3 کاؤنسلنگ میں نتائج کا استعمال (Application of Results in Counselling)

1۔ مسائل کی درست شناخت (Accurate Problem Identification) تشخیصی نتائج کاؤنسلر کو کلائنٹ یا طالب علم کے اصل تعلیمی، نفسیاتی، جذباتی یا رویّاتی مسائل کو بہتر طور پر سمجھنے میں مدد دیتے ہیں۔ ان نتائج کی بنیاد پر مسئلے کی نوعیت، شدت اور اس کے ممکنہ اسباب کی نشاندہی کی جاسکتی ہے، جس سے مؤثر رہنمائی اور معاونت فراہم کرنا آسان ہو جاتا ہے۔

2۔ کاؤنسلنگ کے اہداف کا تعین (Setting Counselling Goals) تشخیصی نتائج کی روشنی میں کاؤنسلر اور کلائنٹ باہمی مشاورت سے واضح، حقیقت پسندانہ اور قابلِ حصول اہداف طے کرتے ہیں۔ یہ اہداف طالب علم کی ضروریات اور صلاحیتوں کے مطابق ہوتے ہیں اور کاؤنسلنگ کے عمل کو ایک واضح سمت فراہم کرتے ہیں۔

3۔ مناسب مداخلتی حکمتِ عملیوں کا انتخاب (Selection of Intervention Strategies) نتائج کاؤنسلر کو یہ فیصلہ کرنے میں مدد دیتے ہیں کہ کلائنٹ کی ضروریات کے مطابق کون سی تدریسی، نفسیاتی یا کاؤنسلنگ تکنیک زیادہ مؤثر ثابت ہوگی۔ اس کی بنیاد پر انفرادی رہنمائی، گروپ کاؤنسلنگ، رویّاتی اصلاحی پروگرام یا دیگر مناسب مداخلتی اقدامات اختیار کیے جاسکتے ہیں۔

4۔ پیش رفت کی نگرانی (Monitoring Progress) تشخیصی نتائج ایک بنیاد (baseline) فراہم کرتے ہیں جس کے ذریعے بعد میں طالب علم یا کلائنٹ کی پیش رفت کا موازنہ کیا جاسکتا ہے۔ اس سے یہ جاننے میں مدد ملتی ہے کہ کاؤنسلنگ اور مداخلتی اقدامات کس

حد تک مؤثر ثابت ہو رہے ہیں۔

کاؤنسلنگ میں تشخیصی نتائج کا استعمال ایک منظم اور مؤثر کاؤنسلنگ عمل کے لیے نہایت اہم ہے۔ ان نتائج کی مدد سے کاؤنسلر کلائنٹ یا طالب علم کے مسائل کی درست شناخت کر سکتا ہے، اس کی ضروریات کے مطابق واضح اور حقیقت پسندانہ اہداف مقرر کر سکتا ہے اور مناسب مداخلتی حکمتِ عملی اختیار کر سکتا ہے۔ مزید برآں، نتائج کو بنیاد بنا کر کاؤنسلنگ کے دوران ہونے والی پیش رفت کی مسلسل نگرانی کی جا سکتی ہے اور ضرورت کے مطابق کاؤنسلنگ کے طریقۂ کار میں تبدیلی لائی جا سکتی ہے۔ اس طرح تشخیصی نتائج کاؤنسلنگ کو محض اندازے کے بجائے شواہد پر مبنی، منظم اور فرد کی حقیقی ضروریات کے مطابق بنانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں

13.6.4 چیلنجز اور احتیاطی تدابیر (Challenges and Precautions)

تشخیص کا عمل اگرچہ کاؤنسلنگ میں نہایت مفید ثابت ہوتا ہے، لیکن عملی میدان میں کاؤنسلر کو کئی چیلنجز کا سامنا بھی کرنا پڑتا ہے۔ ان چیلنجز سے بروقت آگاہی اور مناسب احتیاطی تدابیر اختیار کرنا اس بات کو یقینی بناتی ہیں کہ تشخیص کا عمل مؤثر، محفوظ اور طالب علم کے حق میں رہے۔

1۔ غلط تشریح کا خطرہ (Risk of Misinterpretation) تشخیصی نتائج کو سمجھنے میں ایک بڑا چیلنج یہ ہوتا ہے کہ کاؤنسلر کسی ایک وقتی اسکور کو حتمی سچائی سمجھ بیٹھے، حالانکہ انسانی رویّہ اور کارکردگی وقت، ماحول اور حالات کے ساتھ بدلتی رہتی ہے۔ اسی لیے متعدد ذرائع سے ملنے والی معلومات کو یکجا کر کے نتیجہ اخذ کرنا اور نتائج کو ہمیشہ لچکدار نظر سے دیکھنا ضروری ہے۔ اگر کوئی بچہ کسی ٹیسٹ کے دن ذہنی دباؤ کا شکار ہو اور کمزور اسکور لے آئے، تو کاؤنسلر کو اسے مستقل کمزوری قرار دینے کے بجائے دوبارہ مشاہدے یا متبادل طریقوں سے تصدیق کرنی چاہیے۔

2۔ کلائنٹ کے جذباتی ردِ عمل سے نمٹنا (Managing Emotional Reactions) تشخیصی نتائج بعض اوقات کلائنٹ کے لیے غیر متوقع یا مایوس کن ہو سکتے ہیں، جس کے نتیجے میں وہ پریشانی، انکار یا دفاعی رویّہ اپنا سکتا ہے۔ ایسے حساس لمحات میں کاؤنسلر کا کردار محض معلومات پہنچانا نہیں بلکہ کلائنٹ کے جذباتی توازن کو برقرار رکھنا بھی ہوتا ہے، جس کے لیے صبر اور مہارت درکار ہوتی ہے۔ اگر کوئی نوجوان کیریئر انوینٹری کے نتائج سن کر مایوس ہو جائے کہ اس کی دلچسپی اس کے خاندان کی توقعات سے مختلف نکلی، تو کاؤنسلر پہلے اس کے جذبات کو تسلیم کرے گا اور پھر آہستگی سے آگے کی راہ پر بات کرے گا۔

3۔ آلات کی محدودیت اور ماحولیاتی اثرات (Limitations of Tools and Environmental Factors) کوئی بھی تشخیصی آلہ ماحول، وقت اور بیرونی حالات کے اثر سے مکمل طور پر پاک نہیں ہوتا۔ شور، تھکاوٹ، ناموافق جگہ یا غیر واضح ہدایات جیسے عوامل نتائج کی درستگی کو متاثر کر سکتے ہیں۔ اس لیے کاؤنسلر کو تشخیص کے دوران ماحول کو ممکنہ حد تک سازگار رکھنا اور ان محدودیتوں کو ذہن میں رکھتے ہوئے نتائج کا جائزہ لینا چاہیے۔ اگر کسی تشخیصی سیشن کے دوران کمرے میں شور یا خلل ہو، تو ممکن ہے بچہ سوالات پر توجہ مرکوز نہ کر سکے، جس کی وجہ سے اس کا اسکور اس کی اصل صلاحیت سے کم ظاہر ہو۔

4۔ انفرادی اور خاندانی مزاحمت (Individual and Family Resistance) بعض اوقات طالب علم یا اس کا خاندان تشخیصی

عمل کو قبول کرنے سے ہچکچاتا ہے، خاص طور پر جب معاشرتی بدنامی (Stigma) کا خدشہ ہو یا وہ اسے اپنی کمزوری تسلیم کرنے کے مترادف سمجھیں۔ ایسی صورت میں کاؤنسلر کو تشخیص کے فوائد اور مقصد کو واضح انداز میں سمجھانا چاہیے تاکہ خاندان کا تعاون حاصل کیا جاسکے۔ اگر کسی بچے کے والدین یہ سمجھیں کہ نفسیاتی تشخیص کروانے کا مطلب ہے کہ ان کا بچہ "غیر نارمل" ہے، تو کاؤنسلر انہیں یہ سمجھائے گا کہ یہ عمل دراصل بچے کی بہتر رہنمائی کے لیے ایک مثبت قدم ہے۔

5۔ نتائج کے غلط استعمال سے بچاؤ (Preventing Misuse of Results) تشخیصی نتائج کبھی بھی سزا دینے، موازنہ کرنے یا کسی طالب علم کو مستقل طور پر کسی زمرے میں بند کرنے کے لیے استعمال نہیں کیے جانے چاہئیں۔ ایسا غلط استعمال طالب علم کی نفسیات پر منفی اثر ڈال سکتا ہے اور کاؤنسلنگ کے بنیادی مقصد کے خلاف جاتا ہے۔ نتائج کا مقصد ہمیشہ رہنمائی اور بہتری ہونا چاہیے، نہ کہ درجہ بندی یا موازنہ۔ *مثال:* کسی جماعت میں طلبہ کے تشخیصی اسکورز کا موازنہ کرکے انہیں "بہترین" اور "کمزور" کے زمروں میں تقسیم کرنا نامناسب ہوگا، جبکہ درست طریقہ یہ ہے کہ ہر طالب علم کے نتائج کو انفرادی طور پر اس کی اپنی ترقی کے تناظر میں دیکھا جائے۔

مجموعی طور پر، نشوونما کی تشخیص کے آلات رہنمائی اور کاؤنسلنگ کے میدان میں ایک بنیادی حیثیت رکھتے ہیں، کیونکہ یہ کاؤنسلر کو فرد کی حقیقی صلاحیتوں، ضروریات اور مشکلات کو سمجھنے کا ذریعہ فراہم کرتے ہیں۔ مشاہدہ، اسکریننگ اور انوینٹریز جیسے طریقے قیمتی معلومات مہیا کرتے ہیں، تاہم ان سے حاصل نتائج کی درست تشریح، محتاط استعمال اور ممکنہ چیلنجز سے نمٹنے کی صلاحیت ہی اس عمل کو حقیقی معنوں میں کارآمد بناتی ہے۔ جب یہ سارا عمل ذمہ داری، حساسیت اور اخلاقی بنیادوں پر استوار ہو، تو یہی تشخیص طلبہ کی مجموعی نشوونما، خود اعتمادی اور روشن مستقبل کی راہ ہموار کرتی ہے۔

اپنی معلومات کی جانچ کیجیے۔ (Check your progress)

1 ۔ کاؤنسلنگ میں تشخیصی نتائج کے استعمال سے متعلق کوئی چار پہلو بیان کریں۔

2۔ تشخیصی عمل کے دوران کاؤنسلر کو درپیش کسی بھی تین چیلنجز اور ان سے نمٹنے کے لیے اختیار کی جانے والی احتیاطی تدابیر پر روشنی ڈالیں۔

13.7 خلاصہ (Summary)

نشوونما کی تشخیص کے آلات رہنمائی اور کاؤنسلنگ کے عمل میں نہایت اہم کردار ادا کرتے ہیں کیونکہ ان کے ذریعے طلبہ کی جسمانی، ذہنی، ادراکی، سماجی اور جذباتی نشوونما کا جامع جائزہ لیا جاتا ہے۔ اس یونٹ میں مشاہداتی تکنیکوں، چیک لسٹس، ادراکی اور سماجی و جذباتی اسکریننگ، نیز نشوونما کی انوینٹریز کے استعمال پر روشنی ڈالی گئی ہے، جو طلبہ کی صلاحیتوں، ضروریات اور مسائل کی بروقت نشاندہی میں مدد دیتے ہیں۔ اس کے ساتھ تشخیص میں اخلاقی اصولوں، جیسے باخبر رضامندی، رازداری، غیر جانبداری اور عزتِ نفس کے احترام کی اہمیت کو بھی واضح کیا گیا ہے۔ مزید برآں، تشخیصی نتائج کی درست تشریح، مؤثر استعمال اور مناسب کاؤنسلنگ حکمتِ عملیوں کے انتخاب پر زور دیا گیا ہے تاکہ طلبہ کی تعلیمی، سماجی اور جذباتی ترقی کو فروغ دیا جاسکے۔ اس طرح نشوونما کی تشخیص کے آلات طلبہ کی مجموعی فلاح و بہبود اور ہمہ جہتی نشوونما کو یقینی بنانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

13.8 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

اس اکائی کے مطالعے کے بعد طلبہ:

- نشوونما کی تشخیص کے تصور، اہمیت اور مقاصد کو سمجھ سکیں گے۔
- مشاہداتی تکنیکوں اور چیک لسٹس کے استعمال کی وضاحت کر سکیں گے۔
- ادراکی (Cognitive) اور سماجی وجذباتی (Socio-Emotional) اسکریننگ کے طریقوں کو سمجھ سکیں گے۔
- اسکریننگ اور تشخیص میں اساتذہ کے کردار کی وضاحت کر سکیں گے۔
- نشوونما کی انوینٹریز کی اقسام اور ان کے استعمال سے واقف ہو سکیں گے۔
- نشوونما کی انوینٹریز میں شامل مختلف شعبوں کی نشاندہی کر سکیں گے۔
- تشخیص میں اخلاقی اصولوں اور پیشہ ورانہ ذمہ داریوں کو سمجھ سکیں گے۔
- کاؤنسلنگ میں تشخیصی نتائج کی تشریح اور مؤثر استعمال کو بیان کر سکیں گے۔

13.9 فرہنگ (Glossary)

1. **نشوونما کی تشخیص (Developmental Assessment):** بچے یا طالب علم کی جسمانی، ذہنی، سماجی، جذباتی اور تعلیمی ترقی کا منظم جائزہ لینے کا عمل۔
2. **اندازۂ قدر کے آلات (Assessment Tools):** وہ ذرائع یا وسائل جن کے ذریعے معلومات جمع کر کے فرد کی صلاحیتوں، رویّوں اور ضروریات کا اندازہ لگایا جاتا ہے۔
3. **مشاہدہ (Observation):** فرد کے رویّوں، حرکات اور ردِ عمل کو دیکھ کر معلومات حاصل کرنے کا منظم عمل۔
4. **واقعاتی ریکارڈ (Anecdotal Record):** کسی خاص واقعے یا رویّے کا مختصر اور وضاحتی تحریری ریکارڈ۔
5. **چیک لسٹ (Checklist):** رویّوں، مہارتوں یا خصوصیات کی منظم فہرست جس کے ذریعے معلومات درج کی جاتی ہیں۔
6. **اسکریننگ (Screening):** مسائل یا ضروریات کی ابتدائی نشاندہی کے لیے کیا جانے والا مختصر جائزہ۔
7. **ادراکی اسکریننگ (Cognitive Screening):** ذہنی صلاحیتوں جیسے توجہ، یادداشت اور استدلال کا ابتدائی جائزہ۔
8. **سماجی وجذباتی اسکریننگ**
9. **نشوونما کی انوینٹری (Developmental Inventory):** فرد کی مختلف نشوونمائی خصوصیات کا جائزہ لینے والا معیاری سوالنامہ یا تشخیصی آلہ۔
10. **ثقافتی حساسیت (Cultural Sensitivity):** تشخیص اور کاؤنسلنگ میں ثقافتی اور سماجی پس منظر کا احترام کرنا۔

13.10 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

معروضی جوابات کے سوالات (Objective Type Questions)

1۔ مشاہدہ (Observation) کیا ہے؟

(a) تدریس کا طریقہ

(b) معلومات جمع کرنے کا منظم عمل

(c) امتحان کا طریقہ

(d) ان میں سے کوئی نہیں

2۔ قدرتی مشاہدہ (Naturalistic Observation) میں فرد کا مشاہدہ کہاں کیا جاتا ہے؟

(a) لیبارٹری میں

(b) مصنوعی ماحول میں

(c) قدرتی ماحول میں

(d) امتحانی ہال میں

3۔ چیک لسٹ (Checklist) کا بنیادی مقصد کیا ہے؟

(a) نمبر دینا

(b) رویّوں اور مہارتوں کا ریکارڈ رکھنا

(c) تدریس کرنا

(d) سزا دینا

4۔ وقوفی اسکریننگ (Cognitive Screening) درج ذیل میں سے کس کا جائزہ لیتی ہے؟

(a) جسمانی صحت

(b) مالی حالت

(c) ذہنی صلاحیتوں

(d) خاندانی پس منظر

5۔ سماجی و جذباتی اسکریننگ کا تعلق کس سے ہے؟

(a) جسمانی نشوونما

(b) جذبات اور سماجی رویّوں

(c) معاشی حیثیت

(d) تعلیمی نصاب

6۔ نشوونما کی انوینٹریز بنیادی طور پر کیا جانچتی ہیں؟

(a) صرف تعلیمی کارکردگی

(b) صرف ذہانت

(c) فرد کی مجموعی نشوونما

(d) صرف جسمانی صحت

7۔ باخبر رضامندی (Informed Consent) تشخیص کا کون سا اصول ہے؟

(a) انتظامی

(b) اخلاقی

(c) مالی

(d) قانونی

8۔ رازداری (Confidentiality) کا مطلب ہے:

(a) معلومات کو عام کرنا

(b) معلومات کو خفیہ رکھنا

(c) معلومات کو حذف کرنا

(d) معلومات کو تبدیل کرنا

9۔ معروضی انداز (Objectivity) سے مراد ہے:

(a) ذاتی رائے کی بنیاد پر فیصلہ

(b) تعصب کے ساتھ فیصلہ

(c) حقائق کی بنیاد پر غیر جانبدارانہ فیصلہ

(d) اندازے کی بنیاد پر فیصلہ

10۔ کاؤنسلنگ میں نتائج کا ایک اہم استعمال کیا ہے؟

(a) طلبہ کو سزا دینا

(b) مسائل کی درست شناخت کرنا

(c) امتحان لینا

(d) حاضری لگانا

مختصر جوابات کے حامل سوالات(Short Answer Type Questins)

1۔ نشوونما کی تشخیص سے کیا مراد ہے؟

2۔ مشاہدے (Observation) کی تعریف بیان کیجیے۔

3۔ قدرتی اور منظم مشاہدے میں فرق بیان کیجیے۔

4۔ چیک لسٹ سے کیا مراد ہے؟

5۔ وقوفی اسکریننگ (Cognitive Screening) کیا ہے؟

6۔ سماجی وجذباتی اسکریننگ کی وضاحت کیجیے۔

7۔ نشوونما کی انوینٹریز (Developmental Inventories) کیا ہیں؟

8۔ شخصیت کی انوینٹری (Personality Inventory) سے کیا مراد ہے؟

9۔ باخبر رضامندی (Informed Consent) کی اہمیت بیان کیجیے۔

طویل جوابات کے حامل سوالات(Long Answer Type Questions)

1۔ مشاہداتی تکنیکوں کی مختلف اقسام کی وضاحت مثالوں کے ساتھ کیجیے۔

2۔ چیک لسٹس کے استعمال، فوائد اور حدود پر تفصیلی نوٹ تحریر کیجیے۔

3۔ وقوفیج (Cognitive) اور سماجی وجذباتی (Socio-Emotional) اسکریننگ کی وضاحت کرتے ہوئے اساتذہ کے کردار پر روشنی ڈالیے۔

4۔ نشوونما کی انوینٹریز کی اقسام اور ان میں شامل مختلف شعبوں کی وضاحت کیجیے۔

5۔ اندازۂ قدر میں اخلاقی اصولوں (Ethical Considerations in Assessment) کی اہمیت پر تفصیلی بحث کیجیے۔

6۔ نتائج کی تشریح کے بنیادی اصولوں کو بیان کرتے ہوئے کاؤنسلنگ میں ان کے استعمال کی وضاحت کیجیے۔

7۔ اندازۂ قدر کے نتائج کو کلائنٹ کے ساتھ شیئر کرنے کے طریقوں اور احتیاطی تدابیر پر تفصیلی نوٹ لکھیے۔

8۔ کاؤنسلنگ میں اندازۂ قدر کے نتائج کے استعمال اور ان سے وابستہ چیلنجز پر بحث کیجیے۔

9۔ نشوونما کا اندازۂ قدر کے آلات طلبہ کی مجموعی ترقی اور فلاح وبہبود میں کس طرح مددگار ثابت ہوتے ہیں؟ وضاحت کیجیے۔

معروضی سوالات کے جوابات:

سوال	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
جواب	b	c	b	c	b	c	b	b	c	b

13.11 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)

1. Allport, G. W. (1961). Pattern and Growth in Personality. New York: Holt, Rinehart & Wintson.
2. Allport, G. W. (1961). Pattern and Growth in Personality. New York: Holt, Rinehart & Wintson.
3. Baron, R. A. (2005). Psychology. New Delhi: Prentice-Hall. Feldman, R. S. (2002). Understanding Psychology. New Delhi: Tat McGraw-Hill.
4. Bhola, P., & Raguram, A. (Eds.). (2016). Ethical issues in counselling and psychotherapy practice: Walking the line. Springer Singapore.
5. Chowdhury, D., & Kumar, S. (2025). Online mental health counseling in post COVID India: Ethical challenges. Psychological Studies, 70(1), 166-174.
6. Ciccarelli, S.K., White, J. Noland & Misra, G. (2025). Psychology, Pearson India Education Services Pvt.Ltd, Noida
7. Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2017). Observation. In *Research methods in education* (pp. 542-562). Routledge.
8. Crow, L. D., & Crow, A. (1973) Educational psychology. Eurasia Publishing House.
9. Dandapani, S. (2007). Advanced Educational Psychology. New Delhi: Anmol Publications.
10. Dianovi, A., Siregar, D., Mawaddah, I., & Suryaningsih, S. (2022). Guidance and Counselling in Education. *World Psychology*, *1*(2), 99-107.
11. Karkare, R., & Dutt, S. (2018). Exploring the effective counselling practices being followed in India by mental health professionals. Indian Journal of Mental Health, 5(2), 183-191.
12. Kochhar, S. K. (1984). *Guidance and counselling in colleges and universities*. Sterling Publishers Pvt. Ltd

13. MHRD, (2020), National Policy on Education 2020, Ministry of Human Resource Development Government of India, New Delhi.
14. Stauffer, M. D., Ordway, A. M., & Owen, L. A. U. R. A. (2013). Ethical and legal considerations in counseling. Capuzzi, D., & Gross, DR Introduction to the counseling profession.

اکائی 14۔ بچوں اور نو عمر افراد کی مشاورت

(Counselling Children and Adolescents)

اکائی کے اجزاء:

14.0 تمہید(Introduction)

14.1 مقاصد(Objectives)

14.2 طفل مرکوز کاؤنسلنگ کی تکنیکیں(Child-Centred Counselling Techniques)

14.2.1 طفل مرکوز کاؤنسلنگ کے اصول(Principles of Child-Centred Counselling)

14.2.2 طفل مرکوز کاؤنسلنگ میں کاؤنسلر کا کردار

(Role of Counsellor in Child-Centred Counselling)

14.2.3 طفل مرکوز کاؤنسلنگ کی اہم تکنیکیں(Major Child-Centred Counselling Techniques)

14.2.4 طفل مرکوز کاؤنسلنگ کی اہمیت(Importance of Child-Centred Counselling)

14.3 کھیل اور فنونِ لطیفہ پر مبنی تھیراپی کی بنیادی باتیں(Basics of Play and Art Therapy)

14.3.1 کھیل پر مبنی تھیراپی کا مفہوم(Meaning of Play Therapy

14.3.2 فنونِ لطیفہ پر مبنی تھیراپی کا مفہوم(Meaning of Art Therapy)

14.3.3 کاؤنسلنگ میں کھیل اور فنونِ لطیفہ کا استعمال

(Application of Play and Art Therapy in Counselling)

14.4 رویّاتی اور جذباتی مسائل سے نمٹنا(Addressing Behavioural and Emotional Issues)

14.4.1 کاؤنسلنگ کی حکمتِ عملیاں

(Counselling Strategies for Behavioural and Emotional Issues)

14.5 اسکول اور خاندان کے ساتھ کام کرنا(Working with Schools and Families)

14.6 عمر کے مطابق مداخلتی منصوبہ بندی(Planning Age-Appropriate Interventions)

14.7 خلاصہ(Summary)

14.8 فرہنگ(Glossary)

14.9 نمونہ امتحانی سوالات(Model Examination Questions)

14.10 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)

14.0 تمہید (Introduction)

بچپن اور نو عمری انسانی زندگی کے نہایت اہم مراحل ہیں، جن میں جسمانی، ذہنی، جذباتی اور سماجی نشوونما تیزی سے ہوتی ہے۔ اس دوران بچوں اور نو عمر افراد کو مختلف مسائل اور چیلنجز کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے، جیسے تعلیمی مشکلات، جذباتی دباؤ، رویّاتی مسائل، خاندانی تنازعات اور سماجی ایڈجسٹمنٹ کے مسائل۔ ایسے حالات میں کاؤنسلنگ ان کی رہنمائی، جذباتی معاونت اور مثبت شخصیت سازی میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ بچوں اور نو عمر افراد کی کاؤنسلنگ میں طفل مرکوز تکنیکوں، کھیل اور فنونِ لطیفہ پر مبنی سرگرمیوں، اور عمر کے مطابق مداخلتی حکمتِ عملیوں کا استعمال کیا جاتا ہے تاکہ وہ اپنے جذبات، خیالات اور مسائل کا مؤثر انداز میں اظہار کر سکیں۔ اس عمل میں والدین، اساتذہ اور کاؤنسلرز کا باہمی تعاون بھی نہایت اہم ہوتا ہے، جو بچوں اور نو عمر افراد کی مجموعی نشوونما، ذہنی صحت اور فلاح و بہبود کو فروغ دینے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

14.1 مقاصد (Objectives)

اس اکائی کے مطالعے کے بعد طلبہ:

- بچوں اور نو عمر افراد کی کاؤنسلنگ کے تصور اور اہمیت کو سمجھ سکیں گے۔
- طفل مرکوز کاؤنسلنگ (Child-Centred Counselling) کی تکنیکوں اور اصولوں کی وضاحت کر سکیں گے۔
- کھیل پر مبنی علاج (Play Therapy) اور فنونِ لطیفہ پر مبنی علاج (Art Therapy) کی بنیادی باتوں کو سمجھ سکیں گے۔
- بچوں اور نو عمر افراد کے رویّاتی اور جذباتی مسائل کی نشاندہی کر سکیں گے۔
- رویّاتی اور جذباتی مسائل کے حل کے لیے مناسب کاؤنسلنگ حکمتِ عملیوں کو بیان کر سکیں گے۔
- بچوں کی نشوونما میں خاندان، اسکول اور کاؤنسلر کے کردار کو سمجھ سکیں گے۔
- والدین، اساتذہ اور کاؤنسلرز کے درمیان تعاون کی اہمیت کی وضاحت کر سکیں گے۔
- مختلف عمر کے بچوں اور نو عمر افراد کے لیے مناسب مداخلتی منصوبہ بندی (Age-Appropriate Interventions) کو سمجھ سکیں گے۔

14.2 طفل مرکوز مشاورت کی تکنیکیں (Child-Centred Counselling Techniques)

بچوں کے ساتھ کاؤنسلنگ کرنا بڑوں کے مقابلے میں ایک مختلف اور نازک عمل ہوتا ہے، کیونکہ بچے اپنے جذبات اور مسائل کو الفاظ میں بیان کرنے کی مکمل صلاحیت نہیں رکھتے۔ اسی وجہ سے بچوں کے لیے خاص طور پر ایسی تکنیکیں اپنائی جاتی ہیں جو ان کی عمر، سمجھ اور فطری رجحانات کے مطابق ہوں۔ ان میں پلے تھراپی (Play Therapy)، آرٹ تھراپی (Art Therapy)، وقوفی برتاوی تھراپی

(Cognitive Behavioural Therapy - CBT)اور مائنڈ فلنیس (Mindfulness) جیسی تکنیکیں شامل ہیں۔ ان میں سے پلے تھراپی اور آرٹ تھراپی خاص طور پر مؤثر سمجھی جاتی ہیں، کیونکہ بچے اپنے اندرونی خوف، خواہشات اور احساسات کو الفاظ کی بجائے کھیل، کھلونوں، کہانیوں، رنگوں اور تصویروں کے ذریعے زیادہ آسانی اور بے تکلفی سے ظاہر کر پاتے ہیں۔

طفل مرکوز مشاورت کا مفہوم(Meaning of Child-Centred Counselling)

طفل مرکوز مشاورت ایک ایسا طریقۂ کار ہے جس میں بچے کو پوری مشاورت کا مرکزی کردار سمجھا جاتا ہے۔ اس نقطۂ نظر کی بنیاد اس تصور پر ہے کہ ہر بچہ ایک منفرد شخصیت رکھتا ہے، جس کے اپنے خیالات، جذبات اور تجربات ہوتے ہیں، اس لیے مشاورت کو بھی اسی بچے کی انفرادی نوعیت کے مطابق ڈھالا جانا چاہیے، نہ کہ ایک جیسے طریقے سے سب پر لاگو کیا جانا چاہیے۔

روایتی مشاورتی انداز میں کاؤنسلر عموماً زیادہ ہدایات دیتا اور راستہ متعین کرتا ہے، جبکہ طفل مرکوز مشاورت میں کاؤنسلر کا کردار مختلف ہوتا ہے: وہ بچے کو کوئی حل تھوپنے کے بجائے ایک محفوظ، دوستانہ اور غیر جانبدارانہ ماحول فراہم کرتا ہے جہاں بچہ آزادی سے اپنی بات کہہ سکے۔ کاؤنسلر بچے کو غیر مشروط طور پر قبول کرتا ہے(Unconditional Positive Regard)، اس کی بات توجہ سے سنتا ہے اور اس کے جذبات کی عکاسی کرتے ہوئے ہمدردی پر مبنی تعلق قائم کرتا ہے۔

اس طریقے کا بنیادی مقصد یہ نہیں کہ کاؤنسلر بچے کو بتائے کہ اسے کیا کرنا چاہیے، بلکہ یہ کہ بچہ خود اپنے مسائل کو سمجھے اور آہستہ آہستہ ان کا حل تلاش کرنا سیکھے۔ اس عمل کے نتیجے میں بچے میں خود اعتمادی، خود آگاہی، جذباتی استحکام اور مسائل سے نمٹنے کی صلاحیت پیدا ہوتی ہے، جو اس کی مجموعی شخصیت اور صحت مند نشوونما کے لیے بنیادی حیثیت رکھتی ہے۔

14.2.1 طفل مرکوز مشاورت کے اصول(Principles of Child-Centred Counselling)

طفل مرکوز مشاورت ایک ایسا رویّاتی اور فکری فریم ورک ہے جو بچے کو محض ایک "مسئلہ رکھنے والے فرد" کے طور پر نہیں بلکہ ایک مکمل، منفرد اور قابلِ احترام شخصیت کے طور پر دیکھتا ہے۔ اس نقطہ نظر کی بنیاد چند کلیدی اصولوں پر رکھی گئی ہے جو کاؤنسلر کے رویّے، تکنیکوں اور مجموعی طرزِ عمل کو تشکیل دیتے ہیں تاکہ بچے کے لیے ایک محفوظ، معاون اور مثبت مشاورتی ماحول قائم ہو سکے۔ یہ اصول نہ صرف کاؤنسلر کی رہنمائی کرتے ہیں بلکہ اس بات کو بھی یقینی بناتے ہیں کہ مشاورتی عمل بچے کی نفسیاتی و جذباتی بہبود کے حقیقی مفاد میں ہو۔ ذیل میں ان اصولوں کو تفصیل سے بیان کیا گیا ہے:

1۔ احترام اور ہمدردی(Respect and Empathy)

کاؤنسلر کا سب سے بنیادی فرض یہ ہے کہ وہ بچے کے خیالات، احساسات، تجربات اور نقطہ نظر کو سنجیدگی سے لے اور انہیں کم تر یا غیر اہم نہ سمجھے۔ احترام کا مطلب یہ ہے کہ بچے کی رائے کو، خواہ وہ کاؤنسلر کے تجربے یا سمجھ سے مختلف ہو، ایک جائز اور معتبر نقطہ نظر تسلیم کیا جائے۔ اس کے ساتھ ساتھ ہمدردی (Empathy) کا مطلب صرف بچے کی بات سننا نہیں بلکہ اس کے جذباتی تجربے کو گہرائی سے سمجھنے کی کوشش کرنا ہے، یعنی کاؤنسلر خود کو، حد تک ممکن، بچے کی جگہ رکھ کر اس کے احساسات کو محسوس کرے۔ جب بچہ یہ محسوس کرتا ہے کہ اسے واقعی سمجھا اور قبول کیا جا رہا ہے تو وہ زیادہ کھل کر اپنی باتیں، خدشات اور مسائل بیان کرتا ہے، جس سے مشاورتی

تعلق (Therapeutic Relationship) مضبوط ہوتا ہے اور بچے میں تحفظ کا احساس پیدا ہوتا ہے۔

2۔ غیر مشروط قبولیت (Unconditional Positive Regard)

یہ اصول کارل راجرز (Carl Rogers) کے کلائنٹ سینٹرڈ اپروچ سے ماخوذ ہے اور طفل مرکوز مشاورت کی روح تصور کیا جاتا ہے۔ اس کے تحت کاؤنسلر بچے کو اس کی خامیوں، غلطیوں یا نامناسب رویّوں کے باوجود بغیر کسی تنقید، فیصلہ سازی، تعصب یا شرط کے قبول کرتا ہے۔ اہم بات یہ ہے کہ کاؤنسلر بچے کے رویّے اور بچے کی ذات کے درمیان فرق کرتا ہے —یعنی وہ کسی غلط عمل کی حوصلہ افزائی نہیں کرتا مگر بچے کی شخصیت کو مسترد نہیں کرتا۔ اس غیر مشروط قبولیت کے نتیجے میں بچے کے اندر خود اعتمادی پیدا ہوتی ہے اور وہ خوف یا شرمندگی کے بغیر اپنے حقیقی جذبات، خدشات اور تجربات کا اظہار کرنے کے قابل ہو جاتا ہے، جو کہ کسی بھی مؤثر مشاورتی عمل کے لیے بنیادی شرط ہے۔

3۔ ترقیاتی سطح کا خیال (Developmental Considerations)

ہر بچہ اپنی عمر، ذہنی نشوونما اور ترقیاتی مرحلے کے لحاظ سے مختلف صلاحیتوں اور ضروریات کا حامل ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر ایک چار سالہ بچے کی سوچنے، محسوس کرنے اور اظہار کرنے کی صلاحیت ایک بارہ سالہ بچے سے یکسر مختلف ہوتی ہے۔ اسی لیے کاؤنسلر کے لیے ضروری ہے کہ وہ استعمال کی جانے والی تکنیکوں، زبان، سرگرمیوں اور مواصلاتی انداز کو بچے کی نشوونمائی سطح کے عین مطابق ترتیب دے۔ چھوٹے بچوں کے لیے کھیل، ڈرائنگ یا کہانی جیسے ذرائع زیادہ مؤثر ثابت ہوتے ہیں جبکہ بڑی عمر کے بچوں یا نوعمر افراد کے ساتھ زبانی بات چیت اور تجزیاتی طریقے زیادہ کارگر ہو سکتے ہیں۔ ترقیاتی سطح کو نظر انداز کرنے سے مشاورتی عمل غیر مؤثر بلکہ بچے کے لیے الجھن کا باعث بھی بن سکتا ہے۔

4۔ انفرادی فرق کا احترام (Individualized Strategies)

اگرچہ بچوں میں کچھ عمومی ترقیاتی خصوصیات مشترک ہوتی ہیں، تاہم ہر بچہ اپنی شخصیت، مزاج، پس منظر، صلاحیتوں اور مسائل کے اعتبار سے منفرد ہوتا ہے۔ اسی لیے ایک ہی تکنیک یا حکمتِ عملی تمام بچوں کے لیے یکساں طور پر مؤثر ثابت نہیں ہو سکتی۔ کاؤنسلر کی ذمہ داری ہے کہ وہ بچے کی انفرادی دلچسپیوں، طاقتوں، کمزوریوں اور مخصوص حالات کا بغور جائزہ لے کر ایسی حکمتِ عملی تیار کرے جو خاص طور پر اسی بچے کے لیے موزوں ہو۔ اس انفرادی نوعیت کے طریقہ کار سے مشاورت زیادہ بامعنی، ذاتی نوعیت کی اور نتیجہ خیز ثابت ہوتی ہے، کیونکہ یہ بچے کی حقیقی ضروریات کو مدِ نظر رکھتے ہوئے تشکیل دی جاتی ہے، نہ کہ کسی عمومی سانچے کے مطابق۔

5۔ خاندانی شراکت داری (Family-Centred Approach)

بچہ کبھی بھی تنہا فرد کے طور پر نہیں بلکہ ایک خاندانی نظام کے حصے کے طور پر زندگی گزارتا ہے، اور اس کے مسائل اکثر خاندانی حرکیات (Family Dynamics) سے جڑے ہوتے ہیں۔ اسی لیے مؤثر مشاورت کے لیے صرف بچے پر توجہ مرکوز کرنا کافی نہیں بلکہ والدین اور سرپرستوں کو بھی عمل میں شریک کرنا ضروری ہے۔ خاندان کی شمولیت سے کاؤنسلر کو بچے کے گھریلو ماحول، رشتوں اور مسائل کی جڑوں کو سمجھنے میں مدد ملتی ہے، اور والدین بھی گھر میں بچے کی معاونت کے لیے بہتر انداز میں تیار ہو سکتے ہیں۔ اس طرح ایک مربوط اور مسلسل معاون ماحول تشکیل پاتا ہے جو صرف کاؤنسلنگ سیشن تک محدود نہیں رہتا بلکہ بچے کی روزمرہ زندگی میں بھی اثر انداز ہوتا ہے۔

6۔ ثقافتی حساسیت (Cultural Sensitivity)

بچے مختلف ثقافتی، سماجی، مذہبی اور لسانی پس منظر سے تعلق رکھتے ہیں، اور یہ عوامل ان کی سوچ، رویّے اور مسائل کو سمجھنے کے انداز پر گہرا اثر ڈالتے ہیں۔ ایک حساس اور باصلاحیت کاؤنسلر کے لیے ضروری ہے کہ وہ بچے کے ثقافتی پس منظر کو سمجھے اور اس کا احترام کرے، اور مشاورتی تکنیکوں، مثالوں اور زبان کو اس کے مطابق ڈھالے۔ ثقافتی حساسیت کے بغیر مشاورت کا عمل بچے کے لیے اجنبی یا غیر متعلقہ محسوس ہو سکتا ہے، جبکہ ثقافتی طور پر باخبر رویّہ بچے اور اس کے خاندان کے اعتماد کو مضبوط کرتا ہے اور مشاورتی عمل کو زیادہ قابلِ قبول اور مؤثر بناتا ہے۔

7۔ رازداری (Confidentiality)

مشاورت کے دوران بچے کی جانب سے شیئر کی گئی ذاتی معلومات، جذبات اور تجربات کو خفیہ رکھنا کاؤنسلنگ کے اخلاقی اصولوں میں سے ایک بنیادی جزو ہے۔ جب بچے کو یقین ہوتا ہے کہ اس کی باتیں محفوظ رہیں گی اور بلاضرورت کسی اور کے ساتھ شیئر نہیں کی جائیں گی، تو وہ زیادہ آزادی اور بے تکلفی کے ساتھ اپنے اندرونی خدشات، خوف اور مسائل کا اظہار کرتا ہے۔ رازداری کے اس اصول سے کاؤنسلر اور بچے کے درمیان اعتماد کا رشتہ مضبوط ہوتا ہے، البتہ کاؤنسلر کو یہ بھی واضح کرنا چاہیے کہ اگر بچے کی جان یا حفاظت کو خطرہ لاحق ہو تو مخصوص حدود میں معلومات متعلقہ افراد تک پہنچانا ضروری ہو سکتا ہے۔

8۔ اشتراک اور تعاون (Collaboration)

بچے کی مجموعی فلاح و بہبود کے حصول کے لیے کاؤنسلر کا کردار تنہا کافی نہیں ہوتا، بلکہ اسے والدین، اساتذہ، اسکول انتظامیہ اور دیگر متعلقہ ماہرین (جیسے ماہرِ نفسیات یا سوشل ورکر) کے ساتھ مل کر کام کرنا چاہیے۔ یہ باہمی تعاون بچے کے بارے میں مختلف زاویوں سے معلومات اکٹھی کرنے، مسائل کی جامع تفہیم حاصل کرنے اور ایک مربوط حکمتِ عملی وضع کرنے میں مدد دیتا ہے۔ جب تمام متعلقہ افراد ایک ہی سمت میں مل کر کام کریں تو بچے کو ایک زیادہ جامع، مستقل اور مؤثر معاونتی نظام میسر آتا ہے، جو اس کی تعلیمی، جذباتی اور سماجی نشوونما کو یکساں طور پر فروغ دیتا ہے۔

یہ تمام اصول مل کر طفل مرکوز مشاورت کی مضبوط بنیاد فراہم کرتے ہیں۔ ان پر عمل پیرا ہو کر کاؤنسلر ایک ایسا ماحول تشکیل دیتا ہے جس میں بچہ خود کو محفوظ، سمجھا ہوا اور قابلِ قدر محسوس کرتا ہے۔ یہی احساس بچے کی ذہنی، جذباتی اور سماجی نشوونما کے لیے سازگار زمین تیار کرتا ہے اور مشاورتی عمل کو حقیقی معنوں میں نتیجہ خیز بناتا ہے۔

14.2.2 طفل مرکوز مشاورت میں کاؤنسلر کا کردار (Role of the Child Counsellor)

طفل مرکوز مشاورت (Child-Centered Counselling) میں کاؤنسلر کا کردار نہایت اہم، حساس اور ہمہ جہت ہوتا ہے۔ کاؤنسلر بچوں کو اپنے جذبات، احساسات اور مسائل کو بہتر طور پر سمجھنے اور ان سے مؤثر انداز میں نمٹنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔ چونکہ بچے بڑوں کی طرح اپنے اندرونی مسائل کو الفاظ میں مکمل طور پر بیان کرنے کی صلاحیت نہیں رکھتے، اس لیے کاؤنسلر کو زبانی گفتگو کے علاوہ ایسے متبادل ذرائع بھی اختیار کرنے پڑتے ہیں جو بچے کی فطری دنیا سے قریب تر ہوں۔ ذیل میں کاؤنسلر کے کردار کو مختلف پہلوؤں

سے تفصیل سے بیان کیا گیا ہے:

1۔ اظہار کے متبادل ذرائع کا استعمال (Use of Alternative Expressive Methods)

بچوں کی نفسیاتی نشوونما ابھی مکمل نہیں ہوتی، اس لیے وہ اپنے پیچیدہ جذبات اور خدشات کو مکمل طور پر زبانی صورت میں بیان کرنے سے قاصر رہتے ہیں۔ اسی لیے مشاورت کے دوران انہیں حوصلہ دیا جاتا ہے کہ وہ اپنی پسند اور سہولت کے مطابق مختلف تخلیقی ذرائع — جیسے ڈرائنگ، آرٹ ورک، ڈرامہ، کہانی سنانا، گفتگو اور کھیل کے ذریعے علاج (Play Therapy) — کے ذریعے اپنے اندرونی خیالات اور جذبات کا اظہار کریں۔ یہ ذرائع بچے کے لاشعور میں چھپے خدشات کو ایک محفوظ اور غیر خطرناک انداز میں سطح پر لانے میں مدد دیتے ہیں۔

مثال: اگر کوئی بچہ اپنے والدین کی طلاق کے بارے میں زبانی بات کرنے سے ہچکچائے تو کاؤنسلر اسے تصویر بنانے کو کہہ سکتا ہے کہ وہ "اپنا گھر" بنائے۔ اس ڈرائنگ کے ذریعے بچے کے اندرونی خدشات اور احساسات سامنے آسکتے ہیں، جو براہِ راست گفتگو میں ظاہر نہیں ہوتے۔ اسی طرح کسی جھگڑالو بچے کو رول پلے یا ڈرامے کی سرگرمی میں شامل کر کے اسے یہ سکھایا جا سکتا ہے کہ غصے پر قابو کیسے پایا جائے۔ ان سرگرمیوں کے ذریعے بچے اپنی مشکلات کو پہچاننے، مثبت فیصلے کرنے اور زندگی کے چیلنجز سے نمٹنے کی مہارتیں (Coping Skills) سیکھتے ہیں، جو ان کی طویل مدتی نفسیاتی صحت کے لیے نہایت اہم ثابت ہوتی ہیں۔

2۔ کاؤنسلر کے بنیادی مقاصد (Core Objectives of the Counsellor)

بچوں کے کاؤنسلر کا بنیادی مقصد ان بچوں کی مدد کرنا ہوتا ہے جو جذباتی، رویّاتی (Behavioural)، تعلیمی یا ذہنی مسائل کا سامنا کر رہے ہوں۔ کاؤنسلر بچے کی انفرادی ضروریات کو گہرائی سے سمجھ کر مناسب رہنمائی اور معاونت فراہم کرتا ہے تاکہ اس کی ذہنی، جذباتی اور سماجی نشوونما بہتر انداز میں پروان چڑھ سکے۔ اس کے علاوہ کاؤنسلر بچوں میں خود اعتمادی پیدا کرنے، مثبت رویّوں کو فروغ دینے اور ان کی مجموعی فلاح و بہبود کو بہتر بنانے میں بھی کلیدی کردار ادا کرتا ہے۔

مثال: کلاس میں مسلسل توجہ نہ دے پانے والے یا امتحان کے خوف کا شکار بچے کو کاؤنسلر مخصوص حکمتِ عملیاں، جیسے سانس لینے کی مشقیں یا وقت کی مناسب تقسیم کے طریقے، سکھا سکتا ہے۔ اسی طرح شرمیلے بچوں کو چھوٹے گروپوں میں بات کرنے کا موقع دے کر ان کے اعتماد میں بتدریج اضافہ کیا جا سکتا ہے، جس سے وہ آہستہ آہستہ بڑے سماجی حلقوں میں بھی خود کو بہتر انداز میں پیش کرنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔

3۔ بروقت شناخت اور روک تھام میں کردار (Role in Early Identification and Prevention)

بچپن کی مشاورت کی ایک نہایت اہم خصوصیت یہ ہے کہ یہ ذہنی اور نفسیاتی مسائل کی بروقت شناخت اور روک تھام (Early Intervention) میں مؤثر کردار ادا کرتی ہے۔ چونکہ بچے اکثر اپنے مسائل کو خود بیان نہیں کر پاتے، اس لیے اساتذہ، والدین اور دیگر ذمہ دار افراد کا کردار بنیادی اہمیت اختیار کر جاتا ہے۔ یہ افراد بچوں میں پیدا ہونے والی مشکلات کی ابتدائی علامات — جیسے کلاس میں اچانک خاموشی اختیار کر لینا، ہوم ورک میں دلچسپی ختم ہو جانا، دوستوں سے کترانا، یا غیر معمولی چڑچڑاپن — کی نشاندہی کر سکتے ہیں اور ضرورت پڑنے پر بچے کو بروقت کاؤنسلنگ کے لیے ریفر کر سکتے ہیں۔

مثال: اگر کوئی ٹیچر محسوس کرے کہ ایک ہمیشہ متحرک اور ملنسار رہنے والا بچہ اچانک کلاس کی سرگرمیوں سے دور رہنے لگا ہے اور دوسرے بچوں سے بھی الگ تھلگ رہتا ہے، تو ایسی صورت میں بروقت مشاورت اس کی فوری پریشانی کو کم کرنے، مسائل کو مزید پیچیدہ ہونے سے روکنے اور اس کی مثبت شخصیت سازی میں نہایت مددگار ثابت ہو سکتی ہے۔ اگر ایسے مسائل کو نظر انداز کیا جائے تو یہ آگے چل کر شدید نفسیاتی یا رویّاتی مسائل کی صورت اختیار کر سکتے ہیں۔

4۔ پیشہ ورانہ اصول اور تعاون (Professional Ethics and Collaboration)

ایک مؤثر طفل کاؤنسلر کے لیے ضروری ہے کہ وہ پیشہ ورانہ اصولوں، اخلاقی ضابطوں اور رازداری (Confidentiality) کے تقاضوں کی سختی سے پابندی کرے۔ اسے ہر لمحہ بچے کے جذبات اور تجربات کا احترام کرنا چاہیے اور ہر صورتِ حال میں ہمدردی، صبر اور پیشہ ورانہ مہارت کا مظاہرہ کرنا چاہیے، چاہے بچے کا رویّہ کتنا ہی مشکل یا غیر متعاون کیوں نہ ہو۔ اس کے ساتھ ساتھ کاؤنسلر کو والدین، اساتذہ اور دیگر متعلقہ ماہرین، جیسے اسکول سائیکالوجسٹ یا اسپیشل ایجوکیشن ٹیچر، کے ساتھ مل کر کام کرنا چاہیے، تاکہ بچے کی مجموعی نشوونما اور فلاح و بہبود کے لیے مشترکہ اور مربوط کوششیں کی جا سکیں۔

مثال: کاؤنسلر اور کلاس ٹیچر کے درمیان باقاعدہ میٹنگز کا انعقاد اس بات کو یقینی بناتا ہے کہ بچے کی پیش رفت کا مسلسل جائزہ لیا جائے اور ضرورت کے مطابق حکمتِ عملی میں بروقت تبدیلی لائی جا سکے۔ اس طرح کا باہمی تعاون بچے کو ایک زیادہ جامع اور مستقل معاونتی نظام فراہم کرتا ہے۔

مجموعی طور پر، طفل مرکوز مشاورت میں کاؤنسلر ایک رہنما، معاون اور محافظ کی حیثیت سے بچے کی صحت مند اور متوازن شخصیت کی تشکیل میں کلیدی کردار ادا کرتا ہے۔ وہ نہ صرف بچے کے موجودہ مسائل کو سمجھنے اور حل کرنے میں مدد دیتا ہے بلکہ بچے کے اندر ایسی صلاحیتیں اور مہارتیں بھی پروان چڑھاتا ہے جو اسے آنے والی زندگی کے چیلنجز کا مقابلہ کرنے کے قابل بناتی ہیں۔ اسی وجہ سے بچپن کی مشاورت کو محض ایک علاجی عمل کے بجائے ایک تعمیری اور روک تھام پر مبنی سرگرمی کے طور پر دیکھا جانا چاہیے، جو بچے کے روشن اور متوازن مستقبل کی راہ ہموار کرتی ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کیجیے (Check Your Progress)
1. طفل مرکوز مشاورت (Child-Centred Counselling) کے بنیادی اصول بیان کریں۔۔
2. طفل مرکوز مشاورت میں کاؤنسلر کے کردار کو واضح کریں۔

14.2.3 طفل مرکوز مشاورت کی اہم تکنیکیں (Major Child-Centred Counselling Techniques)

طفل مرکوز مشاورت میں مختلف تکنیکیں استعمال کی جاتی ہیں تاکہ بچوں کو اپنے جذبات، خیالات اور رویّوں کو بہتر طور پر سمجھنے اور ان کا اظہار کرنے میں مدد مل سکے۔ یہ تکنیکیں بچوں کی جذباتی، سماجی اور تعلیمی نشوونما کو فروغ دیتی ہیں اور انہیں زندگی کے مختلف مسائل اور چیلنجز سے نمٹنے کے لیے ضروری مہارتیں فراہم کرتی ہیں۔ چونکہ بچے اکثر اپنے جذبات کو الفاظ میں بیان نہیں کر پاتے، اس لیے مشاورت میں ایسے طریقے اختیار کیے جاتے ہیں جو ان کی عمر، ضروریات اور تعلیمی ماحول کے مطابق ہوں۔

1۔ پلے تھراپی (Play Therapy)

پلے تھراپی طفل مرکوز مشاورت کی سب سے زیادہ استعمال ہونے والی تکنیک ہے۔ اس میں بچے کھیل، کھلونوں اور مختلف سرگرمیوں کے ذریعے اپنے جذبات، خوف، خواہشات اور مسائل کا اظہار کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر اگر کوئی بچہا سکول میں دوست نہ بننے یا کلاس میں بولنے سے گھبراتا ہو تو وہ کھیل کے دوران ان احساسات کا اظہار کر سکتا ہے۔ کاؤنسلر ان سرگرمیوں کا مشاہدہ کر کے بچے کے مسائل کو بہتر طور پر سمجھ سکتا ہے۔

2۔ آرٹ تھراپی (Art Therapy)

آرٹ تھراپی میں بچے ڈرائنگ، رنگوں، پینٹنگ اور دیگر تخلیقی سرگرمیوں کے ذریعے اپنے خیالات اور جذبات کا اظہار کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر اگر کوئی طالب علم امتحانات کے دباؤ یا اسکول سے متعلق پریشانی محسوس کر رہا ہو تو اسے "میرا اسکول" یا "میری پسندیدہ کلاس" کی تصویر بنانے کو کہا جاسکتا ہے۔ اس سے اس کے جذبات اور خیالات کو سمجھنے میں مدد ملتی ہے۔

3۔ کہانی گوئی اور کردار ادا کرنے کی تکنیک (Storytelling and Role Play)

اس طریقے میں بچے کہانیوں اور کردار ادا کرنے (Role Play) کے ذریعے اپنے تجربات اور مسائل کا اظہار کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر کلاس روم میں بُلیئنگ (Bullying) کا شکار بچہ مختلف کردار ادا کر کے اپنے احساسات بیان کر سکتا ہے اور مناسب ردِ عمل سیکھ سکتا ہے۔ اسی طرح شرمیلے طلبہ کو گفتگو کی مشق کروانے کے لیے بھی رول پلے استعمال کیا جاسکتا ہے۔

4۔ وقوفی برتاوی تکنیکیں (Cognitive Behavioural Techniques – CBT)

اس تکنیک کے ذریعے بچوں کو منفی خیالات کو پہچاننے اور مثبت خیالات میں تبدیل کرنے کی تربیت دی جاتی ہے۔ مثال کے طور پر اگر کوئی طالب علم یہ سوچتا ہو کہ "میں امتحان میں کبھی کامیاب نہیں ہو سکتا"، تو کاؤنسلر اسے مثبت سوچ اپنانے کی مشق کرواتا ہے، جیسے "اگر میں محنت کروں تو بہتر کارکردگی دکھا سکتا ہوں"۔

5۔ مائنڈ فلنیس اور آرام دہ مشقیں (Mindfulness and Relaxation Techniques)

یہ تکنیکیں بچوں کو ذہنی سکون، توجہ اور جذباتی توازن پیدا کرنے میں مدد دیتی ہیں۔ مثال کے طور پر امتحان سے پہلے پریشانی کا شکار طلبہ کو گہری سانس لینے، آنکھیں بند کر کے توجہ مرکوز کرنے یا مختصر آرام دہ مشقیں کروائی جاسکتی ہیں تاکہ ان کی بے چینی کم ہو سکے۔

6۔ خاندانی شمولیت (Family Involvement)

طفل مرکوز مشاورت میں والدین اور خاندان کی شمولیت کو بھی بہت اہمیت دی جاتی ہے۔ اگر کسی طالب علم کی تعلیمی کارکردگی کم ہو رہی ہو یا وہ اسکول میں رویّاتی مسائل کا شکار ہو تو کاؤنسلر والدین اور اساتذہ کے ساتھ مل کر اس کے لیے مناسب حکمتِ عملی تیار کرتا ہے۔ گھر اور اسکول کے درمیان تعاون بچے کی ترقی اور بہتری میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

7۔ مثبت حوصلہ افزائی (Positive Reinforcement)

اس تکنیک میں بچے کے مثبت رویّوں اور کامیابیوں کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے۔ مثال کے طور پر اگر کوئی طالب علم کلاس میں باقاعدگی سے حصہ لینے لگے یا اپنا ہوم ورک وقت پر مکمل کرے تو اس کی تعریف یا انعام کے ذریعے حوصلہ افزائی کی جاسکتی ہے۔ اس سے مطلوبہ

رویّوں کو فروغ ملتا ہے۔
یہ تمام تکنیکیں بچوں کو اپنے جذبات کو سمجھنے، تعلیمی اور سماجی مسائل سے نمٹنے، خود اعتمادی پیدا کرنے اور مثبت رویّے اختیار کرنے میں مدد دیتی ہیں۔ اسکول اور گھر کے تعاون کے ساتھ یہ تکنیکیں بچوں کی مجموعی شخصیت اور تعلیمی کامیابی کو فروغ دینے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں۔ (Check your progress)
1۔ طفل مرکوز مشاورت (Child-Centred Counselling) سے کیا مراد ہے؟ اس کے بنیادی اصول بیان کیجیے۔۔
2۔ طفل مرکوز مشاورت کی اہم تکنیکوں (Child-Centred Counselling Techniques) پر روشنی ڈالیے۔۔

14.2.4 طفل مرکوز مشاورت کی اہمیت (Importance of Child-Centred Counselling)

طفل مرکوز مشاورت موجودہ دور میں بچوں کی ذہنی، جذباتی، سماجی اور تعلیمی نشوونما کے لیے نہایت اہم سمجھی جاتی ہے۔ انسان ایک سماجی مخلوق ہے اور زندگی کے مختلف مراحل میں اسے رہنمائی اور مدد کی ضرورت پیش آتی ہے۔ بچے کی ابتدائی رہنمائی عموماً والدین، اساتذہ، بزرگوں اور دیگر ذمہ دار افراد کی جانب سے کی جاتی ہے، تاہم موجودہ دور میں تیزی سے بدلتے ہوئے سماجی، معاشی اور تعلیمی حالات نے پیشہ ورانہ کاؤنسلنگ کی ضرورت کو مزید بڑھا دیا ہے۔ علم میں تیز رفتار اضافہ، صنعتی ترقی، خاندانی نظام میں تبدیلیاں، تعلیمی دباؤ اور جدید طرزِ زندگی بچوں کے لیے مختلف جذباتی اور رویّاتی چیلنجز پیدا کر سکتے ہیں، جن سے نمٹنے کے لیے طفل مرکوز مشاورت اہم کردار ادا کرتی ہے۔

طفل مرکوز مشاورت میں بچے کو تبدیلی اور ترقی کا مرکزی ذریعہ تصور کیا جاتا ہے۔ کاؤنسلر بچے کو ایک محفوظ، دوستانہ اور قابلِ اعتماد ماحول فراہم کرتا ہے جہاں وہ اپنے خیالات، احساسات اور مسائل کا آزادانہ اظہار کر سکے۔ اس طریقہ کار میں بچے کی انفرادیت، آزادی اور خود مختاری کا احترام کیا جاتا ہے، جس سے اس میں خود اعتمادی اور خود آگاہی پیدا ہوتی ہے۔ جب بچے کو اپنی رفتار اور اپنے انداز میں اظہارِ خیال کا موقع ملتا ہے تو وہ اپنے جذبات اور مسائل کو بہتر طور پر سمجھنے کے قابل ہو جاتا ہے۔

اسکولی ماحول میں طفل مرکوز مشاورت کی اہمیت مزید بڑھ جاتی ہے کیونکہ یہ طلبہ کو تعلیمی دباؤ، امتحانی اضطراب، کم خود اعتمادی، سماجی تعلقات کے مسائل اور رویّاتی مشکلات سے نمٹنے میں مدد فراہم کرتی ہے۔ مثال کے طور پر اگر کوئی طالب علم کلاس میں شرکت کرنے سے گھبراتا ہو، دوست بنانے میں دشواری محسوس کرتا ہو یا مسلسل کم تعلیمی کارکردگی کا شکار ہو تو کاؤنسلنگ اس کی مشکلات کی وجوہات جاننے اور مناسب معاونت فراہم کرنے میں مدد دیتی ہے۔

طفل مرکوز مشاورت ذہنی صحت کے مسائل کی بروقت نشاندہی اور ابتدائی مداخلت (Early Intervention) میں بھی مؤثر ثابت ہوتی ہے۔ بروقت رہنمائی کے ذریعے چھوٹے مسائل کو پیچیدہ ہونے سے پہلے حل کیا جا سکتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ بچوں میں مسئلہ حل کرنے کی صلاحیت، جذباتی توازن، مثبت رویّوں، سماجی مہارتوں اور زندگی سے مطابقت پیدا کرنے کی صلاحیت کو فروغ دیتی ہے۔ اس طرح طفل مرکوز مشاورت نہ صرف بچوں کی موجودہ فلاح و بہبود کو بہتر بناتی ہے بلکہ انہیں مستقبل کے چیلنجز کا کامیابی سے سامنا کرنے

کے لیے بھی تیار کرتی ہے۔

14.3 پلے تھراپی اور آرٹ تھراپی کی بنیادی باتیں (Play and Art Therapy Basics)

پلے تھراپی (Play Therapy) اور آرٹ تھراپی (Art Therapy) بچوں کی کاؤنسلنگ میں استعمال ہونے والی اہم اور مؤثر تکنیکیں ہیں۔ چونکہ بچے اکثر اپنے خیالات، جذبات اور مسائل کو الفاظ میں مکمل طور پر بیان نہیں کر پاتے، اس لیے وہ کھیل، ڈرائنگ، پینٹنگ، کہانی سنانے اور تخلیقی سرگرمیوں کے ذریعے اپنے اندرونی احساسات کا اظہار کرتے ہیں۔ پلے تھراپی میں بچے کو ایک محفوظ اور دوستانہ ماحول فراہم کیا جاتا ہے جہاں وہ مختلف کھلونوں، کھیلوں اور سرگرمیوں کے ذریعے اپنے جذبات، خوف، پریشانیوں اور تجربات کو ظاہر کر سکتا ہے۔ اسی طرح آرٹ تھراپی میں بچے کو تصاویر بنانے، رنگ بھرنے، خاکے تیار کرنے یا دیگر تخلیقی سرگرمیوں کے ذریعے اپنے احساسات کے اظہار کا موقع دیا جاتا ہے۔ یہ طریقے بچوں کے لیے فطری اور دلچسپ ہوتے ہیں، اس لیے وہ آسانی سے کاؤنسلنگ کے عمل میں شامل ہو جاتے ہیں۔

پلے اور آرٹ تھراپی نہ صرف جذباتی مسائل کو سمجھنے میں مدد دیتی ہیں بلکہ بچوں میں خود اعتمادی، تخلیقی صلاحیت، مسئلہ حل کرنے کی مہارت اور مثبت سماجی رویّوں کو بھی فروغ دیتی ہیں۔ مثال کے طور پر اگر کوئی طالب علم اسکول میں خوف، تناؤ یا دوستوں کے ساتھ تعلقات کے مسائل کا شکار ہو تو وہ ڈرائنگ یا کردار ادا کرنے والے کھیل (Role Play) کے ذریعے اپنے جذبات کا اظہار کر سکتا ہے۔ کاؤنسلر ان سرگرمیوں کا مشاہدہ کر کے بچے کی کیفیت کو بہتر طور پر سمجھتا ہے اور مناسب رہنمائی فراہم کرتا ہے۔ اس طرح پلے تھراپی اور آرٹ تھراپی بچوں کی ذہنی، جذباتی اور سماجی نشوونما کو بہتر بنانے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔

14.3.1 پلے تھراپی کا مفہوم (Meaning of Play Therapy)

پلے تھراپی (Play Therapy) نفسیاتی مشاورت (Psychotherapy) کی ایک مؤثر تکنیک ہے جو بنیادی طور پر بچوں کے جذباتی، ذہنی اور رویّاتی مسائل کو سمجھنے اور حل کرنے کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔ اس طریقۂ علاج کی بنیاد اس تصور پر ہے کہ کھیل بچوں کی فطری زبان ہے اور وہ اپنے خیالات، احساسات، خوف، پریشانیوں اور تجربات کا اظہار کھیل کے ذریعے زیادہ آسانی سے کرتے ہیں۔ پلے تھراپی میں کاؤنسلر یا معالج بچے کو ایک محفوظ، دوستانہ اور غیر جانبدار ماحول فراہم کرتا ہے جہاں وہ مختلف کھیلوں، کھلونوں، ڈرائنگ، پینٹنگ، کہانیوں اور دیگر تخلیقی سرگرمیوں کے ذریعے اپنے جذبات کا اظہار کر سکتا ہے۔

پلے تھراپی کے دوران معالج بچے کی سرگرمیوں کا مشاہدہ کرتا ہے اور اس کی رہنمائی کرتا ہے تاکہ وہ اپنے جذبات کو بہتر طور پر سمجھ سکے اور مسائل سے نمٹنے کی مثبت مہارتیں (Coping Skills) سیکھ سکے۔ بعض اوقات والدین، سرپرست یا خاندان کے دیگر افراد کو بھی اس عمل میں شامل کیا جاتا ہے تاکہ بچے کے لیے ایک معاون اور مثبت ماحول پیدا کیا جا سکے۔ اسکولی ماحول میں پلے تھراپی خاص طور پر ان طلبہ کے لیے مفید ثابت ہوتی ہے جو خوف، اضطراب، کم خود اعتمادی، تعلیمی دباؤ، سماجی مسائل یا رویّاتی مشکلات کا سامنا کر رہے ہوں۔ اس طرح پلے تھراپی بچوں کی ذہنی، جذباتی، سماجی اور تعلیمی نشوونما کو فروغ دینے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔

پلے تھراپی کی اقسام(Types of Play Therapy)

پلے تھراپی کی دو بنیادی اقسام ہیں جو بچوں کی ضروریات اور مسائل کے مطابق استعمال کی جاتی ہیں:

1۔ ہدایتی پلے تھراپی(Directive Play Therapy)

ہدایتی پلے تھراپی میں معالج یا کاؤنسلر زیادہ فعال کردار ادا کرتا ہے اور بچے کی رہنمائی کرتا ہے۔ اس طریقے میں مخصوص کھیل، سرگرمیاں یا مشقیں پہلے سے طے کی جاتی ہیں تاکہ بچے کو اپنے جذبات، خیالات اور مسائل کے اظہار میں مدد مل سکے۔ کاؤنسلر بچے کو ہدایات دیتا ہے، اس کی سرگرمیوں کی نگرانی کرتا ہے اور مطلوبہ مقاصد کے حصول کے لیے رہنمائی فراہم کرتا ہے۔ یہ طریقہ خاص طور پر اس وقت مفید ہوتا ہے جب کسی مخصوص مسئلے، جیسے خوف، غصے یا رویّاتی مشکلات پر کام کرنا مقصود ہو۔

2۔ غیر ہدایتی پلے تھراپی(Non-Directive Play Therapy)

غیر ہدایتی پلے تھراپی میں بچے کو زیادہ آزادی دی جاتی ہے اور وہ اپنی پسند کے کھیلوں اور سرگرمیوں کا انتخاب خود کرتا ہے۔ اس طریقے میں کاؤنسلر کم مداخلت کرتا ہے اور بچے کی قیادت کو قبول کرتا ہے۔ بچہ کھیل کے ذریعے اپنے جذبات، خیالات اور تجربات کا فطری انداز میں اظہار کرتا ہے جبکہ کاؤنسلر ہمدردی، قبولیت اور توجہ کے ساتھ اس کی حوصلہ افزائی کرتا ہے۔ یہ طریقہ طفل مرکوز مشاورت کے اصولوں کے زیادہ قریب سمجھا جاتا ہے کیونکہ اس میں بچے کی خود مختاری اور انفرادی ضروریات کا احترام کیا جاتا ہے۔

دونوں اقسام کا بنیادی مقصد بچے کو ایک محفوظ اور معاون ماحول فراہم کرنا ہے تاکہ وہ اپنے جذبات کا اظہار کر سکے، خود کو بہتر طور پر سمجھ سکے اور مثبت انداز میں مسائل کا سامنا کرنا سیکھ سکے۔

14.3.2 آرٹ تھراپی کا مفہوم(Meaning of Art Therapy)

آرٹ تھراپی (Art Therapy) ایک تخلیقی اور معالجاتی (Therapeutic) طریقۂ کار ہے جس میں بچوں اور نوعمروں کو ڈرائنگ (Drawing)، پینٹنگ(Painting) ، رنگ بھرنے(Colouring) ، خاکہ سازی(Sketching) ، مجسمہ سازی Clay) (Modelling اور دیگر فنّی سرگرمیوں کے ذریعے اپنے خیالات، جذبات اور تجربات کے اظہار کا موقع فراہم کیا جاتا ہے۔ اس طریقے کی بنیاد اس تصور پر ہے کہ بعض اوقات بچے اپنے احساسات اور مسائل کو الفاظ میں بیان نہیں کر پاتے، لیکن فن کے ذریعے وہ اپنے اندرونی جذبات کو زیادہ آسانی اور مؤثر انداز میں ظاہر کر سکتے ہیں۔

آرٹ تھراپی میں کاؤنسلر یا معالج بچے کے بنائے ہوئے فن پاروں (Artwork) کا مشاہدہ کرتا ہے اور ان کی مدد سے اس کے جذباتی، سماجی اور نفسیاتی مسائل کو سمجھنے کی کوشش کرتا ہے۔ اس عمل کا مقصد بچے کی تخلیقی صلاحیتوں کو فروغ دینا، خود اعتمادی بڑھانا، ذہنی دباؤ کو کم کرنا اور مثبت جذباتی نشوونما کو ممکن بنانا ہے۔ اسکولی ماحول میں آرٹ تھراپی ان طلبہ کے لیے خاص طور پر مفید ثابت ہوتی ہے جو امتحانی دباؤ، خوف، اضطراب، کم خود اعتمادی، سماجی مسائل یا خاندانی مشکلات کا سامنا کر رہے ہوں۔ اس طرح آرٹ تھراپی بچوں کو خود اظہار ، جذباتی توازن اور بہتر ذہنی صحت حاصل کرنے میں مدد فراہم کرتی ہے۔

14.3.3 کاؤنسلنگ میں پلے اور آرٹ تھراپی کا استعمال

(Application of Play and Art Therapy in Counselling)

پلے تھراپی (Play Therapy) اور آرٹ تھراپی (Art Therapy) کاؤنسلنگ کے وہ مؤثر طریقے ہیں جو خاص طور پر بچوں اور نو عمروں کے ساتھ کام کرنے میں استعمال کیے جاتے ہیں۔ بالغ افراد کے برعکس، بچے اپنے اندرونی جذبات، خوف، اور تجربات کو الفاظ کی صورت میں بیان کرنے کی صلاحیت پوری طرح نہیں رکھتے۔ ماہرِ نفسیات **ورجینیا ایکسلائن (Virginia Axline)** کے مطابق، کھیل بچے کی فطری زبان ہے، اور کھلونے اس زبان کے الفاظ ہیں۔ اسی اصول پر، پلے تھراپی اور آرٹ تھراپی بچوں کو کھیل، ڈرائنگ، پینٹنگ، مجسمہ سازی، کہانی سنانے اور دیگر تخلیقی سرگرمیوں کے ذریعے اپنے احساسات کو محفوظ اور فطری انداز میں ظاہر کرنے کا موقع فراہم کرتی ہیں۔

اس طریقہ کار میں کاؤنسلر ایک محفوظ اور غیر جانبدار ماحول تیار کرتا ہے جس میں بچہ آزادانہ طور پر اپنی سرگرمی کا انتخاب کرتا ہے۔ کاؤنسلر بچے کے کھیل، رنگوں کے انتخاب، ڈرائنگ کے موضوعات اور رویّے کا مشاہدہ کرکے اس کی جذباتی کیفیت، اندرونی تنازعات اور نفسیاتی ضروریات کو سمجھنے کی کوشش کرتا ہے۔

کاؤنسلنگ میں پلے اور آرٹ تھراپی کا استعمال (Application of Play and Art Therapy in Counselling)

پلے تھراپی (Play Therapy) اور آرٹ تھراپی (Art Therapy) کاؤنسلنگ کے وہ مؤثر طریقے ہیں جو خاص طور پر بچوں اور نو عمروں کے ساتھ کام کرنے میں استعمال کیے جاتے ہیں۔ بالغ افراد کے برعکس، بچے اپنے اندرونی جذبات، خوف، اور تجربات کو الفاظ کی صورت میں بیان کرنے کی صلاحیت پوری طرح نہیں رکھتے۔ ماہرِ نفسیات **ورجینیا ایکسلائن (Virginia Axline)** کے مطابق، کھیل بچے کی فطری زبان ہے، اور کھلونے اس زبان کے الفاظ ہیں۔ اسی اصول پر، پلے تھراپی اور آرٹ تھراپی بچوں کو کھیل، ڈرائنگ، پینٹنگ، مجسمہ سازی، کہانی سنانے اور دیگر تخلیقی سرگرمیوں کے ذریعے اپنے احساسات کو محفوظ اور فطری انداز میں ظاہر کرنے کا موقع فراہم کرتی ہیں۔

اس طریقہ کار میں کاؤنسلر ایک محفوظ اور غیر جانبدار ماحول تیار کرتا ہے جس میں بچہ آزادانہ طور پر اپنی سرگرمی کا انتخاب کرتا ہے۔ کاؤنسلر بچے کے کھیل، رنگوں کے انتخاب، ڈرائنگ کے موضوعات اور رویّے کا مشاہدہ کرکے اس کی جذباتی کیفیت، اندرونی تنازعات اور نفسیاتی ضروریات کو سمجھنے کی کوشش کرتا ہے۔

ذیل میں کاؤنسلنگ میں ان تھراپیز کے اہم استعمالات دیے گئے ہیں، اور ہر ایک کے ساتھ یہ بھی بتایا گیا ہے کہ **کاؤنسلر عملی طور پر یہ تکنیک کیسے لاگو کرتا ہے۔**

1۔ جذباتی اظہار میں مدد (Emotional Expression)

بچے اپنے خوف، غصے، اداسی جیسے جذبات کو الفاظ میں بیان نہیں کر پاتے۔ کاؤنسلر عملی طور پر کیا کرتا ہے:

کاؤنسلر بچے کو کھلونوں، رنگوں یا کاغذ قلم کا ایک محفوظ سیٹ فراہم کرتا ہے اور اسے آزادانہ طور پر کھیلنے یا ڈرائنگ بنانے دیتا ہے، بغیر کسی ہدایت کے۔ کاؤنسلر خاموشی سے مشاہدہ کرتا ہے کہ بچہ کون سے کردار، رنگ یا موضوعات بار بار دہراتا ہے (مثلاً گہرے رنگ، ٹوٹی

ہوئی چیزیں، تنہا کردار)۔اس کے بعد کاؤنسلر نرمی سے سوالات پوچھتا ہے، مثلاً "اس تصویر میں یہ بچہ اکیلا کیوں ہے؟"—یہی سوال بچے کو بات کرنے کا موقع دیتا ہے۔

2۔برتاوی مسائل کا حل(Managing Behavioural Problems)

جارحیت، ضد، بے چینی جیسے رویّے کی جڑ اکثر پوشیدہ ہوتی ہے۔کاؤنسلر رول پلے یا پپیٹ (کٹھ پتلی) کھیل ترتیب دیتا ہے جس میں بچہ مختلف کرداروں کے ذریعے اپنا رویّہ دہراتا ہے۔ کھیل کے دوران کاؤنسلر یہ نوٹ کرتا ہے کہ بچہ کس صورتحال میں غصہ یا ضد دکھاتا ہے۔پھر کاؤنسلر متبادل رویّے کی مشق کرواتا ہے—مثلاً پپیٹ کے ذریعے دکھاتا ہے کہ غصے کا اظہار الفاظ سے بھی ہو سکتا ہے، مار پیٹ سے نہیں۔

3۔ خود اعتمادی میں اضافہ(Building Self-Confidence)

کاؤنسلر ایسی آسان تخلیقی سرگرمی دیتا ہے جس میں بچے کی کامیابی یقینی ہو(مثلاً سادہ پینٹنگ یا مجسمہ سازی)۔کام مکمل ہونے پر کاؤنسلر فوری اور مخصوص تعریف کرتا ہے (مثلاً "تم نے یہ رنگ بہت خوبصورتی سے چنا")۔رفتہ رفتہ زیادہ چیلنجنگ سرگرمیاں دی جاتی ہیں تاکہ بچہ خود کو قابل محسوس کرے۔کم اعتماد بچہ پینٹنگ پر تعریف سن کر اگلے سیشن میں خود آگے بڑھ کر گروپ سرگرمی میں حصہ لیتا ہے۔

4۔ تعلیمی مسائل کی نشاندہی(Identifying Educational Problems)

بچہ تعلیمی دباؤ زبانی طور پر ظاہر نہیں کرتا، بلکہ جسمانی شکایات (پیٹ درد، سر درد) کی صورت میں دکھاتا ہے۔کاؤنسلر بچے سے "اسکول" یا "امتحان" کے موضوع پر ڈرائنگ بنانے کو کہتا ہے۔تصویر کے عناصر (خوفناک چہرے، بڑا سائز کا استاد یا امتحانی پرچہ) کا تجزیہ کر کے دباؤ کا ماخذ تلاش کرتا ہے۔اس نشاندہی کی بنیاد پر کاؤنسلر اساتذہ اور والدین کو مناسب مشورہ دیتا ہے۔

مثال : امتحان کے دنوں میں پیٹ درد کی شکایت کرنے والا بچہ ڈرائنگ میں خوفناک امتحانی کمرہ بناتا ہے، جس سے اس کی امتحانی بے چینی ظاہر ہوتی ہے۔

5۔ سماجی مہارتوں کی ترقی(Development of Social Skills)

بعض بچے دوسروں کے ساتھ تعاون، باری لینے یا بات چیت میں مشکل محسوس کرتے ہیں۔کاؤنسلر گروپ میں مشترکہ سرگرمی رکھتا ہے (مثلاً مل کر ایک تصویر بنانا یا ٹیم گیم کھیلنا)۔ سرگرمی کے دوران باری لینے اور رائے بانٹنے کے اصول متعارف کراتا ہے۔ سرگرمی کے بعد گروپ ڈسکشن کرواتا ہے کہ سب نے مل کر کیسے کام کیا، تاکہ سیکھا گیا سبق مضبوط ہو۔کلاس روم میں مشترکہ میورل بنانے کی سرگرمی بچوں کو باری لینا اور ایک دوسرے کی رائے سننا سکھاتی ہے۔

6۔صدمے اور ذہنی تناؤ سے نمٹنا(Coping with Trauma and Stress)

حادثے یا صدمے کا اثر بچہ الفاظ میں بیان نہیں کر پاتا، اور دبا ہوا خوف بار بار پریشان کرتا ہے۔کاؤنسلر محفوظ اور کنٹرول شدہ ماحول میں بچے کو ریت کے کھیل (Sand Play) یا ڈرامائی کھیل کے ذریعے واقعے کو "دوبارہ پیش" کرنے کا موقع دیتا ہے۔اس دہرائی کے ذریعے بچہ اپنے تجربے پر بتدریج کنٹرول حاصل کرتا ہے، کیونکہ اب وہ کھیل میں فیصلہ ساز ہے، بے بس نہیں۔کاؤنسلر اس عمل کی

رفتار بچے کی مرضی پر چھوڑتا ہے تاکہ دوبارہ صدمہ (Re-traumatization) نہ ہو۔ سیلاب سے متاثرہ بچہ ریت پر گھر اور پانی کا منظر بار بار بناتا ہے، اور آہستہ آہستہ کاؤنسلر کی مدد سے اس تجربے سے مطابقت پیدا کرتا ہے۔

7۔ مسئلہ حل کرنے کی صلاحیت پیدا کرنا (Developing Problem-Solving Skills)

بچے میں مشکل کا سامنا کرنے پر گھبراہٹ یا ہار ماننے کا رجحان ہو سکتا ہے۔ کاؤنسلر جان بوجھ کر ایسی سرگرمی دیتا ہے جس میں ایک رکاوٹ یا چیلنج ہو (مثلاً پزل یا بلاکس سے کوئی ڈھانچہ بنانا)۔ رکاوٹ کے وقت فوراً حل بتانے کے بجائے، کاؤنسلر رہنما سوالات پوچھتا ہے، مثلاً "اگر یہ ٹکڑا فٹ نہیں ہو رہا تو اور کیا کیا جا سکتا ہے؟" بچے کو خود مختلف حل آزمانے کا موقع دیا جاتا ہے، اور کامیابی پر حوصلہ افزائی کی جاتی ہے۔

مثال: پزل حل کرتے ہوئے بچہ جب رکاوٹ کا سامنا کرتا ہے تو کاؤنسلر کے سوالات کی مدد سے خود متبادل راستہ ڈھونڈتا ہے، جو روزمرہ زندگی کے مسائل حل کرنے کی مہارت بنتی ہے۔

8۔ اسکول کاؤنسلنگ میں استعمال (Application in School Counselling)

اسکول میں بہت سے طلبہ کے جذباتی مسائل (گھریلو تشدد، بدسلوکی، تنہائی) بروقت سامنے نہیں آتے۔ اسکول کاؤنسلر باقاعدگی سے (مثلاً ہفتہ وار) کلاس روم میں آرٹ یا پلے سیشن رکھتا ہے۔ ان سیشنز میں تیار ہونے والی ڈرائنگز اور کھیل کے رویّوں کا مشاہدہ اور ریکارڈ رکھا جاتا ہے۔ غیر معمولی علامات (بار بار پریشان کن موضوعات، جسمانی چوٹوں کی عکاسی) نظر آنے پر کاؤنسلر متعلقہ بچے سے انفرادی سیشن کرتا ہے اور ضرورت پڑنے پر والدین یا متعلقہ اداروں کو مطلع کرتا ہے۔ ہفتہ وار "آرٹ کارنر" سیشن میں ایک بچے کی تصاویر میں بار بار خوف اور تشدد کے عناصر نظر آنے پر کاؤنسلر بروقت مداخلت کر کے تحفظ فراہم کرتا ہے۔

پلے تھراپی اور آرٹ تھراپی محض تفریحی سرگرمیاں نہیں بلکہ سائنسی بنیادوں پر قائم کاؤنسلنگ تکنیکیں ہیں جو بچوں کو ایک محفوظ، غیر خطرناک اور فطری ذریعے سے اپنے اندرونی جذبات اور تجربات کے اظہار کا موقع دیتی ہیں۔ یہ تھراپیز نہ صرف بچوں کے جذباتی اور رویّاتی مسائل کو سمجھنے میں مدد دیتی ہیں، بلکہ ان کی ذہنی، سماجی اور تعلیمی نشوونما کو بھی فروغ دیتی ہیں، جس سے ان کی مجموعی فلاح و بہبود میں نمایاں بہتری آتی ہے۔

14.4 برتاوی اور جذباتی مسائل سے نمٹنا (Addressing Behavioural and Emotional Issues)

بچپن اور نوعمری (Adolescence) کے دوران بچے مختلف جسمانی، ذہنی، سماجی اور جذباتی تبدیلیوں سے گزرتے ہیں۔ اس عرصے میں بعض بچوں کو رویّاتی) اور جذباتی مسائل کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے، جیسے غصہ، ضد، جارحیت، بے چینی، خوف، اداسی، کم خود اعتمادی، تنہائی، توجہ کی کمی یا سماجی میل جول میں مشکلات۔ اگر ان مسائل کو بروقت نہ سمجھا جائے تو یہ بچے کی تعلیمی کارکردگی، سماجی تعلقات اور مجموعی شخصیت پر منفی اثرات مرتب کر سکتے ہیں۔ اس لیے کاؤنسلنگ کا ایک اہم مقصد ایسے مسائل کی بروقت شناخت اور مؤثر حل فراہم کرنا ہے۔

کاؤنسلر سب سے پہلے بچے کے برتاؤ، جذبات اور حالات کا جائزہ لیتا ہے۔ اس مقصد کے لیے مشاہدہ(، انٹرویو ، اساتذہ اور والدین سے

معلومات، اور مختلف تشخیصی تکنیکوں کا استعمال کیا جاتا ہے۔ مسئلے کی نوعیت معلوم ہونے کے بعد مناسب مداخلتی حکمتِ عملیاں اختیار کی جاتی ہیں، جن میں طفل مرکوز مشاورت ، پلے تھراپی(Play Therapy) ، آرٹ تھراپی(Art Therapy) ، مثبت تقویت اور جذباتی معاونت شامل ہیں۔ ان طریقوں کے ذریعے بچوں کو اپنے جذبات سمجھنے، مناسب انداز میں اظہار کرنے اور مثبت رویّے اپنانے میں مدد دی جاتی ہے۔

اسکولی ماحول میں اساتذہ، والدین اور کاؤنسلرز کا باہمی تعاون بہت اہم ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر اگر کوئی طالب علم کلاس میں بار بار غصہ کرتا ہے، دوسروں سے جھگڑتا ہے یا پڑھائی میں دلچسپی نہیں لیتا تو کاؤنسلر اس کے مسئلے کی اصل وجوہات جاننے کی کوشش کرتا ہے اور مناسب رہنمائی فراہم کرتا ہے۔ اسی طرح اگر کوئی بچہ امتحانات کے خوف(، کم خود اعتمادی یا سماجی تنہائی کا شکار ہو تو اسے جذباتی تعاون اور مثبت حوصلہ افزائی دی جاتی ہے۔ اس طرح مؤثر کاؤنسلنگ بچوں کی جذباتی صحت) ، تعلیمی کامیابی اور مثبت شخصیت کی نشوونما) میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔

عام برتاوی مسائل(Common Behavioural Problems)

نوعمری (Adolescence) کے دوران بعض حد تک جذباتی اتار چڑھاؤ، آزادی کی خواہش اور حدود کو آزمانا ایک فطری اور ترقیاتی عمل (Developmental Process) ہے۔ تاہم جب کوئی رویّہ مسلسل، شدید اور روزمرہ زندگی، تعلیم یا سماجی تعلقات کو متاثر کرنے لگے تو اسے رویّاتی مسئلہ (Behavioural Problem) سمجھا جاتا ہے۔ ایسے مسائل طالب علم کی تعلیمی کارکردگی، خاندانی تعلقات اور سماجی زندگی پر منفی اثرات مرتب کرسکتے ہیں، اس لیے ان کی بروقت شناخت اور رہنمائی ضروری ہے۔

بچوں اور نوعمروں میں پائے جانے والے عام رویّاتی مسائل درج ذیل ہیں:

- نافرمانی اور مخالفتی رویّہ (Defiance and Oppositional Behaviour): بار بار بحث کرنا، ہدایات پر عمل نہ کرنا، ضد کرنا اور بڑوں کی بات کی مخالفت کرنا۔
- جارحیت اور لڑائی جھگڑا(Aggression and Fighting): دوسروں کو نقصان پہنچانا، مار پیٹ کرنا، غصے پر قابو نہ رکھنا یا دھونس جمانا(Bullying)۔
- تعلیمی مسائل(School-Related Problems): اسکول سے غیر حاضری (Truancy)، پڑھائی میں عدم دلچسپی، کمزور کارکردگی اور اسکول سے گریز کرنا۔
- منشیات یا نشہ آور اشیاء کا استعمال(Substance Use Problems): سگریٹ، الکحل یا دیگر نشہ آور اشیاء کی طرف رجحان، جو جسمانی اور ذہنی صحت کے لیے نقصان دہ ہوتا ہے۔
- خطرناک اور غیر ذمہ دارانہ رویّے (Risk-Taking Behaviours): ایسے فیصلے یا سرگرمیاں جن سے اپنی یا دوسروں کی سلامتی خطرے میں پڑ سکتی ہو۔
- سماجی تنہائی (Social Withdrawal): دوستوں اور خاندان سے دور رہنا، تنہا رہنے کو ترجیح دینا اور سماجی سرگرمیوں میں کم دلچسپی لینا۔

ان برتاوی مسائل کے اسباب مختلف ہو سکتے ہیں، جن میں خاندانی تنازعات، تعلیمی دباؤ، دوستوں کا اثر، جذباتی مسائل، صدمہ (Trauma)، یا جسمانی اور ہارمونل تبدیلیاں شامل ہیں۔ کاؤنسلر، اساتذہ اور والدین کے باہمی تعاون سے ان مسائل کی بروقت نشاندہی اور مناسب رہنمائی کے ذریعے بچوں اور نوعمروں کی مثبت نشوونما کو فروغ دیا جاسکتا ہے۔

عام جذباتی مسائل(Common Emotional Problems)

بچپن اور نوعمری (Childhood and Adolescence) زندگی کے ایسے مراحل ہیں جن میں جذباتی تبدیلیاں تیزی سے رونما ہوتی ہیں۔ اگرچہ بعض جذباتی ردِ عمل فطری ہوتے ہیں، لیکن جب اداسی، خوف، پریشانی یا دیگر منفی جذبات طویل عرصے تک برقرار رہیں اور بچے کی روزمرہ زندگی، تعلیمی کارکردگی یا سماجی تعلقات کو متاثر کرنے لگیں تو انہیں جذباتی مسائل (Emotional Problems) تصور کیا جاتا ہے۔ ایسے مسائل بچوں کی ذہنی صحت اور مجموعی نشوونما پر منفی اثر ڈال سکتے ہیں، اس لیے ان کی بروقت شناخت اور مناسب رہنمائی ضروری ہے۔

بچوں اور نوعمروں میں پائے جانے والے چند عام جذباتی مسائل درج ذیل ہیں:

- اضطراب (Anxiety): حد سے زیادہ فکر کرنا، خوف محسوس کرنا، امتحانات یا سماجی حالات کے بارے میں مسلسل پریشانی کا شکار رہنا۔
- اداسی اور افسردگی (Depression): مسلسل اداسی، مایوسی، دلچسپی میں کمی، تھکن اور تنہائی محسوس کرنا۔
- خود اعتمادی میں کمی (Low Self-Esteem): اپنی صلاحیتوں پر اعتماد نہ کرنا، خود کو دوسروں سے کمتر سمجھنا اور ناکامی کا خوف محسوس کرنا۔
- خوف اور فوبیا (Fear and Phobias): مخصوص چیزوں، حالات یا مقامات سے غیر معمولی خوف محسوس کرنا۔
- غصہ اور جذباتی بے قابو پن (Anger and Emotional Outbursts): معمولی باتوں پر شدید غصہ کرنا یا اپنے جذبات پر قابو نہ رکھ پانا۔
- تناؤ (Stress): تعلیمی بوجھ، خاندانی مسائل یا سماجی دباؤ کی وجہ سے ذہنی پریشانی کا شکار ہونا۔
- تنہائی اور سماجی الگ تھلگ پن (Loneliness and Social Isolation): دوسروں سے دور رہنا، دوست بنانے میں دشواری محسوس کرنا اور سماجی سرگرمیوں سے گریز کرنا۔

ان جذباتی مسائل کی وجوہات میں خاندانی تنازعات، تعلیمی دباؤ، دوستوں کے ساتھ مسائل، صدمہ ، جسمانی و ہارمونل تبدیلیاں اور زندگی کے اہم واقعات شامل ہوسکتے ہیں۔ کاؤنسلنگ ، جذباتی معاونت ، پلے تھراپی) اور آرٹ تھراپی کے ذریعے بچوں اور نوعمروں کو اپنے جذبات سمجھنے، ان کا مثبت اظہار کرنے اور بہتر انداز میں زندگی کے چیلنجز کا سامنا کرنے میں مدد دی جاسکتی ہے۔

14.4.1 کاؤنسلنگ کی حکمتِ عملیاں برائے برتاوی اور جذباتی مسائل

(Counselling Strategies for Behavioural and Emotional Issues)

بچوں اور نو عمر افراد (Adolescents) میں برتاوی اور جذباتی مسائل کے مؤثر حل کے لیے مختلف کاؤنسلنگ حکمتِ عملیاں استعمال کی جاتی ہیں۔ ان حکمتِ عملیوں کا مقصد طلبہ کو اپنے جذبات کو سمجھنے، مثبت رویّے اپنانے، مسائل سے نمٹنے اور بہتر سماجی تعلقات قائم کرنے میں مدد فراہم کرنا ہے۔ کاؤنسلر اور اساتذہ باہمی تعاون سے ایسا معاون ماحول پیدا کرتے ہیں جہاں طالب علم خود کو محفوظ، قابلِ قبول اور بااعتماد محسوس کرے۔

1۔ فعال سماعت اور ہمدردی:(Active Listening and Empathy)

کاؤنسلر اور استاد طالب علم کی بات کو توجہ سے سنتے ہیں اور اس کے جذبات کو سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اس سے طالب علم اپنے مسائل کھل کر بیان کرنے کے قابل ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر اگر کوئی طالب علم امتحانات کے دوران بے چینی محسوس کر رہا ہو تو استاد اس کی بات سن کر اسے جذباتی تعاون فراہم کر سکتا ہے۔

2۔ مثبت برتاؤ کی حوصلہ افزائی:(Positive Reinforcement)

اچھے رویّوں اور مثبت کارکردگی کی تعریف اور حوصلہ افزائی طلبہ کے اعتماد میں اضافہ کرتی ہے۔ مثال کے طور پر کلاس میں نظم وضبط برقرار رکھنے یا گروپ سرگرمیوں میں فعال شرکت کرنے والے طالب علم کی تعریف کرنا مثبت رویّوں کو فروغ دیتا ہے۔

3۔ جذباتی اظہار کے مواقع فراہم کرنا:(Encouraging Emotional Expression)

طلبہ کو ڈرائنگ، کہانی نویسی، کھیل، ڈرامہ یا گفتگو کے ذریعے اپنے جذبات کے اظہار کا موقع دیا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر کلاس روم میں "Feelings Chart" یا "Reflection Diary" کا استعمال طلبہ کو اپنے احساسات بیان کرنے میں مدد دیتا ہے۔

4۔ مسئلہ حل کرنے کی مہارتوں کی تربیت:(Problem-Solving Skills Training)

کاؤنسلر طلبہ کو یہ سکھاتا ہے کہ وہ مسائل کی نشاندہی کریں، مختلف حل تلاش کریں اور بہترین فیصلہ کریں۔ مثال کے طور پر دوستوں کے درمیان تنازعے کی صورت میں طلبہ کو بات چیت اور باہمی احترام کے ذریعے مسئلہ حل کرنے کی تربیت دی جاسکتی ہے۔

5۔ برتاوی ترمیم کی تکنیکیں:(Behaviour Modification Techniques)

غیر مطلوب رویّوں کو کم کرنے اور مثبت رویّوں کو فروغ دینے کے لیے مختلف تکنیکیں استعمال کی جاتی ہیں، جیسے انعامی نظام (Reward System) یا ٹوکن اکانومی (Token Economy)۔ مثال کے طور پر وقت پر ہوم ورک مکمل کرنے والے طلبہ کو اضافی پوائنٹس یا تعریفی سرٹیفکیٹ دینا۔

6۔ سماجی مہارتوں کی تربیت:(Social Skills Training)

بعض طلبہ دوسروں کے ساتھ مؤثر رابطہ قائم کرنے یا گروپ میں کام کرنے میں دشواری محسوس کرتے ہیں۔ اس صورت میں کاؤنسلر اور استاد انہیں تعاون، مؤثر ابلاغ اور تنازعات کے حل کی مہارتیں سکھاتے ہیں۔

اساتذہ کا کردار (Role of Teacher)

برتاوی اور جذباتی مسائل سے نمٹنے میں استاد کا کردار نہایت اہم ہے کیونکہ وہ طلبہ کے ساتھ روزانہ رابطے میں رہتا ہے۔ استاد طلبہ کے رویّوں کا مسلسل مشاہدہ کرتا ہے، مسائل کی ابتدائی نشاندہی کرتا ہے اور ضرورت پڑنے پر اسکول کاؤنسلر اور والدین سے رابطہ قائم کرتا ہے۔ ایک مثبت اور دوستانہ کلاس روم ماحول طلبہ کی جذباتی صحت کو بہتر بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

مثال کے طور پر اگر کوئی طالب علم اچانک خاموش، الگ تھلگ یا جارحانہ رویّہ اختیار کرنے لگے تو استاد بروقت اس تبدیلی کو محسوس کرکے مناسب رہنمائی فراہم کرسکتا ہے۔ اسی طرح گروپ سرگرمیوں، مباحثوں اور اشتراکی سیکھنے (Cooperative Learning) کے ذریعے استاد طلبہ میں اعتماد، تعاون اور مثبت سماجی رویّوں کو فروغ دے سکتا ہے۔

اس طرح مؤثر کاؤنسلنگ حکمتِ عملیاں، اساتذہ کی فعال شمولیت اور اسکول کا معاون ماحول طلبہ کے برتاوی اور جذباتی مسائل کے حل میں اہم کردار ادا کرتے ہیں اور ان کی مجموعی شخصیت کی نشوونما میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

14.5 اسکول اور خاندان کے ساتھ کام کرنا (Working with Schools and Families)

بچوں اور نوعمر افراد کی مؤثر کاؤنسلنگ کے لیے صرف طالب علم کے ساتھ کام کرنا کافی نہیں ہوتا بلکہ اسکول، خاندان اور کاؤنسلر کے درمیان قریبی تعاون بھی ضروری ہوتا ہے۔ بچے کی شخصیت، رویّے، تعلیمی کارکردگی اور جذباتی صحت پر گھر اور اسکول دونوں کا گہرا اثر ہوتا ہے۔ اس لیے جب والدین، اساتذہ اور کاؤنسلرز مل کر کام کرتے ہیں تو بچے کے مسائل کو بہتر طور پر سمجھنا اور ان کا مؤثر حل تلاش کرنا آسان ہوجاتا ہے۔

خاندان بچے کی پہلی تربیت گاہ ہے جہاں وہ بنیادی اقدار، رویّے اور سماجی مہارتیں سیکھتا ہے، جبکہ اسکول اس کی تعلیمی، سماجی اور جذباتی نشوونما میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اگر کسی بچے کو تعلیمی مشکلات، برتاوی مسائل، اضطراب، کم خود اعتمادی (Low Self-Esteem) یا سماجی ایڈجسٹمنٹ کے مسائل کا سامنا ہو تو والدین اور اساتذہ کی فراہم کردہ معلومات کاؤنسلر کو مسئلے کی درست تشخیص میں مدد دیتی ہیں۔

اسکول کا کردار (Role of School)

اسکول بچوں کی نشوونما کے لیے ایک اہم سماجی اور تعلیمی ماحول فراہم کرتا ہے۔ اساتذہ طلبہ کے رویّوں، تعلیمی کارکردگی اور سماجی تعلقات کا روزانہ مشاہدہ کرتے ہیں، اس لیے وہ مسائل کی ابتدائی نشاندہی میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

- طلبہ کے برتاؤ اور تعلیمی پیش رفت کا مشاہدہ کرنا
- جذباتی یا برتاوی مسائل کی بروقت نشاندہی کرنا
- مثبت اور محفوظ تعلیمی ماحول فراہم کرنا
- اسکول کاؤنسلر اور والدین کے ساتھ تعاون کرنا
- طلبہ کی سماجی اور جذباتی مہارتوں کو فروغ دینا

اگر کوئی طالب علم کلاس میں بار بار غصہ کرتا ہے یا گروپ سرگرمیوں میں حصہ نہیں لیتا تو استاد اس مسئلے کو نوٹ کر کے اسکول کاؤنسلر اور والدین سے رابطہ کر سکتا ہے۔

خاندان کا کردار (Role of Family)

خاندان بچے کی شخصیت سازی اور جذباتی نشوونما میں بنیادی کردار ادا کرتا ہے۔ والدین بچے کے رویّوں، عادات اور جذباتی کیفیت کے بارے میں اہم معلومات فراہم کر سکتے ہیں۔

- بچے کو جذباتی حمایت (Emotional Support) فراہم کرنا
- مثبت رویّوں اور نظم وضبط کی حوصلہ افزائی کرنا
- بچے کے مسائل اور ضروریات سے آگاہ رہنا
- اسکول اور کاؤنسلر کے ساتھ باقاعدہ رابطہ رکھنا
- گھر میں معاون اور پُرسکون ماحول پیدا کرنا

اگر بچہ امتحانات کے دوران شدید پریشانی محسوس کرتا ہو تو والدین گھر میں اس کی حوصلہ افزائی اور مناسب رہنمائی فراہم کر سکتے ہیں جبکہ اسکول اس کے لیے اضافی تعلیمی مدد مہیا کر سکتا ہے۔

کاؤنسلر کا کردار (Role of Counsellor)

کاؤنسلر اسکول اور خاندان کے درمیان ایک رابطہ کار کے طور پر کام کرتا ہے۔ وہ مختلف ذرائع سے معلومات جمع کر کے بچے کی ضروریات کو سمجھتا ہے اور مناسب مداخلتی منصوبہ تیار کرتا ہے۔

- والدین، اساتذہ اور بچے کے ساتھ مؤثر رابطہ قائم کرنا
- مسائل کی تشخیص اور مناسب رہنمائی فراہم کرنا
- والدین اور اساتذہ کو مشاورتی خدمات دینا
- مشترکہ حکمتِ عملی (Collaborative Strategies) تیار کرنا
- بچے کی پیش رفت کی نگرانی کرنا

اسکول، خاندان اور کاؤنسلر کا باہمی تعاون (School–Family–Counsellor Collaboration)

مؤثر کاؤنسلنگ اسی وقت ممکن ہوتی ہے جب اسکول، خاندان اور کاؤنسلر ایک ٹیم کی طرح کام کریں۔ اس باہمی تعاون کے ذریعے بچے کی تعلیمی، سماجی اور جذباتی ضروریات کو بہتر طور پر پورا کیا جا سکتا ہے۔

مثال کے طور پر اگر کسی طالب علم کی تعلیمی کارکردگی مسلسل کم ہو رہی ہو تو استاد کلاس روم کے مشاہدات فراہم کرتا ہے، والدین گھر کے حالات سے آگاہ کرتے ہیں اور کاؤنسلر ان معلومات کی بنیاد پر مناسب رہنمائی اور مداخلتی منصوبہ تیار کرتا ہے۔ اس طرح مشترکہ کوششیں بچے کی مجموعی فلاح و بہبود (Well-being) اور کامیابی میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔

14.6 عمر کی مناسبت سے مداخلتی منصوبہ بندی (Planning Age-Appropriate Interventions)

کاؤنسلنگ کے عمل میں یہ ضروری ہے کہ مداخلتی حکمتِ عملیاں بچے یا نوعمر فرد کی عمر، ذہنی نشوونما، جذباتی پختگی، سماجی مہارتوں اور انفرادی ضروریات کے مطابق تیار کی جائیں۔ مختلف عمروں کے بچوں کی سوچنے، سیکھنے اور جذبات کے اظہار کی صلاحیتیں ایک جیسی نہیں ہوتیں، اس لیے ایک ہی طریقۂ کار تمام بچوں کے لیے مؤثر ثابت نہیں ہو سکتا۔ عمر کے مطابق مداخلت (Age-Appropriate Intervention) کا مقصد ایسے طریقے اختیار کرنا ہے جو بچے کی نشوونمائی سطح سے مطابقت رکھتے ہوں اور اس کی مجموعی فلاح و بہبود کو فروغ دیں۔

عمر کے مطابق مداخلت کی اہمیت (Importance of Age-Appropriate Interventions)

- بچے کی نشوونما کی ضروریات کو مدنظر رکھا جاتا ہے۔
- کاؤنسلنگ کے نتائج زیادہ مؤثر اور دیرپا ہوتے ہیں۔
- بچے کو اپنے جذبات اور مسائل سمجھنے میں آسانی ہوتی ہے۔
- سیکھنے اور ایڈجسٹمنٹ کے عمل میں بہتری آتی ہے۔
- اعتماد، خود آگاہی اور مسئلہ حل کرنے کی صلاحیتوں میں اضافہ ہوتا ہے۔

مختلف عمر کے گروہوں کے لیے مداخلتی حکمتِ عملیاں (Intervention Strategies for Different Age Groups)

1۔ ابتدائی بچپن (Early Childhood: 3–6 Years)

اس عمر کے بچے زیادہ تر کھیل، تصویروں اور عملی سرگرمیوں کے ذریعے سیکھتے ہیں۔ اس لیے کاؤنسلنگ میں کھیل اور تخلیقی سرگرمیوں کو ترجیح دی جاتی ہے۔

- پلے تھراپی (Play Therapy)
- کہانی گوئی (Storytelling)
- ڈرائنگ اور رنگ بھرنے کی سرگرمیاں
- جذبات کی شناخت کے کھیل

اگر کوئی بچہ اسکول جانے سے خوف محسوس کرتا ہو تو کہانیوں اور کردار نگاری (Role Play) کے ذریعے اس کے خوف کو کم کیا جا سکتا ہے۔

2۔ درمیانی بچپن (Middle Childhood: 7–12 Years)

اس مرحلے میں بچے منطقی سوچ اور سماجی تعلقات کو بہتر طور پر سمجھنے لگتے ہیں۔ اس لیے ایسی سرگرمیاں مفید ہوتی ہیں جو سیکھنے اور مسئلہ حل کرنے کی صلاحیتوں کو فروغ دیں۔

- گروپ سرگرمیاں (Group Activities)

- سماجی مہارتوں کی تربیت(Social Skills Training)
- مسئلہ حل کرنے کی سرگرمیاں(Problem-Solving Activities)
- آرٹ تھراپی(Art Therapy)

اگر کوئی طالب علم دوست بنانے میں مشکل محسوس کرتا ہو تو گروپ ورک اور اشتراکی سرگرمیوں کے ذریعے اس کی سماجی مہارتوں کو بہتر بنایا جاسکتا ہے۔

3۔نوعمری(Adolescence: 13–18 Years)

نوعمر افراد اپنی شناخت، خودمختاری اور مستقبل کے بارے میں زیادہ سوچتے ہیں۔ اس لیے کاؤنسلنگ میں گفتگو، خود آگاہی اور فیصلہ سازی کی مہارتوں پر زیادہ توجہ دی جاتی ہے۔

- انفرادی کاؤنسلنگ(Individual Counselling)
- وقوفی برتاوی تھراپی(Cognitive Behavioural Therapy - CBT)
- کیریئر گائیڈنس(Career Guidance)
- تناؤ کے انتظام (Stress Management) کی تربیت
- فیصلہ سازی اور زندگی کی مہارتوں (Life Skills) کی تربیت

اساتذہ اور والدین کا کردار(Role of Teachers and Parents)

عمر کے مطابق مداخلت کی کامیابی میں اساتذہ اور والدین کا کردار نہایت اہم ہے۔ اساتذہ کلاس روم میں طلبہ کی ضروریات کو سمجھ کر مناسب تعلیمی معاونت فراہم کرتے ہیں، جبکہ والدین گھر میں جذباتی حمایت اور مثبت ماحول مہیا کرتے ہیں۔ دونوں کی مشترکہ کوششیں کاؤنسلنگ کے نتائج کو زیادہ مؤثر بناتی ہیں۔

عمر کے مطابق مداخلتی منصوبہ بندی بچوں اور نوعمر افراد کی مؤثر کاؤنسلنگ کا ایک بنیادی جزو ہے۔ جب مداخلتی حکمتِ عملیاں بچے کی نشوونمائی سطح، دلچسپیوں اور ضروریات کے مطابق تیار کی جاتی ہیں تو وہ مسائل کے بہتر حل، مثبت رویّوں کی تشکیل، جذباتی استحکام اور مجموعی شخصیت کی نشوونما میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔

14.7 خلاصہ(Summary)

بچوں اور نوعمر افراد کی کاؤنسلنگ ایک حساس اور منظم عمل ہے جس کا مقصد ان کی جذباتی، سماجی، تعلیمی اور برتاوی ضروریات کو سمجھنا اور ان کی مثبت نشوونما میں مدد فراہم کرنا ہے۔ طفل مرکوز مشاورت بچے کو ایک محفوظ اور ہمدردانہ ماحول فراہم کرتی ہے جہاں وہ آزادانہ طور پر اپنے جذبات کا اظہار کر سکتا ہے۔ پلے تھراپی اور آرٹ تھراپی بچوں کو کھیل اور تخلیقی سرگرمیوں کے ذریعے اپنے احساسات اور مسائل بیان کرنے کا موقع دیتی ہیں۔ برتاوی اور جذباتی مسائل کی بروقت شناخت اور مناسب کاؤنسلنگ حکمتِ عملیوں کے ذریعے ان کے منفی اثرات کو کم کیا جاسکتا ہے۔ اسی طرح اسکول، خاندان اور کاؤنسلر کے باہمی تعاون سے بچے کی مجموعی فلاح و بہبود

کو فروغ ملتا ہے، جبکہ عمر کے مطابق مداخلتی منصوبہ بندی (Age-Appropriate Interventions) کاؤنسلنگ کو زیادہ مؤثر اور بامقصد بناتی ہے۔ اس طرح مؤثر کاؤنسلنگ بچوں اور نو عمر افراد کو صحت مند شخصیت، بہتر سماجی روابط اور کامیاب زندگی کے لیے ضروری مہارتیں فراہم کرتی ہے۔

14.8 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

اس اکائی کے مطالعے کے بعد طلبہ:

- طفل مرکوز مشاورت کے مفہوم، اصولوں اور اہمیت کو سمجھ سکیں گے۔
- طفل مرکوز مشاورت میں استعمال ہونے والی مختلف تکنیکوں کی وضاحت کر سکیں گے۔
- پلے تھراپی (Play Therapy) اور آرٹ تھراپی (Art Therapy) کے بنیادی تصورات اور استعمال کو بیان کر سکیں گے۔
- بچوں اور نو عمر افراد کے عام برتاوی اور جذباتی مسائل کی نشاندہی کر سکیں گے۔
- برتاوی اور جذباتی مسائل کے حل کے لیے مناسب کاؤنسلنگ حکمتِ عملیوں کو سمجھ سکیں گے۔
- اسکول، خاندان اور کاؤنسلر کے باہمی تعاون کی اہمیت کو بیان کر سکیں گے۔
- بچوں اور نو عمر افراد کی کاؤنسلنگ میں اساتذہ اور والدین کے کردار کو سمجھ سکیں گے۔
- عمر کے مطابق مداخلتی منصوبہ بندی کی اہمیت اور مختلف مداخلتی طریقوں کو بیان کر سکیں گے۔

14.9 فرہنگ (Glossary)

1. **طفل مرکوز مشاورت (Child-Centred Counselling):** مشاورت کا ایسا طریقہ جس میں بچے کی ضروریات، احساسات اور تجربات کو مرکزی حیثیت دی جاتی ہے۔
2. **پلے تھراپی (Play Therapy):** ایک علاجی طریقہ جس میں کھیل کے ذریعے بچوں کے جذبات اور مسائل کو سمجھا اور حل کیا جاتا ہے۔
3. **آرٹ تھراپی (Art Therapy):** مصوری، ڈرائنگ اور دیگر تخلیقی سرگرمیوں کے ذریعے جذباتی اظہار اور نفسیاتی مدد فراہم کرنے کا عمل۔
4. **برتاوی مسائل (Behavioural Issues):** ایسے غیر موزوں یا مشکل رویّے جو بچے کی تعلیمی، سماجی یا ذاتی زندگی کو متاثر کریں۔
5. **جذباتی مسائل (Emotional Issues):** اضطراب، خوف، غصہ، اداسی یا دیگر جذباتی مشکلات جو بچے کی فلاح و بہبود کو متاثر کریں۔

6. **ہمدردی (Empathy):** دوسرے فرد کے احساسات اور تجربات کو سمجھنے اور محسوس کرنے کی صلاحیت۔
7. **غیر مشروط قبولیت (Unconditional Positive Regard):** بچے کو بغیر تنقید یا شرط کے قبول کرنا اور اس کا احترام کرنا۔
8. **خاندانی شمولیت (Family Involvement):** بچے کی کاؤنسلنگ اور نشوونما میں والدین اور خاندان کی فعال شرکت۔
9. **وقوفی برتاوی تھراپی (Cognitive Behavioural Therapy – CBT):** ایک نفسیاتی طریقۂ علاج جو منفی خیالات اور رویّوں کو مثبت انداز میں تبدیل کرنے میں مدد دیتا ہے۔

14.10 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

معروضی جوابات کے سوالات (Objective Type Questions)

1۔ طفل مرکوز مشاورت (Child-Centred Counselling) کا نظریہ کس ماہرِ نفسیات سے منسوب ہے؟

(a) سگمنڈ فرائڈ

(b) کارل روجرز

(c) ژاں پیاجے

(d) ایرکسن

2۔ پلے تھراپی (Play Therapy) بنیادی طور پر استعمال کی جاتی ہے:

(a) بالغ افراد کے لیے

(b) اساتذہ کے لیے

(c) بچوں کے لیے

(d) والدین کے لیے

3۔ آرٹ تھراپی میں درج ذیل میں سے کون سی سرگرمی شامل ہے؟

(a) ڈرائنگ

(b) مصوری

(c) تخلیقی اظہار

(d) مندرجہ بالا تمام

4۔ نان ڈائریکٹو پلے تھراپی (Non-Directive Play Therapy) میں:

(a) کاؤنسلر مکمل ہدایات دیتا ہے

(b) بچہ اپنی پسند کی سرگرمیوں کا انتخاب کرتا ہے

(c)صرف والدین شامل ہوتے ہیں

(d)صرف ٹیسٹ لیے جاتے ہیں

5۔ درج ذیل میں سے کون سا ایک جذباتی مسئلہ ہے؟

(a)اضطراب

(b)اداسی

(c)خوف

(d)مندرجہ بالا تمام

6۔ اسکول کاؤنسلنگ کا ایک اہم مقصد ہے:

(a)صرف تعلیمی کارکردگی کا جائزہ لینا

(b)طلبہ کی ہمہ جہتی ترقی میں مدد دینا

(c)صرف نظم وضبط قائم رکھنا

(d)امتحانات کا انعقاد کرنا

7۔ خاندانی شمولیت (Family Involvement) سے مراد ہے:

- (a)والدین کی کاؤنسلنگ میں شرکت
- (b)صرف اسکول کا تعاون
- (c)صرف اساتذہ کی رہنمائی
- (d)امتحانی تیاری

8۔ عمر کی مناسبت سے مداخلت (Age-Appropriate Intervention) کا مقصد ہے:

(a)تمام بچوں کے لیے ایک جیسی حکمتِ عملی استعمال کرنا

(b)بچے کی عمر اور نشوونما کے مطابق مدد فراہم کرنا

(c)صرف تعلیمی مسائل حل کرنا

(d)صرف والدین کو رہنمائی دینا

9۔ طفل مرکوز مشاورت میں سب سے زیادہ اہمیت دی جاتی ہے:

(a)کاؤنسلر کے خیالات کو

(b)بچے کے احساسات اور تجربات کو

(c)والدین کے فیصلوں کو

(d)امتحانی نتائج کو

مختصر جوابات کے حامل سوالات (Short Answer Type Questions)

1۔ طفل مرکوز مشاورت سے کیا مراد ہے؟

2۔ طفل مرکوز مشاورت کے دو بنیادی اصول بیان کیجیے۔

3۔ پلے تھراپی کی تعریف تحریر کیجیے۔

4۔ ڈائریکٹو اور نان ڈائریکٹو پلے تھراپی میں فرق کو واضح کیجیے۔

5۔ آرٹ تھراپی سے کیا مراد ہے؟

6۔ بچوں کے دو عام برتاوی مسائل تحریر کیجیے۔

7۔ بچوں کے دو عام جذباتی مسائل بیان کیجیے۔

8۔ اسکول اور خاندان کے باہمی تعاون کی اہمیت بیان کیجیے۔

9۔ عمر کی مناسبت سے مداخلت (Age-Appropriate Intervention) سے کیا مراد ہے؟

طویل جوابات کے حامل سوالات (Long Answer Type Questions)

1۔ طفل مرکوز مشاورت کے معنی، اصولوں اور اہمیت پر تفصیلی بحث کیجیے۔

2۔ طفل مرکوز مشاورت میں استعمال ہونے والی اہم تکنیکوں کی وضاحت مثالوں کے ساتھ کیجیے۔

3۔ پلے تھراپی اور آرٹ تھراپی کے تصور، اقسام اور کاؤنسلنگ میں استعمال پر روشنی ڈالیے۔

4۔ بچوں اور نوعمر افراد کے عام برتاوی اور جذباتی مسائل کا تفصیلی جائزہ لیجیے۔

5۔ برتاوی اور جذباتی مسائل کے حل کے لیے مختلف کاؤنسلنگ حکمتِ عملیوں کی وضاحت کیجیے۔

6۔ اسکول، خاندان اور کاؤنسلر کے باہمی تعاون کی اہمیت پر بحث کیجیے۔

7۔ بچوں اور نوعمر افراد کی کاؤنسلنگ میں اساتذہ اور والدین کے کردار کی وضاحت کیجیے۔

8۔ عمر کے مطابق مداخلتی منصوبہ بندی (Planning Age-Appropriate Interventions) کی اہمیت اور مختلف مراحل کی وضاحت کیجیے۔

معروضی سوالات کے جوابات:

سوال	1	2	3	4	5	6	7	8	9
جواب	b	c	d	b	d	b	a	b	b

14.11 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)

1. Choudhury, T., & Choudhury, R. (2023). Digital experiences of children and adolescents in India: New challenges for school counsellors. *Psychology in the*

Schools, *60*(4), 1094-1106.

Deb, S., & Deb, S. .i

(2025). Mental health

status of school students

in India: The role of

school-based family

counselling. *Journal of*

Psychologists and

Counsellors in

Schools, *35*(1), 78-88.

2. Desai, M., & Mehta, N. (Eds.). (2022). Child-centred social work in India: journeys and the way forward. Taylor & Francis.

Grover, N., & Rastogi, K. (2025). Overview of Play Therapy in India. *Advances in* .3

Consumer Research, *2*(4).

4. Pattison, S., & Harris, B. (2006). Counselling children and young people: A review of the evidence for its effectiveness. *Counselling and Psychotherapy Research*, *6*(4), 233-237.
5. Reynolds, S., Wilson, C., Austin, J., & Hooper, L. (2012). Effects of psychotherapy for anxiety in children and adolescents: A meta-analytic review. Clinical psychology review, 32(4), 251-262.
6. Sharma, H., & Sharma, P. (2026). Understanding adolescent psychotherapy utilization in India: A mixed methods tertiary care center study. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, *31*(1), 21-38.
7. Sriram, S. (Ed.). (2016). *Counselling in India: Reflections on the process*. Springer.

اکائی 15۔ دورِ حیات کے تمام مراحل میں مشاورت

(Counselling Across the Lifespan)

اکائی کے اجزاء:

15.0 تمہید(Introduction)

15.1 مقاصد(Objectives)

15.2 ابتدائی جوانی میں کاؤنسلنگ(Early Adulthood Counselling)

15.2.1 کیریئر کاؤنسلنگ(Career Counselling)

15.2.2 تعلقات اور ازدواجی مسائل(Relationships and Marital Issues)

15.3 درمیانی عمر کے بحران اور موافقتی کاؤنسلنگ(Midlife Crisis and Adjustment Counselling)

15.4 بزرگ افراد کی کاؤنسلنگ(Elderly Counselling)

15.4.1 تنہائی(Isolation)

15.4.2 غم اور سوگ(Grief)

15.4.3 یادداشت کے مسائل(Memory Issues)

15.5 زیاں اور زندگی میں تبدیلیوں سے مطابقت(Coping with Loss and Life Transitions)

15.6 عملی کاؤنسلنگ میں نشوونما کے علم کا انضمام(Integrating Developmental Knowledge into Practice)

15.7 خلاصہ(Summary)

15.8 اکتسابی نتائج(Learning Outcomes)

15.9 فرہنگ(Glossary)

15.10 نمونہ امتحانی سوالات(Model Examination Questions)

15.11 تجویز کردہ اکتسابی مواد(Suggested Reading Materials)

15.0 تمہید(Introduction)

کاؤنسلنگ ایک ایسا عمل ہے جو انسان کی زندگی کے مختلف مراحل میں اس کی ضروریات، مسائل اور ترقیاتی تقاضوں کے مطابق رہنمائی اور معاونت فراہم کرتا ہے۔ زندگی کے ہر مرحلے، جیسے ابتدائی جوانی ، درمیانی عمر اور بڑھاپے(Old Age) ، میں افراد کو مختلف

نفسیاتی، سماجی، جذباتی اور عملی چیلنجز کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ابتدائی جوانی میں کیریئر کے انتخاب، تعلیم، روزگار اور تعلقات کے مسائل اہم ہوتے ہیں، جبکہ درمیانی عمر میں ذمہ داریوں میں اضافہ، کردار کی تبدیلی اور مڈلائف کرائسز جیسے مسائل سامنے آسکتے ہیں۔ اسی طرح بڑھاپے میں تنہائی، غم، یادداشت کی کمزوری اور جسمانی تبدیلیاں افراد کی فلاح و بہبود کو متاثر کر سکتی ہیں۔ اس لیے کاؤنسلرز کے لیے ضروری ہے کہ وہ انسانی نشوونما کے مختلف مراحل اور ان سے وابستہ ضروریات کو سمجھتے ہوئے مناسب اور مؤثر کاؤنسلنگ خدمات فراہم کریں۔ یہ یونٹ زندگی کے مختلف مراحل میں درپیش مسائل، ان سے نمٹنے کی حکمتِ عملیوں اور ترقیاتی علم کو عملی کاؤنسلنگ میں شامل کرنے کے طریقوں پر روشنی ڈالتا ہے۔

15.1 مقاصد(Objectives)

اس یونٹ کے مطالعے کے بعد طلبہ:

- زندگی کے مختلف مراحل میں کاؤنسلنگ کی اہمیت کو سمجھ سکیں گے۔
- ابتدائی جوانی میں کیریئر اور تعلقات سے متعلق مسائل کی وضاحت کر سکیں گے۔
- درمیانی عمر کے بحران اور اس سے متعلق ایڈجسٹمنٹ کاؤنسلنگ کو بیان کر سکیں گے۔
- بزرگ افراد کو درپیش مسائل، جیسے تنہائی، غم اور یادداشت کی کمزوری، کو سمجھ سکیں گے۔
- زندگی میں ہونے والی تبدیلیوں اور نقصانات (Loss and Life Transitions) سے نمٹنے کے طریقوں کی وضاحت کر سکیں گے۔
- مختلف عمرانی مراحل میں مؤثر کاؤنسلنگ حکمتِ عملیوں کی نشاندہی کر سکیں گے۔
- انسانی نشوونما سے متعلق علم کو کاؤنسلنگ کی عملی صورتِ حال میں استعمال کر سکیں گے۔
- مختلف عمر کے افراد کی ضروریات کے مطابق مناسب رہنمائی اور معاونت فراہم کرنے کی اہمیت کو سمجھ سکیں گے۔

15.2 ابتدائی جوانی میں کاؤنسلنگ(Early Adulthood Counselling)

ابتدائی جوانی(Early Adulthood)انسانی زندگی کا ایک اہم مرحلہ ہے جو عموماً 18 سے 40 سال کی عمر کے درمیان ہوتا ہے۔ اس دور میں فرد کو تعلیم کی تکمیل، کیریئر کے انتخاب، روزگار کے حصول، ازدواجی زندگی، قریبی تعلقات قائم کرنے اور معاشرتی ذمہ داریوں کو نبھانے جیسے اہم فیصلوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ یہ مرحلہ مواقع اور امکانات سے بھرپور ہونے کے ساتھ ساتھ مختلف ذہنی، جذباتی اور سماجی دباؤ بھی پیدا کر سکتا ہے۔ اگر نوجوان ان چیلنجز سے مؤثر طور پر نمٹ نہ سکیں تو وہ اضطراب، تناؤ، خوداعتمادی کی کمی اور فیصلہ سازی میں مشکلات کا شکار ہو سکتے ہیں۔

ابتدائی جوانی میں کاؤنسلنگ کا مقصد نوجوانوں کو اپنی صلاحیتوں، دلچسپیوں اور اقدار کو سمجھنے میں مدد دینا ہے تاکہ وہ تعلیم، کیریئر اور ذاتی زندگی سے متعلق بہتر فیصلے کر سکیں۔ کاؤنسلر نوجوانوں کو کیریئر پلاننگ، ملازمت کے انتخاب، وقت کے

مؤثر استعمال، مسئلہ حل کرنے کی مہارتوں اور صحت مند تعلقات قائم کرنے کے بارے میں رہنمائی فراہم کرتا ہے۔مثال کے طور پر، ایک کالج کا طالب علم جو مختلف پیشہ ورانہ راستوں کے انتخاب میں الجھن کا شکار ہو، کاؤنسلنگ کے ذریعے اپنی دلچسپیوں اور صلاحیتوں کے مطابق مناسب کیریئر کا انتخاب کر سکتا ہے۔

تعلیمی اداروں میں ابتدائی جوانی کی کاؤنسلنگ خصوصی اہمیت رکھتی ہے کیونکہ اس مرحلے میں طلبہ تعلیمی دباؤ، مستقبل کے خدشات، مقابلہ جاتی امتحانات اور سماجی تعلقات کے مسائل کا سامنا کرتے ہیں۔ اساتذہ اور کاؤنسلرز طلبہ کو جذباتی معاونت، تعلیمی رہنمائی اور مثبت فیصلہ سازی کی مہارتیں فراہم کرکے ان کی مجموعی نشوونما میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ مؤثر کاؤنسلنگ نوجوانوں میں خود آگاہی (Self-Awareness)، خود اعتمادی (Self-Confidence) اور زندگی کے مختلف چیلنجز سے نمٹنے کی صلاحیت پیدا کرتی ہے، جس سے وہ ایک کامیاب اور متوازن زندگی گزارنے کے قابل بنتے ہیں۔

جی ہاں، یہ مواد بھی بہت مفید ہے۔ اسے کتابی اور سادہ انداز میں یوں شامل کیا جاسکتا ہے:

15.2.1 کیریئر کاؤنسلنگ کا مفہوم(Meaning of Career Counselling)

کیریئر کاؤنسلنگ (Career Counselling) ایک ایسی رہنمائی اور معاونتی خدمت ہے جس کا مقصد افراد کو اپنے کیریئر کے انتخاب، تبدیلی یا پیشہ ورانہ ترقی کے سلسلے میں بہتر فیصلے کرنے میں مدد فراہم کرنا ہے۔ یہ ایک منظم عمل ہے جس کے ذریعے فرد اپنی صلاحیتوں، دلچسپیوں، شخصیت، اقدار اور پیشہ ورانہ اہداف کو سمجھتا ہے اور ان کے مطابق مناسب تعلیمی اور پیشہ ورانہ راستے کا انتخاب کرتا ہے۔ کیریئر کاؤنسلنگ میں انفرادی ملاقاتیں، مختلف تشخیصی سرگرمیاں، سوالنامے اور صلاحیتوں کے جائزے شامل ہو سکتے ہیں، جن کے ذریعے فرد کی مضبوطیوں اور ترقی کے امکانات کی نشاندہی کی جاتی ہے۔

کیریئر کاؤنسلر (Career Counsellor) طلبہ اور نوجوانوں کو مختلف تعلیمی اور پیشہ ورانہ مواقع کے بارے میں معلومات فراہم کرتا ہے اور انہیں مستقبل کی منصوبہ بندی میں رہنمائی دیتا ہے۔ تعلیمی اداروں میں کیریئر کاؤنسلنگ کی خاص اہمیت ہے کیونکہ طلبہ اکثر مضامین، کورسز اور پیشوں کے انتخاب کے دوران الجھن کا شکار ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر، اگر کسی طالب علم کو یہ فیصلہ کرنے میں دشواری ہو کہ وہ اعلیٰ تعلیم میں سائنس، کامرس یا سماجی علوم میں سے کون سا شعبہ اختیار کرے، تو کیریئر کاؤنسلنگ اسے اپنی دلچسپیوں اور صلاحیتوں کے مطابق مناسب انتخاب کرنے میں مدد فراہم کر سکتی ہے۔ اس طرح کیریئر کاؤنسلنگ نوجوانوں کو اپنے مستقبل کے بارے میں باخبر، حقیقت پسندانہ اور مؤثر فیصلے کرنے کے قابل بناتی ہے۔

کیریئر کاؤنسلنگ کے مراحل(Steps/Process of Career Counselling)

کیریئر کاؤنسلنگ کوئی ایک وقتی نشست نہیں بلکہ ایک منظم اور مرحلہ وار عمل ہے، جس میں کاؤنسلر مختلف قدمات کے ذریعے فرد کو صحیح کیریئر فیصلے تک پہنچاتا ہے۔ یہ مراحل درج ذیل ہیں:

1۔ تعلق سازی (Rapport Building)

کاؤنسلنگ کا آغاز فرد کے ساتھ اعتماد اور بھروسے کا ماحول قائم کرنے سے ہوتا ہے۔ جب تک فرد کاؤنسلر پر اعتماد نہ کرے، وہ اپنے حقیقی خدشات اور خیالات کھل کر بیان نہیں کرے گا۔ کاؤنسلر ابتدائی نشست میں طالب علم سے غیر رسمی گفتگو کرتا ہے، اس کی دلچسپیوں اور روزمرہ زندگی کے بارے میں سوالات پوچھتا ہے، تاکہ وہ آرام دہ محسوس کرے اور اپنی الجھن کھل کر بیان کر سکے۔

2۔ مسئلے کی نشاندہی (Identifying the Problem/Need)

کاؤنسلر یہ سمجھنے کی کوشش کرتا ہے کہ فرد کو دراصل کس قسم کی رہنمائی درکار ہے — کیا وہ مضمون کے انتخاب میں الجھن کا شکار ہے، کیریئر تبدیل کرنا چاہتا ہے، یا اپنی صلاحیتوں سے ہی ناواقف ہے۔ ایک طالب علم کہتا ہے "مجھے سمجھ نہیں آ رہی کہ میں سائنس لوں یا کامرس"۔ کاؤنسلر مزید سوالات کے ذریعے جانتا ہے کہ اصل مسئلہ خود اعتمادی کی کمی ہے یا والدین کا دباؤ۔

3۔ خود شناسی / تشخیص (Self-Assessment)

کاؤنسلر مختلف تشخیصی آلات (Interest Inventories، Aptitude Tests، Personality Tests) کے ذریعے فرد کی صلاحیتوں، دلچسپیوں، اقدار اور شخصیت کا جائزہ لیتا ہے، تاکہ فرد خود کو بہتر طور پر سمجھ سکے۔ کاؤنسلر طالب علم سے ایک دلچسپی کا سوالنامہ (Interest Inventory) پُر کرواتا ہے، جس سے پتا چلتا ہے کہ اس کی دلچسپی تخلیقی اور تجزیاتی کاموں دونوں میں ہے۔

4۔ معلومات کی فراہمی (Providing Occupational/Educational Information)

کاؤنسلر فرد کو مختلف تعلیمی راستوں، پیشوں، ان کے تقاضوں، مواقع اور مستقبل کے امکانات کے بارے میں درست اور تازہ ترین معلومات فراہم کرتا ہے۔ کاؤنسلر طالب علم کو بتاتا ہے کہ کامرس کے بعد کن کن شعبوں (چارٹرڈ اکاؤنٹنسی، بزنس مینجمنٹ، اکنامکس) میں جایا جا سکتا ہے اور ہر شعبے کی تعلیمی ضروریات کیا ہیں۔

5۔ متبادل راستوں پر غور (Exploring Alternatives)

خود شناسی اور معلومات کی بنیاد پر کاؤنسلر فرد کے ساتھ مل کر مختلف ممکنہ راستوں کا موازنہ کرتا ہے — ہر آپشن کے فوائد، نقصانات اور تقاضوں پر گفتگو کی جاتی ہے۔ کاؤنسلر طالب علم کے ساتھ سائنس اور کامرس دونوں راستوں کا موازنہ کرتا ہے: کون سا شعبہ اس کی دلچسپی، صلاحیت اور خاندانی حالات کے مطابق زیادہ موزوں ہے۔

6۔ فیصلہ سازی (Decision Making)

کاؤنسلر فرد کو خود فیصلہ کرنے کے لیے رہنمائی دیتا ہے، مگر فیصلہ فرد پر مسلط نہیں کرتا۔ مقصد یہ ہے کہ فرد اپنی سوچ اور صلاحیت کی بنیاد پر خود اعتماد فیصلہ کرے۔ رہنما سوالات ("تمہیں ان دونوں میں سے کس میں زیادہ اطمینان محسوس ہوتا ہے؟") کے ذریعے طالب علم خود کامرس کا انتخاب کرنے کا فیصلہ کرتا ہے۔

7۔ عملدرآمد کی منصوبہ بندی (Action/Implementation Planning)

فیصلے کے بعد کاؤنسلر فرد کے ساتھ مل کر ایک عملی منصوبہ تیار کرتا ہے کہ اس فیصلے پر عمل کیسے کیا جائے گا — مثلاً داخلہ کے تقاضے، وقت کا تعین، درکار وسائل۔ کاؤنسلر طالب علم کے ساتھ مل کر یہ طے کرتا ہے کہ کامرس میں داخلے کے لیے کون سے مضامین ضروری

ہیں اور داخلہ فارم کب جمع کروانا ہے۔

8۔ فالواپ(Follow-up)

کاؤنسلنگ کا عمل فیصلے کے بعد ختم نہیں ہوتا۔ کاؤنسلر وقتاً فوقتاً فرد سے رابطہ رکھتا ہے تاکہ یہ دیکھا جاسکے کہ فیصلہ کارگر ثابت ہو رہا ہے یا مزید رہنمائی درکار ہے۔ چند ماہ بعد کاؤنسلر طالب علم سے دوبارہ ملاقات کر کے پوچھتا ہے کہ کیا وہ کامرس کے مضامین میں مطمئن ہے یا کسی مشکل کا سامنا ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کیجیے(Check Your Progress)
3. ابتدائی جوانی (Early Adulthood) میں کاؤنسلنگ کی کیا اہمیت ہے۔
4. کیریئر کاؤنسلنگ (Career Counselling) کے اہم مراحل بیان کریں۔
5. کیریئر کاؤنسلنگ میں فالواپ (Follow-up) کیوں ضروری ہے

15.2.2 تعلقات اور ازدواجی مسائل(Relationship and Marital Issues)

ابتدائی جوانی (Early Adulthood) زندگی کا وہ مرحلہ ہے جس میں فرد نہ صرف اپنے کیریئر بلکہ ذاتی، سماجی اور ازدواجی تعلقات کے حوالے سے بھی اہم فیصلے کرتا ہے۔ دوستی، محبت، منگنی، شادی اور خاندانی ذمہ داریوں کا آغاز اسی دور میں ہوتا ہے، اور یہی وہ مرحلہ ہے جہاں تعلقات میں پیچیدگیاں اور تناؤ جنم لے سکتے ہیں۔ اگر ان مسائل کو بروقت حل نہ کیا جائے تو یہ جذباتی پریشانی، اضطراب، مایوسی اور تعلقات کی مکمل خرابی کا باعث بن سکتے ہیں، جس کا اثر فرد کی تعلیمی و پیشہ ورانہ زندگی پر بھی پڑتا ہے۔

تعلقات اور ازدواجی مسائل کی عام اقسام(Common Types of Relationship and Marital Issues)

- **مؤثر ابلاغ کی کمی :(Communication Gap)** جوڑا یا افراد اپنے جذبات اور خیالات کو واضح انداز میں ایک دوسرے تک نہیں پہنچا پاتے، جس سے غلط فہمیاں جنم لیتی ہیں۔
- **توقعات میں اختلاف :(Mismatch of Expectations)** شادی، ذمہ داریوں کی تقسیم یا مستقبل کی منصوبہ بندی کے حوالے سے دونوں فریقین کی سوچ مختلف ہونا۔
- **اعتماد کے مسائل :(Trust Issues)** شک، بے وفائی کا خدشہ یا ماضی کے تلخ تجربات کی وجہ سے تعلق میں بھروسے کی کمی۔
- **مالی دباؤ :(Financial Stress)** آمدنی، اخراجات یا مالی ذمہ داریوں پر اختلاف رائے تعلقات میں کشیدگی پیدا کرتا ہے۔
- **خاندانی مداخلت :(Family Interference)** سسرال یا والدین کی طرف سے فیصلوں میں غیر ضروری مداخلت جوڑے کے درمیان دباؤ بڑھاتی ہے۔
- **جذباتی وابستگی اور دوستی کے مسائل :(Emotional Attachment Issues)** خاص طور پر نوجوانوں اور طلبہ میں دوستی یا رومانوی تعلقات میں عدم توازن، ایک طرفہ لگاؤ یا علیحدگی کا صدمہ۔

کاؤنسلنگ کس طرح مدد فراہم کرتی ہے(Role of Counselling)

کاؤنسلر مندرجہ ذیل طریقوں سے افراد اور میاں بیوی کی رہنمائی کرتا ہے:

1. **جذبات کو سمجھنے اور بیان کرنے میں مدد :** کاؤنسلر ایک محفوظ ماحول فراہم کرتا ہے جہاں فرد بغیر کسی خوف کے اپنے خدشات اور جذبات کھل کر بیان کر سکے۔
2. **مؤثر ابلاغ کی مہارتیں سکھانا :** کاؤنسلر جوڑے کو یہ سکھاتا ہے کہ ایک دوسرے کی بات کیسے سنی جائے (Active Listening) اور اپنی رائے الزام تراشی کے بغیر کیسے بیان کی جائے۔
3. **مسئلہ حل کرنے کی مہارتوں کو فروغ دینا :** کاؤنسلر تنازعے کی اصل وجہ تک پہنچنے اور دونوں فریقین کے لیے قابلِ قبول حل تلاش کرنے میں مدد دیتا ہے۔
4. **باہمی احترام اور جذباتی ہم آہنگی پیدا کرنا :** ایسی سرگرمیاں اور گفتگو کروائی جاتی ہیں جو دونوں فریقین کو ایک دوسرے کا نقطہ نظر سمجھنے میں مدد دیں۔

تعلقات اور ازدواجی مسائل سے متعلق کاؤنسلنگ افراد کو مؤثر ابلاغ، باہمی احترام اور مسئلہ حل کرنے کی صلاحیت فراہم کر کے صحت مند تعلقات استوار کرنے میں مدد دیتی ہے۔ یہ عمل نہ صرف ازدواجی زندگی بلکہ نوجوانوں کی دوستانہ اور سماجی زندگی کو بھی متاثر کرتا ہے، اور اس طرح فرد کی جذباتی فلاح و بہبود، خود اعتمادی اور مجموعی معیارِ زندگی کو بہتر بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

15.3 درمیانی عمر کا بحران اور موافقتی کاؤنسلنگ(Midlife Crisis and Adjustment Counselling)

درمیانی عمر (Midlife) عموماً 40 سے 60 سال کے درمیان کا دور ہوتا ہے، جس میں افراد زندگی کے مختلف ذاتی، خاندانی، معاشی اور پیشہ ورانہ چیلنجز کا سامنا کرتے ہیں۔ اس مرحلے میں بعض افراد اپنی کامیابیوں، ناکامیوں، مستقبل کے اہداف اور زندگی کے مقصد پر غور کرتے ہیں۔ جب فرد اپنی موجودہ زندگی اور توقعات کے درمیان فرق محسوس کرتا ہے تو وہ مایوسی، بے چینی، عدم اطمینان یا شناخت کے بحران کا شکار ہو سکتا ہے۔ اس کیفیت کو درمیانی عمر کا بحران (Midlife Crisis) کہا جاتا ہے۔

درمیانی عمر کے دوران افراد کو پیشہ ورانہ دباؤ، ملازمت میں تبدیلی، بچوں کی بڑھتی ہوئی ذمہ داریاں، والدین کی دیکھ بھال، صحت کے مسائل اور بڑھتی عمر کے احساس جیسے عوامل کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ بعض افراد اپنی صلاحیتوں پر شک کرنے لگتے ہیں یا محسوس کرتے ہیں کہ ان کے اہم مواقع ضائع ہو چکے ہیں۔ اس کے نتیجے میں تناؤ، اضطراب، اداسی، چڑچڑاپن اور تعلقات میں مشکلات پیدا ہو سکتی ہیں۔

موافقتی کاؤنسلنگ (Adjustment Counselling) ایسے افراد کو زندگی میں آنے والی تبدیلیوں کو قبول کرنے اور ان کے ساتھ مؤثر انداز میں ہم آہنگ ہونے میں مدد فراہم کرتی ہے۔ کاؤنسلر فرد کو اپنی صلاحیتوں اور کامیابیوں کو مثبت انداز میں دیکھنے، حقیقت پسندانہ اہداف مقرر کرنے، تناؤ کو کم کرنے اور مسئلہ حل کرنے کی مہارتیں سیکھنے میں مدد دیتا ہے۔ مثال کے طور پر، اگر کوئی شخص ملازمت سے ریٹائرمنٹ کے قریب ہو اور مستقبل کے بارے میں فکر مند ہو، تو کاؤنسلنگ اسے نئی سرگرمیوں، سماجی روابط اور مثبت

منصوبہ بندی کے ذریعے زندگی میں توازن پیدا کرنے میں مدد دے سکتی ہے۔

موافقتی کاؤنسلنگ کا بنیادی مقصد یہ ہے کہ افراد زندگی کی تبدیلیوں کو ایک بحران کے بجائے ترقی اور خود آگاہی کے موقع کے طور پر دیکھیں۔ اس کے ذریعے وہ جذباتی استحکام حاصل کرتے ہیں، اپنی ذمہ داریوں کو بہتر انداز میں نبھاتے ہیں اور زندگی کے اس مرحلے کو زیادہ اطمینان اور اعتماد کے ساتھ گزارنے کے قابل بنتے ہیں۔:

15.4 بزرگ افراد کی کاؤنسلنگ(Elderly Counselling)

بزرگ افراد کی کاؤنسلنگ (Elderly Counselling) یا جیریاٹرک کاؤنسلنگ (Geriatric Counselling) ایک ایسا رہنمائی عمل ہے جس کا مقصد عمر رسیدہ افراد کو بڑھاپے کے دوران پیش آنے والے جسمانی، نفسیاتی، جذباتی اور سماجی مسائل سے مؤثر طور پر نمٹنے میں مدد فراہم کرنا ہے۔ بڑھاپا انسانی زندگی کا ایک فطری اور ناگزیر مرحلہ ہے، لیکن اس دوران صحت میں کمی، جسمانی کمزوری، ریٹائرمنٹ، سماجی کرداروں میں تبدیلی اور روزمرہ سرگرمیوں میں محدودیت جیسے عوامل فرد کی ذہنی و جذباتی کیفیت کو گہرے طور پر متاثر کرتے ہیں۔ اسی لیے بزرگ افراد کو خصوصی رہنمائی اور جذباتی معاونت کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ وہ زندگی کے اس نئے مرحلے سے بہتر طور پر ہم آہنگ ہو سکیں

بڑھاپے کے دوران بہت سے افراد تنہائی(Isolation) ، سماجی علیحدگی(Alienation) ، خود مختاری میں کمی، جسمانی کمزوری، قریبی رشتہ داروں یا دوستوں کے انتقال اور موت کے خوف جیسے مسائل کا سامنا کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ یادداشت اور وقوفی صلاحیتوں میں کمی بھی دیکھنے میں آ سکتی ہے۔ بعض افراد ڈپریشن(Depression) ، ڈیمنشیا(Dementia) ، الزائمر (Alzheimer's Disease)، اضطراب (Anxiety) اور مختلف خوف (Phobias) جیسے نفسیاتی مسائل کا شکار ہو سکتے ہیں، جو ان کی روزمرہ زندگی کو مزید مشکل بنا دیتے ہیں۔

بزرگ افراد کی کاؤنسلنگ کا مقصد انہیں ان تبدیلیوں کو سمجھنے، قبول کرنے اور ان کے ساتھ مثبت انداز میں ہم آہنگ ہونے میں مدد دینا ہے۔ کاؤنسلر جذباتی معاونت، مسئلہ حل کرنے کی مہارتوں، تناؤ کے انتظام اور مثبت طرزِ زندگی کو فروغ دینے کے ذریعے بزرگ افراد کی ذہنی صحت اور معیارِ زندگی کو بہتر بنانے کی کوشش کرتا ہے۔

15.4.1 تنہائی(Isolation)

تنہائی (Isolation) بزرگ افراد میں پایا جانے والا ایک عام مگر اکثر نظر انداز کیا جانے والا مسئلہ ہے، جو ان کی ذہنی، جذباتی اور سماجی فلاح و بہبود پر گہرا اثر ڈال سکتا ہے۔ بڑھاپے میں بہت سے افراد مختلف زندگیاتی تبدیلیوں کا سامنا کرتے ہیں، جن کے نتیجے میں وہ خود کو دوسروں سے الگ تھلگ اور جذباتی طور پر تنہا محسوس کرنے لگتے ہیں۔ تنہائی صرف جسمانی طور پر اکیلے ہونے کا نام نہیں بلکہ بامعنی سماجی اور جذباتی تعلقات کی کمی کے احساس کو بھی ظاہر کرتی ہے۔

بزرگ افراد میں تنہائی کی وجوہات(Reasons for Isolation among the Elderly)

- شریکِ حیات، دوستوں یا قریبی رشتہ داروں کی وفات
- ریٹائرمنٹ کے بعد سماجی روابط اور مصروفیات میں کمی
- بچوں کا تعلیم، ملازمت یا شادی کے بعد الگ رہائش اختیار کرنا
- جسمانی کمزوری یا دائمی بیماریوں کی وجہ سے نقل و حرکت میں کمی
- سماجی سرگرمیوں اور تقریبات میں کم شرکت
- معاشی مسائل اور مالی عدم استحکام
- سماجی معاونت (Social Support) کی کمی
- عمر کے ساتھ خود مختاری (Independence) میں کمی کا احساس
- جدید ٹیکنالوجی اور بدلتے سماجی ماحول کے ساتھ ہم آہنگ ہونے میں دشواری
- تنہائی اور نظر انداز کیے جانے کے احساسات

تنہائی اور سماجی تنہائی (Social Isolation) ایک دوسرے سے متعلق لیکن مختلف تصورات ہیں۔ سماجی تنہائی کا تعلق سماجی روابط کی تعداد سے ہوتا ہے، جبکہ تنہائی ایک ذاتی اور جذباتی احساس ہے۔ بعض افراد لوگوں کے درمیان رہتے ہوئے بھی خود کو تنہا محسوس کرتے ہیں کیونکہ انہیں جذباتی قربت اور سمجھ بوجھ کا فقدان محسوس ہوتا ہے۔

طویل عرصے تک تنہائی کا شکار رہنے والے بزرگ افراد ڈپریشن ، اضطراب(Anxiety) ، کم خود اعتمادی، مایوسی، یادداشت کی کمزوری اور زندگی سے عدم اطمینان جیسے مسائل کا شکار ہو سکتے ہیں۔ اس لیے کاؤنسلنگ بزرگ افراد کو سماجی روابط بڑھانے، مثبت سرگرمیوں میں حصہ لینے، خاندان کے ساتھ تعلقات مضبوط بنانے اور زندگی میں مقصدیت کا احساس پیدا کرنے میں مدد دیتی ہے۔ اس طرح مؤثر کاؤنسلنگ اور سماجی معاونت بزرگ افراد کی ذہنی صحت اور مجموعی فلاح و بہبود کو بہتر بنانے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔

15.4.2 غم اور سوگ(Grief and Bereavement)

غم (Grief) ایک فطری جذباتی ردِ عمل ہے جو کسی عزیز شخص، قریبی دوست، شریکِ حیات، صحت، آزادی یا زندگی کے کسی اہم پہلو کے کھو جانے کے بعد پیدا ہوتا ہے۔ بڑھاپے میں افراد کو زندگی کے مختلف نقصانات (Losses) کا سامنا کرنا پڑتا ہے، اس لیے سوگ اور غم کے احساسات نسبتاً زیادہ عام ہوتے ہیں۔ اگرچہ غم ایک معمول کا انسانی تجربہ ہے، لیکن بعض اوقات یہ اتنا شدید ہو سکتا ہے کہ فرد کی روزمرہ زندگی، ذہنی صحت اور سماجی تعلقات متاثر ہونے لگتے ہیں۔

بزرگ افراد میں غم اور سوگ کی وجوہات(Reasons for Grief and Bereavement among the Elderly)

- شریکِ حیات (Spouse) کی وفات
- قریبی دوستوں یا رشتہ داروں کا انتقال

- جسمانی صحت اور توانائی میں کمی
- خود مختاری (Independence) کا کم ہونا
- ریٹائرمنٹ کے بعد سماجی کردار میں تبدیلی
- گھر یا رہائش کی تبدیلی
- سماجی روابط اور تعلقات میں کمی
- دائمی بیماریوں یا معذوری کا سامنا
- زندگی کے مقاصد اور مصروفیات میں کمی
- بڑھاپے اور موت کے بارے میں خدشات

غم کا اظہار مختلف افراد میں مختلف انداز سے ہوتا ہے۔ بعض افراد اداسی، تنہائی، بے چینی اور مایوسی محسوس کرتے ہیں، جبکہ کچھ افراد چڑچڑاپن، نیند کے مسائل، بھوک میں کمی یا سماجی سرگرمیوں سے کنارہ کشی اختیار کر سکتے ہیں۔ اگر یہ کیفیت طویل عرصے تک برقرار رہے تو ڈپریشن اور دیگر ذہنی مسائل پیدا ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

کاؤنسلنگ بزرگ افراد کو اپنے غم اور جذبات کا اظہار کرنے، نقصان کو قبول کرنے اور زندگی کے ساتھ دوبارہ مثبت انداز میں ہم آہنگ ہونے میں مدد فراہم کرتی ہے۔ کاؤنسلر ہمدردانہ گفتگو، جذباتی معاونت، سماجی روابط کے فروغ اور مثبت سرگرمیوں میں شرکت کی حوصلہ افزائی کے ذریعے فرد کو سوگ کے مرحلے سے گزرنے میں مدد دیتا ہے۔ اس طرح غم اور سوگ سے متعلق کاؤنسلنگ بزرگ افراد کی ذہنی صحت، جذباتی استحکام اور معیارِ زندگی کو بہتر بنانے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔

اپنی معلومات کی جانچ کیجیے۔ (Check your progres)

1۔ ابتدائی جوانی (Early Adulthood) میں کاؤنسلنگ کی ضرورت اور اہمیت بیان کیجیے۔ کیریئر کاؤنسلنگ نوجوانوں کو بہتر فیصلے کرنے میں کس طرح مدد فراہم کرتی ہے۔۔

2۔ درمیانی عمر کے بحران (Midlife Crisis) سے کیا مراد ہے؟ موافقتی کاؤنسلنگ (Adjustment Counselling) اس مرحلے میں افراد کو درپیش چیلنجز سے نمٹنے میں کس طرح معاون ثابت ہوتی ہے۔۔

_____

_____

15.4.3 یادداشت کے مسائل(Memory Problems)

یادداشت کے مسائل (Memory Problems) بڑھاپے میں سامنے آنے والے عام مسائل میں سے ہیں۔ عمر بڑھنے کے ساتھ بعض افراد کی یاد رکھنے، معلومات کو محفوظ کرنے اور ضرورت کے وقت یاد کرنے کی صلاحیت میں کمی آسکتی ہے۔ معمولی بھول چوک عمر

کے ساتھ ایک فطری عمل ہو سکتی ہے، لیکن بعض صورتوں میں یادداشت کی کمزوری زیادہ سنگین ذہنی اور اعصابی مسائل کی علامت بھی ہو سکتی ہے۔ یہ مسئلہ بزرگ افراد کی خود اعتمادی، روزمرہ سرگرمیوں اور سماجی زندگی کو متاثر کر سکتا ہے۔

بزرگ افراد میں یادداشت کے مسائل کی وجوہات (Reasons for Memory Problems among the Elderly)

- عمر کے ساتھ دماغی افعال میں قدرتی تبدیلیاں
- ڈیمینشیا (Dementia) اور الزائمر (Alzheimer's Disease) جیسی بیماریوں کا آغاز
- ڈپریشن (Depression) اور اضطراب (Anxiety)
- جسمانی بیماریوں اور دائمی صحت کے مسائل
- بعض ادویات کے مضر اثرات
- نیند کی کمی یا نیند کے مسائل
- سماجی تنہائی اور ذہنی سرگرمیوں میں کمی
- ناقص غذائیت اور وٹامنز کی کمی
- دماغی چوٹ یا اعصابی بیماریوں کا اثر
- مسلسل ذہنی دباؤ اور تناؤ

یادداشت کی کمزوری کی علامات میں نام یا واقعات بھول جانا، اشیاء کو غلط جگہ رکھ دینا، باتوں کو بار بار دہرانا، روزمرہ کاموں میں دشواری اور نئی معلومات سیکھنے میں مشکل شامل ہو سکتی ہیں۔ اگر یہ علامات شدت اختیار کر جائیں تو فرد کی خود مختاری اور معیارِ زندگی متاثر ہو سکتا ہے۔

کاؤنسلنگ بزرگ افراد اور ان کے اہلِ خانہ کو یادداشت کے مسائل کو بہتر طور پر سمجھنے اور ان سے مؤثر طور پر نمٹنے میں مدد فراہم کرتی ہے۔ کاؤنسلر ذہنی مشقوں (Mental Exercises)، مثبت طرزِ زندگی، تناؤ کے انتظام، سماجی سرگرمیوں میں شرکت اور یادداشت کو بہتر بنانے والی حکمتِ عملیوں کے استعمال کی حوصلہ افزائی کرتا ہے۔ اس کے علاوہ خاندان کے افراد کو بھی مناسب رہنمائی دی جاتی ہے تاکہ وہ بزرگ فرد کو جذباتی اور عملی معاونت فراہم کر سکیں۔ اس طرح کاؤنسلنگ یادداشت کے مسائل سے متاثرہ بزرگ افراد کی خود اعتمادی، ذہنی صحت اور مجموعی فلاح و بہبود کو بہتر بنانے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔

بزرگ افراد کی کاؤنسلنگ کے فوائد (Benefits of Elderly Counselling)

مؤثر کاؤنسلنگ کے ذریعے بزرگ افراد بڑھاپے کے مختلف چیلنجز — تنہائی، غم و سوگ اور یادداشت کے مسائل — کا مثبت انداز میں سامنا کرنا سیکھتے ہیں۔ کاؤنسلنگ انہیں اپنے جذبات کو سمجھنے اور بیان کرنے، زندگی کی تبدیلیوں کو قبول کرنے اور مسائل کا حل تلاش کرنے کی صلاحیت فراہم کرتی ہے، جس سے ان کی خود اعتمادی اور جذباتی استحکام بحال ہوتا ہے۔ جذباتی معاونت کی بدولت بزرگ افراد اپنے خدشات اور خوف کو کھل کر بیان کر پاتے ہیں، جو اکیلے سہنے کے بجائے بانٹنے سے ذہنی بوجھ میں نمایاں کمی لاتا ہے۔

کاؤنسلنگ بزرگ افراد کو سماجی روابط دوبارہ قائم کرنے، خاندان کے ساتھ تعلقات مضبوط بنانے اور روزمرہ زندگی میں بامقصد

سرگرمیوں میں شامل ہونے کی ترغیب دیتی ہے۔ یہ عمل انہیں ریٹائرمنٹ یا جسمانی کمزوری کے باعث محسوس ہونے والے بے مقصدیت کے احساس سے نکال کر ایک نئے کردار اور مصروفیت کی طرف لے جاتا ہے، چاہے وہ رضاکارانہ کام ہو، کوئی شوق ہو یا سینئر سٹیزن گروپس میں شرکت۔

اس کے علاوہ کاؤنسلنگ بزرگ افراد کے خاندان کو بھی شامل کرتی ہے، تاکہ گھر والے بزرگ فرد کی جذباتی اور عملی ضروریات کو بہتر طور پر سمجھ سکیں اور مناسب معاونت فراہم کر سکیں۔ اس طرح مجموعی طور پر جیریاٹرک کاؤنسلنگ بزرگ افراد کی ذہنی صحت، معیارِ زندگی اور زندگی کے آخری مراحل میں اطمینان و خوش حالی کو یقینی بنانے میں کلیدی کردار ادا کرتی ہے، اور انہیں باوقار اور بامعنی انداز میں بڑھاپا گزارنے کے قابل بناتی ہے۔

15.5 زیاں اور زندگی میں تبدیلیوں سے مطابقت (Coping with Loss and Life Transitions)

نقصان (Loss) صرف کسی عزیز کی وفات تک محدود نہیں ہوتا بلکہ زندگی میں آنے والی ہر اہم تبدیلی، جیسے طلاق، ملازمت کا خاتمہ، نقل مکانی، بیماری، تعلیمی ناکامی یا مالی نقصان بھی فرد کے لیے غم اور ذہنی دباؤ کا سبب بن سکتی ہے۔ اسی طرح زندگی کی بڑی تبدیلیاں (Life Transitions) انسان سے نفسیاتی اور جذباتی طور پر ہم آہنگ ہونے کا تقاضا کرتی ہیں۔ ان حالات سے مؤثر انداز میں نمٹنے کے لیے مختلف Coping Strategies اختیار کی جاتی ہیں۔

1۔ جذباتی اظہار اور توثیق (Emotional Expression and Validation)

غم اور دکھ کے جذبات کو دبانے کے بجائے ان کا اظہار کرنا صحت مند رویہ سمجھا جاتا ہے۔ فرد کو اپنے احساسات کو آزادانہ طور پر بیان کرنے کا موقع ملنا چاہیے۔

- رونا، بات کرنا یا ڈائری لکھنا جذبات کے اظہار کے مؤثر ذرائع ہیں۔
- کاؤنسلر فرد کے جذبات کو تسلیم کرتے ہوئے اسے یقین دلاتا ہے کہ اس کا غم فطری اور قابلِ فہم ہے۔
- جذبات کو مسلسل دبانے سے طویل المدتی ذہنی مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔
- بعض افراد اپنے جذبات کو الفاظ میں بیان نہیں کر پاتے، اس لیے مصوری، موسیقی اور دیگر تخلیقی سرگرمیاں مددگار ثابت ہوتی ہیں۔

2۔ سماجی تعاون اور تعلق (Social Support and Connection)

تحقیقات سے معلوم ہوتا ہے کہ جو افراد مشکل حالات میں دوسروں کی حمایت حاصل کرتے ہیں، وہ نسبتاً جلد بحالی کی طرف آتے ہیں۔

- خاندان اور قابلِ اعتماد دوست جذباتی سہارا فراہم کرتے ہیں۔
- غم بانٹنے والے گروپس (Support Groups) افراد کو یہ احساس دلاتے ہیں کہ وہ اکیلے نہیں ہیں۔
- کمیونٹی اور مذہبی ادارے تعلق اور وابستگی کا احساس پیدا کرتے ہیں۔
- کاؤنسلر فرد کے دستیاب سماجی وسائل کی نشاندہی کرتا ہے اور ان سے فائدہ اٹھانے کی ترغیب دیتا ہے۔

3۔ خود نگہداشت اور جسمانی صحت (Self-Care and Physical Wellbeing)

غم اور ذہنی دباؤ کا اثر صرف ذہن پر نہیں بلکہ جسم پر بھی پڑتا ہے۔ نیند کی کمی، بھوک میں تبدیلی اور تھکن عام علامات ہیں۔

- مناسب نیند اور متوازن غذا جسمانی اور ذہنی صحت کو بہتر بناتی ہے۔
- ہلکی پھلکی ورزش تناؤ کم کرنے اور موڈ بہتر بنانے میں مدد دیتی ہے۔
- نقصان دہ عادات جیسے الکحل کا استعمال یا حد سے زیادہ اسکرین ٹائم سے گریز کرنا چاہیے۔

آپ ان نکات کو پہلے والے انداز میں اس طرح شامل کر سکتے ہیں:

4۔ حقیقت کو قبول کرنا (Acceptance of Reality)

نقصان یا زندگی کی بڑی تبدیلی کے بعد سب سے اہم مرحلہ حقیقت کو تسلیم کرنا ہے۔ انکار (Denial) یا حقیقت سے فرار مسئلے کو مزید پیچیدہ بنا سکتا ہے۔

- کاؤنسلر فرد کو نقصان یا تبدیلی کی حقیقت کو سمجھنے اور قبول کرنے میں مدد دیتا ہے۔
- قبولیت (Acceptance) غم سے نکلنے اور نئی صورتحال کے مطابق خود کو ڈھالنے کا پہلا قدم ہے۔
- حقیقت کو تسلیم کرنے سے جذباتی استحکام پیدا ہوتا ہے۔
- فرد مستقبل کی منصوبہ بندی اور نئے اہداف کے تعین کے قابل ہو جاتا ہے۔

5۔ مثبت سوچ کو فروغ دینا (Promoting Positive Thinking)

نقصان کے بعد افراد اکثر مایوسی، ناامیدی اور منفی خیالات کا شکار ہو جاتے ہیں۔ مثبت سوچ انہیں امید اور حوصلہ فراہم کرتی ہے۔

- کاؤنسلر منفی خیالات کی نشاندہی کر کے انہیں مثبت اور حقیقت پسندانہ خیالات سے تبدیل کرنے میں مدد دیتا ہے۔
- فرد کو اپنی صلاحیتوں اور کامیابیوں پر توجہ دینے کی ترغیب دی جاتی ہے۔
- مثبت سوچ ذہنی دباؤ اور اضطراب میں کمی لاتی ہے۔
- امید افزا رویہ فرد کو مستقبل کے مواقع دیکھنے میں مدد دیتا ہے۔

6۔ روزمرہ معمولات کی بحالی (Restoring Daily Routine)

غم اور بڑی تبدیلیاں روزمرہ زندگی کے معمولات کو متاثر کر سکتی ہیں، جس سے بے ترتیبی اور ذہنی الجھن پیدا ہوتی ہے۔

- کھانے، سونے اور کام کے معمولات کو دوبارہ منظم کرنا ضروری ہے۔
- سماجی سرگرمیوں میں شرکت فرد کو تنہائی سے بچاتی ہے۔
- منظم معمولات زندگی میں استحکام اور اعتماد پیدا کرتے ہیں۔
- روزمرہ سرگرمیوں کی بحالی جذباتی صحت کی بہتری میں معاون ثابت ہوتی ہے۔

7۔ مسئلہ حل کرنے کی مہارت (Problem-Solving Skills)

زندگی کی تبدیلیوں کے دوران عملی مسائل کا سامنا کرنا عام بات ہے۔ مؤثر مسئلہ حل کرنے کی مہارت فرد کو بہتر فیصلے کرنے میں مدد دیتی

ہے۔

- فرد کو مسائل کو چھوٹے اور قابلِ حل حصوں میں تقسیم کرنے کی تربیت دی جاتی ہے۔
- مختلف متبادل حل تلاش کرنے اور ان کے نتائج کا جائزہ لینے کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے۔
- مسئلہ حل کرنے کی صلاحیت بے بسی اور مایوسی کے احساسات کو کم کرتی ہے۔
- یہ مہارت خود اعتمادی اور خود انحصاری کو فروغ دیتی ہے۔

8۔ روحانی و مذہبی سہارا (Spiritual Support)

روحانیت اور مذہبی عقائد مشکل حالات میں فرد کو اندرونی طاقت اور اطمینان فراہم کرتے ہیں۔

- دعا، عبادت اور مذہبی سرگرمیاں ذہنی سکون پیدا کرتی ہیں۔
- روحانی یقین فرد میں صبر، برداشت اور امید کو مضبوط بناتا ہے۔
- مذہبی تعلیمات زندگی کے نشیب و فراز کو قبول کرنے میں مدد دیتی ہیں۔
- روحانی سہارا غم اور نقصان کے دوران جذباتی استحکام کا اہم ذریعہ بن سکتا ہے۔

نقصان اور زندگی کی تبدیلیوں سے نمٹنے کے لیے جذباتی اظہار، سماجی تعاون، خود نگہداشت، حقیقت کو قبول کرنا، مثبت سوچ، معمولات کی بحالی، مسئلہ حل کرنے کی مہارت اور روحانی سہارا نہایت مؤثر حکمتِ عملیاں ہیں۔ یہ تمام عوامل فرد کو ذہنی، جذباتی اور سماجی طور پر مضبوط بنا کر زندگی میں دوبارہ توازن قائم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

15.6 ترقیاتی علم کا مشق میں انضمام (Integrating Developmental Knowledge into Practice)

کاؤنسلنگ ایک ایسا پیشہ ورانہ عمل ہے جس کی افادیت اسی وقت مکمل طور پر ظاہر ہوتی ہے جب کاؤنسلر انسانی نشوونما کے مختلف مراحل اور ان سے جڑی نفسیاتی، جذباتی اور سماجی ضروریات کو گہرائی سے سمجھتا ہو۔ محض عمومی مشاورتی مہارتیں کافی نہیں ہوتیں، بلکہ ہر عمر کے گروہ کے مخصوص ترقیاتی تقاضوں کو مدنظر رکھتے ہوئے حکمتِ عملی وضع کرنا ایک مؤثر اور بامقصد کاؤنسلنگ کی بنیاد ہے۔ ذیل میں اس موضوع کو تفصیل سے بیان کیا گیا ہے:

1۔ انسانی نشوونما کی سمجھ (Understanding Human Development)

انسانی نشوونما ایک مسلسل، مرحلہ وار اور تاعمر جاری رہنے والا عمل ہے جس میں فرد بچپن سے لے کر بڑھاپے تک مختلف مراحل — بچپن، نوجوانی، جوانی، درمیانی عمر اور بڑھاپا — سے گزرتا ہے۔ ہر مرحلہ اپنی جگہ منفرد چیلنجز، صلاحیتیں اور ضروریات رکھتا ہے، اور کسی بھی مرحلے کو دوسرے سے الگ تھلگ نہیں دیکھا جا سکتا کیونکہ ایک مرحلے کے تجربات اگلے مرحلے کی نشوونما پر گہرا اثر ڈالتے ہیں۔ فرد کی جسمانی، ذہنی، جذباتی اور سماجی ضروریات ہر مرحلے میں تبدیل ہوتی رہتی ہیں — مثلاً ایک بچے کی بنیادی ضرورت تحفظ اور کھیل کے ذریعے سیکھنا ہے، جبکہ ایک بزرگ فرد کی بنیادی ضرورت وقار اور جذباتی سہارا ہو سکتی ہے۔ اسی لیے کاؤنسلنگ کے میدان میں ان افتراقات کو گہرائی سے سمجھنا نہایت ضروری ہے، کیونکہ اسی سمجھ کی بنیاد پر ہی مؤثر اور موزوں مداخلت ممکن ہو پاتی ہے۔

2۔ ترقیاتی علم کا عملی اطلاق (Application of Developmental Knowledge)

محض نظریاتی طور پر نشوونمائی مراحل سے واقفیت کافی نہیں، بلکہ کاؤنسلر کے لیے ضروری ہے کہ وہ اس علم کو عملی مشاورتی صورتِ حال میں مؤثر انداز میں بروئے کار لائے۔ کاؤنسلر کو فرد کی عمر، ذہنی سطح، ذاتی تجربات، خاندانی پس منظر اور معاشرتی ماحول کو مدنظر رکھتے ہوئے مناسب رہنمائی فراہم کرنی چاہیے۔ چونکہ ہر عمر کا فرد اپنے مسائل کو مختلف انداز میں سمجھتا، محسوس کرتا اور بیان کرتا ہے، اس لیے کاؤنسلنگ کی تکنیکیں، زبان اور طریقہ کار بھی اسی مناسبت سے تبدیل ہونے چاہئیں۔ ایک ہی طریقہ کار کو تمام عمر کے گروہوں پر یکساں طور پر لاگو کرنا نہ صرف غیر مؤثر ثابت ہوتا ہے بلکہ بعض اوقات کلائنٹ کو مشاورتی عمل سے دور بھی کر سکتا ہے۔

3۔ بچوں کی کاؤنسلنگ (Child Counselling)

بچے اپنے اندرونی جذبات اور خیالات کو زبانی طور پر مکمل انداز میں بیان کرنے کی صلاحیت نہیں رکھتے، کیونکہ ان کی زبان اور ادراکی صلاحیتیں ابھی زیرِ تکمیل ہوتی ہیں۔ اسی لیے بچوں کے ساتھ براہِ راست سوال و جواب کے بجائے کھیل کے ذریعے علاج (Play Therapy)، ڈرائنگ، کہانی گوئی (Storytelling) اور دیگر تخلیقی سرگرمیوں کے ذریعے ان کے جذبات کو سمجھا جاتا ہے۔ یہ طریقے بچوں کو ایک محفوظ اور غیر خطرناک ماحول فراہم کرتے ہیں جس میں وہ بغیر دباؤ کے اپنے اندرونی خدشات، خوف اور احساسات کا اظہار کر سکتے ہیں، کیونکہ بچے زیادہ تر اپنے احساسات کو زبانی گفتگو کے بجائے کھیل اور تخلیقی سرگرمیوں کے ذریعے ظاہر کرتے ہیں۔

4۔ نوجوانوں کی کاؤنسلنگ (Adolescent Counselling)

نوجوانی کا مرحلہ نہایت حساس اور تبدیلی سے بھرپور ہوتا ہے، جس میں فرد اپنی شناخت (Identity) کی تلاش، تعلیمی دباؤ، کیریئر کے انتخاب اور جذباتی اتار چڑھاؤ جیسے مسائل کا سامنا کرتا ہے۔ اس عمر میں نوجوان اپنی خود مختاری اور رائے کو اہمیت دیے جانے کی شدید خواہش رکھتے ہیں، اور اگر انہیں محسوس ہو کہ ان کی رائے نظر انداز کی جا رہی ہے تو وہ مشاورتی عمل سے دور ہو سکتے ہیں۔ اسی لیے اس مرحلے میں کاؤنسلر کے لیے ضروری ہے کہ وہ نوجوانوں کی رائے کو سنجیدگی سے سنے، انہیں فیصلہ سازی میں شامل کرے، اور رہنمائی فراہم کرنے کے ساتھ ساتھ انہیں مناسب حد تک خود مختاری بھی دے تاکہ وہ خود اعتمادی کے ساتھ اپنی زندگی کے فیصلے کرنا سیکھ سکیں۔

5۔ بالغ افراد کی کاؤنسلنگ (Adult Counselling)

بالغ افراد کی زندگی میں ذمہ داریوں کا بوجھ نمایاں طور پر بڑھ جاتا ہے، جس میں ازدواجی مسائل (Marital Issues)، کیریئر کا دباؤ (Career Stress)، مالی مشکلات (Financial Problems) اور خاندانی ذمہ داریوں کا دباؤ شامل ہیں۔ یہ مرحلہ عام طور پر فرد کی زندگی کا سب سے زیادہ مصروف اور کثیر جہتی دور ہوتا ہے، جس میں وہ بیک وقت کئی کرداروں — جیسے شریکِ حیات، والدین، ملازم اور خاندان کے فرد — کو نبھانے کی کوشش کرتا ہے۔ اسی لیے بالغ افراد کے لیے کاؤنسلنگ میں مسئلہ حل کرنے کی مہارتیں (Problem-Solving Skills) اور ذہنی تناؤ میں کمی کی حکمتِ عملیاں (Stress Management) خاص اہمیت رکھتی ہیں، تاکہ وہ اپنی متعدد ذمہ داریوں کے درمیان توازن قائم رکھتے ہوئے ذہنی اور جذباتی صحت برقرار رکھ سکیں۔

6۔ بزرگ افراد کی کاؤنسلنگ (Elderly Counselling)

عمر رسیدگی کے مرحلے میں فرد کو تنہائی (Loneliness)، عزیزوں کی وفات کے باعث نقصان (Loss)، صحت کے مسائل اور ریٹائرمنٹ کے بعد زندگی کے مقصد میں کمی جیسے مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ یہ مرحلہ اکثر معاشرتی کردار میں کمی اور جسمانی صلاحیتوں میں تنزلی کے احساس سے بھی جڑا ہوتا ہے، جو بزرگ افراد کی خود اعتمادی پر منفی اثر ڈال سکتا ہے۔ اسی لیے بزرگ افراد کی کاؤنسلنگ میں ہمدردانہ رویّہ (Empathy)، حوصلہ افزائی اور مستقل جذباتی سہارا نہایت ضروری ہے، تاکہ انہیں یہ احساس دلایا جا سکے کہ ان کی زندگی کا یہ مرحلہ بھی وقار اور معنویت سے بھرپور ہو سکتا ہے۔

7۔ خاندان اور اداروں کا کردار (Role of Family and Institutions)

انفرادی کاؤنسلنگ کبھی بھی مکمل طور پر تنہا مؤثر نہیں ہو سکتی، کیونکہ فرد کی نشوونما پر خاندان، اسکول اور وسیع تر معاشرتی ماحول کا گہرا اثر پڑتا ہے۔ خاندان جذباتی سہارے اور بنیادی اقدار کا سرچشمہ ہوتا ہے، اسکول تعلیمی اور سماجی مہارتوں کی نشوونما میں کلیدی کردار ادا کرتا ہے، جبکہ وسیع تر معاشرتی ادارے فرد کی مجموعی شخصیت سازی پر اثرانداز ہوتے ہیں۔ اسی لیے کاؤنسلنگ کے عمل میں ان تمام اداروں کا تعاون حاصل کرنا نہایت اہم ہے، تاکہ فرد کو ایک مربوط اور مستقل معاون نظام میسر آ سکے اور بہتر نتائج حاصل کیے جا سکیں۔

مجموعی طور پر، ترقیاتی علم کو عملی کاؤنسلنگ میں شامل کرنے سے کاؤنسلنگ کا عمل زیادہ مؤثر، حساس اور بامقصد بن جاتا ہے۔ جب کاؤنسلر ہر عمر کے مرحلے کی مخصوص ضروریات اور چیلنجز کو سمجھتے ہوئے اپنی حکمتِ عملی ترتیب دیتا ہے، تو نہ صرف مشاورتی عمل زیادہ نتیجہ خیز ثابت ہوتا ہے بلکہ فرد کی مجموعی فلاح و بہبود (Well-being) میں بھی نمایاں بہتری آتی ہے۔ اس طرح ترقیاتی علم کاؤنسلنگ کو محض ایک عمومی مہارت کے بجائے ایک سائنسی اور فرد کی حقیقی ضروریات پر مبنی عمل بناتا ہے۔

15.7 خلاصہ (Summary)

اس یونٹ میں مختلف عمر کے مراحل میں کاؤنسلنگ کے اصولوں اور طریقہ کار کا مطالعہ کیا گیا ہے۔ انسانی نشوونما کے ہر مرحلے میں فرد کی ضروریات مختلف ہوتی ہیں، اس لیے کاؤنسلنگ میں ترقیاتی علم (Developmental Knowledge) کو شامل کرنا بہت ضروری ہے۔ بچوں کے ساتھ کھیل اور تخلیقی سرگرمیوں کے ذریعے، نوجوانوں کے ساتھ تعلیمی اور جذباتی مسائل پر توجہ دے کر، بالغ افراد کے ساتھ عملی مسائل اور دباؤ کو کم کر کے، جبکہ بزرگ افراد کے ساتھ تنہائی، نقصان اور صحت کے مسائل کے لیے ہمدردانہ رویہ اختیار کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ خاندان، اسکول اور معاشرتی اداروں کا کردار بھی بہت اہم ہوتا ہے۔ مجموعی طور پر یہ یونٹ واضح کرتا ہے کہ عمر اور ترقیاتی مراحل کو مدنظر رکھ کر کی گئی کاؤنسلنگ زیادہ مؤثر، بامقصد اور نتیجہ خیز ہوتی ہے۔

15.8 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

اس یونٹ کے مطالعے کے بعد طلبہ درج ذیل صلاحیتیں حاصل کریں گے:

- مختلف عمر کے مراحل (childhood, adolescence, adulthood, old age) کی بنیادی خصوصیات کو سمجھ سکیں گے۔
- ترقیاتی علم (Developmental Knowledge) کی اہمیت کو کاؤنسلنگ میں واضح کر سکیں گے۔
- بچوں، نوجوانوں، بالغوں اور بزرگ افراد کے لیے مناسب کاؤنسلنگ طریقے بیان کر سکیں گے۔
- مختلف عمر کے افراد کے مسائل اور ضروریات کی نشاندہی کر سکیں گے۔
- کاؤنسلنگ میں play therapy ، counselling techniques اور supportive approaches کو سمجھ اور بیان کر سکیں گے۔
- خاندان، اسکول اور معاشرتی اداروں کے کردار کو کاؤنسلنگ کے تناظر میں بیان کر سکیں گے۔
- مختلف life stages میں پیش آنے والے مسائل کے لیے مناسب رہنمائی اور حل تجویز کر سکیں گے۔
- ترقیاتی مراحل کو مدنظر رکھتے ہوئے عملی کاؤنسلنگ کی اہمیت کو سمجھ سکیں گے۔

15.10 فرہنگ (Glossary)

نشوونما (Development)	جسمانی، ذہنی، جذباتی اور سماجی تبدیلیوں کا مسلسل عمل۔
کاؤنسلنگ (Counselling)	پیشہ ورانہ رہنمائی کا عمل جس میں فرد کو مسائل کے حل میں مدد دی جاتی ہے۔
ترقیاتی علم (Developmental Knowledge)	انسانی زندگی کے مختلف مراحل اور ان کی ضروریات سے متعلق علم۔
بچوں کی کاؤنسلنگ (Child Counselling)	بچوں کے جذباتی اور رویے سے متعلق مسائل کو سمجھنے اور حل کرنے کا عمل۔
کھیل تھراپی (Play Therapy)	بچوں کے جذبات کو کھیل کے ذریعے ظاہر کرنے اور سمجھنے کی تکنیک۔
نوجوانی (Adolescence)	بچپن اور جوانی کے درمیان کا مرحلہ جس میں جسمانی اور ذہنی تبدیلیاں ہوتی ہیں۔
غم (Grief)	کسی نقصان یا جدائی پر پیدا ہونے والا شدید جذباتی ردِ عمل۔
تنہائی (Isolation)	اکیلے پن اور سماجی تعلقات کی کمی کا احساس۔
مطابقت (Adjustment)	نئی صورتحال کے ساتھ خود کو ہم آہنگ کرنا۔
زندگی کی تبدیلیاں (Life Transitions)	زندگی میں آنے والے اہم مراحل یا تبدیلیاں جیسے نوکری، شادی یا ریٹائرمنٹ وغیرہ۔

15.11 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

معروضی سوالات (Objective Type Questions)

1۔ ترقیاتی کاؤنسلنگ کا بنیادی مقصد کیا ہے؟

(a) تفریح

(b) رہنمائی

(c) کاروبار

(d) علاج

2۔ کھیل تھراپی (Play Therapy) زیادہ تر کس کے لیے استعمال ہوتی ہے؟

(a) بزرگ

(b) بالغ

(c) بچے

(d) اساتذہ

3۔ کاؤنسلنگ میں ترقیاتی علم (Developmental Knowledge) کیوں ضروری ہے؟

(a) وقت بچانے کے لیے

(b) عمر کے مطابق رہنمائی کے لیے

(c) امتحان کے لیے

(d) تفریح کے لیے

4۔ مطابقت (Adjustment) کا مطلب ہے:

(a) لڑائی

(b) نئی صورتحال کے ساتھ ہم آہنگ ہونا

(c) سونا

(d) غصہ کرنا

5۔ یادداشت کی کمزوری زیادہ تر کس عمر کے لوگوں میں پائی جاتی ہے؟

(a) بچے کی پیدائش

(b) بڑھاپا

(c) بچپن

(d) نوجوانی

6۔ تشخیصی نتائج کے غلط استعمال سے بچنے کے لیے کاؤنسلر کو کیا کرنا چاہیے؟

(a) نتائج کی بنیاد پر طلبہ کا موازنہ کرنا چاہیے

(b) نتائج کو سزا دینے کے لیے استعمال کرنا چاہیے

(c) نتائج کو رہنمائی اور بہتری کے مقصد سے استعمال کرنا چاہیے

(d) ایک ہی اسکور کو حتمی سچائی سمجھنا چاہیے

7۔ کاؤنسلنگ میں تشخیصی نتائج کا استعمال کس مقصد کے لیے کیا جاتا ہے؟

(a) صرف طالب علموں کا موازنہ کرنے کے لیے

(b) مسائل کی درست شناخت اور مناسب مداخلتی حکمتِ عملی کے انتخاب کے لیے

(c) طالب علموں کو مستقل زمرے میں رکھنے کے لیے

(d) سزا دینے کے لیے

مختصر جوابات کے سوالات (Short Answer Questions)

1۔ ترقیاتی علم سے کیا مراد ہے؟

2۔ کاؤنسلنگ کی تعریف بیان کیجیے۔

3۔ کھیل تھراپی کیا ہے؟

4۔ نوجوانی کے مسائل پر بحث کیجیے۔

5۔ تنہائی سے کیا مراد ہے؟

6۔ غم (Grief) کی وضاحت کیجیے۔

7۔ زندگی کی تبدیلیوں کی مثالیں پیش کیجیے۔

8۔ مطابقت (Adjustment) کیا ہے؟

طویل جوابات کے سوالات (Long Answer Questions)

1۔ ترقیاتی علم کو عملی کاؤنسلنگ میں کیسے شامل کیا جاتا ہے؟ وضاحت کیجیے۔

2۔ بچوں، نوجوانوں اور بزرگوں کے لیے کاؤنسلنگ کے طریقے بیان کیجیے۔

3۔ کھیل تھراپی کی اہمیت اور استعمال پر تفصیلی نوٹ لکھیے۔

4۔ زندگی کی تبدیلیاں (Life Transitions) فرد پر کیسے اثر انداز ہوتی ہیں؟

5۔ غم (Grief) اور تنہائی (Isolation) کے مسائل اور ان کے حل بیان کیجیے۔

6۔ کاؤنسلنگ میں خاندان اور اداروں کا کردار بیان کیجیے۔

معروضی سوالات کے جوابات:

سوال	1	2	3	4	5	6	7
جواب	b	c	b	b	b	c	b

15.12 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)

1. Chauhan, S. S. (2001). Advanced educational psychology. Vikas Publishing House.
2. Dash, M., & Dash, N. (2018). Child development and education. Atlantic Publishers.
3. Dev, G., & Narayan, V. (2021). Understanding geriatric counselling: The scope of inclusion in India's health context. *International Journal of Geriatric Nursing*, *4*(1), 23-32.
4. Government of India. (2017). The Mental Healthcare Act, 2017. Ministry of Law and Justice.
5. Mishra, R., & Chaudhary, P. (2018). Guidance and counseling at secondary school: a review of literature. *BPAS Journal of Education*, *1*(1), 71-90.
6. Ramakrishnan, V. K., & Jalajakumari, V. T. (2013). Significance of imparting guidance and counselling programmes for adolescent students. Asia Pacific Journal of Research, *2*(9), 102-112.
7. Sharma, R. N., & Sharma, R. (2004). *Guidance and counselling in India*. Atlantic Publishers & Dist.
8. Srivastava, R., & Chaturvedi, S. (2024). Encouraging Successful Ageing and Positive Affect in Older Adults: A Review Study. *Indian Journal of Gerontology*, *38*(4).
9. Freund, A. M., & Ritter, J. O. (2009). Midlife crisis: A debate. *Gerontology*, *55*(5), 582-591.

اکائی 16۔ تاملی انضمام اور عملی اطلاق

(Reflective Integration and Practice)

اکائی کے اجزاء:

16.0 تمہید(Introduction)

16.1 مقاصد(Objectives)

16.2 نشوونمائی کیس اسٹڈیز کی تیاری(Preparing Developmental Case Studies)

16.2.1 کیس اسٹڈی کی تیاری کے مراحل(Steps in Preparing Case Study)

16.3 سیکھنے پر تنقیدی عکاسی(Critical Reflection on Learning)

16.4 ذاتی کاؤنسلنگ طریقہ کار کی تیاری(Developing a Personal Approach to Counselling)

16.5 مشاہدہ اور انٹرویو کی مہارتوں کی مشق(Practicing Observation and Interview Skills)

16.6 کلائنٹ کی ضروریات کو نشوونمائی بصیرت کے ساتھ جوڑنا

(Mapping Client Needs with Developmental Insights)

16.6.1 کلائنٹ کی ضروریات کا مفہوم(Meaning of Client Needs)

16.6.2 نشوونمائی بصیرت کا مفہوم(Meaning of Developmental Insights)

16.6.3 نشوونمائی بصیرت حاصل کرنے کی تکنیکیں

(Techniques for Developing Developmental Insights)

16.6.4 ضروریات اور نشوونمائی مرحلوں کا تعلق

(Link between Needs and Developmental Stages)

16.6.5 مؤثر میپنگ کی اہمیت(Importance of Effective Mapping)

16.7 خلاصہ(Summary)

16.8 اکتسابی نتائج(Learning Outcomes)

16.9 فرہنگ(Glossary)

16.10 نمونہ امتحانی سوالات(Model Examination Questions)

16.11 تجویز کردہ اکتسابی مواد(Suggested Reading Materials)

16.0 تمہید(Introduction)

عکاسی انضمام اور عملی مشق(Reflective Integration and Practice)کاؤنسلنگ کی تربیت کا ایک اہم یونٹ ہے جس میں طلبہ کو نظریاتی علم کو عملی مشق کے ساتھ جوڑنے کی صلاحیت پیدا کی جاتی ہے۔ اس یونٹ میں کیس اسٹڈیز کی تیاری، تنقیدی عکاسی، مشاہدہ اور انٹرویو کی مہارتیں، اور کلائنٹ کی ضروریات کو ترقیاتی نقطہ نظر سے سمجھنے پر خاص توجہ دی جاتی ہے۔ اس کا بنیادی مقصد طلبہ کو ایک ایسا پیشہ ور کاؤنسلر بنانا ہے جو اپنے تجربات پر غور کرے، اپنی کارکردگی کو بہتر بنائے اور کلائنٹ کی ضروریات کو زیادہ مؤثر انداز میں سمجھ سکے۔ اس یونٹ کے ذریعے طلبہ میں خود آگاہی، پیشہ ورانہ مہارت اور بہتر فیصلہ سازی کی صلاحیت کو فروغ دیا جاتا ہے۔

16.1 مقاصد(Objectives)

- طلبہ میں عکاسانہ انضمام اور عملی مشق (Reflective Integration and Practice) کی سمجھ پیدا کرنا
- نشوونمائی کیس اسٹڈیز (Developmental Case Studies) کی تیاری سکھانا
- تنقیدی عکاسی (Critical Reflection) کی اہمیت کو واضح کرنا
- ذاتی کاؤنسلنگ طریقہ کار (Personal Counselling Approach) کو فروغ دینا
- مشاہدہ (Observation) اور انٹرویو (Interview) کی مہارتوں کو بہتر بنانا
- کلائنٹ کی ضروریات کو ترقیاتی بصیرت (Developmental Insights) کے ساتھ جوڑنا سکھانا
- پیشہ ورانہ خود آگاہی (Professional Self-awareness) کو بڑھانا
- مؤثر کاؤنسلنگ پریکٹس کے لیے عملی مہارتیں فراہم کرنا

16.2 نشوونمائی کیس اسٹڈیز کی تیاری(Preparing Developmental Case Studies)

نشوونمائی کیس اسٹڈی(Developmental Case Study)ایک منظم طریقہ ہے جس میں کسی فرد کے بارے میں تفصیلی معلومات جمع کی جاتی ہیں تاکہ اس کی نشوونما، مسائل، رویے اور ضروریات کو بہتر طور پر سمجھا جا سکے۔ یہ طریقہ کار کاؤنسلنگ میں بہت اہم سمجھا جاتا ہے کیونکہ اس کے ذریعے کاؤنسلر کلائنٹ کی زندگی کے مختلف پہلوؤں کا گہرائی سے جائزہ لیتا ہے۔

کیس اسٹڈی کی تیاری میں فرد کی ذاتی معلومات، خاندانی پس منظر، تعلیمی حالت، سماجی تعلقات، جذباتی کیفیت اور نشوونما کے مراحل کو شامل کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ مشاہدہ(، انٹرویو اور ریکارڈنگ کے ذریعے معلومات اکٹھی کی جاتی ہیں تاکہ ایک جامع تصویر حاصل ہو سکے۔

نشوونمائی کیس اسٹڈیز کا بنیادی مقصد یہ ہے کہ کاؤنسلر کلائنٹ کے مسائل کی اصل وجوہات کو سمجھ سکے اور اس کے مطابق مناسب رہنمائی اور علاجی حکمت عملی تیار کر سکے۔ یہ طریقہ کار نہ صرف مسائل کی تشخیص میں مدد دیتا ہے بلکہ

مستقبل کی منصوبہ بندی کے لیے بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔

کیس اسٹڈی کا مفہوم(Meaning of Case Study)

کیس اسٹڈی (Case Study) ایک تفصیلی اور منظم تحقیقی طریقہ ہے جس میں کسی ایک فرد، گروہ، ادارے، واقعے یا صورتحال کا گہرائی سے مطالعہ کیا جاتا ہے تاکہ اس کے رویے، مسائل اور اس پر اثر انداز ہونے والے عوامل کو بہتر طور پر سمجھا جاسکے۔ یہ طریقہ حقیقی زندگی میں موجود پیچیدہ مسائل کو سمجھنے میں مدد دیتا ہے۔

کیس اسٹڈی کا بنیادی مقصد کسی ایک کیس کو تفصیل سے سمجھنا ہوتا ہے، نہ کہ بڑے پیمانے پر عمومی نتائج اخذ کرنا۔ اس میں فرد کی زندگی کے مختلف پہلو جیسے خاندانی پس منظر، تعلیمی صورتحال، سماجی تعلقات اور جذباتی کیفیت کا تجزیہ کیا جاتا ہے تاکہ مسئلے کی اصل وجوہات تک پہنچا جاسکے۔

مثال کے طور پر اگر کسی کلاس میں ایک طالب علم مسلسل کمزور کارکردگی دکھا رہا ہے تو اس کا کیس اسٹڈی تیار کیا جاسکتا ہے۔ اس میں اس کے گھر کا ماحول، والدین کا رویہ، اسکول میں اس کی حاضری، اساتذہ سے تعلق اور اس کی جذباتی حالت کا جائزہ لیا جاتا ہے تاکہ یہ سمجھا جاسکے کہ اس کی کمزوری کی اصل وجہ کیا ہے۔ اسی طرح اگر کوئی طالب علم کلاس میں جارحانہ رویہ یا نظم و ضبط کی خلاف ورزی کرتا ہے تو اس کا کیس اسٹڈی بنایا جاتا ہے۔ اس میں یہ دیکھا جاتا ہے کہ آیا یہ رویہ گھر کے مسائل، دوستوں کے اثر، یا کسی جذباتی دباؤ کی وجہ سے ہے۔

کیس اسٹڈی کے ذریعے کاؤنسلر یا استاد کو یہ سمجھنے میں مدد ملتی ہے کہ طالب علم کے مسائل سطحی نہیں بلکہ ان کے پیچھے مختلف نفسیاتی، سماجی اور تعلیمی عوامل کارفرما ہوتے ہیں۔ اس طرح مؤثر رہنمائی اور مناسب کاؤنسلنگ ممکن ہو پاتی ہے۔

کیس اسٹڈی کی اہمیت(Importance of Case Study)

کیس اسٹڈی تحقیق اور کاؤنسلنگ دونوں میں ایک بہت اہم طریقہ کار ہے جس کے ذریعے کسی فرد، گروہ، ادارے یا صورتحال کا گہرائی سے مطالعہ کیا جاتا ہے۔ اس کا مقصد صرف معلومات جمع کرنا نہیں بلکہ مسئلے کی اصل نوعیت کو سمجھنا اور اس کے مختلف پہلوؤں کا تفصیلی تجزیہ کرنا ہوتا ہے۔

کیس اسٹڈی کی سب سے بڑی اہمیت یہ ہے کہ یہ حقیقی زندگی میں موجود مسائل کو سمجھنے میں مدد دیتی ہے۔ اس کے ذریعے کاؤنسلر یا محقق فرد کے رویے، حالات اور ان کے پیچھے موجود وجوہات کو بہتر طور پر سمجھ سکتا ہے۔

کیس اسٹڈی میں مختلف طریقوں جیسے انٹرویو، مشاہدہ، دستاویزات اور ریکارڈز کے ذریعے معلومات حاصل کی جاتی ہیں، جس سے مسئلے کی ایک مکمل اور جامع تصویر سامنے آتی ہے۔

تعلیم کے میدان میں کیس اسٹڈی اس لیے بہت اہم ہے کہ یہ طلبہ کے تعلیمی مسائل، رویے کی پیچیدگیاں اور جذباتی مسائل کو سمجھنے میں مدد دیتی ہے۔ مثال کے طور پر اگر کوئی طالب علم پڑھائی میں کمزور ہو یا کلاس میں غیر ذمہ دارانہ رویہ دکھا رہا ہو تو کیس اسٹڈی کے ذریعے اس کے گھر، اسکول اور ذاتی زندگی کے عوامل کا جائزہ لیا جاسکتا ہے۔

کیس اسٹڈی کی ایک اور اہمیت یہ ہے کہ یہ فیصلہ سازی اور مسئلہ حل کرنے میں مدد فراہم کرتی ہے۔ اس کے ذریعے کاؤنسلر کو ایسے

مؤثر اقدامات تیار کرنے میں آسانی ہوتی ہے جو فرد کی ضروریات کے مطابق ہوں۔
اس کے علاوہ کیس اسٹڈی تحقیق اور نظریہ سازی میں بھی اہم کردار ادا کرتی ہے کیونکہ یہ گہرے اور تفصیلی ڈیٹا فراہم کرتی ہے جو کسی بھی مسئلے کو بہتر طور پر سمجھنے میں مدد دیتا ہے۔

16.2.1 کیس اسٹڈی کی تیاری کے مراحل (Steps in Preparing Case Study)

کیس اسٹڈی کوئی ایک وقتی یا سرسری رپورٹ نہیں بلکہ ایک منظم، مرحلہ وار اور سائنسی بنیادوں پر استوار عمل ہے، جس کے ذریعے کاؤنسلر کسی کلائنٹ کے مسئلے کو گہرائی سے سمجھ کر اسے مؤثر اور دیرپار ہنمائی فراہم کرتا ہے۔ کیس اسٹڈی کی افادیت اسی بات میں پوشیدہ ہے کہ اس میں کلائنٹ کو محض ایک "مسئلے" کے طور پر نہیں بلکہ ایک مکمل فرد کے طور پر، اس کے خاندانی، تعلیمی اور سماجی پس منظر سمیت سمجھا جاتا ہے۔ ذیل میں کیس اسٹڈی کی تیاری کے مراحل کو تفصیل سے بیان کیا گیا ہے:

1۔ مسئلے کی نشاندہی (Identification of Problem)

کیس اسٹڈی کا پہلا اور بنیادی مرحلہ کلائنٹ کے اصل مسئلے کی درست نشاندہی کرنا ہے۔ اس مرحلے میں کاؤنسلر یہ سمجھنے کی کوشش کرتا ہے کہ کلائنٹ کس نوعیت کی مشکل کا سامنا کر رہا ہے — چاہے وہ تعلیمی مسئلہ ہو (جیسے کمزور کارکردگی)، جذباتی مسئلہ ہو (جیسے اضطراب یا اداسی) یا رویّاتی مسئلہ ہو (جیسے جارحیت یا اسکول سے غیر حاضری)۔ یہ نہایت اہم ہے کہ ابتدا ہی میں سطحی علامات اور اصل مسئلے کے درمیان فرق کیا جائے، کیونکہ اکثر جو مسئلہ سب سے پہلے نظر آتا ہے وہ کسی گہرے مسئلے کی محض ایک ظاہری علامت ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر اگر کوئی طالب علم مسلسل کلاس سے غیر حاضر رہ رہا ہو، تو کاؤنسلر کو یہ جاننے کی کوشش کرنی چاہیے کہ آیا یہ محض سستی ہے یا اس کے پیچھے گھریلو مسائل، ذہنی دباؤ یا اسکول میں کسی سے خوف جیسی گہری وجہ کارفرما ہے۔

2۔ معلومات کا حصول (Collection of Information)

مسئلے کی ابتدائی نشاندہی کے بعد کاؤنسلر مختلف ذرائع سے تفصیلی معلومات جمع کرتا ہے تاکہ مسئلے کو مزید گہرائی اور وسعت کے ساتھ سمجھا جا سکے۔ اس مقصد کے لیے انٹرویو، براہِ راست مشاہدہ، اساتذہ اور والدین سے گفتگو، اور بعض اوقات معیاری تشخیصی آلات (Diagnostic Tools) جیسے ذرائع استعمال کیے جاتے ہیں۔ معلومات کا حصول ایک ہی ذریعے تک محدود نہیں رکھا جاتا کیونکہ اس سے یک طرفہ اور نامکمل تصویر سامنے آنے کا خطرہ رہتا ہے۔ مثال کے طور پر صرف کلائنٹ کے بیان پر انحصار کرنے کے بجائے والدین اور اساتذہ کی رائے بھی شامل کی جاتی ہے تاکہ مسئلے کو مختلف زاویوں سے دیکھا جا سکے اور کسی ایک فریق کے ممکنہ تعصب یا نامکمل معلومات سے بچا جا سکے۔

3۔ پس منظر کا مطالعہ (Background Study)

اس مرحلے میں کاؤنسلر فرد کی زندگی کے وسیع تر تناظر کا جائزہ لیتا ہے، جس میں خاندانی صورتحال (جیسے والدین کے تعلقات، معاشی حالات، خاندان کا سائز)، تعلیمی کارکردگی کی تاریخ، سماجی تعلقات اور رہائشی و ثقافتی ماحول شامل ہیں۔ پس منظر کا یہ تفصیلی مطالعہ اس لیے ضروری ہے کیونکہ کسی بھی فرد کا موجودہ مسئلہ اکثر اس کے ماضی کے تجربات اور موجودہ حالات سے گہرا تعلق رکھتا ہے۔ مثال کے طور پر اگر کوئی بچہ اچانک تعلیمی کارکردگی میں کمزور ہو گیا ہو، تو یہ جاننا ضروری ہے کہ آیا حال ہی میں خاندان میں کوئی بڑی تبدیلی (جیسے

والدین کی علیحدگی یا نقل مکانی) رونما ہوئی ہے، کیونکہ اس طرح کے پس منظری عوامل مسئلے کی اصل جڑ کو سمجھنے میں کلیدی کردار ادا کرتے ہیں۔

4۔ ڈیٹا کی تنظیم (Organization of Data)

مختلف ذرائع سے حاصل کی گئی معلومات اکثر بکھری ہوئی اور غیر منظم صورت میں ہوتی ہیں، اس لیے اگلا اہم مرحلہ اس ڈیٹا کو منظم اور ترتیب وار انداز میں مرتب کرنا ہے۔ اس عمل میں معلومات کو موضوعاتی طور پر (جیسے تعلیمی، جذباتی، سماجی اور خاندانی زمروں میں) تقسیم کیا جاتا ہے تاکہ مسئلے کی ایک واضح اور مربوط تصویر سامنے آسکے۔ منظم ڈیٹا نہ صرف کاؤنسلر کے لیے تجزیہ کرنا آسان بناتا ہے بلکہ اس سے یہ بھی ظاہر ہوتا ہے کہ آیا معلومات میں کوئی خلا یا کمی باقی ہے جسے مزید تحقیق کے ذریعے پورا کرنے کی ضرورت ہے۔

5۔ تجزیہ (Analysis)

اس مرحلے میں کاؤنسلر مرتب شدہ معلومات کا گہرائی سے تجزیہ کرتا ہے تاکہ مسئلے کی سطحی علامات کے پیچھے چھپی اصل وجوہات (Root Causes) کو سمجھا جاسکے۔ تجزیے کے دوران مختلف عوامل کے درمیان ممکنہ تعلق تلاش کیا جاتا ہے—مثلاً کیا تعلیمی کمزوری کا تعلق گھریلو ماحول سے ہے، یا رویّاتی مسائل کا تعلق کسی جذباتی صدمے سے ہے۔ یہ مرحلہ کیس اسٹڈی کا فکری مرکز تصور کیا جاتا ہے، کیونکہ اسی تجزیے کی بنیاد پر آگے کی تمام حکمتِ عملی تشکیل دی جاتی ہے۔ ایک محتاط اور غیر جانبدارانہ تجزیہ ہی درست تشخیص اور مؤثر مداخلت کی ضمانت فراہم کرتا ہے۔

6۔ تشخیص (Diagnosis)

تجزیے کی روشنی میں کاؤنسلر کلائنٹ کے مسئلے کی نوعیت، شدت اور اس کے ممکنہ اثرات کا واضح تعین کرتا ہے۔ اس مرحلے میں یہ فیصلہ کیا جاتا ہے کہ مسئلہ عارضی نوعیت کا ہے یا دیرینہ، ہلکا ہے یا شدید، اور آیا اسے اسکول کی سطح پر ہی حل کیا جاسکتا ہے یا اس کے لیے کسی ماہر نفسیات یا معالج کی مزید مدد درکار ہوگی۔ درست تشخیص کے بغیر آگے کی کاؤنسلنگ منصوبہ بندی غیر مؤثر یا حتیٰ کہ نقصان دہ بھی ثابت ہوسکتی ہے، اسی لیے اس مرحلے میں جلد بازی سے گریز کرتے ہوئے تمام حاصل شدہ شواہد کی روشنی میں محتاط رائے قائم کی جاتی ہے۔

7۔ کاؤنسلنگ منصوبہ بندی (Counselling Plan / Intervention Plan)

تشخیص کے بعد کاؤنسلر مسئلے کے حل کے لیے ایک واضح، حقیقت پسندانہ اور قابلِ عمل منصوبہ تیار کرتا ہے۔ اس منصوبے میں یہ طے کیا جاتا ہے کہ کون سی کاؤنسلنگ تکنیک (جیسے انفرادی کاؤنسلنگ، گروپ کاؤنسلنگ، رویّاتی تھراپی یا خاندانی مشاورت) استعمال کی جائے گی، کاؤنسلنگ کے اہداف کیا ہوں گے، اور اس عمل میں کتنا وقت درکار ہوگا۔ یہ منصوبہ کلائنٹ کی انفرادی ضروریات، عمر اور صلاحیتوں کے مطابق ترتیب دیا جاتا ہے تاکہ یہ حقیقی معنوں میں مؤثر ثابت ہو، نہ کہ ایک عمومی اور یکساں طریقہ کار ہر کلائنٹ پر لاگو کیا جائے۔

8۔ عمل درآمد (Implementation)

اس مرحلے میں تیار کردہ منصوبے کو عملی جامہ پہنایا جاتا ہے، یعنی باقاعدہ کاؤنسلنگ سیشنز کا انعقاد کیا جاتا ہے اور طے شدہ حکمتِ عملیوں کے مطابق مداخلت کی جاتی ہے۔ عمل درآمد کے دوران کاؤنسلر کو لچکدار رہنا چاہیے، کیونکہ بعض اوقات سیشنز کے دوران نئی معلومات یا

حالات سامنے آسکتے ہیں جن کی روشنی میں منصوبے میں ترمیم کرنا ضروری ہو جاتا ہے۔ اس مرحلے میں کاؤنسلر اور کلائنٹ کے درمیان اعتماد اور تعاون کا رشتہ نہایت اہمیت رکھتا ہے، کیونکہ یہی رشتہ مداخلت کی کامیابی کا بنیادی ضامن ہوتا ہے۔

9۔ جائزہ اور فالواپ (Evaluation and Follow-up)

کیس اسٹڈی کا آخری مگر انتہائی اہم مرحلہ کلائنٹ کی پیش رفت کا مسلسل جائزہ لینا اور ضرورت کے مطابق مزید رہنمائی فراہم کرنا ہے۔ اس مرحلے میں یہ دیکھا جاتا ہے کہ آیا مقرر کردہ اہداف حاصل ہو رہے ہیں، کلائنٹ کے رویّے یا حالات میں کیا بہتری آئی ہے، اور آیا مداخلت میں کسی تبدیلی کی ضرورت ہے۔ فالو اپ سیشنز اس بات کو یقینی بناتے ہیں کہ حاصل شدہ بہتری مستقل رہے اور کلائنٹ کو طویل مدتی سہارا میسر آئے، بجائے اس کے کہ کاؤنسلنگ کے خاتمے کے ساتھ ہی معاملہ نظر انداز کر دیا جائے۔

مجموعی طور پر، کیس اسٹڈی کی تیاری کے یہ تمام مراحل ایک دوسرے سے جڑے ہوئے اور ایک دوسرے پر منحصر ہوتے ہیں۔ کسی بھی مرحلے کو نظر انداز کرنا یا جلد بازی میں مکمل کرنا مجموعی نتیجے کی درستگی اور مؤثریت کو متاثر کر سکتا ہے۔ جب یہ عمل نظم و ضبط، صبر اور پیشہ ورانہ مہارت کے ساتھ مکمل کیا جائے تو کیس اسٹڈی کاؤنسلر کے لیے ایک نہایت طاقتور ذریعہ ثابت ہوتی ہے، جس کی مدد سے وہ کلائنٹ کے مسئلے کو حقیقی معنوں میں سمجھ کر اسے مؤثر، شواہد پر مبنی اور فرد کی حقیقی ضروریات کے مطابق رہنمائی فراہم کر سکتا ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کیجیے (Check Your Progress)
1. نشوونمائی کیس اسٹڈی (Developmental Case Study) کی تیاری کے اہم مراحل بیان کریں۔ 2. کیس اسٹڈی کی تیاری میں معلومات کے حصول (Collection of Information) اور پس منظر کے مطالعہ کی اہمیت واضح کری ۔

16.3 تنقیدی عکاسی کا مفہوم (Meaning of Critical Reflection)

تنقیدی عکاسی (Critical Reflection) ایک ایسا سوچنے اور سمجھنے کا عمل ہے جس میں فرد اپنے خیالات، تجربات، عقائد، رویوں اور فیصلوں کا گہرائی سے تجزیہ کرتا ہے۔ اس عمل میں انسان یہ دیکھتا ہے کہ وہ کسی صورتحال کو کس نظر سے دیکھ رہا ہے اور اس کے پیچھے کون سے ذاتی تعصبات یا پہلے سے بنے ہوئے تصورات شامل ہیں۔

تنقیدی عکاسی صرف تجربات کو بیان کرنے یا ان کا خلاصہ پیش کرنے کا نام نہیں ہے بلکہ اس میں فرد اپنے علم اور عمل کا موازنہ کرتا ہے، مختلف نظریات کو اپنی عملی صورتحال کے ساتھ جوڑتا ہے اور یہ سمجھنے کی کوشش کرتا ہے کہ اس کے رویے یا فیصلوں کے پیچھے اصل وجوہات کیا ہیں۔

اس عمل کا بنیادی مقصد سوچ میں مثبت تبدیلی لانا ہے تاکہ فرد اپنی غلطیوں، کمزوریوں اور بہتری کے مواقع کو پہچان سکے اور اپنے پیشہ ورانہ اور ذاتی رویے کو بہتر بنا سکے۔ اس طرح تنقیدی عکاسی سیکھنے کے عمل کو زیادہ مؤثر، بامقصد اور گہرا بناتی ہے۔

عکاسی کی اہمیت (Importance of Reflection)

عکاسی(Reflection) ایک ایسا شعوری عمل ہے جس کے ذریعے فرد اپنے تجربات، اعمال اور فیصلوں پر گہرائی سے غور کرتا ہے تاکہ ان سے سبق حاصل کیا جاسکے اور مستقبل میں بہتر کارکردگی دکھائی جاسکے۔ کاؤنسلنگ، تدریس اور روزمرہ زندگی میں عکاسی کی اہمیت مندرجہ ذیل نکات سے واضح ہوتی ہے:

1۔ سیکھنے کے عمل میں بہتری(Improvement in Learning Process)

عکاسی فرد کو اپنے تجربات سے سیکھنے میں مدد دیتی ہے اور اس کے علم کو محض سطحی معلومات کے بجائے گہرا اور مستحکم بناتی ہے۔ جب فرد کسی تجربے کے بعد رک کر سوچتا ہے کہ کیا اچھا ہوا اور کیا بہتر ہو سکتا تھا، تو وہ اسی تجربے سے دوگنا فائدہ اٹھاتا ہے۔ *مثال* کے طور پر، اگر ایک کاؤنسلر نے کسی طالب علم کے ساتھ سیشن لیا اور بعد میں سوچا کہ "میں نے سوالات جلدی جلدی کر دیے تھے، مجھے زیادہ سننا چاہیے تھا"، تو اگلی بار وہ زیادہ صبر سے کام لے کر اپنی کارکردگی بہتر بناتا ہے۔ اسی طرح ایک اسکول ٹیچر بھی اگر سبق پڑھانے کے بعد سوچے کہ "بچوں نے مثالوں کے ذریعے زیادہ بہتر سمجھا بہ نسبت صرف تھیوری کے"، تو وہ آئندہ اپنے طریقہ تدریس میں مزید عملی مثالیں شامل کرے گا۔

2۔ فیصلہ سازی کی صلاحیت میں اضافہ (Improved Decision Making)

اپنے تجربات اور اعمال پر غور کرنے سے فرد میں بہتر اور سوچے سمجھے فیصلے کرنے کی صلاحیت پیدا ہوتی ہے، کیونکہ وہ ماضی کی غلطیوں کو دہرانے سے گریز کرتا ہے۔ *مثال* : ایک استاد اگر سوچے کہ "میں نے غصے میں آکر طالب علم کو سخت سزا دے دی، حالانکہ اسے سمجھانے کا موقع بھی دیا جاسکتا تھا"، تو وہ آئندہ ایسے حالات میں پہلے ٹھنڈے دل سے صورتحال کا جائزہ لے گا اور پھر متوازن فیصلہ کرے گا—مثلاً بچے کو کلاس کے سامنے ڈانٹنے کے بجائے علیحدہ بلا کر بات کرے گا۔

3۔ تناؤ کا انتظام(Stress Management)

Reflection جذبات کو سمجھنے اور انہیں مناسب انداز میں قبول کرنے میں مدد دیتا ہے، جس سے ذہنی دباؤ اور تناؤ میں کمی آتی ہے۔ جب فرد اپنے کیے گئے عمل پر اطمینان محسوس کرتا ہے تو اس کا ذہنی بوجھ ہلکا ہو جاتا ہے۔ *مثال* : ایک کاؤنسلر کسی مشکل اور جذباتی طور پر تھکا دینے والے کیس سے نمٹنے کے بعد سوچتا ہے کہ "میں نے جو کچھ کیا وہ درست تھا، میں نے اپنی پوری کوشش کی"، تو اس مثبت خود کلامی سے اس کا تناؤ کم ہو جاتا ہے اور وہ اگلے کیس کے لیے تازہ دم ہو کر تیار ہوتا ہے۔ اسی طرح ایک ٹیچر بھی مشکل کلاس کے بعد اپنی محنت کو تسلیم کر کے ذہنی سکون حاصل کر سکتا ہے۔

4۔ خود آگاہی میں اضافہ (Increase in Self-Awareness)

عکاسی کے ذریعے فرد اپنی کمزوریوں اور طاقتوں کو زیادہ بہتر طور پر پہچاننے کے قابل ہوتا ہے، جو ذاتی نشوونما کی بنیاد ہے۔ *کلاس روم کی* مثال : ایک طالب علم اگر سوچے کہ "میں کلاس میں سوال نہیں پوچھتا کیونکہ مجھے shy محسوس ہوتا ہے یا میں غلط جواب دینے سے ڈرتا ہوں"، تو یہ خود آگاہی اسے اپنی جھجک کو تسلیم کرنے اور بتدریج اس پر قابو پانے کی ترغیب دیتی ہے—مثلاً وہ پہلے چھوٹے گروپوں میں بولنا شروع کرتا ہے اور آہستہ آہستہ پوری کلاس کے سامنے اعتماد سے بات کرنے لگتا ہے۔

5۔ پیشہ ورانہ مہارت میں بہتری(Professional Competence)

Reflection کے ذریعے کاؤنسلر (اور استاد) اپنی مہارتوں کا خود جائزہ لے کر انہیں مسلسل بہتر بناتا ہے۔ مثال :اگر ایک کاؤنسلر محسوس کرے کہ "میں نے سیشن کے دوران کلائنٹ کی باڈی لینگویج کو نظر انداز کر دیا اور صرف اس کی باتوں پر توجہ دی"، تو وہ اس کمی کو تسلیم کر کے اگلے سیشن میں زیادہ توجہ اور حساسیت کے ساتھ کلائنٹ کے غیر زبانی اشاروں کو بھی مد نظر رکھے گا۔ اسی طرح ایک ٹیچر بھی اگر یہ سوچے کہ "میں نے آج کمزور طالب علموں کی طرف کم توجہ دی"، تو وہ اگلی کلاس میں انہیں زیادہ وقت دینے کی کوشش کرے گا۔

6۔ جذباتی فہم (Emotional Understanding)

عکاسی دوسروں کے جذبات اور رویّوں کو گہرائی سے سمجھنے میں بھی مدد دیتی ہے، جس سے تعلقات میں بہتری آتی ہے اور غلط فہمیاں کم ہوتی ہیں۔ *مثال* :اگر کوئی استاد کسی طالب علم کے بد تمیزی والے رویے پر فوری سختی کرنے کے بجائے ذرا رک کر سوچے کہ "شاید اس کا یہ رویہ گھریلو پریشانی یا غصے کی وجہ سے ہے، محض شرارت نہیں"، تو وہ سختی برتنے کے بجائے نرمی اور ہمدردی سے بچے کی اصل مشکل جاننے کی کوشش کرے گا۔

7۔ تجربات سے معنی اخذ کرنا (Meaning from Experiences)

عکاسی فرد کو ہر تجربے سے — چاہے وہ کامیاب ہو یا ناکام — کوئی نہ کوئی سبق حاصل کرنے کے قابل بناتی ہے۔ *مثال* :اگر کوئی سیشن مطلوبہ نتیجہ نہ دے سکے تو کاؤنسلر مایوس ہو کر ہمت ہارنے کے بجائے یہ سوچتا ہے کہ "مجھے اپنی تکنیک یا انداز تبدیل کرنا چاہیے"۔ اسی طرح اگر کسی ٹیچر کا کوئی تدریسی طریقہ کلاس میں کامیاب نہ ہو، تو وہ نئے طریقے آزمانے پر غور کرتا ہے۔ اس طرح ناکامی بھی ترقی کا زینہ بن جاتی ہے۔

مجموعی طور پر عکاسی (Reflection) ایک ایسا مسلسل اور فعال عمل ہے جو سیکھنے، فیصلہ سازی، ذہنی سکون، خود آگاہی، پیشہ ورانہ مہارت، جذباتی فہم اور تجربات سے سبق حاصل کرنے — سب پہلوؤں میں بہتری لاتا ہے۔ کاؤنسلر ہو یا استاد، دونوں کے لیے یہ عادت ناگزیر ہے، کیونکہ اسی کے ذریعے وہ اپنے کام میں مسلسل نکھار پیدا کر کے بچوں اور کلائنٹس کی بہتر انداز میں مدد کر سکتے ہیں۔

16.4 ذاتی کاؤنسلنگ طریقۂ کار کا مفہوم (Meaning of Personal Approach in Counselling)

ذاتی کاؤنسلنگ طریقۂ کار (Personal Approach to Counselling) سے مراد وہ انفرادی انداز ہے جسے ایک کاؤنسلر اپنی شخصیت، تجربے، علم، اقدار اور تربیت کی بنیاد پر اپناتا ہے۔ ہر کاؤنسلر مختلف ہوتا ہے، اس لیے ہر ایک کا کلائنٹ کے ساتھ کام کرنے کا طریقہ بھی مختلف ہو سکتا ہے۔ اس طریقہ کار میں کاؤنسلر مختلف نظریات اور تکنیکوں کو سمجھ کر انہیں اپنی سہولت اور کلائنٹ کی ضرورت کے مطابق استعمال کرتا ہے۔ اس میں کاؤنسلر کی خود آگاہی، ہمدردی، اخلاقی اصول اور مواصلاتی مہارتیں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔

سادہ الفاظ میں، ذاتی کاؤنسلنگ طریقہ کار وہ منفرد انداز ہے جس کے ذریعے ایک کاؤنسلر کلائنٹ کے ساتھ تعلق قائم کرتا ہے، اس کی رہنمائی کرتا ہے اور مسائل کے حل کے لیے مناسب حکمت عملی اختیار کرتا ہے۔

ذاتی کاؤنسلنگ طریقۂ کار کی خصوصیات (Characteristics of Personal Approach in Counselling)

کاؤنسلنگ محض چند مقررہ اصولوں یا تکنیکوں کا میکانکی اطلاق نہیں بلکہ ایک ایسا فن اور پیشہ ورانہ عمل ہے جس میں ہر کاؤنسلر اپنی شخصیت، تربیت اور تجربے کی روشنی میں ایک منفرد انداز تشکیل دیتا ہے۔ یہی ذاتی انداز (Personal Approach) اس بات کا تعین کرتا ہے کہ کاؤنسلر کس طرح کلائنٹ کے ساتھ تعلق قائم کرتا ہے، مسائل کو سمجھتا ہے اور رہنمائی فراہم کرتا ہے۔ ذیل میں کاؤنسلنگ میں ذاتی انداز کی بنیادی خصوصیات کو تفصیل سے بیان کیا گیا ہے:

1۔ انفرادی انداز (Individual Style)

ہر کاؤنسلر کا اپنا ایک منفرد اور مخصوص انداز ہوتا ہے جو اس کی شخصیت، زندگی کے تجربات، تربیتی پس منظر اور نظریاتی رجحان کی بنیاد پر تشکیل پاتا ہے۔ دو کاؤنسلر ایک ہی نظریے کی تعلیم حاصل کرنے کے باوجود اسے مختلف انداز میں لاگو کر سکتے ہیں، کیونکہ ان کی شخصیت، لہجہ اور کلائنٹ کے ساتھ تعامل کا طریقہ ایک دوسرے سے مختلف ہوتا ہے۔ یہ انفرادیت کوئی خامی نہیں بلکہ کاؤنسلنگ کے پیشے کی ایک فطری خصوصیت ہے، بشرطیکہ یہ پیشہ ورانہ اصولوں اور کلائنٹ کے مفاد کے دائرے میں رہے۔ مثال کے طور پر ایک کاؤنسلر زیادہ گفتگو پر مبنی انداز اپنا سکتا ہے جبکہ دوسرا خاموشی اور مشاہدے کو زیادہ ترجیح دے سکتا ہے، مگر دونوں کا مقصد کلائنٹ کی بہتری ہی رہتا ہے۔

2۔ خود آگاہی (Self-Awareness)

ایک مؤثر کاؤنسلر کے لیے سب سے بنیادی شرط یہ ہے کہ وہ اپنی ذات کو گہرائی سے سمجھتا ہو — یعنی اپنی طاقتوں، کمزوریوں، ذاتی تعصبات اور جذباتی ردِ عمل سے پوری طرح باخبر ہو۔ خود آگاہی کے بغیر کاؤنسلر کے ذاتی خیالات یا غیر حل شدہ جذباتی مسائل غیر شعوری طور پر کاؤنسلنگ کے عمل میں شامل ہو سکتے ہیں اور کلائنٹ کی مدد کرنے کے بجائے نقصان کا باعث بن سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر اگر کوئی کاؤنسلر خود طلاق کے کسی تلخ تجربے سے گزرا ہو، تو خود آگاہی اسے یہ سمجھنے میں مدد دیتی ہے کہ وہ اپنے ذاتی جذبات کو کسی طلاق زدہ خاندان کے کلائنٹ کے مسئلے پر حاوی نہ ہونے دے۔

3۔ لچکداری (Flexibility)

چونکہ ہر کلائنٹ اپنی ذات، پس منظر اور مسئلے کے اعتبار سے منفرد ہوتا ہے، اس لیے ایک مؤثر کاؤنسلر میں مختلف حالات اور کلائنٹس کے مطابق اپنے طریقہ کار کو ڈھالنے کی صلاحیت ہونی چاہیے۔ کسی ایک مقررہ تکنیک پر اصرار کرنے کے بجائے لچکدار کاؤنسلر ضرورت کے مطابق اپنا انداز، زبان اور حکمتِ عملی تبدیل کرتا ہے۔ مثال کے طور پر ایک کاؤنسلر ایک نوجوان کلائنٹ کے ساتھ زیادہ غیر رسمی اور کھلا انداز اپنا سکتا ہے، جبکہ کسی بزرگ یا زیادہ محتاط کلائنٹ کے ساتھ زیادہ رسمی اور صبر آزما رویّہ اختیار کر سکتا ہے۔

4۔ ہمدردی (Empathy)

ہمدردی کاؤنسلنگ کے عمل کی روح تصور کی جاتی ہے۔ اس سے مراد صرف کلائنٹ کی بات سننا نہیں بلکہ اس کے جذبات، تجربات اور نقطہ نظر کو گہرائی سے محسوس کرنے کی کوشش کرنا ہے، گویا کاؤنسلر عارضی طور پر خود کو کلائنٹ کی جگہ رکھ کر دیکھے۔ جب کلائنٹ یہ محسوس کرتا ہے کہ اسے واقعی سمجھا جا رہا ہے، تو اعتماد کا رشتہ مضبوط ہوتا ہے اور وہ اپنے اندرونی مسائل کو زیادہ کھل کر بیان کرنے کے

قابل ہو جاتا ہے، جو کہ کسی بھی مؤثر کاؤنسلنگ کے عمل کی بنیادی شرط ہے۔

5۔ مؤثر رابطہ کاری (Effective Communication)

کاؤنسلر کی کامیابی کا بڑا انحصار اس بات پر ہوتا ہے کہ وہ کلائنٹ کے ساتھ کتنے واضح، نرم اور مثبت انداز میں گفتگو کرتا ہے۔ مؤثر رابطہ کاری میں نہ صرف الفاظ کا چناؤ بلکہ لہجہ، باڈی لینگویج اور توجہ سے سننے کی صلاحیت بھی شامل ہے۔ ایسی گفتگو جو کلائنٹ کی سطح کے مطابق ہو، پیچیدہ اصطلاحات سے پاک ہو اور احترام پر مبنی ہو، کلائنٹ کو یہ باور کراتی ہے کہ وہ ایک محفوظ اور قابلِ اعتماد ماحول میں ہے، جس سے وہ اپنے مسائل کو آسانی سے بیان کر سکتا ہے۔

6۔ اخلاقی اصولوں کی پابندی (Ethical Practice)

ایک ذمہ دار کاؤنسلر ہمیشہ پیشہ ورانہ اخلاقی ضابطوں کی سختی سے پابندی کرتا ہے، جن میں رازداری (Confidentiality)، کلائنٹ کا احترام اور پیشہ ورانہ حدود کا خیال رکھنا شامل ہیں۔ رازداری کلائنٹ کے اعتماد کی بنیاد ہے، جبکہ پیشہ ورانہ حدود کاؤنسلر اور کلائنٹ کے تعلق کو ایک صحت مند اور مددگار دائرے میں رکھتی ہیں۔ ان اصولوں سے انحراف نہ صرف کلائنٹ کے اعتماد کو ٹھیس پہنچاتا ہے بلکہ کاؤنسلنگ کے پیشے کی ساکھ کو بھی نقصان پہنچا سکتا ہے۔

7۔ نظریات کا امتزاج (Integration of Theories)

ایک تجربہ کار کاؤنسلر کسی ایک نظریے تک محدود نہیں رہتا بلکہ کلائنٹ کی ضرورت کے مطابق مختلف کاؤنسلنگ نظریات (Counselling Theories) کو باہم ملا کر استعمال کرتا ہے۔ یہ التقاطی انداز (Eclectic Approach) کاؤنسلر کو یہ لچک دیتا ہے کہ وہ مختلف حالات میں سب سے موزوں تکنیک کا انتخاب کر سکے، بجائے اس کے کہ ہر کلائنٹ پر ایک ہی نظریاتی سانچہ لاگو کیا جائے۔ مثال کے طور پر کسی کلائنٹ کے ساتھ رویّاتی تکنیکیں مؤثر ثابت ہو سکتی ہیں جبکہ دوسرے کے ساتھ گفتگو پر مبنی یا جذباتی طریقے زیادہ کارآمد ہوں۔

8۔ کلائنٹ مرکوز رویّہ (Client-Centered Focus)

کاؤنسلنگ کے عمل کا مرکز ہمیشہ کلائنٹ کی ضروریات، خدشات اور بہتری ہونی چاہیے، نہ کہ کاؤنسلر کی ذاتی رائے یا ترجیحات۔ اس اصول کے تحت کاؤنسلر کلائنٹ کو فیصلے مسلط کرنے کے بجائے اسے اپنے فیصلے خود کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔ کلائنٹ مرکوز رویّہ کلائنٹ میں خود اعتمادی اور خود مختاری پیدا کرتا ہے، جو کہ طویل مدتی نفسیاتی صحت کے لیے نہایت اہم ہے۔

9۔ مسئلہ حل کرنے کی صلاحیت (Problem-Solving Ability)

ایک مؤثر کاؤنسلر میں کلائنٹ کے مسائل کا عملی اور قابلِ عمل حل تلاش کرنے کی صلاحیت ہونی چاہیے۔ اس میں مسئلے کی جڑ تک پہنچنا، مختلف ممکنہ حل تجویز کرنا اور کلائنٹ کے ساتھ مل کر بہترین راستے کا انتخاب کرنا شامل ہے۔ محض جذباتی سہارا دینا کافی نہیں، بلکہ کاؤنسلر کو کلائنٹ کو عملی قدم اٹھانے میں بھی رہنمائی فراہم کرنی چاہیے تاکہ وہ اپنی زندگی میں حقیقی تبدیلی لا سکے۔

10۔ پیشہ ورانہ ترقی (Professional Growth)

کاؤنسلنگ ایک ایسا شعبہ ہے جس میں سیکھنے کا عمل کبھی مکمل نہیں ہوتا۔ ایک اچھا کاؤنسلر مسلسل اپنی مہارتوں کو بہتر بنانے، نئی تحقیق سے باخبر رہنے اور اپنی غلطیوں سے سیکھنے کی کوشش کرتا رہتا ہے۔ پیشہ ورانہ ترقی میں تربیتی ورکشاپس میں شرکت، سپروژن (Supervision) حاصل کرنا اور اپنے کام پر خود احتسابی جیسے عوامل شامل ہیں، جو کاؤنسلر کو وقت کے ساتھ زیادہ باصلاحیت اور مؤثر بناتے ہیں۔

مجموعی طور پر، یہ تمام خصوصیات مل کر کاؤنسلنگ میں ایک مؤثر ذاتی انداز کی تشکیل کرتی ہیں۔ ایک کامیاب کاؤنسلر وہ ہوتا ہے جو اپنی انفرادیت کو برقرار رکھتے ہوئے بھی اخلاقی اصولوں، لچک اور کلائنٹ کی حقیقی ضروریات کے درمیان توازن قائم رکھ سکے۔ یہی توازن کاؤنسلنگ کے عمل کو محض ایک تکنیکی مشق کے بجائے ایک بامعنی، انسان دوست اور نتیجہ خیز تجربہ بناتا ہے۔

16.5 مشاہدہ اور انٹرویو کی مہارتوں کی اہمیت (Importance of Observation and Interview Skills)

مشاہدہ (Observation) اور انٹرویو (Interview) کاؤنسلنگ کے بنیادی اور اہم ٹولز ہیں جن کے ذریعے کاؤنسلر کلائنٹ کے بارے میں درست، جامع اور گہری معلومات حاصل کرتا ہے۔ یہ دونوں مہارتیں خاص طور پر اسکول کاؤنسلنگ میں بہت اہم کردار ادا کرتی ہیں کیونکہ طلبہ اپنے مسائل اکثر براہِ راست بیان نہیں کر پاتے۔

1۔ مشاہدہ کی اہمیت (Importance of Observation)

- طلبہ کے برتاؤ کو سمجھنا (Understanding Behaviour): مشاہدے کے ذریعے کاؤنسلر طالب علم کے کلاس روم میں رویے، توجہ، شرمیلا پن یا جارحیت کو سمجھ سکتا ہے۔ مثال: اگر ایک طالب علم کلاس میں خاموش رہتا ہے تو مشاہدہ سے پتہ چل سکتا ہے کہ وہ گھبراہٹ یا عدم اعتماد کا شکار ہے۔
- غیر زبانی اشاروں کی سمجھ (Non-verbal Cues): جسمانی حرکات، چہرے کے تاثرات اور آنکھوں کے اشارے سے جذبات کو سمجھا جاسکتا ہے۔ مثال: سر جھکانا یا نظر نہ ملانا شرمندگی یا خوف کی علامت ہو سکتا ہے۔
- حقیقی صورتحال کی معلومات (Real-life Insight): مشاہدہ اسکول اور گھر کے ماحول میں طالب علم کی اصل صورتحال کو سمجھنے میں مدد دیتا ہے۔
- مسائل کی ابتدائی نشاندہی (Early Identification of Problems): رویے میں تبدیلی کو جلد پہچان کر بروقت مدد فراہم کی جاسکتی ہے۔

2۔ انٹرویو کی مہارتوں اہمیت (Importance of Interview Skills)

- براہِ راست معلومات کا حصول: (Direct Information) انٹرویو کے ذریعے طالب علم یا والدین سے براہِ راست معلومات حاصل کی جاتی ہیں۔ *مثال:* استاد طالب علم سے اس کی غیر حاضری کی اصل وجہ پوچھ سکتا ہے۔
- اعتماد قائم کرنا: (Building Trust) مؤثر انٹرویو سے طالب علم کھل کر بات کرتا ہے اور اپنے مسائل بیان کرتا ہے۔
- گہرے مسائل کی نشاندہی: (Exploring Hidden Issues) انٹرویو کے ذریعے وہ مسائل سامنے آتے ہیں جو

مشاہدے سے ظاہر نہیں ہوتے۔ *مثال:* گھر کے مسائل یا ذہنی تناؤ۔

- مسئلہ حل کرنے میں مدد:(Problem Solving) حاصل شدہ معلومات کی بنیاد پر مناسب کاؤنسلنگ پلان بنایا جاتا ہے۔

مشاہدہ اور انٹرویو کی مہارتیں مؤثر کاؤنسلنگ کی بنیاد ہیں۔ ان کے ذریعے نہ صرف طلبہ کے مسائل کو بہتر طور پر سمجھا جا سکتا ہے بلکہ ان کے لیے بروقت اور مناسب رہنمائی بھی فراہم کی جا سکتی ہے، جو ان کی تعلیمی اور ذاتی ترقی میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔

16.6 کلائنٹ کی ضروریات کا مفہوم(Meaning of Client's Needs)

کلائنٹ کی ضروریات سے مراد وہ جسمانی، جذباتی، ذہنی، سماجی اور نفسیاتی ضروریات ہیں جنہیں پورا کرنا فرد کی بہتر نشوونما، ذہنی سکون اور مؤثر کارکردگی کے لیے ضروری ہوتا ہے۔ کاؤنسلنگ کے تناظر میں کلائنٹ کی ضروریات وہ مسائل، مشکلات اور جذباتی کیفیات ہوتی ہیں جنہیں سمجھ کر کاؤنسلر مناسب رہنمائی اور مدد فراہم کرتا ہے۔ *مثال کے طور پر*، اسکول کے ماحول میں ایک بچے کی ضرورت محض تعلیمی کارکردگی بہتر بنانا نہیں ہو سکتی بلکہ ہو سکتا ہے کہ اسے گھر کے حالات کی وجہ سے جذباتی سہارے کی، یا دوستوں میں قبولیت حاصل کرنے کے لیے سماجی مہارتوں کی ضرورت ہو۔ کاؤنسلر کا کام یہی ہے کہ وہ سطحی مسئلے کے پیچھے چھپی اصل ضرورت کو پہچانے۔

کاؤنسلنگ کا بنیادی مقصد اور آغاز

کاؤنسلنگ کا بنیادی مقصد کلائنٹ میں مثبت تبدیلی لانا ہوتا ہے۔ اس عمل کا آغاز کلائنٹ کے مسائل کو گہرائی سے سمجھنے سے ہوتا ہے، جس کے بعد اس کی نشوونمائی (Developmental)اور حالات سے متعلق (Situational) مشکلات کو حل کرنے میں مدد دی جاتی ہے۔ مثال :ایک طالب علم جو نویں جماعت میں نئے اسکول میں داخل ہوا ہو، اسے نئے ماحول میں ایڈجسٹ ہونے (ترقیاتی ضرورت) میں دشواری ہو سکتی ہے، جبکہ دوسری طرف کسی طالب علم کو والدین کی علیحدگی جیسے اچانک پیش آنے والے حالات (Situational)کی وجہ سے جذباتی مدد کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ کاؤنسلر دونوں طرح کی ضروریات میں فرق کر کے اسی مطابق رہنمائی فراہم کرتا ہے۔

پیشہ ورانہ تعلق کی اہمیت

کاؤنسلنگ کے عمل میں ایک مضبوط پیشہ ورانہ تعلق (Therapeutic Relationship) بہت اہم ہوتا ہے، جس میں ہمدردی (Empathy)، فعال سننا (Active Listening) اور اعتماد (Trust) بنیادی کردار ادا کرتے ہیں۔ جب یہ تعلق مضبوط ہوتا ہے تو کلائنٹ اپنے مسائل کھل کر بیان کر سکتا ہے اور بہتر رہنمائی حاصل کرتا ہے۔ *کلاس روم کی مثال* :جس طرح ایک ٹیچر جب بچوں سے دوستانہ اور ہمدردانہ رویہ رکھتا ہے تو بچے اپنی مشکلات، جیسے کسی مضمون میں دشواری یا کسی ہم جماعت کے ساتھ جھگڑا، کھل کر بیان کرتے ہیں، بالکل اسی طرح جب کاؤنسلر اور کلائنٹ کے درمیان اعتماد قائم ہو جائے تو کلائنٹ بھی اپنی اندرونی الجھنیں چھپائے بغیر بیان کر دیتا ہے۔

بحران سے نکالنے میں کردار اور کاؤنسلنگ کے مراحل

کاؤنسلر کلائنٹ کی جسمانی، جذباتی اور ذہنی مشکلات کو سمجھ کر اسے بحران سے نکلنے، ذہنی دباؤ کم کرنے اور بہتر فلاح و بہبود-Well)

(being حاصل کرنے میں مدد دیتا ہے۔ کاؤنسلنگ کا عمل عام طور پر درج ذیل مراحل پر مشتمل ہوتا ہے:

1. **تعلق قائم کرنا** – (Building Rapport) کلائنٹ کے ساتھ اعتماد اور ہمدردی پر مبنی رشتہ استوار کرنا۔
2. **مسئلے کا اندازۂ قدر** – (Assessment) کلائنٹ کے مسئلے اور اس کی گہرائی کو سمجھنا۔
3. **اہداف کا تعین** – (Goal Setting) کاؤنسلنگ کے ذریعے کیا حاصل کرنا ہے، اس کا تعین کرنا۔
4. **مداخلت** – (Intervention) مناسب حکمتِ عملی اور تکنیک کے ذریعے مدد فراہم کرنا۔
5. **جانچ** – (Evaluation) یہ دیکھنا کہ کاؤنسلنگ سے کلائنٹ کو کس حد تک فائدہ پہنچا۔

مثال :اگر کوئی طالب علم امتحان کے شدید خوف (Exam Anxiety) کا شکار ہو، تو کاؤنسلر پہلے اس کے ساتھ اعتماد قائم کرے گا، پھر معلوم کرے گا کہ خوف کی اصل وجہ کیا ہے (جیسے والدین کی توقعات کا دباؤ)، اس کے بعد ہدف طے کرے گا کہ امتحان کے دوران بچے کا اضطراب کم ہو، پھر سانس لینے کی مشقیں یا وقت کی تقسیم جیسی تکنیکیں سکھائے گا، اور آخر میں دیکھے گا کہ آیا امتحان کے دوران بچے کی کارکردگی اور ذہنی حالت میں بہتری آئی یا نہیں۔

انفرادی ضروریات پر توجہ

مزید یہ کہ مؤثر کاؤنسلنگ میں ہر کلائنٹ کی انفرادی ضروریات کو مد نظر رکھتے ہوئے مداخلت کی جاتی ہے، کیونکہ ایک ہی مسئلہ مختلف افراد میں مختلف وجوہات کی بنا پر پیدا ہو سکتا ہے۔*مثال* :کلاس کے دو طالب علم اگر یکساں طور پر کم نمبر لے رہے ہوں، تو ممکن ہے ایک کی وجہ سیکھنے کی معذوری (Learning Disability) ہو جبکہ دوسرے کی وجہ گھریلو مسائل کے باعث توجہ کی کمی ہو۔ کاؤنسلر دونوں کے ساتھ ایک جیسا طریقہ اپنانے کے بجائے ہر ایک کی انفرادی صورتحال کے مطابق الگ حکمتِ عملی وضع کرے گا۔ اسی انفرادی توجہ کی وجہ سے کلائنٹ کی سوچ، احساسات اور رویے میں مثبت تبدیلی آتی ہے اور وہ اپنی زندگی کے مسائل کو بہتر انداز میں حل کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔

16.6.1 نشوونمائی بصیرت کا مفہوم(Meaning of Developmental Insights)

نشوونمائی بصیرت سے مراد کسی فرد کی نشوونما(،رویوں، جذبات، صلاحیتوں اور ضروریات کے بارے میں گہری سمجھ اور آگاہی حاصل کرنا ہے۔ یہ بصیرت اس بات کو سمجھنے میں مدد دیتی ہے کہ نشوونما کے مختلف مراحل (developmental stages) میں افراد کس طرح سوچتے ہیں، محسوس کرتے ہیں اور اپنے ماحول کے ساتھ تعامل کرتے ہیں۔

نشوونمائی بصیرت صرف معلومات جمع کرنے کا نام نہیں بلکہ ان معلومات کا تجزیہ، تجربات پر غور وفکر اور مختلف مشاہدات کی تشریح کر کے معنی خیز نتائج اخذ کرنے کا عمل ہے۔ اس کے ذریعے کاؤنسلر فرد کی موجودہ صورتحال کو اس کی عمر، تجربات اور ترقیاتی مرحلے کے تناظر میں بہتر طور پر سمجھ سکتا ہے۔

کاؤنسلنگ میں نشوونمائی بصیرت بہت اہمیت رکھتی ہے کیونکہ اس سے کاؤنسلر کو یہ معلوم ہوتا ہے کہ کلائنٹ کا رویہ یا مسئلہ اس کے نشوونما کے مرحلے کے مطابق ہے یا کسی خاص مداخلت کی ضرورت ہے۔ مثال کے طور پر ایک نوعمر طالب علم میں شناخت کی تلاش

اور جذباتی اتار چڑھاؤ عام بات ہے، جبکہ یہی رویہ ایک بالغ فرد میں مختلف معنی رکھ سکتا ہے۔

اگر ایک پرائمری کلاس کا بچہ بار بار استاد سے مدد طلب کرتا ہے تو یہ اس کی عمر کے مطابق انحصار کی علامت ہو سکتی ہے، لیکن اگر یہی رویہ بڑی کلاس کے طالب علم میں ہو تو اس کے پیچھے اعتماد کی کمی یا کسی اور مسئلے کا امکان ہو سکتا ہے۔ نشوونمائی بصیرت کاؤنسلر اور استاد کو ایسے رویوں کی درست تشریح کرنے میں مدد دیتی ہے۔

اس طرح نشوونمائی بصیرت فرد کی ضروریات، مسائل اور صلاحیتوں کو اس کے عمرانی اور نفسیاتی مرحلے کے مطابق سمجھنے کا عمل ہے، جو مؤثر کاؤنسلنگ، درست فیصلہ سازی اور مناسب رہنمائی کے لیے نہایت ضروری ہے۔

نشوونمائی بصیرت پیدا کرنے کے مراحل (Steps in Developing Developmental Insights)

نشوونمائی بصیرت (Developmental Insight) اچانک یا خود بخود حاصل نہیں ہوتی بلکہ یہ ایک منظم اور مرحلہ وار عمل کے ذریعے پیدا ہوتی ہے، جس میں کاؤنسلر معلومات اکٹھی کر کے، ان پر غور کر کے اور پھر عملی اقدامات تجویز کر کے کلائنٹ کی مکمل تصویر سمجھنے کی کوشش کرتا ہے۔ اس عمل کے مختلف مراحل درج ذیل ہیں:

1۔ ڈیٹا کی تجمیع اور تجزیہ (Data Collection and Analysis)

سب سے پہلے فرد کے بارے میں متعلقہ معلومات جمع کی جاتی ہیں۔ یہ معلومات مشاہدہ (Observation)، انٹرویو، تعلیمی ریکارڈ، اور والدین و اساتذہ کی آراء کے ذریعے حاصل کی جا سکتی ہیں۔ بعد ازاں ان معلومات کا تجزیہ کیا جاتا ہے تاکہ رویوں، جذبات اور مسائل کے نمونوں (Patterns) کو سمجھا جا سکے۔ یہ مرحلہ بنیاد کی حیثیت رکھتا ہے کیونکہ ادھوری یا سطحی معلومات پر مبنی نتائج غلط ہو سکتے ہیں۔

مثال: اگر ایک طالب علم مسلسل کلاس میں غیر حاضر رہتا ہے تو کاؤنسلر فوری نتیجہ اخذ کرنے کے بجائے پہلے اس کی حاضری کا ریکارڈ، تعلیمی کارکردگی، کلاس ٹیچر کی رائے اور خاندانی حالات کا جائزہ لیتا ہے۔ ایک اور کلاس روم مثال: اگر کوئی بچہ اچانک ہوم ورک مکمل کرنا چھوڑ دے، تو کاؤنسلر صرف بچے سے پوچھنے کے بجائے اساتذہ سے اس کے کلاس میں رویے کے بارے میں اور والدین سے گھر کے ماحول کے بارے میں معلومات اکٹھی کرتا ہے تاکہ مکمل تصویر سامنے آ سکے۔

2۔ غور و فکر اور تشریح (Reflection and Interpretation)

معلومات جمع کرنے کے بعد ان پر گہرائی سے غور کیا جاتا ہے اور ان کے معنی و مفہوم سمجھے جاتے ہیں۔ اس مرحلے میں کاؤنسلر یہ جاننے کی کوشش کرتا ہے کہ حاصل شدہ معلومات طالب علم کی نشوونما اور مسائل کے بارے میں کیا اشارے دیتی ہیں، اور ظاہری رویے کے پیچھے چھپی اصل وجہ کیا ہو سکتی ہے۔

مثال: اگر طالب علم کی تعلیمی کارکردگی اچانک کم ہو جائے تو کاؤنسلر یہ سمجھتا ہے کہ یہ صرف تعلیمی مسئلہ نہیں بلکہ جذباتی تناؤ یا خاندانی مشکلات کی علامت بھی ہو سکتا ہے۔ *مزید کلاس روم مثال*: اگر ایک ہمیشہ خوش مزاج اور ملنسار بچہ اچانک کلاس میں تنہا بیٹھنے لگے اور دوستوں سے کترانے لگے، تو کاؤنسلر اس ظاہری تنہائی کو محض "مزاج کی تبدیلی" سمجھنے کے بجائے یہ تشریح کرے گا کہ شاید بچہ کسی بدمعاشی (Bullying) کا شکار ہے یا گھر میں کسی پریشانی سے گزر رہا ہے۔ اسی طرح تشریح ہی وہ کڑی ہے جو خام معلومات کو بامعنی سمجھ میں تبدیل کرتی ہے۔

3۔ عملی نتائج اخذ کرنا(Actionable Outcomes)

بصیرت کا اصل مقصد صرف سمجھنا نہیں بلکہ عملی اقدامات تک پہنچنا ہوتا ہے۔ حاصل شدہ معلومات اور ان کی تشریح کی بنیاد پر ایک مناسب اور قابلِ عمل کاؤنسلنگ منصوبہ تیار کیا جاتا ہے، تاکہ کلائنٹ کو حقیقی فائدہ پہنچایا جاسکے۔

مثال :اگر معلوم ہو کہ طالب علم امتحانی اضطراب (Exam Anxiety) کا شکار ہے تو اس کے لیے تناؤ کے انتظام (Stress Management)اور مطالعے کی مہارتوں (Study Skills) پر مبنی پروگرام ترتیب دیا جاسکتا ہے، جیسے سانس لینے کی مشقیں سکھانا یا وقت کی مناسب تقسیم کا طریقہ بتانا۔

اس طرح نشوونمائی بصیرت پیدا کرنے کا عمل ایک زنجیر کی مانند ہے، جس میں پہلے درست معلومات اکٹھی کی جاتی ہیں، پھر ان پر گہری سوچ بچار کے ذریعے ان کا حقیقی مفہوم اخذ کیا جاتا ہے، اور آخر میں اسی سمجھ کی روشنی میں عملی، قابلِ نفاذ حل تجویز کیے جاتے ہیں۔ یہی مرحلہ وار طریقہ کار کاؤنسلر کو ایک سطحی مبصر کے بجائے ایک مؤثر رہنما بناتا ہے، جو طالب علم کی حقیقی ضرورت کو پہچان کر اس کی بہترین انداز میں مدد کر سکتا ہے۔

16.6.3 نشوونمائی بصیرت حاصل کرنے کی تکنیکیں

(Techniques for Developing Developmental Insights)

نشوونمائی بصیرت (Developmental Insight) حاصل کرنا کاؤنسلنگ کے عمل کا ایک نہایت اہم حصہ ہے، کیونکہ اسی کی بنیاد پر کاؤنسلر کسی فرد کی حقیقی ضروریات، مسائل اور نشوونما کو صحیح طور پر سمجھ سکتا ہے۔ محض معلومات اکٹھی کرنا کافی نہیں ہوتا بلکہ اس کے لیے مخصوص تکنیکوں کا استعمال ضروری ہے، تاکہ ملنے والی معلومات کو منظم، بامعنی اور قابلِ عمل بنایا جاسکے۔ ذیل میں ایسی چند اہم تکنیکیں بیان کی گئی ہیں جو نشوونمائی بصیرت کو مؤثر بنانے میں مدد دیتی ہیں۔

1۔ ذہنی نقشہ سازی(Mind Mapping)

اس تکنیک میں خیالات، مسائل اور مختلف عوامل کو تصویری یا خاکاتی شکل میں ترتیب دیا جاتا ہے تاکہ ان کے باہمی تعلقات واضح طور پر سامنے آسکیں۔ یہ طریقہ پیچیدہ صورتحال کو سادہ اور قابلِ فہم انداز میں پیش کرنے میں مدد دیتا ہے۔*مثال کے طور پر*، اگر کوئی طالب علم مسلسل کمزور تعلیمی کارکردگی دکھا رہا ہو، تو کاؤنسلر ایک ذہنی نقشہ بنا کر اس کی کمزور کارکردگی کے ممکنہ اسباب — جیسے گھر کا ماحول، دوستوں کا اثر، مطالعے کی عادات اور نیند کی کمی — کو ایک ہی نقشے میں ظاہر کر سکتا ہے۔ اس سے یہ واضح ہو جاتا ہے کہ کون سا عنصر مسئلے کی اصل جڑ ہے اور کون سے عوامل ایک دوسرے کو متاثر کر رہے ہیں۔

2۔ روزنامچہ نویسی اور خود عکاسی(Journaling and Reflection)

اپنے تجربات، مشاہدات اور خیالات کو باقاعدگی سے تحریر کرنے سے فرد کو اپنے رویوں اور سیکھنے کے عمل کو گہرائی سے سمجھنے میں مدد ملتی ہے۔ لکھنے کا عمل ذہن کو منظم کرتا ہے اور وہ باتیں بھی سامنے لے آتا ہے جو ورنہ نظر انداز ہو جاتیں۔*مثال* :ایک کاؤنسلر ہر سیشن کے بعد اپنی مشاہدات، کلائنٹ کے رویے میں تبدیلیاں اور خود اپنی کارکردگی کے بارے میں سیکھے گئے نکات لکھتا ہے، تاکہ وقت کے

ساتھ اپنی پیشہ ورانہ صلاحیتوں کو بہتر بنا سکے۔ *کلاس روم کی مثال* : اسی طرح ایک ٹیچر بھی اگر روزانہ کلاس کے بعد چند سطریں لکھے کہ آج کون سا طریقہ کار گر رہا اور کہاں بہتری کی گنجائش ہے، تو وہ آہستہ آہستہ اپنے طریقہ تدریس کو نکھار سکتا ہے۔

3۔ باہمی گفتگو اور تبادلۂ خیال (Collaborative Discussions and Brainstorming)

اساتذہ، والدین، ساتھی کاؤنسلرز اور دیگر ماہرین کے ساتھ گفتگو کرنے سے نئے زاویے اور بہتر فہم پیدا ہوتا ہے، کیونکہ ہر فرد کسی مسئلے کو اپنے تجربے اور نقطۂ نظر سے دیکھتا ہے۔ *مثال* : کسی طالب علم کے رویاتی مسئلے (جیسے کلاس میں بار بار جھگڑا کرنا) کے حل کے لیے استاد، والدین اور کاؤنسلر مل بیٹھ کر تبادلۂ خیال کرتے ہیں — استاد کلاس روم کے رویے کے بارے میں بتاتا ہے، والدین گھر کے حالات سے آگاہ کرتے ہیں اور کاؤنسلر ان تمام معلومات کو یکجا کر کے ایک جامع حکمتِ عملی تیار کرتا ہے، جو اکیلے کام کرنے سے کہیں زیادہ مؤثر ثابت ہوتی ہے۔

4۔ مسلسل مشاہدہ (Continuous Observation)

فرد کے رویوں اور کارکردگی کا مسلسل اور باقاعدہ مشاہدہ اس کی نشوونما، تبدیلیوں اور ضروریات کو سمجھنے میں نہایت مددگار ثابت ہوتا ہے، کیونکہ ایک ہی نشست میں حاصل ہونے والی معلومات نامکمل ہو سکتی ہیں۔ *مثال* : اگر ٹیچر کسی بچے کا صرف ایک دن کا رویہ دیکھ کر رائے قائم کر لے تو ہو سکتا ہے وہ غلط ہو، لیکن اگر وہ ہفتوں تک بچے کے کلاس میں شرکت کے انداز، ہم جماعتوں کے ساتھ تعامل اور تعلیمی کارکردگی کا مسلسل جائزہ لے، تو اسے بچے کے رویے کا حقیقی اور مکمل نمونہ (Pattern) نظر آتا ہے، جس کی بنیاد پر درست رہنمائی ممکن ہوتی ہے۔

5۔ فیڈبیک حاصل کرنا (Seeking Feedback)

طلبہ، والدین اور اساتذہ سے فیڈبیک لینے سے کاؤنسلر کو فرد کے مسائل اور ترقی کے بارے میں زیادہ جامع اور متوازن معلومات حاصل ہوتی ہیں، کیونکہ صرف ایک نقطۂ نظر کبھی مکمل تصویر نہیں دکھاتا۔ *مثال* : اگر کاؤنسلر کسی طالب علم پر کچھ عرصہ کام کرنے کے بعد استاد سے پوچھے کہ "کیا بچے کی کلاس میں شرکت اور رویے میں بہتری آئی ہے؟" اور ساتھ ہی والدین سے بھی گھر پر بچے کے رویے کے بارے میں دریافت کرے، تو اسے معلوم ہو جاتا ہے کہ اس کی کاؤنسلنگ کتنی مؤثر رہی اور کہاں مزید توجہ کی ضرورت ہے۔

مجموعی طور پر یہ تمام تکنیکیں — ذہنی نقشہ سازی، روزنامچہ نویسی، باہمی گفتگو، مسلسل مشاہدہ اور فیڈبیک — ایک دوسرے سے مل کر کاؤنسلر کو کسی بھی فرد کی حقیقی ضروریات اور مسائل کو گہرائی سے سمجھنے کے قابل بناتی ہیں۔ یہ تکنیکیں الگ الگ استعمال کرنے کے بجائے جب مربوط انداز میں بروئے کار لائی جائیں تو ان کا اثر کہیں زیادہ گہرا اور دیرپا ہوتا ہے۔ یوں ترقیاتی بصیرت محض ایک نظریاتی تصور نہیں رہتی بلکہ ایک عملی اوزار بن جاتی ہے، جس کی مدد سے کاؤنسلر — اور اسی طرح استاد بھی — طلبہ کی نشوونما میں حقیقی اور مثبت کردار ادا کر سکتے ہیں۔

16.6.4 ضروریات اور ترقیاتی مراحل کے درمیان تعلق

(Link between Needs and Developmental Stages)

ہر فرد کی ضروریات اس کی عمر، نشوونما کے مرحلے اور زندگی کے تجربات کے مطابق تبدیل ہوتی رہتی ہیں۔ اسی لیے مؤثر کاؤنسلنگ کے لیے یہ سمجھنا ضروری ہے کہ مختلف ترقیاتی مراحل میں افراد کی ضروریات بھی مختلف ہوتی ہیں۔ اگر کاؤنسلر ان ضروریات کو ترقیاتی مرحلے کے تناظر میں سمجھے تو وہ زیادہ مناسب اور مؤثر رہنمائی فراہم کر سکتا ہے۔

ابتدائی بچپن (Early Childhood)

اس مرحلے میں بچوں کو محبت، تحفظ، توجہ اور جذباتی حمایت کی ضرورت ہوتی ہے۔ وہ کھیل اور مشاہدے کے ذریعے سیکھتے ہیں اور دوسروں پر زیادہ انحصار کرتے ہیں۔ اگر ایک چھوٹا بچہ اسکول میں بار بار روتا ہے تو اسے نظم وضبط کی سزا دینے کے بجائے جذباتی تحفظ اور اعتماد فراہم کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

درمیانی بچپن (Middle Childhood)

اس عمر میں تعلیمی کامیابی، دوستوں کے ساتھ تعلقات اور خود اعتمادی اہم ضروریات بن جاتی ہیں۔ بچے اپنی صلاحیتوں کو پہچاننا شروع کرتے ہیں اور دوسروں سے موازنہ بھی کرتے ہیں۔

مثال: اگر کوئی طالب علم اپنی تعلیمی کارکردگی کی وجہ سے خود کو کم تر سمجھتا ہے تو اسے حوصلہ افزائی اور مثبت فیڈبیک کی ضرورت ہوتی ہے۔

نوعمری (Adolescence)

نوعمر افراد شناخت، آزادی، دوستوں کی قبولیت اور مستقبل کے بارے میں رہنمائی کی ضرورت محسوس کرتے ہیں۔ اس مرحلے میں جذباتی اتار چڑھاؤ بھی زیادہ ہوتا ہے۔

مثال: اگر ایک نوجوان اپنے کیریئر کے انتخاب کے بارے میں پریشان ہے تو اسے تعلیمی اور پیشہ ورانہ رہنمائی (career guidance) کی ضرورت ہوگی۔

بالغی (Adulthood)

بالغ افراد کو پیشہ ورانہ استحکام، خاندانی تعلقات اور ذمہ داریوں سے متعلق مدد درکار ہو سکتی ہے۔

ایک نوجوان ملازمت اور خاندانی ذمہ داریوں میں توازن پیدا کرنے کے لیے کاؤنسلنگ حاصل کر سکتا ہے۔

کاؤنسلنگ میں اہمیت (Importance in Counselling)

- کلائنٹ کی ضروریات کو اس کے ترقیاتی مرحلے کے مطابق سمجھنے میں مدد ملتی ہے۔
- مناسب کاؤنسلنگ حکمتِ عملی منتخب کرنا آسان ہو جاتا ہے۔
- غیر حقیقی توقعات سے بچا جا سکتا ہے۔
- فرد کی عمر اور صلاحیتوں کے مطابق مداخلت کی جا سکتی ہے۔
- کلائنٹ کی مجموعی نشوونما اور فلاح وبہبود کو بہتر بنایا جا سکتا ہے۔

اس طرح ضروریات اور ترقیاتی مراحل کے درمیان تعلق کو سمجھنا مؤثر کاؤنسلنگ کی بنیاد ہے، کیونکہ ہر عمر کے فرد کے مسائل، توقعات

اور ضروریات ایک دوسرے سے مختلف ہوتے ہیں اور ان کے مطابق ہی رہنمائی فراہم کی جانی چاہیے۔

16.6.5 مؤثر میپنگ کی اہمیت(Importance of Effective Mapping)

مؤثر میپنگ کاؤنسلنگ کا ایک اہم طریقہ ہے جس کے ذریعے کلائنٹ کی زندگی کے مختلف تجربات، تعلقات، وسائل(، ضروریات اور ترقیاتی مراحل کو منظم انداز میں سمجھا جاتا ہے۔ میپنگ کلائنٹ کو اپنی زندگی کے مختلف پہلوؤں کے درمیان تعلقات دیکھنے اور اپنی صورتحال کا ایک جامع تصور قائم کرنے میں مدد دیتی ہے۔

کاؤنسلنگ میں میپنگ کی اہمیت اس لیے بھی زیادہ ہے کیونکہ انسان اپنی زندگی کو کہانیوں اور تجربات کے ذریعے سمجھتا ہے۔ جب کلائنٹ اپنے ماضی، حال اور مستقبل کو ایک نقشے (map) کی صورت میں دیکھتا ہے تو اسے اپنی زندگی میں موجود نمونوں(patterns) ، طاقتوں(strengths) ،مشکلات اور مواقع کو بہتر طور پر سمجھنے کا موقع ملتا ہے۔

مؤثر میپنگ کی اہمیت کے اہم پہلو(Key Importance of Effective Mapping)

کاؤنسلنگ کے عمل میں میپنگ (Mapping) ایک نہایت مفید تکنیک ہے جس کے ذریعے کلائنٹ کی زندگی کے مختلف پہلوؤں — جیسے تجربات، جذبات، تعلقات اور وسائل — کو خاکاتی یا تصویری شکل میں ترتیب دیا جاتا ہے۔ یہ عمل پیچیدہ اور بکھری ہوئی معلومات کو ایک منظم اور قابلِ فہم صورت میں پیش کرتا ہے، جس سے کاؤنسلر اور کلائنٹ دونوں کو مسئلے کی جڑ تک پہنچنے میں آسانی ہوتی ہے۔ ذیل میں مؤثر میپنگ کی اہمیت کے چند اہم پہلو تفصیل سے بیان کیے گئے ہیں۔

1۔ خود آگاہی میں اضافہ(Enhancing Self-Awareness)

میپنگ کلائنٹ کو اپنی زندگی، تجربات، صلاحیتوں اور کمزوریوں کو بہتر انداز میں سمجھنے میں مدد دیتی ہے، کیونکہ جب معلومات کو بصری شکل میں دیکھا جاتا ہے تو ان کے درمیان تعلق زیادہ واضح ہو جاتا ہے۔ *مثال* :ایک طالب علم اپنی تعلیمی کامیابیوں اور ناکامیوں کو ایک نقشے میں ترتیب دے کر یہ سمجھ سکتا ہے کہ اس کی کارکردگی پر کن عوامل — جیسے وقت کی کمی، مطالعے کی عادات یا خاندانی حالات — نے سب سے زیادہ اثر ڈالا۔

2۔ ماضی، حال اور مستقبل کو جوڑنا(Connecting Past, Present and Future)

میپنگ کلائنٹ کو یہ سمجھنے میں مدد دیتی ہے کہ ماضی کے تجربات اس کی موجودہ زندگی اور مستقبل کے فیصلوں پر کس طرح اثر انداز ہوتے ہیں۔ اس سے فرد کو اپنی موجودہ حالت کا پس منظر سمجھنے میں آسانی ہوتی ہے۔ *مثال* :ایک طالب علم یہ محسوس کر سکتا ہے کہ ابتدائی جماعتوں میں حاصل ہونے والی تعلیمی کامیابیاں آج اس کے موجودہ اعتماد اور تعلیم کی طرف مثبت رویے کا سبب ہیں۔ *کلاس روم کی مثال* :اسی طرح اگر کوئی بچہ پرائمری میں کسی مضمون (جیسے ریاضی) میں مسلسل ناکام رہا ہو، تو یہ نقشے سے واضح ہو سکتا ہے کہ اسی وجہ سے آج بھی وہ اس مضمون سے خوفزدہ رہتا ہے۔

3۔ مسائل اور ضروریات کی درست شناخت(Identifying Problems and Needs)

میپنگ کے ذریعے کلائنٹ کی اصل ضروریات اور مسائل واضح طور پر سامنے آجاتے ہیں، جس سے مؤثر اور ہدف پر مبنی کاؤنسلنگ ممکن

ہوتی ہے۔*مثال* :اگر طالب علم کی کمزور تعلیمی کارکردگی کے ساتھ ساتھ خاندانی مسائل (جیسے والدین کے درمیان تناؤ) بھی موجود ہوں، تو میپنگ کے ذریعے دونوں عوامل بیک وقت سامنے آ جاتے ہیں، اور کاؤنسلر صرف تعلیمی پہلو پر توجہ دینے کے بجائے مکمل صورتحال کو مدنظر رکھ کر مدد فراہم کرتا ہے۔

4۔طاقتوں اور وسائل کی نشاندہی(Identifying Strengths and Resources)

میپنگ صرف مسائل کی نشاندہی تک محدود نہیں بلکہ یہ کلائنٹ کی طاقتوں، سپورٹ سسٹمز اور دستیاب وسائل کو بھی نمایاں کرتی ہے، جو کاؤنسلنگ کے عمل کو زیادہ متوازن بناتا ہے۔*مثال* :ایک طالب علم اپنے والدین، اساتذہ اور دوستوں کی حمایت کو ایک اہم وسیلہ کے طور پر شناخت کر سکتا ہے، جسے کاؤنسلر اس کی مشکلات پر قابو پانے کے لیے استعمال کر سکتا ہے ــــ مثلاً کمزور طالب علم کو کسی ہمدرد ہم جماعت کے ساتھ جوڑ کر گروپ اسٹڈی کروانا۔

5۔فیصلہ سازی میں مدد(Supporting Decision-Making)

جب کلائنٹ اپنی صورتحال کو واضح طور پر دیکھتا ہے تو وہ بہتر اور معقول فیصلے کرنے کے قابل ہوتا ہے، کیونکہ الجھی ہوئی معلومات کے بجائے اسے واضح تصویر میسر ہوتی ہے۔*مثال* : کیریئر کاؤنسلنگ میں ایک طالب علم اپنی دلچسپیوں، صلاحیتوں اور دستیاب مواقع کو ایک نقشے میں شامل کر کے یہ فیصلہ کر سکتا ہے کہ آیا اسے سائنس کی طرف جانا چاہیے یا آرٹس کی طرف، جو کہ محض قیاس آرائی کے بجائے حقائق پر مبنی فیصلہ ہو گا۔

6۔مثبت تبدیلی کا فروغ(Promoting Positive Change)

میپنگ کلائنٹ کو اپنی ترقی کے راستے اور تبدیلی کے مواقع دکھاتی ہے، جس سے امید اور اعتماد پیدا ہوتا ہے۔ اپنی گزشتہ کامیابیوں کو دیکھ کر فرد میں مستقبل کے لیے حوصلہ پیدا ہوتا ہے۔*مثال* :ایک طالب علم یہ دیکھ سکتا ہے کہ ماضی میں اس نے کس طرح امتحان کے خوف پر قابو پایا تھا، جس سے اسے آئندہ آنے والے چیلنجز، جیسے بورڈ کے امتحانات، کا سامنا کرنے کا حوصلہ ملتا ہے۔

7۔مؤثر کاؤنسلنگ منصوبہ بندی(Effective Counselling Planning)

میپنگ سے حاصل شدہ معلومات کی بنیاد پر کاؤنسلر زیادہ مناسب اور ہدف پر مبنی مداخلتی منصوبہ (Intervention Plan) تیار کر سکتا ہے۔*مثال* :اگر نقشے سے معلوم ہو کہ طالب علم کو سماجی تعلقات قائم کرنے میں مشکلات ہیں (جیسے وہ کلاس میں کسی سے دوستی نہیں کر پاتا)، تو کاؤنسلر اس کے لیے سماجی مہارتوں کی تربیت (Social Skills Training) تجویز کر سکتا ہے، جیسے گروپ سرگرمیوں میں شرکت یا رول پلے کے ذریعے بات چیت کی مشق۔

مجموعی طور پر مؤثر میپنگ ایک طاقتور کاؤنسلنگ تکنیک ہے جو کلائنٹ کو اپنی زندگی کے مختلف پہلوؤں کو سمجھنے، ماضی اور حال کے درمیان تعلق قائم کرنے، اپنی طاقتوں اور وسائل کو پہچاننے اور مستقبل کی بہتر منصوبہ بندی کرنے میں مدد دیتی ہے۔ اس کے ذریعے نہ صرف خود آگاہی میں اضافہ ہوتا ہے بلکہ مؤثر فیصلہ سازی، مثبت تبدیلی اور کامیاب کاؤنسلنگ کے امکانات بھی نمایاں طور پر بڑھ جاتے ہیں۔ یوں میپنگ محض ایک تکنیکی اوزار نہیں بلکہ کاؤنسلر اور کلائنٹ کے درمیان بہتر تفہیم اور مؤثر رہنمائی کا ایک اہم ذریعہ بن جاتی ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کیجیے (Check Your Progress)
6. ترقیاتی بصیرت پیدا کرنے کے مراحل بیان کریں۔
7. مؤثر میپنگ کاؤنسلنگ میں کس طرح مددگار ثابت ہوتی ہے ۔

16.7 خلاصہ (Summary)

اس یونٹ میں عکاسی انضمام اور عملی کاؤنسلنگ (Reflective Integration and Practice) کے مختلف پہلوؤں کا تفصیلی مطالعہ کیا گیا۔ ابتدا میں ترقیاتی کیس اسٹڈی کے مفہوم، اہمیت اور تیاری کے مراحل پر روشنی ڈالی گئی۔ واضح کیا گیا کہ کیس اسٹڈی فرد کے مسائل، ضروریات، رویوں اور ترقیاتی پس منظر کو سمجھنے کا ایک مؤثر ذریعہ ہے جو کاؤنسلر کو مناسب مداخلت اور رہنمائی فراہم کرنے میں مدد دیتا ہے۔

اس کے بعد تنقیدی عکاسی کے تصور اور اس کی اہمیت کا جائزہ لیا گیا۔ عکاسی کے ذریعے کاؤنسلر اپنے تجربات، خیالات اور رویوں کا تنقیدی جائزہ لیتا ہے، جس سے پیشہ ورانہ صلاحیتوں میں بہتری اور بہتر فیصلہ سازی ممکن ہوتی ہے۔ مزید یہ کہ ذاتی کاؤنسلنگ انداز (Personal Approach to Counselling) کے مفہوم، خصوصیات اور اس کی تشکیل کے مراحل پر بحث کی گئی، جس سے واضح ہوا کہ ہر کاؤنسلر اپنی شخصیت، اقدار، تجربات اور پیشہ ورانہ علم کی بنیاد پر ایک منفرد اور مؤثر اندازِ کاؤنسلنگ اختیار کرتا ہے۔

یونٹ میں مشاہدہ اور انٹرویو کی مہارتوں کی اہمیت اور مؤثر تکنیکوں کو بھی بیان کیا گیا۔ یہ مہارتیں کلائنٹ کے مسائل، جذبات اور ضروریات کو سمجھنے کے لیے بنیادی حیثیت رکھتی ہیں۔ آخر میں کلائنٹ کی ضروریات ، ترقیاتی بصیرت (Developmental Insights)، ان کی باہمی وابستگی اور مؤثر میپنگ کی اہمیت کو واضح کیا گیا۔ اس بات پر زور دیا گیا کہ کلائنٹ کی ضروریات کو اس کے ترقیاتی مرحلے کے تناظر میں سمجھنا مؤثر کاؤنسلنگ، مناسب مداخلت اور مثبت تبدیلی کے لیے نہایت ضروری ہے۔ مجموعی طور پر یہ یونٹ طلبہ کو نظریاتی علم کو عملی کاؤنسلنگ مہارتوں کے ساتھ مربوط کرنے اور ایک مؤثر، حساس اور پیشہ ور کاؤنسلر بننے میں مدد فراہم کرتا ہے۔

16.8 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

اس یونٹ کا مطالعہ مکمل کرنے کے بعد طلبہ:

- ترقیاتی کیس اسٹڈی کے مفہوم، اہمیت اور تیاری کے مراحل کو سمجھ سکیں گے۔
- کیس اسٹڈی کی معلومات کو کاؤنسلنگ کے عمل میں مؤثر طریقے سے استعمال کر سکیں گے۔
- تنقیدی عکاسی کی اہمیت اور اس کے عملی اطلاق کی وضاحت کر سکیں گے۔

- اپنے تجربات اور سیکھنے کے عمل کا تنقیدی جائزہ لینے کی صلاحیت حاصل کر سکیں گے۔
- ذاتی کاؤنسلنگ انداز کی تشکیل اور اس کی خصوصیات کو بیان کر سکیں گے۔
- مؤثر کاؤنسلنگ طریقۂ کار کی بنیادی خصوصیات اور اصولوں کو سمجھ سکیں گے۔
- مشاہدہ (Observation) اور انٹرویو (Interview) کی مہارتوں کی اہمیت کو واضح کر سکیں گے۔
- مشاہدہ اور انٹرویو کی مؤثر تکنیکوں کو عملی صورتِ حال میں استعمال کر سکیں گے۔
- کلائنٹ کی ضروریات اور ترقیاتی بصیرت کے مفاہیم کو سمجھ سکیں گے۔
- مختلف ترقیاتی مراحل اور کلائنٹ کی ضروریات کے درمیان تعلق کی تشریح کر سکیں گے۔
- مؤثر میپنگ کی اہمیت اور اس کے استعمال کو بیان کر سکیں گے۔
- کلائنٹ کی ضروریات، وسائل اور ترقیاتی عوامل کا تجزیہ کر کے مناسب کاؤنسلنگ منصوبہ تیار کر سکیں گے۔
- نظریاتی علم کو عملی کاؤنسلنگ مہارتوں کے ساتھ مربوط کرنے کی صلاحیت حاصل کر سکیں گے۔

16.9 فرہنگ (Glossary)

ترقیاتی کیس اسٹڈی (Developmental Case Study)	کسی فرد کی نشوونما، مسائل، تجربات اور حالات کا تفصیلی اور منظم مطالعہ۔
تنقیدی عکاسی (Critical Reflection)	اپنے تجربات، خیالات، احساسات اور اعمال کا گہرائی سے تجزیہ اور جائزہ لینے کا عمل۔
مشاہدہ (Observation)	کسی فرد کے رویوں، حرکات اور تعاملات کا منظم انداز میں جائزہ لینے کا عمل۔
انٹرویو (Interview)	معلومات حاصل کرنے کے لیے کاؤنسلر اور کلائنٹ کے درمیان سوال و جواب پر مبنی باقاعدہ گفتگو۔
کلائنٹ کی ضروریات (Client's Needs)	وہ جسمانی، جذباتی، ذہنی، تعلیمی اور سماجی تقاضے جن کی تکمیل فرد کی بہتر نشوونما اور فلاح کے لیے ضروری ہو۔
مؤثر میپنگ (Effective Mapping)	کلائنٹ کی زندگی، تعلقات، وسائل، تجربات اور ضروریات کو منظم انداز میں واضح کرنے کا عمل۔
خود آگاہی (Self-Awareness)	اپنی شخصیت، جذبات، صلاحیتوں، کمزوریوں اور رویوں کو پہچاننے اور سمجھنے کی صلاحیت۔
کیس فارمولیشن (Case Formulation)	کلائنٹ کے مسائل، حالات اور ضروریات کو منظم انداز میں سمجھ کر ان کی تشریح کرنے کا عمل۔

رپورٹ سازی (Rapport Building)	کاؤنسلر اور کلائنٹ کے درمیان اعتماد، احترام اور باہمی سمجھ بوجھ پر مبنی تعلق قائم کرنے کا عمل۔
مداخلت (Intervention)	کلائنٹ کے مسائل کے حل اور بہتری کے لیے اختیار کی جانے والی حکمتِ عملی یا عملی اقدام۔

16.10 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

معروضی جوابات کے سوالات (Objective Type Questions)

1۔ نشوونمائی کیس اسٹڈی (Developmental Case Study) کا بنیادی مقصد کیا ہے؟

(a) تفریح

(b) فرد کی گہرائی سے تفہیم

(c) امتحان لینا

(d) رپورٹ تیار کرنا

2۔ تنقیدی عکاسی (Critical Reflection) سے مراد ہے:

(a) معلومات یاد کرنا

(b) تنقید کرنا

(c) تجربات اور خیالات کا تجزیہ کرنا

(d) دوسروں کی رائے نقل کرنا

3۔ مشاہدہ (Observation) کاؤنسلنگ میں استعمال ہوتا ہے:

(a) تفریح کے لیے

(b) رویّوں کو سمجھنے کے لیے

(c) امتحانات لینے کے لیے

(d) سزا دینے کے لیے

4۔ فعال سننا (Active Listening) کی بنیادی خصوصیت کیا ہے؟

(a) بار بار مشورہ دینا

(b) پوری توجہ سے سننا

(c) سوالات سے گریز کرنا

(d) گفتگو ختم کرنا

5۔ انٹرویو (Interview) کا بنیادی مقصد کیا ہے؟

(a) معلومات حاصل کرنا

(b) سزا دینا

(c) تنقید کرنا

(d) امتحان لینا

6۔ نشوونمائی بصیرت (Developmental Insights) کس چیز کو سمجھنے میں مدد دیتی ہے؟

(a) صرف ماضی

(b) صرف مستقبل

(c) فرد کی نشوونما اور ضروریات

(d) صرف تعلیمی کارکردگی

7۔ مؤثر میپنگ (Effective Mapping) کا مقصد کیا ہے؟

(a) نقشہ سازی

(b) زندگی کے مختلف عوامل اور تعلقات کو سمجھنا

(c) رپورٹ لکھنا

(d) امتحان لینا

8۔ کاؤنسلنگ میں کیس اسٹڈی (Case Study) کا استعمال کس لیے کیا جاتا ہے؟

(a) صرف معلومات یاد کرنے کے لیے

(b) فرد کے مسائل اور حالات کو تفصیل سے سمجھنے کے لیے

(c) امتحان لینے کے لیے

(d) سزا دینے کے لیے

9۔ کاؤنسلنگ میں تنقیدی عکاسی (Critical Reflection) کاؤنسلر کو کس چیز میں مدد دیتی ہے؟

(a) اپنے تجربات اور طریقۂ کار کا جائزہ لینے میں

(b) صرف معلومات یاد کرنے میں

(c) دوسروں کی رائے نقل کرنے میں

(d) گفتگو ختم کرنے میں

10۔ کاؤنسلنگ میں فعال سننے (Active Listening) سے کیا حاصل ہوتا ہے؟

(a) کلائنٹ کے خیالات اور احساسات کو بہتر طور پر سمجھنا

(b) گفتگو کو جلد ختم کرنا

(c) صرف مشورہ دینا

(d) کلائنٹ کی بات کو نظر انداز کرنا

مختصر جوابات کے حامل سوالات (Short Answer Type Questions)

1. نشوونمائی کیس اسٹڈی (Developmental Case Study) سے کیا مراد ہے؟
2. تنقیدی عکاسی (Critical Reflection) کا مفہوم بیان کیجیے۔
3. ذاتی کاؤنسلنگ انداز (Personal Approach to Counselling) کیا ہے؟
4. مؤثر کاؤنسلنگ طریقۂ کار کی دو خصوصیات لکھیے۔
5. مشاہدہ کی اہمیت بیان کیجیے۔
6. انٹرویو کی دو اہم تکنیکیں تحریر کیجیے۔
7. کلائنٹ کی ضروریات سے کیا مراد ہے؟
8. نشوونمائی بصیرت (Developmental Insights) کی تعریف کیجیے۔
9. مؤثر میپنگ کیا ہے؟

طویل جوابات کے حامل سوالات (Long Answer Questions)

1. نشوونمائی کیس اسٹڈی کے مفہوم، اہمیت اور تیاری کے مراحل کی تفصیل بیان کیجیے۔
2. تنقیدی عکاسی کے تصور، اہمیت اور عملی فوائد پر تفصیلی نوٹ لکھیے۔
3. ذاتی کاؤنسلنگ انداز (Personal Approach to Counselling) کی وضاحت کرتے ہوئے اس کی خصوصیات اور تشکیل کے مراحل بیان کیجیے۔
4. مؤثر کاؤنسلنگ طریقۂ کار کی خصوصیات کو مثالوں کے ساتھ بیان کیجیے۔
5. مشاہدہ اور انٹرویو کی مہارتوں کی اہمیت اور ان کی مختلف تکنیکوں پر تفصیلی بحث کیجیے۔
6. کلائنٹ کی ضروریات اور ترقیاتی بصیرت کے درمیان تعلق کو واضح کیجیے۔
7. مؤثر میپنگ کی اہمیت اور کاؤنسلنگ میں اس کے استعمال پر تفصیلی نوٹ لکھیے۔
8. کلائنٹ کی ضروریات کو نشوونما کے مراحل کے تناظر میں سمجھنے کی اہمیت بیان کیجیے۔

معروضی سوالات کے جوابات:

سوال	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
جواب	b	c	B	b	a	c	b	b	a	a

16.11 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)

1. Barries, H. E. M. (2024). Observation as a research technique.(reflections, types, recommendations and examples). Russian law journal, 10(2), 792.
2. Bee, H., & Boyd, D. (2015). Lifespan development (7th ed.). Pearson Education.
3. Berk, L. E. (2022). Development through the lifespan (8th ed.). Pearson Education.
4. Chauhan, S. S. (2001). Advanced educational psychology. Vikas Publishing House.
5. Dash, M., & Dash, N. (2018). Child development and education. Atlantic Publishers.
6. Fernando, S. M. (2012). Communication skills and counselling. *Sri Lanka* Journal of Obstetrics and Gynaecology, *34*(2).
7. Government of India. (2017). The Mental Healthcare Act, 2017. Ministry of Law and Justice.
8. Kaul, V., & Sankar, D. (2009). Early childhood care and education in India. Education for All Mid-Decade Assessment. New Delhi, India, National University of Educational Planning and Administration (NUEPA).
9. Kumar, A., & Sharma, A. (2023). Observation method: A review study. Library Philosophy and Practice (e-journal), 7820, 1-14.
10. Rai, P., & Vashishtha, P. (2023). Conceptualisation of development and learning in Indian early childhood curriculum. In Childhood and Youth in India: Engagements with Modernity (pp. 53-76). Cham: Springer Nature Switzerland.
11. Rao,L.G.(2017) Perspectives on Special Education Vol.1&2. Hyderabad. Neelkamal Publications Pvt.Ltd.
12. Saraswathi, T. S., Menon, S., & Madan, A. (Eds.). (2017). *Childhoods in India:*

Traditions, trends and transformations. Taylor & Francis.

13. Umadevi,M.R. (2014) Special Education-A practical Approach to Educating Children with Special Needs. Hyderabad. Neelkamal Publications Pvt. Ltd.