B9ED401EPC

تفہیمِ خودی

(Understanding the Self)

بیچلر آف ایجوکیشن (بی۔ایڈ۔)

(چوتھا سمسٹر)

Bachelor of Education (B.Ed.)

(Fourth Semester)

مرکز برائے فاصلاتی و آن لائن تعلیم

مولانا آزاد نیشنل اردو یونیورسٹی

حیدرآباد-32، تلنگانہ-انڈیا

Copyright © 2024, 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 : 978-81-980312-1-1
Course : Understanding the Self
First Edition : August 2024
Copies : 1000
Price : 170/-

Programme Coordinator (B. Ed.)

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

Editorial Board/Editors

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

Prof. Sayyad Aman Ubed (Member)
Programme Coordinator, B.Ed. (ODL)

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

Dr. Shaikh Wasim (Member Convener)
Associate Professor, CDOE, MANUU
(Content Editor)

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

Dr. Sameena Basu (Member)
Associate Professor, CDOE, MANUU

(Late) Prof. Najmus Saher (Member)
Professor, CDOE, MANUU

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

Production

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

Mr. P Habibulla,
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: Print Time & Business Enterprises, Hyderabad

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 (بی۔ایڈ)		7
اکائی نمبر	اکائی کا نام	مصنف	صفحہ نمبر
بلاک I: مشاہدۂ نفس اور تفہیمِ خودی (Introspecting Self & Understanding the Self)			
1۔	مشاہدۂ نفس پر مبنی تحریر (Introspective Writing)	ڈاکٹر ثمینہ بسو ایسوسیٹ پروفیسر مرکز برائے فاصلاتی و آن لائن تعلیم، مانو Dr. Sameena Basu Associate Professor Centre for Distance and Online Education, MANUU	9
2۔	ایس ڈبلیو او ٹی تجزیہ (SWOT Analysis)		42
3۔	اپنی شخصیت کی تفہیم (Understanding Own Personality)	ڈاکٹر خان شہناز بانو اسوسی ایٹ پروفیسر مانو سی ٹی ای۔اورنگ آباد Dr. Khan Shahnaz Bano Associate Professor MANUU CTE, Aurangabad	59
4۔	خود آگاہی اور خود اعتمادی کا تجزیہ، جسمانی اور ذہنی صحت کا تجزیہ (Analysing Self-awareness and Self Esteem, Analysing Physical and Mental Health)		78
بلاک II: ارتقائے خودی (Developing the Self)			
5۔	وقت اور جذبات کا انتظام (Managing Time and Emotions)	ڈاکٹر ثمینہ بسو ایسوسیٹ پروفیسر مرکز برائے فاصلاتی و آن لائن تعلیم، مانو Dr. Sameena Basu Associate Professor Centre for Distance and Online Education, MANUU	101
6۔	سماجی مہارتوں کا فروغ (Developing Social Skills)		134

7۔	ادراکی صلاحیتوں کی تشکیل -تخلیقیت، تنقیدی سوچ اور استدلال (Developing Cognitive skills-Creativity, Critical Thinking and Reasoning)	ڈاکٹر خان شہناز بانو اسوسی ایٹ پروفیسر مانوسی ٹی ای۔اورنگ آباد Dr. Khan Shahnaz Bano Associate Professor MANUU CTE, Aurangabad	165
8۔	جسمانی صحت کی پرورش-BMI،ڈائیٹ پلان اور ورزش (Nurturing Physical Health – BMI, Diet Plan and Exercise)		189

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 واطلاعات 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 اثرانداز ہوگا۔

فاصلاتی اور آن لائن طلبہ کے لیے تعلیم وتدریس 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 اوای 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 (حیدر آباد، 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 رضا اللہ خان

ڈائرکٹر، سی ڈی اوای، مانو

کورس کا تعارف

"تفہیمِ خودی" بی۔ایڈ پروگرام کے چوتھے سمسٹر کا ایک اہم اور عملی نوعیت کا کورس ہے، جس کا بنیادی مقصد طلبۂ اساتذہ کو اپنی شخصیت، صلاحیتوں، جذبات، رویوں، افکار اور طرزِ عمل کو بہتر طور پر سمجھنے اور اپنی ذاتی و پیشہ ورانہ نشوونما کے لیے مؤثر طور پر استعمال کرنے کے قابل بنانا ہے۔ ایک مؤثر معلم کے لیے صرف مضمون کا علم اور تدریسی مہارت کافی نہیں، بلکہ خود آگاہی (Self-awareness)، خود اعتمادی (Self-esteem)، جذباتی توازن، سماجی مہارتیں اور مثبت شخصیت بھی بنیادی اہمیت رکھتی ہیں۔ اسی ضرورت کے پیشِ نظر یہ کورس طلبہ کو اپنے آپ کا جائزہ لینے، اپنی خوبیوں اور کمزوریوں کو پہچاننے اور اپنی صلاحیتوں کو مزید نکھارنے کے مواقع فراہم کرتا ہے۔

اس کورس کو دو بلاکس میں منظم کیا گیا ہے۔ بلاک اول "مشاہدۂ نفس اور تفہیمِ خودی" میں مشاہدۂ نفس پر مبنی تحریر (Introspective Writing)، SWOT تجزیہ، اپنی شخصیت کی تفہیم، خود آگاہی اور خود اعتمادی کے ساتھ ساتھ جسمانی اور ذہنی صحت کے تجزیے پر توجہ مرکوز کی گئی ہے۔ ان موضوعات کے ذریعے طلبہ اپنے تجربات، جذبات، رویوں اور شخصیت کے مختلف پہلوؤں پر غور کرتے ہوئے اپنی ذات کو زیادہ گہرائی سے سمجھنے کی کوشش کریں گے۔

بلاک دوم "ارتقائے خودی" میں خود کو بہتر بنانے اور متوازن شخصیت کی تشکیل سے متعلق عملی پہلوؤں کو شامل کیا گیا ہے۔ اس بلاک میں وقت اور جذبات کے انتظام، سماجی مہارتوں کے فروغ، تخلیقیت، تنقیدی سوچ اور استدلال جیسی ادراکی صلاحیتوں کی تشکیل، نیز جسمانی صحت کی نگہداشت، BMI، غذا کے منصوبے اور ورزش جیسے موضوعات شامل ہیں۔ یوں یہ بلاک طلبہ کو اپنی ذاتی زندگی کے ساتھ ساتھ مستقبل کے پیشہ ورانہ کردار میں بھی زیادہ مؤثر، متوازن اور ذمہ دار بننے کی سمت رہنمائی فراہم کرتا ہے۔

اس کتاب میں موضوعات کو اس انداز میں پیش کیا گیا ہے کہ طلبہ محض نظری معلومات حاصل کرنے کے بجائے غور و فکر، خود احتسابی، تجزیہ اور عملی سرگرمیوں کے ذریعے اپنے اکتساب کو ذاتی تجربات سے مربوط کر سکیں۔ چونکہ یہ کورس فاصلاتی و آن لائن نظامِ تعلیم کے تحت پیش کیا جا رہا ہے، اس لیے مواد کی ترتیب میں خود مطالعہ، عملی مشق اور ذاتی تجربے سے سیکھنے کو خصوصی اہمیت دی گئی ہے۔ ہر اکائی طلبہ کو اپنے بارے میں سوچنے، اپنی صلاحیتوں کا جائزہ لینے اور اپنی شخصیت کی مثبت سمت میں تعمیر و ترقی کے لیے تحریک فراہم کرتی ہے۔

امید ہے کہ تفہیمِ خودی کا یہ کورس طلبہ کے لیے محض ایک تعلیمی مطالعہ ثابت نہیں ہوگا بلکہ اپنی ذات کو سمجھنے اور بہتر بنانے کا ایک عملی سفر بھی بنے گا۔ اس کے ذریعے بی۔ایڈ طلبہ اپنے اندر موجود امکانات کو دریافت کرتے ہوئے ایک زیادہ باشعور، پراعتماد، متوازن اور مؤثر معلم کی حیثیت سے اپنی پیشہ ورانہ زندگی کے لیے خود کو تیار کر سکیں گے۔

پروفیسر سید امان عبید

پروگرام کوآرڈینیٹر

اکائی 1۔ مشاہدۂ نفس پر مبنی تحریر

(Introspective Writing)*

اکائی کے اجزاء

1.0 تمہید(Introduction)

1.1 مقاصد(Objectives)

1.2 مشاہدۂ نفس پر مبنی تحریر(Introspective Writing)

1.2.1 مشاہدۂ نفس پر مبنی تحریر- معنی(Introspective Writing- Meaning)

1.2.2 مشاہدۂ نفس پر مبنی تحریر کی تکنیکیں(Techniques of Introspective Writing)

1.3 اپنے تجربات کو ڈائری کی شکل میں لکھنا(Writing One's Experiences in the Form of Diary)

1.3.1 ڈائری کیا ہے؟(What is Diary?)

1.3.2 ڈائری لکھنے کا مقصد(Purpose of Diary Writing)

1.3.3 ڈائری کی اقسام(Types of Diary)

1.3.4 ڈائری میں اپنے تجربات کو کس طرح بیان کریں

(How to narrate your experiences in a Diary)

1.4 زندگی کے تئیں اپنی خود کی توقعات کو قلم بند کرنا(Writing about One's Expectations in Life)

1.4.1 توقع سے کیا مراد ہے؟(What is meant by Expectation?)

1.4.2 زندگی سے آپ کی کیا توقعات ہیں؟(What are your expectations from life?)

1.4.3 ذاتی مقاصد کی عکاسی(Reflection on Personal Goals)

1.4.4 توقعات کو بیان کرنے کی اہمیت(Importance of Articulating Expectations)

1.4.5 توقعات قلم بند کرنے کے مراحل(Stages of Writing Expectations)

1.5 زندگی میں درپیش مسائل کو جرات مندانہ طریقے سے نمٹنے کے بارے میں لکھنا

(Writing About the Problematic Situations Faced Boldly in Life)

* Dr. Sameena Basu, Associate Professor, Centre for Distance and Online Education, MANUU

1.5.1 مسئلے والی صورت حال کی نشاندہی کرنا(Identifying the Problem Situations)
1.5.2 مسئلے والی صورت حال کا کس طرح مقابلہ کریں؟
(How to cope with Difficult Situations?)
1.5.3 مسئلے والی صورت حال کے بارے میں کیوں تحریر کریں؟
(Why Write about Problematic Situation?)
1.5.4 مسئلے والی صورت حال کو بیان کرنا(Describing the Problem Situation)
1.6 زندگی کے خوش گوار حالات کو درج کرنا(Recording Happy Moments in Life)
1.6.1 خوشگوار لمحات کیا ہیں؟(What are Happy Moments?)
1.6.2 خوشگوار لمحات کو ریکارڈ کرنے کی اہمیت(Importance of Recording Happy Moments)
1.6.3 زندگی کے خوشگوار لمحات کو ریکارڈ کرنے کے طریقے
(Ways to Record the Happy Moments of Life)
1.7 خلاصہ(Summary)
1.8 اکتسابی نتائج(Learning Outcomes)
1.9 فرہنگ(Glossary)
1.10 نمونہ امتحانی سوالات(Model Examination Questions)
1.11 تجویز کردہ اکتسابی مواد(Suggested Reading Materials)

1.0 تمہید(Introduction)

مشاہدۂ نفس خود کے شعوری خیالات، جذبات، اور اندرونی شخصیت کو سمجھنے کے لیے ایک مؤثر آلہ سمجھا جاتا ہے۔ علم نفسیات میں، خود کے اندر جھانکنے، یعنی اپنے نفس کا مطالعہ، محاسبہ کرنے کا عمل، مکمل طور پر ذہنی کیفیت کے مشاہدے پر منحصر ہوتا ہے۔ روحانی اعتبار سے، مشاہدۂ نفس سے مراد اپنی روح (Soul) کی جانچ/احتساب کرنا ہے۔

مشاہدۂ نفس کا قریبی تعلق خود عکاسی (Self-reflection) سے ہوتا ہے، اور یہ خارجی مشاہدے (External Observation) کے برعکس ہوتا ہے۔ ہزاروں سال سے مشاہدۂ نفس فلسفیانہ بحث کا ایک اہم موضوع رہا ہے۔ مشہور فلسفی افلاطون کہتے ہیں: "کیوں نہ ہم اپنے خیالات کو سکون و صبر کے ساتھ جانچیں اور دیکھیں کہ ہم میں نظر آنے والی چیزیں درحقیقت کیا ہیں؟"

اگرچہ مشاہدۂ نفس کا اطلاق فلسفیانہ خیالات کے مختلف پہلوؤں پر ہوتا ہے، لیکن یہ علمیات (Epistemology) میں اپنے کردار کے لیے سب سے زیادہ اہم سمجھا جاتا ہے۔ مشاہدۂ نفس کا تقابل ادراک (Perception)، علت (Reasoning)، حافظہ

(Memory)،اور علمی ذرائع کے شواہد (Testimony) کے ساتھ کیا جاتا ہے۔

مشاہدۂ نفس پر مبنی تحریریں ہمیں یہ سمجھنے میں مدد دیتی ہیں کہ ہماری زندگی میں کون سی چیزیں اور معاملات حقیقی طور پر اہم ہیں۔ان تحریروں کے ذریعے ہم یہ جان سکتے ہیں کہ خوف، غصہ، نفرت، شکوک وشبہات جیسے منفی جذبات اور خوشی، اطمینان، اور حصولیابی جیسے مثبت جذبات ہماری زندگی میں کیا اہمیت رکھتے ہیں۔

خود کو سمجھنے کے سفر میں، مشاہدۂ نفس پر مبنی تحریر ایک طاقتور آلہ کے طور پر کام کرتی ہے۔ یہ ہمیں اپنے خیالات، جذبات، اور تجربات کی گہرائی میں جانے کی اجازت دیتی ہے، جس سے خود آگاہی اور ذاتی ترقی کا احساس فروغ پاتا ہے۔ تحریر کے ذریعے، ہم ماضی کے تجربات پر غور کر سکتے ہیں، موجودہ احساسات کو بیان کر سکتے ہیں، اور مستقبل کی خواہشات کا تصور کر سکتے ہیں، جو ہماری اندرونی دنیا کو سمجھنے میں معاون ہوتا ہے۔اس اکائی میں، ہم مشاہدۂ نفس پر مبنی مختلف اقسام کی تحریروں کا جائزہ لیں گے اور طلبہ کو خود شناسی اور ذاتی دستاویزات کے مختلف پہلوؤں سے روشناس کرائیں گے۔

1.1 مقاصد(Objectives)

اس اکائی کے تکمیل کے بعد آپ

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

1.2 مشاہدۂ نفس پر مبنی تحریر(Introspective Writing)

جیسا کہ ہم جانتے ہیں، مشاہدۂ نفس کسی کے اپنے خیالات، احساسات، اور محسوسات کو جانچنے اور تجزیہ کرنے کا عمل ہے۔اس میں اپنی ذہنی اور جذباتی حالت کو سمجھنے کے لیے عکاس اور باطنی نظر ڈالنا شامل ہوتا ہے۔ یہ عمل افراد کو اپنے داخلی تجربات کا شعوری مشاہدہ کرنے اور ان پر غور کرنے کے ذریعے اپنے طرز عمل، محرکات، اور ردعمل کے بارے میں گہری بصیرت حاصل کرنے کا موقع فراہم کرتا ہے۔

1.2.1 مشاہدۂ نفس پر مبنی تحریر– معنی(Introspective Writing- Meaning)

مشاہدۂ نفس پر مبنی تحریر، خود عکاس تحریر کی ایک شکل ہے، جس میں افراد اپنے خیالات، جذبات، اور تجربات کو گہرائی سے تلاش

کرتے ہیں۔اس عمل کا مقصد اپنی اندرونی دنیا کو سمجھنا ہوتا ہے، جو ذاتی بصیرت کو دریافت کرنے اور بیان کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ عمل اکثر خود آگاہی اور ذاتی ترقی کا باعث بنتا ہے۔ عام طور پر یہ دیکھا جاتا ہے کہ ہم ہمیشہ دوسروں کا مشاہدہ اور تجزیہ کرتے رہتے ہیں۔ چاہے وہ کام کی جگہ ہو، کوئی دستاویز ہو، یا پھر کسی دوست کا بھیجا ہوا پیغام، ہمارا دماغ ہر لمحہ ان کا تنقیدی جائزہ لیتا رہتا ہے تاکہ ان کی گہرائی تک پہنچا جا سکے۔ یہ ہماری فطرتِ ثانیہ بن جاتی ہے کہ ہم کسی بھی چیز کو ناقدانہ انداز میں سوچتے اور تجزیہ کرتے رہتے ہیں۔

تاہم، یہ حیرت کی بات ہے کہ ہم اس عادت کو خود پر لاگو نہیں کرتے۔ یعنی ہم خود اپنے نفس، اپنے کردار، اور اپنے اعمال کا محاسبہ نہیں کرتے اور ان کی خوبیوں اور خامیوں کا اندازہ نہیں لگاتے۔ خود کے اندر جھانکنا اور اپنے نفس کا مطالعہ کرنا ایک نایاب وصف ہے۔ اگر ہم اپنے نفس کا مطالعہ کرنے کے بعد حاصل ہونے والے مشاہدات یا نتائج کو قلم بند کریں تو یہ نہ صرف ہمارے لیے رہنمائی فراہم کرے گا بلکہ اصلاح اور بہتر زندگی گزارنے کا سبب بھی بن سکتا ہے۔ اس کے ذریعے زندگی کو حقیقی معنوں میں لطف اندوزی کا ذریعہ بنایا جا سکتا ہے۔

ذیل میں مشاہدۂ نفس پر مبنی تحریروں کے فائدے بیان کیے جا رہے ہیں:

1۔ یہ ہمیں اپنی زندگی کے منفی رجحانات پر غور کرنے کے قابل بناتی ہیں۔

2۔ یہ ہمیں زندگی کی ایک وسیع تر تصویر پر توجہ مرکوز کرنے میں مدد کرتی ہیں۔

3۔ یہ ہمیں اپنے خوف اور ڈر پر قابو پانے میں مدد کرتی ہیں۔

4۔ یہ ہماری خوشی کو ہمارے خود کے بنائے ہوئے اصول وضوابط کی روشنی میں واضح طور پر پیش کرنے کے قابل بناتی ہیں۔

5۔ یہ ہمیں اپنے ضمیر کی آواز پر مبنی خود کے فیصلے لینے کے قابل بناتی ہیں۔

6۔ یہ ہمیں ان چیزوں پر پریشان ہونے سے بچاتی ہیں جو ہمارے قابو میں نہیں ہیں۔

ہم مسلسل اپنی زندگی میں نفس کا مشاہدہ کرتے رہیں تو یقیناً ہمیں یہ موقع ملتا ہے کہ ہم چیزوں کو بہتر طور پر تبدیل کر سکیں۔ جب ہم اپنے شعور کا علم رکھنے لگتے ہیں تو ہمیں اس بات کا بہتر ہنر حاصل ہوتا ہے کہ ہم حقیقتاً زندگی میں کیا چاہتے ہیں۔ لہٰذا ہمیں ہر روز کم از کم پانچ منٹ کا وقت اپنے نفس کے مطالعے کے لیے وقف کرنا چاہیے تاکہ اس کے بدلے ہمیں خوشیوں کے زیادہ بہتر مواقع مل سکیں۔

1.2.2 مشاہدۂ نفس پر مبنی تحریر کی تکنیکیں (Techniques of Introspective Writing)

مشاہدۂ نفس پر مبنی تحریریں مختلف تکنیکوں پر مشتمل ہوتی ہیں جو ذاتی خیالات، جذبات، اور تجربات کی گہری خود عکاسی اور دریافت کو سہولت فراہم کرتی ہیں۔ ہر تکنیک بصیرت کو اجاگر کرنے اور اپنے بارے میں گہری تفہیم حاصل کرنے کا ایک منفرد طریقہ پیش کرتی ہے۔ ذیل میں چند اہم تکنیکوں پر روشنی ڈالی گئی ہے:

آزاد تحریر/فری رائٹنگ (Free writing)

آزاد تحریر (Free Writing) ایک تکنیک ہے جس میں ایک مقررہ مدت (عام طور پر 10-15 منٹ) کے دوران بغیر کسی ترمیم یا ساخت کی پابندی کے مسلسل لکھا جاتا ہے۔ یہ خیالات اور جذبات کو بلا روک ٹوک بہنے دینے کے لیے ایک شعوری طریقہ ہے، جو ذہنی

آزادی فراہم کرتا ہے۔ اس تکنیک کا بنیادی مقصد اندرونی نقاد کو نظر انداز کرنا اور خیالات کو قدرتی طور پر کاغذ پر منتقل ہونے دینا ہے۔ آزاد تحریر کی مشق عام طور پر 10-15 منٹ تک کی جاتی ہے، یا اگر ضرورت ہو تو زیادہ وقت بھی دیا جا سکتا ہے۔ یہ خود کاری کے عمل کو بڑھاتی ہے اور لاشعوری خیالات اور جذبات کی دریافت کا ایک مؤثر ذریعہ بن جاتی ہے۔

شعور کے دھارے (Stream of Consciousness) کو اپنانے سے، آزاد تحریر پوشیدہ بصیرت کو اجاگر کر سکتی ہے، پیچیدہ احساسات کو واضح کر سکتی ہے، اور تخلیقی سوچ کو متحرک کر سکتی ہے۔ یہ خود اظہار کا ایک طاقتور ذریعہ ہے جو افراد کو وہ خیالات اور جذبات گرفت میں لینے کی اجازت دیتا ہے جو عام ساختی یا ترمیم شدہ تحریری انداز میں سامنے نہیں آتے۔

وقت کے ساتھ، آزاد تحریر کی باقاعدہ مشق:

- **خود آگاہی** کو فروغ دیتی ہے۔
- **تحریری روانی** کو بہتر بناتی ہے۔
- اپنی اندرونی دنیا کے بارے میں گہری بصیرت فراہم کرتی ہے۔

یہ تکنیک خود عکاسی اور تخلیقی اظہار کے لیے ایک مفید آلہ ثابت ہوتی ہے، جو زندگی کے تجربات کو بہتر انداز میں سمجھنے اور بیان کرنے میں مدد دیتی ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)
1۔ 10-15 منٹ کے لیے وقت متعین (ٹائمر سیٹ) کریں اور گرامر یا ساخت کی فکر کیے بغیر مسلسل لکھیں۔ کسی مخصوص موضوع یا اپنے دن کے بارے میں جو کچھ ذہن میں آتا ہے اسے لکھیں۔

(Journaling) جرنلنگ/یومیہ نویسی

یومیہ نویسی یا جرنلنگ ایک ایسا عمل ہے جس میں آپ اپنے ذاتی خیالات، تاثرات اور تجربات کو باقاعدگی سے جریدے یا ڈائری میں لکھتے ہیں۔ یہ عمل آپ کی ذاتی ترجیحات کے مطابق ہو سکتا ہے، یعنی آپ فری فارم لکھ سکتے ہیں یا مخصوص اشاروں کی رہنمائی کے تحت تحریر کر سکتے ہیں۔ جرنلنگ ایک نجی جگہ فراہم کرتی ہے جہاں آپ اپنی اندرونی دنیا کو دریافت کر سکتے ہیں، روزمرہ کے واقعات کو محفوظ کر سکتے ہیں، اور اپنے احساسات ورد عمل پر غور کر سکتے ہیں۔ اس میں مختلف طریقے اپنائے جا سکتے ہیں، جیسے ساختی تحریر جو مخصوص اشاروں کے ذریعے کی جاتی ہے، یا آزاد تحریر جس میں آپ اپنے خیالات کو بلا کسی روک ٹوک کے لکھتے ہیں۔

جرنلنگ کا ایک اہم فائدہ اس کی لچک ہے، کیونکہ آپ اسے اپنی ضروریات اور ترجیحات کے مطابق ڈھال سکتے ہیں۔ کچھ لوگ صبح کے وقت اپنے ارادے طے کرنے کے لیے لکھنا پسند کرتے ہیں، جبکہ کچھ شام کو دن کے واقعات پر غور کرتے ہیں۔ اشارے جیسے "آج میں کس چیز کا شکر گزار ہوں؟"، "آج مجھے کون سی مشکلات پیش آئیں اور میں نے ان سے کیسے نمٹنے کی کوشش کی؟" یا "میرے اگلے ہفتے کے مقاصد کیا ہیں؟" آپ تحریر میں گہرائی اور وضاحت پیدا کرتے ہیں، اور خود آگاہی اور گہری عکاسی کو بڑھاتے ہیں۔ یومیہ نویسی نہ صرف اپنے جذبات اور خیالات کو بیان کرنے کا ایک ذریعہ ہے بلکہ یہ خود آگاہی، ذہنی سکون اور زندگی میں مقصدیت پیدا کرنے کا ایک موثر طریقہ بھی ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں(Check your progress)
1۔ اپنے خیالات، احساسات اور تجربات کے بارے میں باقاعدگی سے جریدے میں لکھیں۔ آپ "آج مجھے یوں لگ رہا ہے..." یا "ایک چیز جو میں نے آج سیکھی ہے..." جیسے اشارے استعمال کر سکتے ہیں۔

دماغی یا ذہنی نقشہ سازی (Mind Mapping)

دماغی یا ذہنی نقشہ سازی جدید دور کی ایک اہم تکنیک ہے جو تصورات اور تعلقات کی خاکہ بندی کرتی ہے تاکہ معلومات کے مختلف حصوں کو جوڑ کر نئی معلومات پیدا کی جا سکے۔

ذہنی نقشہ سازی ایک بصری طریقہ کار ہے جس میں معلومات کو بصری طور پر منظم کرنے کے لیے ایک خاکہ تیار کیا جاتا ہے۔ یہ عمل ایک مرکزی خیال سے شروع ہوتا ہے اور اس سے جڑے خیالات، نظریات یا جذبات کی شاخوں میں پھیلتا ہے، جس میں اکثر کلیدی الفاظ اور تصاویر استعمال کی جاتی ہیں۔ ذہنی نقشہ سازی کی بصری نوعیت نہ صرف خیالات کو واضح کرنے میں مدد دیتی ہے، بلکہ مختلف خیالات کے درمیان تعلقات اور روابط کو ظاہر کرتے ہوئے تخلیقی سوچ اور مسائل کے حل کی تحریک بھی فراہم کرتی ہے، جس سے پیچیدہ تصورات کو سمجھنا اور یاد رکھنا آسان ہو جاتا ہے۔

ذہنی نقشہ سازی کی پانچ اہم خصوصیات یہ ہیں:

1۔ اہم خیال، موضوع یا مرکزی توجہ کو مرکزی عکس میں ظاہر کیا جاتا ہے۔

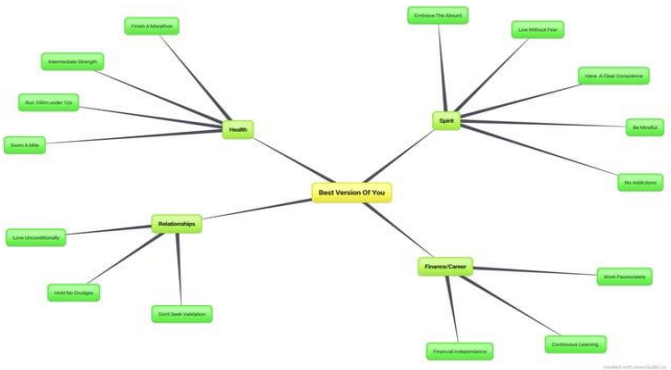
2۔ اہم مضامین اس مرکزی عکس سے شاخوں کی صورت میں پھیلتے ہیں۔

3۔ یہ شاخیں اپنے متعلقہ خطوط میں کلیدی عکس یا کلیدی لفظ کی شکل میں درج یا پرنٹ کی جاتی ہیں۔

4۔ کم اہم موضوعات کو متعلقہ شاخ کی ڈالی کے طور پر دکھایا جاتا ہے۔

5۔ تمام شاخیں مل کر ایک مکمل ساخت تشکیل دیتی ہیں۔

ذہنی نقشہ سازی ہماری زندگی کے مقاصد کی منصوبہ بندی کرنے، اہداف کے تعین میں مدد فراہم کرنے اور ان مقاصد کے حصول کے لیے رہنمائی فراہم کرتی ہے۔



ذہنی نقشہ

https://www.reddit.com/r/GetMotivated/comments/5kjqor/tool_i_made_a_mindmap_of_the_best_version_of/?rdt=58725

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں(Check your progress)
1۔ اپنے خیالات اور جذبات کی بصری نمائندگی کے لیے ایک ذہنی نقشہ بنائیں۔ ایک مرکزی موضوع یا سوال سے شروع کریں اور اس سے جڑے خیالات اور وابستگیوں کے ساتھ شاخیں بنائیں۔

خط نویسی(Letter Writing)

مشاہدۂ نفس پر مبنی تحریریں ایک طاقتور طریقہ ہیں جن کے ذریعے افراد اپنے اندرونی خیالات، احساسات، اور تجربات کو گہرائی سے سمجھنے اور دریافت کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ ان تحریروں میں ایک دلچسپ اور مؤثر تکنیک خط نویسی ہے، جس میں آپ اپنے آپ کو، کسی دوسرے فرد کو، حتیٰ کہ تجریدی تصورات جیسے جذبات، اہداف، یا چیلنجز کو مخاطب کرتے ہیں۔ یہ ایک انوکھا طریقہ ہے جو آپ کو اپنی جذباتی کیفیت اور ذہنی حالت کو بہتر طور پر سمجھنے کا موقع فراہم کرتا ہے۔

خط نویسی کی یہ شکل آپ کو اپنے خیالات کو منظم اور مرتب طریقے سے بیان کرنے کی اجازت دیتی ہے۔ اس میں آپ اپنے ذہنی اور جذباتی تجربات کو واضح طور پر بیان کرتے ہیں، جو نہ صرف آپ کے احساسات کو بہتر طریقے سے سمجھنے میں مدد دیتا ہے بلکہ ان پر غور کرنے کے عمل کو بھی آسان بناتا ہے۔ مثال کے طور پر، اگر آپ کسی چیلنج یا پریشانی کا سامنا کر رہے ہیں، تو آپ اپنے آپ سے بات کرتے ہوئے اسے تفصیل سے بیان کر سکتے ہیں اور اپنے خیالات کو ترتیب دے کر اس پر غور کر سکتے ہیں۔

خط نویسی کی اس تکنیک کے ذریعے آپ اپنے اندر کی آواز کو سن سکتے ہیں اور اپنے جذبات کو بآسانی باہر نکال سکتے ہیں، جو عموماً آپ کی تحریروں کے ذریعے زیادہ واضح ہو جاتے ہیں۔ جب آپ کسی تجریدی تصور کو مخاطب کرتے ہیں، جیسے "میرے اہداف" یا "میرا خوف"، تو یہ عمل آپ کو اپنے ذہنی اور جذباتی ردعمل کو جانچنے کا ایک موقع فراہم کرتا ہے۔ اس سے آپ کو نہ صرف اپنی موجودہ حالت کا اندازہ ہوتا ہے بلکہ آپ اپنے مستقبل کی سمت اور خواہشات پر بھی غور کر سکتے ہیں۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں(Check your progress)
1۔ اپنے آپ کو، کسی اپنے کو، یا کسی تجریدی تصور کو خط لکھیں۔ مثال کے طور پر، آپ "ڈر" کو یہ سمجھنے کے لیے لکھ سکتے ہیں کہ آپ کس چیز سے ڈرتے ہیں اور کیوں۔ یا آپ جس چیز کے منتظر ہیں اسے دریافت کرنے کے لیے آپ "امید" کو لکھ سکتے ہیں۔ یہ طریقہ جذبات کو بیان کرنے اور بصیرت حاصل کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔

شعور کی رو(Stream of Consciousness)

شعور کی رو (Stream of Consciousness) ایک تکنیک ہے جو مشاہدۂ نفس پر مبنی تحریروں میں استعمال کی جاتی ہے۔ یہ خیالات اور احساسات کی مسلسل روانی کو بغیر کسی ساخت یا ترتیب کے، یا بغیر کسی رکاوٹ کے گرفت میں لیتی ہے۔ اس کا مقصد لاشعوری خیالات اور جذبات کو آزادانہ طور پر کاغذ پر ظاہر کرنا ہے۔ اس نظریے کے مطابق انسانی شعور ایک بہتے ہوئے مادے کی طرح ہوتا ہے، جہاں کبھی ایک خیال ذہن میں جنم لیتا ہے اور پھر خیالات اور تصورات ایک فلم کی طرح متحرک ہو جاتے ہیں۔ ایک خیال دوسرے خیال یا واقعے سے معمولی تعلق کے ذریعے آگے بڑھتا ہے، اور یہ سلسلہ کسی نقطے پر اختتام پذیر ہوتا ہے۔

عملی طور پر، شعور کی رو میں ایک مخصوص مدت (مثلاً 10-15 منٹ) کے دوران مسلسل لکھنا شامل ہے، جس میں خیالات میں ترمیم یا سنسر نگ کے بغیر لکھنا ضروری ہے۔ اس تکنیک سے افراد اپنی اندرونی دنیا کو دریافت کرتے ہیں، جس سے پوشیدہ پیٹرن، غیر حل شدہ جذبات اور گہری بصیرت کا پتہ چلتا ہے۔ یہ طریقہ پیچیدہ احساسات کو سمجھنے، لکھنے کی رکاوٹوں کو دور کرنے اور تخلیقی صلاحیتوں کو فروغ دینے میں مدد گار ثابت ہو سکتا ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)
1۔ ذہن میں آنے والے ہر خیال کو مسلسل لکھیں۔ رک کر نہ ترمیم کریں اور نہ ہی خود کو روکنے کی کوشش کریں۔ اس طریقہ سے آپ کے اندرونی خیالات اور احساسات ظاہر ہو سکتے ہیں۔

انعکاسی اشارے (Reflective Prompts)

انعکاسی اشارے (Reflective Prompts) وہ مخصوص سوالات یا بیانات ہوتے ہیں جو مشاہدۂ نفس پر مبنی تحریروں کی رہنمائی اور توجہ مرکوز کرنے کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں۔ یہ گہری سوچ اور خود کی عکاسی کے لیے نقطہ آغاز فراہم کرتے ہیں، اور افراد کو اپنی زندگی کے مختلف پہلوؤں، جیسے جذبات، تجربات، اعتقادات، یا ذاتی ترقی کی جستجو کی ترغیب دیتے ہیں۔

انعکاسی اشاروں کی کچھ مثالیں یہ ہو سکتی ہیں: "وہ تین اہم تجربات کون سے ہیں جنہوں نے مجھے وہ بنایا جو میں آج ہوں؟"، "اس ہفتے میں نے کون سے جذبات سب سے زیادہ شدت سے محسوس کیے اور کیوں؟"، یا "مجھے کن عادات یا طرز عمل کو تبدیل یا بہتر کرنا ہے؟" یہ اشارے افراد کو اپنے تجربات کو گہرائی سے سمجھنے اور ان پر غور کرنے کی ترغیب دیتے ہیں، جس سے ذاتی ترقی اور خود آگاہی میں اضافہ ہوتا ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)
1۔ اپنی تحریر کی رہنمائی کے لیے مخصوص اشارے استعمال کریں، جیسے "مجھے کیا ترغیب ملتی ہے؟" یا "مجھے کن چیلنجوں کا سامنا ہے۔ اس کے بعد اپنے جوابات پر غور کریں۔ _____

خود مکالمہ (Self-Dialogue)

یہ ایک مشاہدۂ نفس پر مبنی تحریری تکنیک ہے جہاں آپ اپنی شخصیت کے مختلف حصوں، جذبات، یا نقطہ نظر کے درمیان تصوراتی مکالمے میں مشغول ہوتے ہیں۔ یہ متضاد خیالات یا احساسات کو دریافت کرنے اور اندرونی تنازعات یا حل کے بارے میں بصیرت حاصل کرنے میں مدد کرتا ہے۔ یہ طریقہ اندرونی تنازعات کو دریافت کرنے اور سمجھنے، مسائل کو حل کرنے، اور آپ کے خیالات اور احساسات کی بصیرت حاصل کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔

مثال کے طور پر، آپ 'اپنے پریشان خود' اور 'اپنے پر اعتماد بھرے خود' کے درمیان مکالمہ تشکیل دے سکتے ہیں۔ ہر 'آواز' یا 'حصہ' باری باری بولتا ہے، اپنے خیالات، احساسات اور خدشات کا اظہار کرتا ہے۔ یہ مکالمہ آپ کے اندرونی مسائل کو بیان کر سکتا ہے، اندرونی تضادات کو نمایاں کر سکتا ہے، اور آپ کی اندرونی دنیا کو توازن دینے والے نقطہ نظر فراہم کر سکتا ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں(Check your progress)
1۔ اپنے آپ کے مختلف حصوں کے درمیان گفتگو کا تصور کریں (مثلاً، آپ کی موجودہ خودی اور آپ کی مستقبل کی خودی)۔ مکالمہ لکھیں۔ _____

ایس۔ڈبلیو۔او۔ٹی۔ تجزیہ (SWOT Analysis)

SWOT تجزیہ ایک منظم فریم ورک ہے جو طاقتوں(Strengths) ، کمزوریوں(Weaknesses) ، مواقع (Opportunities)،اور خطرات (Threats) کا تجزیہ کرنے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ یہ تجزیہ اکثر کاروباری سیاق وسباق میں کیا جاتا ہے، مگر مشاہدۂ نفس کے لیے بھی یہ بہت مفید ثابت ہو سکتا ہے۔ اس میں آپ اپنی قوتوں (جیسے مہارتیں، صفات، اور خصوصیات جو آپ کو دوسروں سے مختلف کرتی ہیں)، کمزوریوں (آپ کی حدود، چیلنجز، اور وہ شعبے جہاں آپ کو مشکلات درپیش ہیں)، مواقع (بیرونی عوامل جو آپ کی ترقی میں مدد دے سکتے ہیں)، اور ممکنہ خطرات (ایسی رکاوٹیں جو آپ کی ترقی میں رکاوٹ بن سکتی ہیں) کا تجزیہ کرتے ہیں۔

SWOT تجزیہ آپ کو اپنی موجودہ صورتحال کو بہتر طور پر سمجھنے میں مدد دیتا ہے اور آپ کو فیصلہ سازی، اہداف کی ترتیب، اور ذاتی ترقی کی حکمت عملی بنانے میں رہنمائی فراہم کرتا ہے۔ اس تکنیک کا باقاعدہ استعمال آپ کی پیشرفت کو ٹریک کرنے اور نئے چیلنجز یا مواقع کے مطابق خود کو ڈھالنے میں مدد دے سکتا ہے، جس سے ذاتی ترقی اور خود کی بہتری کی راہ ہموار ہو سکتی ہے۔

مندرجہ بالا تکنیکیں انفرادی طور پر یا ایک ساتھ استعمال کی جا سکتی ہیں، جس کا انحصار مشاہدۂ نفس پر مبنی تحریروں کے مقصد پر ہوتا ہے، جیسے خود آگاہی حاصل کرنا، جذبات کو سمجھنا، یا ذاتی اہداف کا تعین کرنا۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں(Check your progress)
1۔ SWOT (طاقتیں، کمزوریاں، مواقع، خطرات) کا تجزیہ اپنے آپ پر کریں۔ اپنی طاقتوں اور کمزوریوں کی شناخت کریں، آپ کو آگے نظر آنے والے مواقع، اور ممکنہ خطرات یا چیلنجز کی نشاندہی کریں۔

1.3 اپنے تجربات کو ڈائری کی شکل میں لکھنا

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

1.3.1 ڈائری کیا ہے؟(What is Diary?)

ڈائری ایک نجی جگہ ہے جہاں ہم اپنی روزمرہ کی زندگی، واقعات، چیلنجز، کامیابیاں اور ذاتی دلچسپی کی چیزوں کو دستاویز کر سکتے ہیں۔ یہ کسی فرد کے ذہن کا آزادانہ اور محفوظ پھیلاؤ (Extension) ہے۔ ڈائری میں خود کے احساسات اور عقائد پائے جاتے ہیں اور کسی بھی زندگی کی تعین قدر کے سلسلے میں یہ بہت کام آتے ہیں۔

ڈائری کی شکل ہاتھ سے لکھی ہوئی نوٹ بک سے لے کر ڈیجیٹل پلیٹ فارم تک مختلف ہو سکتی ہے، لیکن یہ سب وقت کے ساتھ

ساتھ لکھنے والے کے اندرونی خیالات اور جذبات کو محفوظ کرنے کا مشترکہ مقصد رکھتی ہیں۔

1.3.2 ڈائری لکھنے کا مقصد (Purpose of Diary Writing)

خود انعکاس اور مشاہدۂ نفس میں ڈائری لکھنے کا مقصد کیا ہے؟

What is the Purpose of Diary Writing in Self-Reflection and Introspection?

ڈائری میں آپ عموماً وہ چیزیں لکھتے ہیں جنہیں آپ یاد رکھنا چاہتے ہیں۔ روز مرّہ کی سرگرمیاں، دن کس طرح گزرا، کیا کیا کام کیے گئے، روزانہ کا شیڈول اور کوئی ایسی چیز جسے کیا جانا ہو۔ ڈائری کا لکھنا ایک روز مرّہ کی سرگرمی ہونی چاہیے لیکن آپ چاہیں تو اس میں اہم تجربات کو جب جی چاہے لکھ سکتے ہیں۔

ڈائری لکھنے کے کئی اہم مقاصد ہیں جو خود انعکاس اور مشاہدۂ نفس میں مدد فراہم کرتے ہیں:

خود اظہار: ڈائریاں خیالات اور جذبات کے اظہار کے لیے ایک محفوظ راستہ فراہم کرتی ہیں جنہیں زبانی طور پر بیان کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ آزادانہ اور ایمانداری سے لکھنے سے، ہم اپنے اندرونی احساسات کو تلاش کر سکتے ہیں اور اپنے تجربات کی وضاحت حاصل کر سکتے ہیں۔

ذاتی ترقی: ڈائری میں باقاعدگی سے لکھنا ہمیں وقت کے ساتھ ساتھ اپنی ذاتی ترقی کو ٹریک کرنے کی اجازت دیتا ہے۔ ماضی کے اندراجات کا جائزہ لے کر، ہم طرز عمل کے پیٹرن کا مشاہدہ کر سکتے ہیں، طاقتوں اور کمزوریوں کی نشاندہی کر سکتے ہیں، اور زندگی کے مختلف واقعات سے سیکھے گئے اسباق پر غور کر سکتے ہیں۔

جذباتی صحت: ڈائری میں لکھنا معاون ثابت ہو سکتا ہے، جو ہمیں پیچیدہ جذبات کا سامنا کرنے، تناؤ کو کم کرنے اور چیلنجز کا سامنا کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔ یہ جذبات کو سنبھالنے اور مشکل حالات پر نقطہ نظر حاصل کرنے کا ایک تعمیری طریقہ فراہم کرتا ہے۔

اہداف کا تعین اور حصول: ڈائری مختصر مدت اور طویل مدتی دونوں طرح کے اہداف کے تعین کے لیے ایک آلہ کے طور پر کام کر سکتی ہے۔ خواہشات اور پیش رفت کو دستاویزی شکل دے کر، ہم متحرک رہ سکتے ہیں، کامیابیوں کا ریکارڈ رکھ سکتے ہیں، اور اپنی ڈائری میں عکاسی کی بنیاد پر ضرورت کے مطابق اپنے اہداف کو ایڈجسٹ کر سکتے ہیں۔

خود آگاہی میں اضافہ: ڈائری لکھنے کے ذریعے، ہم اپنی ذات، اقدار، عقائد اور آرزوؤں کی گہری سمجھ پیدا کرتے ہیں۔ یہ ہمیں اس بات پر غور کرنے کی ترغیب دیتا ہے کہ خیالات، اعمال اور فیصلے ہماری زندگی اور رشتوں کو کیسے تشکیل دیتے ہیں۔

یادوں کو دستاویزی شکل دینا: ڈائریاں ان یادوں اور تجربات کو محفوظ رکھتی ہیں جو بصورت دیگر وقت کے ساتھ ختم ہو سکتی ہیں۔ یہ ذاتی سنگ میلوں، اہم واقعات، اور روز مرہ کے لمحات کا ایک ٹھوس ریکارڈ فراہم کرتی ہیں جو ہماری شناخت اور زندگی کی کہانی کو تشکیل دینے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

مجموعی طور پر، ڈائری لکھنا ذاتی نشوونما، جذباتی فلاح و بہبود، اور خود دریافت کا ایک مؤثر ذریعہ ہے۔ یہ ہمیں عکاس سوچ میں مشغول ہونے، اپنی زندگیوں کی بصیرت حاصل کرنے، اور اپنے تجربات اور خود کے ساتھ گہرا تعلق قائم کرنے کی ترغیب دیتا ہے۔ تحریر کے عمل کے

ذریعے، ہم اپنی زندگیوں کی ایک بامعنی کہانی تخلیق کر سکتے ہیں، جو مقصد اور تکمیل کے احساس کو بڑھاتی ہے۔

1.3.3 ڈائری کی اقسام (Types of Diary)

یومیہ ڈائری (Daily Diary): یومیہ ڈائریاں ذاتی جریدہ لکھنے کا ایک مقبول طریقہ ہیں جہاں ہم اپنی روزمرہ کی زندگی کو تفصیل سے دستاویز کرتے ہیں۔ ہر روز، ہم واقعات، خیالات اور احساسات کو ریکارڈ کرتے ہیں، اپنے ذاتی تجربات کی ایک مسلسل داستان تخلیق کرتے ہیں۔ اس قسم کی ڈائری روزمرہ کے واقعات اور جذبات پر فوری عکاسی کرنے کی اجازت دیتی ہے، ہمیں ہماری روزمرہ کی زندگی کو حقیقی وقت میں پروسیس کرنے میں مدد دیتی ہے۔ یومیہ ڈائری لکھنا تھراپیوٹک ہو سکتا ہے، جذبات کے اظہار، تناؤ پر قابو پانے اور ذہنی وضاحت کو برقرار رکھنے کے لیے ایک منظم راستہ فراہم کرتا ہے۔ روزمرہ کے تجربات کی باریکیوں کو گرفت میں لے کر، ہم اپنے مزاج، طرز عمل اور معمولات کو ٹریک کر سکتے ہیں، جو زیادہ سے زیادہ خود آگاہی اور ذاتی ترقی کو فروغ دے سکتے ہیں۔

ہفتہ وار ڈائری (Weekly Diary): ہفتہ بھر کے اہم واقعات اور عکاسیوں کا خلاصہ ہفتہ وار ڈائری ایک ہفتے کے دورانیے میں اہم واقعات اور عکاسیوں کا خلاصہ کر کے ہماری زندگی پر ایک وسیع تناظر پیش کرتی ہے۔ روزانہ کی تفصیلات پر توجہ دینے کے بجائے، ہفتہ وار ڈائریاں بڑے واقعات، کامیابیاں، چیلنجز اور بصیرتوں کو نمایاں کرتی ہیں۔ اس قسم کی ڈائری ان افراد کے لیے مثالی ہے جو کم کثرت سے عکاسی کرنا پسند کرتے ہیں لیکن پھر بھی باقاعدہ جرنلنگ کی مشق کو برقرار رکھنا چاہتے ہیں۔ ہفتہ وار اندراجات ہماری پیشرفت اور تجربات کے زیادہ جامع نظریہ کی اجازت دیتے ہیں، جس سے وقت کے ساتھ پیٹرن اور رجحانات کی شناخت کرنا آسان ہو جاتا ہے۔ پچھلے ہفتے کا جائزہ لے کر، ہم اپنی ذاتی ترقی کے بارے میں گہری سمجھ حاصل کر سکتے ہیں، آنے والے ہفتے کے لیے ارادے طے کر سکتے ہیں، اور اپنے طویل مدتی اہداف کے ساتھ ہم آہنگ رہ سکتے ہیں۔

ماہانہ ڈائری (Monthly Diary): ماہانہ ڈائریاں ایک وسیع نظر پیش کرتی ہیں، جو ایک مہینے کے دوران کامیابیوں، چیلنجز اور اکتسابی تجربات کی عکاسی پر مرکوز ہیں۔ اس قسم کی ڈائری ان لوگوں کے لیے موزوں ہے جو گہری، جامع عکاسی میں کم کثرت سے مشغول ہونا پسند کرتے ہیں۔ ماہانہ ڈائری کے اندراجات میں عام طور پر پچھلے مہینے کا مکمل جائزہ، ذاتی یا پیشہ ورانہ اہداف کی طرف پیش رفت کا اندازہ لگانا، اہم سنگ میلوں کا جائزہ لینا، اور مختلف تجربات سے سیکھے گئے اسباق پر غور کرنا شامل ہوتا ہے۔ یہ وسیع تناظر ہمیں اپنی کامیابیوں کا جشن منانے، چیلنجز کو تسلیم کرنے، ان سے نمٹنے اور مستقبل کی کوششوں کے لیے حکمت عملی بنانے کی اجازت دیتی ہے۔ ماہانہ ڈائریاں ہماری زندگی کے بارے میں متوازن نظریہ برقرار رکھنے میں مدد کرتی ہیں، مستقل ذاتی ترقی اور طویل مدتی منصوبہ بندی کو فروغ دیتی ہیں۔

سالانہ ڈائری (Yearly Diary): سالانہ ڈائریاں سالانہ عکاسی کے لیے وقف ہوتی ہیں، جو گزشتہ سال کے دوران ذاتی ترقی، کامیابیوں اور ناکامیوں کا ایک جامع جائزہ پیش کرتی ہیں۔ اس قسم کی ڈائری کا استعمال اکثر گہرے خود شناسی اور طویل المدتی منصوبہ بندی کے لیے کیا جاتا ہے، جو زندگی کے اہم واقعات کا جائزہ لینے، بڑے اہداف کی جانب پیش رفت کا جائزہ لینے، اور آنے والے سال کے لیے نئی خواہشات طے کرنے کا موقع فراہم کرتی ہے۔ سالانہ ڈائری کے اندراجات میں عام طور پر بڑی کامیابیوں، ذاتی اور پیشہ ورانہ سنگ میلوں، درپیش چیلنجوں، اور

مجموعی ترقی کی عکاسی شامل ہوتی ہے۔ یہ عکاس مشق ہمیں ہماری طویل مدتی ترقی کے بارے میں بصیرت حاصل کرنے، ہمارے سفر کی تعریف کرنے اور مستقبل کے لیے ایک واضح وژن قائم کرنے میں مدد کرتی ہے۔ سالانہ عکاسیوں کو دستاویزی شکل دے کر، ہم مقصد اور سمت کے احساس کو فروغ دیتے ہوئے، اپنی زندگی کی ترقی کی ایک بامعنی داستان تشکیل دے سکتے ہیں۔

ڈائری لکھنے کی ان مختلف اقسام میں شامل ہو کر، ہم اپنے طرز زندگی اور ذاتی ترجیحات کے مطابق ایک فارمیٹ منتخب کر سکتے ہیں، جو ایک مؤثر اور اپنی مرضی کے مطابق جرنلنگ پریکٹس کی اجازت دیتا ہے، جو خود آگاہی اور ذاتی ترقی کو فروغ دیتا ہے۔

1.3.4 ڈائری میں اپنے تجربات کو کس طرح بیان کریں

(How to narrate your experiences in a diary)

ڈائری شروع کرنے سے قبل سب سے اہم چیز اس کے لیے ذہنی طور پر تیار ہونا ہے۔ ڈائری میں تحریر لکھنا بہت مشکل کام ہے اور اس سے بھی مشکل اس کے لیے تیار ہونا ہے۔ لیکن جب ایک مرتبہ آپ الفاظ کو باہر لانا شروع کرتے ہیں، تو پھر ان کا بہاؤ فطری ہو جاتا ہے۔ آپ اپنے تجربات کو اپنی ڈائری میں بیان کرنے کے لیے درج ذیل ہدایات کو مد نظر رکھ سکتے ہیں:

- لکھنے کا فیصلہ کیجیے۔
- آپ جس چیز کے بارے میں لکھنے کا ارادہ رکھتے ہیں اس کے بارے میں مختلف خیالات کو یکجا کیجیے اور پھر فیصلہ کیجیے کہ کس کے بارے میں خصوصی طور پر آپ کو لکھنا چاہیے۔
- لکھنے کا ایک شیڈول بنائیے۔ آپ اکثر لکھنا چاہتے ہیں یا کبھی کبھار اس کا فیصلہ لینا آپ کے لیے ضروری ہوتا ہے تاکہ آپ لکھنے کے لیے وقت مقرر کر سکیں، ہفتے میں ایک بار، روزانہ یا پھر کوئی اور مدّت۔
- ایک مقررہ وقت کے حدود کا تعین کر لیں۔ یہ اس بات پر منحصر ہوتا ہے کہ آپ کتنی مقدار میں لکھنا چاہتے ہیں۔ آدھا گھنٹہ سے ایک گھنٹے تک کی مدّت مثالی ہو سکتی ہے۔
- ایک فارمیٹ کو منتخب کر لیں: ڈائری لکھنے کے کئی فارمیٹ ہو سکتے ہیں جس کا انحصار اس بات پر ہوتا ہے کہ آپ کیا اور کتنا لکھنا چاہتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ ان کاموں کی فہرست بنانا چاہتے ہوں جنہیں آپ کو پائے تکمیل کو پہنچانا ہو۔ یا پھر اس گفتگو کو تحریر کر لینا چاہتے ہوں جو کسی سے ہو چکی ہو یا پھر ہونے والی ہو۔ بعض لوگ ڈائری کو مختصر نوٹ کے طور پر لکھنے کو ترجیح دیتے ہیں تو بعض لوگ تفصیلی پیرا گراف لکھنا پسند کرتے ہیں۔ آپ کو یہ فیصلہ کرنا ہو گا آپ کس فارمیٹ کو پسند کرتے ہیں۔
- اپنی لکھی گئی تحریروں پر تاریخ ڈالیں: جب کبھی آپ ڈائری میں لکھیں تو اس دن کی تاریخ ضرور درج کر دیں۔ اس سے آپ کو بعد میں ان پر نظر کرنے پر سمجھنے میں سہولت ہو گی۔
- پہلے تمہیدی تحریر سے شروعات کریں: ڈائری میں باضابطہ لکھنے سے قبل ایک تمہیدی نوٹ ضرور لکھیں جس میں آپ کا تعارف، آپ کی پسند کی چیزیں، آپ کے پسندیدہ مشغلے اور دیگر ضروری چیزیں درج کی جائیں تاکہ ڈائری کھولتے ہی آپ کا عکس اس میں نظر آئے۔

- لکھتے وقت ایسا انداز اختیار کریں جیسے آپ اپنے کسی قریبی دوست سے بات کر رہے ہوں۔
- جب آپ ڈائری میں کچھ تحریر کر رہے ہوں تو اپنے آپ پر سختی کرنے سے پرہیز کریں۔ یعنی خیالات کا آزادانہ بہاؤ ہونے دیں اور یہ نہ سوچیں کہ آپ کو کامل (Perfect) ہونا چاہیے اور آپ کی تحریر کو املا اور قواعد کی غلطیوں سے پاک ہونا چاہیے۔
- لکھنے کے دوران اپنے خیالات کو ترتیب سے پیش کریں۔
- تحریریں فطری ہوں۔ مخصوص طور پر لکھنے کی کوشش سے فطری پن مجروح ہوتا ہے۔
- لطف اندوز ہوں: اس بات کا خیال رکھیں کہ ڈائری تحریر کرنا کوئی بیزاری کا کام اور بوجھ نہ ہو۔ یاد رکھیے کہ ڈائری آپ کے لیے اطمینان قلب کا باعث، ایک تخلیقی کام، انعکاس کی جگہ اور ایک ایسی جگہ ہو جہاں آپ کے خیالات آزادانہ طور سے گھومتے ہوں۔

دنیا کے مشہور ڈائری لکھنے والے/ڈائریسٹ (World Famous Diarists)

این فرینک: ہولینڈ کی یہودی لڑکی جس نے نازی رجیم کے دوران اپنی گزشتہ زندگی اور دنیا کے حوالے سے اپنے خیالات کو "این فرینک کی ڈائری The Diary of Anne Frank" میں درج کیا۔ ان کی ڈائری نے دنیا بھر کو انسانیت کی معاشرتی اور ناانسانیت کی حالت کو سمجھایا اور عام لوگوں کے لیے سبق آموز بنایا۔

سیموئل پیپیس (Samuel Pepys): انگلینڈی صحافی اور معاشرتی کارکن جنہوں نے 17 ویں صدی کی ابتدائی میں لندن کی زندگی کو اپنی ڈائری میں شامل کیا۔ سیموئل نے اپنی ڈائری میں ہر روز اپنے خیالات، جذبات، اور خود کی تشخص کے بارے میں لکھا۔ انہوں نے اپنے آرزوؤں، اخلاقیات، اور شخصی تعلقات پر بات کی، جو ان کی زندگی اور دنیا کے بارے میں ایک مخصوص نقطہ نظر کا اظہار کرتی ہے۔ ان کی ڈائری نے تعلقاتی اور سماجی حالات کی ترسیل میں اہم کردار ادا کیا، اور آج بھی تاریخی مخطوطے کے طور پر ان کی ڈائری سے معاشرتی تشخص کی روشنی میں مدد ملتی ہے۔

آخر میں، ڈائری لکھنا اندرونی غور و فکر اور خود فہمی کا ایک اہم ذریعہ ہے۔ باقاعدگی سے اپنے خیالات، جذبات اور تجربات کو دستاویزی شکل دے کر ہم خود کی تلاش کے ایک عمل میں شامل ہوتے ہیں جو ہماری اندرونی حرکات اور نمونوں کے بارے میں ہمارے شعور کو بامعنی بناتا ہے۔ یہ اپنے آپ کے ساتھ مسلسل مکالمے کو فروغ دیتا ہے، جو ہماری ابھرتی ہوئی شناختوں اور زندگی کے سفر کی تلاش اور انضمام میں مدد کرتا ہے۔ مجموعی طور پر، ڈائری لکھنا گہری خود آگاہی کو فروغ دیتا ہے اور ہمیں زیادہ مقصد اور اصلیت کے ساتھ زندگی گزارنے کے قابل بناتا ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)

1۔ ڈائری کیا ہے؟ بیان کریں۔

2۔ اپنی زندگی کے حالیہ اہم تجربے کی عکاسی کرتے ہوئے ایک ڈائری اندراج لکھیں۔ اس تجربے سے حاصل کردہ اپنے جذبات، خیالات اور بصیرت کی وضاحت کریں۔

_____

_____

1.4 زندگی کے تئیں اپنی توقعات کے بارے میں لکھنا

(Writing About one's Expectations in Life)

1.4.1 توقع سے کیا مراد ہے؟(What is meant by Expectation?)

توقع اس بات کا عقیدہ (Belief) ہے کہ کوئی چیز مشاہدہ مستقبل میں ضرور واقع ہو گی۔ یا ہم یوں کہہ سکتے ہیں کہ ایسی چیز جس کے واقع ہونے کا یقین ہو توقع(Expectation) کہلاتی ہے۔ توقع سے مراد وہ امیدیں یا خواہشات ہیں جو ہم کسی شخص، واقعہ، یا صورتحال سے رکھتے ہیں۔ یہ ہماری وہ سوچ ہوتی ہیں جو ہم کسی خاص نتیجے یا رویے کے حوالے سے رکھتے ہیں۔ توقعات عام طور پر کسی مخصوص عمل، کارکردگی، یا صورتحال سے متعلق ہوتی ہیں اور یہ ہماری روزمرہ زندگی میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ توقعات ہمیں دنیا کو مختلف زاویوں سے دیکھنے کا موقع دیتی ہیں اور کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ دنیا میں کچھ چیزیں ایسی بھی رونما ہوتی ہیں جو ہماری توقعات کے خلاف ہوتی ہیں۔ لہٰذا ہمیں ہر گھڑی اپنی توقعات کو سمجھنا چاہیے اور اپنی زندگی اور زندگی کے تجربات کو بہتر بنانے کی کوشش کرنی چاہیے۔

1.4.2 زندگی سے آپ کی کیا توقعات ہیں؟(What are your expectations from life?)

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

آپ اپنی زندگی کے ہر پہلو پر غور کریں۔ آپ کے اطراف کے لوگ، آپ کا ماحول اور یہاں تک کہ خود اپنے آپ پر تو بہت جلد آپ کو یہ احساس ہو گا کہ آپ تمام وقت توقعات رکھتے ہیں اور زندگی سے تجربات حاصل کرنا ایک مستقل کوشش ہے تاکہ آپ اپنی توقعات پر پورا اتر سکیں۔

درج بالا بیانات سے یہ بات واضح ہو چکی ہے کہ ہم سبھی توقعات رکھتے ہیں اور زندگی کو بامعنی اور لطف اندوز بنانے کے لیے ہمیں چاہیے کہ اُن توقعات کو تحریر کر لیں۔

1.4.3 ذاتی مقاصد کی عکاسی(Reflection on Personal Goals)

ذاتی اہداف پر غور کرنے سے یہ واضح کرنے میں مدد ملتی ہے کہ ہم زندگی سے کیا توقع رکھتے ہیں۔ اہداف مخصوص سنگ میل یا کامیابیاں ہیں جو وسیع تر توقعات کی عکاسی کرتی ہیں۔ ان اہداف کا جائزہ لے کر، ہم اپنی مجموعی امنگوں اور خواہشات کی واضح سمجھ حاصل کر سکتے ہیں۔

قلیل مدتی اہداف (Short-Term Goals)

تعلیمی یا کیریئر سے متعلق اہداف: تعلیمی یا پیشہ ورانہ دائرے میں قلیل مدتی اہداف اکثر فوری مقاصد پر مشتمل ہوتے ہیں جیسے کسی مخصوص کورس کو مکمل کرنا، ایک سند حاصل کرنا، یا کسی مطلوبہ شعبے میں نوکری حاصل کرنا۔ یہ اہداف ضروری ہیں کیونکہ یہ روزمرہ کی سرگرمیوں کے لئے سمت اور تحریک فراہم کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر، ہمارا مقصد موجودہ سمسٹر میں اعلیٰ گریڈز حاصل کرنا ہو سکتا ہے، یا پھر ہمارا مقصد اپنی مہارتوں کو بڑھا کر ترقی کے لئے اہل ہونا ہو سکتا ہے۔

ذاتی ترقی کے اہداف: ذاتی ترقی کے اہداف خود کو بہتر بنانے اور اپنی صلاحیتوں یا خصوصیات کو بڑھانے سے متعلق ہیں۔ ان میں نئی زبان سیکھنا، نیا شوق پیدا کرنا، یا وقت کی تنظیم کی مہارتوں کو بہتر بنانا شامل ہو سکتا ہے۔ اس قسم کے اہداف ذاتی ترقی کے لئے اہم ہیں، کیونکہ یہ ہمیں زیادہ جامع اور موافق بننے میں مدد دیتے ہیں، اس طرح ہماری مجموعی زندگی کی کیفیت میں بہتری آتی ہے۔

طویل مدتی اہداف (Long-Term Goals)

پیشہ ورانہ تمنائیں: طویل مدتی پیشہ ورانہ تمنائیں وسیع تر کیریئر مقاصد پر مشتمل ہوتی ہیں جو ہم طویل عرصے میں حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ ان میں اعلیٰ پوزیشن حاصل کرنا، کامیاب کاروبار شروع کرنا، یا کسی مخصوص شعبے میں ماہر بننا شامل ہو سکتا ہے۔ طویل مدتی اہداف کے لیے مستقل کوشش اور حکمت عملی کی منصوبہ بندی کی ضرورت ہوتی ہے، جو ہمارے پیشہ ورانہ سفر کے پیچھے محرک قوت کے طور پر کام کرتے ہیں۔

زندگی کے سنگ میل: زندگی کے سنگ میل نمایاں کامیابیاں اور تجربات کی نمائندگی کرتے ہیں جنہیں ہم اپنی ذاتی زندگی میں حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ ان میں خاندان شروع کرنا، خوابوں کی منزلوں کا سفر کرنا، یا نمایاں کامیابیاں جیسے کتاب لکھنا شامل ہو سکتا ہے۔ یہ اہداف ایک بامعنی اور پر لطف زندگی میں تعاون کرتے ہیں، اور جیسے ہی یہ حاصل ہوتے ہیں ایک مقصد اور اطمینان کا احساس فراہم کرتے ہیں۔

1.4.4 توقعات کو ظاہر کرنے کی اہمیت (Importance of Articulating Expectations)

زندگی میں اپنی توقعات کو سمجھنا اور لکھنا کئی اہم مقاصد کو پورا کرتا ہے:

1۔ توقعات کو لکھنا ہمیں اپنی خواہشات، مقاصد اور چاہتوں کو واضح طور پر بیان کرنے میں مدد دیتا ہے۔ ہمیں یہ واضح ہوتا ہے کہ ہم زندگی سے کیا چاہتے ہیں۔

2۔ یہ ہمیں مخصوص، قابل پیمائش، قابل حصول، متعلقہ، اور وقت بند (SMART) اہداف کے تعین میں مدد کرتا ہے۔ جب توقعات لکھی جاتی ہیں، تو انہیں قابل عمل اقدامات میں تقسیم کیا جا سکتا ہے۔

3۔ یہ جاننا کہ زندگی سے کیا توقع ہے ایک طاقتور محرک کے طور پر کام کر سکتا ہے، مطلوبہ نتائج کی طرف استقامت اور کوشش کو آگے بڑھا سکتا ہے۔

4۔ خود آگاہی: توقعات کے بارے میں لکھنا ہماری خود آگاہی کو بڑھاتا ہے۔ اس سے ہمیں اپنی اقدار، ترجیحات، طاقتوں، اور بہتری کی

ضروریات کے شعبوں کو سمجھنے میں مدد ملتی ہے۔

5۔ یہ ہمیں جواب دہی کا احساس دلاتا ہے۔ جب ہم توقعات کو دستاویزی شکل دیتے ہیں، تو ہم ان کے حصول کے لیے اقدامات کرنے کے لیے زیادہ پر عزم محسوس کر سکتے ہیں۔

6۔ تحریری توقعات پر باقاعدگی سے نظر ثانی کرنے سے پیشرفت کی تشخیص اور حالات کے بدلتے ہی اہداف کو تبدیل کرنے کی اجازت ملتی ہے۔ یہ ہمیں اپنے لیے مناسب اور جواب دہ رہنمائی کے لیے مواقع اور چیلنجز کو سمجھنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔

7۔ توقعات کے بارے میں لکھنے کا عمل ہماری ذاتی ترقی کو فروغ دیتا ہے۔ یہ خود شناسی، ماضی کے تجربات سے سیکھنے، اور ایک مکمل مستقبل کا تصور کرنے کی حوصلہ افزائی کرتا ہے۔

زندگی میں اپنی توقعات کے بارے میں لکھنا خود کی دریافت، مقصد کے حصول اور ذاتی تکمیل کا ایک طاقتور ذریعہ ہے۔ یہ تجریدی خواہشات کو ٹھوس منصوبوں اور اعمال میں بدل دیتا ہے، اور بامقصد زندگی کے سفر کی طرف ہماری رہنمائی کرتا ہے۔

اقدار اور عقائد کو بیان کرنا(Articulating Values and Beliefs)

ذاتی اقدار اور عقائد کی شناخت اور ان کے اظہار کے ذریعے، ہم اپنے اہداف اور خواہشات کو ان چیزوں کے ساتھ ہم آہنگ کر سکتے ہیں جو ہمارے لیے واقعی اہم ہیں۔ یہ عمل ہمیں باخبر فیصلے کرنے اور زندگی میں مقصد اور تکمیل کے احساس کو فروغ دینے میں مدد کرتا ہے۔ یہ خود کو بہتر طور پر سمجھنے اور دوسروں کے ساتھ کسی کے وژن اور خواہشات کے بارے میں موثر انداز میں بات چیت کرنے میں بھی مدد فراہم کرتا ہے۔ اس طرح، اقدار اور عقائد کو بیان کرنا زندگی میں ہماری توقعات کو تشکیل دینے اور انہیں حاصل کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

توقعات کی رہنمائی کرنے والی بنیادی اقدار(Core Values Guiding Expectations): بنیادی اقدار کی شناخت میں ان بنیادی اصولوں کو تسلیم کرنا شامل ہے جو ہماری توقعات اور طرز عمل کو تشکیل دیتے ہیں۔ مثال کے طور پر، اگر دیانتداری ایک بنیادی قدر ہے، تو انسان ذاتی اور پیشہ ورانہ فیصلوں کی رہنمائی کرتے ہوئے تمام تعاملات میں ایمانداری اور انصاف کی توقع کر سکتا ہے۔ یہ قدر اعمال میں مستقل مزاجی کو یقینی بناتی ہے اور رشتوں میں اعتماد کو فروغ دیتی ہے، چاہے وہ شخصی طور پر ہو یا جماعتی طور پر۔

کامیابی اور تکمیل کے بارے میں عقائد(Beliefs About Success and Fulfillment): کامیابی کے بارے میں لوگوں کے درمیان مختلف عقائد ہوتے ہیں اور یہ عقائد ذاتی تجربات اور ثقافتی اثرات پر مبنی ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر، کوئی یہ مان سکتا ہے کہ مسلسل سیکھنا اور موافقت پذیری کامیابی کے حصول کی کلید ہے۔ ان لوگوں کی توجہ دولت یا حیثیت جیسے روایتی نشانوں کو ترجیح دینے کی بجائے ترقی اور مضبوطی پر ہے۔ یہ عقائد ان کے کیریئر کے فیصلے، تعلیمی مقاصد، اور شخصی مقاصد کو شکل دیتے ہیں، جو بیرونی تصدیق کی بجائے ذاتی تکمیل پر زور دیتے ہیں۔ توقعات کو ذاتی اقدار کے ساتھ ہم آہنگ کرنا

توقعات کو ذاتی اقدار کے ساتھ ہم آہنگ کرنا(Aligning expectations with personal values): ذاتی اقدار کے ساتھ توقعات کو موافق بنانے میں یہ یقینی بنانا شامل ہے کہ اہداف اور خواہشات ان چیزوں کے مطابق ہیں جو کسی کے لیے قیمتی ہیں۔ مثال کے طور پر، اگر تخلیقی صلاحیت ایک قدر ہے، تو روایتی کارپوریٹ کے مقابلے میں فن یا اختراع کے شعبے میں کیریئر بنانا زیادہ موافق ہو سکتا ہے،

چاہے مالی طور پر کم فائدہ مند ہو۔ یہ صف بندی اہداف اور اندرونی اطمینان کی بنیاد کو مضبوط بناتی ہے، چیلنجوں کا سامنا کرنے کے دوران مجموعی بہبود اور لچک کو بڑھاتی ہے۔

خلاصہ کے طور پر، قدر اور عقائد کو سمجھنا اور بیان کرنا فیصلے کرنے کے لیے ایک بنیاد فراہم کرتا ہے، اصلیت پر مبنی ہونے کا موقع فراہم کرتا ہے اور شخصی اصولوں اور خواہشات پر مبنی ایک معنی پر دار زاہ کے لیے کشش پیدا کرتا ہے۔

1.4.5 توقعات تحریر کرنے کے مراحل (Stages of Writing Expectations)

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

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

- فہرست تیار کرنے کے عمل کے پہلے مرحلے میں آپ اپنے اطراف پائے جانے والی تمام توقعات تحریر کرلیں۔
- توقعات کی فہرست میں مختلف زمرے رکھیں جیسے دوست کے ساتھ توقعات کی وابستگی، اسی طرح خاندان، والدین، شریک زندگی، ڈاکٹر و دیگر پیشہ وارانہ افراد جیسے ڈنٹسٹ، ٹیچر، کمپنی، انٹرنیٹ سرویس فراہم کار وغیرہ۔
- آخر میں اپنے آپ سے وابستہ توقعات تحریر کریں۔ مثلاً آپ خود کو کیا دیکھنا پسند کرتے ہیں، کیا بننا چاہتے ہیں وغیرہ

توقعات کا تجزیہ کریں : جب آپ اپنی توقعات کی فہرست تیار کرلیں تو ان کو پڑھیے اور ذیل کے سوالوں کے جواب دینے کی کوشش کیجیے۔

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

2۔ کیا یہ توقع مجھے خوشی دیتی ہے؟

3۔ کیا میری یہ توقع بہت بڑی ہے یا بہت چھوٹی ہے؟

4۔ وہ کون سی بات ہے جس کی وجہ سے میں نے یہ توقع کی ہے؟

5۔ اگر حالات اس طرح نہ واقع ہوں جس طرح کہ میں نے توقع کی تھی اور اس سے مجھے تکلیف پہنچتی ہے، پھر بھی میں نے اس طرح کی توقع کیوں وابستہ کی؟

6۔ کیا میں دوسرے لوگوں سے ان کاموں کے کرنے کی توقع کرتا ہوں/کرتی ہوں جس کو میں خود نہیں کر سکتا/کر سکتی ہوں؟

7۔ اگر کوئی توقع آج غیر حقیقت پسند نظر آتی ہے تو میں اس کو پورا کرنے کی سعی کر سکتا/سکتی ہوں؟

جب کوئی توقع بہت بڑی ہو اور اس کا حقیقت میں بدلنا ناممکن نظر آئے تو ہمیں ان توقعات سے دست برداری نہیں اختیار کرنی چاہیے۔ اس کے بجائے ہمیں اسے طویل مدّتی قرار دے کر اس توقع کو چھوٹے چھوٹے اجزا میں تقسیم کرنا چاہیے اور ان چھوٹی چھوٹی توقعات کو مسلسل حاصل کرنے کی سعی کرنی چاہیے۔

8۔ اس توقع کو پورا کرنے کا ذمے دار کون ہے؟اس سے مراد یہ ہے کہ کی گئی توقع کس سے وابستہ کی گئی ہے؟

توقعات کو پورا کرنا خوشی کی کنجی (key)ہوتی ہے۔ ایک دانش مندانہ قول ہے ''خوش رہنے کے دو طریقے ہوتے ہیں،اپنی حقیقت پسندی کو بہتر بنائو یا پھر اپنی توقعات میں کمی کر لو۔''

جب ہم حقیقت پسندانہ توقعات وابستہ رکھتے ہیں تو ہمیں یہ موقع ملتا ہے کہ ہم ہر شخص کی غلطیوں یا خامیوں کو قبول کر لیں۔ ہمیں اس بات کی ضرورت ہے کہ ہم اپنی زندگی اور اپنے لیے گئے فیصلوں کی ذمے داری خود قبول کریں، قبل اس کے کہ ہم یہی توقعات دوسروں سے رکھیں۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں(Check your progress)
1۔ توقع سے کیا مراد ہے؟
2۔ اپنے آپ کو یہ بتاتے ہوئے ایک تفصیلی خط لکھیں، کہ اگلے 5، 10 یا 15 سالوں میں اپنے آپ کو کہاں تصور کرتے ہیں۔ زندگی کے مختلف پہلوؤں جیسے کیریئر، تعلقات، اور ذاتی ترقی کے لیے اپنی توقعات کو شامل کریں۔

1.5 زندگی میں مسائل والی صورت حال کو جرات مندانہ طریقہ سے نمٹنے کے بارے میں لکھنا

(Writing About the Problematic Situations Faced Boldly in Life)

زندگی چیلنجز سے بھرپور ہوتی ہے کچھ لوگ چیلنجز کا سامنا خود اعتمادی کے ساتھ کرتے ہیں جب کہ کچھ لوگ ان پر قابو پانے کے لیے جدوجہد کرتے ہیں۔ انسان بالخصوص جب مسائل کا سامنا کرتا ہے تو اسے ایک طرح کا اطمینان حاصل ہوتا ہے اور کسی چیز کو حاصل کرنے کا احساس ابھرتا ہے۔ کبھی ایسا بھی ہوتا ہے گر کوئی شخص مسلسل چیلنجز کا سامنا کرتا ہے اور ان سے نمٹنے میں ناکام رہتا ہے، تو وہ ان چیلنجز کو مسائل سمجھنے لگتا ہے، جس کے نتیجے میں وہ مایوسی اور دکھ کا شکار ہو جاتا ہے۔

1.5.1 مسئلے والی صورت حال کی نشاندہی کرنا(Identifying the Problem Situations)

ذاتی زندگی میں، ایک مسائلی صورت حال ایک ایسا واقعہ یا حالت ہوتی ہے جو چیلنجز، مشکلات، یا رکاوٹیں پیدا کرتی ہے، جس کے نتیجے میں کسی کی فلاح، ترقی، یا جذباتی حالت متاثر ہوتی ہے۔ ایسی صورتحال اکثر فوری توجہ اور مسئلہ حل کرنے کی موثر مہارتوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ مسائلی صورت حال کی عام مثالوں میں شامل ہیں:

- **تنازعات(Conflicts)**: خاندان کے ارکان، دوستوں، ساتھیوں، یا شراکت داروں کے ساتھ اختلاف یا تنازعات جو جذباتی تناؤ اور کشیدہ تعلقات کا باعث بن سکتے ہیں۔
- **ناکامیاں(Failures)**: ایسے مواقع جہاں کوششیں مطلوبہ نتائج کی طرف نہیں لے جاتی ہیں، جیسے کہ امتحان میں ناکام ہونا، نوکری کا حصول نہ ہونا، یا کوئی پروجیکٹ توقعات پر پورا نہ اترنا، جو خود اعتمادی اور حوصلہ افزائی کو متاثر کر سکتا ہے۔

- **رکاوٹیں (Setback)**: غیر متوقع واقعات جو منصوبوں یا پیشرفت میں خلل ڈالتے ہیں، جیسے صحت کے مسائل، مالی مسائل، یا حادثات، جن پر قابو پانے کے لیے موافقت اور لچک کی ضرورت ہوتی ہے۔
- **ذاتی بحران(Personal Crises)**: ایسی صورتحال جو کسی کی جذباتی یا ذہنی حالت کو شدید متاثر کرتی ہیں، جیسے کسی عزیز کا کھو جانا، طلاق، یا کسی تکلیف دہ واقعے کا سامنا کرنا، جس کے لیے نمٹنے کے طریقہ کار اور حمایت کی ضرورت ہوتی ہے۔

ان مسائلی صورتحال کو سمجھنا اور شناخت کرنا ذاتی ترقی کے لیے بہت اہم ہے، کیونکہ یہ ہمیں مؤثر طریقے سے سنبھلنے اور ان پر قابو پانے کی حکمت عملی تیار کرنے کے قابل بناتی ہے۔

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

(How to cope with Difficult Situations in life?)

ہم زندگی میں مختلف قسم کے حالات اور ادوار سے گزرتے ہیں۔ان میں کچھ مثبت ہوتے ہیں اور ہمارے لیے خوشی وانبساط کا موجب بنتے ہیں تو کچھ مشکل ہوتے ہیں۔ کوئی صورت حال کسی کے لیے کتنی مشکل ثابت ہوتی ہے یہ اُس شخص کے تجربے پر منحصر ہوتی ہے۔

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

مشکل حالات سے بہتر طور پر نمٹنے کے طریقے

زندگی میں مشکل حالات سے نمٹنے کے لیے حکمت عملیوں کے امتزاج کی ضرورت ہوتی ہے جو درپیش چیلنجوں کے جذباتی اور عملی دونوں پہلوؤں کو حل کرتی ہیں۔ ذیل میں کچھ طریقے پیش کیے جارہے ہیں جن کے ذریعے آپ کیسے بھی مشکل حالات سے دوچار ہوں ان کو بہتر طور پر قبول کرنے کے قابل ہوں گے۔

1۔ **چیلنج کا سامنا کریں:** اپنے جذبات کو دبانے کے بجائے ان کی شناخت اور قبول کرنا ضروری ہے۔ غصہ، اداسی، یا مایوسی جیسے احساسات کو تسلیم کرنا شفایابی کی طرف پہلا قدم ہے۔ یہ سمجھیں کہ حالات کو قبول کرنے کا مطلب ہار ماننا نہیں ہے، بلکہ اس کا مطلب ہے کہ حالات کی حقیقت کو تسلیم کرنا، جو آگے بڑھنے میں مددگار ہو سکتا ہے۔ جیسی بھی صورت حال آپ کو درپیش ہو اس کا ہمت اور حوصلے کے ساتھ سامنا کریں۔

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

3۔ **مسئلہ کے حل کے لیے خود کی طرف نظر کریں:** ہمیں یہ اچھی طرح سمجھ لینا چاہیے کہ ہمارے مسائل کا حل ہمیں خود تلاش کرنا پڑتا ہے۔

یہاں تک کہ اُن حالات میں بھی جب کوئی اور آپ کے پارٹنر یا اتھاریٹی کی حیثیت سے رول ادا کر رہا ہو تب بھی یہ فیصلہ آپ کو ہی لینا پڑے گا کہ صورت حال پر کس طرح کا عمل کیا جائے۔ جتنا زیادہ وقت آپ اپنے سے باہر رہنمائی تلاش کرنے میں صرف کریں گے اتنی ہی زیادہ مدت تک آپ مسئلے کو نظر انداز کرتے رہیں گے۔

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

5۔ **مثبت ذہنیت پیدا کریں:** اپنی زندگی کے مثبت پہلوؤں پر توجہ مرکوز کرنا، چاہے وہ کتنا ہی چھوٹا کیوں نہ ہو، آپ کے نقطہ نظر کو بدل سکتا ہے اور آپ کے نقطہ نظر کو بہتر بنا سکتا ہے۔ مثبت رویہ اپنانے کا مطلب مشکلات کو نظر انداز کرنا نہیں ہے بلکہ ان پر قابو پانے کی اپنی صلاحیت پر یقین رکھنا ہے۔ اکثر اوقات چیلنجز ہمیں اپنے آپ کو ترقی کی منزلیں طے کرنے کے مواقع فراہم کرتے ہیں۔ لہٰذا چیلنجز کا مثبت طریقے پر سامنا کرنا چاہیے۔

6۔ **سرگرمیوں میں مشغول رہیں:** مراقبہ اور ذہن سازی جیسی مشقیں آپ کو مرکوز رہنے اور اضطراب کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہیں۔ جن سرگرمیوں سے آپ لطف اندوز ہوتے ہیں ان میں مشغول ہونا ایک خلفشار اور معمول کا احساس فراہم کر سکتا ہے۔

7۔ **مسئلہ کو توڑنا:** کسی بڑے مسئلے کو چھوٹے، زیادہ قابل انتظام حصوں میں تقسیم کرنا اسے کم مغلوب بنا سکتا ہے۔ قابل حصول اقدامات قائم کریں اور مسئلے کے ہر پہلو کو حل کرنے کے لیے بتدریج کارروائی کریں۔

8۔ **مسئلہ حل کرنے کی مہارت کو بہتر بنائیں:** مسئلے سے نمٹنے کے متعدد طریقوں پر غور کریں اور ہر ایک کے فوائد اور نقصانات کا جائزہ لیں۔ دوسروں کے تجربات سے سیکھنا اور مشورہ حاصل کرنا بصیرت اور نئے حل فراہم کر سکتا ہے۔

9۔ **سیکھیں اور اپنائیں:** اس بات پر غور کریں کہ آپ نے ماضی میں مشکل حالات سے کیسے نمٹا ہے اور کون سی حکمت عملی اچھی رہی ہے۔ اگر کچھ کام نہیں کر رہا ہے تو اپنے نقطہ نظر کو تبدیل کرنے کے لئے تیار رہیں۔ موافقت چیلنجوں پر قابو پانے کی کلید ہے۔

10۔ **ذاتی ترقی پر توجہ دیں:** صورتحال کو ذاتی ترقی اور اپنے بارے میں نئی بصیرت حاصل کرنے کے موقع کے طور پر استعمال کریں۔ لچک پیدا کرنے سے آپ کو مستقبل کے چیلنجوں سے نمٹنے کے لیے مضبوط اور بہتر طریقے سے لیس ہونے میں مدد ملتی ہے۔

11۔ **اپنی جسمانی صحت کا خیال رکھیں:** جسمانی سرگرمی ذہنی تناؤ کو کم کر سکتی ہے اور اینڈورفنز کے اخراج سے آپ کے موڈ کو بہتر بنا سکتی ہے۔ متوازن غذا آپ کی توانائی کی سطح اور مجموعی صحت کو برقرار رکھنے میں مدد کر سکتی ہے۔ جذباتی استحکام اور علمی فعل کے لیے مناسب آرام بہت ضروری ہے۔

12۔ **مسائل کو بانٹیے:** اپنے جذبات کو بھروسہ مند دوستوں، کنبہ کے ممبران، یا کسی معالج کے ساتھ بانٹنے سے راحت مل سکتی ہے اور صورتحال پر نئے تناظر پیش کیے جا سکتے ہیں۔ دوسروں کے ساتھ جڑنا جنہوں نے اسی طرح کے چیلنجز کا سامنا کیا ہے کمیونٹی اور مشترکہ تجربہ کا احساس فراہم کر سکتا ہے۔

13۔ **سماجی روابط برقرار رکھیں:** اپنوں کے ساتھ باقاعدگی سے بات چیت کرنے سے جذباتی مدد مل سکتی ہے اور تنہائی کے احساسات کو روکا جاسکتا ہے۔اپنے سوشل نیٹ ورک کو وسعت دینا آپ کو مدد اور صحبت کے نئے ذرائع سے متعارف کرا سکتا ہے۔

ان حکمت عملیوں کو نافذ کرنے سے، آپ مشکل حالات سے مؤثر طریقے سے نمٹ سکتے ہیں، زندگی کے چیلنجوں سے گزرنے کے لیے لچک اور جذباتی طاقت کو فروغ دے سکتے ہیں۔

1.5.3 مسائل والی صورت حال کے بارے میں کیوں تحریر کریں؟

(Why Write about a Problematic Situation?)

مسائل والی صورت حال پر غور و فکر کرنے والی تحریر میں زندگی میں درپیش چیلنجوں پر گہرائی سے غور کرنا شامل ہے۔اس مشق کا مقصد مشکل حالات میں اپنے خیالات، جذبات اور طرز عمل کی واضح سمجھ حاصل کرنا ہے۔ یہ خود کی عکاسی پیٹرن، محرکات، اور نمٹنے کے طریقہ کار کی شناخت میں مدد کرتی ہے، جو بالآخر ذاتی بصیرت اور ترقی کا باعث بنتی ہے۔ یہ ہمیں اپنے تجربات پر کارروائی کرنے، ان سے سیکھنے، اور زیادہ لچکدار اور موافق ذہنیت تیار کرنے کی اجازت دیتا ہے۔

زندگی میں مسائلی صورت حال کے بارے میں دلیرانہ طور پر لکھنے کی اہمیت: مشاہدۂ نفس پر مبنی تحریروں میں، زندگی میں مسائلی صورت حال کے بارے میں دلیرانہ طور پر لکھنے کی کئی وجوہات ہیں:

1۔ **خود آگاہی میں اضافہ:** مسائل کے بارے میں لکھنے سے ہم اپنے خیالات، جذبات، اور رد عمل کو بہتر طور پر سمجھ سکتے ہیں۔ یہ عمل خود آگاہی اور خود شناسی کو فروغ دیتا ہے۔

2۔ **احساسات کا اظہار:** دلیرانہ طور پر مسائل پر لکھنے سے ہمیں اپنے دبے ہوئے جذبات کو اظہار کرنے کا موقع ملتا ہے، جو جذباتی صحت کے لئے اہم ہے۔

3۔ **تناؤ کا خاتمہ:** مسائل اور مشکلات کے بارے میں لکھنے سے تناؤ اور اضطراب کم ہوتا ہے کیونکہ یہ عمل ایک قسم کا جذباتی سکون فراہم کرتا ہے۔

4۔ **مسئلہ حل کرنے کی مہارت میں بہتری:** جب ہم اپنے مسائل کے بارے میں لکھتے ہیں، تو ہم ان کے مختلف پہلوؤں کو تجزیہ کرتے ہیں اور ممکنہ حلوں پر غور کرتے ہیں۔ یہ ہمارے مسئلہ حل کرنے کی مہارت کو بہتر بناتا ہے۔

5۔ **تجربات سے سیکھنا:** مشکلات کے بارے میں لکھنے سے ہم اپنے ماضی کے تجربات سے سیکھ سکتے ہیں اور آئندہ کے لئے بہتر حکمت عملی تیار کر سکتے ہیں۔

6۔ **خود اعتمادی میں اضافہ:** جب ہم اپنی مشکلات کا سامنا کرتے ہیں اور ان کے بارے میں لکھتے ہیں، تو ہمیں اپنی طاقتوں اور صلاحیتوں کا احساس ہوتا ہے، جس سے ہماری خود اعتمادی میں اضافہ ہوتا ہے۔

7۔ **ذہنی سکون :** مسائل کے بارے میں لکھنے سے ہمیں ذہنی سکون ملتا ہے کیونکہ یہ عمل ہمارے دماغ کو منظم اور صاف کرتا ہے۔

8۔ **مہارتوں پر توجہ:** اس سے ہمیں اپنی پیشہ ورانہ اور ذاتی صلاحیتوں کا گہرائی سے جائزہ لینے کا موقع ملتا ہے، اور ہم اپنی قوتوں اور کمزوریوں کی بہتر شناخت کر سکتے ہیں۔

9۔ **شخصیت کا اظہار:** یہ ہمیں اپنی حقیقی شخصیت اور انسانی تجربات کا اظہار کرنے کا موقع دیتا ہے، جس سے ہمیں خود کو مکمل طور پر سمجھنے میں مدد ملتی ہے۔

ان تمام وجوہات کی بنا پر، زندگی میں سامنا کیے گئے مسائل کے بارے میں دلیرانہ طور پر لکھنا ایک مؤثر اور مفید عمل ہے جو ہماری ذاتی اور جذباتی ترقی میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

1.5.4 مسائلی صورت حال کو بیان کرنا (Describing the Problem Situation)

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

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

صورت حال (Situation) - آپ کو درپیش چیلنج کا پس منظر لکھیے۔

سپرد کیا گیا کام (Task) - آپ کو سونپے گئے کام کو مختصر بیان کریں۔

کاروائی/عمل (Action) - صورت حال کو بہتر بنانے کے لیے آپ نے کون سے اقدامات اختیار کیے اس کی وضاحت کریں۔

نتائج (Result) - آپ کی ان کوششوں سے کیا نتائج حاصل ہوئے اس پر روشنی ڈالیے۔

مثال: یہ کیس اسٹڈی یونیورسٹی کی ایک طالبہ سارہ پر مرکوز ہے جس نے اپنے تعلیمی سفر کے دوران اہم چیلنجوں کا بہادری سے مقابلہ کیا۔ اپنی پڑھائی کے تقاضوں کو پارٹ ٹائم ملازمت کے ساتھ متوازن کرتے ہوئے خود کو مالی طور پر سہارا دیا۔ جیسے جیسے امتحانات قریب آتے گئے، سارہ نے اپنی مطالعہ کی عادات اور وقت کے انتظام کی مہارتوں کی حدود کو محسوس کیا جس سے وہ کافی ذہنی دباؤ محسوس کر رہی تھی۔

صورتحال: یونیورسٹی میں اپنے وقت کے دوران، سارہ کو کئی چیلنجوں کا سامنا کرنا پڑا۔ مالی ذمہ داریوں کو پورا کرنے کے لیے جز وقتی ملازمت کے ساتھ تعلیمی وابستگیوں کو نبھاتے ہوئے، اس نے امتحانات کی تیاری کے دباؤ کو محسوس کیا اور اپنی مطالعہ کی عادات اور وقت کے انتظام کی مہارتوں کو بہتر بنانے کی ضرورت محسوس کی۔

کام: سارہ کا بنیادی مقصد اپنے مطالعہ کی تیاری کو ہموار کرنا اور امتحانات کی مؤثر طریقے سے تیاری کرنا تھا، جس کا مقصد بہترین کارکردگی کا حصول تھا۔

عمل: سارہ نے اپنے وقت کے انتظام کو بہتر بنانے، اپنے روزانہ کے نظام الاوقات کو ترتیب دینے، اور ہر مضمون کے لیے مخصوص وقت

مختص کرنے کے لیے ایک تفصیلی منصوبہ تیار کیا۔ اس نے کلاس کے مباحثوں میں فعال طور سے حصہ لیا، پیچیدہ موضوعات پر اساتذہ سے رہنمائی حاصل کی، اور پچھلے سالوں کے امتحانی پرچوں کو حل کرنے کے لیے گروپ اسٹڈی سیشنز میں ساتھیوں کے ساتھ تعاون کیا۔

نتائج: اپنی سرشار کوششوں کے ذریعے، سارہ نے امتحانات میں اعلیٰ درجات حاصل کرتے ہوئے خاطر خواہ تعلیمی ترقی حاصل کی۔ اس کی تندہی اور تنظیمی بہتری نے نہ صرف اس کے اساتذہ اور والدین کی طرف سے پہچان حاصل کی بلکہ اس کی زندگی کے مختلف پہلوؤں میں کامیابی بھی حاصل کی۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)

1۔ مسائلی صورت حال کے بارے میں کیوں تحریر کرنا چاہیے؟ بیان کریں۔ اپنی زندگی میں کم از کم تین اہم چیلنجوں کے بارے میں لکھے۔ ہر صورتحال, کام، اقدامات اور نتائج کو تفصیل سے بیان کریں۔

2۔ اپنی زندگی کے کم از کم دو اہم چیلنجوں کے بارے میں لکھے۔ ہر صورتحال، کام، اقدامات اور نتائج کو تفصیل سے بیان کریں۔

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

1.6.1 خوشگوار لمحات کیا ہیں؟ (What are Happy Moments?)

خوشگوار لمحات زندگی میں وہ واقعات ہیں جو خوشی، اطمینان اور تکمیل کا احساس لاتے ہیں۔ یہ لمحات چھوٹی، روزمرہ کی خوشیوں سے لے کر اہم سنگ میل جیسے کامیابیوں، تقریبات، یا پیاروں کے ساتھ تعلق کے لمحات تک ہو سکتے ہیں۔ وہ خوشی، شکر گزاری اور اطمینان جیسے مثبت جذبات کو جنم دیتے ہیں۔

1.6.2 خوشگوار لمحات کو ریکارڈ کرنے کی اہمیت (Importance of Recording Happy Moments)

خوشگوار لمحات کو ریکارڈ کرنا کئی وجوہات کی بناء پر ایک قابل قدر عمل کے طور پر کام کرتا ہے، جو ذاتی ترقی اور عکاسی میں نمایاں کردار ادا کرتا ہے۔

- **شکر گزاری اور مثبتیت کو بڑھاتا ہے:** خوشگوار لمحات پر غور کرنا اور ریکارڈ کرنا شکر گزاری کو فروغ دیتا ہے۔ یہ ہماری حوصلہ افزائی کرتا ہے کہ ہم اپنی زندگی کے مثبت پہلوؤں کو نوٹس کریں اور ان کی تعریف کریں، چاہے وہ کتنے ہی چھوٹے یا عارضی ہوں۔ یہ عادت ایک مثبت ذہنیت کو تقویت دیتی ہے، جو کہ مجموعی صحت کے لیے فائدہ مند ہے۔
- **یادوں اور جذبات کو محفوظ رکھتا ہے:** خوشگوار لمحات سے وابستہ یادیں وقت کے ساتھ ختم ہو سکتی ہیں۔ ان کو ریکارڈ کرنا- خواہ وہ تحریر، فوٹو گرافی، یا دیگر ذرائع سے ہو- ان یادوں اور ان جذبات کو محفوظ رکھتا ہے جو وہ جنم لیتے ہیں۔ یہ تحفظ ہمیں ان خوشگوار تجربات کو تفصیل سے دوبارہ دیکھنے اور دوبارہ زندہ کرنے کی اجازت دیتا ہے، برسوں بعد بھی مثبت احساسات کو واپس لاتا ہے۔
- **خود آگاہی اور جذباتی لچک کو فروغ دیتا ہے:** خوشگوار لمحات کے بارے میں خود شناسی تحریر میں مشغول ہونا خود آگاہی کو فروغ دیتا

ہے۔ یہ ہماری حوصلہ افزائی کرتا ہے کہ ہم اپنی زندگی میں خوشی کے پیٹرن کو پہچانیں، اور یہ سمجھ جائے کہ ہمارے لئے کیا خوشی لاتی ہے، اور مثبتیت کے ذرائع کی شناخت کریں۔ یہ خود آگاہی جذباتی لچک میں شامل ہوتی ہے، ہمیں زیادہ پرامید نقطہ نظر کے ساتھ چیلنجوں کو منظم کرنے میں مدد کرتی ہے۔

- **عکاسی اور نمو کو آسان بناتا ہے:** خوشگوار لمحات کو ریکارڈ کرنا ذاتی اقدار، ترجیحات اور اہداف کی عکاسی کرتا ہے۔ یہ اس بات کا اندازہ کرنے کا موقع فراہم کرتا ہے کہ یہ لمحات کسی کی امنگوں اور خواہشات کے ساتھ کس طرح ہم آہنگ ہوتے ہیں۔ خود شناسی کے ذریعے، ہم اس بات کی شناخت کر سکتے ہیں کہ واقعی ہمارے لیے کیا اہمیت رکھتا ہے اور ذاتی ترقی اور تکمیل کے لیے فعال قدم اٹھاتے ہیں۔

آخر میں، خوشگوار لمحات کو ریکارڈ کرنے کا عمل محض لمحہ بہ لمحہ خوشیوں کو حاصل کرنے کے بارے میں نہیں ہے بلکہ اپنے بارے میں گہری تفہیم کو فروغ دینے اور زندگی کے بارے میں ایک مثبت نقطہ نظر کو فروغ دینے کے بارے میں ہے۔ یہ ذاتی ترقی، جذباتی بہبود کو بڑھانے، اور زندگی کے مکمل سفر کو فروغ دینے کے لیے ایک طاقتور آلہ کے طور پر کام کرتا ہے۔

1.6.3 زندگی کے خوشگوار لمحات کو ریکارڈ کرنے کے طریقے

(Ways to Record the Happy Moments of Life)

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

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

- **ڈائری اندراجات(Diary Entries):** خوشی کے مخصوص لمحات کے بارے میں لکھیں، واقعہ کو بیان کرتے ہوئے، محسوس کیے گئے جذبات اور اس کی اہمیت کو بیان کریں۔ یہ تجربات اور جذبات کی تفصیلات حاصل کرنے میں مدد کرتا ہے، گہری عکاسی اور تعریف کو فروغ دیتا ہے۔
- **تصاویر اور یاد گاریں(Photographs and Memorabilia):** خوش گوار لمحات کو تصاویر، کیپ سیکس(keepsakes) یا یادگاری تحفہ (souvenirs) کے ذریعے قید کریں۔ یہ بصری یادیں فراہم کرتا ہے جو جذبات کو ابھارتی ہیں اور خوشگوار تجربات کو زندہ کرنے کے لیے دوبارہ دیکھی جا سکتی ہیں۔
- **تشکر جرائد(Gratitude Journals) :** خوش گوار لمحات سمیت روزانہ یا ہفتہ وار تشکر کی فہرستیں لکھنے کے لیے ایک جریدہ

وقف کریں۔ یہ مثبت تجربات کو تسلیم کرنے اور ریکارڈ کرنے کے باقاعدہ مشق کی حوصلہ افزائی کرتا ہے، اور زیادہ پر امید نقطہ نظر کو فروغ دیتا ہے۔

- ڈیجیٹل البمز اور سکریپ بک (Digital Albums and Scrapbooks): تصاویر، نوٹوں، اور خوشی کے مواقع کے یادگاروں کے ساتھ ڈیجیٹل یا فزیکل البمز/اسکریپ بک بنائیں۔ یہ یادوں کا ایک ٹھوس مجموعہ پیش کرتا ہے جسے وقت کے ساتھ ساتھ بانٹا اور منظم کیا جا سکتا ہے۔
- **صوتی یا ویڈیو ریکارڈنگ (Voice or Video Recording):** صوتی نوٹ یا ویڈیوز ریکارڈ کریں جو خوش گوار لمحات کو بیان کرتے ہیں، بولے گئے جذبات اور تفصیلات کو حاصل کرتے ہیں۔ یہ یادوں میں سمعی یا بصری جہت کا اضافہ کرتا ہے، لمحات کے جوہر کو محفوظ رکھتا ہے جیسا کہ وہ تجربہ کیا گیا تھا۔
- **فنکارانہ اظہار (Artistic Expression):** مصوری، ڈرائنگ یا دستکاری جیسے آرٹ فارم کے ذریعے خوش گوار لمحات کا اظہار کریں۔ یہ جذبات کے لیے ایک تخلیقی آؤٹ لیٹ فراہم کرتا ہے، ایک ٹھوس اور اظہاری انداز میں خوشی کو حاصل کرتا ہے۔
- **سوشل میڈیا یا بلاگز (Social Media or Blogs):** خوش گوار لمحات کو سوشل میڈیا پوسٹس یا ذاتی بلاگز کے ذریعے شیئر کریں۔ یہ دوستوں اور خاندان کے ساتھ اشتراک کرنے، خوشگوار تجربات کا ایک ڈیجیٹل آرکائیو بنانے، اور مثبت تاثرات حاصل کرنے کی اجازت دیتا ہے۔

ذاتی طور پر مطابقت رکھنے والا ایک طریقہ منتخب کرنا خوش گوار لمحات کو ریکارڈ کرنے کے لطف اور معنی خیزی کو بڑھا سکتا ہے، جس سے وہ عکاسی اور مستقبل کے لئے دوبارہ لطف اندوز ہونے کے لیے مزید قابل رسائی بن سکتا ہے۔

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

- کسی نے آپ کو تحفہ دیا۔
- آپ کی سالگرہ کی تقریب۔
- آپ کا کوئی قابل قدر کام جس کی ستائش دوسروں نے کی ہو۔
- آپ کی علمی تحصیل جیسے آپ نے کوئی اسکالرشپ حاصل کی یا امتحانات میں اعزاز حاصل کیا۔
- آپ کو یہ خبر ملتی ہے کہ آپ نے جس ادارے میں تعلیم حاصل کرنے کا خواب دیکھا تھا اس میں آپ کو داخلہ مل چکا ہے۔
- آپ کے کوئی قریبی عزیز یا رشتے دار علالت کے بعد صحت یاب ہوتے ہیں۔
- آپ کو نوکری حاصل ہوئی۔
- آپ کی والدہ/والد نے آپ کو کوئی تحفہ دیا۔

- آپ کے خاندان میں ایک ننھے فرد کا اضافہ ہوا۔
- آپ نے اپنی کوئی بری عادت پر قابو پالیا۔
- آپ نے کوئی تاریخی مقام، تفریحی مقام یا کوئی نئے ملک یا شہر کی سیر کی۔
- آپ نے کسی کی مدد کی اور وہ آپ کا احسان مند رہا۔
- آپ نے کسی کو کوئی بڑے مسئلے یا حادثے سے بچالیا۔

غرض اس طرح کے بے شمار واقعات ہیں جو ہماری روز مرّہ زندگی میں پیش آتے ہیں۔آپ چاہیں تو ان واقعات کو تفصیل سے بھی بیان کر سکتے ہیں اور ان تجربات کو اپنے ناظرین سے بھی شئیر کر سکتے ہیں۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں(Check your progress)

1۔ زندگی میں خوشی کے لمحات کو گرفت میں لینے اور اس کی قدر کرنے کی اہمیت پر تبادلہ خیال کریں۔اس عمل سے جذباتی صحت میں کیسے اضافہ ہوتا ہے اس کے بارے میں ذاتی تاثرات کا اشتراک کریں۔

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

1.7 خلاصہ(Summary)

اس اکائی میں مشاہدۂ نفس پر مبنی تحریروں کی اہمیت کو اجاگر کیا گیا ہے اور اس کا مقصد طلباء کو اپنی اندرونی دنیا کو سمجھنے، اپنے جذبات، خیالات اور تجربات کو تحریر کے ذریعے دریافت کرنے کی مہارتیں فراہم کرنا ہے۔اس اکائی میں مختلف تحریری تکنیکوں کو سیکھایا گیا ہے جیسے کہ آزاد تحریر (فری رائٹنگ)، جرنلنگ، ذہنی نقشہ سازی، شعور کی رو، اور خود مکالمہ، جن کے ذریعے افراد اپنے جذبات اور خیالات کو بغیر کسی روک ٹوک کے آزادانہ طور پر تحریر کر سکتے ہیں۔

مشاہدۂ نفس پر مبنی تحریریں ایک اہم حصہ ہیں جو طلباء کو اپنی شخصیت کی گہرائی میں جھانکنے کا موقع فراہم کرتی ہیں۔ان تحریروں کی مدد سے وہ اپنے خیالات، جذبات اور تجربات کو سمجھنے اور ان پر غور کرنے کی صلاحیت پیدا کرتے ہیں۔ان تحریروں میں طلباء خود کو، دوسروں کو، یا مختلف تجریدی تصورات جیسے جذبات، اہداف یا چیلنجز کو مخاطب کر کے ان پر تفصیل سے اظہار خیال کرتے ہیں۔اس طرح یہ عمل نہ صرف ان کی خود آگاہی کو بڑھاتا ہے بلکہ انہیں زندگی کے مختلف پہلوؤں پر سوچنے کا موقع بھی فراہم کرتا ہے۔

آزاد تحریر یا فری رائٹنگ ایک تکنیک ہے جو کسی مخصوص مدت کے دوران بغیر کسی رکاوٹ یا ساخت کے خیالات کو کاغذ پر بہنے دیتی ہے۔اس کا مقصد طلباء کو اپنے اندرونی نقاد کو نظرانداز کرنے اور آزادانہ طور پر خیالات کو تحریر میں لانے کی ترغیب دینا ہے تاکہ وہ اپنی تخلیقی صلاحیتوں کو دریافت کر سکیں اور اپنے جذبات و خیالات کو بہتر طور پر سمجھ سکیں۔

جرنلنگ اور ڈائری لکھنا ایک اور اہم تکنیک ہے جو طلباء کو اپنی ذاتی زندگی اور تجربات کو دستاویز کرنے کی ترغیب دیتی ہے۔اس میں وہ اپنے روزمرہ کے واقعات، خیالات اور جذبات کو باقاعدہ طور پر لکھ کر اپنی زندگی کی عکاسی کرتے ہیں۔اس کے ذریعے نہ صرف طلباء اپنی ذاتی

ترقی کو بہتر طور پر سمجھ سکتے ہیں بلکہ وہ اپنی زندگی کے اہم لمحوں کو محفوظ بھی کر سکتے ہیں۔

اس اکائی میں تعلیمی سوانح لکھنے کی مہارت پر بھی زور دیا گیا ہے، جہاں طلباء اپنے تعلیمی سفر کے تجربات کو تحریر میں لاتے ہیں۔ یہ عمل انہیں اپنی تعلیمی کامیابیوں، ناکامیوں اور سیکھنے کے تجربات کو سمجھے اور بہتر بنانے کا موقع فراہم کرتا ہے۔

زندگی کی توقعات اور مسائل کا حل لکھنا بھی اس اکائی کا حصہ ہیں، جہاں طلباء اپنی زندگی کی توقعات، ممکنہ چیلنجز اور ان سے نمٹنے کے طریقوں پر غور کرتے ہیں۔ یہ عملی مہارتیں نہ صرف ان کی تخلیقی صلاحیتوں کو بڑھاتی ہیں بلکہ انہیں زندگی کے مسائل کے حل میں بہتر بناتی ہیں۔

آخر کار، خوشگوار لمحات کو تحریر میں لانے کا عمل زندگی میں مثبت سوچ کو فروغ دیتا ہے۔ اس میں طلباء اپنی خوشی کے لمحات کو ریکارڈ کرتے ہیں، جس سے نہ صرف ان کی جذباتی بہبود میں اضافہ ہوتا ہے بلکہ وہ زندگی کے چھوٹے اور اہم خوشی کے لمحات کی قدر بھی کرتے ہیں۔ یہ عمل ان کے ذہنی سکون اور ذاتی ترقی میں معاون ثابت ہوتا ہے۔

مجموعی طور پر، اس اکائی کا مقصد طلباء کو ایک ایسا پلیٹ فارم فراہم کرنا ہے جہاں وہ اپنی اندرونی دنیا کو بہتر طور پر سمجھ سکیں، اپنے جذبات و خیالات کو آزادانہ طور پر تحریر میں لائیں اور اس طرح اپنی ذاتی ترقی، جذباتی بہبود اور زندگی کے مختلف پہلوؤں پر گہری تفہیم حاصل کر سکیں۔ یہ اکائی نہ صرف ان کی تعلیمی کامیابیوں کے لیے اہم ہے بلکہ ان کی ذاتی زندگی اور مستقبل کی ترقی کے لیے بھی ایک مضبوط بنیاد فراہم کرتی ہے۔

1.8 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

اس اکائی کو مکمل کرنے کے بعد ہم نے درج ذیل باتیں سیکھیں:

- مشاہدۂ نفس پر مبنی تحریروں کی اہمیت کو سمجھا اور ان کے ذاتی ترقی پر اثرات کو جانا۔
- خیالات و احساسات کو باقاعدگی سے ڈائری میں لکھنے کی صلاحیت حاصل کی، جس سے خود آگاہی اور جذباتی وضاحت میں اضافہ ہوا۔
- تعلیمی تجربات کو تعلیمی سوانح میں تحریر کرنے کی مہارت حاصل کی، جس سے ذاتی سفر اور ترقی کی عکاسی ہوئی۔
- زندگی کے تئیں اپنی توقعات کو تحریر کرنا سیکھا، جس سے اہداف اور آرزوؤں کو بہتر طور پر سمجھنے میں مدد ملی۔
- زندگی میں پیش آنے والے مسائل اور ان سے نمٹنے کے واقعات کو تحریر کرنا سیکھا، جس کے ذریعے تجربات کا گہرا تجزیہ ممکن ہوا۔
- زندگی میں پیش آنے والے خوشگوار لمحات کو درج کرنا سیکھا، جس سے مثبت تجربات اور فلاح و بہبود پر توجہ مرکوز کرنے میں مدد ملی۔

1.9 فرہنگ (Glossary)

مشاہدۂ نفس (Introspection)	مشاہدۂ نفس خود کے شعوری خیالات اور جذبات بلکہ خود کی اندرونی شخصیت کو سمجھنے کے لیے ایک مؤثر آلہ سمجھا جاتا ہے۔

مشاہدۂ نفس پر مبنی تحریریں (Introspective Writing)	خود اپنے نفس کا، اپنے کردار کا، اور اپنے اعمال کا جائزہ لیتے ہوئے اور خوبیوں اور خامیوں کا اندازہ لگاتے ہوئے۔ خود کے اندر جھانکنا اور اسے قلم بند کرنے کا عمل مشاہدۂ نفس پر مبنی تحریر کہلاتا ہے۔
آزاد تحریر/فری رائٹنگ (Free writing)	آزاد تحریر ایک تکنیک ہے جس میں ایک مقررہ مدت (عام طور پر 10-15 منٹ) کے لیے آپ کی تحریر میں ترمیم یا ساخت کو روکے بغیر مسلسل لکھنا شامل ہوتا ہے۔
جرنلنگ (Journaling)	جرنلنگ ایک جریدے یا ڈائری میں ذاتی خیالات، تاثرات اور تجربات کو باقاعدگی سے رکارڈ کرنے کا عمل ہے۔ اسے ذاتی ترجیح کی بنیاد پر اشارے یا فری فارم کے ساتھ تشکیل دیا جاسکتا ہے۔
دماغی نقشہ سازی (Mind Mapping)	ذہنی نقشہ سازی ایک بصری تکنیک ہے جو معلومات کو بصری طور پر منظم کرنے کے لیے ایک خاکہ تیار کرنے پر مبنی ہے۔ یہ ایک مرکزی تصور سے شروع ہوتی ہے اور متعلقہ خیالات، نظریات یا جذبات کی شاخوں میں پھیلتی ہے، جو اکثر کلیدی الفاظ اور تصاویر کا استعمال کرتی ہے۔
خط نویسی (Letter Writing)	مشاہدۂ نفس پر مبنی تحریریں میں، خط نویسی میں اپنے آپ کو، کسی اور کو، یا یہاں تک کہ تجریدی تصورات جیسے جذبات، اہداف، یا چیلنجز کو مخاطب کرنا شامل ہے۔
شعور کی رو (Stream of Consciousness)	شعور کی رو/شعوری تحریر کا سلسلہ مشاہدۂ نفس پر مبنی تحریروں میں استعمال ایک ایسی تکنیک ہے جو خیالات اور احساسات کی مسلسل روانی کو بغیر کسی ساخت یا ترتیب کے، یا بغیر کسی رکاوٹ کے اپنی گرفت میں لے لیتی ہے۔ اس کا مقصد لاشعوری خیالات اور جذبات کو کاغذ پر آزادانہ طور پر ظاہر کرنا ہے۔
انعکاسی اشارے (Reflective Prompts)	انعکاسی اشارے مخصوص سوالات یا بیانات ہیں جو مشاہدۂ نفس پر مبنی تحریروں کی رہنمائی اور توجہ مرکوز کرنے کے لیے بنائے جاتے ہیں۔
ایس ڈبلیو او ٹی تجزیہ (SWOT Analysis)	SWOT تجزیہ ایک منظم فریم ورک ہے۔ اس میں آپ کی طاقتوں؛ کمزوریوں، مواقع اور ممکنہ خطرات یا چیلنجز کی شناخت اور تجزیہ کرنا شامل ہے۔
ڈائری (Diary)	ڈائری ایک نجی جگہ ہے جہاں ہم اپنی روزمرہ کی زندگی، واقعات، چیلنجز، کامیابیاں اور ذاتی دلچسپی کی چیزوں کو دستاویز کر سکتے ہیں۔
توقع (Expectation)	توقع سے مراد وہ امیدیں یا خواہشات ہیں جو ہم کسی شخص، واقعہ، یا صورتحال سے رکھتے ہیں۔
مسائلی صورت حال (Problem Situations)	ذاتی زندگی میں، ایک مسائلی صورت حال ایک ایسا واقعہ یا حالت ہوتی ہے جو چیلنجز، مشکلات، یا رکاوٹیں پیدا کرتی ہے، جس کے نتیجے میں کسی کی فلاح، ترقی، یا جذباتی حالت متاثر ہوتی ہے۔

خوش گوار لمحات (Happy Moments)	خوشگوار لمحات زندگی میں وہ واقعات ہیں جو خوشی، اطمینان اور تکمیل کا احساس لاتے ہیں۔ یہ لمحات چھوٹی، روزمرہ کی خوشیوں سے لے کر اہم سنگ میل جیسے کامیابیوں، تقریبات، یا پیاروں کے ساتھ تعلق کے لمحات تک ہو سکتے ہیں۔ وہ خوشی، شکر گزاری اور اطمینان جیسے مثبت جذبات کو جنم دیتے ہیں۔

1.10 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

معروضی جوابات کے حامل سوالات (Objective Type Questions)

1۔ مشاہدۂ نفس پر مبنی تحریریں آپ کو اس قابل بناتی ہیں کہ۔

a) زندگی کے منفی رجحانات پر غور کر سکیں
b) اپنے خوف اور ڈر پر قابو پا سکیں
c) خود کے فیصلے لے سکیں
d) یہ سبھی

2۔ مشاہدۂ نفس پر مبنی تحریر کا بنیادی مقصد کیا ہے؟

a) دوسروں کی تنقید کرنا
b) اپنے خیالات اور احساسات کو سمجھنا
c) کتابیں لکھنا
d) دستاویزات کا جائزہ لینا

3۔ ڈائری کیا ہے؟

a) ایک عوامی ریکارڈ
b) ایک نجی جگہ
c) ایک تعلیمی کتاب
d) ایک سرکاری دستاویز

4۔ کون سی ڈائری کم کثرت سے عکاسی کرنے والوں کے لئے موزوں ہے؟

a) یومیہ ڈائری
b) ہفتہ وار ڈائری
c) ماہانہ ڈائری
d) سالانہ ڈائری

5۔ توقعات کو تحریر کرنے کا کیا فائدہ ہے؟

a) خواہشات اور مقاصد کو واضح کرنا
b) وقت کی تنظیم کو بہتر بنانا
c) مختلف زبانیں سیکھنا
d) کسی کورس میں اعلیٰ گریڈز حاصل کرنا

6۔ توقعات سے کیا مراد ہے؟

a) مستقبل کے بارے میں خواب
b) مشاہدہ ماضی کے بارے میں یقین
c) مستقبل میں واقع ہونے کا یقین
d) ماضی کی یادیں

7۔ مسائلی صورت حال میں انسان کو کس طرح کا اطمینان حاصل ہوتا ہے؟

a) کامیابی کا احساس
b) ناکامی کا احساس
c) مایوسی کا احساس
d) خوف کا احساس

8۔ مسائلی صورت حال کے بارے میں تحریر کرنا کیوں ضروری ہے؟

a) خود آگاہی میں اضافہ b) احساسات کا اظہار c) تناؤ کا خاتمہ d) یہ تمام

مختصر جوابات کے حامل سوالات (Short Answer Type Questions)

1۔ مشاہدۂ نفس سے آپ کیا سمجھتے ہیں؟

2۔ زندگی سے وابستہ اپنی توقعات کی فہرست تیار کیجیے۔

3۔ مشاہدۂ نفس پر مبنی تحریر کیوں ضروری ہے؟ بیان کیجیے۔

4۔ ڈائری لکھنے کے طریقے بیان کیجیے۔

5۔ ہفتہ وار ڈائری اور یومیہ ڈائری میں کیا فرق ہے؟

6۔ توقعات کو لکھنے کے عمل کے مراحل بیان کیجیے۔

7۔ مسائلی صورت حال کی نشاندہی کیسے کی جاسکتی ہے؟

طویل جوابات کے حامل سوالات (Long Answer Type Questions)

1۔ مختلف مشاہدۂ نفس پر مبنی تحریری تکنیکوں پر تفصیل سے بحث کیجیے۔

2۔ اپنے تجربات کو ڈائری میں بیان کرنے کے لئے کونسی ہدایات اہم ہیں؟ تفصیل سے لکھیے۔

3۔ مختلف اقسام کی ڈائریوں کی تفصیل بیان کیجیے اور ان کے فوائد پر روشنی ڈالیے۔

4۔ توقعات کو سمجھنے اور ان کو واضح طور پر بیان کرنے کی اہمیت پر روشنی ڈالیے۔

5۔ زندگی سے توقعات کے بارے میں لکھنے کے فوائد کیا ہیں؟ تفصیل سے بیان کیجیے۔

6۔ کسی مسائلی صورت حال کے دوران خود آگاہی اور مسئلہ حل کرنے کی مہارتوں کی اہمیت پر بحث کیجیے۔

7۔ مسائل کا جرات مندانہ طریقے سے سامنا کرنے کے مختلف پہلوؤں پر تفصیلی گفتگو کیجیے۔

عملی سرگرمیاں اور مشقیں (Practical Activities and Exercises)

1۔ ایک ہفتے تک روزانہ کی عکاسی کرنے والی ڈائری رکھیں۔ ہر روز، اپنے خیالات، احساسات، اور اس دن کے تجربات کے بارے میں لکھیں۔ اپنے اندراجات میں خود شناسی اور خود آگاہی پر خصوصی توجہ کیجیے۔

2۔ ایک ڈائری بنایئے اور اس میں آپ کی پیشہ وارانہ زندگی میں پیش آنے والے اہم واقعات لکھیے۔

3۔ اپنی ڈائری کے اندراجات سے حاصل کردہ بصیرت کی بنیاد پر ذاتی اہداف طے کریں۔ اپنے اہداف کے بارے میں لکھیں، وہ آپ کے لیے کیوں اہم ہیں، اور خاکہ بنائیں کہ آپ ان کو کیسے حاصل کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں۔

4۔ اپنی توقعات اور خوابوں کی عکاسی کرنے کے لیے ایک جریدہ شروع کیجیے۔ اس بارے میں باقاعدگی سے لکھیں کہ آپ کیا حاصل کرنے کی

امید رکھتے ہیں اور آپ وہاں جانے کا ارادہ کیسے کرتے ہیں۔

5۔ اپنی توقعات کو بصری طور پر منظم کرنے کے لیے مائنڈ میپنگ تکنیک کا استعمال کیجیے۔ ایک مرکزی خیال کے ساتھ شروع کریں جیسے "زندگی میں میری توقعات" اور مخصوص اہداف، اقدار، چیلنجز اور حکمت عملی کے ساتھ شاخیں بنائیں۔

6۔ اپنے ہم جماعتوں یا دوستوں کے ساتھ معاون ماحول میں اپنی توقعات پر تبادلہ خیال کیجیے۔ اپنی خواہشات کے بارے میں مختلف نقطہ نظر حاصل کرنے کے لیے تاثرات اور بصیرت کا تبادلہ کیجیے۔

7۔ کسی ایسے منظر نامے کا تجزیہ کریں جس میں اخلاقی مخمصے (Ethical Dilemma) یا مشکل فیصلے شامل ہوں۔ صورتحال، اس میں شامل متضاد عوامل، آپ کے فیصلہ سازی کے عمل، اور نتائج کی وضاحت کیجیے۔ اس بات پر غور کریں کہ آپ نے اس مخمصے سے کیسے نمٹا اور تجربے کے ذریعے آپ نے اپنے بارے میں کیا سیکھا۔

8۔ ایک ہم مرتبہ کے ساتھ جوڑا بنائیے اور باری باری ایک چیلنجنگ صورتحال کا اشتراک کیجیے جس کا سامنا آپ میں سے ہر ایک نے کیا ہے۔ معاون فیڈ بیک فراہم کرکے اور مستقبل میں اسی طرح کے چیلنجوں پر قابو پانے کے لیے حکمت عملیوں پر تبادلہ خیال کرکے ایک دوسرے کے مشیر کے طور پر کام کیجیے۔ رہنمائی کے سیشن اور آپ کی ذاتی ترقی پر اس کے اثرات پر ایک مشترکہ عکاسی لکھیے۔

9۔ ایک مختصر پریزنٹیشن یا پوسٹر تیار کریں جس میں آپ کے سب سے پیارے خوشی کے لمحات کا اشتراک کیجیے۔ وضاحت کیجیے کہ یہ کیوں الگ ہے اور اس نے خوشی کے بارے میں آپ کے نقطہ نظر کو کیسے متاثر کیا ہے۔

10۔ ایک ڈیجیٹل کہانی یا سلائیڈ شو بنائیں جس میں آپ کے خوشگوار لمحات کی تصاویر شامل ہوں۔ ہر لمحے کو بیان کرنے کے لیے بیان کا استعمال کیجیے اور اس پر غور کیجیے کہ یہ آپ کے لیے کیوں معنی رکھتا ہے۔

11۔ ہر روز کم از کم ایک خوشگوار لمحے کو ریکارڈ کرتے ہوئے، ایک ہفتے کے لیے ایک جریدہ رکھیے۔ اس پر غور کریں کہ ہر لمحہ خوشی کیوں لایا اور اس نے آپ کے دن کو کیسے متاثر کیا۔

12۔ اپنے خوشی کے لمحات کی تصاویر کا استعمال کرتے ہوئے ایک کولاج بنائیے۔ ہر لمحہ آپ کے لیے کیوں خاص ہے اور وہ کون سے جذبات کو جنم دیتے ہیں اس کی وضاحت کرتے ہوئے کیپشن لکھیے۔

13۔ ایک گروہی بحث میں شرکت کریں جہاں آپ اپنے ریکارڈ کردہ خوشی کے لمحات کو شیئر کریں۔ ان تجربات سے مشترکہ موضوعات، جذبات اور حاصل کردہ سبقات پر گفتگو کیجیے۔

1.11 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)

1۔ Edwards,Ali (2008). Sharing Your Story: Recording Life's Details with Mini Books. Creating Keepsakes.

2۔ Efklides, A. &Moraitou, D. (2012). (ED)A Positive Psychology Perspective

on Quality of Life. Berlin: Springer Science & Business Media.

3- Filewych, Karen (2017).How Do I Get Them to Write?: Explore the Reading-Writing Connection Using Freewriting and Mentor Texts to Motivate and Empower Students. Canada: Pembroke Publishers Limited

4- Harris, Judith (2012). Signifying Pain: Constructing and Healing the Self through Writing. New York: SUNY Press.

5- Hassler, Christine (2016). Expectation Hangover: Free Yourself from Your Past, Change Your Present and Get What You Really Want.CA: New World Library.

6- Hattie, John (2014). Self-Concept. New York: Psychology Press.

7- Hoffe,Otfried (2010). Can Virtue Make Us Happy?: The Art of Living and Morality. Illinois: Northwestern University Press

8- Kride,Craig (2013). (ED) Writing Educational Biography: Explorations in Qualitative Research.United Kingdom: Routledge

9- Ludwig, A. M. (1997). How Do We Know Who We Are?:ABiography of the Self. United Kingdom: Oxford University Press

10-McKay, M. &Fanning, P. (2005). Self-Esteem.Oakland, CA: New Harbinger Publications.

11-Megginson, D. & Whitaker, V. (1997). Cultivating Self-Development. India: Universities Press.

12-Miller, D. & Moran, T (2012). Self-Esteem: A Guide for Teachers. New Delhi: SAGE Publications India Pvt Ltd.

13-Ramsay, G. & Sweet H.(2008). A Creative Guide to Exploring Your Life: Self-Reflection Using Photography, Art and Writing. London: Jessica Kingsley Publishers.

14-Sachs, Jonah (2018). Unsafe Thinking: How to be Creative and Bold When

You Need It Most. New York: Random House.

15. Sood, A. K. (2017). Philosophy of Life: Connecting Dots.India: Partridge Publishing

16. Wylie, R. C. (1989). Measures of Self-Concept. USA: University of Nebraska Press.

اکائی 2۔ ایس ڈبلیو او ٹی تجزیہ

(SWOT Analysis)*

اکائی کے اجزاء

2.0 تمہید (Introduction)

2.1 مقاصد (Objectives)

2.2 SWOT تجزیہ کا تعارف (Introduction to SWOT Analysis)

2.2.1 SWOT تجزیہ کا مفہوم (Meaning of SWOT Analysis)

2.2.2 SWOT تجزیہ کا مقصد (Purpose of SWOT Analysis)

2.3 SWOT کے اجزاء کو سمجھنا (Understanding the Components of SWOT)

2.3.1 مضبوط/اہم پہلو (Strengths)

2.3.2 کمزوریاں (Weaknesses)

2.3.3 مواقع (Opportunities)

2.3.4 خطرات/چیلنج (Threats)

2.4 ذاتی زندگی پر SWOT تجزیہ کا اطلاق (Applying SWOT Analysis to Personal Life)

2.5 SWOT تجزیہ کے نتائج کی تشریح اور استعمال
(Interpreting and Using SWOT Analysis Results)

2.6 خلاصہ (Summary)

2.7 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

2.8 فرہنگ (Glossary)

2.9 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

2.10 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)

* Dr. Sameena Basu, Associate Professor, Centre for Distance and Online Education, MANUU

2.0 تمہید(Introduction)

اس بلاک کی پہلی اکائی میں ہم نے مشاہدہ نفس پر مبنی تحریروں کے بارے میں مفصل جاننے کی کوشش کی۔ یہ عکاسی مشق خیالات، جذبات،اور تجربات کے اظہار کی حوصلہ افزائی کرتی ہے۔ان تحریروں کے ذریعے ہم اپنے اقدار، عقائد،اور شخصی کہانیوں کی وضاحت حاصل کر سکتے ہیں، جو گہری خود آگاہی کے لیے اہم ہے۔مشاہدۂ نفس پر مبنی تحریروں کے ذریعے حاصل کی گئی بنیادی مہارتوں پر استوار کرتے ہوئے، اس بلاک کی دوسری اکائی میں ایس ڈبلیو او ٹی (SWOT) تجزیہ کو ساختی خود تشخیص کے لیے ایک آلہ کے طور پر متعارف کیا جارہا ہے۔ عکاس تحریر سے منظم تجزیے کی جانب منتقلی کے ذریعے، ہم اپنی داخلی صفات اور اپنی ذاتی اور پیشہ ورانہ زندگیوں کو شکل دینے والے بیرونی عوامل پر نظر ثانی کر سکتے ہیں۔

اس اکائی میں ہم SWOT تجزیہ کی پیچیدگیوں کو تلاش کریں گے، جس کا آغاز ہر ایک جزو-طاقت، کمزوریاں، مواقع،اور خطرات پر گہرائی سے نظر ڈالنے کے ساتھ کریں گے۔ہم اس پر تبادلہ خیال کریں گے کہ اس تجزیاتی فریم ورک کو ذاتی تناظر پر کیسے لاگو کیا جائے اور اس کی عملی مطابقت کو واضح کرنے کے لیے حقیقی زندگی کے منظر ناموں کا جائزہ لیا جائے گا۔اس کے علاوہ، ہم SWOT تجزیہ کے نتائج کی تشریح اور اس کے استعمال پر توجہ مرکوز کریں گے۔ اس اکائی کا مقصد ذاتی ترقی، لچک،اور زندگی کے چیلنجوں اور مواقع کو سمجھنے اور ان سے نمٹنے کے لیے ایک فعال نقطہ نظر کو فروغ دینا ہے۔

2.1 مقاصد(Objectives)

اس اکائی کے مطالعے کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ

- ایس ڈبلیو او ٹی تجزیے کا مطلب اور مقصد بیان کر سکیں گے۔
- ایس ڈبلیو او ٹی تجزیے کے اجزاء کو سمجھ سکیں گے۔
- اپنے مضبوط پہلوؤں کو پہچان سکیں گے۔
- اپنی کمزوریوں کا تجزیہ کر سکیں گے۔
- مواقع کی نشاندہی کر سکیں گے۔
- خطرات کا اندازہ لگا سکیں گے۔
- ایس ڈبلیو او ٹی تجزیے کو ذاتی زندگی میں استعمال کر سکیں گے۔
- ایس ڈبلیو او ٹی تجزیے کے نتائج کی تشریح اور ان کا استعمال کر سکیں گے۔

2.2 SWOT تجزیہ کا تعارف(Introduction to SWOT Analysis)

کیا آپ نے کبھی سوچا ہے کہ لوگ خود آگاہی حاصل کرنے، باخبر فیصلے کرنے اور ذاتی ترقی کے لیے مؤثر طریقے سے منصوبہ بندی

کرنے کے لیے کس طرح منظم طریقے سے اپنی موجودہ صورتحال کا جائزہ لے سکتے ہیں؟ زندگی میں بیرونی مواقع اور خطرات کا بیک وقت اندازہ لگاتے ہوئے کون سے طریقے ذاتی خوبیوں اور کمزوریوں کی شناخت میں مدد کر سکتے ہیں؟ ذاتی ترقی اور فیصلہ سازی کے عمل دونوں پر ایک آلہ کیسے لاگو کیا جاسکتا ہے؟ یہ سوالات ہمیں SWOT تجزیہ کے استعمال کی طرف لے جاتے ہیں، جو اسٹریٹجک خود تشخیص اور منصوبہ بندی کے لیے ایک ہمہ گیر اور طاقتور فریم ورک ہے۔

2.2.1 SWOT تجزیہ کا مفہوم (Meaning of SWOT Analysis)

SWOT تجزیہ ایک اسٹریٹجک پلاننگ ٹول ہے جو کسی پروجیکٹ، تنظیم یا انفرادی کوشش میں شامل طاقتوں، کمزوریوں، مواقع اور خطرات کا جائزہ لینے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ یہ اندرونی عوامل (طاقت اور کمزوریوں) اور بیرونی عوامل (موقع اور خطرات) دونوں کا جائزہ لینے کے لیے ایک منظم انداز فراہم کرتا ہے جو مقاصد کے حصول کو متاثر کر سکتے ہیں۔ اصل میں کاروباری اور تنظیمی سیاق وسباق کے لیے تیار کیا گیا، SWOT Analysis نے ذاتی ترقی میں خود کو بہتر طور پر سمجھنے اور باخبر فیصلے کرنے کے ایک ذریعہ کے طور پر مقبولیت حاصل کی ہے۔

2.2.2 SWOT تجزیہ کا مقصد (Purpose of SWOT Analysis)

ذاتی تناظر میں SWOT تجزیہ کا مقصد خود تشخیص اور خود شناسی کی سہولت فراہم کرنا ہے۔ یہ افراد کو ان کی صلاحیتوں، حدود، ترقی کے ممکنہ مواقع، اور ممکنہ چیلنجوں کے بارے میں وضاحت حاصل کرنے میں مدد کرتا ہے جن کا وہ سامنا کر سکتے ہیں۔ ان عوامل کا منظم طریقے سے جائزہ لے کر، افراد ان شعبوں کی نشاندہی کر سکتے ہیں جہاں وہ سبقت لے جاتے ہیں، ایسے شعبے جہاں بہتری کی ضرورت ہے، ذاتی ترقی کے راستے، اور ممکنہ رکاوٹوں کو دور کیا جاسکتا ہے۔

خود کو سمجھنے میں SWOT تجزیہ کا مقصد: خود کو سمجھنے کے لیے SWOT تجزیہ کا استعمال ایک طاقتور ٹول ہے جو افراد کو اپنی ذاتی طاقتوں، کمزوریوں، مواقع اور خطرات کے بارے میں واضح اور منظم بصیرت حاصل کرنے کے قابل بناتا ہے۔ یہ عمل ذاتی ترقی، کیریئر کی ترقی، اور زندگی کے مقاصد کے حصول کے لیے ضروری ہے۔ ان چار اجزاء کا منظم طریقے سے جائزہ لے کر، افراد اپنے اندرونی اور بیرونی ماحول کی ایک جامع تصویر بنا سکتے ہیں، جو باخبر فیصلے کرنے اور مسلسل بہتری کو فروغ دینے کے لیے بہت ضروری ہے۔

SWOT تجزیہ کا پہلا مقصد خود آگاہی کو بڑھانا ہے۔ طاقتوں کی شناخت کر کے، افراد اپنی صلاحیتوں، قابلیتوں اور مثبت صفات کو پہچان سکتے ہیں اور ان کا اعتراف کر سکتے ہیں۔ یہ پہچان بہت اہم ہے کیونکہ اس سے افراد کو یہ سمجھنے میں مدد ملتی ہے کہ وہ کس چیز پر سبقت لے جاتے ہیں اور ان طاقتوں کو ان کی ذاتی اور پیشہ ورانہ زندگی کے مختلف پہلوؤں میں کیسے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اس کے ساتھ ہی، کمزوریوں کو تسلیم کرنے سے ان شعبوں کا ایماندارانہ جائزہ لیا جاسکتا ہے جن میں بہتری کی ضرورت ہے۔ ذاتی حدود کو سمجھنا ان کمزوریوں پر کام کرنے یا ان کی تلافی کرنے کے طریقے تلاش کرنے کی بنیاد فراہم کرتا ہے، جو بالآخر زیادہ متوازن اور حقیقت پسندانہ خود شناسی کا باعث بنتا ہے۔

SWOT تجزیہ کا ایک اور اہم مقصد ذاتی ترقی کو آسان بنانا ہے۔ اس تجزیہ سے حاصل کردہ بصیرت کو حقیقت پسندانہ اور قابل حصول اہداف مقرر کرنے کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ ایک واضح ایکشن پلان تیار کرنے سے جو طاقتوں کو بڑھاتا ہے اور کمزوریوں کو دور کرتا ہے، افراد اپنی ذاتی اور پیشہ ورانہ خواہشات کی طرف مسلسل ترقی کر سکتے ہیں۔ مزید برآں، مہارت میں اضافہ پر توجہ دینا ذاتی ترقی کا ایک اہم پہلو ہے۔ بہتری کے لیے مخصوص شعبوں کی نشاندہی کر کے، افراد تربیت اور تعلیم میں وقت اور وسائل کی سرمایہ کاری کر سکتے ہیں، کمیوں کو خوبیوں میں تبدیل کر سکتے ہیں اور زیادہ بہتر بن سکتے ہیں۔

SWOT تجزیہ بھی کیریئر کی منصوبہ بندی میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ بیرونی مواقع کی نشاندہی کر کے جو ذاتی طاقتوں اور مفادات سے ہم آہنگ ہوں، افراد کیریئر کے راستے، ملازمت کے مواقع، یا ترقی اور ترقی فراہم کرنے والے منصوبوں کی تلاش کر سکتے ہیں۔ بیرونی ماحول میں ممکنہ خطرات کو سمجھنا، جیسے مسابقتی دباؤ یا معاشی بدحالی، افراد کو ان چیلنجوں کو کم کرنے کے لیے حکمت عملی تیار کرنے کی اجازت دیتی ہے۔ کیریئر کی منصوبہ بندی کے لیے یہ فعال نقطہ نظر اس بات کو یقینی بناتا ہے کہ افراد ملازمت میں جانے اور ابھرتے ہوئے مواقع سے فائدہ اٹھانے کے لیے بہتر طور پر تیار ہیں۔

SWOT تجزیہ ذاتی صفات اور بیرونی عوامل کی مکمل تفہیم فراہم کر کے فیصلہ سازی میں مدد کرتا ہے۔ یہ جامع بصیرت افراد کو باخبر انتخاب کرنے کی اجازت دیتی ہے جو ان کی طاقتوں کے ساتھ ہم آہنگ ہوں اور قابل انتظام چیلنجز ہوں۔ مزید برآں، مسائل تک پہنچنے پر، افراد کمزوریوں پر قابو پانے کے لیے حکمت عملی تیار کرتے ہوئے مسائل کو مؤثر طریقے سے حل کرنے کے لیے اپنی طاقت کا استعمال کر سکتے ہیں۔ مسائل کے حل کے لیے یہ منظم انداز ذاتی اور پیشہ ورانہ چیلنجوں کو کامیابی کے ساتھ نیویگیٹ کرنے کی صلاحیت کو بڑھاتا ہے۔

SWOT تجزیہ مسلسل بہتری کی حمایت کرتا ہے۔ ذاتی ترقی اور بدلتے ہوئے حالات کی عکاسی کرنے کے لیے SWOT تجزیہ کا باقاعدگی سے جائزہ لینا اور اپ ڈیٹ کرنا ذاتی اور پیشہ ورانہ ترقی کو یقینی بناتا ہے۔ ایک متحرک اور موافقت پذیر نقطہ نظر کو برقرار رکھنے سے، افراد نئے مواقع سے فائدہ اٹھانے اور ممکنہ خطرات کے پیدا ہونے پر ان کا انتظام کرنے کے لیے تیار رہ سکتے ہیں۔ یہ موافقت لچک کو فروغ دیتی ہے اور طویل مدتی اہداف کی طرف مسلسل ترقی کرتی ہے۔

آخر میں، SWOT تجزیہ نفس کو سمجھنے کے لیے ایک انمول ٹول ہے۔ یہ خود آگاہی کو بڑھاتا ہے، ذاتی ترقی میں سہولت فراہم کرتا ہے، کیریئر کی منصوبہ بندی میں مدد کرتا ہے، فیصلہ سازی کو بہتر بناتا ہے، اور مسلسل بہتری کی حمایت کرتا ہے۔ طاقتوں، کمزوریوں، مواقع اور خطرات کا منظم طریقے سے تجزیہ کر کے، افراد اپنے بارے میں گہری سمجھ حاصل کر سکتے ہیں، زیادہ باخبر فیصلے کر سکتے ہیں، اور اپنی ذاتی اور پیشہ ورانہ زندگی کو زیادہ مؤثر طریقے سے چلا سکتے ہیں۔

SWOT تجزیہ اور ذاتی ترقی (SWOT Analysis and Personal Growth)

ذاتی ترقی کے لیے خود تشخیص بہت ضروری ہے کیونکہ یہ افراد کو اپنی ترقی اور پیشرفت کا چارج سنبھالنے کا اختیار دیتا ہے۔ اس میں کسی کی طاقت اور کمزوریوں، خواہشات، اقدار اور بیرونی عوامل پر ایماندارانہ غور و فکر شامل ہے جو اس کے سفر کو متاثر کر سکتے ہیں۔ خود تشخیص کے بغیر، افراد میں سمت، اپنی صلاحیتوں اور حدود سے آگاہی، اور بہتری کے مواقع کی کمی ہو سکتی ہے۔

SWOT تجزیہ خاص طور پر اپنے آپ کو جامع طور پر جانچنے کے لیے ایک منظم فریم ورک فراہم کر کے خود تشخیص کو بڑھاتا ہے۔ یہ افراد کو باطنی طور پر دیکھنے اور خارجی اثرات پر معروضی طور پر غور کرنے کی ترغیب دیتا ہے۔ طاقتوں کو پہچان کر، افراد اپنے مقاصد کو مؤثر طریقے سے حاصل کرنے کے لیے ان کا فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ اسی طرح، کمزوریوں کی نشاندہی افراد کو ان شعبوں کو حل کرنے کے قابل بناتی ہے جن میں بہتری کی ضرورت ہے۔ SWOT تجزیہ کے ذریعے شناخت شدہ مواقع افراد کو ذاتی ترقی کے لیے سازگار حالات سے فائدہ اٹھانے کی اجازت دیتے ہیں، جبکہ خطرات ممکنہ چیلنجوں کو نمایاں کرتے ہیں جن کے لیے فعال انتظام کی ضرورت ہوتی ہے۔

خلاصہ یہ ہے کہ ذاتی ترقی کی حکمت عملیوں میں SWOT تجزیہ کو شامل کرنا اپنے بارے میں گہری تفہیم کو فروغ دیتا ہے، باخبر فیصلہ سازی میں سہولت فراہم کرتا ہے، اور افراد کو اپنی ذاتی اور پیشہ ورانہ زندگیوں کو واضح اور مقصد کے ساتھ سامنا کرنے کا اختیار دیتا ہے۔ یہ خود کی دریافت اور مسلسل بہتری کے سفر میں ایک بنیادی آلے کے طور پر کام کرتا ہے، جو مجموعی طور پر ذاتی ترقی اور تکمیل میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)
1۔ SWOT تجزیہ کا مقصد کیا ہے؟

2.3 SWOT کے اجزاء کو سمجھنا (Understanding the Components of SWOT)

خود کو سمجھنے میں خود آگاہی اور ذاتی تشخیص کا عکاس سفر شامل ہے۔ جس طرح کاروبار مسابقتی ماحول میں پھلنے پھولنے کے لیے اپنی اندرونی طاقتوں اور کمزوریوں کا تجزیہ کرتے ہیں، اسی طرح افراد اپنی صفات اور حالات کا جائزہ لینے کے لیے SWOT تجزیہ کا استعمال کر سکتے ہیں۔ یہ تشکیل شدہ نقطہ نظر ذاتی طاقتوں کی نشاندہی کرنے میں مدد کرتا ہے جن سے ترقی کے لیے فائدہ اٹھایا جا سکتا ہے، بہتری کے لیے کمزوریوں کو تسلیم کیا جا سکتا ہے، ترقی کے مواقع کو پہچانا جا سکتا ہے، اور ذاتی ترقی کے لیے خطرات کا اندازہ لگایا جا سکتا ہے۔ اس طرح SWOT تجزیہ ان افراد کے لیے ایک قیمتی ٹول کے طور پر کام کرتا ہے جو ذاتی ترقی اور موثر فیصلہ سازی میں وضاحت کے خواہاں ہیں۔ مشاہدہ نفس کے تناظر میں، SWOT تجزیہ کے اجزاء- طاقتیں، کمزوریاں، مواقع، اور خطرات- ان اندرونی اور بیرونی عوامل کا جائزہ لینے پر توجہ مرکوز کرتے ہیں جو ذاتی ترقی اور فیصلہ سازی کو متاثر کرتے ہیں اور ان اجزاء کے تفصیلی تجزیہ کے ذریعے، افراد اپنی شخصیت کے بارے میں مزید گہرائی سے سمجھ سکتے ہیں اور اپنے راستے کے لیے بہتر راہنمائی حاصل کر سکتے ہیں۔

2.3.1 مضبوط پہلو (Strengths)

یہ اندرونی اوصاف، مہارتیں، یا خوبیاں ہیں جو ذاتی ترقی اور اہداف کے حصول میں مثبت کردار ادا کرتی ہیں۔ یہ موروثی صلاحیتیں اور مثبت خصوصیات ہیں جو افراد کو الگ کرتی ہیں اور انہیں زندگی کے مختلف پہلوؤں میں سبقت حاصل کرنے کے قابل بناتی ہیں۔

ذاتی طاقتوں کی شناخت ذاتی ترقی میں SWOT تجزیہ کا ایک بنیادی پہلو ہے۔ ذاتی طاقتیں فطری صلاحیتوں، حاصل کردہ

مہارتوں، مثبت خصوصیات اور منفرد خصوصیات کو گھیرے ہوئے ہیں جو کسی کی تاثیر اور کامیابی میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ ذاتی طاقتوں کی مثالوں میں قائدانہ صلاحیتیں، تخلیقی صلاحیت، مسئلہ حل کرنے کی مہارت، لچک، مواصلات کی صلاحیت، یا مخصوص تکنیکی مہارت شامل ہو سکتی ہے۔

ذاتی طاقتوں کی مؤثر طریقے سے شناخت کرنے کے لیے، افراد خود عکاسی کی مشقوں میں مشغول ہو سکتے ہیں جیسے:

- **عکاسی جرنلنگ:** ایک جریدے کو ان واقعات کو ریکارڈ کرنے کے لیے رکھنا جہاں ذاتی طاقتوں کا مظاہرہ کیا گیا، انھوں نے کامیابیوں میں کس طرح حصہ ڈالا، اور انھیں مزید کیسے استعمال کیا جا سکتا ہے۔
- **تاثرات کا مجموعہ:** سمجھی جانے والی طاقتوں اور ان شعبوں کے بارے میں بصیرت حاصل کرنے کے لیے ساتھیوں، سرپرستوں، یا ساتھیوں سے رائے طلب کرنا جہاں کوئی شخص سبقت لے جاتا ہے۔
- **مہارتوں کا جائزہ:** ذاتی طاقتوں کی شناخت اور سمجھنے کے لیے خود تشخیصی ٹولز یا شخصیت کے جائزے کا استعمال۔

مثال کے طور پر، کوئی شخص جو اپنی قائدانہ صلاحیتوں کو تلاش کرتا ہے وہ ماضی کے تجربات کی عکاسی کر سکتا ہے جہاں انہوں نے کامیابی کے ساتھ کسی ٹیم کی حوصلہ افزائی کی یا مؤثر فیصلہ سازی اور مواصلات کے ذریعے اہم پروجیکٹ سنگ میل حاصل کیا۔

2.3.2 کمزوریاں (Weaknesses)

یہ داخلی حدود، خامیاں، یا ایسے شعبے ہیں جن میں بہتری کی ضرورت ہے جو ذاتی ترقی یا ہدف کے حصول میں رکاوٹ بن سکتی ہے۔ یہ اپنے آپ کے ایسے پہلو ہیں جن پر توجہ، ترقی، یا رکاوٹوں پر قابو پانے اور مجموعی تاثیر کو بڑھانے کے لیے تخفیف کی ضرورت ہوتی ہے۔ بہتری کے لیے شعبوں کی نشاندہی کرنے میں خود کے ان پہلوؤں کو پہچاننا شامل ہے جو ذاتی ترقی یا اہداف کے حصول میں رکاوٹ بن سکتے ہیں۔ کمزوریوں میں بعض مہارتوں کی کمی، تاخیر کے رجحانات، وقت کا ناقص انتظام، یا مخصوص حالات یا جذبات کو سنبھالنے میں دشواری شامل ہو سکتی ہے۔

کمزوریوں کی نشاندہی کرنے میں ایماندارانہ خود تشخیص کی تکنیکوں میں شامل ہیں:

- **خود کی عکاسی کی مشقیں:** ماضی کے تجربات پر غور کرنا جہاں چیلنجز پیدا ہوئے یا اہداف پورے نہیں ہوئے، اور ان نتائج میں ذاتی شراکت کا تجزیہ کرنا۔
- **360 ڈگری فیڈبیک:** متعدد ذرائع سے فیڈبیک جمع کرنا، بشمول ہم عمر افراد، نگرانوں، اور سرپرستوں سے، تاکہ بہتری کی ضرورت کے شعبوں میں بصیرت حاصل کی جا سکے۔
- **اہداف کا تعین:** واضح، قابل حصول اہداف کا تعین کرنا جو ترقی کے شعبوں کو نمایاں کرتے ہیں اور کمزوریوں پر قابو پانے کی طرف پیش رفت کی نگرانی کرتے ہیں۔

مثال کے طور پر، وقت کے انتظام کے ساتھ جدوجہد کرنے والا فرد نااہلیوں کی نشاندہی کرنے اور بہتری کے لیے حکمت عملی تیار

کرنے کے لیے ترجیحی مشقیں یا ٹائم ٹریکنگ ٹولز جیسی تکنیکوں کا استعمال کر سکتا ہے۔

2.3.3 مواقع (Opportunities)

یہ بیرونی عوامل ہیں اور ترقی، اکتساب، یا ترقی کے ممکنہ راستے ہیں جو ذاتی ترقی کو بڑھانے اور مقاصد کے حصول کے لیے استعمال کیے جا سکتے ہیں۔ مواقع بیرونی رجحانات، نئے تجربات، تعلیمی یا کیریئر کے امکانات، یا ذاتی تعلقات سے پیدا ہو سکتے ہیں۔ ذاتی ترقی کے مواقع کو پہچاننے میں سازگار حالات، تجربات، یا ایسے راستوں کی نشاندہی کرنا شامل ہے جو ترقی، سیکھنے اور ذاتی مقاصد کے حصول میں سہولت فراہم کر سکتے ہیں۔ مواقع ذاتی حالات میں تبدیلیوں، نئے سیکھنے کے تجربات، نیٹ ورکنگ کے مواقع، یا ٹیکنالوجی میں ترقی سے پیدا ہو سکتے ہیں۔

مواقع سے فائدہ اٹھانے کی حکمت عملیوں میں شامل ہیں:

- **نیٹ ورکنگ اور تعلقات کی تعمیر:** نئے مواقع تلاش کرنے اور ابھرتے ہوئے رجحانات کے بارے میں بصیرت حاصل کرنے کے لیے سرپرستوں، صنعت کے پیشہ ور افراد، یا ساتھیوں کے ساتھ مشغول ہونا۔
- **مسلسل سیکھنا:** مزید تعلیم، سرٹیفیکیشن، یا مہارت کی ترقی کے پروگراموں کا تعاقب کرنا جو ذاتی اور پیشہ ورانہ اہداف سے ہم آہنگ ہوں۔
- **موافقت اور لچک:** تبدیلی کے لیے کھلا رہنا اور متنوع راستے تلاش کرنا جو ذاتی ترقی اور کیریئر کی ترقی کا باعث بن سکتے ہیں۔

مثال کے طور پر، تیزی سے ترقی کرتی ہوئی صنعت میں کوئی شخص کانفرنسوں میں شرکت کر کے، ورکشاپس میں حصہ لے کر، یا صنعت کے رجحانات کے ساتھ اپ ڈیٹ رہنے اور اپنی مہارت کے سیٹ کو بڑھانے کے لیے آن لائن کورسز لے کر مواقع سے فائدہ اٹھا سکتا ہے۔

2.3.4 خطرات/چیلنج (Threats)

خطرات وہ بیرونی عوامل یا چیلنجز ہیں جو ذاتی ترقی، نشوونما، یا اہداف کے حصول میں ممکنہ خطرات یا رکاوٹیں پیدا کرتے ہیں۔ ان خطرات میں سماجی دباؤ، معاشی بدحالی، مسابقتی ماحول، ذاتی کمزوریاں، صنعت کے رجحانات میں تبدیلیاں، یا کوئی اور بیرونی عوامل شامل ہو سکتے ہیں جو کسی فرد کی ترقی یا فلاح و بہبود پر منفی اثر ڈال سکتے ہیں۔ ان خطرات کی شناخت اور سمجھنا ان کے اثرات کو کم کرنے اور ذاتی کامیابی اور تکمیل کی طرف جانے کے لیے حکمت عملی بنانے کے لیے بہت ضروری ہے۔ خطرات پر قابو پانے کے طریقوں میں شامل ہیں:

- **خطرے کی تشخیص:** ممکنہ خطرات اور ذاتی اہداف پر ان کے اثرات کا تجزیہ کرنا، اس کے بعد خطرات کو کم کرنے کے لیے ہنگامی منصوبے تیار کرنا۔
- **لچک پیدا کرنا:** چیلنجوں کو مؤثر طریقے سے سامنا کرنے کے لیے جذباتی لچک اور موافقت کو فروغ دینا۔
- **مدد کی تلاش:** مشکل وقت میں رہنمائی اور مشورہ کے لیے سرپرستوں، سپورٹ نیٹ ورکس، یا پیشہ ور مشیروں کے ساتھ مشغول ہونا۔

مثال کے طور پر، صنعت میں کمی کی وجہ سے ملازمت کے عدم تحفظ کا سامنا کرنے والا فرد اپنی مہارت کے سیٹ کو متنوع بنانے، نئی

صنعتوں کے اندر نیٹ ورکنگ، یا کاروباری مواقع کو حاصل کرنے کے لیے ممکنہ حکمت عملی کے طور پر بے روزگاری کے خطرے پر قابو پانے کے لیے تلاش کر سکتا ہے۔

خلاصہ طور پر، SWOT تجزیہ کے اجزاء کو سمجھنا -طاقت، کمزوریاں، مواقع اور خطرات-افراد کو مکمل خود تشخیص کرنے، باخبر فیصلے کرنے، اور اپنی خواہشات کو مؤثر طریقے سے حاصل کرنے کے لیے ذاتی ترقی کا فعال طور پر انتظام کرنے کا اختیار دیتا ہے۔ ذاتی تجربات کے مطابق مثالوں اور مشقوں کو یکجا کرنا SWOT تجزیہ کے اطلاق کو مسلسل ترقی اور خود کو بہتر بنانے کے ایک عملی ٹول کے طور پر بڑھاتا ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)
1۔ SWOT تجزیہ کے نتائج کی تشریح اور استعمال کرنے کے مرحلے کی وضاحت کریں۔

2.4 ذاتی زندگی پر SWOT تجزیہ کا اطلاق (Applying SWOT Analysis to Personal Life)

ذاتی SWOT تجزیہ کی مشق: ذاتی SWOT تجزیہ افراد کے لیے اپنی اندرونی طاقتوں اور کمزوریوں کے ساتھ ساتھ بیرونی مواقع اور خطرات کا جائزہ لے کر خود کا جامع اندازہ لگانے کا ایک منظم طریقہ ہے۔ یہ مشق ذاتی ترقی، کیریئر کی منصوبہ بندی، فیصلہ سازی، اور خود آگاہی کے لیے قابل قدر ہے۔ ذاتی SWOT تجزیہ کرنے کے بارے میں یہاں ایک تفصیلی گائیڈ ہے:

1۔ **اپنی طاقتوں کی شناخت اور فہرست بنائیں:**

- اپنی خوبیوں، مہارتوں، کامیابیوں، اور خصوصیات پر غور کرتے ہوئے شروع کریں جو آپ کی ذاتی اور پیشہ ورانہ زندگی میں مثبت کردار ادا کرتی ہیں۔
- طاقتوں/مضبوط کی مثالوں میں قائدانہ صلاحیتیں، تکنیکی مہارتیں، تخلیقی صلاحیت، موافقت، یا باہمی مہارتیں شامل ہو سکتی ہیں۔
- ان طاقتوں کی تفصیل سے فہرست بنائیں تاکہ اس بات کا ایک جامع نظریہ ہو کہ کون سی چیز آپ کو الگ کرتی ہے اور آپ کی تاثیر کو بڑھاتی ہے۔

2۔ **اپنی کمزوریوں کو پہچانیں اور نوٹ کریں:**

- کمزوریوں کی نشاندہی کرتے وقت ایماندارانہ خود تشخیص بہت ضروری ہے۔ وہ علاقے جہاں آپ کم اعتماد محسوس کرتے ہیں یا بہتری کی ضرورت ہے۔
- اپنی صلاحیتوں کی کمی، ذاتی عادات پر غور کریں جو آپ کی ترقی میں رکاوٹ ہیں، یا کسی ایسے شعبے پر غور کریں جہاں آپ کو چیلنجز کا سامنا ہو۔
- ان کمزوریوں کو بغیر کسی فیصلے کے تسلیم کریں، کیونکہ یہ ترقی اور ترقی کے مواقع فراہم کرتی ہیں۔

3۔ ممکنہ مواقع دریافت کریں:

- بیرونی عوامل کا جائزہ لیں جو ذاتی ترقی، کیریئر کی ترقی، یا آپ کے اہداف کو حاصل کرنے کے مواقع فراہم کر سکتے ہیں۔
- مواقع صنعتی رجحانات، نیٹ ورکنگ کنکشن، تعلیمی ترقی، یا ذاتی زندگی کی تبدیلیوں سے پیدا ہو سکتے ہیں۔
- مخصوص مواقع کی نشاندہی کریں جو آپ کی طاقتوں اور خواہشات کے مطابق ہوں، کیونکہ یہ کامیابی کے راستے کے طور پر کام کر سکتے ہیں۔

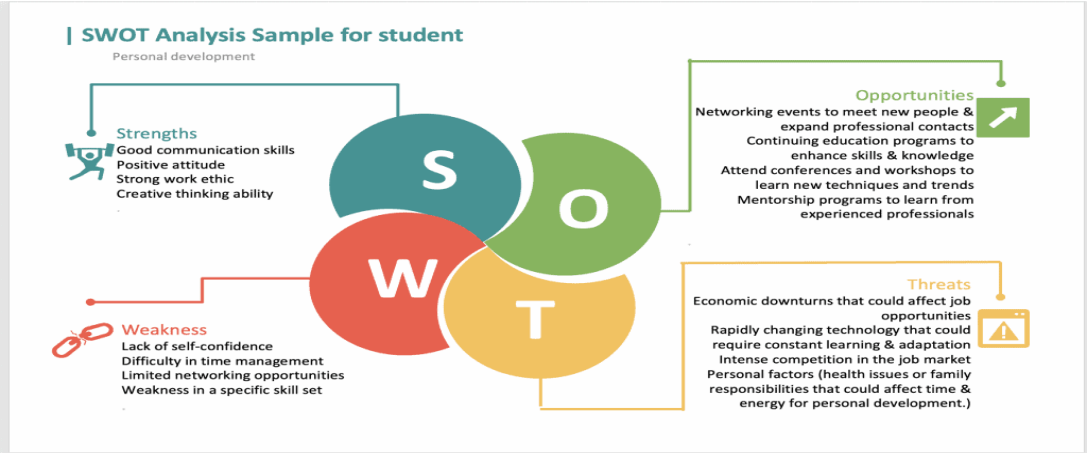
4۔ ممکنہ خطرات کی نشاندہی کریں:

- بیرونی چیلنجوں یا خطرات کا اندازہ لگائیں جو آپ کی پیشرفت میں رکاوٹ بن سکتے ہیں یا آپ کے اہداف کے لیے خطرات پیدا کر سکتے ہیں۔
- دھمکیوں/چنوتیوں میں معاشی بدحالی، آپ کے میدان میں مقابلہ، ذاتی حدود، یا ٹیکنالوجی میں تبدیلیاں شامل ہو سکتی ہیں۔
- ان خطرات کو سمجھنے سے آپ کو اپنے سفر میں ممکنہ رکاوٹوں کا اندازہ لگانے اور ان کے لیے تیاری کرنے میں مدد ملتی ہے۔

خود تشخیص کے لیے ٹیمپلیٹس اور ٹولز (Templates and Tools for Self-Assessment)

1۔ SWOT تجزیہ گرڈ (SWOT Analysis Grid)

- ایک سادہ گرڈ یا میز کو چار کواڈرینٹ (طاقت، کمزوریاں، مواقع، خطرات) میں تقسیم کریں۔
- اپنے تاثرات اور جائزوں کی بنیاد پر ہر کواڈرینٹ کے نیچے کلیدی نکات لکھیں۔
- یہ بصری نمائندگی خیالات کو منظم کرنے اور اندرونی اور بیرونی عوامل کے درمیان تعلقات کو دیکھنے میں مدد کرتی ہے۔



https://ahaslides.com/ur/blog/swot-analysis-examples

2۔ سوال پر مبنی نقطہ نظر (Question-Based Approach)

ہر SWOT جزو کے لیے گہرے غور و فکر اور تجزیہ کے لیے رہنمائی کرنے والے سوالات کا استعمال کیجیے۔

مثال کے سوالات میں شامل ہیں:

- **طاقتیں/مضبوط پہلو:** دوسرے آپ کی طاقت کے طور پر کیا دیکھتے ہیں؟ آپ کو نسی مہارتوں میں مہارت حاصل ہے؟
- **کمزوریاں:** آپ کن شعبوں کے ساتھ جدوجہد کرتے ہیں؟ کون سی عادات یا رویے آپ کو روکتے ہیں؟
- **مواقع:** آپ اپنی صنعت میں کن رجحانات یا تبدیلیوں سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں؟ کون سی نئی مہارتیں یا تجربات آپ کو فائدہ پہنچا سکتے ہیں؟
- **خطرات:** اپنے مقاصد کے حصول میں آپ کو کن رکاوٹوں کا سامنا ہے؟ آپ کے ماحول میں ہونے والی تبدیلیاں آپ کے منصوبوں کو کیسے متاثر کر سکتی ہیں؟

3۔ تاثرات اور توثیق (Feedback and Validation)

- اپنے SWOT تجزیہ پر اضافی نقطہ نظر حاصل کرنے کے لیے قابل اعتماد ساتھیوں، سرپرستوں، یا ساتھیوں سے رائے طلب کریں۔
- بیرونی تاثرات آپ کی طاقت کی توثیق کر سکتے ہیں، اندھے مقامات کے بارے میں بصیرت فراہم کر سکتے ہیں، اور بہتری کے لیے تجاویز پیش کر سکتے ہیں۔

4۔ ایکشن پلاننگ (Action Planning)

- اپنا SWOT تجزیہ مکمل کرنے کے بعد، اپنے نتائج کی بنیاد پر کارروائیوں کو ترجیح دیجیے۔
- طاقتوں /مضبوط پہلوؤں سے فائدہ اٹھانے، کمزوریوں کو دور کرنے، مواقع سے فائدہ اٹھانے اور خطرات کو کم کرنے کے لیے SMART (مخصوص، قابل پیمائش، قابل حصول، متعلقہ، وقت بند) اہداف تیار کریں۔

مثال کا منظر نامہ (Example Scenario)

کیریئر کی ترقی کے لیے ذاتی SWOT تجزیہ کرنے کا تصور کیجیے۔ آپ کو معلوم ہو سکتا ہے کہ آپ کی طاقتوں میں مضبوط تجزیاتی مہارت اور موثر مواصلات شامل ہیں، جبکہ کمزوریوں میں کسی مخصوص ٹیکنالوجی میں تجربے کی کمی شامل ہو سکتی ہے۔ مواقع انڈسٹری نیٹ ورکنگ کے واقعات یا مزید تعلیم سے پیدا ہو سکتے ہیں، جبکہ خطرات میں آپ کے میدان میں تیز رفتار تکنیکی ترقی شامل ہو سکتی ہے۔

ان عوامل کا منظم طریقے سے تجزیہ کرنے اور خود تشخیص کے لیے ٹیمپلیٹس اور ٹولز کا استعمال کرتے ہوئے، افراد وضاحت حاصل کر سکتے ہیں، باخبر فیصلے کر سکتے ہیں، اور ذاتی اور پیشہ ورانہ ترقی کی جانب ایک منظم راستے پر گامزن ہو سکتے ہیں۔ اپنے SWOT تجزیہ پر باقاعدگی سے نظر ثانی اور اپ ڈیٹ کرنے سے ترقی پذیر اہداف اور حالات کے ساتھ ہم آہنگی یقینی ہوتی ہے، مسلسل بہتری اور مطلوبہ نتائج کے حصول کو فروغ ملتا ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)
1۔ ممکنہ مواقع کے حصول کے لیے کیا کیا جاتا ہے؟
_____

2.5 SWOT تجزیہ کے نتائج کی تشریح اور استعمال

(Interpreting and Using SWOT Analysis Results)

نتائج کا تجزیہ کرنا(Analyzing Results)

ایک بار جب آپ اپنے آپ پر SWOT تجزیہ کر لیتے ہیں، تو اگلا اہم مرحلہ نتائج کی مؤثر طریقے سے تشریح کرنا ہے۔ اس میں آپ کی تشخیص سے اخذ کردہ کلیدی بصیرت، نمونوں اور مضمرات کی نشاندہی کرنا شامل ہے۔

کلیدی بصیرت اور نمونوں کی شناخت(Identifying Key Insights and Patterns)

1۔ **طاقت کا تجزیہ (Strengths Analysis)**: ذاتی اور پیشہ ورانہ اہداف کے حصول کے لیے ان طاقتوں کی نشاندہی کیجیے جن کا فائدہ اٹھایا جا سکتا ہے۔ مثال کے طور پر، اگر آپ کے تجزیے سے قائدانہ صلاحیتوں اور موثر مواصلت کا پتہ چلتا ہے، تو آپ ان کرداروں کے تعاقب پر غور کر سکتے ہیں جن کے لیے ان صلاحیتوں کی ضرورت ہوتی ہے۔

2۔ **کمزوریوں کا تجزیہ(Weaknesses Analysis)**: ان کمزوریوں کو تسلیم کریں جو آپ کی ترقی میں رکاوٹ بن سکتی ہیں۔ مثال کے طور پر، اگر ٹائم مینجمنٹ ایک کمزوری کے طور پر ابھرتا ہے، تو آپ ورکشاپس یا ٹائم ٹریکنگ تکنیک کے ذریعے اس مہارت کو بہتر بنانے کو ترجیح دے سکتے ہیں۔

3۔ **مواقع کا تجزیہ(Opportunities Analysis)**: ایسے مواقع کو پہچانیں جو آپ کی طاقتوں اور اہداف سے ہم آہنگ ہوں۔ اس میں نیٹ ورکنگ کے مواقع، مزید تعلیم، یا آپ کے میدان میں ابھرتے ہوئے رجحانات شامل ہو سکتے ہیں جن سے آپ فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

4۔ **خطرات کا تجزیہ (Threats Analysis)** : ممکنہ خطرات یا رکاوٹوں کو دور کریں جو آپ کے سفر کو متاثر کر سکتے ہیں۔ اس میں معاشی غیر یقینی صورتحال، مسابقت، یا ذاتی حدود شامل ہو سکتی ہیں جن کے لیے فعال انتظامی حکمت عملیوں کی ضرورت ہوتی ہے۔

SWOT تجزیہ کے نتائج کا تجزیہ کرنے کی مثال(Example of Analyzing SWOT Analysis Results)

ایک SWOT تجزیہ کے دوران، آپ نے یہ دریافت کیا کہ آپ کی طاقت یہ ہے کہ آپ تخلیقی مسائل کو حل کر سکتے ہیں، مگر نیٹ ورکنگ کی کمی کو کمزوری قرار دیا۔ ایک آنے والے تعلیمی کانفرنس آپ کے لیے ایک بڑا موقع ہو سکتا ہے کہ آپ ممکنہ اساتذہ اور مینٹرز کے ساتھ نیٹ ورکنگ کر سکیں۔ تاہم، آپ کو ایک خطرہ بھی محسوس ہو رہا ہے کہ آپ کے میدان میں تکنیکی فراہمیوں کی وجہ سے مقابلہ بڑھ رہا ہے۔ ان بصیرت اور نمونے کی روشنی میں، آپ مواقع سے فائدہ اٹھانے، اور خطرات کو مؤثر طریقے سے سامنا کرنے کے لیے اپنی حکمت عملی کو مستحکم بنا سکتے ہیں۔

پیشہ ورانہ ترقی (کیس اسٹڈی)- سارہ، ایک مارکیٹنگ مینیجر، اپنے کیریئر کو آگے بڑھانے کے لیے SWOT تجزیہ کرتی ہے۔ وہ مضبوط تجزیاتی مہارتوں (طاقتوں) اور ایک مضبوط پیشہ ورانہ نیٹ ورک (موقعات) کی نشاندہی کرتی ہے۔ عوامی تقریر کرتے وقت گھبراہٹ

(کمزوری) سے نمٹنے کے لیے، وہ کمیونیکیشن ورکشاپس میں داخلہ لیتی ہے۔ صنعتی مقابلہ (خطرات) کے باوجود، وہ طاقت کا فائدہ اٹھا کر، مواقع سے فائدہ اٹھا کر، اور مؤثر طریقے سے خطرات کو کم کر کے ترقی حاصل کرتی ہے۔

ذاتی تندرستی (کیس اسٹڈی) -احمد، صحت کے چیلنجوں کا سامنا کرتے ہوئے، ذاتی تندرستی کے لیے SWOT تجزیہ استعمال کرتا ہے۔ جسمانی فٹنس (طاقتوں) اور ایک معاون خاندان (موقعات) کو تسلیم کرتے ہوئے، وہ متوازن خوراک اور ورزش کا معمول اپناتا ہے۔ تناؤ کے انتظام (کمزوری) کو دور کرتے ہوئے، وہ ذہن سازی کی مشق کرتا ہے اور مشاورت کی کوشش کرتا ہے۔ صحت کے خطرات (خطرات) کے باوجود، احمد نے طرز زندگی میں نمایاں بہتری اور جذباتی لچک حاصل کی۔

کاروباری سفر (کیس اسٹڈی)- ماریہ، اپنا کاروبار شروع کرنے کی خواہشمند، کاروباری کامیابی کے لیے SWOT تجزیہ کا اطلاق کرتی ہے۔ تخلیقی صلاحیتوں (طاقتوں) اور مارکیٹ کی طلب (موقعات) کی نشاندہی کرتے ہوئے، وہ ایک خاص پروڈکٹ لائن کا آغاز کرتی ہے۔ محدود اسٹارٹ اپ کیپیٹل (کمزوری) کو دور کرتے ہوئے، وہ سرمایہ کاروں کی پچ کے ذریعے فنڈنگ حاصل کرتی ہے۔ معاشی اتار چڑھاؤ (خطرات) کے باوجود، ماریا اپنے کسٹمر بیس کو بڑھاتی ہے اور اسٹریٹجک منصوبہ بندی اور موافقت کے ذریعے منافع حاصل کرتی ہے۔

کیس اسٹڈیز اور SWOT تجزیہ اپلی کیشن کی حقیقی زندگی کی مثالوں کا مطالعہ کرنے سے، افراد قیمتی بصیرت حاصل کرتے ہیں، فیصلہ سازی کی مہارت کو بہتر بناتے ہیں، اور ذاتی اور پیشہ ورانہ چیلنجوں کو مؤثر طریقے سے سامنا کرنے کی اپنی صلاحیت کو بڑھاتے ہیں۔ SWOT اصولوں کی باقاعدہ مشق اور موافقت متنوع حالات میں مسلسل بہتری اور کامیابی میں معاون ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)
1۔ SWOT تجزیہ کے بعد ایکشن پلاننگ کیا ہے؟

2.6 خلاصہ (Summary)

اکائی بعنوان ایس ڈبلیو او ٹی تجزیہ (SWOT Analysis) افراد کو اپنی داخلی اور خارجی حالت کا جامع جائزہ لینے اور ترقی کے لیے مؤثر حکمت عملی وضع کرنے میں معاونت فراہم کرتی ہے۔ اس اکائی میں SWOT تجزیہ کی بنیادی اہمیت اور اس کے تعلیمی و عملی مقاصد پر روشنی ڈالی گئی ہے۔

اس اکائی میں SWOT کے معنی و مفہوم اور اس کے چار بنیادی اجزاء کو تفصیل سے بیان کیا گیا ہے: مضبوط پہلو / طاقتیں (Strengths)، کمزوریاں (Weaknesses)، مواقع (Opportunities)، اور خطرات (Threats)۔ طاقتیں اور کمزوریاں داخلی عوامل ہیں، جب کہ مواقع اور خطرات خارجی عناصر پر مبنی ہوتے ہیں۔ SWOT تجزیہ افراد اور اداروں کو اپنی صلاحیتوں، کمزوریوں، ممکنہ مواقع، اور چیلنجز کی بہتر تفہیم فراہم کرتا ہے، جس سے وہ ترقی کی راہیں ہموار کر سکتے ہیں۔

ذاتی زندگی پر SWOT تجزیہ کے اطلاق کی وضاحت کرتے ہوئے، یہ اکائی یہ بتاتی ہے کہ کس طرح افراد اپنی خصوصیات، خامیوں، مواقع، اور چیلنجز کو شناخت کر کے ذاتی اور پیشہ ورانہ کامیابی کے لیے منصوبہ بندی کر سکتے ہیں۔ اس کے ساتھ، SWOT تجزیہ

کے نتائج کی مؤثر تشریح اور ان کی بنیاد پر حکمت عملی تیار کرنے کے اصول بھی پیش کیے گئے ہیں، جو بصیرت حاصل کرنے اور درست فیصلے کرنے میں مدد فراہم کرتے ہیں۔

اکائی کے اختتام پر خلاصہ، اکتسابی نتائج، فرہنگ، نمونہ امتحانی سوالات، اور تجویز کردہ اکتسابی مواد شامل کیے گئے ہیں تاکہ قارئین اپنی سمجھ کو مزید بہتر بنا سکیں۔ یہ اکائی SWOT تجزیہ کے مختلف پہلوؤں کو جامع انداز میں سمجھنے اور عملی زندگی میں ان کے مؤثر استعمال کے لیے ایک مکمل رہنمائی فراہم کرتی ہے۔

2.7 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

اس اکائی کو مکمل کرنے کے بعد ہم نے درج ذیل باتیں سیکھیں:

- ایس ڈبلیو او ٹی تجزیے کے مطلب اور اس کے مقاصد کو واضح طور پر بیان کرنا سیکھا۔
- ایس ڈبلیو او ٹی تجزیے کے چاروں اجزاء (طاقتیں، کمزوریاں، مواقع، خطرات) کو تفصیل سے سمجھا۔
- اپنی ذاتی اور پیشہ ورانہ طاقتوں کی شناخت اور ان کا مؤثر استعمال کرنا سیکھا۔
- اپنی کمزوریوں کا گہرائی سے تجزیہ کر کے ان پر قابو پانے کے طریقے سیکھے۔
- خارجی مواقع کی نشاندہی کر کے ان سے فائدہ اٹھانے کی حکمت عملی وضع کرنا سیکھا۔
- ممکنہ خطرات اور چیلنجز کا اندازہ لگا کر ان کے لیے مؤثر تدابیر اختیار کرنا سیکھا۔
- ایس ڈبلیو او ٹی تجزیے کو اپنی ذاتی زندگی میں لاگو کرنا سیکھا۔
- ایس ڈبلیو او ٹی تجزیے کے نتائج کی مناسب تشریح کر کے ان کا عملی زندگی میں استعمال کرنا سیکھا۔

2.8 فرہنگ (Glossary)

SWOT تجزیہ (SWOT Analysis)	SWOT تجزیہ ایک اسٹریٹجک پلاننگ ٹول ہے جو کسی پروجیکٹ، تنظیم یا انفرادی کوشش میں شامل طاقتوں، کمزوریوں، مواقع اور خطرات کا جائزہ لینے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔
طاقتیں (Strengths)	یہ اندرونی اوصاف، مہارتیں، یا خوبیاں ہیں جو ذاتی ترقی اور اہداف کے حصول میں مثبت کردار ادا کرتی ہیں۔ یہ موروثی صلاحیتیں اور مثبت خصوصیات ہیں جو افراد کو الگ کرتی ہیں اور انہیں زندگی کے مختلف پہلوؤں میں سبقت حاصل کرنے کے قابل بناتی ہیں۔
کمزوریاں (Weaknesses)	یہ داخلی حدود، خامیاں، یا ایسے شعبے ہیں جن میں بہتری کی ضرورت ہے جو ذاتی ترقی یا ہدف کے حصول میں رکاوٹ بن سکتی ہے۔ یہ اپنے آپ کے ایسے پہلو ہیں جن پر توجہ، ترقی، یا رکاوٹوں پر قابو پانے اور مجموعی تاثیر کو بڑھانے کے لیے تخفیف کی ضرورت ہوتی ہے۔

مواقع (Opportunities)	یہ بیرونی عوامل ہیں اور ترقی، سیکھنے، یا ترقی کے ممکنہ راستے ہیں جو ذاتی ترقی کو بڑھانے اور مقاصد کے حصول کے لیے استعمال کیے جا سکتے ہیں۔ مواقع بیرونی رجحانات، نئے تجربات، تعلیمی یا کیریئر کے امکانات، یا ذاتی تعلقات سے پیدا ہو سکتے ہیں۔
خطرات/چیلنج (Threats)	خطرات وہ بیرونی عوامل یا چیلنجز ہیں جو ذاتی ترقی، نشوونما، یا اہداف کے حصول میں ممکنہ خطرات یا رکاوٹیں پیدا کرتے ہیں۔ ان خطرات میں سماجی دباؤ، معاشی بدحالی، مسابقتی ماحول، ذاتی کمزوریاں، صنعت کے رجحانات میں تبدیلیاں، یا کوئی اور بیرونی عوامل شامل ہو سکتے ہیں جو کسی فرد کی ترقی یا فلاح وبہبود پر منفی اثر ڈال سکتے ہیں۔
SWOT تجزیہ گرڈ (SWOT Analysis Grid)	یہ بصری نمائندگی خیالات کو منظم کرنے اور اندرونی اور بیرونی عوامل کے درمیان تعلقات کو دیکھنے میں مدد کرتی ہے۔

2.9 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

معروضی جوابات کے حامل سوالات (Objective Type Questions)

1۔ SWOT تجزیہ کیا ہے؟

a) ایک مالیاتی ٹول b) ایک تعلیمی ٹول c) ایک اسٹریٹجک پلاننگ ٹول d) ایک طبّی ٹول

2۔ SWOT تجزیہ کے کون سے عناصر اندرونی عوامل ہیں؟

a) طاقتیں اور کمزوریاں b) مواقع اور خطرات c) طاقتیں اور مواقع d) کمزوریاں اور خطرات

3۔ SWOT تجزیہ سے کیا حاصل کیا جا سکتا ہے؟

a) مالی منافع b) ذاتی ترقی c) طبّی فوائد d) معاشرتی تبدیلی

4۔ ذاتی طاقتوں کی شناخت کے لیے کون سی مشق مفید ہے؟

a) مالی تشخیص b) عکاسی جرنلنگ c) خارجی تجزیہ d) قانونی مشاورت

5۔ ذاتی SWOT تجزیہ کرتے وقت کمزوریوں کی نشاندہی کرنے کے لیے کس چیز کی ضرورت ہوتی ہے؟

a) تنقیدی سوچ b) ایماندارانہ خود تشخیص c) بیرونی آراء d) ٹیکنکل مہارتیں

6۔ SWOT تجزیہ گرڈ میں کتنے کواڈرینٹ ہوتے ہیں؟

a) دو b) تین c) چار d) پانچ

7۔ مواقع کا تعلق کس قسم کے عوامل سے ہوتا ہے؟

a) اندرونی عوامل b) ذاتی کمزوریاں c) بیرونی عوامل d) ذاتی خوبیاں

8۔ SWOT تجزیہ کے بعد نتائج کو مؤثر طریقے سے تشریح کرنے کے لیے کیا اہم مرحلہ ہوتا ہے؟

a) SWOT تجزیہ گرڈ بنانا b) خود تشخیص کرنا c) نتائج کا تجزیہ کرنا d) بیرونی آراء حاصل کرنا

9۔ کلیدی بصیرت اور نمونوں کی شناخت میں کون سا تجزیہ شامل ہوتا ہے؟

a) طاقت کا تجزیہ b) کمزوریوں کا تجزیہ c) مواقع کا تجزیہ d) تمام تجزیے

10۔ SWOT تجزیہ مکمل کرنے کے بعد کیا تیار کیا جانا چاہیے؟

a) رپورٹ b) ایکشن پلان c) اہداف d) نیٹ ورک

مختصر جوابات کے حامل سوالات (Short Answer Type Questions)

1۔ SWOT تجزیہ کے عناصر کیا ہیں؟

2۔ خود آگاہی میں SWOT تجزیہ کیسے مدد کرتا ہے؟

3۔ خطرات کی تشخیص اور ان پر قابو پانے کی حکمت عملی کیا ہوتی ہے؟

4۔ SWOT تجزیہ میں طاقتیں کیا ہوتی ہیں اور ان کی اہمیت کیا ہے؟

5۔ خطرات کی نشاندہی کرتے وقت کس قسم کے چیلنجوں کا اندازہ لگانا چاہیے؟

6۔ ایکشن پلاننگ میں SMART اہداف کا کیا مطلب ہے؟

طویل جوابات کے حامل سوالات (Long Answer Type Questions)

1۔ ذاتی SWOT تجزیہ کیا ہے اور یہ ذاتی ترقی اور کیریئر کی منصوبہ بندی میں کیسے مدد کرتا ہے؟

2۔ SWOT تجزیہ کیسے مسلسل بہتری کی حمایت کرتا ہے؟ اس کے طریقوں اور فوائد پر تفصیل سے روشنی ڈالیں۔

3۔ SWOT تجزیہ میں ذاتی طاقتوں کی نشاندہی کرنے کے مختلف طریقے بیان کریں اور ان کی اہمیت پر روشنی ڈالیں۔

4۔ SWOT تجزیہ کے تمام اجزاء کی وضاحت کریں اور کس طرح یہ تجزیہ ذاتی ترقی اور مؤثر فیصلہ سازی میں مددگار ثابت ہوتا ہے؟

5۔ ذاتی کمزوریوں کی نشاندہی اور ان پر قابو پانے کے مختلف طریقے تفصیل سے بیان کریں۔

6۔ اپنی طاقتوں کی شناخت اور فہرست بنانے کے مرحلے کی وضاحت کریں۔

7۔ ممکنہ مواقع دریافت کرنے کے عمل کی تفصیلی وضاحت کریں۔

8۔ ممکنہ خطرات کی نشاندہی کرنے اور ان کا جائزہ لینے کے عمل کی وضاحت کریں۔

عملی سرگرمیاں اور مشقیں (Practical Activities and Exercises)

1۔ اپنے لیے ایک جامع SWOT تجزیہ کریں۔ اپنی ذاتی طاقتوں، کمزوریوں، مواقع اور خطرات کی شناخت اور فہرست نائیں۔ اس پر غور کریں کہ یہ تجزیہ کس طرح آپ کے ذاتی اور پیشہ ورانہ ترقی کے اہداف کو واضح کر سکتا ہے۔

2۔ فراہم کردہ دو کیس اسٹڈیز (یا آپ کے ذریعہ منتخب کردہ) پر SWOT تجزیہ کا اطلاق کریں۔ طاقتوں، کمزوریوں، مواقع اور خطرات کی نشاندہی کرنے کے لیے ہر کیس اسٹڈی کا تجزیہ کریں۔ اپنے تجزیے کی بنیاد پر اسٹریٹجک سفارشات فراہم کریں۔

3۔ اپنے SWOT تجزیہ کو ہم جماعت کے ساتھ تبدیل کریں۔ ان کی طاقتوں، کمزوریوں، مواقع اور خطرات کے تجزیے پر تعمیری آراء فراہم کریں۔ موصول ہونے والے تاثرات پر غور کریں اور یہ کس طرح ذاتی SWOT تجزیہ کے بارے میں آپ کی سمجھ کو بڑھاتا ہے۔

4۔ اپنے SWOT تجزیہ سے حاصل کردہ بصیرت کو قابل عمل اہداف اور منصوبوں میں ترجمہ کریں۔ کمزوریوں اور خطرات سے نمٹنے کے لیے اپنی طاقتوں اور مواقع کی بنیاد پر SMART (مخصوص، قابل پیمائش، قابل حصول، متعلقہ، وقت کے پابند) اہداف تیار کریں۔ ان مقاصد کو حاصل کرنے کے لیے مخصوص اقدامات کا خاکہ بنائیں۔

5۔ ایک مخصوص مدت (مثلاً ماہانہ) کے دوران اپنے ذاتی SWOT تجزیہ میں تبدیلیوں کو ٹریک کرنے کے لیے ایک عکاس جریدہ رکھیں۔ اس بات پر غور کریں کہ آپ کی طاقت، کمزوریاں، مواقع، اور خطرات کیسے تیار ہوتے ہیں اور آپ کی ذاتی ترقی اور ترقی کو کس طرح متاثر کرتے ہیں۔

6۔ SWOT تجزیہ ورکشاپ میں شرکت کریں۔ تفویض کردہ عنوانات یا منظر ناموں پر SWOT تجزیہ کرنے کے لیے گروپس میں کام کریں۔ اپنے نتائج کو کلاس کے سامنے پیش کریں اور اجتماعی بصیرت اور تاثرات کی بنیاد پر حکمت عملی کی سفارشات پر تبادلہ خیال کریں۔

2.10 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)

1۔ Edwards, Ali (2008). Sharing Your Story: Recording Life's Details with Mini Books. Creating Keepsakes.

2۔ Efklides, A. &Moraitou, D. (2012). (ED)A Positive Psychology Perspective on Quality of Life. Berlin: Springer Science & Business Media.

3۔ Filewych, Karen (2017).How Do I Get Them to Write?: Explore the Reading-Writing Connection Using Freewriting and Mentor Texts to Motivate and Empower Students. Canada: Pembroke Publishers Limited

4- Harris, Judith (2012). Signifying Pain: Constructing and Healing the Self through Writing. New York: SUNY Press.
5- Hassler, Christine (2016). Expectation Hangover: Free Yourself from Your Past, Change Your Present and Get What You Really Want.CA: New World Library.
6- Hattie, John (2014). Self-Concept. New York: Psychology Press.
7- Hoffe,Otfried (2010). Can Virtue Make Us Happy?: The Art of Living and Morality. Illinois: Northwestern University Press
8- Kride,Craig (2013). (ED) Writing Educational Biography: Explorations in Qualitative Research.United Kingdom: Routledge
9- Ludwig, A. M. (1997). How Do We Know Who We Are?:ABiography of the Self. United Kingdom: Oxford University Press
10- McKay, M. &Fanning, P. (2005). Self-Esteem.Oakland, CA: New Harbinger Publications.
11- Megginson, D. & Whitaker, V. (1997). Cultivating Self-Development. India: Universities Press.
12- Miller, D. & Moran, T (2012). Self-Esteem: A Guide for Teachers. New Delhi: SAGE Publications India Pvt Ltd.
13- Ramsay, G. & Sweet H.(2008). A Creative Guide to Exploring Your Life: Self-Reflection Using Photography, Art and Writing. London: Jessica Kingsley Publishers.
14- Sachs, Jonah (2018). Unsafe Thinking: How to be Creative and Bold When You Need It Most. New York: Random House.
15- Sood, A. K. (2017). Philosophy of Life: Connecting Dots.India: Partridge Publishing
16- Wylie, R. C. (1989). Measures of Self-Concept. USA: University of Nebraska Press.

اکائی 3۔اپنی شخصیت کی تفہیم

(Understanding Own Personality)*

اکائی کے اجزاء

3.0 تمہید(Introduction)

3.1 مقاصد(Objectives)

3.2 شخصیت کا مفہوم(Meaning of Personality)

3.3 اپنی شخصیت(Own Personality)

3.4 شخصیت کی قسم کے حوالے سے اپنی شخصیت

(Own Personality with reference to Personality Type)

3.5 اپنے IQ کو سمجھنا(Understanding own IQ)

3.6 اپنے EQ کو سمجھنا(Understanding own EQ)

3.7 اپنے رویے کو سمجھنا(Understanding own Attitude)

3.8 اپنے رجحان/صلاحیتوں کو سمجھنا(Understanding own Aptitude)

3.9 خلاصہ(Summary)

3.10 اکتسابی نتائج(Learning Outcome)

3.11 فرہنگ(Glossary)

3.12 نمونہ امتحانی سوالات(Model Examination Questions)

3.13 تجویز کردہ اکتسابی مواد(Suggested Reading Materials)

3.0 تمہید(Introduction)

ہر آدمی میں ہوتے ہیں دس بیس آدمی

جس کو بھی دیکھنا ہو کئی بار دیکھنا ندا فاضلی

* Dr. Khan Shahnaz Bano, Associate Professor, MANUU CTE, Aurangabad

آج کے دور میں اضطراب اور مایوسی کی شرح میں جو اضافہ دکھائی دے رہا ہے اس کی سب سے بڑی وجہ انسان کا خود سے ہی ناواقف ہونا ہے۔ دوسروں سا بننے یا دوسروں کی سہولیات کو حاصل کرنے میں انسان اپنے موجودہ اثاثہ کو بھی نہیں دیکھ پاتا ہے اور نہ ہی اس سے لطف اندوز ہو پاتا ہے۔ ہر سوں ایک مایوسی کی گھٹا چھائی ہوئی ہے۔ کسی انسان کی شخصیت اس کی ظاہری و باطنی اور اکتسابی و غیر اکتسابی خصوصیات کا مجموعہ ہے۔ اور جب انسان اپنی ذات سے ہی ناواقف ہو تو اس کی ظاہری و باطنی خصوصیات میں اعتدال دکھائی نہیں دیتا ہے۔ شخصیت فرد کے ذہنی، جسمانی، شخصیاور سک کے برتاؤ، رویوں، اوصاف اور کردار کے مجموعہ کا نام ہے۔ اس طرح سہل انداز میں کہے تو فرد کی ظاہری، باطنی صفات ، نظریات، اخلاقی قدریں اور افعال احساسات و جذبات اس کی کردار سازی کرتے ہیں۔ اس لیے خود سے مطمئن ہونا ضروری ہیں۔ ظاہری حسن و جمال دراصل وقتی ہوتا ہے۔ لیکن کردار کا دائمی حسن ہی انسان کو زندہ جاوید بناتا ہے۔ کردار میں فکر و نظریات کا کلیدی رول ہوتا ہے۔ اس لیے شخصیت کا عموماً دار و مدار کسی کے ظاہر سے نہیں بلکہ اس کے باطن سے ہوتا ہے، جو اس کی حقیقی فطرت اور اس کی طرز زندگی اور سوچ پر محمول ہوتا ہے۔ خود کو جاننا یعنی خود سے گفتگو کرنا ہے۔ یہ کسی فرد کا مخصوص کردار یا طرز عمل ہے جو دوسرے دیکھتے ہے، محسوس کرتے ہیں۔ جب ایک فرد اپنے ادراک/خیالات اور احساسات کو دیگر جبلتوں اور صلاحیتوں کے ساتھ جوڑتا ہے اور اطمینان محسوس کرتا ہے تو وہ مثبت شخصیت کا حامل کہلاتا ہے، اور جب وہ یہ جوڑ نہ کر پائے تو اس کی شخصیت میں تلاطم دکھائی دیتا ہیں۔

جب کہ تجھ بن نہیں کوئی موجود
پھر یہ ہنگامہ اے خدا کیا ہے
سبزہ و گل کہاں سے آئے ہیں
ابر کیا چیز ہے ہوا کیا ہے

آیئے اس اکائی میں ہم ان رازوں سے واقف ہو جائیں جو ایک فرد کو دوسرے فرد سے نمایاں و منفرد بناتی ہے۔ اس اکائی میں ہم شخصیت کے اہم پہلوؤں جیسے رویہ، رجحان، ذہانت، جذباتی ذہانت اور خود شناشی کے تصور اور ان کے درمیان ربط کو جانیں گے۔

3.1 مقاصد (Objectives)

اس اکائی کو پڑھنے کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ

- شخصیت کے معنی اور مفہوم کو بیان کر سکیں گے۔
- اپنی شخصیت کی وضاحت کر سکیں گے۔
- شخصیت کی قسم کے حوالے سے اپنی شخصیت کو بیان کر سکیں گے۔
- اپنے IQ کی تفہیم و تشریح کر سکیں گے۔
- اپنے EQ جان سکیں گے۔
- اپنے رویہ ورجحان کی وضاحت کر سکیں گے۔

- شخصیت کے مندرجہ بالا پہلوؤں کے درمیان ربط کو جان سکیں گے۔

3.2 شخصیت کا مفہوم(Meaning of Personality)

شخصیت دراصل فرد کا وہ ذاتی انسانی وجود ہے جو اس کی زندگی کے تمام پہلوؤں کی غمازی کرتا ہے۔ یہ پہلو ظاہری و باطنی خوبیوں و خامیوں کو نمایاں کر اس فرد کی شناخت کرواتا ہیں۔اس فرد کا نظریہ فکر، طرز عمل، برتاؤ اور رجحان سماج میں اس کی حیثیت مقرر کرتے ہیں۔ فرد کے اپنائے ہوئے یا قبول شدہ کام، معیار، انداز، لین دین، مذہبی سوچ، سیاسی و سماجی کارکردگی وغیرہ تمام اس کی شخصیت پر مبنی ہوتے ہے۔ شخصیت کو انگریزی میں Personality کہتے ہیں۔ لاطینی زبان کے پرسونا(Persona)لفظ سے ماخوذ ہے۔پرسونا(Persona) کے معنی مکھوٹا یعنی نقلی چہرہ ہے۔اس طرح ابتدا میں شخصیت کا مفہوم انسان کی صرف ظاہری شکل سے لیا جاتا تھا۔ لیکن وقت چلتے اس کا مطلب وسیع ہوتا چلا گیا۔ ماہرین نفسیات، ماہرین عمرانیات اور ماہرین انسانیات نے شروع کردہ کوشش نے ایک جامع تصور کو پیش کیا۔ ماہرین کے مطابق انسان کی شخصیت میں اس کی خداداد صلاحیتیں اور تحصیلی خصوصیات دونوں شامل ہیں۔اس میں انسان کی جسمانی اور ذہنی صحت، تفہیم ذات، قوت عزم، معاشرت، مطابقت اور مسلسل ترقی کے عناصر اہم ہیں۔ جس انسان کی شخصیت میں ان میں سے جتنے زیادہ پہلو جتنی زیادہ شکل میں نمودار ہوتے ہیں اور جتنی زیادہ صورت میں اس کے طرز عمل سے ظاہر ہوتے ہیں اس انسان کی شخصیت کو اتنا ہی زیادہ بہتر تسلیم کیا جاتا ہے۔درج ذیل تعریفیں اس کے معنی و مفہوم کو سمجھنے مین مددگار ثابت ہو سکتی ہیں۔

ویلن ٹائن(Valentine)کے لفظوں میں:''شخصیت خداداد اور تحصیلی جبلتوں کا مجموعہ ہے۔''

"Personality is the sum total of innate and acquired disposition."

مورٹن پرنس(Mortan Prince)کے لفظوں میں؛''شخصیت فرد کی مکمل حیاتیاتی خداداد عضو، جذبات، جبلتوں، رجحانات، تجربات کے ذریعے حاصل خصلتوں اور عادتوں کا مجموعہ ہے۔''

"Personality is the sum total of the biological innate dispositions, impulses, tendencies, aptitudes and instincts of the individual and the dispositions and tendencies acquired by experience."

بیسنج اور بیسنج(Biesanj and Biesanj)کے لفظوں میں؛''شخصیت فرد کی عادتوں، رویوں اور خصوصیات کا وہ مجموعہ ہے جو حیاتیاتی، سماجی اور ثقافتی عناصر سے نمو ہوتا ہے۔''

"Personality is the organization of person's habits attitudes and traits arises from the interplay of biological, social and cultural factors".

ماہر نفسیات آلپورٹ(Allport)نے شخصیت سے متعلق سبھی نظریات اور ان سے متعلق تعریف اور اصطلاحات کا مطالعہ کیا اور اس نتیجے پر پہنچے کہ کسی فرد کی شخصیت اس کے نفسی طبعی عضو کا وہ متحرک نظام ہے جو اس کا اس کے ماحول کے ساتھ مطابقت کرنے کی سمت

متعین کرتا ہے۔ آلپورٹ کے لفظوں میں۔ ''شخصیت فرد کے اندر اُن نفسی طبعی عضو کا متحرک نظام ہے جو ماحول کے ساتھ اس کی منفرد مطابقت قائم کرتا ہے''۔

"Personality is the dynamic organization within the individual of those psycho-physical systems that determine his unique adjustment to his environment."

متحرک نظام(Dynamic Organization) سے آلپورٹ کی مراد لچیلے پن سے ہے۔ نفسی طبعی عضو سے مراد نفس اور جسم کے مشترکہ طور پر عمل کرنے سے ہے اور منفرد مطابقت سے مراد فرد کا کچھ اپنے مخصوص طریقے سے طرز عمل کرنے سے ہے۔ آلپورٹ کی اس تعریف سے شخصیت کے تنظیمی اور عملی دونوں پہلوؤں کی تفہیم ہوتی ہے۔

شخصیت کی خصوصیات:

مندرجہ بالا تعریفوں سے اور ماہرین نفسیات کے مختلف خیالات کے زیر اثر، شخصیت کی درج ذیل خصوصیات کو قلم بند کیا گیا ہے:

1۔ شخصیت ایک کثیر الجہت تصور ہے۔
2۔ انسان کی مستقل خوبیاں اور اہلیتیں ہی اس کی شخصیت کا جز ہوتی ہے۔
3۔ شخصیت مختلف خوبیوں اور ہلیتوں کی منظم تخلیق ہے۔
4۔ ہر ایک فرد کی شخصیت کچھ مختلف ہوتی ہے اور منفرد ہوتی ہے۔
5۔ انسان کی شخصیت کی نشو و نما اس کے توارث اور ماحول پر منحصر کرتی ہے۔
6۔ شخصیت توارث اور ماحول کا مرکب نہیں مضرب ہوتا ہے۔
7۔ شخصیت کی نشو و نما اجل سے ابد تک ہوتی ہے۔

شخصیت وہ اعلی قدر شئے ہے، جس کے بنائے و بتائے ہوئے راستے پر انسان اپنی زندگی کے سفر کو شروع کرتا ہے اور ختم بھی کرتا ہے۔ اس کی مدد سے ایک مہذب سماج کی تشکیل ہوتی ہے جہاں لوگ خوش اخلاقی و شائستگی کی عظیم روایات کو اپنا کر باہمی محبت و رواداری اور سوجھ بوجھ کے ساتھ آپس میں ایک خاندان کی طرح مل جل کر رہتے ہیں۔ انسان کی شخصیت کا سب سے اہم پہلو اس کی سوچ ہے اور سوچ مثبت ہو تو شخصیت بھی مثبت ہوتی ہے۔ اگر سوچ منفی ہو تو شخصیت بھی منفی ہوتی ہے۔ اگر سوچ کا بیج نہ ہو تو بہترین انسان ہونے کے باوجود بندہ صفر ہوتا ہے۔ جس کے بارے میں بدھا کہتا ہے، "تم وہی ہو جو تمہاری سوچیں ہیں"۔ حضرت واصف علی واصفؒ فرماتے ہیں ''جو تمہارا خیال ہے، وہی تمہارا حال ہے۔''

''زندگی کے نوے فیصد مسئلے اپنی ذات میں خامی کی وجہ سے ہوتے ہیں۔'' (قاسم علی شاہ)

3.3 خود شخصیت(Own Personality)

اپنے من میں ڈوب کر پا جا سراغ زندگی

تو اگر میرا نہیں بنتا نہ بن اپنا تو بن (علامہ اقبال)

انسان کی بنیادی صفات میں سے ایک بہت اہم صفت ہے تجسس۔ اس صفت کی بناء پر ہی ایجادات و انکشافات کے دروازے کھلے۔ لیکن دوسری جانب کہیں نہ کہیں اس نے انسان کو اضطراب کا پتلا بھی بنا دیا۔ انسان اس کی وجہ سے اپنے سے بے گانہ دنیا کی دوسری چیزوں میں منہمک رہتا ہے۔ اپنی زندگی کو چھوڑ دوسروں کی زندگیوں میں جھانکتا ہے اور نہ جانے کیا تلاش کرتا رہتا ہے۔ اس جنون میں ایسے کبھی خود سے بات کرنے، خود کو تلاش کرنے کی فرصت ہی نہیں پاتا۔ کبھی فرصت کے دو پل بھی نہیں پاتا کہ سوچے کہ دراصل وہ ہے کیا؟ خود کی ذات اور کائنات میں چھپے ان گنت سوالات کے جوابات ڈھونڈے اور کائنات کی تخلیق کرنے والے خالق کی سرگوشیوں کو سنے۔ ہم کون ہے؟ ہمیں کس نے پیدا کیا؟ ہمیں کیوں پیدا کیا گیا؟ ہمارے خالق نے کن کن صلاحیتوں کے ساتھ پیدا کیا؟ کیا ان صلاحیتوں کا استعمال ہم خود کو اور دوسروں کو فائدہ پہنچانے کے لیے کرتے ہیں؟ انسان اور انسانیت کی فلاح و بہبود میں ہمارا کیا رول ہے؟ دراصل ہم کیا چاہتے ہیں؟ ہمارے خواب ہماری منزل کیا ہے؟ کیا ہم اس خالق کے شکر گزار ہے جو ہماری شہ رگ سے بھی قریب ہے؟ خالق ہمیں ہماری ظاہری و باطنی خوبیوں و خامیوں کے ساتھ جانتا ہے، کیا اس حقیقت کو ہم تسلیم کرتے ہیں؟ سوچ کو سوچنے کی طرف موڑے اور خود کو خود میں تلاش کرے، تب ہی سہی سکون و قرار حاصل ہو سکتا ہے۔ اقبال کا پیغام مندرجہ بالا شعر میں یہی ہیکہ "انسان دوسروں کا نہ سہی لیکن خود کی سمجھ رکھے، خود کی کمزوریوں اور خوبیوں کو پہچانے۔ ظاہری حسن، بناوٹ، خوبصورتی، خوبصورت خدوخال اسے دنیا میں ممتاز یا اعلی وقار ہی نہیں بناتے بلکہ وہ خوبیاں جو انسان اپنے عمل سے ظاہر کرتا ہے، وہی شخصیت کی اصل خوبصورتی ہے۔

ایک فرد جب اپنے جسم کو، دماغ، کردار اور طرز عمل کو مجموعی طور پر جانتا ہے تو وہ اس بات کی صلاحیت رکھتا ہے کہ وہ اپنی شخصیت کی تعریف کر سکے۔ شخصیت کے عناصر و اس کے معیار کی تشریح کر سکے۔ اور یہ جان سکے کہ سالمیت، ذہانت، جذباتی سطح، ہمت، وفاداری اور صبر فرد کے کردار کے بہتر ہونے کی گواہی دیتے ہیں۔

دنیا کی تاریخ اٹھائی جائے تو جتنے عظیم نام ہے انہیں شہرت ان کی خود شناشی سے حاصل ہوئی ہیں۔ وہ صرف فرد نہیں بلکہ ایک سوچ تھے۔ سقراط نے زہر کا پیالا ہونٹوں سے لگاتے ہو کہا تھا "میں تو مر رہا ہوں لیکن میری سوچ کبھی نہیں مر سکتی"۔ اور جب کوئی فرد یہ جان لے کہ اس کی سوچ و طرز عمل کبھی ختم نہیں ہو سکتا، وہ لافانی ہو جاتا ہے۔ سوچ نسلوں در نسلوں منتقل ہوتی ہے، ایک دوسرے کے پل سے گزرتی وہ صدیوں کا نہ ختم ہونے والا سفر کرتی ہے۔ نئے افکار اسے تازہ دم کرتے ہیں اور اس طرح وہ ہمیشہ نمو پاتی ہے۔ اگر سوچ تھم گئی تو رکے تھمے پانی کی طرح بدبو پیدا کرتی ہے۔ ایک باکمال اور پر اثر شخصیت کی نشانی اعتماد ہے۔ جس نے خود پر اعتماد کیا، زمانہ اسے فرشی سلام کرتا ہے۔ پُر اثر شخصیت کا اپنی ذات پر پختہ یقین ہوتا ہے اور جو شخص یقین کے ساتھ قدم اُٹھاتا ہے، منزلیں اُسی کا استقبال کرتی ہیں۔

ولیم جیمز کا کہنا ہے کہ ''ہماری زندگی میں یقین کا بہت زیادہ کردار ہے کیونکہ یقین سے نتائج بنتے ہیں۔'' ہم بہتر طور پر جانتے ہیں کہ ہمیں دوسروں پر اور بہت سی چیزوں پر یقین ہوتا ہے، لیکن خود پر اعتبار بہت ہی کم لوگوں میں پایا جاتا ہے۔ جب ہمیں خالق دو جہاں و اس کی رحمتوں و صلار حمی پر یقین ہوتا ہے تو خود بخود اپنی ذات پر بھی یقین ہو جاتا ہے اور قلب کو سکون میسر ہوتا ہے۔ یقین فیصلہ سازی کا بنیادی عنصر ہے۔ اگر یقین نہیں تو فیصلے غلط۔ حال فرد کے ماضی کے فیصلوں کا آئینہ ہوتا ہے۔ اس لحاظ سے خود کی شخصیت سے آگاہی اور شناشائی بہت

ضروری ہے۔

3.4 شخصیت کی قسم کے حوالے سے اپنی شخصیت

(Own Personality with reference to Personality Type)

ماہرینِ نفسیات اور دیگر نفسیاتی تنظیموں کی طرف سے شخصیت کو مختلف شعبہ جات کے تحت بہت سے اقسام میں تقسیم کیا گیا ہے، جو درج ذیل ہیں:

A. جسمانی بناوٹ کے تحت

ڈبلو، ایچ، شیلڈن (W.H. Sheldon) اور ماہر نفسیات کرچمر (Kretschmer) کے ذریعے شخصیت کی درجہ بندی پیش کی گئی۔

1۔ **لمبے اور دبلے پتلے افراد (Asthenic):** اس درجے میں کرچمر (Kretchmer) نے لمبے اور دبلے پتلے افراد کو رکھا ہے۔ یہ لوگ اکثر الگ رہنا پسند کرتے ہیں اور دوسروں کی تنقید سے خوش ہوتے ہیں، لیکن اپنی تنقید گوارہ نہیں کرتے۔

2۔ **لحیم و شحیم اور صحت مند افراد (Athletic):** اس درجے میں وہ لوگ شامل ہیں جو ہٹے کٹے اور صحت مند ہوتے ہیں۔ ان کا منہ چوڑا اور ابھرا ہوا، کندھے چوڑے اور مضبوط اور چہرہ دلکش ہوتا ہے۔ ایسے لوگ دوسروں سے رابطہ رکھنا پسند کرتے ہیں۔ ان کی شخصیت عمومی ہوتی ہے۔ ان میں مطابقت اور ہم آہنگی کی صلاحیت زیادہ ہوتی ہے۔

3۔ **گول مٹول (Pyknic):** اس درجے میں چھوٹے قد کے صحت مند افراد کو رکھا جاتا ہے۔ ان کا جسم موٹا اور چوڑا ہوتا ہے، ان کا سینہ نیچا اور چہرہ چوڑا ہوتا ہے۔ یہ لوگ اکثر آرام طلب ہوتے ہیں اور ان کا مزاج نرم ہوتا ہے۔

B. اقدار کی بنیاد پر درجہ بندی

ماہر نفسیات اسپرنجر (Spranger) نے اقدار (Values) کو چھ درجوں میں تقسیم کیا ہے اور ان کی بنیاد پر شخصیت کو بھی مندرجہ ذیل چھ درجوں میں تقسیم کیا ہے۔

1۔ **نظریاتی یا اصول پرست (Theoretical):** یہ افراد جو ہمیشہ علم حاصل کرنے کے خواہش مند ہوتے ہیں، اصولوں کو اہمیت دیتے ہیں اور تکلیف برداشت کر کے بھی اصولوں کی پابندی کرتے ہیں۔ ایسے لوگ اصول اور سچائی پر زیادہ زور دیتے ہیں۔ ایسے افراد اکثر غیر ملن سار ہوتے ہیں۔

2۔ **معاشی مزاج (Economical):** یہ دنیاوی عیش و عشرت کے خواہش مند ہوتے ہیں۔ ایسے لوگ دولت کو زیادہ اہمیت دیتے ہیں اور دولت حاصل کرنے کے لیے کچھ بھی کر سکتے ہیں۔ وہ ہر کام کو اپنے فائدے کے لیے کرنا چاہتے ہیں۔ ایسے لوگ اکثر ملنسار ہوتے ہیں۔

3۔ **سماجی (Social):** اس درجے میں موجود افراد سماج اور سماجی تعلق کو زیادہ اہمیت دیتے ہیں۔ یہ افراد ہمدردی، ایثار و قربانی اور

مہربانی کا جذبہ رکھتے ہیں، یہ لوگ محبت کے دِلدادہ ہوتے ہیں، ایسے لوگ بہت زیادہ خوش اخلاق اور ملنسار ہوتے ہیں۔

4۔ **سیاسی (Political):** اس درجے میں اسپرنجر نے ان افراد کو رکھا ہے جو حکومت اور طاقت میں یقین رکھتے ہیں، اس میں دلچسپی لیتے ہیں اور اس سے جڑے رہنا چاہتے ہیں۔ ان کا خاص مقصد اس طرح کی صورت حال پیدا کرنا ہوتا ہے کہ ان کی سیاسی جماعت اقتدار حاصل کرے۔ ایسے افراد سیاسی داؤں پیچ میں بڑے ماہر ہوتے ہیں۔

5۔ **مذہبی (Religious):** اس درجے ان افراد کو رکھا ہے جو خدا میں یقین رکھتے ہیں، آسمانی عذاب سے ڈرتے ہیں اور روحانی اقدار کی پیروی کرتے ہیں۔ ایسے افراد اکثر مطمئن ہوتے ہیں اور کار خیر کرتے ہیں۔

6۔ **جمالیاتی (Aesthetic):** اس درجے میں اسپرنجر نے ان افراد کو رکھا ہے جو خوبصورتی کو پسند کرتے ہیں۔ ان میں جمالیاتی ذوق پایا جاتا ہے۔ ایسے افراد کا جھکاؤ اکثر فن، موسیقی اور رقص وغیرہ کی جانب زیادہ ہوتا ہے۔

C. سماجی تعامل کی بنیاد پر درجہ بندی

ماہر نفسیات جنگ (Jung) نے افراد کو ان کے سماجی تعامل کے طریقوں کی بنیاد پر ان کی شخصیت کو مندرجہ ذیل تین درجوں میں تقسیم کیا ہے۔

1۔ **درون بین شخصیت (Introvert):** اس زمرے میں موجود افراد خود مرکوز، خود بین، تنہائی پسند، اور پر تکلف ہوتے ہیں۔ یہ افراد حساس، فرائض کو انجام دینے اور کم گفت ہوتے ہیں۔ ایسے افراد عوامی طرز عمل میں اکثر ناکام ہوتے ہیں۔ یہ دوسروں سے اظہار خیال میں تکلف کرتے ہیں، اپنے آپ میں گم رہتے ہیں اور مشترکہ عمل پر کوئی اثر نہیں ڈالتے۔

2۔ **بیرون بین شخصیت (Extrovert):** اس زمرے میں موجود افراد سماج مرکوز، ملن سار، ہمتی، لافکر اور پر امید ہوتے ہیں۔ ایسے افراد سماجی عمل میں دلچسپی لیتے ہیں اور شہرت حاصل کرتے ہیں۔ بیرون بین افراد اپنے خیالات، جذبات اور احساسات کا اظہار کرتے ہیں۔ ایسے افراد دنیاوی معاملات میں خاص دلچسپی رکھتے ہیں اور معاشرتی، ملی اور مملکتی معاملات میں مکمل دلچسپی رکھتے ہیں۔

3۔ **ذوبین شخصیت (Ambivert):** ایسے افراد جن میں درون بین اور بیرون بین دونوں طرح کی شخصیت کی خصوصیات تقریباً یکساں طور پر ہوتی ہیں انہیں ذوبین زمرے میں رکھا جاتا ہے۔

اگر افراد کو اپنی شخصیت سے مربوط کروانا ہے تو ضروری ہے کہ کسی طرح اسے نفسیاتی اصولوں کا علم ہو اور خود سے آگاہی کے لیے وہ آگے بڑھے۔ اگر فرد اپنی شخصیت کے مثبت اور منفی پہلوؤں کا جائزہ لے تو ماحول سے مطابقت میں آسانی ہوتی ہیں۔ ذاتی خوبیوں سے فہم ہونے سے خود اعتماد بڑھتا ہے، جبکہ کمیوں اور کوتاہیوں کا علم ہونے کی بناء پر اس کی تخفیف کرنے اور خود کو بہتر ثابت کرنے کا جذبہ پیدا ہوتا ہے۔ انسان ناامیدی اور مایوسی کے جال سے باہر نکلنے کی کوشش کرتا ہے۔ اس لحاظ سے ایک معلم جب اس کی باریکیوں سے واقف ہوتا ہے تب وہ اپنے طلباء کی خود تفہیمی کے بہتر راہ تعمیر کرتا ہے۔ فرد اس بناء پر روح۔ انا اور شخصیت سے واقف ہوتا ہے۔ فرد خود سے بات کرتا ہے، خود کو پرکھتا ہے، اپنی سوچ کو جانتا ہے اور خود فیصلہ سازی کرتا ہے۔ اس طرح شخصیت کی آگاہی بذریعہ "خود-ایک ذہنی نمونہ" جو ایک خیال، ایک تصور و سوچنے کا طریقہ ہے، ایک مسلسل آگاہی و بیداری کا شعور ہے۔ شخصیت سے واقفیت فرد کو اپنے جذبات، احساسات، ذاتی طاقتوں اور کمزوریوں

سے متعارف کروانے کا نہ ختم ہونے والا سلسلہ ہے۔اس طرح ایک فرد شعوری طور پر اپنے کردار کو جانتا اور سمجھتا ہے۔احساسات، محرکات اور خواہشات کے عدسے سے بغیر کسی کی مدد سے اپنے عکس کو دیکھ پاتا ہے۔اس عکاسی کے ذریعے فرد اپنے آپ کو واضح اور معروضی طور پر دیکھنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

خود شناسی کا مطلب ہے کہ آدمی آزادی سے جینا سیکھ جائے۔ (تائے یون کیم)

اپنی پیشرفت کی جانچ کریں(Check Your Progress)
1۔ شخصیت کی تعریف اور اس کی خصوصیت بیان کریں۔
2۔ خود کی شخصیت سے آگاہی سے کیا مراد ہے؟
3۔ شخصیت کی قسم کے لحاظ سے اپنی شخصیت کی حدود بندی کیجیے۔

3.5 اپنے IQ کو سمجھنا(Understanding own IQ)

اللہ نے پوری کائنات کی تخلیق کی اور اپنی مخلوق کو عقل سلیم عطا کی، جسے ہم ذہانت سے منسوب کرتے ہیں۔انسان کو ہر لحاظ سے دیگر مخلوق پر فوقیت حاصل ہے، خاص طور پر ذہانت کی وجہ سے۔قرآنِ پاک میں اس بات کو یوں بیان کیا گیا ہے:

وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِيْٓ اٰدَمَ وَحَمَلْنٰهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنٰهُمْ مِّنَ الطَّيِّبٰتِ وَفَضَّلْنٰهُمْ عَلٰى كَثِيْرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيْلًا

(ترجمہ: اور بیشک ہم نے اولادِ آدم کو عزت دی، انہیں خشکی اور تری میں سوار کیا، انہیں پاکیزہ رزق دیا، اور انہیں اپنی بہت سی مخلوق پر برتری دی۔-بنی اسرائیل:70)

اللہ نے انسان کو عقل، علم، قوتِ گویائی، خوبصورت صورت اور قد و قامت عطا کی، مگر عقل ہی ہے جو انسان کو دیگر مخلوقات سے منفرد کرتی ہے۔قرآن کریم میں ہمیں حکم دیا گیا ہے کہ عقل کو استعمال نہ کرنا گناہ ہے، جس کا محاسبہ قیامت کے دن ہوگا۔اس لیے قرآن نے انسان کو اپنی فکری صلاحیتوں کو استعمال کرنے کی ترغیب دی ہے، جس میں کسی تاویل کی گنجائش نہیں۔اسلام میں غور و فکر، تدبر اور تفکر کرنا نہ صرف دینی بلکہ شرعی فریضہ ہے۔

نفسیات نے ذہانت کو ناپنے کے لیے متعدد کوششیں کیں، اور 1904 میں الفریڈ بینٹ نے اس شعبے میں کامیابی حاصل کی۔انہوں نے ذہانت کو جانچنے کے لیے ایک میزان تیار کیا، جسے (IQ) "Intelligence Quotient" کا نام دیا۔یہ میزان آج بھی سب سے زیادہ استعمال ہوتی ہے، حالانکہ کئی ماہرین نفسیات نے IQ کے مختلف فارمولے پیش کیے ہیں، لیکن بینٹ کا فارمولا سب سے سادہ اور آسان سمجھا جاتا ہے۔

$$\text{IQ} = \frac{MA}{CA} \text{x} 100$$

اس فارمولے کو ایک آسان مثال سے سمجھتے ہیں۔زویا کی جسمانی عمر دراصل 12 ہے جبکہ وہ 16 سال کے عمر کے بچوں کے نصاب

کو آسانی سے سمجھ لیتی ہے۔اس لحاظ سے اس کی ذہنی عمر 18 سال ہے۔اور فارمولے کے مطابق اس کا آئی کیو 133 ہے۔اس بناء پر نارم ٹیبل کے تحت ضویا گیفٹیڈ بچی ہے۔

IQ Range ("deviation IQ")	IQ Classification
145–160	Very gifted or highly advanced
130–144	Gifted or very advanced
120–129	Superior
110–119	High average
90–109	Average
80–89	Low average
70–79	Borderline impaired or delayed
55–69	Mildly impaired or delayed
40–54	Moderately impaired or delayed

https://www.slideshare.net/PALASHMEHAR/intelligence-tests-01

ذہانت شخصیت کو متاثر کرنے والے عوامل میں سے ایک اہم عنصر ہے۔اگر ایک فرد اپنی ذہانت کی سطح کو جانتا ہے اور یہ سمجھتا ہے کہ کس میدان میں وہ اپنی بہترین کارکردگی دکھا سکتا ہے، تو وہ کبھی ناکام نہیں ہو سکتا۔اس طرح ایک مربوط شخصیت کی تخلیق ہوتی ہے۔

مربوط یا منظم شخصیت سے مراد ایک ہمہ جہت شخصیت ہے جو ہر حالت میں بہترین ہم آہنگی قائم کر سکتی ہو۔ مربوط شخصیت کی نشوونما ایک ایسا عمل ہے جس کے ذریعے فرد خود کو ہم آہنگی اور توازن کا احساس کرتا ہے۔اس حالت میں فرد کی شخصیت کے مختلف پہلوؤں، عقائد، اقدار، اور طرزِ عمل ایک دوسرے کے ساتھ مربوط اور متوازن انداز میں کام کرتے ہیں۔

3.6 اپنے EQ کو سمجھنا (Understanding own EQ)

فرد کی ارتقاء اور قوموں کی ترقی میں عقل کی اہمیت سے انکار نہیں کیا جا سکتا۔اگر عقل صحیح رہنمائی فراہم کرے تو فرد کا مزاج بھی متوازن ہوتا ہے، اور جب مزاج میں تحمل ہو تو سوچ ایک صحتمند ماحول کی تخلیق کرتی ہے۔یہ ماحول احساسات، جذبات، انکشافات، اور ایجادات کا سبب بنتا ہے، اور فرد کو اپنے آپ کو دریافت کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔یہی ماحول اسے خدا کو بھی سمجھنے میں سازگار ثابت ہوتا ہے، یعنی وہ جہاں بانی اور جہاں آرائی دونوں میں مہارت حاصل کرتا ہے۔امام فراہی کی کتاب حجج القرآن سے ایک اقتباس پیش ہے:

"امت مسلمہ کے ہر محاذ پر زوال کی ایک بڑی وجہ اور اقوام عالم کے سامنے اپنے موقف کی طاقتور ترجمانی نہ کر پانے کا ایک بڑا سبب عقل کے استعمال میں جھجک، تردد، بدگمانی، اور کبھی کبھار معاندانہ رویہ ہے، جس کی وجہ سے امت میں بہت سارے غلط خیالات، نظریات، رویے اور ضابطے رواج پا گئے، جنہیں دیکھ کر عقل انگشت بدنداں ہوتی ہے، اور جو عقل کو حکم بنانے کی صورت میں کبھی بھی قابل قبول نہیں ہو سکتے تھے۔تفکیری عمل سے دوری کا نتیجہ یہ بھی ہے کہ امت مسلمہ اپنے دین اور پیغام کی صحیح ترجمانی کرنے میں کامیاب نہیں ہو سکی۔"

خود آگہی میں اپنے جذبات کو سمجھنا بہت اہمیت رکھتا ہے۔ ذہنی قابلیت کو کامیابی کی سیڑھی مانا جاتا تھا، لیکن ڈینیل گولمین کے نظریہ نے کامیابی کی تعریف کو بدل دیا۔ ڈینیل گولمین نے اپنے یونیورسٹی کے بس ڈرائیور کی مثال دی، جو گرمی کی شدت میں بھی خوش آمدید کہتا تھا جبکہ دوسرے پڑھے لکھے لوگ بس میں سوار ہونے کے باوجود بے چین تھے۔ یہ بات سوچنے پر مجبور کرتی ہے کہ ذہانت کے علاوہ کچھ اور بھی ہے جو ایک فرد کو دوسرے سے منفرد کرتا ہے۔ یہ خوبی اسے مشکل حالات میں بھی اپنے کام میں مشغول رکھتی ہے اور بہترین کارکردگی کے لیے متحرک کرتی ہے۔

اس خوبی کو گولمین نے اپنی کتاب Emotional Intelligence میں بیان کیا۔ وہ کہتے ہیں کہ آئی کیو (IQ) سب کچھ نہیں ہوتا، اس سے کہیں زیادہ اہم جذباتی ذہانت (Emotional Intelligence) ہے۔ ہماری کامیابی میں آئی کیو کا کردار صرف بیس فیصد ہوتا ہے، جبکہ جذباتی ذہانت کا کردار اسی فیصد ہوتا ہے۔

جذبات ہماری روزمرہ زندگی میں ایک اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ہم خود سے اور دوسروں کے ساتھ جذباتی تعلقات قائم کرتے ہیں اور دوسروں کے جذبات کو سمجھ کر ردعمل ظاہر کرتے ہیں۔ اس عمل میں ہم اپنی زندگی کا بیشتر وقت گزارتے ہیں۔ کبھی ہم دوسروں کے جذبات کو سمجھ نہیں پاتے یا خود کے جذباتی حالات سے متاثر ہو جاتے ہیں۔ انسانی زندگی کبھی ساکن نہیں رہتی، حالات اور ماحول بدلتے رہتے ہیں، اور یہی تبدیلیاں ہماری جذباتی کیفیت کو متاثر کرتی ہیں۔ مشکل حالات، چاہے وہ معاشی ہوں یا کوئی اور، بے چینی اور اضطراب پیدا کرتے ہیں۔ جب ایک فرد اپنے جذبات پر قابو پا کر مستحکم رہتا ہے تو وہ جذباتی طور پر مضبوط ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ، اگر وہ دوسروں کی خوشی، غم، غصہ اور دیگر جذباتی کیفیات کو سمجھنے کی صلاحیت رکھتا ہے، تو وہ جذباتی استقلال کا حامل ہوتا ہے۔

جب فرد اپنے جذبات کا اظہار کر سکتا ہے اور انہیں قابو کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے، تو وہ جذباتی طور پر ذہین کہلاتا ہے۔ اسی طرح، دوسروں کے جذبات کو سمجھنا، حقائق اخذ کرنا اور ان کے جذبات پر ردعمل دینا بھی اتنا ہی اہم ہے۔ ماہرینِ نفسیات اس صلاحیت کو جذباتی ذہانت کہتے ہیں، اور کچھ ماہرین اسے عقل سے بھی زیادہ اہم سمجھتے ہیں۔



جذباتی ذہانت کی خصوصیات:

1۔ جذباتی ذہانت اپنے اور دوسروں کے جذبات کو پہچاننے، سمجھنے اور ان کو اپنے قابو میں رکھنے کا نام ہے۔

2۔ جو لوگ جذباتی طور پر زیادہ ذہین ہوتے ہیں، وہ اپنے کام اور رشتہ داریوں میں زیادہ کامیاب ہوتے ہیں۔

3۔ جذباتی ذہین افراد اپنے جذبات پر قابو پانے کی صلاحیت رکھتے ہیں اور انہیں اپنی مرضی کے مطابق چلانے میں کامیاب ہوتے ہیں۔

4۔ جذباتی ذہین لوگ نہ صرف اپنی ذات کا شعور رکھتے ہیں بلکہ اگر ان کی جذباتی ذہانت میں مزید توازن آ جائے تو وہ دوسروں کے جذبات کو سمجھ کر ان کے مطابق رد عمل دینے یا نہ دینے کا فیصلہ بھی بہتر طور پر کر پاتے ہیں۔

5۔ جذباتی طور پر ذہین افراد اپنے طاقتور ترین جذبات، جیسے غصہ، کو قابو میں رکھنا جانتے ہیں، جو اکثر لوگوں کو کڑوے لہجے یا غیر لچکدار رویوں میں مبتلا کر دیتے ہیں۔

6۔ جذباتی ذہانت کو بڑھایا جا سکتا ہے۔

ذیلی نتائج:

ایموشنل انٹیلی جنس یا جذباتی ذہانت کا مطلب یہ ہے کہ ہمیں اپنے اور دوسروں کے جذبات کو سمجھنا اور ان کا درست استعمال آتا ہو۔ جو شخص اپنے اور دوسروں کے جذبات کو سمجھ سکتا ہے، وہ اس مہارت کی مدد سے زندگی میں کامیابی حاصل کر سکتا ہے۔

جذباتی ذہانت کو بہتر بنانے کے چار طریقے درج ذیل ہیں:

1۔ **خود آگہی (Self-Awareness):** اس کا مطلب ہے کہ انسان خود کو اچھی طرح سے پہچانے اور سمجھنے۔ اس میں اپنی خوبیاں، خامیاں، کردار، جذبات، اور حدود کا ادراک شامل ہوتا ہے۔ جب انسان اپنی جذباتی کیفیت سے آگاہ ہوتا ہے، تو وہ جذبات کے بہاؤ میں بہنے کی بجائے انہیں قابو کر پاتا ہے۔ خود آگہی کی ایک مثال غصہ کی حالت میں یہ ہے کہ انسان اس بات کا خیال رکھے کہ کسی کے جذبات کو ٹھیس نہ پہنچے یا خود کو نقصان نہ پہنچے۔ جب ہم اپنے جذباتی حالات سے باخبر ہوتے ہیں، تو ہم ان پر قابو پانے میں کامیاب رہتے ہیں اور دوسروں کے جذبات کو بہتر طور پر سمجھنے میں بھی مدد ملتی ہے۔

2۔ **جذبات کا انتظام (Managing Emotions):** اکثر دیکھا گیا ہے کہ انسان غم یا خوشی میں اپنے آپ کو کھو دیتا ہے اور منفی جذبات کا درست طور پر انصرام نہیں کر پاتا۔ غصہ، غم، مایوسی، یا خوف جیسے جذبات فطری ہیں، لیکن ان پر رد عمل دینے میں ہم تبدیلی لا سکتے ہیں۔ جیسے کہ غصہ آنے پر ہم تھوڑی دیر کے لیے وہاں سے ہٹ سکتے ہیں یا گہری سانس لے سکتے ہیں تاکہ اپنے جذبات کو بہتر طریقے سے کنٹرول کیا جا سکے۔ اسی طرح، مایوسی یا گھبراہٹ کے وقت کھلی فضا میں چلنا یا سانسوں کو گہرا کرنا فائدہ مند ہوتا ہے۔

3۔ **ہمدلی (Empathy):** ہمدلی کا مطلب ہے دوسرے کے جذبات کو سمجھنا اور ان کا درد محسوس کرنا۔ یہ صرف دوسروں کے جذبات کو سمجھنے کا عمل نہیں بلکہ ان کی حالت میں بہتری لانے کی کوشش بھی ہے۔ جو لوگ دوسروں کے ساتھ بد سلوکی کرتے ہیں، وہ عموماً ہمدلی سے عاری ہوتے ہیں۔ ایمپیتھی کی مہارت ہمیں دوسروں کے احساسات کو صحیح طریقے سے سمجھنے اور ان کے مطابق رد عمل دینے کی صلاحیت فراہم کرتی ہے۔ اس کے برعکس، ہمدردی (Sympathy) صرف دوسروں پر ترس کھانے تک محدود رہ جاتے ہیں، جو

کہ ایمپیتھی سے کم اثرانداز ہوتا ہے۔

4۔ **تعلقات کی تعمیر (Building Relationships):** جذبات بہت متعدی ہوتے ہیں؛ اگر کوئی مسکرا کر آپ سے بات کرے، تو آپ بھی جواب میں مسکرا دیتے ہیں۔ اگر کوئی غصے میں بات کرے، تو آپ کا ردعمل بھی غصے کا ہو سکتا ہے۔ لیکن اگر آپ مثبت ردعمل دیں، تو ممکن ہے کہ دوسرے شخص کا غصہ کم ہو جائے۔ جذباتی ذہانت کے حامل افراد ایسی صورتحال میں پرسکون رہتے ہیں اور اپنے ردعمل کو معتدل رکھتے ہیں، جس سے کشیدگی کم ہوتی ہے اور مضبوط تعلقات بنتے ہیں۔ مثبت جذبات دوسروں کے ساتھ اچھے تعلقات بنانے میں مدد دیتے ہیں، اور منفی جذبات کو کنٹرول کر کے ہم ایک خوشگوار ماحول تشکیل دے سکتے ہیں۔

تحقیق سے یہ ثابت ہوا ہے کہ جو لوگ جذباتی طور پر زیادہ ذہین ہوتے ہیں، وہ اپنے کام اور رشتہ داریوں میں زیادہ کامیاب ہوتے ہیں۔ جیسے ڈینیل گولمین نے کہا، ''اگر آپ کے جذبات آپ کے قابو میں نہیں، اگر آپ کو خود آگہی نہیں، اگر آپ پریشان کن جذبات کو منظم نہیں کر سکتے، اگر آپ کے اندر شفقت نہیں، اگر آپ کے تعلقات لوگوں سے مناسب نہیں، تو اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ کتنے ذہین ہیں کیونکہ آپ زیادہ دُور نہیں چل سکیں گے۔''

جذباتی ذہانت ہر شخص میں ہوتی ہے اور ہم اسے بہتر بنانے کے لیے مختلف طریقے اپناتے ہوئے اپنی زندگی کو مزید کامیاب بنا سکتے ہیں۔

''جو لوگ خلوص اور بے غرضی سیکھ جاتے ہیں، وہی زندگی میں لطف اور سچی خوشی کا تجزیہ کر سکتے ہیں۔'' (ٹونی روبنس)

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check Your Progress)
آئی کیو کی تعریف اور اس کی خصوصیت بیان کیجیے۔
ای کیو سے کیا مراد ہے؟
انسانی ترقی میں آئی کیو اور ای کیو کے رول پر بحث کیجیے۔

3.7 اپنے رویے کو سمجھنا (Understanding own Attitude)

خود کو سمجھنے کا مطلب اپنے رویے، طاقتوں اور کمزوریوں کے بارے میں بصیرت حاصل کرنا ہے۔ یہ کہنے اور جاننے کی فرد کی صلاحیت ہے کہ وہ کس چیز میں اچھا ہے یا اسے بہتری کی ضرورت ہے۔ خود کو سمجھنا نفسیات کے اعلیٰ ترین مقاصد میں سے ایک ہے۔ "نفسیات" ایک سائنسی نظم ہے جو انسانی رویے اور ذہنی عمل کو سمجھنے پر مرکوز ہے۔ یہ فیلڈ موضوعات کی ایک وسیع رینج کی چھان بین کرتا ہے، بشمول ادراک، ادراک، جذبات، محرک، شخصیت، اور سماجی رویے۔ رویئے انسان کی زندگی کا رخ متعین کرتے ہیں۔ کیونکہ یہ سوچ اور کردار کی تخلیق سازی کا کام انجام دیتے ہیں۔ زندگی کا فہم رویوں سے حاصل ہوتا ہے۔ رویے یوں ہی تشکیل نہیں پاتے، ان کی تشکیل میں ارد گرد کا ماحول، تعلیم، ذہانت، مزاج، زندگی کے مخصوص تجربات و واقعات، صحت (جسمانی و ذہنی) کلیدی رول ادا کرتے ہیں۔ ہم جو سوچتے ہیں اور جن پر عمل پیرا ہوتے ہیں دراصل وہی ہمارے رویئے ہوتے ہیں۔

رویے کی تعریف:

رویہ ہماری شخصیت کا ایک ایسا گہرا اور سیکھا ہوا عنصر ہے جو خاص طور پر سوچنے، محسوس کرنے اور عمل کرنے پر آمادہ کرتا ہے۔ اس کا اظہار ایک فرد اپنی سوچ اپنے احساسات اور اپنے کردار کے ذریعے کرتا ہے۔ مثلاً ایک فرد مذہب کی طرف اپنا رویہ پیدائش کے بعد اپنے گھر بار اور ارد گرد کے افراد سے سیکھتا ہے۔ آیئے خود آگاہی کے زمروں کا جائزہ لیں۔

خود آگاہی کی دو وسیع اقسام ہیں۔

- اندرونی خود آگاہی
- بیرونی خود آگاہی

اندرونی خود آگاہی: اندرونی خود آگاہی اس بات کی نمائندگی کرتی ہے کہ ہم اپنے اقدار، جذبات، خواہشات، ہمارے ماحول کے مطابق، رد عمل اور دوسروں پر اثرات کا کس طرح کا فہم رکھتے ہیں۔ یہ قسم اس وقت ہوتی ہے جب لوگ اپنے کچھ پہلوؤں سے واقف ہوتے ہیں، لیکن یہ صرف نجی طریقے سے ممکن ہو پاتا ہے اس لیے اسے۔ نجی آگاہی/پرسنل سیلف/ذاتی شعور بھی کہتے ہیں۔ مثال کے طور پر، آئینے میں اپنا چہرہ دیکھنا اس کی ایک قسم ہے۔

بیرونی خود شناسی: بیرونی خود آگاہی کا مطلب یہ سمجھنا ہے کہ دوسرے لوگ ہمیں کس طرح دیکھتے ہیں۔ افراد کئی حالات اور مختلف ماحول میں مختلف رد عمل دیتا ہے۔ یہ رد عمل بہت سے عوامل پر مبنی ہوتے ہیں۔ اس کی آگاہی اس وقت فرد کرتا ہے جب اسے اندازہ ہوتا ہے کی لوگ اسے کس نظریہ سے دیکھتے ہیں۔ اسے عوامی خود آگاہی بھی کہا جاتا ہے۔ عوامی خود آگاہی اکثر اس وقت ابھرتی ہے جب لوگ توجہ کے مرکز ہوتے ہیں، جیسے کہ پریزنٹیشن دیتے وقت یا دوستوں کے ایک گروپ سے بات کرنے کے دوران۔

خود آگاہی پیدا کرنے کے طریقے:

- جگہ اور وقت کی تخلیق کریں/بنائیں۔
- ذہن سازی کی مشق کریں۔
- اپنی بیداری کو تحریر کریں۔
- سننے کی مشق کریں۔
- ایک مختلف نقطہ نظر کے حامل ہونا۔

اس بناء پر ہم کہہ سکتے ہے کی انسان اپنی زندگی میں بہت سے رویے سیکھتا ہے، اسے اپناتا ہے اور وقت بدلتے اس میں ترمیم بھی کرتا جاتا ہے۔ چند رویے مستقل ہوتے ہے جب کہ چند میں تبدیلی ہوتی ہے۔ مذہب کے توسط سے رویے عموماً ساکن و مستقل ہوتے ہیں جب کہ مشغلوں میں کمی یا زیادتی/مثبت یا منفی رجحان دیکھنے کو ملتا ہے۔ اس کے علاوہ تعصب رویہ کی دوہری شکل ہے۔ ایک متعصب فرد دوسروں کو منفی عدسے سے دیکھتا ہے۔ اس کی منفی سوچ اس کے جذبات اور احساسات سے نمایاں ہوتی ہے۔ یہ رویہ وہ ماں کے بطن سے نہیں لاتا، اس کے ماحول کے ساتھ میل جول سے یہ شکل پاتا ہے۔ اس لحاظ سے، ماں باپ، بہن بھائی، رشتے دار، دوست احباب، اساتذہ اور ہاں ماس میڈیا ان

رویوں کی تخلیق میں کلیدی رول ادا کرتے ہیں۔ فرد سماج سے کٹ کر نہیں رہ سکتا، اس لحاظ سے وہ معاشرتی تعلقات پیدا کرتا ہے۔ یہاں پھر وہ اپنی پسند ناپسند کا استعمال کرتا ہے۔ کن سے تعلقات رکھنا اور کن سے قطع تعلق کرنا ہے یہ اس کے رجحانات پر مبنی ہوتے ہیں۔ سطحی سوچ کے حامل افراد اسی طرح کے لوگوں کا انتخاب کرتے ہیں جب کہ سنجیدہ مزاج اسی طرح کے حلقے کا انتخاب کرتے ہیں۔ اس لیے خود کے رویہ سے واقف ہونا ضروری ہے، وہ خود ہی اپنے تمام خیالات، سوچوں اور رویوں کا چاہے وہ شعوری ہوں یا لاشعوری' ذمہ دار ہے اور اسے یہ ذمہ داری قبول کرنی چاہیے۔ اگر اسکول میں کوئی بچہ تنگ کرتا ہو، گھر میں کوئی غصیلی طبیعت کا مالک ہو یا آفس میں باس کسی حد تک ناقابل برداشت ہو تو ان تمام کے رویوں کے جواب میں انسان کا ردعمل کس طرح کا ہونا چاہئے، یہ انسان کے اپنے اختیار میں ہوتا ہے۔ کسی بھی حالات میں انسان کا رویہ بتاتا ہے کہ وہ ان حالات کو کتنے بہتر انداز میں ڈیل کر سکتا ہے۔

رویے صرف فرد تک محدود نہیں ہوتے۔ یہ اطراف کے ماحول اور دوسرے فرد کے رویوں کی بھی تشکیل کرتے ہے۔ اس لحاظ سے فرد کو رویہ کی تعمیر و تشکیل سے لے کر، غلطی کی قبولیت، سدھار و ترمیم تک ذمہ دار ہونا چاہیے۔ انسان اپنی زندگی، اپنے خیالات، احساسات، اپنے الفاظ اور اپنا کردار خود تخلیق کرتا ہے۔ جو خیالات اس کے ذہن میں آتے ہیں، جو الفاظ وہ بولتا ہے، جس ردعمل کا اظہار کرتا ہے' ان سب کا ذمہ دار وہ خود ہے۔ انسان جب اپنے رویے کی ذمہ داری قبول نہیں کرتا تو سب سے زیادہ نقصان اس کی اپنی ذات کو پہنچتا ہے، اس کا اثر اس کے دل و دماغ پر بھی ہوتا ہے کیونکہ اس کو اندازہ ہو جاتا ہے کہ وہ اس طرزِ عمل سے صرف اپنے آپ کو تسلی دے رہا ہے۔ وہ پریشان رہتا ہے خود ترسی کا شکار ہو جاتا ہے۔ اور بعض اوقات ڈپریشن میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ غصہ، خوف، ناراضگی اور شک جیسے منفی احساسات اس میں جنم لینے لگتے ہیں۔

اس لیے فرد کے لیے ضروری ہے کہ کسی بھی فیصلہ پر پہنچنے سے پہلے اپنے رویے پر ایک نگاہ ڈالے۔ اگر رویہ ضرورت سے زیادہ سخت ہو تو لچک کی گنجائش پیدا کریں۔ دوسرے کے تعلق سے رائے قائم کرنے سے پہلے شواہد اور دلائل کا عدسہ استعمال کرے۔ اس طرح وہ خود بھی مطمئن ہوگا اور اطراف کے لوگوں کو بھی خوشحال ماحول فراہم کرے گا۔

3.8 اپنے رجحان کو سمجھنا (Understanding own Aptitude)

رجحان: مخصوص قسم کی سرگرمیاں انجام دینے کی پیدائشی صلاحیت ہے، چاہے جسمانی ہو یا ذہنی، اور چاہے نمو یافتہ ہو یا غیر نمو یافتہ۔ رجحان اکثر مہارتوں اور صلاحیتوں سے متصادم ہوتی ہے، جو سیکھنے کے ذریعے تیار ہوتی ہے۔ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ ایک شخص میں متعدد صلاحیتیں ہوتی ہیں جو ایک دوسرے کی تکمیل کرتی ہے اور مخصوص کاموں میں کامیاب ہونے میں ان کی مدد کرتی ہے۔ مثال کے طور پر، اگر آپ کو ریاضی اور منطق کے لیے قابلیت حاصل ہے، تو اس کے قوی امکان ہے کہ آپ اعداد شمار میں بہتر کارکردگی پیش کروگے۔

رجحان کے اقسام:

1۔ **لسانی اہلیت (Linguistic Aptitude):** لسانی رجحان ایک غیر ملکی زبان کو آسانی سے سیکھنے کی صلاحیت ہے۔ اگر آپ کے پاس یہ قابلیت ہے تو، آپ کو نئی زبان کی ساخت سیکھنا اور الفاظ اور جملے کو جلدی یاد کرنا آسان ہو سکتا ہے۔ آپ ایک نئی زبان میں پڑھنے اور

لکھنے کا طریقہ سیکھنے میں بھی مہارت حاصل کر سکتے ہیں۔

2۔ **STEM اہلیت(STEM Aptitude):** STEM سائنس، ٹیکنالوجی، انجینئرنگ اور ریاضی) یہ رجحان کی ایک وسیع رینج کا احاطہ کرتا ہے۔ اگر آپ کے پاس STEM فیلڈ میں قابلیت ہے، تو آپ ریاضی کے مسائل کو حل کرنے میں مہارت رکھتے ہیں۔ آپ حیاتیات یا کیمسٹری کو دوسرے مضامین کے مقابلے میں آسان بھی پا سکتے ہیں، یا آپ خود کو نئی ٹیکنالوجی کے مطابق ڈھالنے میں آسانی محسوس کرتے ہیں۔

3۔ **فنکارانہ اہلیت(Artistic Aptitude):** فنکارانہ اہلیت ایک ایسا کام تخلیق کرنے کی صلاحیت ہے جو سامعین کو خوش کرے۔ اگر آپ میں یہ قابلیت ہے تو، آپ شاید بصری انداز میں سیکھنے والے ہیں اور تخلیقی ہونے کے طریقے تلاش کرنے سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔ آپ چیزوں کو بصری طور پر حوصلہ افزا طریقوں سے ترتیب دینے میں خوشی محسوس کرتے ہیں۔

4۔ **مکینیکل قابلیت(Mechanical Aptitude):** اس قابلیت کے ساتھ، آپ کو معلوم ہوتا ہے کہ مشین کے پرزے ایک ساتھ کیسے کام کرتے ہیں، اور آپ چیزوں کو بنانے، الگ کرنے یا ٹھیک کرنے میں لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔ آپ شاید ہینڈ آن سیکھنے والے جماعت میں ہیں جو یہ سمجھ رکھتے ہے کہ پیچیدہ حصے کیسے اور کیوں کام کرتے ہیں۔

5۔ **جسمانی قابلیت(Physical Aptitude):** جسمانی قابلیت قدرتی جسمانی صلاحیت ہے۔ آپ کے پاس کئی قسم کی جسمانی قابلیت ہو سکتی ہے، جیسے ہاتھ اور آنکھ کے درمیان بہترین ہم آہنگی(hand-eye coordination)، طاقت یا چستی۔ اس طرح آپ بہتر جسمانی کارکردگی انجام دے سکتے ہیں۔

6۔ **تنظیمی اہلیت(Organizational Aptitude):** تنظیمی رجحان میں مؤثر طریقے سے ترتیب دینے اور چلانے کی صلاحیت شامل ہے۔ اگر آپ کے پاس یہ قابلیت ہے، تو آپ کام کے منصوبہ بندی کرنے، سفر کی ترتیب کرنے اور پریزنٹیشن کے سلائیڈز بنانے میں ماہر ہوں گے اور اس کام آپ کو خوشی محسوس ہوتی ہیں۔ آپ مختلف کام کو مناسب ترجیح دینے، ڈیٹا کو ترتیب دینے میں بہتر محسوس کریں گے۔

7۔ **مقامی/مکانی رجحان/اہلیت(Spatial Aptitude):** مقامی اہلیت اشیاء کے درمیان تعلق کو سمجھنے کی قدرتی صلاحیت ہے۔ اگر آپ میں یہ صلاحیت ہے تو، آپ ایک بصری مفکر بننے کا امکان رکھتے ہیں جو آسانی سے 3D ماڈل کا تصور یا تخلیق کر سکتے ہیں۔

منطقی قابلیت Logical aptitude

منطقی اہلیت مسائل کا جائزہ لینے اور عقلی حل تلاش کرنے کی صلاحیت ہے۔ اگر آپ کے پاس منطقی اہلیت ہے، تو آپ معلومات کو مؤثر طریقے سے پروسیس کر سکتے ہیں اور حقائق کی بنیاد پر کوئی نتیجہ اخذ کر سکتے ہیں۔ آپ کسی پروجیکٹ کے تمام الگ الگ حصوں کا حساب بھی لے سکتے ہیں اور انہیں مربوط طریقے سے اکٹھا کر سکتے ہیں۔

خود کی تشخیص اور خود اعتمادی کی تشکیل میں رجحان بڑی اہمیت رکھتا ہے۔ اگر آپ اپنے رجحانات سے بخوبی واقف ہو تو حقیقت پسندانہ اہداف کے تعین اور ان کے حصول میں دقت نہیں ہوتی۔ آپ کو زندگی میں ترقی اور آگے بڑھنے میں مدد ملتی ہے اور آپ کی خود اعتمادی کو تقویت ملتی ہے۔ سنگ میل کو برقرار رکھنا اور تعلیمی کامیابی کا سراغ لگانا بچوں کا موازنہ نہیں بلکہ ان کی صلاحیتوں، طاقتوں اور کمزوریوں کا جائزہ

لینا ہے۔ جب ایک بچہ ایک سنگ میل کا ہدف رکھتا ہے، تو وہ اسے حاصل کرنے کے لیے اپنی توجہ مرکوز کرنا اور اس کے لیے کام کرنا سیکھتا ہے۔ آخر کار ہدف تک پہنچنے کے نتیجے میں خود اعتمادی کا احساس بڑھتا ہے اور بہتر مقام حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ طلباء کی تعلیمی کامیابی انہیں ہر روز بہتر بنانے، اور کل کے مقابلے بہتر بننے کی تمنا کرنے کی تحریک دیتی ہے۔

تعلیمی کامیابیوں کی اہمیت صرف ساتھیوں سے زیادہ اسکور کرنے سے بہت آگے ہیں۔ یہ بچوں کو ہر روز بہتر کرنے اور اپنے ہم جماعتوں سے متاثر ہونے کی ترغیب دیتا ہے۔ ایک طالب علم کی تعلیمی کامیابی بھی اس کی نشوونما اور رویہ کا اشارہ دیتی ہے۔ جب سرپرست طلباء کی ہر چھوٹی تعلیمی/دیگر کامیابی کا جشن مناتے ہیں، تو یہ انہیں اپنی پہچان اور تعریف کرنے کا احساس دلاتا ہے۔ یہ انہیں ترقی کرتے رہنے کی ترغیب دیتا۔

آج کا سماج ان افراد کی اشد ضرورت محسوس کرتا ہے جو اپنی صلاحیتوں کا استعمال خود کی ترقی اور دوسروں کی بقاء میں کرتے ہیں۔ اگر وقت رہے ان صلاحیتوں کی شناخت نہ ہو تو ملک کا اثاثہ کھونے کے مترادف ہیں۔ انسانی وسائل قابل قدر وسائل ہیں ان کی ترقی اور تعمیر ملک کو نئے موڑ پر لے آتی ہے۔ اس لیے ہر فرد کا اپنی صلاحیتوں کو جاننا اسے فروغ دینا ضروری ہے۔

3.9 خلاصہ (Summary)

اس اکائی میں "اپنے رویے کو سمجھنا" اور "اپنی صلاحیتوں کو سمجھنا" جیسے اہم تصورات پر غور کیا گیا ہے۔ انسان کی شخصیت میں رویے اہم کردار ادا کرتے ہیں، جو اس کی سوچ، احساسات اور عمل سے ظاہر ہوتے ہیں۔ خود آگاہی کے دو اہم پہلو ہیں: اندرونی خود آگاہی، جو اپنے جذبات، خواہشات، اور ردعمل کو سمجھنے کا عمل ہے، اور بیرونی خود آگاہی، جو یہ سمجھنے کا عمل ہے کہ دوسرے لوگ ہمیں کس طرح دیکھتے ہیں۔

اسی طرح، رجحانات وہ پیدائشی صلاحیتیں ہیں جو کسی فرد کو مخصوص سرگرمیاں انجام دینے میں مدد دیتی ہیں، چاہے وہ جسمانی ہوں یا ذہنی۔ مختلف اقسام کے رجحانات جیسے لسانی، سائنسی، فنون، مکینیکل اور منطقی صلاحیتیں فرد کی کامیابی میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ اپنی صلاحیتوں کو سمجھنا اور ان کا درست استعمال انسان کی خود اعتمادی میں اضافہ کرتا ہے اور اسے ترقی کی راہ پر گامزن کرتا ہے۔

آخر میں، یہ اکائی اس بات کی اہمیت کو اجاگر کرتی ہے کہ فرد کو اپنے رویے اور صلاحیتوں کی پہچان ہونا ضروری ہے تاکہ وہ اپنے مقصد کے حصول کی طرف صحیح سمت میں گامزن ہو سکے۔

3.10 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

اس اکائی کو مکمل کرنے کے بعد ہم نے درج ذیل باتیں سیکھیں:

- شخصیت کے معنی اور مفہوم کو بیان کرنا سیکھا۔
- اپنی شخصیت کی وضاحت کرنا سیکھا۔
- شخصیت کی مختلف اقسام کے حوالے سے اپنی شخصیت کی وضاحت کرنا سیکھا۔

- اپنے IQ کی تفہیم و تشریح کرنا سیکھا۔
- اپنے EQ سے آگاہی حاصل کی۔
- اپنے رویے اور رجحان کی وضاحت کرنا سیکھا۔
- شخصیت کے مختلف پہلوؤں کے درمیان ربط کو سمجھا۔

3.11 فرہنگ (Glossary)

شخصیت (Personality)	فرد کی وہ ذاتی خصوصیات، خصوصیات اور پہلو جو اس کے رویے، خیالات، اور جذبات کی عکاسی کرتے ہیں۔
IQ (Intelligence Quotient)	ذہانت کی پیمائش کا ایک طریقہ، جو فرد کی ذہنی صلاحیتوں کی تشخیص کرتا ہے۔ یہ ٹیسٹ فرد کی مسئلہ حل کرنے کی صلاحیت، تجزیاتی سوچ، اور سیکھنے کی صلاحیت کو ماپتا ہے۔
EQ (Emotional Intelligence)	جذباتی ذہانت کی صلاحیت جس کے ذریعے فرد اپنے اور دوسروں کے جذبات کو سمجھنے، قابو کرنے اور ان کے مطابق رد عمل دینے کی صلاحیت رکھتا ہے۔
رویہ (Attitude)	فرد کا دنیا، دوسروں اور اپنے بارے میں سوچنے کا طریقہ، جو اس کے طرز عمل اور رد عمل کی بنیاد بنتا ہے۔
رجحان (Aptitude)	کسی خاص قسم کی سرگرمی کو انجام دینے کی قدرتی صلاحیت یا رجحان، جو ذہنی یا جسمانی ہو سکتی ہے۔
خود آگاہی (Self-awareness)	فرد کا اپنے رویے، جذبات، طاقتوں اور کمزوریوں کے بارے میں شعور اور سمجھ۔
شخصیت کی اقسام (Types of Personality)	مختلف نظریات کے تحت شخصیت کے مختلف اقسام کی وضاحت، جیسے کہ ایکسپریسڈ، انٹرورٹڈ، یا متوازن شخصیت۔
باہمی تعلقات (Interpersonal Relations)	فرد کے دوسرے افراد کے ساتھ تعلقات اور ان کے ساتھ تعاملات، جو اس کی شخصیت کی تشکیل میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔
تعلیمی کامیابی (Academic Success)	تعلیمی میدان میں کسی فرد کی کارکردگی اور ان کے تعلیمی مقاصد کی تکمیل۔
خود اعتمادی (Self-confidence)	اپنے آپ پر یقین اور اپنی صلاحیتوں میں اعتماد کی حالت، جو کسی فرد کی شخصیت میں مضبوطی پیدا کرتی ہے۔

جذباتی اظہار (Emotional Expression)	اپنے جذبات کو الفاظ، اعمال یا جسمانی زبان کے ذریعے ظاہر کرنا۔
جذباتی خود اعتمادی (Emotional Self-confidence)	جذباتی ذہانت کا حصہ جو فرد کو اپنے جذبات کو تسلیم کرنے اور ان پر قابو پانے کی صلاحیت دیتا ہے۔
نفسیاتی اصول (Psychological Principles)	انسان کے ذہن اور رویے کے بارے میں بنیادی سائنسی اصول اور نظریات جو شخصیت کی تشکیل اور سلوک کو سمجھنے میں مدد دیتے ہیں۔

3.12 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

معروضی جوابات کے حامل سوالات (Objective Answer Type Questions)

1۔ پرسنیلیٹی یہ لفظ۔۔۔۔۔زبان سے ماخوذ ہے۔

a)لاطینی b)یونانی c) انگریزی d)فارسی

2۔ شخصیت فرد کے اندر ان کی نفسی طبعی عضو کا متحرک نظام ہے جو ماحول کے ساتھ منفرد مطابقت قائم کرتا ہے" یہ کس کا قول ہے؟

a)واٹسن b)آل پورٹ c)ویلینٹائن d)الفریڈ

3۔ شخصیت کو درون بین، بیرون بین اور ذو بین میں۔۔۔۔۔نے تقسیم کیا۔

a)آل پورٹ b)جنگ c) کریشمیر d)شیلڈون

4۔ آئی کیو کا ضابطہ۔۔۔۔ہے۔

IQ=MA/CA×100 (a IQ=CA/MA×100 (b

IQ=EQ/100 (c IQ=MA/CA(d

5۔ ٹیکنالوجی کے مطابق کام کرنا،۔۔۔۔رجحان کو بیان کرتا ہے؟

a)لسانی b)فنکارانہ c)طبعی STEM(d

مختصر جوابات کے حامل سوالات (Short Answer Type Questions)

1۔ آپ اپنی سب سے بڑی کامیابی کسے سمجھتے ہیں؟ بیان کیجیے۔

2۔ اگر آپ کو اپنی شخصیت کی ایک جبلت کو بدلنے کا موقعہ دی جائے تو آپ کونسی جبلت کس سے کو بدلیں گے؟

3۔ ذیلی بیانات میں سے کون سا بیان آپ کی شخصیت کی عکاسی کرتا ہے۔

4۔ رویہ کی تشکیل میں اثر انداز ہونے والے عوامل بیان کیجیے۔

5۔ آپ اپنی شخصیت کی آگاہی کے لیے کون کون سے اقدامات کرتے ہیں؟

طویل جوابات کے حامل سوالات(Long Answer Type Questions)

1۔ آئی کیو اور ای کیو کی وضاحت کرتے ہوئے ان کے درمیان کے فرق کو واضع کیجیے؟

2۔ رجحان کی قسموں کو بیان کیجیے۔

3۔ آن لائن موجود ٹیسٹ کی مدد سے اپنی شخصیت کی جانچ کیجیے۔

3.13 تجویز کردہ اکتسابی مواد(Suggested Reading Materials)

1۔ Allport, G. W. (1961). Pattern and Growth in Personality. New York: Holt, Rinehart & Wintson.

2۔ Katoch, S.K. Katoch, S.K. (2017). Understanding the self. New Delhi: Shipra Publications

3۔ Sethi, U. (2017). Understanding the self. New Delhi: Swastik Publication.

4۔ Leary, M. R: Tangney, J.P. (2003). Handbook of self and Identity. New York: Guilford Press

5۔ Mead, George H. (1934) Mind, self, and Society. Chicago: University of Chicago Press.

6۔ 3 Easy Ways to Identify your own Personality. https://www.growmonapp.com/blog/3-easy-ways-to-identify-your-ownpersonality#:~:text=Self%2Dawareness%20is%20about%20being,acceptin g%20of%20who%20you%20are.&text=The%20next%20way%20you%20can,t hrough%20an%20actual%20personality%20test. Retrieved on 23/06/2024

7۔ Chellam, C. (2022). Personality development. https://www.researchgate.net/publication/365760596_Personality_Development . Retrieved on 23/06/2024

8۔ https://pdfcoffee.com/understanding-the-self-bookpdf-pdf-free.html

9۔ https://www.slideshare.net/slideshow/ged101understandingtheselfpdf/251673437

اکائی 4۔ خود آگاہی اور خود اعتمادی کا تجزیہ، جسمانی اور ذہنی صحت کا تجزیہ

(Analysing Self-awareness and Self Esteem , Analysing Physical and)*
Mental Health

اکائی کے اجزاء

4.0 تمہید(Introduction)

4.1 مقاصد(Objectives)

4.2 خود آگاہی کا تجزیہ(Analysing Self-awareness)

4.3 خود اعتمادی کا تجزیہ(Analysing Self Esteem)

4.4 جسمانی صحت کا تجزیہ(Analysing Physical Health)

4.5 ذہنی صحت کا تجزیہ (Analysing Mental Health)

4.6 خلاصہ(Summary)

4.7 اکتسابی نتائج(Learning Outcomes)

4.8 فرہنگ(Glossary)

4.9 نمونہ امتحانی سوالات(Model Examination Questions)

4.10 تجویز کردہ اکتسابی مواد(Suggested Reading Materials)

4.0 تمہید(Introduction)

خود آگاہی کو اپنے آپ کی شعوری تفہیم اور اظہار کی صلاحیت کے طور پر بیان کیا جا سکتا ہے۔ یہ ارد گرد کے ماحول کے اثرات اور محرکات کے بارے میں ذہنی بیداری یا ہوشیاری کا نام ہے۔ جب ایک فرد اپنے خیالات، جذبات، تجربات، اور طرز عمل پر غور کرتا ہے یا ان کا تجزیہ کرتا ہے، تو اسے خود آگاہی کہا جاتا ہے۔ یہ فرد کی اندرونی دنیا اور بیرونی دنیا کے مابین تعلقات کو سمجھنے کی صلاحیت ہے۔ خود آگاہی ہمیں اپنے اعمال اور طرز عمل کو جائزہ لینے کا موقع فراہم کرتی ہے، جو ہمیں اپنے اقدار اور عقائد کی بہتر تفہیم میں مدد دیتی ہے۔

خود آگاہی ان تمام عوامل کی سمجھ ہے جو آپ کو ایک فرد بناتے ہیں، جیسے آپ کی شخصیت، اعمال، اقدار، عقائد، جذبات اور خیالات۔

* Dr. Khan Shahnaz Bano, Associate Professor, MANUU CTE, Aurangabad

یہ ایک نفسیاتی کیفیت ہے جس میں فرد کا خود پر توجہ مرکوز ہوتی ہے۔ اگرچہ خود آگاہی آپ کی شناخت میں اہم ہے، لیکن یہ کوئی ایسا عمل نہیں ہے جس پر آپ ہر وقت توجہ دیں۔ بلکہ، خود آگاہی ایک وسیع تر عمل ہے جس میں چند اہم سوالات شامل ہوتے ہیں جیسے "آپ کون ہیں؟" مختلف حالات میں، آپ کی شخصیت کی بنیاد پر مختلف رد عمل یا طرز عمل ظاہر ہونا بھی خود آگاہی کی علامات میں شامل ہے۔

خود آگاہی ہماری ذات اور دنیا کے ساتھ ہمارے تعلقات کو سمجھنے کے لیے اہم ہے۔ یہ تفہیم زندگی کے ابتدائی حصے میں ہی شروع ہو جاتی ہے اور جیسے جیسے ہم بڑے ہوتے ہیں، ہم اپنے خیالات، جذبات، اور طرز عمل کے بارے میں زیادہ بصیرت حاصل کرتے ہیں۔ اس موضوع کو بہتر طور پر سمجھنے کے لیے ہم ماہرین کے نظریات پر بھی غور کرتے ہیں کہ خود آگاہی کیسے پیدا ہوتی ہے، یہ مختلف شکلوں میں کس طرح ظاہر ہو سکتی ہے، اور ہم خود کو بہتر طور پر سمجھنے کے لیے کیا کر سکتے ہیں۔ اس اکائی میں ہم خود آگاہی کے تجزیے کو تفصیل سے سمجھیں گے۔

4.1 مقاصد (Objectives)

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

- خود آگاہی کے تجزیہ کا تصور بیان کر سکیں گے۔
- خود اعتمادی کی نوعیت اور خصوصیات واضح کر سکیں گے۔
- خود اعتمادی کا تجزیہ بیان کر سکیں گے۔
- جسمانی صحت کا تجزیہ کر سکیں گے۔
- ذہنی صحت کا تجزیہ کر سکے گے۔
- خود آگاہی اور خود اعتمادی کی افادیت پر بحث کر سکیں گے۔
- خود آگاہی اور خود اعتمادی ملحوظ رکھتے ہوئے تعلیمی پروگرام کا انعقاد کر سکیں گے۔

4.2 خود آگاہی کا تجزیہ (Analysing Self-awareness)

افراد کی شخصیت کی خوبیاں ایک دوسرے سے مختلف ہوتی ہیں اور کسی مخصوص فرد سے اپنی مختلف خوبیوں میں بہت زیادہ اختلاف رکھتی ہیں۔ اس بنیاد پر انفرادی تفاوت کو دو زمروں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

درون انفرادی تفاوت (Inter Individual Differences): دو یا دو سے زیادہ افراد کی شخصیت کی پیمائشی خوبیوں میں پائے جانے والے فرق کو باہمی انفرادی تفاوت کہتے ہیں۔

اندرون انفرادی تفاوت (Intra Individual Differences): کسی ایک ہی شخص کی شخصیت کی پیمائشی خوبیوں میں پائے جانے والے فرق کو اندرون انفرادی تفاوت کہتے ہیں۔ اس ضمن میں ایک شخص کی مختلف خوبیوں کا تفاوت شامل ہے۔

ماہر نفسیات اسکینر (Skinner) کے لفظوں میں؛ ''انفرادی تفاوت کے معنی مکمل شخصیت کے کسی بھی پیمائشی پہلو کو شامل کرنے

سے ہے"۔ خود آگاہی ایک فرد کو خود سے واقف ہونے اور دوسروں سے مختلف ہونے میں مدد فراہم کرتی ہے۔ یہ وہ خوبی ہے جو فرد کے انفرادی تفاوت کی تفہیم سازی کرتی ہے۔ لیکن یہ اتنا آسان عمل نہیں ہے۔ اسے سیکھنے کے لیے ادراک کی ضرورت ہوتی ہے۔ خود آگاہی خود کو اندرونی اور بیرونی لحاظ سے دیکھتی ہے اور اس کے مطابق اندرونی خود آگاہی سے مراد خود کو سمجھنا اور اپنے رویوں سے سیکھنا ہے، جبکہ بیرونی خود آگاہی خود کو دوسروں کی آنکھ سے دیکھنا اور خود میں تبدیلی لانا ہے۔ اب اس فلسفہ کو سمجھنے کی ضرورت ہے کہ ہم کس طرح اندرونی اور بیرونی خود آگاہی پر عبور حاصل کرتے ہوئے اپنی اور دوسروں کی زندگی کو بہتر بنا سکتے ہیں۔

یہ مرا اپنا طریقہ ہے خود آگاہی کا
خود تماشا ہوں افق خود ہی تماشائی ہوں (سعید اللہ خاں الحق)

خود آگاہی کے لیے خالق نے اپنی مخلوق کو پہلے بصارت اور پھر قوت گویائی عطا کی۔ تخلیق آدم کے بعد سے ہی خود آگاہی کا سلسلہ شروع ہوا۔ یہ ایک جستجو ہے جو شعور، لاشعور، تحت الشعور اور بے شعوری کے راستوں سے گزر کر اپنی منزل پر پہنچتی ہے۔ لیکن انسان آج اپنی مصروفیت کی وجہ سے اسے مسلسل نظر انداز کرتا آیا ہے۔ خود آگاہی دراصل زندگی کی اہم ترین و بنیادی مہارت ہے۔ ترقی کی ذہنیت تیار کریں اور ان کی غلطیوں سے سیکھیں۔

"خود آگاہی سے مطلب صرف اپنی شناخت کرنا، اپنے آپ کو پہچاننا اور اپنی ذات کا شعور رکھنا ہی نہیں ہے بلکہ اس بات کو بھی سمجھنا ہے کہ ہمارے ساتھ رہنے والے لوگ ہمارے بارے میں کس طرح کے مثبت یا منفی رائے رکھتے ہیں- لہذا ہم اپنے خیالات احساسات اور جذبات کو جانچنے اور ان سے نتیجہ اخذ کرنے کی بنیاد پر ہی خود کو پہچان سکتے ہیں اور دوسروں کا اپنے بارے میں رائے کا بھی اندازہ لگا سکتے ہیں۔ مزید برآں، اپنے ذات میں موجود مضبوط اور کمزور پہلوؤں کو پرکھ کر اپنے آپ میں تبدیلی لانے اور اپنے خواہشات اور جذبات پر قابو رکھنے کی صلاحیت بھی خود آگاہی کے زمرے میں آتی ہے"۔

خود آگاہی کی تعریف:

محققین شیلی ڈووول (Shelley Duval) اور رابرٹ وِکلنڈ (Robert Wicklund) نے 1970 کی دہائی کے اوائل میں خود آگاہی کا پہلا بڑا نظریہ شائع کیا۔ ان کا کہنا تھا کہ خود آگاہی اندر کی طرف دیکھنے، اپنے رویے کے بارے میں گہرائی سے سوچنے اور اس بات پر غور کرنے کی صلاحیت ہے کہ یہ آپ کے اخلاقی معیارات اور اقدار کے ساتھ کس طرح ہم آہنگ ہے۔ انہوں نے استدلال کیا کہ جب آپ کا طرز عمل آپ کے معیارات کے مطابق نہیں ہوتا ہے، تو آپ بے چینی، ناخوش اور منفی محسوس کرتے ہیں۔ اس کے برعکس، جب آپ کا رویہ اور اقدار ایک دوسرے سے منسلک ہوتے ہیں، تو آپ مثبت اور خود اعتمادی محسوس کرتے ہیں۔ خود آگاہی آپ کو آپ کے اپنے رویوں، آراء اور علم کی گہری سمجھ بھی دیتی ہے۔

خود آگاہی اور خود شعور (Self-awareness & Self-consciousness)

خود آگاہی بعض اوقات خود شعور کے ساتھ الجھ جاتی ہے، لیکن ان میں ایک اہم فرق ہے۔ خود شعوری خود آگاہی کی ایک انتہائی حساس حالت ہے۔ یہ آپ کے اپنے آداب، برتاؤ، یا ظاہری شکل کے ساتھ ضرورت سے زیادہ مشغولیت ہے، اور اکثر اسے منفی کے طور پر دیکھا جاتا

ہے۔خود آگاہی اس بات پر مرکوز ہے کہ آپ کے رویے کا دوسرے لوگوں پر کیا اثر پڑتا ہے،اور اس طرح، بہت زیادہ مثبت ہے۔

خود آگاہی جذباتی ذہانت کے اہم ترین عناصر میں سے ایک ہے۔ یہ آپ کو اپنے جذبات اور اعمال کو سمجھنے اور کنٹرول کرنے کی صلاحیت فراہم کرتی ہے،اور یہ آپ کو یہ سمجھنے میں مدد کرتی ہے کہ یہ دوسروں کے جذبات اور اعمال کو کیسے متاثر کرتے ہیں۔ آپ کون ہیں اس کے بارے میں متجسس رہیں۔"خود آگاہ ہونے کے لیے،ایک شخص کو اپنے بارے میں تجسس ہونا ضروری ہے،"اناجوانووک،ماہر نفسیات اور پیرنٹنگ پوڈ کی لائف کوچ کہتی ہیں۔"ہمارے دماغ اور جسم ایسے علاقے ہیں جن کے لیے ہمیں ابھی تک سڑک کے نقشوں کی ضرورت ہے۔ہر شخص کے پاس کچھ سڑکیں ہوتی ہیں جن کو وہ نہیں لینا چاہتا،اور کچھ سڑکیں جنہیں وہ تلاش کرنے کے قابل محسوس کرتا ہے۔آپ اپنے آپ کو سمجھنے کے اپنے سفر میں کس حد تک آگے بڑھیں گے اس کا انحصار اس بات پر ہے کہ آپ کیا دریافت کرنے اور تجربہ کرنے کے لیے تیار ہیں۔"

خود آگاہی کی افادیت:

1۔ خود آگاہی کی بناء پر اور اس کے فروغ کی وجہ سے انسان اپنے آپ پر توجہ مرکوز کرتا ہے۔خود آگاہی آپ کی ذاتی اور پیشہ ورانہ زندگی دونوں میں بہتری لاتی ہے۔

2۔ اپنی عادات،اعمال،رویے،خیالات اور جذبات کو مسلسل پرکھ کر وقت کے تقاضوں کے مطابق تبدیل کرنے کی کامیاب کوشش کرتی ہے۔

3۔ خود کو سمجھنے میں مدد فراہم کرتی ہے۔اپنے رویوں کی صحیح سمت میں تشکیل کرتی ہے۔ساتھ ہی رویوں سے اکتساب بھی حاصل کرتی ہے۔

4۔ بیرونی خود آگاہی خود کو دوسروں کی آنکھ سے ابھرتے عکس کی تفہیم کرواتی ہے اور خود میں تبدیلی لانے کے مواقع فراہم کرتی ہے۔

5۔ خدا کی دی ہوئی نعمتوں کو سمجھنے، صبر اور شکر کرنا کا جذبہ فراہم کرتی ہے۔توکل کو مضبوط کرتی ہے اور نعمتوں کے بہتر استعمال میں مدد فراہم کرتی ہے۔

6۔ جسم،دل اور ذہن ان میں توازن فراہم کرتی ہے،انا کی لگام کو کستی ہے۔اس بناء پر انسان میں ہم آہنگی، صحت، قلبی اطمینان اور اسے خوش رکھنے میں مدد کرتی ہے۔

7۔ جو لوگ خود آگاہ ہیں وہ اپنی طاقتوں اور چیلنجوں کو پہچانتے ہیں۔ان کی ضروریات اور احساسات کو سمجھتے ہیں اور ان کے بارے میں بات کرتے ہیں۔

8۔ ذہن کو صاف و شفاف رکھنے میں مدد کرتی ہے۔مثبت سوچ انسان کو اچھے اعمال اور منفی سوچ برے اعمال کی طرف لے جاتی ہے۔

9۔ خیالات ہی انسان کو صحیح فیصلہ لینے میں مددگار ہوتے ہیں۔یہ انسان کو خوش، مطمئن، ناخوش یا غمگیں، حاسد یا انتقام لینے والا بناتے ہیں۔ لہذا اپنے آپ کو خوش رکھنے اور دوسروں کا خیال رکھنے کے لیے اپنے ذہن کو برے خیالات سے پاک کرکے اچھے خیالات کا مسکن بنانا ضروری ہے۔

10۔ ترقی کی ذہنیت تیار کرتی ہے اور ان کی غلطیوں سے فرد سیکھتا ہیں۔جب فرد خود کو بہتر طور پر سمجھتا ہے تو اس میں خود اعتمادی پیدا کرنا

آسان عمل ہوتا ہے۔ یہ چیلینجوں کو اپنے انداز میں حل کرنے میں مدد کرتی ہے، کیونکہ انسان جانتا ہے ک وہ کس میں بہتر کارکردگی کر سکتا ہے۔

11۔ تحقیق مینیجرز میں خود آگاہی اور اعلیٰ کارکردگی کے درمیان مضبوط ربط کو ظاہر کرتی ہے۔ جب آپ اپنی اندرونی حالت کے ساتھ ساتھ اپنی ٹیم کے اراکین کے جذبات کو سمجھتے ہیں تو آپ قائدانہ کردار بھی زیادہ موثر طور پر ادا کرتے ہیں۔

12۔ ذاتی سطح پر، خود آگاہی آپ کو اعتماد کے ساتھ لوگوں اور حالات سے رجوع کرنے کی اجازت دیتی ہے۔ بدلے میں، اس کا مطلب ہے کہ آپ اپنی زندگی، سمت اور تجربات پر کنٹرول حاصل کر لیتے ہیں۔

"کل میں ہوشیار تھا، اس لیے میں دنیا کو بدلنا چاہتا تھا۔ آج میں عقلمند ہوں اس لیے خود کو بدل رہا ہوں۔" (رومی)

خود آگاہی کی اقسام:

خود آگاہی ایک ہی وقت میں ترقی نہیں کرتی ہے۔ یہ عمل بچپن میں ہی شروع ہوتا ہے، جب بچے اپنے جذبات، طاقتوں اور چیلنجوں، اور پسند اور ناپسند کو پہچاننے اور نام دینے کے قابل ہونا شروع کر دیتے ہیں۔ اور یہ وقت کے ساتھ ساتھ ترقی کرتا رہتا ہے۔

خود آگاہی کی دو قسمیں ہیں، نجی اور عوامی۔ نجی خود آگاہی اس وقت ہوتی ہے جب لوگ اپنے بارے میں کسی ایسی چیز سے واقف ہوتے ہیں جو شاید دوسرے نہیں ہوتے — جیسے بلند آواز سے پڑھنے کے بارے میں فکر مند ہونا۔

عوامی خود آگاہی تب ہوتی ہے جب لوگ اس بات سے واقف ہوتے ہیں کہ دوسرے انہیں کیسے دیکھتے ہیں۔ یہ 5 سال کی عمر تک ہونا شروع نہیں ہوتا۔ اس سے پہلے، زیادہ تر بچوں کو یہ احساس نہیں ہوتا کہ دوسرے لوگ ہمیشہ ویسا ہی سوچتے اور محسوس نہیں کرتے جیسے وہ ہیں۔ خود آگاہی خود اعتمادی پیدا کرنا آسان بناتی ہے۔ آیئے ہم خود اعتمادی کو فروغ دینے کے طریقوں کے بارے میں جانیں۔

خود آگاہی پیدا کرنے میں مددگار عناصر:

1۔ خود آگاہی حاصل کرنا چھوٹے طریقوں سے شروع ہو سکتا ہے، جیسے طاقتوں کو پہچاننا۔ لوگ اکثر اس بات پر توجہ مرکوز کرتے ہیں کہ کس چیز میں بہتری کی ضرورت ہے۔ لیکن وہ ہمیشہ اس بات پر غور نہیں کرتے کہ وہ کیا اچھا کرتے ہیں۔

2۔ ان صلاحیتوں کو پہچاننا جو خود اعتمادی کو بڑھانے میں مدد فراہم کرتے ہے۔ یہ لوگوں کو چیلنجوں پر کام کرنے کے لیے اپنی طاقتیں استعمال کرنے کی بھی اجازت دیتی ہے۔

3۔ گھروں میں ضروری ہے کہ اہل خانہ ابتدائی اسکول کے بچوں اور نوعمروں کے لیے خود آگاہی کی تجاویز کو حاصل کریں اور بچوں میں ترسیل کریں۔

4۔ اساتذہ اپنے: بچوں کے لیے خود آگاہی کی ورک شیٹ تیار کریں یا معیاری/تیار شدہ کو ڈاؤن لوڈ کریں اور بچوں کی خود آگائی کے معیار کی جانچ کریں۔

5۔ بالغ خود وکالت کے بارے میں مزید جانیں اور یہ کیوں ضروری ہے اس کی اہمیت کو سمجھیں۔

6۔ آپ یہ سیکھ کر خود آگاہی پیدا کرنا شروع کر سکتے ہیں کہ آپ کہاں مضبوط اور کمزور ہیں۔ اس کی بہتر تفہیم حاصل کرنے کے لیے

ذاتی SWOT تجزیہ کریں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ StrengthsFinder کا خود ٹیسٹ بھی لینا چاہیں، جو آپ کو اپنی پانچ سب سے بڑی طاقتوں کی شناخت میں مدد کرتا ہے۔

7۔ جب آپ سمجھتے ہیں کہ آپ کی شخصیت کا دوسرے لوگوں کی شخصیتوں سے موازنہ کیسے ہوتا ہے، تو آپ دریافت کر سکتے ہیں کہ آپ کو کیا تحریک دیتی ہے، اور آپ کا دنیا سے کیا تعلق ہے۔ یہ دونوں خود آگاہی کے اہم پہلو ہیں۔ یہ وہ جگہ ہے جہاں شخصیت کے ٹیسٹ جیسے بگ فائیو پرسنالٹی ماڈل اور Myers-Briggs خود کی دریافت کے لیے قیمتی ٹولز ہو سکتے ہیں۔

8۔ خود آگاہی میں درج ذیل انعکاسی نکات کو اہمیت درکار ہوتی ہے۔

- اپنے مضبوط اور کمزور پہلو کو جانیں۔
- آپ یہ سیکھ کر خود آگاہی پیدا کرنا شروع کر سکتے ہیں کہ آپ کہاں مضبوط اور کمزور ہیں۔ اس کی بہتر تفہیم حاصل کرنے کے لیے ذاتی SWOT تجزیہ کریں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ StrengthsFinder کا خود ٹیسٹ بھی لینا چاہیں، جو آپ کو اپنی پانچ سب سے بڑی طاقتوں کی شناخت میں مدد کرتا ہے۔
- جب آپ سمجھتے ہیں کہ آپ کی شخصیت کا دوسرے لوگوں کی شخصیتوں سے موازنہ کیسے ہوتا ہے، تو آپ دریافت کر سکتے ہیں کہ آپ کو کیا تحریک دیتی ہے، اور آپ کا دنیا سے کیا تعلق ہے۔ یہ دونوں خود آگاہی کے اہم پہلو ہیں۔
- یہ وہ جگہ ہے جہاں شخصیت کے ٹیسٹ جیسے بگ فائیو پرسنالٹی ماڈل اور Myers-Briggs خود کی دریافت کے لیے قیمتی ٹولز ہو سکتے ہیں۔

9۔ اثرات پر غور کریں۔

- جب آپ خود آگاہ ہوتے ہیں، تو آپ سمجھتے ہیں کہ آپ کس طرح فطری طور پر سوچتے ہیں، دوسرے لوگوں کے ساتھ جڑتے ہیں، بات چیت کرتے ہیں اور فیصلے کرتے ہیں۔
- ان چیزوں کو سمجھنے کا ایک بہترین طریقہ یہ ہے کہ ایک جریدہ رکھیں، جہاں آپ اپنے دن کے بارے میں لکھتے ہیں، جو کام آپ نے کیے، جن جذبات کا آپ نے تجربہ کیا اور اظہار کیا، اور ان کے نتائج۔ اس سے آپ کو اس بارے میں سوچنے میں مدد ملتی ہے کہ آپ کے لیے کیا کام کرتا ہے اور کیا نہیں، اور آپ کو دوسرے لوگوں پر اپنے اثرات کے بارے میں زیادہ آگاہ ہونے میں مدد کرتا ہے۔
- متبادل طور پر، دن میں پانچ یا 10 منٹ کے لیے وقفہ لیں اور مراقبہ کریں۔ مراقبہ آپ کی خود آگاہی کو وسیع اور مضبوط کرنے میں مدد کرتا ہے، اور یہ تناؤ کو بھی کم کر سکتا ہے۔
- یا اپنے دن کے بارے میں خاموشی سے غور کرنے کے لیے شام کو وقت نکالیں، اور سوچیں کہ آپ نے لوگوں کے ساتھ کتنے مؤثر طریقے سے کام کیا۔ آپ نے واقعی اچھا کیا کیا؟ اور آپ اس سے بہتر کیا کر سکتے تھے؟

10۔ دوسروں پر توجہ دیں۔

- جو لوگ خود آگاہ ہیں وہ اس بات سے آگاہ ہیں کہ ان کے الفاظ اور اعمال دوسروں پر کیسے اثر انداز ہوتے ہیں۔

- آپ دوسروں پر کس طرح اثرانداز ہوتے ہیں اس سے زیادہ آگاہ ہونے کے لیے، اپنے جذبات کو سنبھالنے کا طریقہ سیکھیں۔ اپنی بات کو احتیاط سے جانچنے کے لیے وقت نکالیں، اور سوچیں کہ اس کا اس شخص پر کیا اثر پڑے گا جس سے آپ بات کر رہے ہیں۔
- اگر آپ خود کو اپنے تناؤ، غصے یا مایوسی کو دوسروں پر نکالتے ہوئے پاتے ہیں تو فوراً رک جائیں۔ اس کے بجائے، دیکھیں کہ کیا آپ صورتحال کے بارے میں کچھ مثبت تلاش کر سکتے ہیں۔ کچھ گہری سانسیں لیں، یا یہاں تک کہ اگر آپ کو معلوم ہوتا ہے کہ آپ اپنے جذبات پر قابو نہیں پا سکتے ہیں تو وہاں سے چلے جائیں۔
- جب آپ اپنے الفاظ یا اعمال کا خود انتظام کرتے ہیں، تو اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ جھوٹے ہیں۔ بلکہ، یہ ظاہر کرتا ہے کہ آپ دوسرے لوگوں کی اتنی پرواہ کرتے ہیں کہ وہ کچھ نہ کہیں یا نہ کریں جو ان پر منفی اثر ڈالے۔
- عاجزی کا مظاہرہ کرنا اس کا ایک اہم حصہ ہے۔ جب آپ عاجز ہوتے ہیں، تو آپ اپنی توجہ اور توانائی دوسروں پر مرکوز کرتے ہیں نہ کہ اپنے آپ پر۔

11۔ تاثرات طلب کریں۔

- خود آگاہی پیدا کرنے کے لیے تاثرات حاصل کرنا اہم ہے—آخر کار، اکثر یہ واحد طریقہ ہے جس سے آپ ان مسائل کے بارے میں جان سکتے ہیں جن کا آپ براہ راست سامنا نہیں کر سکتے۔
- آپ اپنے ساتھیوں اور ٹیم کے اراکین سے فیڈبیک حاصل کر سکتے ہیں، یا تو براہ راست سوالات کے ساتھ یا 360° فیڈبیک کے ساتھ۔ جب آپ اپنے آس پاس کے لوگوں سے رائے طلب کرتے ہیں، تو یہ آپ کو ان کے نقطہ نظر سے اپنے رویے کو دیکھنے کا موقع فراہم کرتا ہے۔ مزید یہ کہ اس سے آپ کو ان کمزوریوں کی نشاندہی کرنے میں مدد مل سکتی ہے جو آپ نہیں دیکھ سکتے، یا جنہیں آپ نظرانداز کرنا پسند کریں گے۔

12۔ اپنی زندگی میں اس کا اطلاق کریں۔

- مراقبہ کے لیے کچھ وقت طے کریں۔ ایک پُرسکون جگہ تلاش کریں جہاں آپ بیٹھ سکیں، اور چند منٹ مناسب طریقے سے مراقبہ کریں۔
- ایک جریدہ خریدیں۔ شام کو، اپنے دن کے بارے میں خاموشی سے غور کرنے کے لیے چند منٹ مختص کریں، اور پھر اپنے خیالات لکھیں۔ اگر آپ گھر میں داخل ہوتے ہی یہ کر سکتے ہیں، تو بہت بہتر ہے، کیونکہ آپ کے دن کے واقعات آپ کے ذہن میں تازہ ہوں گے۔

4.3 خود اعتمادی کا تجزیہ (Analysing Self Esteem)

خود اعتمادی کا تجزیہ کرنے کا اصل مقصد زندگی کے ہر شعبے کے لیے خود اعتمادی کی صفات تیار کرنا اور خود کا فہم پیدا کرنا۔ اس کا دوسرا مقصد موجودہ علم میں وسعت ہے جو فرد کو مسلسل آگے بڑھنے کا محرکہ فراہم کرتی ہے۔ ہر فرد اپنی شخصیت میں زندگی کے تجربات کی بناء پر

بڑھتااور بدلتا رہتاہے۔اس بناءپر خود کااحتساب وقتاً فوقتاً کرنا ضروری ہے۔یہ تجربات آپ کواس بات پر غور کرنے کاموقعہ فراہم کرتے ہیں کہ دراصل زندگی کے مختلف پہلوؤں میں آپ کہاں ہیں؟۔یہی وہ تجربات ہیں جو آپ کو ماحول سے مطابقت پیدا کرنے کے لیے تیار کرتے ہیں، آپ کی ذہن سازی کرتے ہیں.self-esteem کسی کی اپنی قدر، صلاحیتوں، یااخلاقیات پر اعتماد ہے۔خود اعتمادی میں اپنے بارے میں عقائد شامل ہیں(مثال کے طور پر، "میں پیار کرتاہوں"، "میں لائق ہوں") کے ساتھ ساتھ جذباتی حالتیں، جیسے فتح، مایوسی، فخر اور شرم۔اسمتھ اور میکی نے اس کی وضاحت یہ کہہ کر کی ہے کہ ''خود کا تصور وہ ہے جو ہم خود کے بارے میں سوچتے ہیں؛ خود اعتمادی، خود کی مثبت یا منفی تشخیص ہے، جیساکہ ہم اس کے بارے میں کیسے محسوس کرتے ہیں''۔

خود اعتمادی اس لحاظ سے نفسیات میں اہم مقام رکھتی ہے، شخصیت کی تعمیر میں اس کی موجودگی مثبت اور عدم موجودگی منفی اثرات مرتب کرتی ہے۔خود اعتمادی کی موجودگی تعلیمی کامیابی، تعلقات میں بہتری واطمینان، خوشی، بہتر ذہنی صحت، جسمانی صحت اور تشکیلی کاموں کی ضامن ہے۔جبکہ اس کی عدم موجودگی فرد کو بے چینی واضطراب، تنہائی اور مجرمانہ رویئے کی جانب راغب کرتی ہے۔سگریٹ نوشی، شراب نوشی اور منشیات کے استعمال کی جانب راغب کرتی ہے۔خود اعتمادی کے دوسرے نام ہیں، خود توقیر، عزت نفس اور خودداری۔

خود اعتمادی:تاریخ(History)

خود اعتمادی کے تصور کی ابتداء 18 ویں صدی میں ہوئی، جس کا اظہار سب سے پہلے اسکاٹش روشن خیال مفکر ڈیوڈ ہیوم کی تحریروں میں ہوا۔ہیوم کا مؤقف ہے کہ اپنے آپ کی قدر کرنااور اچھی طرح سوچنا ضروری ہے کیونکہ یہ ایک محرک کام کرتاہے جو لوگوں کو ان کی مکمل صلاحیتوں کو تلاش کرنے کے قابل بناتاہے۔نفسیاتی ساخت کے طور پر خود اعتمادی کی شناخت کی ابتدا فلسفی اور ماہر نفسیات ولیم جیمز کے کام سے ہوئی ہے۔1960 کی دہائی کے وسط میں، سماجی ماہر نفسیات مورس روزن برگ نے خود اعتمادی کو خود اعتمادی کے احساس کے طور پر بیان کیااور روز نبرگ خود اعتمادی پیمانہ (RSES) تیار کیا، جو سماجی علوم میں خود اعتمادی کی پیمائش کے لیے سب سے زیادہ استعمال ہونے والا پیمانہ بن گیا۔20 ویں صدی کے وسط میں، رجحانات اور انسانی نفسیات کے عروج نے نفسیاتی عوارض جیسے ڈپریشن، اضطراب اور شخصیت کی خرابی کے علاج کے طور پر خود اعتمادی میں ایک نئی دلچسپی پیدا کی۔ماہرین نفسیات نے سائیکو تھراپی اور اعلیٰ خود اعتمادی والے لوگوں کے ذاتی اطمینان کے درمیان تعلق کو اس شعبے کے لیے مفید سمجھنا شروع کیا۔1992 میں، ماہر سیاسیا تفرانسس فوکویاما نے خود اعتمادی کا تعلق افلاطون کیاصطلاح "روح کا" جوش کے ساتھ جوڑا۔

خود اعتمادی کے تجزیے کے عوامل:

"ہماری خود اعتمادی کا تعین بہت سے عوامل سے ہوتاہے، بشمول ہم اپنی کارکردگی اور ظاہری شکل کو کتنی اچھی طرح دیکھتے ہیں، اور ہم دوسرے لوگوں کے ساتھ اپنے تعلقات سے کتنے مطمئن ہیں"۔

(Tafarodi & Swann, 1995)

خود اعتمادی جزوی طور پر ایک خاصیت ہے جو وقت کے ساتھ ساتھ مستحکم ہوتی ہے، کچھ لوگوں کی خود اعتمادی نسبتاً زیادہ ہوتی ہے اور دوسروں کی خود اعتمادی کم ہوتی ہے۔لیکن خود اعتمادی بھی ایک ایسی حالت ہے جو دن بہ دن اور یہاں تک کہ گھنٹہ گھنٹہ بدلتی رہتی ہے۔جب

ہم کسی اہم کام میں کامیاب ہو جاتے ہیں، جب ہم نے کوئی ایسا کام کیا ہے جسے ہم مفید یا اہم سمجھتے ہیں، یا جب ہم محسوس کرتے ہیں کہ ہمیں دوسروں کی طرف سے قبول کیا گیا ہے اور ان کی قدر کی گئی ہے، تو ہمارے خود کے تصور میں بہت سے مثبت خیالات ہوں گے اور اس وجہ سے ہمارے پاس اعلیٰ خود اعتمادی۔ جب ہم ناکام ہو جاتے ہیں، کوئی نقصان دہ کام کرتے ہیں، یا محسوس کرتے ہیں کہ ہمیں نظر انداز یا تنقید کا نشانہ بنایا گیا ہے، تو خود تصور کے منفی پہلو زیادہ قابل رسا ہوتے ہیں اور ہم کم خود اعتمادی کا تجربہ کرتے ہیں۔ خود اعتمادی کو واضح اور مضمر دونوں طریقوں سے ماپا جا سکتا ہے، اور دونوں طریقوں سے معلوم ہوتا ہے کہ زیادہ تر لوگ خود کو مثبت طور پر دیکھتے ہیں۔ درج ذیل نکات اس کی تعمیر و توسیع میں مددگار ثابت ہوتے ہیں:

1۔ اپنے بچپن کے تجربات پر غور کریں(Reflect on your childhood experiences)

یہ سمجھنا کہ آپ کون ہیں اور آپ وہ کام کیوں کرتے ہیں جو آپ کر رہے ہیں یا کرتے ہیں ہمیشہ آسان نہیں ہوتا ہے۔ زیادہ تر جو رویے اور خود ادراک کو متحرک کرتے ہے وہ لاشعوری رویوں اور عقائد کا نتیجہ ہے۔ یہ جاننے کے لیے گہرائی سے سوچنا ضروری ہے کہ آپ واقعی اپنے آپ کو لاشعوری سطح پر کیسے دیکھتے ہیں۔ یہاں چند سوالات ہیں جو آپ خود سے پوچھنا چاہتے ہیں:

- بچپن میں، کیا میں نے محسوس کیا کہ میری بات سنی گئیں یا مجھے سخت تنقید کا نشانہ بنایا گیا؟
- کیا مجھ سے احترام کے ساتھ بات کی گئی یا مجھے نظر انداز کیا گیا، تنقید کی گئی یا مجھے چھیڑا گیا؟
- کیا مجھے مناسب توجہ اور پیار ملا یا مجھے نظر انداز کیا گیا؟
- کیا مجھے جسمانی، زبانی، یا جنسی زیادتی کا نشانہ بنایا گیا؟
- کیا میری کامیابیوں کو تسلیم کیا گیا؟
- کیا میری کوتاہیوں اور ناکامیوں کو قبول کر لیا گیا یا مجھے دھتکار دیا گیا؟
- کیا مجھ سے ہمیشہ کامل ہونے کی توقع کی جاتی تھی؟

2۔ اپنے موڈ پر نظر رکھیں(Keep track of your moods)

پورے دن کے لیے ایک جریدہ اپنے پاس رکھیں۔ جب بھی آپ اپنے موڈ میں تبدیلی محسوس کریں تو جو کچھ آپ محسوس کر رہے ہیں اسے لکھیں۔ یہ شناخت کرنے کا پہلا قدم ہے کہ آپ کی اندرونی آواز آپ سے کیا بات کر رہی ہے۔ اندرونی آواز دراصل وہ آواز نہیں ہے جسے آپ اپنے کانوں سے سنتے ہیں۔ اس کے بجائے، یہ ان خیالات کا مجموعہ ہے جس کا آپ تجربہ کرتے ہیں۔ یہ خیالات اکثر لاشعور میں اتنے گہرے ہوتے ہیں کہ جب وہ رونما ہوتے ہیں تو آپ انہیں پہچان بھی نہیں سکتے۔ اس کے بجائے آپ شاید صرف موڈ میں تبدیلی کا تجربہ کریں گے۔

آپ کی اندرونی آواز یا تو تصدیق کرنے والی ہے یا خود کو شکست دینے والی ہے۔ صحت مند خود اعتمادی والے لوگ عام طور پر قبول کرنے والی اور یقین دلانے والی اندرونی آواز کا تجربہ کرتے ہیں۔ تاہم، کم خود اعتمادی والے لوگ عام طور پر سخت، تعزیری، اور تنقیدی اندرونی آواز کا تجربہ کرتے ہیں۔

کچھ لوگوں کے لیے جرنلنگ مشکل ہو سکتی ہے، خاص طور پر اگر آپ ماضی کے ایسے صدمات کے بارے میں لکھتے ہیں جن پر آپ نے مکمل طور پر کارروائی نہیں کی ہے تو کسی مشیر سے بات کریں جو آپ کو صحت مند رکھنے کے ساتھ ساتھ جریدے کو نتیجہ خیز بنانے میں مدد دے سکتا ہے۔

3۔ آپ جو سوچ رہے تھے اسے لکھیں (Write down what you were thinking)

آپ کے مزاج کے بدلنے سے پہلے آپ جن خیالات کا سامنا کر رہے تھے وہ آپ کی اندرونی آواز کا ایک اچھا عکس ہے۔ انہیں خود کار خیالات کہا جاتا ہے اور عام طور پر اس بات کی عکاسی کرتے ہیں کہ آپ اپنے آپ کو، دوسروں کو اور دنیا کو کس طرح دیکھتے ہیں۔ دن بھر ان خیالات کو لکھنے سے آپ کو یہ دیکھنے میں مدد ملے گی کہ کیا اس سے کوئی پیٹرن تیار ہوتا ہے؟

خود کار خیالات لاشعور میں پیدا ہوتے ہیں لہذا بعض اوقات ان کی نشاندہی کرنا مشکل ہوتا ہے۔ آپ اپنے آپ سے یہ پوچھ کر شروع کر سکتے ہیں کہ "مجھے اس طرح کس چیز نے محسوس کرنے پر مجبور کیا۔" پھر اپنے آپ سے سوالات پوچھ کر گہرائی میں جائیں جیسے "یہ میرے بارے میں کیا کہتا ہے؟""اس نے مجھے ایسا کیوں محسوس کیا؟"

پہلے چند جوابات اکثر سطحی جوابات ہوتے ہیں۔ اپنے آپ سے پوچھتے رہیں "اور کیا؟" جب تک آپ گہرے خود کار خیالات کی چھان بین کرنے کے قابل نہ ہوں۔

مثال کے طور پر، اگر کسی ساتھی کارکن نے کوئی ایسی بات کہی جس سے آپ ناراض ہو، تو آپ شروع میں لکھ سکتے ہیں "سہیل نے کہا کہ میں نے جو کیا وہ غلط تھا۔""اس نے مجھے غصہ دلایا۔""اس نے مجھے ایسا دکھانے کی کوشش کی کہ میں نااہل ہوں۔" اور کئی بار اپنے آپ سے پوچھنے کے بعد "اور کیا؟" آپ آخر کار کسی ایسے خیال کی نشاندہی کر سکتے ہیں جس کا آپ کو احساس نہیں تھا کہ "میں اس میں اتنا اچھا نہیں ہوں جتنا کہ سہیل اور دیگر ممبران ہے"۔

4۔ سوچ کے پیٹرن کا تعین قدر کریں (Evaluate the thinking patterns)

جب ایک فرد اپنی سوچ/خیالات کی خود نگاری کرتا ہے اور مسلسل لکھتا ہے تو ایک نمونہ یا پیٹرن ابھر کر سامنے آتا ہے۔ ہم خود سے پوچھے، "سوچ کا مرکزی خیال یا تھیم کیا ہے؟""کیا میری سوچ صحت مند ہے؟""کیا میری سوچ آزاد ہے یا منفی اور خود کو شکست دینے والی ہے؟" بہت سی سوچ اور کوئی سوچ ہی نہیں یہ اس وقت ہوتا ہے جب کوئی غلطی فرد کی صورتحال کو ناکام بنا دیتی ہے۔ اکثر دیکھا جاتا ہے کہ مثبت پہلوؤں کو چھوڑ افراد منفی پر زیادہ توجہ دیتے ہیں، اس صورت میں ہم یہ بھول جاتے ہیں کہ ہم نے کتنے مشکل سوالات حل کیے۔ ایک سوال کو نہ کر پانا کوئی بڑی بات نہیں۔

دوسری اہم بات یہ ہے کہ فوری فیصلہ لینا یا نتیجہ اخذ کرنا اس وقت غلط ہے جب حقائق پر نظر ثانی ہی نہ کی گئی ہو۔ مثال کے طور پر آپ نے اپنے دوست سے کچھ پیسے ادھار مانگے، لیکن وہ دینے سے قاصر رہا۔ اس صورت میں اس سے قطع تعلق کر لینا غلط ہے۔ حقیقتاً وہ معاشی تنگی سے گزر رہا تھا۔ لیبلنگ اس وقت ہوتی ہے جب کوئی شخص عمل یا رویے کو تسلیم کرنے کے بجائے اپنے آپ (یا کسی اور) پر لیبل لگاتا ہے۔ مثال کے طور پر، یہ سوچنے کی بجائے کہ آپ اس صورتحال کو بہتر انداز میں سنبھال سکتے تھے، آپ یہ سوچتے ہیں کہ آپ نااہل ہیں۔

5۔ چیک کریں کہ آپ کے پاس صحت مند خود اعتمادی ہے، یا خود اعتمادی کی کمی ہے

(Examine if you have healthy or low self-esteem)

صحت مند خود اعتمادی کسی شخص کے اس یقین کی عکاسی کرتی ہے کہ وہ قابل ہے اور قابل قدر ہے۔ متبادل طور پر، کم خود اعتمادی والا شخص اکثر اپنے بارے میں برا محسوس کرتا ہے اور اسے مسلسل دوسرے لوگوں کی منظوری کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کے ذہن میں بہت زیادہ منفی سوچ ہے، تو ہو سکتا ہے کہ آپ کم خود اعتمادی کا سامنا کر رہے ہوں۔ کم خود اعتمادی آپ کے اپنے آپ کو دیکھنے کے انداز پر منفی اثر ڈالتی ہے لہذا یہ ضروری ہے کہ آپ صحت منداور متوازن نظریہ رکھنے پر کام کریں۔ اگر آپ کو اب بھییقین نہیں ہے کہ آپ کم خود اعتمادی کا سامنا کر رہے ہیں، تو منفی خود اعتمادی کے ان تین "چہروں" پر غور کریں۔

شکار(The Victim): فرد خود کو وکٹم سمجھتا ہے۔ وہ شخص ایسا کام کرتا ہے جیسے وہ بے بس ہیں اور دوسروں کے بچاؤ کا انتظار کر رہا ہے۔ وہ ناکامی کے بنیادی خوف کو چھپانے کے لئے خود ترس یا بے حسی کا استعمال کرتے ہیں۔ وہ غیر جانبدار ہوتے ہیں، وہ کم کامیاب ہو سکتے ہیں، اور یقین دہانی کے لیے دوسروں پر ضرورت سے زیادہ انحصار کرتے ہیں۔

امپوسٹر (The Imposter): اس طرح کے فرد خود کو ایسا ظاہر کرتے ہیں جیسے وہ خوش ہیں اور سب کچھ ٹھیک ہیں۔ جبکہ وہ واقعی ناکامی کا شکار ہوتے ہیں۔ انہیں خوش رہنے کے لیے ہمیشہ کامیاب رہنے کی ضرورت ہوتی ہے، جو اکثر کمال پسندی، مسابقت اور برنآؤٹ کا باعث بنتا ہے۔

باغی(The Rebel): یہ شخص دوسروں کو نیچا دکھانے کی کوشش کرتا ہے، خاص طور پر بااختیار لوگوں کو یا اتھارٹی کو۔ وہ زندگی کے کئی شعبوں میں کافی اچھے نہ ہونے کے بناء پر مستقل غصے میں رہتے ہیں اور دوسروں کی تنقید سے تکلیف نہ ہونے پائے اس پر توجہ مرکوز کرتے ہیں۔ اس طرح دوسرے لوگوں کو ان کے اپنے مسائل کا ذمہ دار ٹھہراتے ہیں اور وہ اکثر اتھارٹی کی مخالفت کر سکتے ہیں۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں(Check your progress)
آپ کو اپنے اعتماد اور خود اعتمادی کو بڑھانے کے لیے سب سے زیادہ مؤثر کیا لگتا ہے؟ وضاحت دے کیوں؟
1۔ ذاتی اہداف اور جذبات کا تعاقب۔
2۔ اپنے سماجی حلقے کو بڑھانا اور دوسروں کے ساتھ جڑنا۔
3۔ خود اثبات اور مثبت خود گفتگو کی مشق کریں۔
4۔ خود کی دیکھ بھال کی سرگرمیوں میں مشغول ہونا اور خود سے محبت کی مشق کرنا۔

4.4 جسمانی صحت کا تجزیہ (Analysing Physical Health)

صحت کا حق معاشی، معاشرتی، اور ثقافتی حق ہے اور دنیا کے تمام افراد حقدار ہیں۔ صحت کے حق کے تصور کو بین الاقوامی معاہدوں میں مرتب کیا گیا ہے جن میں انسانی حقوق کا آفاقی منشور، معاشی، معاشرتی اور ثقافتی حقوق پر بین الاقوامی عہد نامہ، معذور افراد کے حقوق سے

متعلق کنوینشن شامل ہیں۔

تعریف:

1946 ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن (ڈبلیو ایچ او) کے تمہیدی آئین نے صحت کو "مکمل جسمانی، ذہنی اور معاشرتی بہبود کی حیثیت سے بیان کیا ہے اور نہ کہ محض بیماریا عدم استحکام کی عدم موجودگی۔ "آئین صحت کے حق کو "صحت کے اعلی ترین معیار سے لطف اندوز ہونے" کے طور پر بیان کرتا ہے۔

اقوام متحدہ کے 1948 کے آرٹیکل 25 انسانی حقوق کا آفاقی منشور میں بیان کیا گیا ہے کہ "ہر ایک کے پاس ایک معیار زندگی کا حق اپنی اور اپنے کنبہ کی صحت اور فلاح و بہبود کے لیے کافی ہے، بشمول کھانا، لباس، رہائش اور طبّی دیکھ بھال اور ضروری معاشرتی خدمات۔ "عالمی اعلامیہ جسمانی کمزوریا معذوری کی صورت میں سیکیورٹی کے لیے اضافیجگہ فراہم کرتا ہے اور زچگیبچپن میں ان کی دیکھ بھال کا خصوصی ذکر کرتا ہے۔

جسمانی صحت کو جسم کے عمومی کام کے طور پر بیان کیا جاسکتا ہے۔ یہ انسان کی کلی بہبود کی نمائندگی کی ایک جہت کے طور پر تسلیم کیا جاتا ہے۔ یہ اس بات کے مطابق ہے کہ آپ کا جسم کس طرح نمو پا رہا ہے، وہ کیسا محسوس کر رہا ہے، اس کی حرکت کس طرح کی ہے؟ آپ اپنے جسم کی دیکھ بھال کس طرح کرتے ہیں۔ آپ اس کی نشو نما کس طرح کرتے ہیں شامل ہیں۔ جسمانی صحت کی تعریف آپ کے جسم کی حالت کے طور پر کی جاتی ہے، جس میں بیماری کی عدم موجودگی سے لے کر فٹنس لیول تک ہر چیز کو مد نظر رکھا جاتا ہے۔

جسمانی صحت فرد کی مجموعی بہبود کے لیے اہم ہے، اور درج ذیل عوامل سے متاثر ہو سکتی ہے:

طرز زندگی: خوراک، جسمانی سرگرمی کی سطح، اور طرز عمل (مثال کے طور پر، سگریٹ نوشی)

انسانی حیاتیات: کسی شخص کی جینیات اور فزیالوجی اچھی جسمانی صحت کے حصول کو آسان یا مشکل بنا سکتی ہے۔

ماحول: ہمارے ارد گرد کا ماحول اور عوامل جیسے سورج کی روشنیاز ہریلے مادوں کی موجودگی۔

صحت کی دیکھ بھال کی خدمات: اچھی صحت کی دیکھ بھال بیماری کو روکنے کے ساتھ ساتھ بیماری کا پتہ لگانے اور علاج کرنے میں مدد کر سکتی ہے۔

جسمانی صحت، جسے جسمانی تندرستی بھی کہا جاتا ہے۔ یہ ظاہر کرتا ہے کہ آپ کتنے فٹ ہیں۔ جسمانی صحت یعنی آپ کے اعضاء اور جسم کے نظام کتنی اچھی طرح سے کام کرتے ہیں۔ ہر شخص کی جسمانی صحت کا ورژن مختلف ہوتا ہے۔ کوئی شخص کسی بیماری، معذوری، یا اپنی عمر کے باوجود جسمانی صحت کے معیار پر اپنے طور پر ناپا جاسکتا ہے۔

جسمانی صحت کی مثالیں۔

1۔ جسمانی نظام کام کر رہا ہے۔

مثالیں:

- آپ کا نظام ہاضمہ خوراک کو توڑ دیتا ہے۔
- آپ کا اعصابی نظام آپ کے جسم سے آپ کے دماغ تک پیغامات بھیجتا ہے۔

2۔ جسم کے اعضاء صحت منداور کام کرتے ہیں۔

مثالیں:

- آپ کے دانتوں میں کوئی کیویٹی نہیں ہے۔
- آپ کے دل کی دھڑکن باقاعدہ ہے۔

3۔ حواس کام کررہے ہیں۔

مثالیں:

- آپ کے پاس واضح نظر ہے (شیشے کے ساتھ یا بغیر)۔
- حرکت کرتے وقت آپ متوازن محسوس کرتے ہیں۔

جسمانی صحت کے ستون:

اچھی جسمانی صحت کو برقرار رکھنے سے دل کی بیماری، فالج اور کچھ کینسر جیسے حالات پیدا ہونے کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ جسمانی طور پر صحت مند ہونا آپ کو تھکاوٹ، چوٹ اور بیماری سے بچا کر زندگی کے چیلنجوں کو سنبھالنے میں بھی مدد کرتا ہے۔ جسمانی صحت کے چار اہم ستون ہیں:

1۔ نیند (Sleep (&recovery 2۔ غذائیت (Nutrition)

3۔ جسمانی سرگرمی (Physical Exercise) 4۔ ربط (Connection)

اچھی جسمانی صحت قلب کی بیماریوں، دیگر جسمانی بیماریوں جیسے فالج، کینسر سے بچاتی ہے۔ جسمانی طور پر صحت مند رہنا تھکاوٹ، چوٹ، نفسیاتی بیماری وغیرہ سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔ اپنے جسم کی دیکھ بھال کو ترجیح دینے کے فوائد ذاتی اہداف تک پہنچنے سے کہیں زیادہ اہم ہیں۔ کس طرح بہتر جسمانی صحت آپ کی زندگی کے ہر پہلو کو متاثر کرے گی، جب آپ اس بات پر توجہ مرکوز کرتے ہیں تو حقیقی تبدیلی واقع ہوتی ہے۔



https://health.nzdf.mil.nz/your-health/body/physical-health-and-fitness/what-is-physical-health/#:~:text=Ph

جسمانی صحت کو متاثر کرنے والے عوامل:

پانچ عوامل ہماری جسمانی صحت کو متاثر کرتے ہیں۔ یہ شامل ہیں:

A. طرز زندگی کے انتخابات(Lifestyle choices)

B. حیاتیات(Biology)

C. ماحولیات(Environment)

D. صحت کی دیکھ بھال تک رسائی(Access to healthcare)

E. صحت کی تعلیم(Health education)

A. **طرز زندگی کے انتخاب (Lifestyle choices)** ہمیں ہماری جسمانی صحت پر حد درجہ کنٹرول ہوتا ہے۔ تب بھی بہت سے ایسے عوامل ہیں جو اس پر اثرانداز ہوتے ہیں۔ سب سے زیادہ اہم ہیں ہمارے طرز زندگی کا انتخاب و انداز۔ جس میں سب سے اہم ہے ہماری **خوراک**۔ یہ ہمارے جسم کو متاثر کرتی ہے۔ ہمیں غذائیتسے بھرپور غذاؤں کے استعمال پر توجہ دینی چاہیے۔ غذائیت سے بھرپور غذا میں بہت سارے وٹامنز، معدنیات اور غذائی اجزاء ہوتے ہیں اور بہت زیادہ چینی، سوڈیمیا سیر شدہ چکنائی نہیں ہوتی۔ تمباکو، الکحل، منشیات، اور نسخے کی دوائیں جیسے مادے جسم کے نظام کو متاثر کرتے ہیں۔ ڈاکٹر کی نگرانی میں صحیح طریقے سے استعمال ہونے پر نسخے کی دوائیں جسمانی صحت کو سہارا دیتی ہیں۔

نیند ہمارے جسم کا ریپیرنگ سسٹم ہے۔ نیند ہمارے جسم اور دماغ کی بحالی میں مدد کرتی ہے۔ آرام ہمیں جسمانی طور پر بھی زیادہ متحرک رہنے کی توانائی فراہم کرتا ہے۔ جسمانی سرگرمی آپ کی ہڈیوں، پٹھوں اور دل کے لیے اچھی ہے۔ ہر ملک کے حفضان صحت کے رہنما اصول ہمیں ہر روز کتنی جسمانی سرگرمی کی ضرورت ہے بتلاتے ہیں۔

تناؤ کا انصرام انتہائی اہم عمل ہے۔ چونکہ تناؤ زندگی کا ایک حصہ ہے اور صحت پر منفی اثرات مرتب کرتا ہے۔ تناؤ سے راہ فرار تو نہیں مل سکتی البتہ اس کو مثبت طور پر سنبھال سکتے ہے۔ اس کے لیے انصرام کے بہترین لائحہ عملی کو اپنانا ضروری ہے۔ چند طریقوں کو درج ذیل مرتب کیا گیا ہے۔

- اپنے معالج سے بات کرنا۔
- اپنے شیڈول یا ذمہ داریوں میں ترمیم کرنا۔
- خود کے لیے فرصت کے اوقات نکالنا۔
- عزیزوں سے مدد طلب کرنا۔
- خود کی دیکھ بھال کی مشق کرنا۔

B. **حیاتیات (Biology)** فرد کی جینیات اس کی جسمانی صحت میں کلیدی رول ادا کرتی ہے۔ یہ ورثہ ہمیں والدین سے حاصل ہوتا ہے۔ اس میں پہلے ترمیم کی گنجائش نہ تھی لیکن اب اسٹیم سیل کی تحقیق نے حد درجہ درستگی کے مواقع فراہم کیے ہیں۔ بیماری، جینیاتی خرابی، یا

معذوری کا مطلب یہ نہیں ہے کہ کوئی شخص جسمانی طور پر صحت مند نہیں ہو سکتا۔ ان کی مدد کے لیے انہیں ڈاکٹروں یا ماہرین کے مشوروں و علاج سے فیض یاب ہوا جا سکتا ہے۔ خوش قسمتی سے ہمارے انتخابات چاہے وہ طرز زندگی ہو یا پیشہ ہماری صحت میں اہم رول ادا کرتے ہیں۔ صحت مند انتخاب صحت مند جسمانی صحت کے ضامن ہیں۔

C. **ماحولیات (Environment)** کسی بھی قسم کی آلودگی جسمانی صحت پر منفی اثرات مرتب کرتی ہے۔ آلودہ ہوا سانس کی بیماریاں اور پھیپھڑوں کا سرطان پیدا کرتی ہے۔ جبکہ آلودہ پانی پیٹ کی اور جلد کی بیماریوں کی وجہ ہے۔ صوتی آلودگی اور موبائیل ٹاور سے خارج ہونے والے ریڈی ایشن آج سب سے زیادہ مہلک ہیں۔ اس لحاظ سے جسمانی صحت کے لیے احتیاطی تدابیر کو اپنانا انتہائی ضروری ہے۔

D. **صحت کی دیکھ بھال تک رسائی (Access to healthcare)** جسم کا کوئی بھی حصہ کبھی بھی ٹوٹ پھوٹ یا بیماری کا شکار ہو سکتا ہے اس لیے جسمانی صحت کی سالمیت کو برقرار رکھنے کے لیے ڈاکٹر، دیگر طبّی ماہرین کا باقاعدہ دورہ ضروری ہے۔ روٹین چیک اپ بہت سے مسائل کا وقت رہتے حل مہیا کرتی ہے۔ معمولی مسائل بھی اپنے ڈاکٹر کے نالج میں لانا ضروری ہے۔ بد قسمتی سے ذرا سی کوتاہی مہلک بیماری کی آمد کا سبب بن جاتی ہے۔ والدین کی لاپرواہی بچوں کی صحت پر غلط اثر ڈالتی ہے۔ حمل کے دوران قبل از پیدائش کی دیکھ بھال تک رسائی اس میں شامل ہے۔

E. **صحت کی تعلیم (Health Education)** ہماری جسمانی صحت کی دیکھ بھال تعلیم سے شروع ہوتی ہے۔ بچوں کو ابتدائی بچپن سے ہی اپنی صحت کی دیکھ بھال کے بارے میں سیکھنے کی ضرورت ہے۔ صحت کی تعلیم طلباء کو وہ معلومات فراہم کرتی ہے جو انہیں اپنی صحت کے لیے مثبت فیصلے لینے میں مددگار ہوتی ہے۔

4.5 ذہنی صحت کا تجزیہ (Analysing Mental Health)

10 اکتوبر کو دنیا بھر میں ذہنی صحت Mental Health کا عالمی دن منایا جاتا ہے۔ عالمی ادارہ صحت کا کہنا ہے کہ دنیا بھر میں 45 کروڑ افراد کسی نہ کسی دماغی عارضے میں مبتلا ہیں۔ جس میں سب سے زیادہ پائی جانے والی دماغی بیماریاں ڈیپریشن اور شیزوفرینیا ہیں۔ 2002ء میں یہ اندازہ لگایا تھا کہ دنیا بھر میں 15 کروڑ 40 لاکھ سے زیادہ افراد ڈیپریشن کا شکار ہیں۔ جبکہ دنیا بھر میں تقریباً ایک فیصد افراد کسی ایک وقت میں شیزوفرینیا سے متاثر ہوتے ہیں۔ شیزوفرینیا میں مریض کا دماغ غیر حقیقی چیزوں کو حقیقت سمجھنے لگتا ہے، اسے رشتہ دار قریبی عزیز سب دشمن نظر آتے ہیں۔ ان لوگوں میں باہر کی دنیا کا شعور کم ہوتے ہوتے تقریباً ختم ہونے لگتا ہے۔ یہ اپنی ہی دنیا میں مگن نظر آتے ہیں۔ اقوام متحدہ کے مطابق دنیا بھر میں چار میں سے ایک شخص کو کچھ حد تک ذہنی صحت کی دیکھ بھال کی ضرورت ہے۔ جبکہ ترقی پزیر ملکوں میں 85 فی صد تک افراد کو دماغی امراض کے کسی علاج تک کوئی رسائی حاصل نہیں۔ وہاں دماغی بیماری کو شرمندگی اور بدنامی سمجھا جاتا ہے۔ (ویکیپیڈیا)

کورونا کے بعد ذہنی صحت کی اہمیت میں خاطر خواہ اضافہ ہوا۔ وہ زمانہ بھی تھا جب ذہنی مسائل کا ذکر کرنا بھی معیوب سمجھا جاتا تھا۔ یہ خدشہ لگا رہتا تھا کہیں انہیں ذہنی مریض نہ سمجھ لیں۔ لیکن وقت گزرتے آگاہی میں اضافہ ہوا اور ذہنی صحت کو بہتر بنانے اور اسے قائم رکھنے کی

کوششوں میں اضافہ ہوا۔ تحقیق اس بات کو ثابت کرتی ہے گزشتہ چند دہائیوں میں ہر عمر کے لوگوں میں ذہنی مسائل کے کیسز میں نمایاں اضافہ ہوا ہے۔10 اکتوبر 2022 کو عالمی دماغی صحت کے دن کا اعلان پہلی بار ورلڈ مینٹل ہیلتھ ایسوسی ایشن نے 1992 میں کیا تھا۔اس کے بعد اقوام متحدہ کی جانب سے ہر سال دماغی صحت کا عالمی دن ایک نئی تھیم کے ساتھ منانے کی روایت شروع کی گئی تھی۔ذہنی صحت بھی اتنی ہی اہم ہے جتنی جسمانی صحت۔ لیکن شعور کی کمی کے باعث ذہنی صحت کا مسئلہ سنگین ہوتا جارہا ہے۔ نفسیاتی طور پر صحت مند فرد جہاں روزمرہ زندگی کی سرگرمیوں کو بہتر طور پر سرانجام دے سکتا ہے وہیں وہ اسٹریس کو بھی بہتر اور مثبت انداز میں ڈیل کر سکتا ہے۔ ہم اپنی ذات، ماحول اور دوسروں سے متعلق کس انداز میں سوچتے ہیں اور ہمارا رویہ یہ سب ہماری مثبت، کمزور یا بیمار ذہنی صحت کے نتیجہ میں ہوتا ہے۔ زندگی کے کسی بھی گزرے/ گزرتے دور میں خواہ وہ بچپن ہو یا جوانی یا پھر حالات کی جھریوں میں لپٹا بڑھاپا انسان کا ذہنی طور پر صحت مند ہونا بے حد ضروری ہے۔

تیز رفتار زندگی نے فرد کے فرصت کے پل چھین لیے ہیں، اب وہ ایک مشین کی مانند دوڑ رہا ہے اس سیراب کو حاصل کرنے کے لیے جو وہ کبھی بھی نہیں پا سکتا۔ آج کے دور میں یہ دیکھا گیا ہے کہ جسمانی بیماریوں کی بہ نسبت ذہنی بیماریوں کا تناسب زیادہ ہے۔ آج کل کی خراب طرز زندگی سب سے بڑی وجہ ہے۔ یہ بوڑھوں سے لے کر نوجوانوں تک کو کھوکھلہ کرتی جارہی ہے۔ ڈپریشن اور تناؤ عام دکھائی دیتا ہے۔ روزمرہ کے معمول میں تبدیلی اس مسلے کا حل ثابت ہو سکتی ہے۔ دن کی شروعات اگر ورزش سے ہو تو سب سے بہتر، کیونکہ کہا جاتا ہے کی ورزش جسمانی صحت اور ذہنی صحت دونوں کو قوی کرتی ہے۔ دن کی شروعات مراقبے سے کرے۔ ذہنی صحت کے لیے اچھی غذا ضروری ہے۔ خوراک میں پھل اور سبزیوں کا استعمال زیادہ ہونا چاہیے۔ اس کے ساتھ مناسب نیند بھی بہت ضروری ہے۔ ذہنی طور پر بیمار افراد کے لیے ضروری ہے کہ وہ اپنا زیادہ وقت دوستوں، رشتہ داروں اور اہلہ خانہ کے ساتھ گزاریں۔

ذہنی صحت اور ورزش:

عالمی سطح پر 10 سے 20 فیصد نوجوان ذہنی صحت کے مسائل سے دوچار ہیں۔ ذہنی صحت کی خرابی کی نشاندہی نہ ہونے کی بناء پر ان کی زندگی متاثر ہوتی ہے۔ جس سے جسمانی اور ذہنی صحت کو نقصان ہوتا ہے۔ آپ کی جسمانی صحت کو بہتر بنانے کے فوائد اپنے جسم کی دیکھ بھال کو ترجیح دینے کے فوائد ذاتی اہداف تک پہنچنے سے کہیں زیادہ ہیں۔ جب آپ اس بات پر توجہ مرکوز کرتے ہیں کہ کس طرح بہتر جسمانی صحت آپ کی زندگی کے ہر پہلو کو متاثر کرے گی، یہیں سے حقیقی تبدیلی واقع ہوتی ہے۔ کبھی محسوس کیا کہ آپ ورزش کے بعد کتنا اچھا محسوس کرتے ہیں؟ اس کی وجہ یہ ہے کہ جسمانی سرگرمی دماغ میں محسوس کرنے والے اچھے کیمیکل جاری کرتی ہے۔ یہ کیمیکلز تناؤ اور افسردگی سے لڑنے میں مدد کر سکتے ہیں، جس سے ہمیں ہلکا اور خوشی محسوس ہوتی ہے۔ اس وقت کو یاد رکھیں جب آپ نے تیز چہل قدمی کی تھی، آپ نے بعد میں زیادہ پرجوش محسوس کیا۔ متحرک رہنا ہماری قوت برداشت کو بڑھاتا ہے، جس سے ہمیں دوسری سرگرمیوں میں حصہ لینے کے لیے مزید حوصلہ ملتا ہے۔ باقاعدگی سے ورزش اور متوازن خوراک ہارمون کے بہتر ضابطے اور سوزش کو کم کرنے کا باعث بن سکتی ہے، یہ دونوں چیزیں ہمارے موڈ کو بہتر بنا سکتی ہیں۔ ایک صحت مند جسم ایک تیز یادداشت، واضح توجہ، اور مسائل کو حل کرنے کی بہتر مہارتوں کا باعث بن سکتا ہے۔ باقاعدگی سے ورزش، متوازن غذا اور دیگر صحت مند عادات دل کی بیماری، ذیابیطس اور بعض کینسر جیسی دائمی بیماریوں کے خطرات کو

نمایاں طور پر کم کر سکتی ہیں۔ مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ جو لوگ باقاعدگی سے جسمانی سرگرمی میں مشغول ہوتے ہیں ان کی دائمی بیماریوں کا خطرہ کم ہوتا ہے اور ممکنہ طور پر ان کی عمر بڑھ جاتی ہے۔ اپنی جسمانی صحت کو ترجیح دینا آپ کی زندگی کے ہر شعبے کو تقویت بخشتا ہے۔

دماغی صحت کے تعین کرنے والے عناصر:

ہماری پوری زندگی میں، متعدد انفرادی، سماجی عوامل / عناصر ہماری ذہنی صحت کی حفاظت یا اسے کمزور کرنے کے لیے ذمہ دار ہیں۔ ان کی اور ساختی تعین کرنا اہم ہیں کیونکہ یہ ذہنی صحت کے معیار پر ہماری پوزیشن کو تبدیل کر سکتے ہیں۔ ذیل مین ان کی فہرست سازی کی گئی ہے۔

1۔ انفرادی نفسیاتی اور حیاتیاتی عوامل جیسے جذباتی مہارت، نشیلے مادے کا استعمال اور جینیات لوگوں کو ذہنی صحت کے مسائل سے متعارف کرا سکتے ہیں۔

2۔ ناموافق سماجی، اقتصادی، جغرافیائی سیاسی اور ماحولیاتی حالات کا سامنا۔ بشمول غربت، تشدد، عدم مساوات اور ماحولیاتی محرومی۔ لوگوں کی ذہنی صحت کو کمزور کرتی ہے۔

3۔ زندگی کے ہر مرحلے میں اس کی ممکنہ ظہور مساوی ہے لیکن ابتدائی بچپن کی اہمیت جدا ہے۔ اس کے منفی پہلو شخصیت پر کاری وار کرتے ہیں۔۔ مثال کے طور پر، سخت والدین اور جسمانی سزا بچوں کی صحت کو نقصان پہنچانے کے لیے کافی ہیں۔ اس کے اثرات بچوں میں غنڈہ گردی اور مجرمانہ رویے کے طور پر دیکھنے کو ملتے ہیں۔

حفاظتی عوامل:

"ذہنی صحت" سے مراد آپ کی مجموعی نفسیاتی تندرستی ہے۔ اس میں آپ اپنے بارے میں محسوس کرنے کا طریقہ، آپ کے تعلقات کا معیار، اور اپنے جذبات کو سنبھالنے اور مشکلات سے نمٹنے کی آپ کی صلاحیت شامل ہے۔ کوئی بھی ذہنیا جذباتی صحت کے مسائل کا سامنا کر سکتا ہے۔ ہم میں سے بہت سے لوگ اس کا شکار زندگی میں کبھی نہ کبھی ہو سکتے ہیں۔ سنٹر فار ایڈکشن اینڈ مینٹل ہیلتھ کے مطابق، ہر پانچ میں سے ایک کسی بھی سال میں ذہنی بیماری کا تجربہ کرتا ہے۔ اور جب 40 سال کی عمر تک پہنچ جاتے ہیں، دو میں سے ایک شخص کو دماغی بیماری ہوتی ہے، یا ہو چکی ہوتی ہے۔

مندرجہ ذیل تجاویز اگرچہ وہ اہل صحت کے پیشہ ور افراد کے مشورے یا دیکھ بھال کے متبادل نہیں پر آپ کو اپنے مزاج کو بلند کرنے، زیادہ لچکدار بننے اور زندگی سے زیادہ لطف اندوز ہونے میں مدد فراہم کر سکتے ہیں۔

1۔ **سماجی تعلق بنائیں——خاص طور پر آمنے سامنے——بالمشافہ:**

فون کالز اور سوشل نیٹ ورکس اپنی جگہ ہیں، لیکن کچھ چیزیں دیگر لوگوں کے ساتھ، خاص طور پر وہ لوگ جو آپ سے پیار کرتے ہیں اور جو لوگ آپ کو متحرک کرتے ہیں، ان کے ساتھ آمنے سامنے وقت گزارنا، باتیں کرنا، دل کی ذہن کی کیفیت بیان کرنا ذہنی کشیدگی کو ختم کرنے، موڈ کو بہتر بنانے اور مایوسی سے لڑنے کی طاقت فراہم کرتا ہے۔

2۔ متحرک رہیں:

متحرک رہنا دماغ کے لیے اتنا ہی اچھا ہے جتنا جسم کے لیے۔ باقاعدگی سے ورزش یا سرگرمی آپ کی ذہنی اور جذباتی صحت پر مثبت اثر ڈال سکتی ہے، تناؤ کو دور کرتی ہے، یادداشت کو بہتر بناتی ہے، اور آپ کو بہتر سونے میں مدد دیتی ہے۔

3۔ کسی سے بات کریں:

وہ چہرے جو آپ کو دوستانہ لگتے ہو ان سے بات کریں۔ اگر آپ کو خدشات، تناؤ یا پریشانیاں ہیں تو ان کا کسی ایسے شخص کے ساتھ اشتراک کرنا جو آپ کو سمجھتا ہو، آپ کے اعصابی نظام کو پرسکون کرنے اور تناؤ کو دور کرنے کا سب سے مؤثر طریقہ ہے۔ بعض اوقات دوسروں کو محفوظ اور معاون طریقے سے سننا آپ کو وسیع تر نقطہ نظر پیدا کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔ کامیاب گفتگو میں یہ ضروری ہے کہ دونوں فریق ایک دوسرے کے خیالات بانٹنے اور سننے میں آسانی محسوس کریں، اور اگر پریشانیاں اس سے آگے ہیں، تو کسی پیشہ ور سے بات کرنے پر غور کریں۔

4۔ اپنے حواس سے اپیل کریں:

کیا حوصلہ افزائی کرنے والا گانا سننا آپ کو پرسکون محسوس کراتا ہے؟ فطرت میں چہل قدمی کرنے اور درختوں کے نظاروں اور آوازوں سے لطف اندوز ہونے کے بارے میں آپ کیا خیال ہے؟ ہر فرد کے حسی ان پٹ کا جواب تھوڑا مختلف ہوتا ہے، اس لیے صحت مند حسی ان پٹس کے ساتھ تجربہ کریں تاکہ معلوم ہو سکے کہ آپ کے لیے کیا بہتر ہے؟

5۔ آرام کرنے کی مشق کریں:

یوگا، ذہن سازی، مراقبہ اور گہری سانس لینے سے تناؤ کی مجموعی سطح کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ اچھی اور مناسب نیند صحت کی ضامن ہے۔

6۔ تفریح اور غور و فکر کو ترجیح دیں:

ہم سب وقت کی کمی کا رونا روتے ہیں۔ دراصل ہم وقت نکال سکتے ہیں لیکن "بہت مصروف" ہونے کا مکھوٹہ پہنے ہوتے ہیں اور وقت کو مجرم ثابت کرتے ہیں۔ لیکن فرصت کا وقت جذباتی اور ذہنی صحت کے لیے ضروری ہے۔ آرام کرنے، غور کرنے، اور مثبت چیزوں پر توجہ دینے کے لیے کچھ وقت نکالیں جب آپ اپنے دن کے بارے میں لکھیں تو تمام چیزوں کو تحریر کریں، یہاں تک کہ چھوٹی چھوٹی چیزوں کو بھی۔ پھر بعد میں ان پر غور کریں اس سے موڈ کو فروغ دینے میں مدد حاصل ہو گی۔

7۔ مضبوط دماغی صحت کو سہارا دینے کے لیے مقوی اور صحت مند غذا کھائیں:

وہ غذائیں جو آپ کے مزاج کو سہارا دے سکتی ہیں ان میں پھلیاں، (مثلاً دال)، اومیگا تھری سے بھرپور چربی والی مچھلی، گری دار میوے (مثلاً اخروٹ، بادام، کاجو اور مونگ پھلی)، ایوکاڈو، گہرے پتوں والی سبزیاں (مثلاً، پالک، کیلے اور برسلز اور انکھوے نکلی دالیں و اناج) شامل ہیں۔ اور پھل جو مقامی اور موسمی ہو ان کا زیادہ سے زیادہ استعمال کریں، چند پھل ان میں اہم رول ادا کرتے ہیں ان میں مثال کے طور پر، بلیو بیریز بہت افادیت کی حامل ہیں۔۔ ڈارک چاکلیٹ کو دماغی صحت کے لیے بھی ممکنہ طور پر فائدہ مند پایا گیا ہے۔ بہترین غذائی اور

غذائیت سے متعلق مشورے کے لیے، رجسٹرڈ غذائی ماہر سے بات کریں۔

8۔ **نیند میں کوتاہی نہ کریں:**

نیند ہمارے جسم اور دماغ کو ری چارج اور صحت مند رکھنے کا بہترین طریقہ ہے۔ بہتر نیند حاصل کرنے کا ایک طریقہ یہ ہے کہ سونے سے پہلے کے گھنٹوں میں اسکرینس۔ ٹی وی، فون، ٹیبلیٹیا کمپیوٹرز سے وقفہ لیں۔ اس کے بجائے آرام دہ موسیقی کو سننے یا پڑھنے یا کچھ اچھا سننے پر غور کریں۔

9۔ **مقصد اور معنی تلاش کریں:**

یہ عمل سب کے لیے مختلف ہے، لیکن اپنے دن میں مقصد تلاش کرنا اچھی ذہنی صحت کا ایک بڑا عنصر ہے۔ آپ درج ذیل میں سے ایک کو آزما سکتے ہیں:

- کام اور کھیل میں مشغول رہیں جو آپ کو مفید محسوس کرے۔
- تعلقات میں سرمایہ کاری کریں اور ان لوگوں کے ساتھ معیاری وقت گزاریں جو آپ کے لیے اہم ہیں۔
- رضاکار، جو آپ کی زندگی کو بہتر بنانے اور آپ کو خوش کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔
- دوسروں کی دیکھ بھال کرنے کے طریقے تلاش کریں، جو اتنے ہی فائدہ مند اور معنی خیز ہو سکتے ہیں جتنا کہ یہ چیلنجنگ ہے۔
- ہر روز کرنے کے لیے ایک اچھا کام یا اشارہ سوچیں۔

10۔ **اگر آپ کو ضرورت ہو تو مدد حاصل کریں:**

اگر آپ کو یا کسی عزیز کو مدد کی ضرورت ہے، تو آپ کے ان سے ربط کرے اور بغیر جھجک مدد دریافت کرے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)
1۔ جسمانی صحت کو برقرار رکھنے کے کون سے چار اہم ستون ہیں؟
2۔ صحت پر ماحولیات کے اثرات کیا ہو سکتے ہیں؟
3۔ جسمانی صحت کے عوامل میں جینیاتی وراثت کا کیا کردار ہے؟
4۔ بہتر جسمانی صحت ہماری روزمرہ زندگی پر کس طرح اثر ڈال سکتی ہے؟

4.6 خلاصہ (Summary)

جسمانی صحت انسانی زندگی کا ایک اہم پہلو ہے جو نہ صرف جسمانی بلکہ ذہنی اور سماجی بہبود کے لئے بھی اہم ہے۔ یہ صحت مند عادات، متوازن غذا، باقاعدہ ورزش، اور معیاری نیند سے منسلک ہے۔ صحت کو برقرار رکھنے کے لئے بنیادی عوامل جیسے جینیاتی وراثت، ماحولیات، اور طرزِ زندگی کا کردار اہم ہے۔

ایک صحت مند جسم نہ صرف انسان کو بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے بلکہ روزمرہ کی زندگی میں بہتر کارکردگی کے لئے بھی مددگار ہوتا

ہے۔ ماحولیات، آلودگی، اور طرزِ زندگی کے غیر صحت مند رجحانات جسمانی صحت پر منفی اثر ڈال سکتے ہیں، لہذا صحت مند ماحول اور مثبت عادات اپنانا ضروری ہے۔

صحت مند زندگی کے چار بنیادی ستون—متوازن غذا، جسمانی ورزش، نیند، اور ذہنی سکون—زندگی کے معیار کو بہتر بناتے ہیں۔ ان عوامل کی اہمیت کو سمجھنا اور ان کو اپنی روزمرہ زندگی میں شامل کرنا ایک مضبوط اور بیماری سے پاک زندگی کے لئے لازمی ہے۔

4.7 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

اس اکائی کے مطالعے کے بعد آپ نے درج ذیل باتیں سیکھیں۔

- خود آگاہی سے مراد خود کی خامیوں خوبیوں اور ارد گرد کے ماحول سے واقف ہونا۔
- باہمی انفرادی تفاوت سے مراد دو افراد کے درمیان فرق قائم کرنا۔
- دروں انفرادی تفاوت خود کے ہی اندر پائے جانے والا فرق ہے۔
- شیلی ڈویل اور رابرٹ وک لینڈ نے 1970 کی دہائی میں سب سے پہلے خود آگاہی کا پہلا نظریہ شائع کیا۔
- خود شعوری خود آگاہی کی انتہائی حساس حالت ہے۔
- بگ فائیو پرسنالٹی ماڈل مائیرس برگس خود کی دریافت کے لیے قیمتی آلے ہو سکتے ہیں۔
- 1946 ڈبلیو۔ایچ۔او۔ کے تمہیدی آئین نے صحت کو مکمل جسمانی ذہنی معاشرتی بہبود کی حثیت سے بیان کیا ہے۔
- جسمانی صحت کے 4 اہم ستون ہیں۔ ۱) نیند ۲) غذائیت ۳) جسمانی ورزش ۴) ربط
- 10 اکتوبر کو دنیا بھر ذہنی صحت کا عالمی دن منایا جاتا ہے۔
- عالمی ادارہ صحت کے مطابق سارے عالم میں 45 کروڑ افراد کسی نہ کسی دماغی عارضے میں مبتلا ہیں۔

4.8 فرہنگ (Glossary)

خودی (Self)	کسی فرد کی اپنی شناخت، شخصیت، اور انفرادی حیثیت کا شعور، جو اس کے جذبات، رویوں، اور افعال پر اثر انداز ہوتا ہے۔
SWOT	یہ ایک تجزیاتی طریقہ ہے جس میں قوتوں (Strengths) ، کمزوریوں (Weaknesses)، مواقع (Opportunities) ، اور خطرات (Threats) کا جائزہ لیا جاتا ہے تاکہ منصوبہ بندی یا مسائل کا حل تلاش کیا جا سکے۔
آراء (Feedback)	کسی عمل، کام، یا رویے کے بارے میں دی جانے والی مثبت یا منفی رائے، جو بہتری یا تصحیح میں مدد دیتی ہے۔

موضوع(Theme)	کسی تحریر، تقریر، یا تخلیق کا مرکزی خیال یا بنیادی تصور جو اس کی بنیاد ہوتا ہے۔
سماجی انضمام (Social Integration)	مختلف پس منظر اور ثقافتوں کے لوگوں کو ایک معاشرتی ڈھانچے میں شامل کرنے کا عمل، جس سے ہم آہنگی اور مساوات کو فروغ دیا جاتا ہے۔
خود کی قدر(Self-Worth)	اپنی صلاحیتوں اور اہمیت کا ادراک جو انسان کو خود اعتمادی اور مثبت رویے کے لئے تحریک دیتا ہے۔
سماجی مہارت (Social Skill)	دوسروں کے ساتھ مؤثر اور خوشگوار انداز میں بات چیت اور تعلق قائم کرنے کی صلاحیت، جس میں سننا، سمجھنا، اور جذبات کو اظہار کرنا شامل ہے۔

4.9 نمونہ امتحانی سوالات(Model Examination Questions)

معروضی جوابات کے حامل سوالات(Objective Type Questions)

1۔ ۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔کے مطابق انفرادی تفاوت کے معنی مکمل شخصیت کے کسی بھی پیمائش پہلو کو شامل کرنے سے ہے۔

a) Shelley b) Robrt W c) Skinner d) ان میں سے کوئی نہیں۔

2۔ ۔۔۔۔۔۔۔۔1970 کی دہائی میں خود آگاہی کا پہلا بڑا نظریہ شائع کیا؟

a) Robert Wicklund b) Shelley Durval

c) aاور bدونوں d) Skinner

3۔ ۔۔۔۔۔۔۔۔خود آگاہی کی ایک انتہائی حساس حالت ہے۔

a) مراقبہ b) شعوری c) شناسی d) چاروں

4۔ بگ فائیو پرسنالٹی ماڈل اور۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔خود کی دریافت کے لیے قیمتی ٹولز ہو سکتے ہیں۔

a) SWOT b) Myers - Briggs c) aاور b دونوں d) ان میں سے کوئی نہیں

5۔ ۔۔۔۔۔۔کے تمہیدی آئین نے صحت کو مکمل جسمانی ذہنی معاشرتی بہبود کی حثیت سے بیان کیا ہے۔

a) ہندوستانی آئین1950 b) اقوام متحدہ کے1948 کی دفعہ 25

c) 1946 ڈبلیو۔ایچ۔او d) سبھی چاروں

6۔ ۔۔۔۔۔۔میں بیان کیا ہے کہ ہر ایک کے پاس ایک معیار زندگی کا حق اپنی اور اپنے کنبہ کی صحت و فلاح و بہبود کے لیے کافی ہے۔

a) 1946 ڈبلیو۔ایچ۔او b) اقوام متحدہ کے1948 کی دفعہ 25

c) ہندوستانی آئین d) ان میں سے کوئی نہیں

7۔ ۔۔۔۔۔۔۔۔کو عالمی ذہنی صحت کے طور پر منایا جاتا ہے۔

a) 1اپریل b) 15اپریل c) 10اکتوبر d) 11نومبر

8۔ ۔۔۔۔۔۔۔کے مطابق دنیا بھر میں ہر ۴ میں سے ایک شخص کو کچھ حد تک ذہنی صحت کی دیکھ بھال کی ضرورت ہے۔

a) WHO b) اقوام متحدہ c) aاورbدونوں d) کوئی نہیں

مختصر جوابات کے حامل سوالات(Short Answer Type Questions)

1۔ انفرادی تفاوت اور درون تفاوت کے درمیان فرق واضح کیجیے۔

2۔ خود آگاہی اور خود شعوری کے درمیان فرق واضح کیجیے۔

3۔ خود آگاہی کی اقسام کتنی ہیں۔

4۔ خود اعتمادی کے تجزیے کے عوامل پیش کیجیے۔

5۔ جسمانی صحت کو متاثر کرنے والے عوامل پیش کیجیے۔

6۔ خود آگاہی پیدا کرنے والے عناصر پیش کیجیے۔

طویل جوابات کے حامل سوالات(Long Answer Type Questions)

1۔ عزت نفس کے نظریے کو کب پیش کیا گیا۔

2۔ جسمانی صحت پر تفصیلی نوٹ لکھیے۔

3۔ عزت نفس کیا ہے؟تفصیل سے وضاحت کیجیے۔

4۔ خود آگاہی کیا ہے؟اس کی اہمیت وافادیت پر روشنی ڈالیے۔

5۔ جسمانی وذہنی صحت خود آگاہی سے کس طرح منسلک ہے؟

4.10 تجویز کردہ اکتسابی مواد(Suggested Reading Materials)

1۔ Anderson, E. M., Bohon, L. M., & Berrigan, L. P. (1996). Factor structure of the private self-consciousness scale. Journal of Personality Assessment, 66, 144-152.

2۔ Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioural change. Psychological Review, 84,191-215.

3۔ Bargh, J. A., & Chartrand, T. L. (1999). The unbearable automaticity of being. American Psychologist, 54, 462-479.

4۔ Batson, C. D., Kobrynowicz, D., Dinnerstein, J. L., Kampf, H. C., &

Wilson, A. D. (1997). In a very different voice: Unmasking moral hypocrisy. Journal of Personality and Social Psychology, 72, 1335-1348.

5- Church, A.H. (1997) Managerial Self-Awareness in High-Performing Individuals in Organizations. Journal of Applied Psychology. Volume 82. Issue 2. April 1997.

6- Doan, T., Ha, V., Strazdins, L. *et al.* Healthy minds live in healthy bodies – effect of physical health on mental health: Evidence from Australian longitudinal data. *Curr Psychol* 42, 18702–18713 (2023). https://doi.org/10.1007/s12144-022-03053-7

7- Rath, T. and Conchi, B. (2008) Finding Your Leadership Strengths; Why Effective Leaders Must Possess a High Level of Self-Awareness. Gallup Management Journal. December 2008.

8- Silvia, P.J. and Duvall, S.T. (2001) Objective Self-Awareness Theory: Recent Progress and Enduring Problems. Personality and Psychology Review. Volume 5.

اکائی 5۔ وقت اور جذبات کا انتظام

(Managing Time and Emotions)*

اکائی کے اجزاء

5.0 تمہید(Introduction)

5.1 مقاصد(Objectives)

5.2 وقت کے انتظام کا تعارف(Introduction to Time Management)

5.2.1 وقت کے انتظام کی تعریف اور اہمیتMeaning of Time Management

5.2.2 وقت کے مؤثر انتظام کے فوائدBenefits of Effective Time Management

5.2.3 وقت کے ناقص انتظام کے نتائج(Consequences of Poor Time Management)

5.3 ٹائم لاگ اور اس کا تجزیہ(Time Log and its Analysis)

5.3.1 ٹائم لاگ کیا ہے؟ (What is a Time Log?)

5.3.2 ٹائم لاگ کو کیسے برقرار رکھا جائے؟(How to Maintain a Time Log?)

5.3.3 ٹائم لاگ کا تجزیہ کرنا Analyzing the Time Log

5.4 وقت ضائع کرنے والے(Time Wasters)

5.4.1 وقت کے ضیاع کرنے والے عوامل کیا ہیں؟(What are Time Wasters?)

5.4.2 وقت ضائع کرنے والے عوامل کی شناخت (Identifying Time Wasters)

5.4.3 وقت ضائع کرنے والوں کو کم کرنے یا ختم کرنے کی حکمت عملی

(Strategies to Minimize or Eliminate Time Wasters)

5.5 وقت کے انتظام کے لیے منصوبہ بندی (Planning for Managing Time)

5.5.1 روزانہ، ماہانہ اور سالانہ منصوبے بنانا(Creating Daily, Monthly, and Yearly Plans)

5.5.2 مؤثر منصوبہ بندی کے لیے آلات اور تکنیک

(Tools and Techniques for Effective Planning)

* Dr. Sameena Basu, Associate Professor, Centre for Distance and Online Education, MANUU

5.6 کاموں کی ترجیح(Prioritizing Tasks)

5.6.1 کاموں کی ترجیح کی اہمیت (Importance of Prioritizing Tasks)

5.6.2 ترجیح دینے کے طریقے(Methods for Prioritizing)

5.7 جذبات کاانتظام (Managing Emotions)

5.7.1 جذبات: مفہوم اور اقسام(Emotions: Meaning and Types)

5.7.2 جذبات کاانتظام : مفہوم اور اہمیت

(Managing Emotions: Meaning and Significance)

5.7.3 جذبات کا نظم کیسے کریں؟(How to Manage Emotions?)

5.8 تناؤ کاانتظام (Managing Stress)

5.8.1 تناؤ اور اس کے ذرائع کو سمجھنا(Understanding Stress and Its Sources)

5.8.2 تناؤ کے انتظام کی تکنیک (Techniques for Managing Stress)

5.9 غصے کاانتظام(Managing Anger)

5.9.1 غصہ کیا ہے؟(What is Anger?)

5.9.2 غصے کے محرکات کی شناخت(Identifying Triggers of Anger)

5.9.3 غصے پر قابو پانے اور تعمیری انداز میں اظہار کرنے کی حکمت عملی

(Strategies for Controlling and Expressing Anger Constructively)

5.9.4 تناؤ والے حالات میں پر سکون رہنے کی تکنیک

(Techniques for Maintaining Calm in Stressful Situations)

5.10 خوف اور اضطراب کاانتظام(Managing Fear and Anxiety)

5.10.1 خوف اور اضطراب کیا ہے؟ (What is Fear and Anxiety?)

5.10.2 خوف اور اضطراب سے نمٹنے کی تکنیک

(Techniques for Coping with Fear and Anxiety)

5.11 خلاصہ(Summary)

5.12 اکتسابی نتائج(Learning Outcomes)

5.13 فرہنگ(Glossary)

5.14 نمونہ امتحانی سوالات(Model Examination Questions)

5.15 تجویز کردہ اکتسابی مواد(Suggested Reading Material)

5.0 تمہید(Introduction)

وقت اور جذبات کا مؤثر انتظام ذاتی اور پیشہ ورانہ کامیابی کے لیے بہت اہم ہے۔ آج کی تیز رفتار اور مطالباتی دنیا میں، کاموں کو منظم کرنے اور ان کو ترجیح دینے کی صلاحیت اور جذباتی استحکام کو برقرار رکھنے کی صلاحیت، پیداواریت، فلاح و بہبود، اور مجموعی زندگی کے اطمینان میں نمایاں اضافہ کر سکتی ہے۔ اس اکائی میں وقت اور جذبات کے انتظام سے متعلق تصورات اور عملی حکمت عملیوں کو سمجھنے پر توجہ مرکوز کی گئی ہے، اور آپ کو ان اہم مہارتوں کو سیکھنے میں مدد دینے کے لیے ایک جامع رہنمائی فراہم کی جائے گی۔

وقت کا انتظام ہمارے دستیاب وقت کا بہترین استعمال کرنے کے بارے میں ہے۔ یہ صرف مصروف رہنے کے بارے میں نہیں ہے بلکہ اس بات کو یقینی بنانے کے بارے میں ہے کہ ہماری سرگرمیاں ہمارے مقاصد اور ترجیحات کے مطابق ہیں۔ مؤثر وقت کے انتظام سے کارکردگی میں اضافہ، تناؤ میں کمی، اور بہتر کام-زندگی کا توازن حاصل کیا جا سکتا ہے۔ دوسری طرف، ناقص وقت کا انتظام ڈیڈ لائنز کے چھوٹنے، نامکمل کاموں، اور بڑھتی ہوئی بے چینی کا سبب بن سکتا ہے۔ جذباتی انتظام میں ہمارے جذبات کو پہچاننا اور سمجھنا اور انہیں صحت مند اور تعمیری انداز میں منظم کرنے کا طریقہ سیکھنا شامل ہے۔ جذبات انسانی تجربے کا ایک لازمی حصہ ہیں اور ہماری فیصلہ سازی اور دوسروں کے ساتھ تعامل میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ جذبات کا مؤثر طریقے سے انتظام کرنے سے ذہنی صحت میں بہتری، بہتر تعلقات اور چیلنجوں کا سامنا کرنے میں زیادہ لچک پیدا ہو سکتی ہے۔

یہ اکائی آپ کو اپنے وقت اور جذبات کو مؤثر طریقے سے منظم کرنے کے لیے ضروری علم اور آلات سے آراستہ کرنے کے لیے تیار کیا گئی ہے۔ مختلف تکنیکوں اور حکمت عملیوں کو جانچ کر، آپ یہ سیکھیں گے کہ کس طرح توجہ مرکوز رکھی جائے، عام مشکلات سے بچا جائے، اور مثبت ذہنیت کو فروغ دیا جائے۔ چاہے آپ ایک طالب علم ہوں، ایک پیشہ ور ہوں، یا اپنی ذاتی زندگی کو بہتر بنانے کے خواہشمند ہوں، اس اکائی میں شامل مہارتیں متوازن اور مکمل زندگی کے حصول کے لیے انمول ہیں۔

5.1 مقاصد(Objectives)

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

- مؤثر وقت کے انتظام کے فوائد اور برے وقت کے انتظام کے نتائج کی وضاحت کر سکیں گے۔
- ٹائم لاگ کو مستقل طور پر برقرار رکھنے کے لیے تکنیکوں کا اطلاق کر سکیں گے۔
- روزمرہ کے معمولات میں وقت ضائع کرنے والی عام سرگرمیوں اور طرز عمل کی نشاندہی کر سکیں گے۔
- مؤثر روزانہ، ماہانہ اور سالانہ منصوبے بنانے کے لیے مختلف ٹولز (جیسے ڈیجیٹل پلانرز، ٹاسک مینجمنٹ ایپس) کا استعمال کر سکیں گے۔
- کاموں کو مؤثر طریقے سے ترجیح دینے کے لیے مختلف طریقے (جیسے آئزن ہاور میٹرکس، ABC تجزیہ) استعمال کر سکیں گے۔

- مختلف حالات میں جذبات کو سنبھالنے اور ان پر قابو پانے کے لیے حکمت عملیوں کا اطلاق کر سکیں گے۔
- غصے میں اضافے کی ابتدائی علامات کو پہچانیں اور غصے پر قابو پانے کے لیے پیشگی حکمت عملی کا اطلاق کر سکیں گے۔
- مشکل حالات میں خوف اور اضطراب سے نمٹنے کے لیے حکمت عملیوں کا اطلاق کر سکیں گے۔

5.2 وقت کے انتظام کا تعارف(Introduction to Time Management)

وقت کا مؤثر انتظام ایک اہم مہارت ہے جو ہماری زندگی کے ہر پہلو پر اثر انداز ہوتی ہے، چاہے وہ تعلیمی ہو، پیشہ ورانہ ہو یا ذاتی فلاح و بہبود سے متعلق ہو۔ اکثر ہم خود کو ڈیڈ لائنز پوری کرنے میں مشکل محسوس کرتے ہیں، کاموں کے بوجھ تلے دبے ہوئے پاتے ہیں، یا دن میں مزید گھنٹوں کی خواہش کرتے ہیں۔ مؤثر وقت کا انتظام صرف کاموں کو شیڈول کرنے کے بارے میں نہیں ہے؛ یہ پیداواری صلاحیت کو بہتر بنانے، تناؤ کو کم کرنے اور متوازن زندگی حاصل کرنے سے متعلق ہے۔ وقت کو مؤثر طریقے سے منظم کرنے کا کیا مطلب ہے؟ اپنے دن کو مؤثر طریقے سے منظم کرنے کے کیا فوائد ہیں، اور اگر ہم ایسا کرنے میں ناکام رہیں تو کن چیلنجز کا سامنا کرنا پڑتا ہے؟ ہم ان سوالات کا جائزہ لیں گے، پیداواری صلاحیت کو بڑھانے کے لیے حکمت عملیاں دریافت کریں گے اور خود نظم و نسق کے اس بنیادی پہلو کو نظر انداز کرنے کے نتائج پر غور کریں گے۔

ٹائم مینجمنٹ ایک اہم ہنر ہے جو ہماری زندگی کے ہر پہلو کو متاثر کرتی ہے، تعلیمی اور پیشہ ورانہ کوششوں سے لے کر ذاتی فلاح و بہبود تک۔ ہم کتنی بار اپنے آپ کو ڈیڈ لائن کو پورا کرنے کے لیے جدوجہد کرتے ہوئے پاتے ہیں، کاموں سے مغلوب ہوتے ہیں، یا دن میں مزید گھنٹے کی خواہش رکھتے ہیں؟ مؤثر وقت کا انتظام صرف کاموں کو شیڈول کرنے کے بارے میں نہیں ہے؛ یہ پیداواری صلاحیت کو بہتر بنانے، تناؤ کو کم کرنے اور متوازن زندگی کے حصول کے بارے میں ہے۔ وقت کو مؤثر طریقے سے منظم کرنے کا کیا مطلب ہے؟ اپنے دن کو مؤثر طریقے سے منظم کرنے کے کیا فوائد ہیں، اور اس کے برعکس، جب ہم ایسا کرنے میں ناکام رہتے ہیں تو کون سے چیلنجز پیدا ہوتے ہیں؟

ہم ان سوالات کو تلاش کریں گے، پیداواری صلاحیت کو بڑھانے کے لیے حکمت عملیوں اور خود نظم و نسق کے اس بنیادی پہلو کو نظر انداز کرنے کے نتائج پر غور کریں گے۔

5.2.1 وقت کے انتظام کے معنی(Meaning of Time management)

وقت کے انتظام/ٹائم مینجمنٹ سے مراد مختلف سرگرمیوں کے درمیان اپنے وقت کو مؤثر طریقے سے استعمال کرنے کے لئے، اس کو منظم کرنے اور منصوبہ بندی کرنے کے عمل سے ہے۔ بہترین وقت کا انتظام آپ کو سخت محنت کے بجائے ذہانت سے کام کرنے کی صلاحیت فراہم کرتا ہے، لہذا آپ کم وقت میں زیادہ کام کر سکتے ہیں، خاص طور پر جب وقت کم ہو اور دباؤ زیادہ ہو۔ وقت کا انتظام ذاتی اور پیشہ ورانہ زندگی دونوں میں کامیابی حاصل کرنے کے لئے اہم ہوتا ہے۔

وقت کا انتظام ایک ایسا عمل ہے جو منصوبہ بندی، تنظیم، اور ترجیح دینے پر مبنی ہوتا ہے۔ اس کو سیکھنے اور اس پر عمل کرنے سے آپ نہ

صرف اپنے پیشہ ورانہ بلکہ ذاتی زندگی میں بھی کامیاب ہو سکتے ہیں۔

وقت کے انتظام کے اہم اجزاء ہیں:

- **منصوبہ بندی (Planning):** وقت کو مختلف کاموں اور سرگرمیوں کے لئے مختص کرنا، تاکہ تمام کاموں کو بروقت مکمل کیا جا سکے۔
- **ترجیحات کا تعین (Prioritization):** اہم کاموں کو پہلے انجام دینا اور غیر اہم کاموں کو بعد میں کرنا۔
- **تنظیم (Organization):** وقت اور وسائل کو مؤثر طریقے سے منظم کرنا تاکہ مختلف کاموں کو ترتیب سے انجام دیا جا سکے۔
- **کنٹرول (Control) :** وقت کے ضیاع کو روکنے کے لئے اپنے کاموں اور سرگرمیوں پر نظر رکھنا۔

تصور کریں کہ آپ ایک طالب علم ہیں جو متعدد ذمہ داریاں سنبھال رہے ہیں جیسے کہ مطالعہ، جزوقتی کام، اور ذاتی زندگی۔ موثر ٹائم مینجمنٹ کی مشق کر کے، آپ ہر ذمہ داری کے لیے مخصوص ٹائم بلاکس مختص کر سکتے ہیں، اس بات کو یقینی بناتے ہوئے کہ آپ کسی بھی شعبے میں پیچھے نہ رہیں۔ یہ منظم انداز نہ صرف آپ کو ٹریک پر رکھتا ہے بلکہ آخری لمحات کے درد اور اس سے وابستہ تناؤ کو بھی روکتا ہے۔

5.2.2 وقت کے مؤثر انتظام کے فوائد (Benefits of Effective Time Management)

وقت کا انتظام ایک اہم صلاحیت ہے جو زندگی کے مختلف پہلوؤں میں کامیابی کے لیے ضروری ہے۔ اس کے فوائد درج ذیل ہے:

1۔ **پیداواری صلاحیت میں اضافہ (Increased Productivity):** مؤثر وقت کا انتظام آپ کو کاموں کو مؤثر طریقے سے مکمل کرنے میں مدد کرتا ہے۔ یہ آپ کو کم اہم کاموں سے مشغول ہوئے بغیر اہم کاموں پر توجہ مرکوز کرنے کی اجازت دیتا ہے۔

2۔ **اہداف کا حصول (Achieving Goals):** مخصوص، قابل پیمائش، قابل حصول، متعلقہ، وقت بند اہداف، جیسے کہ ہر ہفتے ابواب کی ایک مخصوص تعداد کو مکمل کرنے کا ہدف مقرر کرنے سے، آپ اپنے تعلیمی مقاصد کی طرف مسلسل ترقی کر سکتے ہیں۔

3۔ **زیادہ مواقع (Greater Opportunities):** سیکھنے اور ترقی کے لیے وقت مختص کرنے سے نئے مواقع کھل سکتے ہیں۔ مسلسل کارکردگی اور ڈیڈلائن کو پورا کرنا کیریئر کی ترقی اور ترقیوں کا باعث بن سکتا ہے۔

4۔ **تناؤ میں کمی (Reduced Stress):** کاموں کو منظم رکھنا بیک وقت متعدد کاموں کو سنبھالنے کے تناؤ کو کم کرتا ہے۔ جب آپ اپنے وقت کو اچھی طرح سے منظم کرتے ہیں، تو آپ آخری منٹ کی آخری تاریخ کے دباؤ سے بچ سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر، امتحانات کی تیاری مہینے بھر پہلے کرنا، بجائے آخری رات کو رٹنے کے، تناؤ کو کم کرتا ہے اور کارکردگی کو بڑھاتا ہے۔

5۔ **بہتر کام اور زندگی کا توازن (Better Work-Life Balance):** اپنے وقت کا اچھی طرح انتظام کرنا یقینی بناتا ہے کہ آپ کے پاس ذاتی سرگرمیوں اور آرام کے لیے کافی وقت ہے۔ یہ کام اور ذاتی زندگی میں توازن پیدا کر کے تناؤ کو کم کرتا ہے اور ذہنی تھکاوٹ سے بچاتا ہے۔ مثال کے طور پر، تفریحی سرگرمیوں کے لیے ویک اینڈ کو شیڈول کرنے سے صحت مند توازن برقرار رکھنے میں مدد ملتی ہے۔

6۔ **بہتر فیصلہ سازی (Improved Decision Making)**: جب آپ کے پاس ایک واضح منصوبہ ہے، تو آپ اپنا وقت گزارنے کے بارے میں بہتر فیصلے کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر، یہ فیصلہ کرنا کہ آیا کسی سماجی تقریب میں شرکت کرنا ہے یا آنے والے امتحان کے لیے مطالعہ کرنا اس وقت آسان ہو جاتا ہے جب آپ کے پاس اچھی طرح سے منظم منصوبہ ہو۔

7۔ **بہتر توجہ اور ارتکاز (Enhanced Focus and Concentration)**: ایک اچھی طرح سے منظم ٹائم ٹیبل آپ کو بہتر توجہ مرکوز کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔ مثال کے طور پر، بغیر کسی وقفے کے مطالعہ کے وقت کے لیے مخصوص اوقات وقف کرنے سے معلومات کے ارتکاز اور برقراری کو نمایاں طور پر بہتر بنایا جا سکتا ہے۔

8۔ **زیادہ تحریک اور حوصلہ (Increased Motivation and Morale)**: وقت پر کام مکمل کرنے سے ایک احساس کامیابی پیدا ہوتا ہے، جس سے تحریک میں اضافہ ہوتا ہے۔ مستقل کارکردگی مثبت رائے کا سبب بن سکتی ہے، جس سے حوصلہ بلند ہوتا ہے۔

9۔ **بہتر تعلقات(Better Relationships)** : موثر مواصلت کے لیے وقت مختص کرنا کام اور آپ کی ذاتی زندگی دونوں میں تعلقات کو بہتر بنا سکتا ہے۔ قابل اعتماد اور وقت کا پابند ہونا اعتماد پیدا کرتا ہے اور تعلقات کو مضبوط کرتا ہے۔

10۔ **خود نظم وضبط (Self-Discipline)**: باقاعدگی سے اپنے وقت کا مؤثر طریقے سے انتظام خود نظم وضبط اور اچھی عادات پیدا کرتا ہے۔ مستقل وقت کا انتظام طویل مدتی اہداف کو طے کرنے اور حاصل کرنے میں مدد کرتا ہے۔

مجموعی طور پر، مؤثر وقت کا انتظام پیداواری صلاحیت کو بڑھاتا ہے، تناؤ کو کم کرتا ہے، اور کام اور ذاتی سرگرمیوں کے لیے متوازن نقطہ نظر کو یقینی بنا کر زندگی کے معیار کو بہتر بناتا ہے۔

5.2.3 وقت کے ناقص انتظام کے نتائج(Consequences of Poor Time Management)

وقت کا ناقص انتظام کئی منفی نتائج کا باعث بن سکتا ہے جو ذاتی اور پیشہ ورانہ زندگی دونوں کو متاثر کرتے ہیں۔ یہاں کچھ اہم نتائج ہیں:

1۔ **تناؤ میں اضافہ**: کاموں کو ترجیح دینے اور ڈیڈ لائن کو پورا کرنے میں ناکامی اکثر تناؤ اور اضطراب کا باعث بنتی ہے۔ تاخیر اور آخری لمحات کی جلدی اس تناؤ کو بڑھا دیتی ہے۔

2۔ **مقررہ وقت کا چھوٹنا(Missed Deadlines)**: وقت کا ناقص انتظام بعض اوقات مقررہ وقت کے اہداف کو پورا نہ کرنے کی وجہ بنتا ہے، جس سے کام یا کارکردگی اور ساکھ متاثر ہوتے ہیں۔

3۔ **کم پیداواری صلاحیت(Lower Productivity)**: وقت کا غیر موثر استعمال پیداواری صلاحیت کو کم کرتا ہے۔ کاموں کو مکمل ہونے میں زیادہ وقت لگتا ہے، اور جلد بازی کی کوششوں کی وجہ سے کام کا معیار متاثر ہو سکتا ہے۔

4۔ **کام کا ناقص معیار(Poor Quality of Work)**: ناقص وقت کے انتظام کی وجہ سے جلد بازی کا کام کم معیار کے نتائج کا

باعث بن سکتا ہے۔ تفصیل اور جامعیت پر توجہ کا فقدان اس میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

5۔ **تعلقات پر منفی اثرات(Negative Impact on Relationships):** دائمی تاخیر اور وقت کا انتظام کرنے میں ناکامی ان ساتھیوں، دوستوں اور خاندان کے ممبران کے ساتھ تعلقات کو کشیدہ کر سکتی ہے، جو وقت کی پابندی اور معتبریت پر انحصار کرتے ہیں۔

6۔ **صحت کے مسائل(Health Issues):** ناقص وقت کے انتظام سے مسلسل تناؤ اور دباؤ صحت کے مسائل جیسے بے خوابی، تھکاوٹ اور جلن کا باعث بن سکتا ہے۔

7۔ **کھوئے ہوئے مواقع (Missed Opportunities):** نیٹ ورکنگ، مہارتیں بڑھانے، یا ذاتی ترقی کے لیے مؤثر طریقے سے وقت مختص کرنے میں ناکامی کے نتیجے میں کیریئر کی ترقی یا ذاتی تکمیل کے مواقع ضائع ہو سکتے ہیں۔

8۔ **منفی شہرت(Negative Reputation):** وقت پر پوری طرح کام کو انجام نہ دینا یا توقعات پر پورا اترنے میں مسلسل ناکامی پیشہ ورانہ اور ذاتی طور پر ساکھ کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔

9۔ **کام اور زندگی میں توازن کی کمی(Lack of Work-Life Balance):** وقت کا ناقص انتظام اکثر کام اور ذاتی زندگی کے درمیان عدم توازن کا باعث بنتا ہے، جس سے دونوں شعبوں میں تناؤ اور عدم اطمینان پیدا ہوتا ہے۔

مجموعی طور پر، ناقص وقت کا انتظام نہ صرف انفرادی کارکردگی اور فلاح و بہبود کو متاثر کرتا ہے بلکہ تعلقات، مواقع اور زندگی کے مجموعی معیار پر بھی وسیع اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

5.3 ٹائم لاگ اور اس کا تجزیہ (Time Log and Its Analysis)

کیا آپ نے کبھی اپنے آپ کو یہ سوچتے ہوئے پایا ہے کہ آپ کا دن کہاں غائب ہو گیا؟

کیا آپ اکثر ایسا محسوس کرتے ہیں کہ آپ جو کچھ کرنا چاہتے ہیں، اسے پورا کرنے کے لیے کافی وقت نہیں ہے؟

یہ سوالات وقت کے انتظام اور کام کی فعالیت کے عام مسائل کو نمایاں کرتے ہیں، اور ان مسائل کو حال کرنے میں ٹائم لاگ واقعی آپ کی مدد کرے گا۔ اس لاگ میں آپ دن بھر کے اپنے کاموں کو نوٹ کر کے دیکھ سکتے ہیں کہ آپ کا وقت کہاں صرف ہو رہا ہے اور کسی بھی فعالیت میں کہاں ضائع ہو رہا ہے۔

تو آیئے ٹائم لاگ کے بارے میں مزید تفصیل سے جاننے کی کوشش کرتے ہیں۔

5.3.1 ٹائم لاگ کیا ہے؟ (What is a Time Log?)

ٹائم لاگ اس بات کا تفصیلی ریکارڈ ہے کہ آپ دن بھر اپنا وقت کیسے گزارتے ہیں۔ اس میں تمام سرگرمیاں، کام، اور وقفے شامل ہیں، مخصوص آغاز اور اختتامی اوقات کے ساتھ ریکارڈ کیے گئے ہیں۔ ٹائم لاگ کا بنیادی مقصد آپ کے روزمرہ کے معمولات کی واضح تصویر

فراہم کرنا ہے، جس سے آپ کو یہ سمجھنے میں مدد ملے گی کہ آپ کا وقت کیسے مختص کیا جاتا ہے۔

5.3.2 ٹائم لاگ کو کیسے برقرار رکھا جائے(How to Maintain a Time Log)

ٹائم لاگ کو برقرار رکھنے کے لیے، ان اقدامات پر عمل کریں:

- **ایک طریقہ منتخب کریں:** آپ اپنی سرگرمیوں کو ریکارڈ کرنے کے لیے ایک نوٹ بک، ایک اسپریڈ شیٹ، یا ٹائم ٹریکنگ ایپ استعمال کر سکتے ہیں۔
- **سرگرمیاں ریکارڈ کریں:** ہر سرگرمی کو شروع اور ختم ہونے پر فوراً نوٹ کریں۔ اس میں سرگرمی کی قسم، اس کا دورانیہ، اور کسی بھی رکاوٹ کی تفصیلات شامل کریں۔
- **مستقل رہیں:** اپنے وقت کے استعمال کی درست تصویر حاصل کرنے کے لیے اپنی سرگرمیوں کو کم از کم ایک ہفتے تک مسلسل ریکارڈ کریں۔
- **سرگرمیوں کی درجہ بندی کریں:** کام، مطالعہ، تفریح، ورزش، کھانا، اور نیند جیسے مشترکہ زمروں کے تحت اسی طرح کی سرگرمیوں کا گروپ بنائیں۔

فرض کریں کہ آپ "تفہیم ذات" مواد کا مطالعہ کرنے والے طالب علم ہیں۔ آپ کے ٹائم لاگ میں درج ذیل اندراجات شامل ہو سکتے ہیں:

Time Log

زمرہ	سرگرمی	شروع وقت	اختتام وقت
ذاتی	اٹھنے اور صبح کی روٹین	6:00 صبح	7:00 صبح
کھانا	ناشتہ	7:00 صبح	7:30 صبح
مطالعہ	مطالعہ: تنقیدی تحریر	7:30 صبح	9:00 صبح
فراغت	استراحت	9:00 صبح	9:30 صبح
مطالعہ	کلاس SWOT: تجزیہ	9:30 صبح	11:00 صبح
مطالعہ	گروپ بحث	11:00 صبح	12:00 دوپہر
کھانا	ظہرانہ/دوپہر کا کھانا	12:00 دوپہر	12:30 دوپہر
صحت	آرام	12:30 دوپہر	1:00 بعد از ظہر
مطالعہ	مطالعہ: چیلنجز کے بارے میں لکھنا	1:00 بعد از ظہر	3:00 بعد از ظر
فراغت	استراحت	3:00 بعد از ظہر	3:30 بعد از ظہر
مطالعہ	ہوم ورک	3:30 بعد از ظہر	5:00 بعد از ظہر

زمرہ	سرگرمی	شروع وقت	اختتام وقت
فراغت	فراغت	5:00 بعد از عصر	6:00 بعد از عصر
کھانا	رات کا کھانا	6:00 بعد از مغرب	6:30 بعد از مغرب
ذاتی	خاندانی وقت	6:30 بعد از مغرب	8:00 بعد از مغرب
ذاتی	مرور اور اگلے دن کی منصوبہ بندی	8:00 بعد از عشا	9:00 بعد از عشا
نیند	سونے کی روٹین	9:00 بعد از عشا	10:00 بعد از عشا
نیند	سونا	10:00 بعد از عشا	6:00 صبح

اس ٹائم لاگ میں دن بھر کی سرگرمیوں کی فہرست دی گئی ہے، جسے ذاتی (personal)، کھانا (meals)، مطالعہ (study)، فرصت (leisure)، صحت (health)، اور نیند (sleep) جیسے زمروں (categories) میں درجہ بند کیا گیا ہے، جس میں ہر سرگرمی اس کے آغاز اور اختتامی اوقات کے ساتھ نوٹ کی گئی ہے۔

5.3.3 ٹائم لاگ کا تجزیہ (Analyzing the Time Log)

ایک بار جب آپ نے اپنے ٹائم لاگ کو ایک ہفتے تک برقرار رکھا ہے، تو اس کا تجزیہ کریں تاکہ نمونوں اور بہتری کے شعبوں کی نشاندہی کریں۔ ان اقدامات پر عمل:

- اندراجات کا جائزہ لیں: ہر اندراج کو دیکھیں اور سرگرمیوں کو ان کی نوعیت اور مقصد کے مطابق درجہ بندی کریں۔
- پیٹرن کی شناخت کریں: بار بار چلنے والی سرگرمیوں اور ٹائم سلاٹس کا مشاہدہ کریں۔ نوٹ کریں کہ آپ کب زیادہ کارآمد ہوتے ہیں اور کب آپ وقت ضائع کرنے کا رجحان رکھتے ہیں۔
- وقت کی تقسیم کا اندازہ لگائیں: مختلف زمروں (مثلاً، مطالعہ، ذاتی، تفریح) پر گزارے گئے وقت کے تناسب کا اندازہ لگائیں۔ تعین کریں کہ آیا آپ کے وقت کی تقسیم آپ کے مقاصد اور ترجیحات کے مطابق ہے۔
- وقت ضائع کرنے والوں کی نشاندہی کریں: ان سرگرمیوں کی نشاندہی کریں جو کوئی خاص فائدہ نہیں دیتیں لیکن وقت کو غیر ضروری طور پر ضائع کرتی ہیں، جیسے سوشل میڈیا کا بے حد استعمال یا بغیر منصوبہ بندی کے وقفے۔
- منصوبے میں تبدیلیاں: اپنی تجزیہ کی بنیاد پر، اپنے شیڈول میں تبدیلیاں کریں۔ اعلیٰ ترجیحی کاموں کے لیے زیادہ وقت مختص کریں اور کم اہمیت والے کاموں پر صرف کیے گئے وقت کو کم کریں۔

دیئے گئے مثالی ٹائم لاگ سے آپ یہ نوٹ کر سکتے ہیں:

- فعال اوقات: آپ صبح کے وقت سب سے زیادہ فعال ہوتے ہیں جب آپ تفکری تحریر اور SWOT تجزیہ کر رہے ہوتے ہیں۔

- وقت کے ضیاع: دوپہر کے وقفے اور شام کا آزاد وقت کم یا زیادہ مؤثر طریقے سے استعمال کیا جا سکتا ہے۔
- غیر متوازن سرگرمیاں: ورزش کے لیے زیادہ وقت مختص کیا جا سکتا ہے اور فراغت کے لیے کم۔

بہتری کی منصوبہ بندی (Improvement Plan)

- صبح کی مرکوزیت: صبح کو زیادہ توجہ طلب مطالعہ کی سرگرمیوں کے لیے استعمال کرتے رہیں۔
- کم وقفے: وقفے کے اوقات کو کم کریں اور چھوٹے وقفے کو تیز جسمانی سرگرمیوں یا ذہن سازی کی مشقوں کے لیے استعمال کریں۔
- منظم شامیں: شام کی سرگرمیوں کی منصوبہ بندی کریں تاکہ ان میں زیادہ فعال کام شامل ہوں، جیسے کہ نوٹس کا جائزہ لینا یا اگلے دن کی تیاری کرنا۔
- متوازن شیڈول: سرگرمیوں کی زیادہ متوازن تقسیم کو یقینی بنائیں، جس میں زیادہ ورزش اور کم غیر فعال فراغت کا وقت شامل ہو۔

ٹائم لاگ کو برقرار رکھ کر اور تجزیہ کر کے، آپ اپنی روزمرہ کی روٹین کے بارے میں قیمتی بصیرت حاصل کر سکتے ہیں اور اپنے وقت کے انتظام اور مجموعی پیداواریت کو بہتر بنانے کے لیے باخبر فیصلے کر سکتے ہیں۔

5.4 وقت ضائع کرنے والے عوامل (Time Wasters)

وقت کے مؤثر انتظام میں وقت ضائع کرنے والے عوامل کو پہچاننا اور ان سے نمٹنا شامل ہے۔ وقت ضائع کرنے والے وہ سرگرمیاں یا خلفشار ہیں جو کاموں یا اہداف کی قدر میں اضافہ کیے بغیر وقت ضائع کرتے ہیں۔

5.4.1 وقت کے ضیاع کرنے والے عوامل کیا ہیں؟ (What are Time Wasters?)

وقت کے ضیاع کرنے والے عوامل وہ سرگرمیاں یا عادات ہیں جو قیمتی وقت کو کاموں یا اہداف کی قدر میں اضافہ کیے بغیر غیر مؤثر طریقے سے ضائع کرتی ہیں، جس کی وجہ سے پیداواریت اور کارکردگی میں کمی آتی ہے۔ یہ عوامل اکثر غیر ضروری ہوتے ہیں اور ان سے بچا جا سکتا ہے یا انہیں کم کیا جا سکتا ہے۔ کچھ عام وقت کے ضیاع کرنے والے عوامل میں شامل ہیں:

5.4.2 وقت ضائع کرنے والے عوامل کی شناخت (Identifying Time Wasters)

1۔ تاخیر Procrastination: کاموں میں تاخیر، تناؤ، خراب کارکردگی، اور مقررہ تاریخوں میں کمی کا باعث بن سکتی ہے۔ یہ اکثر آخری لمحات میں عجلت کا سبب بنتا ہے، جس سے کام کے معیار پر سمجھوتہ کرنا پڑ سکتا ہے۔

2۔ ضرورت سے زیادہ سوشل میڈیا کا استعمال: سوشل میڈیا پر بہت زیادہ وقت گزارنا اہم کاموں سے توجہ ہٹا سکتا ہے، پیداواری صلاحیت اور توجہ کو کم کر سکتا ہے۔

3۔ ملٹی ٹاسکنگ: ایک ساتھ متعدد کاموں کو سنبھالنے کی کوشش کرنے سے کارکردگی کم ہوتی ہے اور غلطیاں بڑھ جاتی ہیں، کیونکہ دماغ کسی ایک کام پر پوری طرح مرکوز نہیں ہوتا ہے۔

4۔ غیر ضروری ملاقاتیں: متواتر اور طویل ملاقاتیں اہم کام کے لیے درکار وقت کو کم کر سکتی ہیں،، خاص طور پر اگر وہ اچھی طرح سے منظم یا نتیجہ خیز نہ ہوں۔

5۔ ترجیح کا فقدان: کاموں کو ترجیح دینے میں ناکامی کم اہم سرگرمیوں پر بہت زیادہ وقت گزارنے کا باعث بن سکتی ہے، جس سے اہم کام نامکمل رہ جاتے ہیں۔

5.4.3 وقت ضائع کرنے والے عوامل کو کم کرنے یا ختم کرنے کی حکمت عملی

(Strategies to Minimize or Eliminate Time Wasters)

واضح اہداف اور آخری تاریخ طے کرنا: مخصوص، قابل حصول اہداف کی وضاحت کریں اور عجلت اور مقصد کا احساس پیدا کرنے کے لیے آخری تاریخ مقرر کریں۔ تعارفی تحریر کے لیے، پہلے مسودے کو مکمل کرنے کے لیے ایک آخری تاریخ مقرر کریں، اور کام کو چھوٹے، قابل انتظام حصوں میں تقسیم کریں۔

ٹائم بلاکنگ: بغیر کسی رکاوٹ کے خاص کاموں پر مرکوز کام کے لیے مخصوص ٹائم بلاکس مختص کریں۔ ہر روز ایک گھنٹہ خصوصی طور پر عکاس تحریر یا خود تجزیہ کے لیے وقف کریں، اطلاعات کو بند کریں اور اس دوران خلفشار کو کم کریں۔

ترجیح: سب سے پہلے اعلی ترجیحی اشیاء پر توجہ مرکوز کرتے ہوئے عجلت اور اہمیت کی بنیاد پر کاموں کی درجہ بندی کرنے کے لیے آئزن ہاور میٹرکس (Eisenhower Matrix) جیسے ٹولز کا استعمال کریں۔ زندگی کے اہم تجربات کے بارے میں لکھنے کو کم اثر انگیز سرگرمیوں جیسے نوٹوں کو ترتیب دینا یا مطالعہ کے مواد کو براؤز کرنے پر ترجیح دیں۔

سوشل میڈیا کے استعمال کو محدود کرنا : سوشل میڈیا کو چیک کرنے کے لیے مخصوص اوقات مقرر کریں اور ان پر قائم رہیں۔ ایسی ایپس کا استعمال کریں جو اسکرین کے وقت کو محدود کرتی ہیں یا مطالعہ کے دوران رسائی کو روکتی ہیں۔ صرف مطالعاتی سیشنوں کے درمیان وقفے کے دوران یا مقررہ اوقات میں سوشل میڈیا کو چیک کرنے کا منصوبہ بنائیں، اس بات کو یقینی بناتے ہوئے کہ یہ مرکوز خود مطالعہ میں مداخلت نہ کرے۔

مؤثر میٹنگ کا انتظام: پیداواری صلاحیت کو یقینی بنانے کے لیے واضح ایجنڈوں اور مقاصد کے ساتھ مختصر، زیادہ توجہ مرکوز ملاقاتوں کا شیڈول بنائیں۔ گروپ اسٹڈی سیشنز کے لیے، پہلے سے ایک ایجنڈا طے کریں، بات چیت کو ٹریک پر رکھیں، اور انفرادی مطالعہ کے لیے وقت دینے کے لیے میٹنگز کو فوری طور پر ختم کریں۔

ملٹی ٹاسکنگ سے بچنا : ارتکاز اور پیداواری صلاحیت کو بہتر بنانے کے لیے ایک وقت میں ایک کام پر توجہ دیں۔ توجہ برقرار رکھنے کے لیے پومودور (Pomodoros) تکنیک جیسی تکنیکوں کا استعمال کریں۔ ذاتی تجربات پر غور کرتے وقت، کام پر غیر منقسم توجہ مرکوز کریں۔ سیشن مکمل کرنے کے بعد، پھر دوسری سرگرمیوں جیسے ای میلز کا جواب دینا یا منصوبہ بندی کرنا۔ یک سیشن مکمل کرنے کے بعد، پھر ای میلز کے جواب دینے یا منصوبہ بندی کی طرف بڑھیں۔

وقت ضائع کرنے والے عوامل کی شناخت اور ان سے نمٹنے کے ذریعے، افراد اپنی پیداواری صلاحیت کو بڑھا سکتے ہیں، تناؤ کو کم کر سکتے ہیں، اور اپنے کام کے معیار اور ذاتی عکاسی کو بہتر بنا سکتے ہیں۔ مؤثر وقت کا انتظام خود سیکھنے اور ذاتی ترقی کے لیے زیادہ متوازن اور پورا کرنے والا طریقہ اختیار کرتا ہے۔

5.5 وقت کے انتظام کے لیے منصوبہ بندی (Planning for Managing Time)

وقت کا انتظام منصوبہ بندی اور منظم کرنے کا عمل ہے کہ اپنے مقاصد کو مؤثر طریقے سے حاصل کرنے کے لیے اپنے وقت کو مخصوص سرگرمیوں کے درمیان کیسے تقسیم کیا جائے۔ وقت کے انتظام کے لیے موثر منصوبہ بندی بہت ضروری ہے کیونکہ اس سے افراد کو کاموں کو ترجیح دینے، وسائل کو دانشمندی سے مختص کرنے اور اس بات کو یقینی بنانے میں مدد ملتی ہے کہ ڈیڈ لائن کو غیر ضروری تناؤ کے بغیر پورا کیا جائے۔ روزانہ، ماہانہ اور سالانہ بنیادوں پر منصوبہ بندی اس بات کو یقینی بناتی ہے کہ کام منظم اور طویل مدتی مقاصد کے ساتھ منسلک ہوں۔

5.5.1 روزانہ، ماہانہ اور سالانہ منصوبے بنانا (Creating Daily, Monthly, and Yearly Plans)

روزانہ کی منصوبہ بندی (Daily Planning): روزانہ کی منصوبہ بندی میں ان کاموں اور سرگرمیوں کا خاکہ پیش کرنا شامل ہے جو آپ کو ہر روز پورا کرنے کی ضرورت ہے۔ یہ توجہ کو برقرار رکھنے اور اس بات کو یقینی بنانے میں مدد کرتا ہے کہ اہم کاموں کو ترجیح دی جاتی ہے۔

اجزاء (Components)

- **ٹاسک لسٹ (Task List):** کاموں کی ایک فہرست مرتب کریں اور انہیں فوری اور اہمیت کی بنیاد پر ترجیح دیں
- **ٹائم بلاکنگ (Time Blocking):** ہر کام کے لیے مخصوص ٹائم سلاٹ مختص کریں، اپنے دن کے لیے ایک منظم انداز کو یقینی بناتے ہوئے۔
- **لچکدار (Flexibility)** دن بھر غیر متوقع واقعات یا ایڈجسٹمنٹ کے لیے جگہ دیں۔

ذاتی تجربات لکھنا: اپنے ذاتی تجربات کے بارے میں ڈائری میں لکھنے کے لیے ہر روز ایک مخصوص وقت مختص کریں۔ یہ روزانہ کی عادت خود کی عکاسی اور خود شناسی کو بڑھا سکتی ہے، ذاتی ترقی میں معاون ہے۔

ماہانہ منصوبہ بندی (Monthly Planning): ماہانہ منصوبہ بندی میں وسیع تر اہداف اور سنگ میل طے کرنا شامل ہے جنہیں ایک ماہ کے اندر حاصل کرنے کی ضرورت ہے۔ یہ ایک وسیع تر تناظر فراہم کرتا ہے، طویل مدتی منصوبہ بندی میں سہولت فراہم کرتا ہے، اور اہداف کی طرف مسلسل پیشرفت کی حمایت کرتا ہے۔

اجزاء (Components)

- **گول سیٹنگ (Goal Setting) :** مخصوص مقاصد یا اہداف کی وضاحت کریں جنہیں آپ مہینے کے آخر تک حاصل کرنا چاہتے

ہیں۔

- **ٹاسک بریک ڈاؤن(Task Breakdown)** : بڑے اہداف کو ڈیڈ لائن کے ساتھ چھوٹے، قابل انتظام کاموں میں تقسیم کریں۔
- **جائزہ لیں(Review)** :ٹریک پر رہنے کے لیے پلان کا باقاعدگی سے جائزہ لیں اور اسے ضرورت پڑنے پر تبدیل کریں۔

ہر ماہ اپنے (SWOT طاقت، کمزوریاں، مواقع، خطرات) تجزیہ کا جائزہ لینے اور اپ ڈیٹ کرنے کے لیے وقت مختص کریں۔اس سے آپ کو اپنی ذاتی ترقی سے آگاہ رہنے اور اس کے مطابق اپنے منصوبوں کو ایڈجسٹ کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

سالانہ منصوبہ بندی(Yearly Planning): سالانہ منصوبہ بندی میں سال کے لیے طویل مدتی اہداف اور مقاصد کا تعین شامل ہوتا ہے۔ یہ مستقبل کے لیے ایک وژن بنانے اور ان اہداف کو حاصل کرنے کے لیے ماہانہ اور روزانہ کے منصوبوں کو ترتیب دینے میں مدد کرتا ہے۔ یہ اسٹریٹجک سوچ کو فروغ دیتا ہے، بڑے اقدامات کی ترجیح کو قابل بناتا ہے، اور مسلسل بہتری کو فروغ دیتا ہے۔

اجزاء(Components)

- **سالانہ اہداف(Annual Goals)**: آنے والے سال کے لیے بڑے اہداف یا سنگ میل قائم کریں۔
- **سہ ماہی تقسیم(Quarterly Breakdown)**: سال کو چار ماہ کے حصوں میں تقسیم کریں اور ہر حصے کے لئے مخصوص اہداف یا موضوعات طے کریں۔
- **تشخیص(Evaluation)**: جائزہ: باقاعدگی سے پیش رفت کا جائزہ لیں اور مقاصد کے ساتھ ہم آہنگی کو یقینی بنانے کے لیے ترمیم کریں۔

سال کے لیے کیریئر سے متعلق اہداف مقرر کریں۔ مثال کے طور پر، اگر آپ کا مقصد نئی مہارتیں تیار کرنا ہے، تو منصوبہ بنائیں کہ آپ پورے سال کورسز، ورکشاپس، یا خود مطالعہ کے ذریعے یہ کیسے حاصل کریں گے۔

5.5.2 موثر منصوبہ بندی کے لیے آلات اور تکنیک

(Tools and Techniques for Effective Planning)

مؤثر منصوبہ بندی کے لیے آلات اور تکنیکوں کے امتزاج کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ یہ یقینی بنایا جا سکے کہ کاموں کو منظم کیا جائے، اہداف کی تکمیل ہو، اور وقت کا موثر طریقے سے انتظام کیا جائے۔ کچھ اہم آلات اور تکنیک درج ذیل ہیں:

- **مطلوبہ کاموں کی فہرست(To-Do Lists)** :کاموں کی ایک سادہ فہرست جنہیں مکمل کرنے کی ضرورت ہے۔
- **کیلنڈرز(Calendars)** : سرگرمیوں کا شیڈول اور منصوبہ بندی کرنے کے لیے جسمانی یا ڈیجیٹل کیلنڈرز۔
- **ٹائم بلاکنگ(Time Blocking)**: مختلف کاموں یا سرگرمیوں کے لیے وقت کے مخصوص بلاکس کو مختص کرنا۔
- **گینٹ چارٹ(Gantt Chart)**: بار چارٹ کی ایک قسم جو پروجیکٹ کے شیڈول کی نمائندگی کرتی ہے۔

- **سمارٹ گولز(SMART Goals)** :ایسے اہداف کا تعین کرنا جو مخصوص، قابل پیمائش، قابل حصول، متعلقہ، اور وقت بند ہوں۔
- **ذہنی نقشہ سازی(Mind Mapping)**: معلومات اور خیالات کو منظم کرنے کے لیے ایک بصری تکنیک۔
- پروجیکٹ مینجمنٹ سوفٹ ویئر**(Project Management Software)** : ڈیجیٹل ٹولز جیسے آسنا، ٹریلو، یا مائیکروسافٹ پروجیکٹ کاموں اور پروجیکٹس کو منظم کرنے کے لیے۔
- ترجیحی تکنیک**(Prioritization Techniques)** : عجلت اور اہمیت کی بنیاد پر کاموں کو ترجیح دینے کے لیے آئزن ہاور میٹرکس جیسے طریقے۔
- چیک لسٹ**(Checklists)** :چیک لسٹ یا مشورے کے لیے اشیاء یا کاموں کی فہرست۔
- جائزہ اور عکاسی**(Review and Reflection)** : باقاعدگی سے پیشرفت کا جائزہ لینا اور اس پر غور کرنا کہ کیا کام کر رہا ہے اور کیا نہیں ہے۔

ان ٹولز اور تکنیکوں کو شامل کرکے، افراد اپنی منصوبہ بندی کی مہارت کو بہتر بنا سکتے ہیں، اپنے وقت کو زیادہ مؤثر طریقے سے منظم کر سکتے ہیں، اور اپنے مقاصد کو زیادہ مؤثر طریقے سے حاصل کر سکتے ہیں۔

5.6 کاموں کی ترجیح(Prioritizing Tasks)

کاموں کی ترجیح ان کی متعلقہ اہمیت، عجلت، ڈیڈلائن، اور دیگر متعلقہ عوامل کی بنیاد پر کاموں کو نمٹنے کے لیے ایک عمل ہے۔ یہ افراد یا ٹیموں کو فیصلہ کرنے میں مدد دیتا ہے کہ وہ پہلے کون سے کام سے نمٹنا ہے، اور یہ یقینی بناتا ہے کہ وہ اپنے مقاصد کو حاصل کرنے کے لیے وقت اور وسائل کو موثر طریقے سے استعمال کریں۔

5.6.1 کاموں کی ترجیح کی اہمیت(Importance of Prioritizing Tasks)

کاموں کی ترجیح کئی وجوہات کی بنا پر اہم ہے:

- یہ افراد کو ایسے کاموں پر توجہ مرکوز کرنے کی اجازت دیتا ہے جو ان کے اہداف کے لیے سب سے زیادہ موثر ہوتے ہیں اور کارکردگی کو زیادہ سے زیادہ بناتے ہیں۔
- اعلی ترجیحی کاموں کے لیے وقت کی نشاندہی اور مختص کرکے مؤثر طریقے سے وقت کا انتظام کرنے میں مدد کرتا ہے۔
- اہم کاموں کو سب سے پہلے حل کرنے سے، یہ ڈیڈلائنز اور نامکمل کام سے وابستہ تناؤ کو کم کرتا ہے۔
- یہ یقینی بناتا ہے کہ اہداف اور ڈیڈلائن کو بروقت پورا کیا جائے، مجموعی کامیابی اور اطمینان میں اضافہ ہو۔
- مطلوبہ نتائج حاصل کرنے کے لیے وسائل جیسے وقت، توانائی اور افرادی قوت کی تقسیم کو بہتر بناتا ہے۔

- مجموعی پیشرفت پر سمجھوتہ کیے بغیر غیر متوقع تبدیلیوں یا فوری کاموں کا جواب دینے میں لچک پیدا کرنے کی اجازت دیتا ہے۔

کاموں کو ترجیح دینا ذاتی اور پیشہ ورانہ زندگی میں ایک بنیادی مہارت ہے، جو افراد کو اپنے کام کے بوجھ کو مؤثر طریقے سے منظم کرنے اور قلیل مدتی اور طویل مدتی اہداف دونوں میں بہتر نتائج حاصل کرنے کے قابل بناتی ہے۔

5.6.2 ترجیح دینے کے طریقے (Methods for Prioritizing)

کاموں کو مؤثر طریقے سے ترجیح دینے میں اس ترتیب کا تعین کرنے کے لیے مختلف طریقوں اور تکنیکوں کا استعمال شامل ہے جس میں کاموں کو ان کی اہمیت، عجلت اور مجموعی اہداف پر اثرات کی بنیاد پر نمٹا جانا چاہیے۔ کاموں کی ترجیح کے کئی طریقے درج ذیل ہیں:

- یہ اہم کام ہیں لیکن A-tasks کی طرح فوری نہیں ہیں۔
- یہ اہم کام ہیں لیکن A-Tasks کی طرح نہیں۔

ABC طریقہ

- A Tasks : یہ وہ کام ہیں جو انتہائی اہم ہیں اور انہیں فوری طور پر مکمل کیا جانا چاہیے۔
- B Tasks: یہ اہم کام ہیں لیکن ممکن ہے کہ A-tasks کی طرح فوری نہیں ہیں۔
- C Tasks: یہ وہ کام ہیں جو کرنے میں اچھے ہیں لیکن کم اہم ہیں یا فوری اہداف پر کم سے کم اثر رکھتے ہیں اور A اور B کام مکمل ہونے کے بعد کیے جا سکتے ہیں۔

یہ طریقہ کاموں کو ان کی ترجیح اور عجلت کی بنیاد پر درجہ بندی کرنے میں مدد کرتا ہے، اس بات کو یقینی بناتا ہے کہ اہم کاموں کو نظر انداز نہ کیا جائے۔

مثال: دن کے اختتام تک رپورٹ کو مکمل کرنا ایک A-ٹاسک ہوگا، جبکہ کل کی میٹنگ کی تیاری ایک B-ٹاسک ہو سکتا ہے۔

آئزن ہاور میٹرکس (Eisenhower Matrix)

یہ طریقہ عجلت اور اہمیت کی بنیاد پر کاموں کو چار کواڈرینٹ (Quadrant) میں تقسیم کرتا ہے:

- **کواڈرینٹ 1 (فوری اور اہم):** وہ کام جن پر فوری توجہ کی ضرورت ہے اور انہیں پہلے نمٹا جانا چاہیے۔
- **کواڈرینٹ 2 (اہم لیکن فوری نہیں):** وہ کام جو طویل مدتی اہداف میں حصہ ڈالتے ہیں اور انہیں بعد میں طے کیا جانا چاہیے۔
- **کواڈرینٹ 3 (فوری لیکن اہم نہیں):** وہ کام جو فوری ہیں لیکن طویل مدتی اہداف میں اہم کردار ادا نہیں کرتے ہیں اور انہیں تفویض یا کم کیا جا سکتا ہے۔
- **کواڈرینٹ 4 (ضروری نہیں اور اہم نہیں):** وہ کام جو نہ تو فوری ہیں اور نہ ہی اہم ہیں اور انہیں کم یا ختم کیا جانا چاہئے۔

یہ طریقہ اہداف اور ڈیڈ لائن پر ان کے اثرات کی بنیاد پر کاموں کو ترجیح دینے میں مدد کرتا ہے۔

ٹائم مینجمنٹ میٹرکس(Time Management Matrix)

آئزن ہاور میٹرکس کی طرح اسٹیفن کووی کے ٹائم مینجمنٹ میٹرکس کو، کاموں کو عجلت اور اہمیت کی بنیاد پر چار کواڈرینٹ میں تقسیم کیا گیا ہے۔ یہ طریقہ طویل مدتی اہداف اور اقدار کے ساتھ ان کی صف بندی کی بنیاد پر کاموں کی منصوبہ بندی اور شیڈولنگ پر زور دیتا ہے

Quadrant I(فوری اور اہم): وہ کام جن پر فوری توجہ کی ضرورت ہوتی ہے اور وہ براہ راست اہداف میں حصہ ڈالتے ہیں۔

Quadrant II(ضروری نہیں لیکن اہم): وہ کام جو طویل مدتی اہداف کے لیے اہم ہیں لیکن ان کی فوری ڈیڈ لائن نہیں ہے۔

Quadrant III(فوری لیکن اہم نہیں): وہ کام جو فوری توجہ کا مطالبہ کرتے ہیں لیکن طویل مدتی اہداف میں اہم کردار ادا نہیں کرتے۔

Quadrant IV(ضروری نہیں اور اہم نہیں): وہ کام جو نہ تو ضروری ہوتے ہیں اور نہ ہی اہم۔ یہ صرف وقت ضائع کرتے ہیں اور انہیں کم سے کم کیا جانا چاہئے۔

مثال: گاہک کی شکایت کو ہینڈل کرنا (کواڈرینٹ I) بمقابلہ غیر فوری ای میلز کا جواب دینا (کواڈرینٹ III)۔

Weighted Decision Matrix

یہ طریقہ مختلف معیارات جیسے اہمیت، عجلت، پیچیدگی، اور مطلوبہ وسائل کو اہمیت دیتا ہے۔ اس کے بعد کاموں کا ان معیارات کے مطابق جائزہ لیا جاتا ہے، اور ترجیحی ترتیب کا تعین کرنے کے لیے اسکور کا حساب لگایا جاتا ہے۔ یہ ترجیحات کے لیے ایک منظم نقطہ نظر فراہم کرتا ہے، خاص طور پر اس وقت مفید جب متعدد کاموں یا منصوبوں سے نمٹتے ہیں۔

مثال: ایک کام جو براہ راست کیریئر کی ترقی سے متعلق ہے اور جلد ہونے والا ہو اسے معمول کے انتظامی کام سے زیادہ اسکور ملے گا۔

ان طریقوں میں سے ہر ایک کو ذاتی ترجیحات، تنظیمی ضروریات، اور مخصوص پروجیکٹ کی ضروریات کی بنیاد پر اپنایا جا سکتا ہے۔ مؤثر کام کی ترجیحات کی کلید ہر کام کے اہداف، ڈیڈ لائن، اور اثر کو سمجھنے میں ہے، اور پھر وقت اور وسائل کو مؤثر طریقے سے مختص کرنے کے لیے مناسب طریقے استعمال کرنا ہے۔

5.7 جذبات کا انتظام(Managing Emotions)

کیا آپ نے کبھی کسی اہم واقعہ سے پہلے اپنے آپ کو زبردست تناؤ کے ساتھ جدوجہد کرتے ہوئے پایا ہے؟

آپ عام طور پر تنقید یا ناکامیوں کا جواب کیسے دیتے ہیں؟

جب خوف یا اضطراب کا سامنا کرنا پڑتا ہے، تو آپ دوبارہ سکون حاصل کرنے کے لیے کون سی حکمت عملی استعمال کرتے ہیں؟

یہ لمحات ہماری زندگی میں جذبات کے طاقتور اثر کو اجاگر کرتے ہیں۔ جذبات حالات کے بارے میں ہمارے فطری ردعمل ہیں، جو اس بات کو متاثر کرتے ہیں کہ ہم دنیا کو کیسے دیکھتے ہیں اور ان کے ساتھ تعامل کرتے ہیں۔ ان جوابات کو سمجھنا ان کا مؤثر طریقے سے انتظام کرنے کی کلید ہے۔

جذبات پر قابو پانے کی حکمت عملیوں پر غور کرنے سے پہلے، آیئے دریافت کریں کہ جذبات کیا ہیں اور وہ ہمارے تجربات اور رد

عمل کو کیسے تشکیل دیتے ہیں۔

5.7.1 جذبات: معنی اور اقسام (Emotions: Meaning and Types)

معنی (Meaning): جذبات ان احساسات کو کہتے ہیں جو اندرونی یا بیرونی محرکات کے جواب میں پیدا ہوتے ہیں۔ وہ انسانی تجربے میں ایک اہم کردار ادا کرتے ہیں، خیالات، طرز عمل، اور دوسروں کے ساتھ تعامل کو متاثر کرتے ہیں۔ جذبات خوشی اور جوش سے لے کر اداسی، غصہ، خوف، اور زیادہ پیچیدہ احساسات جیسے جرم یا فخر تک ہو سکتے ہیں۔

اقسام (Types): جذبات ایک فرد کے خود تصور اور خود اعتمادی کو نمایاں طور پر متاثر کرتے ہیں۔ مثبت جذبات خود اعتمادی اور فلاح و بہبود کے احساس کو بڑھا سکتے ہیں، جب کہ منفی جذبات خود شک، عدم تحفظ، یا یہاں تک کہ خود کو توڑ پھوڑ کا باعث بن سکتے ہیں اگر مؤثر طریقے سے انتظام نہ کیا جائے۔

5.7.2 جذبات کا انتظام: معنی اور اہمیت (Managing Emotions: Meaning and Significance)

معنی (Meaning): جذبات کے انتظام میں جذباتی توازن اور فلاح و بہبود کو برقرار رکھنے کے لیے اپنے احساسات کو پہچاننے، سمجھنے اور مؤثر طریقے سے منظم کرنے کی صلاحیت شامل ہے۔ اس میں جذباتی محرکات کا مناسب جواب دینے، جذباتی توازن برقرار رکھنے، اور جذبات کے اظہار اور چینلج کرنے کے بارے میں تعمیری انتخاب کرنے کی تکنیکیں شامل ہیں۔

جذبات کے انتظام کے تین اہم اجزاء ہیں:

- جذبات کو پہچاننا: اپنے جذبات کو پہچاننا اور تسلیم کرنا۔
- جذبات کو سمجھنا: آپ کے رویے اور خیالات پر ان جذبات کی وجہ اور اثرات کو سمجھنا۔
- جذبات کو منظم کرنا: شدید جذبات کو صحت بخش اور مؤثر طریقے سے قابو میں رکھنا یا ان کا رخ بدلنا۔

اہمیت (Significance)

جذبات کا انتظام کئی وجوہات کی بناء پر بہت ضروری ہے:

- غیر منظم جذبات، خاص طور پر منفی جذبات جیسے غصہ، تناؤ اور اضطراب، ذہنی صحت کے مسائل جیسے ڈپریشن اور اضطراب کی خرابی کا باعث بن سکتے ہیں۔
- دائمی تناؤ اور غصے کے جسمانی اثرات ہو سکتے ہیں، بشمول دل کی بیماری، ہائی بلڈ پریشر، اور کمزور مدافعتی نظام۔
- اپنے جذبات پر قابو رکھنا صاف اور زیادہ موثر مواصلت کی اجازت دیتا ہے۔ یہ غلط فہمیوں کے بغیر احساسات اور ضروریات کے اظہار میں مدد کرتا ہے۔
- جذباتی انتظام تنازعات کو خوش اسلوبی سے حل کرنے میں مدد کرتا ہے۔ یہ اضافہ کو روکتا ہے اور افہام و تفہیم اور سمجھوتہ کو فروغ دیتا

ہے۔

- جذبات کا انتظام بہتر فیصلہ سازی کا باعث بنتا ہے۔ جذباتی انتشار فیصلے پر بادل ڈال سکتا ہے، جس کے نتیجے میں غلط فیصلے ہوتے ہیں۔
- جذباتی طور پر متوازن افراد زیادہ پیداواری، توجہ مرکوز اور حوصلہ افزائی کرتے ہیں۔ وہ کام کے دباؤ کو بہتر طریقے سے سنبھال سکتے ہیں اور کام کا مثبت ماحول برقرار رکھ سکتے ہیں۔
- جذبات کو سمجھنا اور ان پر قابو پانا زیادہ خود آگاہی کا باعث بنتا ہے۔ یہ ذاتی ترقی اور خود کو بہتر بنانے کے لیے بہت ضروری ہے۔
- جذباتی انتظام ابھرنے کی قوت پیدا کرتا ہے۔ یہ ناکامیوں سے واپس آنے اور مثبت نقطہ نظر کو برقرار رکھنے میں مدد کرتا ہے۔
- اپنے جذبات کو سنبھالنا دوسروں کے ساتھ ہمدردی کرنا آسان بناتا ہے۔ اپنے جذبات کو سمجھنے سے دوسروں کے جذبات کو پہچاننے اور سمجھنے میں مدد ملتی ہے۔
- جذباتی طور پر ذہین افراد سماجی تعاملات کو زیادہ مؤثر طریقے سے نیویگیٹ کر سکتے ہیں، جس سے بہتر سماجی روابط اور نیٹ ورکس ہوتے ہیں۔

5.7.3 جذبات کا نظم کیسے کریں؟(How to Manage Emotions?)

جذبات کو منظم کرنے میں کئی حکمت عملی اور مشقیں شامل ہیں:

- **جذبات کو پہچانیں:** پہلا قدم اپنے جذبات کو پہچاننا اور تسلیم کرنا ہے۔ سمجھیں کہ آپ کیا محسوس کر رہے ہیں اور آپ ایسا کیوں محسوس کر رہے ہیں۔
- **جریدہ رکھیں:** جریدے میں اپنے جذبات کے بارے میں لکھنے سے پیٹرن اور محرکات کی شناخت میں مدد مل سکتی ہے۔
- **ذہن سازی کی مشق کریں:** ذہن سازی میں اس لمحے میں موجود رہنا اور بغیر کسی فیصلے کے اپنے جذبات کو قبول کرنا شامل ہے۔ یہ تناؤ کو کم کرنے اور جذباتی کنٹرول کو بڑھانے میں مدد کرتا ہے۔
- **مراقبہ:** باقاعدگی سے مراقبہ دماغ کو پرسکون کر سکتا ہے اور جذباتی ردعمل کو کم کر سکتا ہے۔ یہ جذباتی استحکام اور لچک کو بڑھاتا ہے۔
- **نقطہ نظر میں تبدیلی:** کسی صورتحال کو دیکھنے کا طریقہ بدل دیں۔ اسے خطرے کے طور پر دیکھنے کے بجائے، اسے ایک چیلنج یا موقع کے طور پر دیکھیں۔
- **مثبت سوچ:** منفی خیالات کو مثبت سے بدل دیں۔ مسائل کے بجائے حل پر توجہ دیں۔
- **جسمانی ورزش:** جسمانی سرگرمیاں جیسے دوڑنا، یوگا، یا یہاں تک کہ چہل قدمی سے جذبات کو آزاد کرنے اور تناؤ کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔
- **تخلیقی سرگرمیاں:** مصوری، موسیقی یا تحریر جیسے مشاغل میں مشغول ہوں۔ یہ سرگرمیاں جذباتی اظہار کے لیے صحت مند آؤٹ لیٹس کے طور پر کام کر سکتی ہیں۔

- **جذبات کا اظہار کریں:** صحت مند طریقے سے اپنے جذبات کا اظہار کرنا سیکھیں۔ کسی ایسے شخص سے بات کریں جس پر آپ اعتماد کرتے ہیں کہ آپ کیا محسوس کر رہے ہیں۔
- **"I" کے بیانات کا استعمال کریں:** اپنے جذبات پر گفتگو کرتے وقت، دوسروں پر الزام لگائے بغیر اپنے جذبات کا اظہار کرنے کے لیے "I" کے بیانات (مثال کے طور پر، "میں پریشان ہوں جب...") استعمال کریں۔
- **سانس لینے کی مشقیں:** گہری سانس لینے سے دماغ کو پر سکون کرنے اور جذباتی شدت کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔
- **ٹائم مینجمنٹ:** اپنے وقت کو منظم کرنا اور کاموں کو ترجیح دینا تناؤ کو کم کر سکتا ہے اور جذباتی بوجھ کو روک سکتا ہے۔
- **معالج سے بات کریں:** اگر جذبات کو سنبھالنا بہت زیادہ ہو جاتا ہے تو پیشہ ورانہ مدد حاصل کریں۔ تھراپسٹ جذباتی انتظام کے لیے حکمت عملی اور مدد فراہم کر سکتے ہیں۔
- **سپورٹ گروپس:** سپورٹ گروپس میں شامل ہوں جہاں آپ تجربات بانٹ سکتے ہیں اور دوسروں سے سیکھ سکتے ہیں۔

جذبات کو سنبھالنے اور موثر حکمت عملیوں کو لاگو کرنے کی اہمیت کو سمجھنے سے، افراد صحت مند، زیادہ متوازن اور بھرپور زندگی گزار سکتے ہیں۔ اس خود سیکھنے والے مواد کا مقصد سیکھنے والوں کو اپنے جذبات کو مؤثر طریقے سے منظم کرنے کے لیے ضروری آلات اور علم سے آراستہ کرنا ہے۔

5.8 تناؤ کا انتظام (Managing Stres)

کیا آپ نے کبھی محسوس کیا ہے کہ آپ مقررہ وقت پر کام مکمل کرنے میں مشکل کا سامنا کر رہے ہیں یا امتحانات کا سامنا کرتے وقت پریشان ہو جاتے ہیں؟

کیا آپ کو عام طور پر تناؤ کے دوران جسمانی علامات جیسے سر درد یا تھکن، اور توجہ مرکوز کرنے میں مشکل ہوتی ہے؟

یہ مشکلات تناؤ کی عام علامات ہیں، جو زندگی کی مطالبات کے جواب میں پیدا ہوتی ہیں۔ تناؤ کو سمجھنا اور اس کے اثرات کو جاننا آپ کی فلاح و بہبود اور ترقی کو برقرار رکھنے کے لئے ضروری ہے۔

5.8.1 تناؤ اور اس کے ذرائع کو سمجھنا (Understanding Stress and Its Sources)

تناؤ (Stress): تناؤ کو چیلنجنگ حالات یا مطالبات پر جسم کے فطری رد عمل کے طور پر بیان کیا جا سکتا ہے، جو اکثر جسمانی، ذہنی، یا جذباتی دباؤ کی وجہ سے ہوتا ہے۔ یہ وقوعہ اس وقت پیش آتا ہے جب ایک فرد کو خطرہ محسوس ہوتا ہے، چاہے وہ حقیقی ہو یا تصوری، جس سے جسم کی "لڑائی یا بھاگنے" (Fight or Flight) کا رد عمل متحرک ہوتا ہے۔ تناؤ مختلف شکلوں میں ظاہر ہو سکتا ہے، جس سے نمٹنے، توجہ مرکوز کرنے اور مؤثر طریقے سے کام کرنے کی صلاحیت متاثر ہوتی ہے۔ تناؤ کو سمجھنے میں اس کی وجوہات، علامات اور جسمانی صحت اور ذہنی تندرستی دونوں پر اثرات کو پہچاننا شامل ہے۔ اپنے تناؤ کے مخصوص ذرائع کو سمجھنا اسے مؤثر طریقے سے سنبھالنے کی طرف پہلا قدم ہے۔

اپنی روزمرہ کی سرگرمیوں پر غور کریں اور ان لمحات کی نشاندہی کریں جب آپ سب سے زیادہ تناؤ محسوس کرتے ہیں۔ یہ خود آگاہی آپ کو تناؤ کی نشاندہی کرنے اور ان سے نمٹنے کے لیے حکمت عملی تیار کرنے میں مدد کرے گی۔

تناؤ کے ذرائع (Sources of Stress)

تناؤ مختلف ذرائع سے پیدا ہو سکتا ہے، اندرونی اور بیرونی دونوں، اور افراد کو ان کے حالات اور نمٹنے کے طریقہ کار کی بنیاد پر مختلف طریقے سے متاثر کرتا ہے۔ تناؤ کے موثر انتظام اور ذاتی ترقی کے لیے ان ذرائع کو سمجھنا بہت ضروری ہے۔ تناؤ کے عام ذرائع درج ذیل ہیں:

تناؤ کے بیرونی ذرائع (External Sources of Stress)

1۔ زندگی کے واقعات: زندگی کی اہم تبدیلیاں جیسے کہ نئی نوکری شروع کرنا، نئی جگہ منتقل ہونا، رشتے کے مسائل، شادی، طلاق، یا انتہائی غمگیں حالت تناؤ کی سطح کو نمایاں طور پر متاثر کر سکتا ہے۔

2۔ ماحول: شور، آلودگی، زیادہ بھیڑ، اور زندگی کے حالات جیسے عوامل تناؤ میں حصہ ڈال سکتے ہیں۔

3۔ کام یا تعلیمی دباؤ: ڈیڈ لائن، کام کا بوجھ، امتحانات، کارکردگی کی توقعات، اور کیریئر کی غیر یقینی صورتحال طلباء اور پیشہ ور افراد میں یکساں تناؤ کا باعث بن سکتی ہے۔

4۔ مالی مسائل: مالی استحکام، قرض، یا غیر متوقع اخراجات کے بارے میں خدشات تناؤ کا سبب بن سکتے ہیں۔

5۔ سماجی دباؤ: ساتھیوں کا دباؤ، سماجی توقعات، رشتوں میں تنازعات، یا سماجی تنہائی دباؤ کا باعث ہو سکتی ہے۔

تناؤ کے اندرونی ذرائع (Internal Sources of Stress)

1۔ منفی سوچ: مایوسی، غیر حقیقی توقعات، کمال پرستی، اور خود تنقید تناؤ کو تیز کر سکتے ہیں۔

2۔ طرز زندگی کے عوامل: ناقص غذائیت، ورزش کی کمی، ناکافی نیند، منشیات کا بے جا استعمال، اور مقابلہ کرنے کے غیر صحت بخش طریقہ کار (جیسے زیادہ گیمنگ یا سوشل میڈیا کا استعمال) تناؤ میں اضافہ کر سکتے ہیں۔

3۔ صحت کے خدشات: دائمی بیماریاں، جسمانی تکلیف، یا معذوری تناؤ کی سطح کو بڑھا سکتی ہے۔

4۔ ذاتی تعلقات: باہمی تعلقات میں مشکلات، حل نہ ہونے والے تنازعات، یا سماجی تعاون کی کمی دباؤ کا باعث ہو سکتی ہے۔

5۔ جذباتی عوامل: بے چینی، خوف، جرم، غصہ، یا اداسی تناؤ کے رد عمل کو بڑھا سکتے ہیں۔

تناؤ کے ان ذرائع کو سمجھنا ان کے مؤثر طریقے سے انتظام کرنے کی طرف پہلا قدم ہے، جس سے ذاتی نوعیت کی حکمت عملی تیار کرنے کی اجازت ملتی ہے تاکہ ان سے نمٹا جائے اور ذہنی دباؤ کو کم کیا جا سکے۔

5.8.2 تناؤ کے انتظام کی تکنیک (Techniques for Managing Stress)

تناؤ کو سنبھالنے اور کم کرنے میں مختلف حکمت عملیوں کو اپنانا شامل ہے جو افراد کو تناؤ کے منفی اثرات سے نمٹنے اور کم کرنے میں مدد فراہم کر سکتی ہیں۔ دباؤ کو مؤثر طریقے سے منظم کرنے اور کم کرنے کے لیے یہاں کئی تکنیکیں ہیں:

1۔ **ٹائم مینجمنٹ(Time Management)**: مؤثر وقت کا انتظام لوگوں کو کاموں کو ترجیح دینے اور ان کے کام کے بوجھ کو مؤثر طریقے سے منظم کرنے میں مدد کر کے تناؤ کو نمایاں طور پر کم کر سکتا ہے۔

- ترجیحات: کاموں کی فہرست بنائیں اور ان کی اہمیت اور عجلت کی بنیاد پر ان کی درجہ بندی کریں۔ سب سے پہلے اعلیٰ ترجیحی کاموں کو مکمل کرنے پر توجہ دیں۔
- منصوبہ بندی: کاموں کو شیڈول کرنے اور آخری تاریخ مقرر کرنے کے لیے منصوبہ ساز، کیلنڈر، یا ڈیجیٹل ٹولز استعمال کریں۔ بڑے کاموں کو چھوٹے، قابل انتظام اقدامات میں تقسیم کرنا انہیں کم مشکل بنا سکتا ہے۔
- تاخیر سے گریز کریں: آخری لمحات کے رش سے بچنے کے لیے مطالعہ اور آرام کے لیے مخصوص اوقات مقرر کریں۔ معمول پر قائم رہنے سے متوازن شیڈول کو برقرار رکھنے میں مدد مل سکتی ہے۔

2۔ **سانس لینے کی مشقیں(Breathing Exercises)**: سانس لینے کی مشقیں دماغ اور جسم کو پر سکون کرنے، تناؤ اور اضطراب کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہیں۔

- گہرا سانس لینا: ناک کے ذریعے آہستہ آہستہ سانس لے کر، چند سیکنڈ کے لیے سانس کو روک کر، اور منہ سے آہستہ آہستہ سانس چھوڑ کر گہری سانس لینے کی مشق کریں۔ آرام کو فروغ دینے کے لیے اس عمل کو کئی بار دہرائیں۔
- 4-7-8 تکنیک: 4 سیکنڈ کے لیے سانس لیں، 7 سیکنڈ کے لیے سانس روکے رکھیں، اور 8 سیکنڈ تک سانس چھوڑیں۔ یہ تکنیک تناؤ کو کم کرنے اور سکون کے احساس کو فروغ دینے میں مدد کرتی ہے۔

3۔ **جسمانی سرگرمی(Physical Activity)**: باقاعدگی سے جسمانی سرگرمی اینڈورفنز(endorphins) کے اخراج میں مدد کر سکتی ہے، جو قدرتی تناؤ کو دور کرنے والے ہیں۔

- ورزش: چہل قدمی، دوڑ، تیراکی، یا سائیکلنگ جیسی سرگرمیوں میں مشغول ہوں۔ ہفتے کے زیادہ تر دنوں میں کم از کم 30 منٹ کی اعتدال پسند ورزش کا مقصد بنائیں۔
- یوگا: جسمانی حرکت کو ذہن سازی اور سانس لینے کی مشقوں کے ساتھ جوڑنے کے لیے یوگا کی مشق کریں۔ یوگا لچک، طاقت اور ذہنی تندرستی کو بہتر بنا سکتا ہے۔

4۔ **صحت مند طرز زندگی(Healthy Lifestyle)**: صحت مند طرز زندگی کو برقرار رکھنے سے مجموعی صحت بہتر ہو سکتی ہے اور تناؤ کو کم کیا جا سکتا ہے۔

- غذائیت: پھل، سبزیاں، سارا اناج، اور دبلی پتلی پروٹین سے بھرپور متوازن غذا کھائیں۔ ضرورت سے زیادہ کیفین اور شوگر سے پرہیز کریں، جس سے پریشانی بڑھ سکتی ہے۔
- نیند: نیند کا باقاعدہ نظام الاوقات برقرار رکھتے ہوئے اور سونے کے وقت کا آرام دہ معمول بنا کر مناسب نیند کو یقینی بنائیں۔

5۔ **ذہن سازی اور آرام کی تکنیک(Mindfulness and Relaxation Techniques)**: ذہن سازی اور آرام کی

تکنیکوں پر عمل کرنے سے سکون اور موجودگی کے احساس کو فروغ دے کر تناؤ کو منظم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

- **Mindfulness Meditation**: مائنڈفلنیس مراقبہ کی مشق میں ہر روز چند منٹ گزاریں۔ خاموشی سے بیٹھیں، اپنی سانسوں پر توجہ مرکوز کریں، اور بغیر کسی فیصلے کے اپنے خیالات کا مشاہدہ کریں۔
- **Progressive Muscle Relaxation**: اپنے جسم کے ہر پٹھے کو تنا کریں اور پھر آہستہ آہستہ آرام دہ کریں، اپنے انگوٹھوں سے شروع کر کے سر تک پہنچیں۔ یہ تکنیک جسمانی تناؤ کو کم کرنے میں مدد کرتی ہے۔

6۔ **سوشل سپورٹ (Social Support)**: دوستوں، خاندان، اور مشیروں سے مدد طلب کرنا تناؤ کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔

- کسی سے بات کریں: اپنے جذبات اور خدشات کو کسی قابل اعتماد دوست یا خاندان کے رکن کے ساتھ شیئر کریں۔ اپنے تناؤ کے بارے میں بات کرنے سے جذباتی راحت اور نئے تناظر مل سکتے ہیں۔
- پیشہ ورانہ مدد حاصل کریں: اگر تناؤ بہت زیادہ ہو جائے تو کسی ایسے مشیر یا معالج سے مدد لینے پر غور کریں جو پیشہ ورانہ رہنمائی اور مدد فراہم کر سکے۔

5.9 غصے کا انتظام (Managing Anger)

کیا آپ نے کبھی اپنے آپ کو بے قابو غصے میں محسوس کیا اور اس کے بعد ایسے رد عمل ظاہر کیے جن پر آپ کو بعد میں پچھتاوا ہو؟

کیا بعض حالات یا لوگ آپ میں اس کے غصے کو بھڑکاتے ہیں؟

غصہ آپ کے ذاتی اور پیشہ ورانہ تعلقات کو کیسے متاثر کرتا ہے؟

کیا غصہ آپ کی اپنی فلاح و بہبود پر اثر انداز ہوتا ہے، جس سے آپ تناؤ یا تھکاوٹ کا شکار ہو جاتے ہیں؟

یہ سوالات غصے کی پیچیدہ پیش رویوں میں جانے کی کوشش کرتے ہیں، ایک طاقتور جذبہ جو ہمارے خیالات، اعمال، اور تعاملات کو متاثر کرتا ہے۔ غصہ کو سمجھنا اور اس کا انتظام کرنا صرف برے رویوں کو کنٹرول کرنے کے بارے میں نہیں ہے بلکہ جذباتی لچک اور صحت مند مواصلات کو فروغ دینے کے بارے میں بھی ہے۔ آیئے ہم ان پہلوؤں کا جائزہ لیں گے، اور غصے اور اس کے اثرات کو مؤثر طریقے سے منظم کرنے کے لیے عملی بصیرت اور حکمت عملی فراہم کریں گے۔

5.9.1 غصہ کیا ہے؟ (What is Anger?)

غصہ ایک فطری جذباتی رد عمل ہے جو محسوس کردہ خطرات، مایوسی، یا ناانصافی کے جواب میں ظاہر ہوتا ہے۔ یہ شدید ناپسندیدگی، مایوسی، یا دشمنی کے احساسات سے پہچانا جاتا ہے۔ حالانکہ غصہ ایک عام اور کبھی کبھار صحت مند جذبہ ہے، لیکن جب یہ قابو سے باہر ہو جائے تو یہ اپنے اور دوسروں کے لیے نقصان دہ نتائج کا باعث بن سکتا ہے۔

5.9.2 غصے کے محرکات کی شناخت(Identifying Triggers of Anger)

غصے کا باعث بننے والے مخصوص محرکات کی شناخت اور انہیں سمجھنا اس طاقتور جذبات کو سنبھالنے کا ایک اہم اور پہلا قدم ہے۔ محرکات بیرونی واقعات، حالات، یا اندرونی خیالات اور یادیں بھی ہو سکتے ہیں۔ ہر شخص کے لئے یہ محرکات مختلف ہو سکتے ہیں۔ ان محرکات کی شناخت کر کے، آپ اپنے رد عمل کو منظم کرنے اور غصے کو بڑھنے سے روکنے کے لیے حکمت عملی تیار کر سکتے ہیں۔ غصے کے کچھ عام محرکات اور ان کی شناخت کے طریقے دیئے گئے ہیں:

غصے کے عام محرکات (Common Triggers of Anger)

1۔ **غلط فہمی یا نظرانداز محسوس کرنا:** غلط فہمی یا نظرانداز ہونے کا احساس غصے کا ایک عام اور طاقتور محرک ہے۔ جب افراد محسوس کرتے ہیں کہ ان کے خیالات، احساسات، یا شراکت کو تسلیم نہیں کیا جاتا ہے یا ان کی قدر نہیں کی جاتی ہے، تو یہ مایوسی اور ناراضگی کا باعث بن سکتا ہے۔ مثلاً ٹیم میٹنگ کے دوران، کسی کو لگتا ہے کہ ان کی تجاویز پر غور نہیں کیا جا رہا ہے کیونکہ ان کے ساتھی اکثر مداخلت کرتے ہیں۔ توجہ سے سننے کی یہ کمی انہیں نظرانداز ہونے کا احساس دلاتی ہے۔

2۔ **مایوسی:** جب چیزیں منصوبہ بندی کے مطابق نہیں ہوتی ہیں، یا جب رکاوٹوں اور تاخیر کا سامنا کرنا پڑتا ہے، تو مایوسی جلدی غصے میں بدل سکتی ہے۔ مثلاً ٹریفک جام یا لمبی قطاریں مایوسی کا باعث بن سکتی ہیں، اگر مناسب طریقے سے انتظام نہ کیا جائے تو غصہ پیدا ہوتا ہے۔

3۔ **ناانصافی:** غیر منصفانہ سلوک یا ناانصافی کا مشاہدہ کرنا غصے کو جنم دے سکتا ہے۔ اس میں وہ حالات شامل ہیں جہاں آپ کو غلط محسوس ہوتا ہے یا کسی اور کے ساتھ غیر منصفانہ سلوک کیا جاتا ہے۔ مثلاً کسی کو قطار میں کٹتے دیکھنا یا امتیازی سلوک کا مشاہدہ کرنا غصے کے شدید جذبات کو جنم دے سکتا ہے۔

4۔ **بے عزتی اور توہین:** بے عزتی، بے عزتی، یا ذلیل محسوس کرنا غصے کا ایک اہم محرک ہو سکتا ہے۔ اس میں زبانی اور غیر زبانی دونوں طرح کی بے عزتی شامل ہے۔ مثلاً دوسروں کے سامنے مذاق اڑایا جانا یا ان کی تذلیل کرنا شدید جذباتی رد عمل کو بھڑکا سکتا ہے۔

5۔ **تناؤ اور مغلوب ہونا:** دباؤ کی بلند سطح اور ذمہ داریوں سے مغلوب ہونے کا احساس برداشت کو کم کر سکتا ہے اور غصے کے امکانات کو بڑھا سکتا ہے۔ مثلاً کام اور گھر پر ایک سے زیادہ ڈیڈلائنوں کو پورا کرنے کی کوشش کرنا غیر متوقع مسائل کے لیے بہت کم برداشت چھوڑ سکتا ہے، جس سے غصہ بڑھ سکتا ہے۔

6۔ **ماضی کے تجربات اور صدمے:** غیر حل شدہ ماضی کے تجربات یا صدمے جب کچھ یادیں یا اسی طرح کے حالات پیش آتے ہیں تو غصے کو دوبارہ جنم دے سکتے ہیں اور غصے کو متحرک کر سکتے ہیں۔

5.9.3 غصے پر قابو پانے اور تعمیری انداز میں اظہار کرنے کی حکمت عملی

(Strategies for Controlling and Expressing Anger Constructively)

غصے کا انتظام: غصے پر قابو پانے میں آپ کے جذباتی رد عمل کو سمجھنا اور غصے پر قابو پانے اور صحت مند طریقوں سے اظہار کرنے کی حکمت عملی

تیار کرنا شامل ہے۔اس میں غصے کی جسمانی علامات کو پہچاننا، جیسے دل کی دھڑکن میں اضافہ، پٹھوں میں تناؤ، اور تیز سانس لینا، اور غصہ بڑھنے سے پہلے مداخلت کرنا سیکھنا شامل ہے۔

1۔ **توقف کریں اور سانس لیں (Pause and Breathe)**: جب آپ کو غصہ بڑھتا محسوس ہو تو ایک لمحہ توقف کریں اور گہری سانسیں لیں۔ یہ آپ کے دماغ کو پر سکون کرنے اور آپ کے غصے کی شدت کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے۔

2۔ **پر اعتماد طریقے سے بات کریں (Communicate Assertively)** : جارحانہ ہونے کے بغیر اپنے جذبات اور ضروریات کا واضح اور احترام سے اظہار کریں۔ آپ کیسا محسوس کرتے ہیں اور آپ کو کس چیز کی ضرورت ہے اس بات کا اظہار کرنے کے لیے "I" بیانات کا استعمال کریں۔

3۔ ایک وقفہ لیں **(Take a Break)** : اگر آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کا غصہ بڑھتا جا رہا ہے، تو ٹھنڈا ہونے کے لیے چند منٹ کے لیے خود کو اس صورتحال سے ہٹا دیں۔ یہ آپ کو کچھ کہنے یا کرنے سے روک سکتا ہے جس پر آپ کو پچھتاوا ہو سکتا ہے۔

5.9.4 تناؤ والے حالات میں پر سکون رہنے کی تکنیک

(Techniques for Maintaining Calm in Stressful Situations)

1۔ **ذہن سازی اور مراقبہ (Mindfulness and Meditation)** : ذہن سازی اور مراقبہ کی مشق کرنا حاضر اور پر سکون رہنے میں مدد کرتا ہے، غصے پر قابو پانے کے امکانات کو کم کرتا ہے۔

2۔ **جسمانی ورزش (Physical Exercise)**: باقاعدگی سے جسمانی سرگرمی کشیدگی کو کم کرنے اور موڈ کو بہتر بنانے میں مدد کرتی ہے، جس سے غصے کے پھٹنے کے امکانات کم ہو سکتے ہیں۔

3۔ **مسئلہ حل کرنے کی مہارتیں تیار کرنا (Developing Problem-Solving Skill)**: جب کسی مسئلے کا سامنا ہو تو غصے میں آنے کی بجائے حل تلاش کرنے پر توجہ دیں۔ مسائل کو حل کرنے والی ذہنیت کے ساتھ چیلنجوں سے رجوع کریں۔

غصے پر قابو پانے کی عملی حکمت عملیوں کے ساتھ خود عکاسی کی ان تکنیکوں کو جوڑ کر، آپ اس طاقتور جذبات سے نمٹنے کے لیے ایک زیادہ متوازن اور لچکدار طریقہ تیار کر سکتے ہیں۔

غصے کو مؤثر طریقے سے سنبھالنے کے لیے خود کو سمجھنا بہت ضروری ہے۔ اپنے محرکات اور جذباتی رد عمل پر غور کرنے سے، آپ غصے پر قابو پانے کے لیے بہتر حکمت عملی تیار کر سکتے ہیں۔ یہاں کچھ خود سیکھنے کی سرگرمیاں ہیں جو مدد کر سکتی ہیں:

Self-Reflection Journals : جب آپ کو غصہ محسوس ہوتا ہے تو ان واقعات پر غور کرنے کے لیے ایک جریدہ رکھیں۔ محرکات کے بارے میں لکھیں، آپ کے رد عمل، اور آپ کس طرح صورتحال کو بہتر طریقے سے سنبھال سکتے تھے۔

SWOT Analysis: اپنے جذباتی رد عمل پر SWOT تجزیہ (طاقت، کمزوریاں، مواقع، خطرات) کروائیں۔ غصے پر قابو پانے میں اپنی طاقتوں، بہتری کے شعبوں، بہتر کنٹرول کی مشق کرنے کے مواقع اور غصے کو متحرک کرنے والے خطرات کی نشاندہی کریں۔

Role-Playing Exercises: کردار ادا کرنے کی مشقوں میں مشغول ہوں جہاں آپ دباؤ والے حالات کی نقالی کرتے ہیں اور اپنے غصے پر قابو پانے کی مشق کرتے ہیں۔اس سے اعتماد پیدا کرنے اور تعمیری رد عمل پیدا کرنے میں مدد ملتی ہے۔

5.10 خوف اور اضطراب کا انتظام (Managing Fear and Anxiety)

کیا آپ نے کبھی کسی بڑے ٹیسٹ یا پریزنٹیشن سے پہلے اپنے پیٹ میں گرہ محسوس کی ہے؟

کیا آپ نے بے چینی یا گھبراہٹ کے احساسات کی وجہ سے کسی کام یا تقریب سے گریز کیا ہے؟

جب غیر یقینی صورتحال کا سامنا کرنا پڑتا ہے، تو یہ آپ کے خیالات اور اعمال کو کیسے متاثر کرتا ہے؟

یہ منظر نامے اکثر خوف اور اضطراب کے احساسات کی طرف اشارہ کرتے ہیں، عام تجربات جو ہماری روزمرہ کی زندگی کو مختلف طریقوں سے متاثر کرتے ہیں۔ان جذبات کو پہچاننا ان کا مؤثر طریقے سے انتظام کرنے کی طرف پہلا قدم ہے۔

5.10.1 خوف اور اضطراب کیا ہے؟ (What is Fear and Anxiety?)

خوف اور اضطراب اکثر ایک دوسرے کے بدلے استعمال ہوتے ہیں، لیکن وہ مختلف تجربات کا حوالہ دیتے ہیں۔

خوف ایک فطری، ایک مخصوص، قابل شناخت خطرے کا فوری رد عمل ہے۔مثال کے طور پر، جب آپ سانپ کو دیکھتے ہیں یا جب آپ عوامی تقریر کرنے والے ہوتے ہیں تو آپ خوف محسوس کر سکتے ہیں۔یہ ایک حقیقی، بیرونی خطرے کا رد عمل ہے۔

دوسری طرف، اضطراب ایک زیادہ پھیلا ہوا، اکثر طویل جذباتی حالت ہے۔اس میں ممکنہ خطرات یا مستقبل کے واقعات کے بارے میں خوف یا خوف کے جذبات شامل ہیں۔پریشانی کی ہمیشہ کوئی واضح یا فوری وجہ نہیں ہوتی ہے اور اس کا انتظام کرنا زیادہ مشکل ہو سکتا ہے۔ مثال کے طور پر، ہو سکتا ہے کہ آپ اپنے مستقبل کے کیریئر کے امکانات یا آنے والے امتحان کے ہفتوں سے پہلے فکر مند ہو جائیں۔

خوف اور اضطراب کے درمیان فرق کو سمجھ کر، آپ ہر جذبات کو مناسب طریقے سے حل کرنا شروع کر سکتے ہیں اور ان پر قابو پانے کے لیے ہدفی حکمت عملی تیار کر سکتے ہیں۔

5.10.2 خوف اور اضطراب سے نمٹنے کی تکنیک

(Techniques for Coping with Fear and Anxiety)

1۔ **ذہن سازی اور آرام کی تکنیک (Mindfulness and Relaxation Techniques)**: ذہن سازی اور آرام کی مشق خوف اور اضطراب دونوں کو سنبھالنے میں مدد کر سکتی ہے۔ذہن سازی میں موجودہ لمحے پر توجہ مرکوز کرنا اور بغیر کسی فیصلے کے اپنے خیالات اور احساسات کا مشاہدہ کرنا شامل ہے۔گہرے سانس لینے، پٹھوں میں نرمی اور گائیڈڈ امیجری جیسی تکنیکیں خوف اور اضطراب کی جسمانی علامات کو کم کر سکتی ہیں۔مثال کے طور پر، اگر آپ آنے والے ٹیسٹ کے بارے میں فکر مند محسوس کر رہے ہیں، تو گہرے سانس لینے کی مشق کرنے کے لیے چند لمحے لینے سے آپ کے دماغ اور جسم کو سکون مل سکتا ہے۔

2۔ **علمی طرز عمل کی حکمت عملی(Cognitive Behavioral Strategies)**:علمی سلوک کی تکنیکوں میں غیر معقول یا غیر مددگار خیالات کی شناخت اور چیلنج کرنا شامل ہے جو خوف اور اضطراب کا باعث بنتے ہیں۔اس میں خوف زدہ نتائج کے امکان پر سوال اٹھانا یا منفی خیالات کو زیادہ مثبت یا حقیقت پسندانہ سوچ میں تبدیل کرنا شامل ہو سکتا ہے۔ مثال کے طور پر، اگر آپ کسی امتحان میں ناکام ہونے سے ڈرتے ہیں، تو آپ اپنے آپ کو ماضی میں کامیاب ہونے والے اوقات کی یاد دلاتے ہوئے یا اپنے اعتماد کو بڑھانے کے لیے مطالعہ کا منصوبہ بنا کر اس خوف کو چیلنج کر سکتے ہیں۔

3۔ **ایکسپوزر تھراپی (Exposure Therapy)**: خوف زدہ حالات میں بتدریج نمائش وقت کے ساتھ ساتھ خوف اور اضطراب کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہے۔اس تکنیک میں خوف کا ایک کنٹرول اور منظم طریقے سے سامنا کرنا شامل ہے، جس کی شروعات کم خطرناک حالات سے ہوتی ہے اور آہستہ آہستہ زیادہ مشکل حالات کی طرف بڑھ جاتی ہے۔ مثال کے طور پر، اگر آپ عوامی تقریر سے خوفزدہ ہیں، تو آپ دوستوں کے ایک چھوٹے سے گروپ کے سامنے بولنا شروع کر سکتے ہیں اور آہستہ آہستہ بڑے سامعین تک اپنے راستے پر کام کر سکتے ہیں۔

4۔ **جسمانی ورزش(Physical Exercise)** :اضطراب کی علامات کو کم کرنے کے لیے باقاعدہ جسمانی سرگرمی دکھائی گئی ہے۔ ورزش اینڈورفنز جاری کرتی ہے، جو قدرتی موڈ اٹھانے والے ہیں،اور فکر مند خیالات سے خلفشار کا کام کر سکتے ہیں۔ چہل قدمی، دوڑنا، یا یوگا جیسی سرگرمیوں میں مشغول ہونے سے اضطراب کی سطح کو منظم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

5۔ **حوصلہ اور اعتماد پیدا کرنا (Building Resilience and Confidence)**:ابھرنے کی قوت اور اعتماد پیدا کرنا خوف اور اضطراب پر قابو پانے سے گہرا تعلق رکھتا ہے کیونکہ یہ خصوصیات کسی شخص کی دباؤ والے حالات سے مؤثر طریقے سے نمٹنے کی صلاحیت میں معاون ہوتی ہیں، بشمول خوف اور اضطراب پیدا کرنے والے منظر نامے اور چیلنجوں کے مقابلے میں جذباتی استحکام کو برقرار رکھتے ہیں۔. لچک اور اعتماد پیدا کرنے کے لیے کچھ حکمت عملی یہ ہیں:

a) **گروتھ مائنڈسیٹ تیار کرنا(Developing a Growth Mindset)** :اس یقین کو قبول کریں کہ لگن اور محنت کے ذریعے صلاحیتوں اور ذہانت کو فروغ دیا جا سکتا ہے۔ ترقی کی ذہنیت غلطیوں سے سیکھنے اور چیلنجوں کو ترقی کے مواقع کے طور پر دیکھنے کی حوصلہ افزائی کرتی ہے۔ مثال کے طور پر، اگر آپ کو کسی دھچکے کا سامنا کرنا پڑتا ہے، جیسے کہ کسی پروجیکٹ پر اچھی کارکردگی کا مظاہرہ نہیں کرنا، تو اسے سیکھنے کے تجربے کے طور پر اپنی صلاحیتوں کو بہتر بنانے اور اگلی بار اپروچ کرنے کے لیے استعمال کریں۔

b) **حقیقت پسندانہ اہداف کا تعین(Setting Realistic Goals)** : بڑے اہداف کو چھوٹے، قابل انتظام کاموں میں تقسیم کریں۔ان چھوٹے اہداف کو حاصل کرنا اعتماد پیدا کر سکتا ہے اور کامیابی کا احساس فراہم کر سکتا ہے۔ مثال کے طور پر، اگر آپ کسی بڑے پروجیکٹ کے بارے میں فکر مند ہیں، تو مخصوص، قابل حصول سنگ میل طے کریں اور راستے میں ہر چھوٹی کامیابی کا جشن منائیں۔

c) **ایک سپورٹ نیٹ ورک بنانا(Building a Support Network)**:اپنے آپ کو معاون اور مثبت لوگوں سے گھیر

لیں جو حوصلہ فراہم کر سکتے ہیں اور مشکل وقت میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ اپنے خوف اور پریشانیوں کو بھروسہ مند دوستوں، خاندان، یا سرپرستوں کے ساتھ بانٹنا راحت اور نقطہ نظر فراہم کر سکتا ہے۔

d) **خود ہمدردی کی مشق (Practicing Self-Compassion)**: اپنے آپ کے ساتھ نرمی برتیں اور پہچانیں کہ ہر کوئی خوف اور اضطراب کا شکار ہے۔ اپنے آپ کو اسی ہمدردی اور سمجھ بوجھ کے ساتھ پیش کریں جو آپ کسی ایسے دوست کو پیش کریں گے جو اسی طرح کے چیلنجوں کا سامنا کر رہے ہیں۔ یہ خود ہمدردی لچک کو فروغ دے سکتی ہے اور آپ کی فلاح و بہبود پر خوف اور اضطراب کے اثرات کو کم کر سکتی ہے۔

ان تکنیکوں کو لاگو کرنے اور خوف اور اضطراب پر قابو پانے کے بنیادی اصولوں کو سمجھنے سے، آپ زندگی کے چیلنجوں کا سامنا کرنے کے لیے زیادہ جذباتی لچک اور اعتماد پیدا کر سکتے ہیں۔

5.11 خلاصہ (Summary)

یہ اکائی وقت اور جذبات کے مؤثر انتظام کی اہمیت، اصولوں اور عملی حکمت عملیوں کو واضح کرتا ہے۔ اس میں بتایا گیا ہے کہ وقت کا درست استعمال پیداواری صلاحیت بڑھاتا ہے، تناؤ کم کرتا ہے اور زندگی میں توازن قائم کرنے میں مدد دیتا ہے، جبکہ ناقص وقت کا انتظام مختلف مسائل جیسے دباؤ، کم کارکردگی اور مواقع کے ضیاع کا سبب بنتا ہے۔

اس اکائی میں ٹائم لاگ کے استعمال اور اس کے تجزیے کے ذریعے روزمرہ سرگرمیوں کو سمجھنے اور بہتر بنانے پر زور دیا گیا ہے۔ اس کے ساتھ وقت ضائع کرنے والے عوامل کی نشاندہی اور انہیں کم کرنے کی حکمت عملیوں پر بھی روشنی ڈالی گئی ہے۔ مزید یہ کہ مؤثر منصوبہ بندی (روزانہ، ماہانہ اور سالانہ) اور کاموں کی ترجیح کے طریقوں جیسے ABC طریقہ اور آئزن ہاور میٹرکس کو بیان کیا گیا ہے تاکہ اہداف کو بہتر طریقے سے حاصل کیا جا سکے۔

اسی کے ساتھ یہ اکائی جذبات کے انتظام، تناؤ، غصہ، خوف اور اضطراب کو سمجھنے اور ان سے نمٹنے کی تکنیکوں پر بھی تفصیل سے بحث کرتا ہے۔ مختلف عملی طریقوں جیسے ذہن سازی، سانس کی مشقیں، مثبت سوچ، اور جسمانی سرگرمی کے ذریعے جذباتی توازن برقرار رکھنے کی رہنمائی دی گئی ہے۔ مجموعی طور پر یہ یونٹ طلبہ کو ایک منظم، متوازن اور کامیاب زندگی گزارنے کے لیے ضروری مہارتیں فراہم کرتا ہے۔

5.12 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

اس اکائی کا مطالعہ کرنے کے بعد آپ نے مندرجہ ذیل باتیں سیکھیں:

- وقت کا انتظام ایک ایسا عمل ہے جو منصوبہ بندی، تنظیم، اور ترجیح دینے پر مبنی ہوتا ہے۔ اس کو سیکھنے اور اس پر عمل کرنے سے آپ نہ صرف اپنے پیشہ ورانہ بلکہ ذاتی زندگی میں بھی کامیاب ہو سکتے ہیں۔
- وقت کا ناقص انتظام کئی منفی نتائج کا باعث بن سکتا ہے جو ذاتی اور پیشہ ورانہ زندگی دونوں کو متاثر کرتے ہیں۔

- تناؤ میں اضافہ: کاموں کو ترجیح دینے اور ڈیڈ لائن کو پورا کرنے میں ناکامی اکثر تناؤ اور اضطراب کا باعث بنتی ہے۔ تاخیر اور آخری لمحات کی جلدی اس تناؤ کو بڑھا دیتی ہے۔
- ٹائم لاگ کا بنیادی مقصد آپ کے روزمرہ کے معمولات کی واضح تصویر فراہم کرنا ہے، جس سے آپ کو یہ سمجھنے میں مدد ملے گی کہ آپ کا وقت کیسے مختص کیا جاتا ہے۔
- ایک بار جب آپ نے اپنے ٹائم لاگ کو ایک ہفتے تک برقرار رکھا ہے، تو اس کا تجزیہ کریں تاکہ نمونوں اور بہتری کے شعبوں کی نشاندہی کریں۔
- وقت کا انتظام منصوبہ بندی اور منظم کرنے کا عمل ہے کہ اپنے مقاصد کو مؤثر طریقے سے حاصل کرنے کے لیے اپنے وقت کو مخصوص سرگرمیوں کے درمیان کیسے تقسیم کیا جائے۔
- وقت کے انتظام کے لیے موثر منصوبہ بندی بہت ضروری ہے کیونکہ اس سے افراد کو کاموں کو ترجیح دینے، وسائل کو دانشمندی سے مختص کرنے اور اس بات کو یقینی بنانے میں مدد ملتی ہے کہ ڈیڈ لائن کو غیر ضروری تناؤ کے بغیر پورا کیا جائے۔
- کاموں کی ترجیح افراد یا ٹیموں کو فیصلہ کرنے میں مدد دیتا ہے کہ وہ پہلے کون سے کام سے نمٹنا ہے، اور یہ یقینی بناتا ہے کہ وہ اپنے مقاصد کو حاصل کرنے کے لیے وقت اور وسائل کو موثر طریقے سے استعمال کریں۔
- کاموں کو مؤثر طریقے سے ترجیح دینے میں اس ترتیب کا تعین کرنے کے لیے مختلف طریقوں اور تکنیکوں کا استعمال شامل ہے جس میں کاموں کو ان کی اہمیت، عجلت اور مجموعی اہداف پر اثرات کی بنیاد پر نمٹا جانا چاہیے۔
- جذبات ان احساسات کو کہتے ہیں جو اندرونی یا بیرونی محرکات کے جواب میں پیدا ہوتے ہیں۔ وہ انسانی تجربے میں ایک اہم کردار ادا کرتے ہیں، خیالات، طرز عمل، اور دوسروں کے ساتھ تعامل کو متاثر کرتے ہیں۔
- تناؤ اس وقت پیش آتا ہے جب ایک فرد کو خطرہ محسوس ہوتا ہے، چاہے وہ حقیقی ہو یا تصوری، جس سے جسم کی "لڑائی یا بھاگنے"(Fight or Flight) کا ردعمل متحرک ہوتا ہے۔
- تناؤ مختلف ذرائع سے پیدا ہو سکتا ہے، اندرونی اور بیرونی دونوں، اور افراد کو ان کے حالات اور نمٹنے کے طریقہ کار کی بنیاد پر مختلف طریقے سے متاثر کرتا ہے۔ تناؤ کے موثر انتظام اور ذاتی ترقی کے لیے ان ذرائع کو سمجھنا بہت ضروری ہے۔
- غصے کا باعث بننے والے مخصوص محرکات کی شناخت اور انہیں سمجھنا اس طاقتور جذبات کو سنبھالنے کا ایک اہم اور پہلا قدم ہے۔ محرکات بیرونی واقعات، حالات، یا اندرونی خیالات اور یادیں بھی ہو سکتے ہیں۔

5.13 فرہنگ (Glossary)

وقت کا انتظام Time Management	وقت کے انتظام/ٹائم مینجمنٹ سے مراد مختلف سرگرمیوں کے درمیان اپنے وقت کو مؤثر طریقے سے استعمال کرنے کے لئے، اس کو منظم کرنے اور منصوبہ بندی کرنے کے عمل سے ہے۔

ٹائم لاگ Time Log	ٹائم لاگ اس بات کا تفصیلی ریکارڈ ہے کہ آپ دن بھر اپنا وقت کیسے گزارتے ہیں۔ اس میں تمام سرگرمیاں، کام، اور وقفے شامل ہیں، مخصوص آغاز اور اختتامی اوقات کے ساتھ ریکارڈ کیے گئے ہیں۔
وقت ضائع کرنے والے عوامل Time Wasters	وقت ضیاع کرنے والے عوامل وہ سرگرمیاں یا عادات ہیں جو قیمتی وقت کو کاموں یا اہداف کی قدر میں اضافہ کیے بغیر غیر مؤثر طریقے سے ضائع کرتی ہیں، جس کی وجہ سے پیداواریت اور کارکردگی میں کمی آتی ہے۔
کاموں کی ترجیح Prioritizing Tasks	کاموں کی ترجیح ان کی متعلقہ اہمیت، عجلت، ڈیڈ لائن، اور دیگر متعلقہ عوامل کی بنیاد پر کاموں کو نمٹنے کے لیے ایک عمل ہے۔
تناؤ Stress	تناؤ کو چیلنجنگ حالات یا مطالبات پر جسم کے فطری رد عمل کے طور پر بیان کیا جا سکتا ہے، جو اکثر جسمانی، ذہنی، یا جذباتی دباؤ کی وجہ سے ہوتا ہے۔
غصہ Anger	غصہ ایک فطری جذباتی رد عمل ہے جو محسوس کردہ خطرات، مایوسی، یا ناانصافی کے جواب میں ظاہر ہوتا ہے۔ یہ شدید ناپسندیدگی، مایوسی، یا دشمنی کے احساسات سے پہچانا جاتا ہے۔

5.14 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

معروضی جوابات کے حامل سوالات (Objective Type Questions)

1۔ وقت کے انتظام کے لئے کون سا نقطہ زیادہ توجہ اور ارتکاز کی مدد کرتا ہے؟

a) منصوبہ بندی b) ترجیحات کا تعین c) تنظیم d) کنٹرول

2۔ وقت ضائع کرنے والے عوامل کے بارے میں کون سا بیان درست ہے؟

a) وقت ضائع کرنے والے عوامل قیمتی وقت کو بغیر کام کے ضائع کرتے ہیں۔

b) وقت ضائع کرنے والے عوامل ہمیشہ ضروری ہوتے ہیں۔

c) وقت ضائع کرنے والے عوامل کو کم نہیں کیا جا سکتا۔

d) وقت ضائع کرنے والے عوامل کے اثرات قابل قبول ہیں۔

3۔ سوشل میڈیا کے زیادہ استعمال سے کیا ہوتا ہے؟

a) مخصوص اہداف کی توجہ کم ہوتی ہے۔

b) توجہ مزید بڑھتی ہے۔

c) ترجیحات میں اضافہ ہوتا ہے۔

d) پیداواری صلاحیت بہتر ہوتی ہے۔

4۔ ملٹی ٹاسکنگ کرنے سے کیا ہوتا ہے؟

a) کاموں کی کارکردگی بہتر ہوتی ہے۔

b) کاموں میں غلطیاں ہوتی ہیں۔

c) دماغ کا فعالیت کم ہوتا ہے۔

d) مزید ملاقاتیں ہوتی ہیں۔

5۔ وقت ضائع کرنے والے عوامل کو کم کرنے کے لیے کس طریقے کا استعمال کیا جاتا ہے؟

a) انتہائی زیادہ سوشل میڈیا کا استعمال۔ b) مؤثر میٹنگ کا انتظام۔

c) کام کو ملٹی ٹاسکنگ کے ذریعے انجام دینا۔ d) غیر ضروری ملاقاتوں میں شرکت کرنا۔

6۔ آئزن ہاور میٹرکس کس کام کے لیے استعمال ہوتا ہے؟

a) کاموں کی ترتیب دینے کے لیے۔ b) زیادہ سوشل میڈیا استعمال کے لیے۔

c) ملاقاتوں کی تنظیم کے لیے۔ d) مختصر ایجنڈوں کے لیے۔

7۔ روزانہ کی منصوبہ بندی کے لئے کون سے اجزاء ضروری ہیں؟

a) ٹاسک لسٹ، ٹائم بلاکنگ، لچکدار b) ذاتی تجربات، گینٹ چارٹ، پروجیکٹ مینجمنٹ سوفٹ ویئر

c) سمارٹ گولز، چیک لسٹ، ترجیحی تکنیک d) کیلنڈرز، ٹائم بلاکنگ، منظمی

8۔ کاموں کی ترجیح دینے کی اہمیت کی بنیاد پر کون سا طریقہ مؤثر ثابت ہوتا ہے؟

a) ABC طریقہ b) آئزن ہاور میٹرکس c) ٹائم مینجمنٹ میٹرکس d) تمام مذکورہ بالا

9۔ ABC طریقہ کے تحت کونسے کام A-Tasks ہوتے ہیں؟

a) اہم اور فوری b) اہم لیکن فوری نہیں c) کم اہم اور فوری d) تمام مذکورہ بالا

10۔ جذباتی انتظام کی اہمیت کیا ہے؟

a) زندگی میں خوشی کے احساسات کو بڑھاتا ہے۔ b))جسمانی اور ذہنی صحت کو مستحکم رکھتا ہے۔

c) دوسروں کے ساتھ ہمدردی کرنے میں مدد دیتا ہے۔ d) تمام مندرجہ بالا

مختصر جوابات کے حامل سوالات (Short Answer Type Questions)

1۔ وقت کے انتظام میں منصوبہ بندی اور ترجیحات کا کیا کردار ہے؟

2۔ وقت کے انتظام کے موثر اجزاء کیا ہیں؟

3۔ وقت کے انتظام کے فوائد بتایئے۔

4۔ ٹائم لاگ کیا ہے اور اس کا تجزیہ کیوں اہم ہے؟

5۔ ٹائم لاگ کو برقرار رکھنے کے لیے کونسے اقدامات انجام دیئے جاتے ہیں؟

6۔ وقت کے ضائع کرنے والے عوامل کیا ہیں؟ انہیں کم کرنے کے لیے آپ کیا تجاویز دیتے ہیں؟

7۔ آئزن ہاور میٹرکس کیا ہے اور ہماری روزمرہ زندگی میں اس کا کیا استعمال ہو سکتا ہے؟

8۔ روزانہ کی منصوبہ بندی میں کون کون سے اجزاء شامل ہوتے ہیں؟

9۔ سالانہ منصوبہ بندی کے فائدے کیا ہیں؟

10۔ ABC طریقے کیا ہے اور اس کی کاموں کی ترتیب دینے میں کیسے مدد ملتی ہے؟

11۔ جذبات کیا ہوتے ہیں اور ان کے کیا اثرات ہوتے ہیں؟

12۔ تناؤ کے انتظام کیلئے کونسی تکنیکیں مؤثر ہوتی ہیں؟

طویل جوابات کے حامل سوالات (Long Answer Type Questions)

1۔ وقت کے انتظام کے فوائد اپنی روزمرہ زندگی میں کیسے قابل استعمال ہیں؟

2۔ ٹائم لاگ کو برقرار رکھنے کے لیے کونسے اہم اقدامات ہیں؟

3۔ ٹائم لاگ کے تجزیے کی مختلف مراحل کیا ہیں اور ان کے کیا فوائد ہیں؟

4۔ اپنے ٹائم لاگ کے تجزیے سے آپ نے کونسی اہم نکات نکالیں اور انہیں اپنی روزمرہ کی روٹین میں کیسے مددگار ثابت کر سکتے ہیں؟

5۔ وقت کے ضائع کرنے والے عوامل کی شناخت اور انہیں کم کرنے کی مختلف حکمت عملیوں کی وضاحت کیجئے۔

6۔ مؤثر منصوبہ بندی کے لیے مختلف آلات اور تکنیک کیوں استعمال کی جاتی ہیں؟

7۔ روزانہ، ماہانہ، اور سالانہ منصوبہ بندی کیوں ضروری ہے اور ان کے کیا فوائد ہیں؟

8۔ کاموں کی ترتیب دینے کی اہمیت اور اس کے فوائد پر غور کریں۔

9۔ آئزن ہاور میٹرکس اور ٹائم مینجمنٹ میٹرکس میں کیا فرق ہے؟

10۔ غصے کے محرکات کیا ہیں؟ عام محرکات کے نام بتائیں۔ غصے پر قابو پانے کے لیے کیا حکمت عملی استعمال کی جاسکتی ہے؟

عملی سرگرمیاں اور مشقیں (Practical Activities and Exercises)

1۔ ذاتی ٹائم لاگ بنائیں اور تجزیہ کریں۔

2۔ ذاتی وقت ضائع کرنے والوں کی شناخت کریں اور ان کا ازالہ کریں۔

3۔ ذاتی نوعیت کا روزانہ، ماہانہ اور سالانہ منصوبہ تیار کریں۔

4۔ مختلف طریقوں کا استعمال کرتے ہوئے کاموں کی فہرست کو ترجیح دیں۔

5۔ تناؤ کو کم کرنے کی تکنیکوں کی مشق کریں (مثلاً گہری سانس لینا، مراقبہ)۔

6۔ غصے کو مؤثر طریقے سے منظم کرنے کے لیے کردار ادا کرنے والے منظر نامے استعمال کریں۔

7۔ خوف اور اضطراب سے نمٹنے کے لیے ورزش کریں (مثلاً، ایکسپوزر تھراپی، جرنلنگ)۔

8۔ اپنی سانسوں پر توجہ مرکوز کر کے ذہن سازی کی مشق کریں اور بغیر کسی فیصلے کے اپنے خیالات کا مشاہدہ کریں۔

9۔ اگر آپ امتحان میں ناکام ہونے کے بارے میں فکر مند ہیں، تو ماضی کی کامیابیوں کو یاد کر کے اور اپنے آپ کو مطالعہ میں جو کوششیں کی ہیں اس کی یاد دلاتے ہوئے اس خوف کو چیلنج کریں۔ اپنے خیالات کو "میں ناکام ہو جاؤں گا" سے "میں تیار ہوں، اور میں اپنی پوری کوشش کروں گا۔"

5.15 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)

1۔ Edwards,Ali (2008). Sharing Your Story: Recording Life's Details with Mini Books. Creating Keepsakes.

2۔ Efklides, A. &Moraitou, D. (2012). (ED)A Positive Psychology Perspective on Quality of Life. Berlin: Springer Science & Business Media.

3۔ Filewych, Karen (2017).How Do I Get Them to Write?: Explore the Reading-Writing Connection Using Freewriting and Mentor Texts to Motivate and Empower Students. Canada: Pembroke Publishers Limited

4۔ Harris, Judith (2012). Signifying Pain: Constructing and Healing the Self through Writing. New York: SUNY Press.

5۔ Hassler, Christine (2016). Expectation Hangover: Free Yourself from Your Past, Change Your Present and Get What You Really Want.CA: New World Library.

6۔ Hattie, John (2014). Self-Concept. New York: Psychology Press.

7۔ Hoffe,Otfried (2010). Can Virtue Make Us Happy?: The Art of Living and Morality. Illinois: Northwestern University Press

8۔ Kride,Craig (2013). (ED) Writing Educational Biography: Explorations in Qualitative Research.United Kingdom: Routledge

9۔ Ludwig, A. M. (1997). How Do We Know Who We Are?:ABiography of the Self. United Kingdom: Oxford University Press

10۔McKay, M. &Fanning, P. (2005). Self-Esteem.Oakland, CA: New Harbinger Publications.

11-Megginson, D. & Whitaker, V. (1997). Cultivating Self-Development. India: Universities Press.

12-Miller, D. & Moran, T (2012). Self-Esteem: A Guide for Teachers. New Delhi: SAGE Publications India Pvt Ltd.

13-Ramsay, G. & Sweet H.(2008). A Creative Guide to Exploring Your Life: Self-Reflection Using Photography, Art and Writing. London: Jessica Kingsley Publishers.

14-Sachs, Jonah (2018). Unsafe Thinking: How to be Creative and Bold When You Need It Most. New York: Random House.

اکائی 6۔ سماجی مہارتوں کا فروغ

(Developing Social Skills)*

اکائی کے اجزاء

6.0 تمہید(Introduction)

6.1 مقاصد(Objectives)

6.2 سماجی مہارتوں کو فروغ دینے کا تعارف(Introduction to Developing Social Skills)

6.2.1 سماجی مہارتیں- معنی (Social Skills-Meaning)

6.2.2 سماجی مہارتوں کی اہمیت(Importance of Social Skills)

6.2.3 سماجی مہارتوں کو فروغ دینے کی تکنیکیں(Techniques to Develop Social Skills)

6.3 موثر مواصلات(Effective Communication)

6.3.1 مواصلات کی تعریف اور اجزاء(Definition and Components of Communication)

6.3.2 مواصلات کی اہمیت(Importance of Communication)

6.3.2 مواصلات کی اقسام(Types of Communication)

6.3.4 مؤثر مواصلت کی خصوصیات(Characteristics of Effective Communication)

6.3.5 مؤثر مواصلات میں رکاوٹیں(Barriers to Effective Communication)

6.3.6 موثر مواصلات کی راہ میں حائل رکاوٹوں پر قابو پانا

(Overcoming Barriers to Effective Communication)

6.4 جسمانی زبان(Body Language)

6.4.1 جسمانی زبان کی تعریف اور کلیدی اجزاء

(Definition and Key Components of Body Language)

6.4.2 جسمانی زبان کے اشارے کی تشریح (Interpreting Body Language Cues)

6.4.3 جسمانی زبان کس طرح مواصلات کو بڑھا سکتی ہے

* Dr. Sameena Basu, Associate Professor, Centre for Distance and Online Education, MANUU

(How Body Language can Enhance Communication)

6.5 تنازعات کا حل(Resolving Conflict)

6.5.1 تنازعہ کو سمجھنا(Understanding Conflict)

6.5.2 تنازعات کی اقسام(Types of Conflicts)

6.5.3 تنازعات کی وجوہات(Causes of Conflicts)

6.5.4 تنازعات کا حل: تعریف اور اہمیت

(Conflict Resolution: Definition and Importance)

6.5.5 تنازعات کو مؤثر طریقے سے حل کرنے کے اقدامات

(Steps to Effectively Resolve Conflicts)

6.5.6 تنازعات کے حل کی طرز اور تکنیک(Conflict Resolution Styles and Techniques)

6.5.7 تنازعات کے حل کی مہارت(Conflict Resolution Skills)

6.6 خلاصہ(Summary)

6.7 اکتسابی نتائج(Learning Outcomes)

6.8 فرہنگ(Glossary)

6.9 نمونہ امتحانی سوالات(Model Examination Questions)

6.10 تجویز کردہ اکتسابی مواد(Suggested Reading Materials)

6.0 تمہید(Introduction)

ہماری روزمرہ کی زندگی میں، چاہے وہ پیشہ ورانہ ماحول ہو، خاندانی زندگی ہو، یا سماجی حلقے، مؤثر سماجی تعاملات کی صلاحیت ایک اہم ضرورت ہے۔ کامیاب سماجی روابط کے لیے صرف زبانی مواصلات ہی کافی نہیں ہوتے، بلکہ غیر زبانی اشاروں کو سمجھنا، ہمدردی کا اظہار کرنا، اور تنازعات کو تعمیری انداز میں حل کرنا بھی ضروری ہوتا ہے۔

سماجی مہارتوں کی ترقی ایک جامع عمل ہے جس میں مختلف صلاحیتوں میں مہارت حاصل کرنا شامل ہے۔ ان مہارتوں میں مؤثر گفت وشنید، فعال سننے کی صلاحیت، غیر زبانی اشارات (جیسے جسمانی زبان اور چہرے کے تاثرات) کی پہچان، اور جذباتی ذہانت کے عناصر شامل ہیں۔ جب افراد ان مہارتوں کو بہتر بناتے ہیں تو وہ زیادہ پر اعتماد اور موثر انداز میں دوسروں سے بات چیت کر سکتے ہیں، اختلافات کو مثبت طریقے سے نمٹا سکتے ہیں، اور مضبوط سماجی تعلقات استوار کر سکتے ہیں۔

اس اکائی میں سماجی مہارتوں کے بنیادی اور عملی پہلوؤں کو تفصیل سے دریافت کیا جائے گا۔ اس میں مؤثر مواصلاتی تکنیکوں پر روشنی

ڈالی جائے گی، جن میں واضح اور مدلل گفتگو کرنے، فعال سننے کی مہارت کو فروغ دینے، اور باہمی تعلقات میں ہم آہنگی پیدا کرنے کی حکمتِ عملیوں پر توجہ دی جائے گی۔ مزید برآں، غیر زبانی اشارات، جیسے جسمانی حرکات و سکنات، نظریں ملانے کے انداز، اور آواز کے زیر و بم کی اہمیت کو بھی اجاگر کیا جائے گا، تاکہ افراد ان اشارات کو بہتر طریقے سے سمجھ سکیں اور ان کا مؤثر استعمال کر سکیں۔

تنازعات کے حل کی مہارتیں بھی سماجی مہارتوں کا ایک لازمی جزو ہیں، کیونکہ کسی بھی سماجی یا پیشہ ورانہ تعلق میں اختلافات کا پیدا ہونا فطری امر ہے۔ اس اکائی میں تنازعات کو حل کرنے کے مؤثر طریقے، جیسے مذاکرات، مفاہمت، اور مسائل کو حل کرنے کی حکمتِ عملیوں پر تفصیلی بحث کی جائے گی، تاکہ افراد اختلافی حالات میں بھی مثبت اور تعمیری رویہ اپنا سکیں۔

مجموعی طور پر، اس اکائی کا مقصد افراد کو ایسے عملی ہنر فراہم کرنا ہے جو انہیں مختلف سماجی اور پیشہ ورانہ ماحول میں کامیاب ہونے میں مدد دے سکیں۔ ان مہارتوں کے ذریعے افراد نہ صرف اپنی ذاتی ترقی کو بہتر بنا سکتے ہیں بلکہ وہ ٹیم ورک، قیادت، اور بین الشخصی تعلقات میں بھی نمایاں بہتری لا سکتے ہیں، جو کہ آج کی تیزی سے بدلتی ہوئی دنیا میں کامیابی کے لیے ناگزیر ہیں۔

6.1 مقاصد (Objectives)

اس اکائی کی تکمیل کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ۔۔

- سماجی مہارتوں کے معنی اور ذاتی اور پیشہ ورانہ سیاق و سباق میں ان کی اہمیت کو سمجھ سکیں گے۔
- بہتر باہمی تعاملات کے لیے سماجی مہارتوں کو پروان چڑھانے اور بڑھانے کے لیے تکنیکوں کو استعمال کر سکیں گے۔
- مواصلات کی وضاحت اور اس کے اہم اجزاء کی شناخت کر سکیں گے۔
- مواصلات کی اقسام کے درمیان فرق کر سکیں اور ان کی خصوصیات کو سمجھ سکیں گے۔
- جسمانی زبان اور اس کے اجزاء کی وضاحت کر سکیں گے۔
- جسمانی زبان / باڈی لینگویج کے استعمال سے مواصلات کی تاثیر میں اضافہ کرنے کی حکمت عملیاں بیان کر سکیں گے۔
- تنازعات کے حل اور باہمی تعلقات میں اس کی اہمیت کی وضاحت کر سکیں گے۔
- تنازعات کو مؤثر طریقے سے حل کرنے کے لیے اقدامات اور تکنیکیوں کا اطلاق کر سکیں گے۔

6.2 سماجی مہارتوں کو فروغ دینے کا تعارف (Introduction to Developing Social Skills)

مسلسل بدلتے ماحول میں، حیاتی مہارتوں کا حامل ہونا ہماری روزمرہ زندگی کے چیلنجز کا مقابلہ کرنے کا ایک ناگزیر حصہ ہے۔ پچھلے چند دہوں میں پوری دنیا میں تیز رفتار تبدیلیاں آئی ہیں اور ٹکنالوجی کے فروغ سے تعلیم، کام کی جگہ اور ہماری گھریلو زندگی پر بہت زیادہ اثرات مرتب ہوئے ہیں۔ اس تیز رفتاری اور زندگی میں عصری تبدیلیوں کا مقابلہ کرنے کے لیے حیاتی مہارتوں کی ضرورت پڑتی ہے۔ انسانی زندگی میں کامیابی اور خوشحالی کے لیے مختلف مہارتوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ ان میں سے کچھ مہارتیں تعلیمی یا پیشہ ورانہ میدان میں کارآمد ہوتی ہیں

جبکہ کچھ مہارتیں ہماری روزمرہ کی زندگی میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ ان مہارتوں کا فروغ ہماری شخصیت کو نکھارتا ہے اور ہمیں زندگی کے مختلف پہلوؤں میں کامیابی کی راہ پر گامزن کرتا ہے۔ انہی مہارتوں میں سے ایک اہم مہارت، سماجی مہارتیں ہیں جو ہمیں دوسروں کے ساتھ مؤثر طریقے سے تعامل کرنے، بہتر تعلقات قائم کرنے، اور مختلف معاشرتی چیلنجز کا سامنا کرنے میں مدد فراہم کرتی ہیں۔ آیئے مزید جاننے کی کوشش کرے کہ سماجی مہارتیں کیا ہیں اور کس طرح یہ سماجی مہارتیں ہماری زندگی کو مثبت انداز میں متاثر کرتی ہیں۔

6.2.1 سماجی مہارتیں- مفہوم(Social Skills-Meaning)

سماجی مہارتیں وہ صلاحیتیں اور طرز عمل ہیں جو افراد کو دوسروں کے ساتھ مؤثر طریقے سے بات چیت کرنے، تعامل کرنے اور تعلقات استوار کرنے کے قابل بناتی ہیں۔ یہ مہارتیں زبانی اور غیر زبانی دونوں طرح کی بات چیت کا احاطہ کرتی ہیں، جن میں سماجی اشاروں کو سمجھنے اور ان کی تشریح کرنے، دوسروں کے ساتھ ہمدردی ظاہر کرنے، جذبات کا نظم کرنے، اور تنازعات کو حل کرنے کی صلاحیت شامل ہیں۔

تصور(Social Skills-Concept):

سماجی مہارتیں ایسے سیکھے گئے عمل ہیں جو دوسروں کے ساتھ مثبت تعاملات کو آسان بناتے ہیں۔ وہ تعلقات کی تعمیر اور برقرار رکھنے، سماجی ماحول میں گھومنے پھرنے کے لیے، اور ذاتی اور پیشہ ورانہ کامیابی حاصل کرنے کے لیے اہم ہیں۔ سماجی مہارتیں بنیادی آداب سے لے کر پیچیدہ باہمی حکمت عملیوں تک، طرز عمل کی ایک وسیع رینج کو شامل کرتی ہیں۔ ہم کہہ سکتے ہیں کہ :

- سماجی مہارتیں پیدائشی نہیں ہوتیں۔ وہ تجربے اور مشق کے ذریعے تیار ہوتے ہیں۔
- سماجی مہارتوں کی تاثیر سماجی سیاق وسباق اور ثقافتی اصولوں کے لحاظ سے مختلف ہو سکتی ہے۔
- سماجی مہارتیں جامد نہیں ہیں اور کوشش اور تاثرات کے ساتھ وقت کے ساتھ ساتھ بہتر کی جاسکتی ہیں۔

6.2.2 سماجی مہارتوں کی اہمیت(Importance of Social Skills)

آج کی باہم جڑی ہوئی دنیا میں، دوسروں کے ساتھ مؤثر طریقے سے بات چیت کرنے کی صلاحیت پہلے سے کہیں زیادہ اہم ہے۔ سماجی مہارتیں بامعنی روابط اور نتیجہ خیز تعاملات کو آسان بنا کر ہماری ذاتی اور پیشہ ورانہ زندگیوں کی تشکیل میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ یہ مہارتیں مختلف وجوہات کی بنا پر بنیادی ہیں:

1۔ **تعلقات استوار کرنا:** سماجی مہارتیں مضبوط ذاتی اور پیشہ ورانہ تعلقات کی بنیاد بنتی ہیں۔ وہ افراد کو مستند طور پر جڑنے، اعتماد پیدا کرنے اور باہمی احترام کو فروغ دینے کے قابل بناتے ہیں۔

2۔ **پیشہ ورانہ کامیابی:** ہر کام کی جگہ پر موثر مواصلت اور تعاون ضروری ہے۔ سماجی طور پر ہنر مند افراد اپنے خیالات کو واضح طور پر بیان کر سکتے ہیں، فعال طور پر سن سکتے ہیں، اور ٹیموں میں مؤثر طریقے سے کام کر سکتے ہیں، اس طرح ان کے کیریئر کے امکانات اور قائدانہ صلاحیت

میں اضافہ ہو سکتا ہے۔

3۔ **ذہنی صحت:** اچھی سماجی مہارتیں جذباتی بہبود میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ مثبت تعاملات کو فروغ دینے سے، یہ مہارتیں دباؤ، تنہائی اور الگاؤ کے جذبات کو کم کرتی ہیں، جس سے تعلق اور حمایت کے احساس کو فروغ دیتی ہیں۔

4۔ **تنازعات کا حل:** سماجی مہارتیں افراد کو تنازعات کو تعمیری طریقے سے منظم کرنے اور حل کرنے میں مدد کرتی ہیں۔ دوسروں کے نقطہ نظر کو سمجھنے اور مؤثر طریقے سے بات چیت کرنے سے، وہ اختلافات کو پرامن طریقے سے حل کر سکتے ہیں، تعلقات اور ماحول میں ہم آہنگی برقرار رکھ سکتے ہیں۔

5۔ **سماجی موافقت:** ایک متنوع اور متحرک معاشرے میں، سماجی مہارتیں مختلف سماجی ترتیبات کا سامنا کرنے اور مختلف ثقافتی اصولوں اور توقعات کے مطابق ڈھالنے کے لیے ناگزیر ہیں۔ یہ افراد کو پیچیدہ سماجی ڈھانچوں میں پھلنے پھولنے اور متنوع برادریوں میں بامعنی روابط قائم کرنے میں مدد دیتی ہیں۔

مضبوط سماجی مہارتوں کو فروغ دینے سے نہ صرف ذاتی خوشی اور فلاح و بہبود میں اضافہ ہوتا ہے بلکہ ایک زیادہ باہمی تعاون پر مبنی، جامع اور ہم آہنگ معاشرے کی تشکیل بھی ہوتی ہے۔

6.2.3 سماجی مہارتوں کو فروغ دینے کی تکنیکیں (Techniques to Develop Social Skills)

سماجی مہارتوں کو مؤثر طریقے سے تیار کرنے کے لیے، افراد مختلف تکنیکوں کو استعمال کر سکتے ہیں جو مشق، خود آگاہی، اور مسلسل سیکھنے کو فروغ دیتے ہیں۔ یہاں ان تکنیکوں کے بارے میں وضاحت کی گئی ہے:

1۔ **فعال سننا (Active Listening):** بغیر کسی مداخلت کے دوسروں کے الفاظ اور جذبات پر توجہ مرکوز کرتے ہوئے ان کو فعال طور پر سنیں۔ سوچ سمجھ کر جواب دینا احترام کو ظاہر کرتا ہے اور بات چیت کو بڑھاتا ہے۔

2۔ **ہمدلی کی مشق (Empathy Practice):** دوسروں کے نقطہ نظر سے حالات کو سمجھنے کی کوشش کر کے ہمدلی پیدا کریں۔ اس سے ہمدردانہ مواصلت اور گہرے روابط استوار کرنے میں مدد ملتی ہے۔

3۔ **سماجی منظرنامے کی مشق (Social Scenarios Practice):** کردار ادا کرنے کی مشقوں میں مشغول ہوں یا دوستوں کے ساتھ یا کنٹرول شدہ ماحول میں سماجی منظرناموں کی مشق کریں۔ یہ اعتماد پیدا کرتا ہے، بات چیت کی مہارت کو بہتر بناتا ہے، اور حقیقی زندگی کے سماجی حالات کے لیے تیار ہوتا ہے۔

4۔ **بازرسائی/تاثرات (Feedback):** اپنے سماجی تعاملات کے بارے میں ساتھیوں، سرپرستوں، یا قابل اعتماد افراد سے تعمیری رائے حاصل کریں۔ اس فیڈبیک کو ان طاقتوں اور شعبوں کی نشاندہی کرنے کے لیے استعمال کریں جنہیں بہتری کی ضرورت ہے۔

5۔ **خودعکاسی (Self-Reflection):** باقاعدگی سے اپنے سماجی تعاملات پر غور کریں۔ اس بات کی نشاندہی کریں کہ کیا اچھا ہوا اور ان علاقوں میں جہاں آپ بہتری لا سکتے ہیں۔ یہ خود شناسی خود آگاہی کو بڑھاتی ہے اور سماجی ترتیبات میں ذاتی ترقی کو آسان بناتی ہے۔

6۔ **سماجی مہارتوں کی تربیت (Social Skills Training)**: ورکشاپس، کورسز، یا تربیتی پروگراموں میں داخلہ لیں جو خاص طور پر سماجی مہارتوں کو بڑھانے کے لیے بنائے گئے ہیں۔ یہ پروگرام مواصلات، تنازعات کے حل، اور تعلقات استوار کرنے کی مہارتوں کو بہتر بنانے کے لیے منظم سیکھنے اور عملی تکنیک فراہم کرتے ہیں۔

7۔ **سماجی اشارات کا مطالعہ (Reading Social Cues)**: غیر زبانی اشاروں کی تشریح کرنا سیکھیں جیسے کہ جسمانی زبان، چہرے کے تاثرات، اور آواز کا انداز۔ ان اشارے کو سمجھنا دوسروں کے جذبات اور ارادوں کا اندازہ لگانے میں مدد کرتا ہے، اس طرح مواصلات کی تاثیر کو بہتر بناتا ہے۔

ان حکمت عملیوں پر توجہ مرکوز کرنے سے، افراد منظم طریقے سے اپنی سماجی مہارتوں کو تیار اور بہتر بنا سکتے ہیں۔ یہ ترقی نہ صرف ذاتی تعلقات کو تقویت بخشتی ہے بلکہ آج کے ڈیجیٹل دور میں پیشہ ورانہ تعاملات کو بھی بڑھاتی ہے، جہاں موثر مواصلات اور باہمی مہارتیں بہت اہم ہیں۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)
1۔ سماجی مہارتوں کی تعریف کریں۔

6.3 موثر مواصلات (Effective Communication)

مواصلات ہماری روزمرہ کی زندگی کا ایک لازمی حصہ ہے، اس عمل کے طور پر کام کرتا ہے جس کے ذریعے ہم اپنے تمام اندرونی اور بیرونی احساسات کو دوسروں کے ساتھ بانٹتے ہیں۔ موثر مواصلت بہت ضروری ہے کیونکہ، اوسطاً، ہم روزانہ 10 سے 20 لوگوں کے ساتھ بات چیت کرتے ہیں۔ اگر آپ اپنے خیالات کو واضح طور پر نہیں بتا سکتے تو بہترین نتائج حاصل کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔

6.3.1 مواصلات کی تعریف اور اجزاء (Definition and Components of Communication)

مواصلات افراد یا گروہوں کے درمیان معلومات، خیالات، نظریات اور احساسات کے تبادلے کا عمل ہے۔ اس میں مختلف ذرائع جیسے تقریر، تحریر، اشاروں، اور اظہار کی دیگر اقسام کے ذریعے پیغامات کی ترسیل اور استقبال شامل ہے۔ ذاتی اور پیشہ ورانہ دونوں حوالوں سے افہام و تفہیم اور تعاون کے لیے موثر مواصلت ضروری ہے۔

مواصلات کا عمل کئی اہم اجزاء پر مشتمل ہے:

1۔ **بھیجنے والا (Sender)**- وہ شخص یا ادارہ ہے جو پیغام کو شروع کرتا ہے۔ بھیجنے والے کا کردار پیغام کو انکوڈ کرنا ہے، جس کا مطلب ہے خیالات یا خیالات کو ایک ایسی شکل میں تبدیل کرنا جو منتقل کیا جا سکتا ہے، جیسے کہ الفاظ، علامتیں یا اشارے۔

2۔ **پیغام (Message)**- وہ معلومات یا مواد ہے جسے بھیجنے والا پہنچانا چاہتا ہے۔ یہ بولے گئے الفاظ، تحریری متن، تصاویر، یا غیر زبانی اشارے کی شکل میں ہو سکتا ہے۔ کامیاب مواصلت کے لیے پیغام کی وضاحت اور تاثیر بہت ضروری ہے۔

3۔ **چینل(Channel)-** وہ ذریعہ ہے جس کے ذریعے پیغام پہنچایا جاتا ہے۔ عام چینلز میں آمنے سامنے گفتگو، ٹیلی فون کالز، ای میلز، خطوط، سوشل میڈیا اور باڈی لینگویج شامل ہیں۔ چینل کا انتخاب پیغام کی رفتار، وضاحت اور استقبال کو متاثر کر سکتا ہے۔

4۔ **وصول کنندہ(Receiver)-** وہ شخص یا گروپ ہوتا ہے جس کے لیے پیغام کا مقصد ہوتا ہے۔ وصول کنندہ کا کردار پیغام کو ڈی کوڈ کرنا، بھیجنے والے کی معلومات کی تشریح اور سمجھنا ہے۔ مؤثر ضابطہ کشائی کا انحصار پیغام پر وصول کنندہ کے علم، تجربے اور توجہ پر ہے۔

5۔ **تاثرات(Feedback)-** فیڈ بیک وصول کنندہ کی طرف سے بھیجنے والے کو واپس کیا جانے والا جواب ہے۔ یہ اشارہ کرتا ہے کہ آیا پیغام کو صحیح طریقے سے سمجھا گیا تھا اور کسی غلط فہمی کو واضح کرنے میں مدد کرتا ہے۔ تاثرات زبانی یا غیر زبانی ہو سکتے ہیں اور یہ یقینی بنانے کے لیے ضروری ہے کہ کمیونیکیشن لوپ مکمل ہو۔

6۔ **سیاق(Context)** وہ ماحول یا صورتحال جس میں مواصلت ہوتی ہے۔ اس میں جسمانی ترتیب، ثقافتی پس منظر، سماجی حرکیات، اور شرکاء کی نفسیاتی حالت شامل ہے۔ سیاق و سباق مواصلات کی تشریح اور تاثیر کو نمایاں طور پر متاثر کر سکتا ہے۔

6.3.2 مواصلت کی اہمیت(Importance of Communication)

متعدد وجوہات کی بناء پر موثر مواصلت ضروری ہے:

1۔ **تعلقات استوار کرنا:** صاف اور کھلا مواصلت ذاتی اور پیشہ ورانہ تعلقات بنانے اور برقرار رکھنے میں مدد کرتا ہے۔ یہ اعتماد، افہام و تفہیم اور تعاون کو فروغ دیتا ہے۔

2۔ **مسئلہ حل کرنا:** مواصلات افراد کو خیالات کا اشتراک کرنے اور مسائل کے حل پر تعاون کرنے کے قابل بناتا ہے۔

3۔ **فیصلہ سازی:** باخبر فیصلے کرنے کے لیے موثر مواصلت اہم ہے۔ یہ اس بات کو یقینی بناتا ہے کہ تمام متعلقہ معلومات کا اشتراک اور اس میں شامل تمام فریقین کو سمجھا جاتا ہے۔

4۔ **تنازعات کا حل:** اچھی مواصلات کی مہارتیں افہام و تفہیم اور ہمدردی کو فروغ دے کر تنازعات کو روکنے اور حل کرنے میں مدد کر سکتی ہیں۔

5۔ **تنظیمی کامیابی:** پیشہ ورانہ ترتیب میں، کاموں کو مربوط کرنے، اہداف کو سیدھ میں کرنے، اور تنظیمی مقاصد کے حصول کے لیے واضح مواصلت ضروری ہے۔

6.3.3 مواصلات کی اقسام (Types of Communication)

پیغامات پہنچانے کے لیے استعمال ہونے والے طریقہ (Methods) اور چینلز (Channels) کی بنیاد پر مواصلات کو وسیع پیمانے پر کئی اقسام میں تقسیم کیا جا سکتا ہے۔ یہاں مواصلات کی اہم اقسام ہیں:

1۔ **زبانی مواصلات(Verbal Communication)**

- **زبانی مواصلات:** اس میں بولے جانے والے الفاظ شامل ہوتے ہیں، یا تو آمنے سامنے یا ٹیلی کمیونیکیشن چینلز جیسے فون کالز یا صوتی چیٹ کے ذریعے۔
- **تحریری مواصلات:** اس میں تحریری الفاظ کے ذریعے بھیجے گئے پیغامات شامل ہیں، جیسے خطوط، ای میلز، میمو، رپورٹس وغیرہ۔

2۔ **غیر زبانی مواصلات(Non-Verbal Communication)**

- **جسمانی زبان:** اشارے، چہرے کے تاثرات، اندازِ اوضاع، اور آنکھ سے رابطہ الفاظ کا استعمال کیے بغیر معنی بیان کرتے ہیں۔
- **پیرالینگویج:** آواز کا لہجہ، پچ، حجم، اور دیگر مخرا شارے جو بولی جانے والی زبان کے ساتھ ہوتے ہیں۔
- **بصری مواصلات:** معلومات کو پہنچانے کے لیے تصاویر، گراف، چارٹس، علامتوں اور دیگر بصری امداد کا استعمال۔

3۔ **بصری مواصلات(Visual Communication)**

- تصاویر اور علامتیں: معلومات کو تیزی سے اور مؤثر طریقے سے پہنچانے کے لیے تصاویر، علامتوں اور شبیہیں کا استعمال۔
- گراف اور چارٹس: ڈیٹا کی بصری نمائندگی، جیسے بار گراف، پائی چارٹس، فلوچارٹس وغیرہ۔

4۔ **ڈیجیٹل مواصلات(Digital Communication)**

- الیکٹرانک کمیونیکیشن: ای میلز، ٹیکسٹ پیغامات (SMS)، فوری پیغام رسانی، اور سوشل میڈیا سمیت الیکٹرانک طور پر بھیجے اور موصول ہونے والے پیغامات۔
- آن لائن کمیونیکیشن: وہ مواصلت جو انٹرنیٹ پر ہوتی ہے، جیسے ویڈیو کانفرنسز، ویبنرز، اور آن لائن فورم۔

5۔ **بین الشخصی مواصلات(Interpersonal Communication)**

- آمنے سامنے مواصلت: افراد کے درمیان ذاتی طور پر براہ راست تعامل۔
- گروپ مواصلات: چھوٹے گروپوں، ٹیموں، یا بڑے سامعین کے اندر تعامل۔

6۔ **رسمی اور غیر رسمی مواصلت(Formal and Informal Communication)**

- رسمی مواصلت: تنظیموں کے اندر سرکاری پیغامات کا تبادلہ ہوتا ہے، اکثر پہلے سے طے شدہ چینلز اور فارمیٹس کی پیروی کرتے ہیں۔
- غیر رسمی مواصلات: آرام دہ یا بے ساختہ مواصلات جو قدرتی طور پر افراد کے درمیان ہوتا ہے، اکثر رسمی ذرائع سے باہر۔

7۔ **یک طرفہ اور دو طرفہ مواصلات(One-way and Two-way Communication)**

- یک طرفہ مواصلت: جہاں معلومات کسی جواب یا تاثرات کے بغیر بھیجنے والے سے وصول کنندہ تک جاتی ہیں (جیسے اعلانات، تقریریں)۔
- دو طرفہ مواصلت: انٹرایکٹو تبادلہ جہاں تاثرات اور جوابات کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے (مثلاً بات چیت، بات چیت)۔

مواصلات کی ان مختلف اقسام کو سمجھنے سے پیغام کے سیاق و سباق، سامعین اور مقصد کے لحاظ سے موزوں ترین طریقہ منتخب کرنے

میں مدد ملتی ہے۔

موثر مواصلات(Effective Communication)

موثر مواصلات وہ عمل ہے جس میں معلومات، خیالات، احساسات اور پیغامات کو اس طریقے سے بھیجا اور وصول کیا جاتا ہے کہ وہ مکمل طور پر اور صحیح طور پر سمجھے جائیں۔ یہ ایک دو طرفہ عمل ہے جو مؤثر ہونے کے لیے کسی بھی رکاوٹ سے پاک ہونا چاہیے۔ اس میں واضح، جامع، اور مناسب معلومات شامل ہوتی ہیں جو بغیر کسی ابہام کے، آسانی سے سمجھ میں آسکے۔ موثر مواصلات کے نتیجے میں پیغام کے بھیجنے والے اور وصول کرنے والے کے درمیان بہتر تفہیم، تعاون اور فیصلہ سازی ممکن ہوتی ہے۔

6.3.4 ایک مؤثر مواصلت کی خصوصیات(Characteristics of an Effective Communication)

مؤثر مواصلات کے حصول کے لیے درج ذیل خصوصیات کلیدی ہیں: مؤثر مواصلات کے لیے ضروری خصوصیات درج ذیل ہیں:

1۔ **وضاحت(Clarity):** اس کا مطلب یہ ہے کہ پیغام سمجھنے میں آسان اور ابہام سے پاک ہے۔ اس میں سادہ، درست اور واضح زبان کا استعمال شامل ہے تاکہ وصول کنندہ بغیر کسی الجھن کے معنی کو سمجھ سکے۔ وضاحت غلط فہمیوں کو روکنے میں مدد کرتی ہے اور اس بات کو یقینی بناتی ہے کہ مطلوبہ پیغام کو درست طریقے سے پہنچایا جائے۔

2۔ **مکمل ہونا(Completeness):** مکمل ہونا یقینی بناتا ہے کہ تمام ضروری معلومات پیغام میں شامل ہیں۔ یہ وصول کنندہ کو وہ تمام تفصیلات فراہم کرتا ہے جن کی انہیں پیغام کو مکمل طور پر سمجھنے کے لیے درکار ہے۔ ایک مکمل پیغام وصول کنندہ کو باخبر فیصلے کرنے اور مناسب اقدامات کرنے میں مدد کرتا ہے۔

3۔ **جامعیت(Conciseness):** اختصار کا مطلب واضح یا مکمل ہونے کی قربانی کے بغیر پیغام کو کم سے کم الفاظ میں پہنچانا ہے۔ اس میں مختصر اور نقطہ نظر ہونا شامل ہے۔ مختصر پیغامات کو سمجھنا اور یاد رکھنا آسان ہے، اور وہ بھیجنے والے اور وصول کرنے والے دونوں کے لیے وقت بچاتے ہیں۔

4۔ **ٹھوس پ(Concrete):** پیغام مبہم کے بجائے مخصوص، قطعی اور ٹھوس ہونا چاہیے۔ اپنے پیغام کی تائید کے لیے حقائق اور اعداد و شمار کا استعمال کریں۔

5۔ **درستگی(Correctness):** اس سے مراد پیغام میں فراہم کردہ معلومات کی درستگی ہے۔ اس میں مناسب گرامر، ہجے، اور حقائق پر مبنی معلومات کا استعمال شامل ہے۔ درست پیغامات بھیجنے والے کی ساکھ کو بڑھاتے ہیں اور غلط معلومات کو روکتے ہیں۔

6۔ **ہم آہنگی(Coherence):** ہم آہنگی کا مطلب ہے کہ پیغام منطقی اور اچھی طرح سے منظم ہے۔ یہ آسانی سے بہتا ہے اور وصول کنندہ کو سمجھ میں آتا ہے۔ مربوط پیغامات کی پیروی اور سمجھنا آسان ہے، غلط تشریح کے امکانات کو کم کرتے ہیں۔

7۔ **شائستہ(Courteous) :** اس میں بات چیت میں شائستہ اور قابل احترام ہونا شامل ہے۔ یہ وصول کنندہ کے لیے مثبت رویہ اور غور و فکر کی عکاسی کرتا ہے۔ شائستہ مواصلت پیشہ ورانہ مہارت کو برقرار رکھنے اور باہمی احترام کو فروغ دینے میں مدد کرتی ہے۔

8۔ **جسمانی زبان کا محتاط استعمال(Careful use of body language):** جسمانی زبان میں غیر زبانی اشارے شامل ہوتے ہیں جیسے اشارے، چہرے کے تاثرات، کرنسی، اور آنکھ سے رابطہ۔ یہ زبانی مواصلت کی تکمیل کرتا ہے اور بولے گئے پیغام کو تقویت یا اس سے متصادم کر سکتا ہے۔ باڈی لینگویج کا مؤثر استعمال سمجھ اور مشغولیت کو بڑھا سکتا ہے، جبکہ ناقص جسمانی زبان غلط تشریح کا باعث بن سکتی ہے۔

6.3.5 مؤثر مواصلات میں رکاوٹیں(Barriers to Effective Communication)

مؤثر مواصلت میں مختلف رکاوٹیں آڑے آسکتی ہیں، جس سے پیغامات کو درست طریقے سے پہنچانا مشکل ہو جاتا ہے۔ ان رکاوٹوں کو سمجھنا موثر مواصلاتی مہارتوں کو فروغ دینے کے لیے اہم ہے۔ مختلف قسم کی رکاوٹیں درج ذیل ہیں:

جسمانی رکاوٹیں : جسمانی رکاوٹیں ماحولیاتی عوامل ہیں جو مواصلات میں رکاوٹ ہیں۔ ان میں فاصلہ، شور اور جسمانی رکاوٹیں شامل ہیں۔

مثال: تصور کریں کہ ایک استاد شور مچانے والے وقفے کے دوران ایک تصور کی وضاحت کرنے کی کوشش کر رہا ہے۔ پس منظر کا شور طلباء کے لیے ہدایات کو سننا اور سمجھنا مشکل بناتا ہے۔ اسی طرح ناقص صوتیات والے کمرے میں ہونے والی میٹنگ شرکا کو ایک دوسرے کو واضح طور پر سننے سے روک سکتی ہے۔

معنوی رکاوٹیں: زبان، لغت، یا تکنیکی اصطلاحات میں فرق کی وجہ سے معنوی رکاوٹیں غلط فہمیوں سے پیدا ہوتی ہیں۔ یہ رکاوٹیں اس وقت پیدا ہو سکتی ہیں جب پیغام بھیجنے والا اور وصول کنندہ الفاظ یا جملے کی مختلف تشریح کرتا ہے۔

مثال: ایک کلاس روم میں، ایک سائنس ٹیچر اس کی وضاحت کیے بغیر "فوٹو سنتھیسس" کی اصطلاح استعمال کرتا ہے۔ جو طلبا اس اصطلاح سے ناواقف ہیں وہ سبق کو نہیں سمجھ سکتے۔ مزید برآں، ایک عام میٹنگ میں صنعت کے لیے مخصوص لفظ کا استعمال ان شرکاء کو الجھا سکتا ہے جو اصطلاحات سے واقف نہیں ہیں۔

تنظیمی رکاوٹیں: تنظیمی رکاوٹوں کا تعلق کسی تنظیم کے ڈھانچے، پالیسیوں اور ثقافت سے ہوتا ہے۔ ان میں درجہ بندی کی رکاوٹیں، غیر واضح کردار اور ذمہ داریاں، اور محکموں کے درمیان ہم آہنگی کی کمی شامل ہو سکتی ہے۔

مثال: ایک بڑے اسکول میں، اگر کوئی استاد انتظامیہ کو ایک اہم اپ ڈیٹ بتانا چاہتا ہے، لیکن پیغام کو درجہ بندی کی کئی سطحوں سے گزرنا پڑتا ہے، تو اس میں تاخیر یا تحریف ہو سکتی ہے۔ مزید برآں، اگر اسکول کے اندر محکمے مؤثر طریقے سے مربوط نہیں ہوتے ہیں، تو طالب علم کی پیشرفت کے بارے میں اہم معلومات مناسب طریقے سے شیئر نہیں کی جا سکتی ہیں۔

نفسیاتی رکاوٹیں: نفسیاتی رکاوٹیں بات چیت کرنے والوں کی ذہنی اور جذباتی حالت سے پیدا ہوتی ہیں۔ تناؤ، بداعتمادی، اضطراب اور پیشگی تصورات جیسے عوامل موثر مواصلت میں رکاوٹ بن سکتے ہیں۔

مثال: ایک طالب علم جو عوام میں بولنے کے بارے میں فکر مند ہے وہ کلاس پریزنٹیشن کے دوران اپنے خیالات کو واضح طور پر بتانے کے لیے جدوجہد کر سکتا ہے۔ اسی طرح، اگر ٹیم کے اراکین کے درمیان عدم اعتماد ہے، تو وہ اہم معلومات کو روک سکتے ہیں یا اپنی بات چیت میں کم کھلے

رہتے ہیں۔

ذاتی رکاوٹیں: ذاتی رکاوٹوں کا تعلق انفرادی اختلافات سے ہوتا ہے، جیسے ذاتی رویے، جذبات اور تجربات۔ یہ پیغامات بھیجنے، وصول کرنے اور تشریح کرنے کے طریقے کو متاثر کر سکتے ہیں۔

مثال: ٹکنالوجی کے بارے میں منفی رویہ رکھنے والا استاد مواصلات کے لیے ڈیجیٹل ٹولز کے استعمال سے گریز کر سکتا ہے، ٹیک سیوی طلبا کے ساتھ اپنے تعامل کو محدود کرتا ہے۔ ذاتی تعصبات یہ بھی متاثر کر سکتے ہیں کہ پیغامات کو کیسے سمجھا جاتا ہے، جس سے غلط فہمیاں پیدا ہوتی ہیں۔

ثقافتی رکاوٹیں: یہ ثقافتی پس منظر، عقائد اور طریقوں میں فرق سے پیدا ہوتی ہیں۔ یہ اختلافات مواصلات کے انداز، تشریحات اور توقعات کو متاثر کر سکتے ہیں۔

مثال: ایک کثیر الثقافتی کلاس روم میں، ایک استاد ایسے اشاروں یا جملے استعمال کر سکتا ہے جو ایک ثقافت سے واقف ہوں لیکن دوسرے کے لیے مبہم یا یہاں تک کہ ناگوار ہوں۔ مثال کے طور پر، آنکھوں سے براہ راست رابطہ کرنا ایک ثقافت میں اعتماد کی علامت کے طور پر دیکھا جا سکتا ہے لیکن دوسری ثقافت میں بے عزتی کی علامت ہو سکتی ہے۔

6.3.6 مؤثر مواصلات کی راہ میں حائل رکاوٹوں پر قابو پانا

(Overcoming Barriers to Effective Communication)

مؤثر مواصلات ہمیں اپنے خیالات کو واضح طور پر پہنچانے، مضبوط تعلقات استوار کرنے اور غلط فہمیوں سے بچنے کی اجازت دیتا ہے۔ مواصلات میں رکاوٹوں کو دور کرنے اور تاثیر کو بڑھانے کے لیے کچھ کلیدی حکمت عملیاں درج ذیل ہیں:

- فعال سننا: اسپیکر پر پوری توجہ دیں، ان کے پیغام کو تسلیم کریں، اور مناسب رائے دیں۔
- واضح اور جامعیت: غلط فہمیوں سے بچنے کے لیے اپنے پیغام میں واضح اور جامع رہیں۔
- ہم احساسی: دوسروں کے جذبات اور نقطہ نظر کو سمجھیں اور ان کا احترام کریں۔
- کھلی ذہنیت: مختلف نقطہ نظر کے لیے کھلے رہیں اور اپنے نقطہ نظر میں ترمیم کرنے کے لیے تیار رہیں۔
- تاثرات: پیغام کے صحیح فہم ہونے کو یقینی بنانے کے لیے تاثرات فراہم کریں اور اس کی حوصلہ افزائی کریں۔
- ثقافتی حساسیت: بات چیت کے انداز میں ثقافتی فرق سے آگاہ رہیں اور ان کا احترام کریں۔
- مناسب چینلز: اپنے پیغام اور سامعین کے لیے سب سے موزوں مواصلاتی چینل کا انتخاب کریں۔

مثال: رکاوٹیں اور ان پر قابو پانا مثال: ثقافتی تنوع پر گروپ ڈسکشن کے دوران سارہ کو زبان کی رکاوٹ کا سامنا کرنا پڑا۔ زبان کے اختلافات کی وجہ سے اپنی ابتدائی ہچکچاہٹ کے باوجود، اس نے دوسروں کو فعال طور پر سنا، ضرورت پڑنے پر وضاحت طلب کی، اور اتفاق کو اظہار کرنے کے لیے اشارے استعمال کیے، رکاوٹ کو فوراً حل کیا اور بحث میں مکمل طور پر حصہ لیا۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں(Check your progress)
1۔ ایک لکھا ہوا پیغام کسی دوست یا ساتھی کو بھیجیں اور ان سے فیڈ بیک طلب کریں۔ فیڈ بیک کی بنیاد پر اپنے پیغام میں بہتری کریں۔ 2۔ ایک گروپ میں بیٹھ کر مختلف قسم کی رکاوٹوں پر گفتگو کریں جو آپ کی روزمرہ کی مواصلات میں پیش آتی ہیں اور ان پر قابو پانے کی حکمت عملیاں سوچیں۔

6.4 جسمانی زبان(Body Language)

کسی شخص کے بتائے بغیر آپ کیسے پہچانتے ہیں کہ وہ خوش، غصے میں، یا اداس ہے؟

آپ کیسے جانتے ہیں کہ کوئی آپ کی بات کو سنجیدگی سے لے رہا ہے یا نہیں؟

آپ نے کبھی محسوس کیا ہے کہ کسی کی جسمانی زبان اس کے زبانی پیغام سے مختلف ہے؟ اس کا آپ پر کیا اثر ہوا؟

یہ سوالات ہماری بات چیت میں غیر زبانی اشارے کی اہمیت کو اجاگر کرتے ہیں۔ اکثر، لوگ جو کہتے ہیں وہ ان کے حقیقی احساسات یا ارادوں کی پوری طرح عکاسی نہیں کر سکتا، لیکن ان کی جسمانی زبان بہت کچھ ظاہر کر سکتی ہے۔ ان غیر زبانی اشاروں پر توجہ دینے سے، ہم دوسروں کے ساتھ بہتر طور پر سمجھ اور رابطہ قائم کر سکتے ہیں۔

جسمانی زبان کے ذریعے لوگوں کے جذبات اور ارادوں کو سمجھنا بہت ضروری ہے۔ اس سے ہمیں دوسروں کے احساسات اور خیالات کا اندازہ لگانے میں مدد ملتی ہے، اور روزمرہ کی زندگی میں ہماری بات چیت اور تعلقات کو بہتر بنایا جاتا ہے۔

6.4.1 جسمانی زبان کی تعریف اور کلیدی اجزاء

(Definition and Key Components of Body Language)

جسمانی زبان وہ غیر لفظی اشارے ہیں جنہیں ہم اپنے اشاروں، چہرے کے اظہارات، اندازِ اوضاع، اور دیگر جسمانی حرکتوں کے ذریعے مواصلات میں استعمال کرتے ہیں۔ یہ جذبات، رویوں، ارادوں اور باہمی حرکیات کو منتقل کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ جسمانی زبان زبانی مواصلت کو مکمل کر سکتی ہے یا ان کے مخالف ہو سکتی ہے، جو اسے مواصلات کے مکمل سیاق وسباق کو سمجھنے کے لیے ضروری بناتا ہے۔

جسمانی زبان کے اہم اجزاء(Key components of Body Language)

اشارے(Gestures) اشاروں سے مراد ہاتھوں، بازوؤں، یا جسم کے دیگر حصوں کی غیر زبانی حرکات اور افعال ہیں جو بات چیت میں معنی، جذبات یا ارادوں کا اظہار کرتے ہیں۔ اشارے جان بوجھ کر یا لاشعوری ہو سکتے ہیں اور زبانی مواصلت کی تکمیل میں یا آزادانہ طور پر خیالات اور احساسات کا اظہار کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ وہ مختلف ثقافتوں میں مختلف ہوتے ہیں لیکن اکثر عام طور پر سمجھے جانے والے اشارے شامل ہوتے ہیں جیسے لہرانا، اشارہ کرنا، سر ہلانا، یا انگوٹھے کے اشارے۔ یہ حرکات باہمی تعاملات میں نزاکت، زور اور وضاحت شامل کرتی ہیں، سمجھ کو بڑھاتی ہیں اور جذبات کو صرف الفاظ سے آگے بڑھاتی ہیں۔

چہرے کے تاثرات(Facial Expressions) چہرے کے تاثرات چہرے کی مختلف حرکات اور تشکیلات ہیں جو جذباتی کیفیتوں، ارادوں یا ردعمل کو ظاہر کرتے ہیں۔ وہ غیر زبانی مواصلات میں ایک اہم کردار ادا کرتے ہیں، ایک شخص کے احساسات اور خیالات میں بصیرت پیش کرتے ہیں. اس میں مسکرانا، گھرکنا، بھنویں اٹھانا، یا نظریں چرانا جیسے تاثرات شامل ہیں۔

مثال کے طور پر مسکرانا خوشی، دوستی، یا معاہدے کی نشاندہی کرتا ہے جب کہ اداسی، تشویش، یا نامنظور کی نشاندہی کرتا ہے۔

اسی طرح چوڑی آنکھیں اکثر حیرت، صدمہ، یا چوکنا پن ظاہر کرتی ہیں اور سخت جبڑا تناؤ، غصے یا عزم کی نشاندہی کرتا ہے۔

چہرے کے تاثرات جذبات کو سمجھنے اور باہمی تعاملات کو بہتر بنانے کے لیے لازمی ہیں۔

اندازِ اوضاع/پوسچر(Posture) سے مراد جسم اور اس کے اعضاء کی پوزیشن یا صف بندی ہوتی ہے۔ یہ مختلف پیغامات کو ظاہر کر سکتا ہے اور دوسروں کے نظر میں آپ کی مکمل عکاسی کر سکتا ہے۔ پوسچر کو سمجھنے میں صرف جسمانی ترتیب ہی نہیں بلکہ یہ بھی شامل ہے کہ یہ آپ کی بات چیت اور تعامل میں اعتماد، کھلے دل سازی اور توجہ کو کیسے ظاہر کرتا ہے۔

مثال کے طور پر گفتگو کے دوران تھوڑا سا آگے جھکنا دلچسپی اور مصروفیت کو ظاہر کرتا ہے۔ یہ ظاہر کرتا ہے کہ آپ سرگرمی سے سن رہے ہیں اور بات چیت میں حصہ لے رہے ہیں۔

زبانی پیغامات کو غیر زبانی اشارے کے ساتھ سیدھ میں لانا، جیسے کہ آنکھ سے رابطہ برقرار رکھنا اور ایسے اشاروں کا استعمال کرنا جو کہی جارہی بات کی حمایت کرتے ہیں، مواصلات کی تاثیر کو بڑھاتا ہے۔

سر اونچا رکھنا اکثر اعتماد سے وابستہ ہوتا ہے۔ یہ پوسچر نہ صرف آپ کو زیادہ پراعتماد ظاہر کرتی ہے بلکہ آپ کو اندرونی طور پر کیسا محسوس ہوتا ہے اس پر بھی اثر ڈال سکتا ہے۔

نظر ملانا(Eye Contact): نظر ملانا ایک عمل ہے جس میں بات چیت کے دوران کسی کی آنکھوں میں سیدھے نظر ڈالنا شامل ہے۔ یہ غیر زبانی مواصلات کا ایک اہم جزو ہے جو انسانی تعاملات کو آسان بناتا ہے، دلچسپی ظاہر کرتا ہے، توجہ مبذول کراتا ہے، اور رابطہ قائم کرتا ہے۔

مثال کے طور پر، بات چیت کے دوران آنکھوں کا مستقل رابطہ برقرار رکھنا احترام اور مشغولیت کو ظاہر کرتا ہے، بات چیت کے معیار کو بڑھاتا ہے۔

ملازمت کے انٹرویو کے دوران، انٹرویو لینے والے کے ساتھ آنکھ سے رابطہ کرنا پوزیشن میں اعتماد اور حقیقی دلچسپی کو ظاہر کرتا ہے۔ یہ امیدوار کے بارے میں انٹرویو لینے والے کے تاثر کو مثبت طور پر متاثر کرتا ہے۔

پراکسیمکس(Proxemics): اس بات کا مطالعہ ہے کہ لوگ باہمی رابطے میں جسمانی جگہ کو کس طرح استعمال اور محسوس کرتے ہیں۔ یہ افراد کے درمیان برقرار رہنے والی دوری کی کھوج کرتا ہے اور یہ فاصلہ بات چیت اور مواصلات کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ جیسے قربت کی نشاندہی کرنے کے لیے کسی کے قریب کھڑا ہونا یا احترام یا ذاتی حدود کو ظاہر کرنے کے لیے فاصلہ برقرار رکھنا۔

مثال کے طور پر، کسی قریبی دوست یا خاندان کے رکن کو تسلی دیتے وقت، آپ اسے گلے لگا سکتے ہیں یا مدد اور یقین دہانی فراہم کرنے کے لیے بہت قریب کھڑے ہو سکتے ہیں۔

کسی ساتھی کے ساتھ ون آن ون بات چیت کے دوران، آپ تقریباً 1.5 سے 4 فٹ کا آرام دہ فاصلہ برقرار رکھتے ہیں۔ یہ فاصلہ ایک دوسرے کے کمفرٹ زون پر حملہ کیے بغیر ذاتی بات چیت کی اجازت دیتا ہے۔

ٹیم میٹنگ یا گروپ ڈسکشن میں، آپ عام طور پر دوسروں سے تقریباً 4 سے 12 فٹ دور بیٹھتے یا کھڑے ہوتے ہیں۔ یہ فاصلہ باضابطہ تعاملات کے لیے موزوں ہے۔

چھونا(Touch) چھونا غیر زبانی مواصلات کی ایک قسم ہے جو افراد کے درمیان جسمانی رابطے سے متعلق ہے۔ یہ مختلف جذبات اور پیغامات پہنچا سکتا ہے جیسے کہ محبت، تسلی، یقین دہانی، ہمدردی اور شفقت۔ چھونا مختلف مواقع پر مختلف معنی رکھ سکتا ہے، جو سیاق و سباق، افراد کے تعلقات، ثقافتی روایات اور چھونے کی نوعیت پر منحصر ہوتا ہے۔

مثال کے طور پر، جب کوئی دوست پریشان ہوتا ہے تو کندھے پر ہلکا سا لمس یا گلے لگانا سکون اور یقین دہانی فراہم کر سکتا ہے۔ یہ جسمانی اشارہ ہمدردی اور حمایت کا اظہار کر سکتا ہے، اکثر الفاظ سے زیادہ طاقتور۔

ٹیم بنانے کی مشقوں یا گروپ سرگرمیوں میں، ہاتھ ملانا، پیٹھ پر تھپکی دینا، یا ٹچ کی دوسری شکلیں ٹیم کے اراکین کے درمیان اعتماد اور دوستی پیدا کرنے میں مدد کر سکتی ہیں۔ یہ اشارے اتحاد اور تعاون کا احساس پیدا کر سکتے ہیں۔

ایسے حالات میں جہاں تنازعہ ہو، ایک مفاہمت آمیز لمس جیسے مصافحہ یا بازو پر ہلکا لمس تناؤ کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے اور اس مسئلے کو خوش اسلوبی سے حل کرنے کی خواہش کا اشارہ دے سکتا ہے۔

پیرالینگویج (Paralanguage) سے مراد وہ صوتی عناصر ہیں جو تقریر کے ساتھ ہوتے ہیں اور خود الفاظ سے ہٹ کر اضافی معنی بیان کرتے ہیں۔ ان عناصر میں ٹون، پچ، حجم، رفتار اور توقف شامل ہیں۔ مثال کے طور پر، ایک اونچی اور اونچی آواز جوش کی نشاندہی کر سکتی ہے، جبکہ نرم اور کم لہجہ اداسی کی نشاندہی کر سکتا ہے۔

مثال کے طور پر، تنازعات کے حل کے دوران، کسی کی آواز کے حجم کو کنٹرول کرنا بہت ضروری ہے۔ نرمی اور ثابت قدمی سے بات کرنے سے گرما گرم بحث کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ مثال کے طور پر، "آیئے ایک دوسرے کے نقطہ نظر کو سمجھنے کے لیے ایک لمحہ نکالیں" کم حجم میں کہنا سکون اور تعاون کی حوصلہ افزائی کر سکتا ہے۔

رائے دیتے وقت، پرسکون اور یقین دہانی کرنے والے لہجے کا استعمال وصول کنندہ کو زیادہ آرام دہ اور تجاویز کے لیے کھلا محسوس کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔ مثال کے طور پر، جب آپ کہیں "مجھے یقین ہے کہ آپ نے بہت اچھا کام کیا ہے، اور آپ اس طرح مزید بہتر کر سکتے ہیں"، تو اس کا اثر زیادہ مثبت ہوگا بنسبت اس کے کہ آپ سخت اور تنقیدی لہجے میں بات کریں۔

باڈی لینگویج مؤثر مواصلت کا ایک اہم جزو ہے، جس میں غیر زبانی اشارے شامل ہیں جو جذبات، رویوں اور ارادوں کا اظہار کرتے ہیں۔ باڈی لینگویج کے اہم اجزاء کو سمجھنا اور استعمال کرنا مؤثر طریقے سے بات چیت کرنے کی صلاحیت کو نمایاں طور پر بڑھا سکتے ہیں۔ ان پہلوؤں کے بارے میں آگاہی اور ترقی کر کے، افراد ذاتی اور پیشہ ورانہ دونوں ترتیبات میں اپنے تعامل کو بہتر بنا سکتے ہیں، جس سے بہتر تعلقات اور زیادہ کامیاب مواصلاتی نتائج برآمد ہوتے ہیں۔

6.4.2 جسمانی زبان کے اشارے کی تشریح(Interpreting Body Language Cues)

غیر زبانی بات چیت کو سمجھنے کے لیے جسمانی زبان کے اشاروں کی تشریح ضروری ہے، کیونکہ وہ اکثر جذبات، ارادوں اور رویوں کو ظاہر کرتے ہیں جن کا زبانی اظہار نہیں کیا جا سکتا۔ ان اشاروں کی تشریح کرنے کے قابل ہونا ذاتی تعاملات، ہمدردی، اور مجموعی طور پر مواصلات کی مہارت کو بہتر بنا سکتا ہے۔

جسمانی زبان کے اشارے کی تشریح افراد کو کسی کے کہنے یا کرنے کے پیچھے گہرے معنی سمجھنے کی اجازت دیتی ہے۔ مثال کے طور پر، کسی ایک مشاورتی سیشن میں، استاد کو اپنے طالب علم کے باندھے ہوئے بازو اور جھینپی ہوئی پیشانی دیکھ کر یہ محسوس ہو سکتا ہے کہ طالب علم ،سب ٹھیک ہے، کی زبانی یقین دہانیوں کے باوجود کچھ پریشانی یا دفاع محسوس کر رہا ہے۔ ان اشارے کو سمجھنے سے استاد کو اپنے نقطہ نظر کو ترتیب دینے میں مدد ملتی ہے تاکہ طالب علم کو محسوس ہو کہ اسے سمجھا گیا اور اس کے ساتھ تعاون کیا گیا۔

6.4.3 جسمانی زبان کس طرح مواصلات کو بڑھا سکتی ہے

(How Body Language can Enhance Communication)

باڈی لینگویج کا مؤثر استعمال آپ کی بات چیت کو نمایاں طور پر بڑھا سکتا ہے۔ یہاں کچھ حکمت عملی ہیں:

آگاہ رہیں(Be Aware): اپنی باڈی لینگویج پر توجہ دیں تاکہ یہ یقینی بنایا جا سکے کہ یہ آپ کے زبانی پیغام کے مطابق ہے۔ اگر آپ جوش و خروش کا اظہار کر رہے ہیں، تو آپ کی باڈی لینگویج کو کھلے اشاروں، آرام دہ اندازِ اوضاع اور چہرے کے گرم تاثرات کے ساتھ اس کی عکاسی کرنی چاہیے۔

مشاہدہ کریں(Observe): دوسروں کے رد عمل کا اندازہ لگانے کے لیے ان کی باڈی لینگویج پر توجہ دیں اور اس کے مطابق اپنے مواصلاتی انداز کو ایڈجسٹ کریں۔ مثال کے طور پر، اگر آپ کو کوئی الجھن میں یا منقطع نظر آ رہا ہے، تو آپ کو اپنے پیغام کو واضح کرنے یا انہیں براہ راست مشغول کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

موافقت کریں(Adapt): اعتماد، ہمدردی اور وضاحت کے لیے اپنے اشاروں، چہرے کے تاثرات اور اندازِ اوضاع میں ترمیم کریں۔ یہاں کچھ تجاویز ہیں:

- پوائنٹس پر زور دینے کے لیے اپنے ہاتھوں کا استعمال کریں، لیکن اسے زیادہ کرنے سے گریز کریں۔ کھلی ہتھیلی کے اشارے ایمانداری اور کھلے پن کی نشاندہی کر سکتے ہیں، جبکہ اشارہ کرنا جارحانہ سمجھا جا سکتا ہے۔
- یقینی بنائیں کہ آپ کے چہرے کے تاثرات آپ کے پیغام سے مماثل ہیں۔ مسکراہٹ ایک مثبت ماحول پیدا کر سکتی ہے، جب کہ سنجیدہ یا ہمدردانہ بات چیت کے لیے ابھری ہوئی پیشانی مناسب ہو سکتی ہے۔
- اعتماد کا اظہار کرنے کے لیے سیدھے کھڑے ہوں یا بیٹھیں۔ دلچسپی اور مصروفیت ظاہر کرنے کے لیے تھوڑا سا آگے جھکیں۔ اپنے بازوؤں یا ٹانگوں کو عبور کرنے سے گریز کریں، جسے دفاعی یا بند سمجھا جا سکتا ہے۔

- توجہ اور اعتماد ظاہر کرنے کے لیے آنکھ سے مناسب رابطہ رکھیں۔ ثقافتی اصولوں اور گفتگو کے سیاق و سباق کی بنیاد پر آنکھوں سے رابطے کی مدت اور شدت کو ایڈجسٹ کریں۔
- ذاتی جگہ کا احترام کریں۔ بہت قریب جانا دوسروں کو بے چین کر سکتا ہے، جبکہ بہت زیادہ فاصلہ منقطع معلوم ہو سکتا ہے۔ رشتہ اور سیاق و سباق کی بنیاد پر اپنی قربت کو ایڈجسٹ کریں۔

باڈی لینگویج کے ان پہلوؤں کو ذہن میں رکھ کر، آپ اپنی بات چیت کی تاثیر کو بڑھا سکتے ہیں، بہتر تعلقات استوار کر سکتے ہیں، اور اس بات کو یقینی بنا سکتے ہیں کہ آپ کے زبانی اور غیر زبانی پیغامات ایک دوسرے کے ساتھ ہیں۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)

1۔ جسمانی زبان کے اہم اجزاء کیا ہیں؟

_____

_____

6.5 تنازعات کا حل (Resolving Conflict)

ہماری روزمرہ کی زندگی میں اپنے آپ سے یا دوسروں سے اختلاف ناگزیر ہے۔ چاہے کام کی تفویض، ذاتی ترجیحات، یا یہاں تک کہ طرز زندگی کے انتخاب پر اختلاف رائے ہو، تنازعات پیدا ہو سکتے ہیں۔ ایسی صورت حال کے بارے میں سوچیں جہاں کسی کو فنون لطیفہ میں اپنی پسند کے کیریئر یا پھر مالی تحفظ فراہم کرنے والے کیریئر میں سے کسی ایک کا انتخاب کرنا پڑے۔ ایک ایسے منظر نامے پر غور کریں جہاں دوست سماجی مسائل پر مختلف رائے رکھتے ہوں۔ یہ متضاد اقدار بعض اوقات گرما گرم بحثوں یا غلط فہمیوں کا باعث بن سکتی ہیں۔

آپ ایک ایسی صورت حال کا بھی تصور کر سکتے ہیں جہاں والدین اپنے بچوں کو نظم و ضبط کے بارے میں متضاد خیالات رکھتے ہوں۔ ایک والدین سخت طرز عمل کو ترجیح دے سکتے ہیں، جبکہ دوسرا زیادہ نرم طریقہ کی طرف جھکاؤ رکھتا ہے۔ یہ تفاوت گھر کے اندر اختلافات اور تناؤ کا باعث بن سکتا ہے۔

یہ لمحات ہمیں مختلف نقطہ نظر سمجھنے اور مشترکہ فہم تلاش کرنے پر مجبور کرتے ہیں۔ فعال سننے، دوسروں کے نقطہ نظر کو محسوس کرنے اور احترام انداز میں بات چیت کرنے کے ذریعے، ہم اکثر ایسے حل تک پہنچ سکتے ہیں جس سے تمام فریقین کو فائدہ ہو۔ تنازعات کے حل کا مقصد صرف مفاہمتیں تلاش کرنا نہیں ہوتا بلکہ مؤثر مواصلات اور باہمی احترام کے ذریعے افہام و تفہیم کو فروغ دینے اور تعلقات برقرار رکھنے کے بارے میں ہے۔

6.5.1 تنازعہ کو سمجھنا (Understanding Conflict)

تنازعہ کو اختلاف رائے، اقدار، مفادات یا ضروریات سے پیدا ہونے والے افراد یا گروہوں کے درمیان اختلاف یا تصادم کے طور پر

بیان کیا جا سکتا ہے۔ اس میں عام طور پر ایسی صورتحال شامل ہوتی ہے جہاں ایک فریق اپنے مقاصد، عقائد، یا خواہشات کی مخالفت یا رکاوٹ کو سمجھتا ہے، چاہے وہ حقیقی ہو یا سمجھی گئی ہو۔ تنازعات مختلف شکلوں میں ظاہر ہو سکتے ہیں، بشمول زبانی جھگڑے، غلط فہمیاں، وسائل کے لیے مسابقت، یا غیر مطابقت پذیر اہداف۔ تنازعات کو حل کرنے کے لیے اکثر موثر مواصلت، گفت و شنید، ہمدردی، اور بعض اوقات باہمی افہام و تفہیم یا تمام فریقین کے لیے اطمینان بخش نتیجہ حاصل کرنے کے لیے سمجھوتہ کی ضرورت ہوتی ہے۔

6.5.2 تنازعات کی اقسام (Types of Conflicts)

1۔ **اندرونی تنازعہ (Intrapersonal Conflict):** یہ تنازعہ ایک فرد کے اندر ہوتا ہے، جیسے کہ جب کوئی شخص اپنے خیالات، جذبات، یا فیصلوں کے ساتھ جدوجہد کرتا ہے۔ مثال-ایک طالب علم تعلیمی کارکردگی پر توجہ مرکوز کرنے اور ذاتی مشاغل کی پیروی کے درمیان پریشان محسوس کرتا ہے۔

2۔ **باہمی تنازعہ (Interpersonal Conflict):** یہ دو یا دو سے زیادہ افراد کے درمیان رائے، اقدار، یا مفادات میں اختلاف کی وجہ سے ہوتا ہے۔ مثال-دو دوستوں کے درمیان اپنا فارغ وقت کیسے گزارنا ہے اس پر اختلاف۔

3۔ **درون گروپ تنازعہ (Intragroup Conflict) :** یہ ایک گروپ یا ٹیم کے اندر اکثر مختلف خیالات، اہداف، یا شخصیات کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔ مثال-کاموں کی تقسیم کے سلسلے میں پراجیکٹ ٹیم میں گروپ ممبران کے درمیان تنازعہ۔

4۔ **بین گروپ تنازعہ (Intergroup Conflict):** یہ مختلف گروپوں یا ٹیموں کے درمیان ہوتا ہے، اکثر مسابقت یا متضاد مقاصد کی وجہ سے ہوتا ہے۔ مثال-وسائل یا شناخت کے لیے مقابلہ کرنے والے طلبا کے کلبوں کے درمیان مسابقت۔

6.5.3 تنازعات کی وجوہات (Causes of Conflicts)

1۔ غلط فہمیاں یا مواصلات کی کمی تنازعات کا باعث بن سکتی ہے۔

2۔ ذاتی اقدار اور عقائد میں بنیادی اختلافات سے تنازعات پیدا ہو سکتے ہیں۔

3۔ محدود وسائل جیسے کہ وقت، پیسہ، یا مواد کے لیے مسابقت تنازعہ کا سبب بن سکتی ہے۔

4۔ مختلف شخصیت کی خصوصیات اور انداز تنازعات کا باعث بن سکتے ہیں۔

5۔ متضاد اہداف اور مقاصد تناؤ اور تنازعات کو جنم دے سکتے ہیں۔

6.5.4 تنازعات کا حل: تعریف اور اہمیت (Conflict Resolution: Definition and Importance)

ہم جان چکے ہیں کہ تنازعات انسانی تعامل کا ایک ناگزیر حصہ ہیں، جو افراد یا گروہوں کے درمیان آراء، اقدار اور مفادات کے تنوع سے پیدا ہوتے ہیں۔ چاہے ذاتی تعلقات، کام کی جگہوں، یا وسیع تر سماجی سیاق و سباق میں، تنازعات معمولی اختلاف سے لے کر گہرے تنازعات تک ہو سکتے ہیں۔ تاہم، کلید اس بات پر ہے کہ تنازعات کو کس طرح منظم اور حل کیا جاتا ہے۔ تنازعات کو فوری اور تعمیری طور پر حل کرنا بہت

ضروری ہے، کیونکہ حل نہ ہونے والے تنازعات بڑھ سکتے ہیں اور منفی نتائج جیسے کشیدہ تعلقات، پیداواری صلاحیت میں کمی، یا دشمنی کا باعث بن سکتے ہیں۔

اب ہم یہ جاننے کی کوشش کریں گے کہ تنازعات کو حل کرنا کیوں ضروری ہے اور تنازعات کو حل کرنے کے لیے موثر حکمت عملی اور تکنیکیں کیا ہیں، جو ہمیں افہام و تفہیم کو فروغ دینے اور مثبت نتائج حاصل کرنے کے لیے بااختیار بنائیں گی۔

تنازعات کا حل: تعریف(Definition)

تنازعات کے حل سے مراد ہر فریق کی کم از کم کچھ ضروریات کو پورا کرکے اور ان کے مفادات کو پورا کرکے تنازعہ یا تنازعہ کو حل کرنے کا عمل ہے۔ مقصد فریقین کے درمیان اختلاف رائے کا پرامن حل تلاش کرنا ہے۔ تنازعات کے مؤثر حل میں واضح مواصلت، باہمی افہام و تفہیم اور مسئلہ حل کرنے کی مہارتیں شامل ہیں۔

تنازعات کے حل کی اہمیت(Importance of Conflict Resolution)

تنازعات کا حل ذاتی، پیشہ ورانہ اور سماجی سیاق وسباق میں ایک ضروری مہارت ہے۔ مؤثر طریقے سے تنازعات کا نظم ونسق اور حل کرنے سے متعدد فوائد حاصل ہوتے ہیں، صحت مند تعلقات کو فروغ ملتا ہے، زیادہ پیداواری ماحول ہوتا ہے اور مجموعی طور پر بہبود ہوتی ہے۔ تنازعات کے حل کی اہمیت کو اجاگر کرنے والے کچھ اہم نکات یہ ہیں:

1۔ **صحت مند تعلقات کو فروغ دیتا ہے:** مؤثر تنازعات کا حل فریقین کے درمیان تفہیم اور احترام کو فروغ دیتا ہے۔ بنیادی مسائل کو حل کرکے، یہ مضبوط اور زیادہ بھروسہ مند تعلقات بنانے میں مدد کرتا ہے۔ یہ ذاتی تعلقات، کام کی جگہوں، اور تعلیمی ترتیبات میں اہم ہے۔

مثال: ایک دوسرے کے نقطہ نظر کو سمجھ کر دوستوں کے درمیان اختلاف کو حل کرنا ان کے رشتے کو مضبوط بنا سکتا ہے اور ایک گہرے تعلق کو فروغ دے سکتا ہے۔

2۔ **مواصلاتی مہارتوں کو بڑھاتا ہے:** تنازعات کے حل کے لیے واضح اور کھلی بات چیت کی ضرورت ہے۔ ان مہارتوں پر عمل کرنے سے افراد کو اپنے خیالات اور احساسات کا زیادہ مؤثر طریقے سے اظہار کرنے میں مدد ملتی ہے، جس سے مستقبل میں بہتر تفہیم اور کم غلط فہمیاں پیدا ہوتی ہیں۔

مثال: ایک طالب علم اپنے ہم جماعت کے ساتھ تنازعہ کے دوران پرسکون اور واضح طور پر اپنے خدشات کو بتانا سیکھتا ہے اس کی مجموعی مواصلات کی صلاحیتوں کو بڑھاتا ہے۔

3۔ **پیداواری صلاحیت اور کارکردگی کو بڑھاتا ہے:** حل نہ ہونے والے تنازعات ایک تناؤ اور پریشان کن ماحول پیدا کر سکتے ہیں، پیداواری صلاحیت اور کارکردگی کو کم کر سکتے ہیں۔ تنازعات کو فوری طور پر حل کرنے سے، افراد اور ٹیمیں جاری تنازعات کے خلفشار کے بغیر اپنے کاموں اور اہداف پر توجہ مرکوز کر سکتی ہیں۔

مثال: اندرونی تنازعات کو حل کرنے والی ایک پروجیکٹ ٹیم زیادہ مربوط اور مؤثر طریقے سے کام کر سکتی ہے، جس سے پروجیکٹ کی کامیابی سے تکمیل ہوتی ہے۔

4۔ **تناؤ اور اضطراب کو کم کرتا ہے:** جاری تنازعات ذہنی اور جسمانی صحت کو متاثر کرنے والے تناؤ اور اضطراب کا باعث بن سکتے ہیں۔ تنازعات کا مؤثر حل ان منفی جذبات کو کم کرتا ہے، ایک صحت منداور زیادہ مثبت ماحول کو فروغ دیتا ہے۔

مثال: ایک طالب علم اپنے ساتھی کے تجربات کے ساتھ تنازعہ کو حل کر کے تناؤ کو کم کرتا ہے اور اپنے اسکول کے تجربے پر زیادہ مثبت نقطہ نظر رکھتا ہے۔

5۔ **ذاتی ترقی اور خود آگاہی کی حوصلہ افزائی کرتا ہے:** تنازعات کے حل میں خود کی عکاسی اور اپنے جذبات، محرکات اور طرز عمل کو سمجھنا شامل ہے۔ یہ عمل ذاتی ترقی اور خود آگاہی کی حوصلہ افزائی کرتا ہے، لوگوں کو مستقبل کے تنازعات کو زیادہ مؤثر طریقے سے منظم کرنے میں مدد کرتا ہے۔

مثال: ایک طالب علم تنازعہ میں اپنے کردار پر غور کرتا ہے اور ان کے جذباتی محرکات کو سمجھتا ہے مستقبل میں اسی طرح کے حالات کو بہتر طریقے سے سنبھالنا سیکھتا ہے۔

6۔ **ٹیم ورک اور تعاون کی بنیاد ڈالتا ہے:** گروپ سیٹنگز میں، تنازعات کو حل کرنے سے ٹیم ورک اور تعاون میں اضافہ ہوتا ہے۔ جب ٹیم کے ارکان اپنے اختلافات کو حل کرنا اور حل کرنا سیکھتے ہیں، تو وہ زیادہ ہم آہنگی سے مل کر کام کر سکتے ہیں اور مشترکہ مقاصد حاصل کر سکتے ہیں۔

مثال: طلباء کا ایک گروپ اپنے اختلافات کو حل کرنے اور کسی پروجیکٹ پر باہمی تعاون سے کام کرنے کے نتیجے میں ٹیم کی زیادہ مربوط اور موثر کوشش ہوتی ہے۔

7۔ **فیصلہ سازی کی مہارت کو بہتر بناتا ہے:** تنازعات کے حل میں مختلف نقطہ نظر کا جائزہ لینا اور باہمی طور پر قابل قبول حل تلاش کرنا شامل ہے۔ یہ عمل فیصلہ سازی کی مہارتوں کو بڑھاتا ہے، کیونکہ افراد اختیارات کو تولنا، نتائج پر غور کرنا، اور بہترین عمل کا انتخاب کرنا سیکھتے ہیں۔

مثال: شیڈولنگ تنازعہ کو حل کرنے میں شامل طلبا ایک دوسرے کی ضروریات پر غور کر کے اور قابل عمل حل تلاش کر کے بہتر فیصلے کرنا سیکھتے ہیں۔

8۔ **ایک مثبت ماحول کو فروغ دیتا ہے:** تنازعات سے پاک ماحول سیکھنے، کام کرنے اور سماجی بنانے کے لیے زیادہ مثبت اور سازگار ہے۔ تنازعات کا مؤثر حل ایک پرامن اور معاون ماحول کو برقرار رکھنے میں مدد کرتا ہے، جس سے ہر ایک کو فائدہ ہوتا ہے۔

مثال: ایک کلاس روم جہاں تنازعات کو جلدی اور مؤثر طریقے سے حل کیا جاتا ہے تمام طلباء کے لیے زیادہ مثبت اور توجہ مرکوز سیکھنے کا ماحول فراہم کرتا ہے۔

تنازعات کا حل ایک اہم مہارت ہے جو تعلقات، مواصلات، پیداوری، اور مجموعی طور پر فلاح و بہبود کو بڑھاتی ہے۔ تنازعات کے حل کی مؤثر حکمت عملیوں کو سمجھنے اور ان پر عمل درآمد کرنے سے، افراد زیادہ ہم آہنگی اور مکمل ذاتی اور پیشہ ورانہ زندگی تشکیل دے سکتے ہیں۔

6.5.5 تنازعات کو مؤثر طریقے سے حل کرنے کے اقدامات

(Steps to Effectively Resolve Conflicts)

تنازعات کے مؤثر حل میں ایک منظم نقطہ نظر شامل ہوتا ہے جو تنازعہ کی بنیادی وجہ کو حل کرتا ہے، مواصلات کو فروغ دیتا ہے، اور باہمی طور پر قابل قبول حل تلاش کرتا ہے۔ ذیل میں تنازعات کو مؤثر طریقے سے حل کرنے کے تفصیلی اقدامات ہیں:

1۔ **تنازعہ کے ماخذ کی شناخت کریں (Identify the Source of Conflict):** کسی بھی تنازعہ کو حل کرنے کا پہلا قدم واضح طور پر ذریعہ کی شناخت کرنا ہے۔ اصل وجہ کو سمجھنا اس کی علامات کے بجائے اصل مسئلے کو حل کرنے میں مدد کرتا ہے۔

اس بات کا تعین کرنے کے لیے صورتحال کا تجزیہ کریں کہ تنازعہ کس چیز نے شروع کیا۔ بنیادی مسائل پر غور کریں، چاہے وہ غلط مواصلت، مختلف اقدار، وسائل کے لیے مسابقت، یا شخصیت کے تصادم سے متعلق ہوں۔

مثال: گروپ پروجیکٹ پر بحث کرنے والے دو طلباء کے بنیادی مسائل جیسے کام کے انداز یا توقعات میں فرق ہو سکتا ہے۔

2۔ **بات چیت کرنا (Communicate):** تنازعات کے حل میں کھلی اور ایماندارانہ بات چیت بہت ضروری ہے۔ اس میں دوسرے فریق کو فعال طور پر سنتے ہوئے جذبات اور نقطہ نظر کا واضح طور پر اظہار کرنا شامل ہے۔

دوسرے شخص پر الزام لگائے بغیر آپ کیسا محسوس کرتے ہیں اس کا اظہار کرنے کے لیے "I" بیانات کا استعمال کریں۔ پوری توجہ دے کر، سر ہلا کر اور دوسرے شخص کی باتوں کا خلاصہ دے کر فعال سننے کی مشق کریں۔

مثال: ایک طالب علم کہہ سکتا ہے، "ڈیڈ لائن چھوٹ جانے پر میں مایوسی محسوس کرتا ہوں کیونکہ اس سے ہمارے پروجیکٹ کی پیشرفت متاثر ہوتی ہے۔"

3۔ **نقطہ نظر کو سمجھیں (Understand Perspectives):** دوسرے شخص کے نقطہ نظر کو تسلیم کرنا اور اس کا احترام کرنا بہت ضروری ہے۔ یہ ہمدردی پیدا کرنے اور دفاعی صلاحیت کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے۔

دوسرے شخص کے نقطہ نظر سے صورتحال کو دیکھنے کی کوشش کریں۔ فوری طور پر مسئلے کو حل کرنے کی کوشش کیے بغیر ان کے احساسات اور تجربات کی توثیق کریں۔

مثال: ایک طالب علم سمجھ سکتا ہے کہ اس کے ہم جماعت کا رویہ بیرونی تناؤ کے عوامل کی وجہ سے ہے، نہ کہ پروجیکٹ میں دلچسپی کی کمی۔

4۔ **حل تیار کریں (Generate Solutions):** ممکنہ حل کے بارے میں سوچ بچار کرنا باہمی تعاون سے تخلیقی صلاحیتوں کی حوصلہ افزائی کرتا ہے اور اس بات کو یقینی بناتا ہے کہ حل کے عمل میں تمام فریقین کی رائے ہو۔

ایک ساتھ بیٹھیں اور ابتدائی طور پر ان کا فیصلہ یا جائزہ لیے بغیر تمام ممکنہ حلوں کی فہرست بنائیں۔ ہر ایک کو اپنے خیالات میں حصہ ڈالنے کی ترغیب دیں۔

مثال: گروپ پروجیکٹ پر کام کرنے والے طلبا کاموں کو زیادہ مساوی طور پر تقسیم کرنے کے مختلف طریقے تجویز کر سکتے ہیں۔

5۔ **آپشن کا اندازہ کریں (Evaluate Options):** ہر ممکنہ حل کے فوائد اور نقصانات پر تبادلہ خیال کریں۔ ہر آپشن کی فزیبلٹی،

انصاف پسندی اور ممکنہ نتائج پر غور کریں۔

ہر مجوزہ حل کا تجزیہ کریں، اس کے فوائد اور نقصانات کو تولیں۔ اس بات پر تبادلہ خیال کریں کہ کس طرح ہر حل تمام فریقین کے مفادات اور ضروریات کے مطابق ہے۔

مثال: اس بات کا اندازہ لگانا کہ آیا گروپ ممبران کے درمیان ٹاسک لیڈر شپ رولز کو گھومنا کسی ایک لیڈر کے مقابلے میں زیادہ موثر ہو گا۔

6۔ **ایک حل پر اتفاق کریں (Agree on a Solution):** ایک باہمی طور پر قابل قبول حل تلاش کریں جو شامل تمام فریقوں کو مطمئن کرے۔ معاہدہ واضح اور مخصوص ہونا چاہیے۔

تمام اختیارات پر غور کرنے کے بعد بہترین حل کا فیصلہ کریں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ ہر کوئی متفق ہے اور اپنے کردار اور ذمہ داریوں کو سمجھتا ہے۔

مثال: اس بات سے اتفاق کرنا کہ ٹیم کا ہر رکن پروجیکٹ کے مختلف حصوں کی ذمہ داری لے گا اور ہر حصے کے لیے واضح ڈیڈ لائن مقرر کرے گا۔

7۔ **حل کو نافذ کریں (Implement the Solution):** متفقہ حل کو عملی جامہ پہنائیں۔ اس قدم کے لیے تمام فریقین سے عزم اور تعاون کی ضرورت ہے۔

حل کو نافذ کرنے کے لیے ایک منصوبہ تیار کریں، بشمول مخصوص کارروائیاں اور ٹائم لائنز۔ پیشرفت کی نگرانی کریں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ ہر کوئی معاہدے پر عمل پیرا ہے۔

مثال: گروپ پروجیکٹ کے لیے ایک ٹائم لائن بنانا، کام تفویض کرنا، اور پیشرفت کو ٹریک کرنے کے لیے باقاعدہ چیک ان کا شیڈول بنانا۔

8۔ **فالواپ (Follow-up):** یقینی بنائیں کہ حل مطلوبہ طور پر کام کر رہا ہے۔ کسی غیر متوقع مسائل یا تبدیلیوں کو حل کرنے کے لیے اگر ضروری ہو تو ایڈجسٹمنٹ کریں۔

حل کی پیشرفت اور تاثیر کا جائزہ لینے کے لیے فالواپ میٹنگز کا شیڈول بنائیں۔ تاثرات کے لیے کھلے رہیں اور ضروری ایڈجسٹمنٹ کرنے کے لیے تیار رہیں۔

مثال: نئے ٹاسک ڈویژن کو نافذ کرنے کے بعد، گروپ کسی بھی چیلنج پر بات کرنے اور ضرورت کے مطابق ایڈجسٹمنٹ کرنے کے لیے ہفتہ وار ملاقات کرتا ہے۔

تنازعات کے مؤثر حل میں ایک منظم طریقہ کار شامل ہوتا ہے جو افہام و تفہیم، مواصلات اور تعاون پر زور دیتا ہے۔ ان اقدامات پر عمل کر کے، افراد تعمیری طور پر تنازعات کو حل کر سکتے ہیں اور ایسے حل تیار کر سکتے ہیں جو شامل تمام فریقوں کو مطمئن کریں۔

خود تشخیص: تنازعات کے حل میں اپنی طاقتوں اور کمزوریوں کا اندازہ لگانے کے لیے درج ذیل جدول کو مکمل کریں۔

اقدامات	طاقت (ہاں/نہیں)	کمزوری (ہاں/نہیں)	تبصرہ/مثالیں
تنازعہ کے ماخذ کی			
بات چیت کرنا			
نقطۂ نظر کو سمجھیں			
حل تیار کریں			
اختیارات کا اندازہ کریں			
ایک حل پر اتفاق کریں			
حل کو نافذ کریں			
فالواپ			

عکاسی: ٹیبل کی بنیاد پر، تنازعات کے حل کی اپنی طاقتوں اور کمزوریوں پر ایک عکاسی لکھیں۔ کم از کم تین مخصوص اقدامات کی نشاندہی کریں جو آپ اپنی کمزوریوں کو بہتر بنانے کے لیے لے سکتے ہیں۔

6.5.6 تنازعات کے حل کی طرز اور تکنیکیں (Conflict Resolution Styles and Techniques)

تنازعات کے حل میں مختلف طرزیں اور تکنیکیں شامل ہیں، ہر ایک مختلف حالات کے لیے موزوں ہے۔ ان طرزوں کو سمجھنے اور لاگو کرنے سے تنازعات کے زیادہ مؤثر طریقے سے انتظام کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ تنازعات کے حل کے پانچ اہم طرزوں کی وضاحت درج ذیل ہے۔

1۔ **اجتناب (Avoiding)** تنازعہ سے بچنے یا اس کے بڑھنے سے روکنے کے لیے اسے نظرانداز کرنا یا پیچھے ہٹ جانا، تاکہ زیادہ تعمیری طریقوں کے لیے وقت حاصل کیا جا سکے۔۔ جب تنازعہ معمولی ہو، یا جب آپ کو ٹھنڈا ہونے اور نقطہ نظر حاصل کرنے کے لیے وقت درکار ہو تو گریز کرنا مناسب ہے۔

مثال: ایک طالب علم کلاس کے دوران اپنے ساتھی کے ساتھ معمولی بحث میں مشغول نہ ہونے کا فیصلہ کرتا ہے کیونکہ مسئلہ غیر اہم ہے اور مشغول ہونے سے کلاس میں خلل پڑتا ہے۔

فوائد:

- غیر ضروری تصادم سے بچنے میں مدد کرتا ہے۔
- سوچنے اور زیادہ معقول جواب تیار کرنے کے لیے وقت فراہم کرتا ہے۔

خامیاں:

- حل نہ ہونے والے مسائل کا باعث بن سکتے ہیں۔

- مسائل کو نظرانداز کرنے کا تاثر پیدا کر سکتا ہے۔

2۔ **موافقت پذیر (Accommodating)** دوسرے فریق کے مطالبات کو تسلیم کرنا، اکثر ہم آہنگی یا تعلقات کو برقرار رکھنے کے لیے۔ اپنی قیمت پر دوسرے فریق کے خدشات یا مطالبات کے سامنے جھکنا۔ جب رشتہ برقرار رکھنا تنازعہ سے زیادہ اہم ہوتا ہے تو موافقت مفید ہے۔

مثال: ہم آہنگی برقرار رکھنے کے لیے دوست کی پسند کی سرگرمی سے اتفاق کرنا، حالانکہ یہ آپ کا پسندیدہ انتخاب نہیں ہے۔

فوائد:

- امن اور مثبت تعلقات کو برقرار رکھتا ہے۔
- لچکدار ہونے کی خواہش ظاہر کرتا ہے۔

خامیاں:

- ناقدری محسوس کرنے یا فائدہ اٹھانے کا باعث بن سکتا ہے۔
- اہم ضروریات اور خدشات کو نظرانداز کیا جا سکتا ہے۔

3۔ **مقابلہ کرنا (Competing)**: اپنے موقف پر ثابت قدم رہنا اور دوسروں کی قیمت پر اپنے مقاصد کو حاصل کرنا۔ جب فوری، فیصلہ کن اقدام کی ضرورت ہو، یا اہم اصولوں یا حقوق کا دفاع کرتے وقت مقابلہ مناسب ہے۔

مثال: جب کسی استاد یا ساتھی کی طرف سے غیر منصفانہ تنقید کی جاتی ہے تو منصفانہ سلوک پر اصرار کرنا۔

فوائد:

- تنازعات کو جلدی اور فیصلہ کن طریقے سے حل کر سکتا ہے۔
- اہم اصولوں اور معیارات کو برقرار رکھتا ہے۔

خامیاں:

- ناراضگی اور ہار جیت کی صورتحال پیدا کر سکتی ہے۔
- تعلقات کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔

4۔ **سمجھوتہ کرنا (Compromise)**: ایک درمیانی زمین تلاش کرنا جہاں دونوں فریق باہمی طور پر قابل قبول حل تک پہنچنے کے لیے کچھ ترک کر دیں۔ سمجھوتہ اس وقت موثر ہوتا ہے جب دونوں فریقوں کے پاس مساوی طاقت ہو اور وہ تنازعہ کو حل کرنے کے لیے پرعزم ہوں۔

مثال: وقت کو دو مسابقتی سرگرمیوں کے درمیان یکساں طور پر تقسیم کرنا، جیسے مطالعہ اور فرصت کے وقت پر اتفاق کرنا۔

فوائد:

- دونوں فریق جزوی طور پر مطمئن محسوس کرتے ہیں۔

- انصاف اور باہمی احترام کو فروغ دیتا ہے۔

خامیاں:

- کوئی بھی پارٹی اپنے مقاصد کو مکمل طور پر حاصل نہیں کر پاتی ہے۔
- ذیلی بہترین حل کی طرف لے جا سکتا ہے۔

5۔ **تعاون کرنا(Collaborate)**: ایک جیت کا حل تلاش کرنے کے لیے مل کر کام کرنا جو اس میں شامل تمام فریقین کی ضروریات کو پورا کرے۔ جب فریقین مختلف نقطہ نظر رکھتے ہیں لیکن ایک دوسرے کے خیالات کو ایک دوسرے کے ساتھ تعاون اور انضمام کرنے کے لیے تیار ہیں تو تعاون کرنا بہترین ہے۔

مثال: ہر کسی کے خیالات کو پروجیکٹ میں شامل کرنے کے لیے ٹیم کے اراکین کے ساتھ تعاون کرنا، اس بات کو یقینی بنانا کہ تمام نقطہ نظر پر غور کیا جائے اور ان کی قدر کی جائے۔

فوائد:

- انتہائی تخلیقی اور اطمینان بخش حل کی طرف لے جاتا ہے۔
- باہمی احترام اور تعاون کے ذریعے تعلقات کو مضبوط کرتا ہے۔

خامیاں:

- وقت طلب ہو سکتا ہے۔
- اعلی سطح کے اعتماد اور مواصلات کی ضرورت ہے۔

تنازعات کا حل ہر کسی کے لئے آسان نہیں ہوتا۔ کچھ لوگ فطری طور پر غیر صحت مند جوابات دینے کی طرف مائل ہوتے ہیں، چاہے وہ ایسا کہنا نہ بھی چاہتے ہوں۔

6.5.7 تنازعات کے حل کی مہارت(Conflict Resolution Skills)

تنازعات کا حل ہر کسی کو آسانی سے نہیں آتا۔ تنازعات کا حل ہر کسی کے لئے آسان نہیں ہوتا۔ کچھ لوگ فطری طور پر غیر صحت مند جوابات دینے کی طرف مائل ہوتے ہیں، چاہے وہ ایسا کہنا نہ بھی چاہتے ہوں۔ یہی وجہ ہے کہ تنازعات کے حل کی اہم مہارتوں کو جاننا بہت ضروری ہے۔ غصے اور ناراضگی کے ساتھ صورتحال سے نمٹنے کے بجائے، تنازعات کے حل کی مہارتیں آپ کو پرسکون اور غیر دفاعی انداز میں جواب دینا سکھاتی ہیں۔ تنازعہ کے موثر حل کا انحصار ان مہارتوں پر ہے جو افراد کو اختلافات کو تعمیری طور پر سلجھانے میں مدد دیتی ہیں۔ ان مہارتوں کو فروغ دینے سے تنازعات کو منظم کرنے اور حل کرنے کی صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے جس سے افہام و تفہیم، تعاون اور مثبت نتائج کو فروغ ملتا ہے۔

اگلی بار جب آپ اپنے آپ کو کام پر کسی کے ساتھ تنازعہ میں پائیں، تو اپنی تنازعات کے حل کی مہارتوں کو استعمال کرنے کو یقینی

بنائیں۔ تنازعات کے حل کی مہارت کو بہتر بنانے کا طریقہ یہاں دیا گیا ہے تاکہ آپ زیادہ مثبت اور نتیجہ خیز تحفظات حاصل کر سکیں:

1۔ **فعال سماعت (Active Listening):** فعال سننے سے مراد پوری توجہ مرکوز کرنے، سمجھنے، جواب دینے اور یاد رکھنے کی صلاحیت ہے۔ اس میں صرف الفاظ سننا شامل نہیں ہے۔ اس کے لیے توجہ دینے اور مصروف رہنے، بولنے والے کے پیغام کو تسلیم کرنے، اور تاثرات فراہم کرنے کی ضرورت ہے۔

اجزاء:

- توجہ مرکوز کرنا: خلفشار کے بغیر اسپیکر پر پوری توجہ دینا۔
- سمجھنا: جو پیغام پہنچایا جا رہا ہے اسے سمجھنا۔
- جواب دینا: مناسب زبانی اور غیر زبانی تاثرات فراہم کرنا۔
- یاد رکھنا: مستقبل کے حوالے کے لیے شیئر کی گئی معلومات کو برقرار رکھنا۔

2۔ **ہمدلی (Empathy):** ہمدلی کسی دوسرے شخص کے جذبات کو سمجھنے اور شیئر کرنے کی صلاحیت ہے۔ اس میں دوسروں کے جذبات کو پہچاننا اور ان کی توثیق کرنا شامل ہے، جو باہمی احترام اور تعلق کو فروغ دیتا ہے۔

اجزاء:

- **جذبات کو پہچاننا:** دوسروں کے جذبات کو پہچاننا۔
- **احساسات کا اشتراک کرنا:** دوسرے شخص کی صورت حال میں اپنے آپ کو تصور کرنا۔
- **جذبات کی تصدیق کرنا:** دوسرے شخص کے جذبات کو تسلیم کرنا اور ان کا احترام کرنا۔

3۔ **مؤثر مواصلت (Effective Communication):** مؤثر مواصلات میں واضح طور پر اور پر سکون طریقے سے اپنے خیالات، ضروریات اور احساسات کا اظہار کرنا شامل ہے جبکہ دوسروں کے پیغامات کو قبول کرنا بھی شامل ہے۔ کشیدگی میں اضافہ کیے بغیر تنازعات کو حل کرنے کے لیے یہ بہت ضروری ہے۔

اجزاء:

- **وضاحت:** سیدھے اور قابل فہم انداز میں پیغامات پہنچانا۔
- **سکون:** سکون کو برقرار رکھنا اور جارحانہ لہجے سے گریز کرنا۔
- **قبولیت:** رائے حاصل کرنے اور اس کی ترجمانی کرنے کے لیے کھلا رہنا۔

4۔ **مسئلہ حل کرنا (Problem-Solving):** مسئلہ حل کرنا تنازعات کی بنیادی وجوہات کو حل کرنے کے حل کی نشاندہی کرنے کا عمل ہے۔ اس میں صورت حال کا تجزیہ کرنا، ممکنہ حل کے بارے میں سوچ بچار کرنا، اور باہمی تعاون کے ساتھ بہترین عمل کا انتخاب کرنا شامل ہے۔

اجزاء:

- **مسائل کی نشاندہی کرنا:** تنازعات کا باعث بننے والے بنیادی مسائل کو پہچاننا۔
- **حل پیدا کرنا:** تنازعات کو حل کرنے کے مختلف طریقوں پر غور و فکر کرنا۔
- **جائزہ لینے کے اختیارات:** ہر حل کی فزیبلٹی اور ممکنہ اثرات کا اندازہ لگانا۔
- **حل کو نافذ کرنا:** منتخب کردہ حل کو عملی جامہ پہنانے کے لیے اقدامات کرنا۔

5۔ **مذاکرات (Negotiation):** مذاکرات ایک باہمی طور پر قابل قبول معاہدے تک پہنچنے کے لیے بات چیت کا عمل ہے۔ اس میں مشترکہ بنیاد تلاش کرنا، رعایتیں دینا، اور ایسے حل پر اتفاق کرنا شامل ہے جس سے تمام فریقین کو فائدہ ہو۔

اجزاء:

- **تیاری:** تمام جماعتوں کی ضروریات اور مقاصد کو سمجھنا۔
- **مکالمہ:** مسائل کے بارے میں کھلی اور ایماندارانہ بات چیت میں مشغول ہونا۔
- **سمجھوتہ:** مراعات دینا اور درمیانی بنیاد تلاش کرنا۔
- **معاہدہ:** ایک ایسے حل تک پہنچنا جو تمام فریقوں کے لیے قابل قبول ہو۔

تنازعات کے حل کی ان مہارتوں کو فروغ دینے سے تنازعات کو تعمیری طور پر منظم کرنے کی صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے۔ سے حقیقی زندگی کی مثالیں بھی شامل ہیں۔

6.6 خلاصہ (Summary)

یہ اکائی سماجی مہارتوں، مؤثر مواصلات، جسمانی زبان، اور تنازعات کے حل جیسے اہم موضوعات پر مبنی ہے۔ اس میں بتایا گیا ہے کہ سماجی مہارتیں افراد کو دوسروں کے ساتھ بہتر تعلقات قائم کرنے، مؤثر انداز میں بات چیت کرنے، اور مختلف سماجی و پیشہ ورانہ حالات میں کامیاب ہونے میں مدد دیتی ہیں۔

اس اکائی میں مؤثر مواصلات کے اجزاء، اقسام اور خصوصیات کی وضاحت کی گئی ہے، ساتھ ہی ان رکاوٹوں پر بھی روشنی ڈالی گئی ہے جو مواصلات کو متاثر کرتی ہیں اور ان سے نمٹنے کے طریقے بھی بیان کیے گئے ہیں۔ مزید یہ کہ جسمانی زبان کے مختلف عناصر جیسے اشارے، چہرے کے تاثرات اور آنکھوں کا رابطہ بھی سمجھایا گیا ہے تاکہ غیر زبانی مواصلات کو بہتر بنایا جا سکے۔

آخر میں، تنازعات کے حل کی اہمیت، اقسام، وجوہات اور ان کے مؤثر حل کے مراحل بیان کیے گئے ہیں۔ مجموعی طور پر یہ یونٹ افراد کو بہتر مواصلاتی اور سماجی صلاحیتیں سکھاتا ہے، جس سے وہ ذاتی اور پیشہ ورانہ زندگی میں زیادہ کامیاب اور متوازن بن سکتے ہیں۔

6.7 اکتسابی نتائج(Learning Outcomes)

اس اکائی کی تکمیل کے بعد آپ درج ذیل صلاحیتیں حاصل کیں:

- سماجی مہارتوں کے مفہوم کو سمجھنے اور ذاتی و پیشہ ورانہ زندگی میں ان کی اہمیت کی وضاحت کرنا۔
- بہتر باہمی روابط کے لیے سماجی مہارتوں کو فروغ دینے اور مؤثر بنانے کی تکنیکوں کو عملی طور پر استعمال کرنا۔
- مؤثر مواصلات کے بنیادی اصولوں کو جانچنے، اس کے کلیدی اجزاء کی شناخت کرنے اور ان کی وضاحت کرنا۔
- مختلف اقسام کے مواصلات (زبانی، غیر زبانی، تحریری، بصری) کے درمیان فرق کر کے ان کی خصوصیات کو سمجھنے کی صلاحیت حاصل کی۔
- جسمانی زبان (باڈی لینگویج) اور اس کے اہم اجزاء، جیسے چہرے کے تاثرات، ہاتھوں کی حرکات، اور جسمانی انداز کی وضاحت کرنا۔
- مؤثر باہمی روابط کے لیے جسمانی زبان کے مناسب استعمال کی حکمتِ عملیاں بیان کر سکیں گے تاکہ مواصلات کی تاثیر میں اضافہ کرنا۔
- تنازعات کے حل کی اہمیت کو جان سکیں گے اور باہمی تعلقات میں اس کے کردار کی وضاحت کرنا۔
- تنازعات کو مؤثر طریقے سے حل کرنے کے لیے عملی اقدامات اور تکنیکوں کا اطلاق کر سکیں گے، تاکہ مثبت اور تعمیری نتائج حاصل کیے جا سکیں۔

6.8 فرہنگ(Glossary)

سماجی مہارتیں Social Skills	سماجی مہارتیں وہ صلاحیتیں اور طرز عمل ہیں جو افراد کو دوسروں کے ساتھ مؤثر طریقے سے بات چیت کرنے، تعامل کرنے اور تعلقات استوار کرنے کے قابل بناتی ہیں۔
مواصلات Communication	مواصلات افراد یا گروہوں کے درمیان معلومات، خیالات، نظریات اور احساسات کے تبادلے کا عمل ہے۔
موثر مواصلات Effective Communication	موثر مواصلات وہ عمل ہے جس میں معلومات، خیالات، احساسات اور پیغامات کو اس طریقے سے بھیجا اور وصول کیا جاتا ہے کہ وہ مکمل طور پر اور صحیح طور پر سمجھے جائیں۔
جسمانی زبان Body Language	جسمانی زبان وہ غیر لفظی اشارے ہیں جنہیں ہم اپنے اشاروں، چہرے کے اظہارات، اندازِ اوضاع، اور دیگر جسمانی حرکتوں کے ذریعے مواصلات میں استعمال کرتے ہیں۔
پراکسیمکس Proxemics	پراکسیمکس اس بات کا مطالعہ ہے کہ لوگ باہمی رابطے میں جسمانی جگہ کو کس طرح استعمال اور محسوس کرتے ہیں۔

پیرالینگوئج Paralanguage	وہ صوتی عناصر ہیں جو تقریر کے ساتھ ہوتے ہیں اور خود الفاظ سے ہٹ کر اضافی معنی بیان کرتے ہیں۔
تنازعہ Conflict	تنازعہ کو اختلاف رائے، اقدار، مفادات یا ضروریات سے پیدا ہونے والے افراد یا گروہوں کے درمیان اختلاف یا تصادم کے طور پر بیان کیا جاسکتا ہے۔
تنازعات کا حل Conflict Resolution	تنازعات کے حل سے مراد ہر فریق کی کم از کم کچھ ضروریات کو پورا کرکے اور ان کے مفادات کو پورا کرکے تنازعہ یا تنازعہ کو حل کرنے کا عمل ہے۔ مقصد فریقین کے درمیان اختلاف رائے کا پرامن حل تلاش کرنا ہے۔

6.9 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

معروضی جوابات کے حامل سوالات (Objective Type Questions)

1۔ فعال سماعت کا مطلب کیا ہے؟

a) صرف اپنے الفاظ پر توجہ دینا
b) دوسروں کے الفاظ اور جذبات پر توجہ مرکوز کرنا
c) کسی کو نظرانداز کرنا
d) صرف سر ہلا کر جواب دینا

2۔ مواصلات کا عمل کیا ہے؟

a) صرف تحریری پیغامات کا تبادلہ
b) صرف تقریری پیغامات کا تبادلہ
c) معلومات، خیالات اور احساسات کا تبادلہ
d) صرف اشاروں کے ذریعے پیغامات کا تبادلہ

3۔ زبانی مواصلات کیا شامل کرتا ہے؟

a) تحریری پیغامات
b) بولے گئے الفاظ
c) تصاویر اور شبیہیں
d) اشارے اور چہرے کے تاثرات

4۔ مواصلات کے عمل میں بھیجنے والے کا کردار کیا ہوتا ہے؟

a) پیغام کو ڈی کوڈ کرنا
b) پیغام کو انکوڈ کرنا
c) پیغام کو وصول کرنا
d) پیغام کی تشریح کرنا

5۔ پوسچر کا کیا مطلب ہے؟

a) بات چیت کی رفتار
b) جسم کی پوزیشن
c) لباس کا رنگ
d) آواز کی پچ

6۔ پراکسیمکس کس چیز کا مطالعہ ہے؟

a) وقت
b) روشنی
c) آواز
d) جسمانی جگہ

7۔ تنازعہ کے مؤثر حل کا مقصد کیا ہوتا ہے؟

a) صرف مفاہمتیں تلاش کرنا
b) باہمی احترام کے ذریعے افہام و تفہیم کو فروغ دینا
c) تنازعات کو مزید پیچیدہ بنانا
d) تنازعات کو نظرانداز کرنا

8۔ تنازعات کی کون سی قسم دو یا دو سے زیادہ افراد کے درمیان ہوتی ہے؟

a) اندرونی تنازعہ
b) باہمی تنازعہ
c) درون گروپ تنازعہ
d) بین گروپ تنازعہ

9۔ تنازعات کے حل میں "I" بیانات کیوں استعمال کیے جاتے ہیں؟

a) دوسرے فریق پر الزام لگانے کے لیے
b) اپنے احساسات کا اظہار کرنے کے لیے
c) مسئلے کو بڑھانے کے لیے
d) تنازعہ کو نظرانداز کرنے کے لیے

10۔ تنازعات کے حل کے پہلے قدم کا کیا مقصد ہوتا ہے؟

a) بات چیت کرنا
b) حل تیار کرنا
c) تنازعہ کے ماخذ کی شناخت کرنا
d) فالو اپ کرنا

مختصر جوابات کے حامل سوالات(Short Answer Type Questions)

1۔ سماجی مہارتوں کی ضرورت کیوں ہے؟

2۔ مواصلات کے بنیادی اجزاء کیا ہیں؟

3۔ مؤثر مواصلات کی راہ میں حائل رکاوٹوں پر قابو پانے کے لیے دو حکمت عملیاں بیان کیجیے۔

4۔ جسمانی زبان کی تعریف کیجیے۔

5۔ پیرالینگویج کیا ہے؟

6۔ جسمانی زبان کس طرح مواصلات کو بڑھا سکتی ہے

7۔ تنازعات کی اقسام میں سے کسی ایک کی وضاحت کیجیے۔

8۔ تنازعات کی کہنیں دو وجوہات کو بیان کیجیے۔

9۔ تنازعات کے مؤثر حل کے تین اقدامات بتائیے۔

طویل جوابات کے حامل سوالات(Long Answer Type Questions)

1۔ بدلتے ہوئے ماحول میں حیاتی مہارتوں کی ضرورت پر تفصیل سے بحث کیجیے۔

2۔ مؤثر سماجی مہارتوں کا ہماری ذاتی اور پیشہ ورانہ زندگی پر کیا اثر پڑتا ہے؟ تفصیل سے بیان کیجیے۔

3۔ مؤثر مواصلات کی اہمیت اور اس کے فوائد پر تفصیل سے روشنی ڈالیے۔

4۔ مواصلات کی راہ میں حائل رکاوٹوں کی اقسام اور ان پر قابو پانے کی حکمت عملیوں کی تفصیل بیان کیجیے۔

5۔ چہرے کے تاثرات کس طرح جذبات اور ارادوں کا اظہار کرتے ہیں؟ تفصیل سے بتائیے۔۔

6۔ جسمانی زبان کے اشارے کی تشریح کس طرح ذاتی اور پیشہ ورانہ تعلقات کو بہتر بنا سکتی ہے؟ تفصیل سے بیان کیجیے۔

7۔ تنازعات کے حل کے مراحل کی تفصیل بیان کرتے ہوئے ہر مرحلے کی اہمیت پر روشنی ڈالیے۔

8۔ تنازعات کے حل کی اہمیت پر تفصیل سے روشنی ڈالیے اور اس کے مختلف پہلوؤں کا جائزہ لیجیے۔

9۔ مؤثر تنازعات کے حل کی تکنیکوں اور حکمت عملیوں پر تفصیل سے گفتگو کیجیے۔

10۔ تنازعات کے حل میں باہمی احترام اور افہام و تفہیم کا کیا کردار ہے؟ مثالوں کے ساتھ وضاحت کیجیے۔

6.10 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)

1۔ Brown, G. P (2018) New Mind New Reality: The Secret Keys to Unlock Your Inner Genius. Las Vegas NV: Conscious Wellness Ltd

2۔ Callahan, E. J. & McCluskey, K. A. (2013). Life-Span Developmental Psychology: Nonnormative LifeEvents. New York: Academic Press.

3۔ Duck, S. & McMahan, D.T. (2012). The Basics of Communication: A Relational Perspective. New: Delhi: Sage Publishers.

4۔ Eggert, M. A. (2013). Brilliant Personal Development: Your Essential Guide to an All-Round Successful Life. United Kingdom: Pearson.

5۔ Filewych, Karen (2017) How Do I Get Them to Write?: Explore the Reading-Writing Connection using Freewriting and Mentor Texts to Motivate and Empower Students. Canada: Pembroke Publishers Limited

6۔ Harper, Nancy (2011). Life Skills: Essential for Personal Growth on the Ever Changing Road of Life. Bloomington, IN: Author House.

7۔ Kallet, Michael (2014). Think Smarter: Critical Thinking to Improve Problem-Solving and Decision Making Skills. New Jersey: John Wiley & Sons.

8۔ Kapena, Sumbye (2006). Basic Life Skills for Success. Kenya: Paulines

Publications Africa.

9. Kubalker, R. (2015). Know Your Stress-Manage Your Stress. New Delhi: Neel Kamal Publishers.

10. Miller, T. W. (1996) Theory and Assessment of Stressful Life Events. United States: International Universities Press

11. Olpin, M.&Hesson, M. (2015). Stress Management for Life: A Research-Based Experiential Approach. Massachusetts: Cengage Learning.

12. Prevatt, C. &Prevatt-H, D. (2012). Life Skills Training - A Critical Reflective Approach. US: Xlibris Corporation.

13. Shook, H. K. (2011)Getting Hooked on Memoirs: Preserve and Share Your Life Experiences Before They Are Lost Bloomington IN: iUniverse.

اکائی 7۔ادراکی صلاحیتوں کی تشکیل۔تخلیقیت، تنقیدی سوچ اور استدلال

(Developing Cognitive skills- Creativity , Critical Thinking and Reasoning)*

اکائی کے اجزاء

7.0 تمہید(Introduction)

7.1 مقاصد(Objectives)

7.2 ادراکی صلاحیتیں: معنی وتعریف(Cognitive Skills: Meaning and Definition)

7.3 تخلیقیت(Creativity)

7.4 تنقیدی سوچ(Critical Thinking)

7.5 استدلال (Reasoning)

7.6 خلاصہ(Summary)

7.7 اکتسابی نتائج(Learning Outcomes)

7.8 فرہنگ(Glossary)

7.9 نمونہ امتحانی سوالات(Model Examination Questions)

7.10 تجویز کردہ اکتسابی مواد(Suggested Reading Materials)

7.0 تمہید(Introduction)

انسان کو عطا کردہ صلاحیتیں خدا کی جانب سے دی گئی بیش قیمت سوغات ہے۔خوبی تو یہ ہے کہ آپ اسے جتنا استعمال کروگے اتنا ہی اضافہ پاؤگے۔اس کا استعمال ذاتی بہتری کے ساتھ ساتھ دوسروں کی فلاح میں کیا جاتا ہے۔اس اکائی میں ہم ذہنی صلاحیت پر بات کریں گے۔ ذہنی صلاحیت دراصل جینیات اور یا تربیت کا حاصل ہے۔دراصل یہ وہ افعال ہیں جو دماغ انجام دیتا ہے۔یہ سوچنے، توجہ دینے، معلومات کو پروسیس کرنے اور چیزوں کو یاد رکھنے میں معاون ہیں۔یہ مسلسل مدد فرہم کرتا ہے ہمیں سوچنے کے عمل میں۔اس کے بغیر یاداشت کا ضمرہ خالی ہے۔ذہن کی دیگر اہم خوبیاں/افعال جیسے مستقل توجہ، سمعی پروسیسنگ اور مختصر مدت یاد داشت ہیں۔آپ کی جملہ کارکردگی کا معیار بھی یہی عناصر بڑھاتے ہے۔مزید دیکھے تو نفیس عمل جیسے فیصلہ سازی، مسلہ حل کرنا اور میٹا کوگنیشن بھی یہی انجام دیتے ہیں۔دراصل یہ ہمارے

* Dr. Khan Shahnaz Bano, Associate Professor, MANUU CTE, Aurangabad

سوچنے کے عمل پر کی گئی کاروائی ہے۔ زبانی، مقامی، سائیکو میٹرک اور پروسیسنگ کو رفتار اور سمت بھی فراہم کرتا ہے۔ ذہنی صلاحیت عمر کے ساتھ بڑھتی ہے لیکن بڑھاپا اور بیماری اسے متاثر کرتی ہیں۔ ادراکی صلاحیتوں میں سے کوئی بھی ایک صلاحیت اگر کمزور ہے تو موصول ہونے والی معلومات کو لینا، برقرار رکھنا اور اسے استعمال کرنے میں دقت ہوتی ہے۔ زیادہ تر اکتسابی کمزوریاں و معذوریاں ایک یا اس سے زائد ذہنی صلاحیتوں کی کمی کی وجہ سے وقوع پذیر ہوتی ہیں۔ آیئے اس بارے میں مزید جاننے کے لیے پڑھتے ہیں کہ ماہرین نے اس بارے میں کیا کہا ہے۔ ذہنی صلاحیتیں کیسے پیدا ہوتی ہے؟ ان کی مختلف شکلیں و قسمیں کون کون سی ہیں؟، اور اس بارے میں گہری بصیرت حاصل کرنے کے لیے آپ کیا کر سکتے ہیں؟ تخلیقیت، تنقیدی سوچ اور استدلال جیسی صلاحیتوں کے بارے میں ان کے فروغ سے متعلق اور خودی کو بہتر بنانے میں اس کے رول وغیرہ کا ہم اس اکائی میں تفصیلی مطالعہ کریں گے۔

7.1 مقاصد (Objectives)

اس اکائی کے مطالعہ کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ

- ذہنی صلاحیت کا تصور بیان کر سکیں گے۔
- ذہنی صلاحیتوں کی نوعیت اور تعریف کو واضح کر سکیں گے۔
- تخلیقیت کو بیان کر سکیں گے۔
- تنقیدی سوچ کی وضاحت کر سکیں گے۔
- استدلال کا تجزیہ کر سکیں گے۔
- ذہنی صلاحیت کے فروغ پر بحث کر سکیں گے۔
- ذہنی صلاحیت کی ترقی سے متعلق تعلیمی پروگرام کا انعقاد کر سکیں گے۔

7.2 ادراکی صلاحیتیں: معنی و تعریف (Cognitive Skills: Meaning and Definition)

روزمرہ کی زندگی میں ہم بہت سے کام انجام دیتے ہیں۔ ان میں چند کام بہت سادہ تو چند بہت ہی پیچیدہ ہوتے ہیں۔ لیکن بغیر دماغ کے ہم کوئی بھی کام انجام نہیں دے سکتے۔ ہمارا دماغ مسلسل ان فعل کو انجام دیتا رہتا ہے۔ کبھی یہ شعوری طور پر متحرک رہتا ہے تو کبھی لاشعوری طور پر کاموں کو انجام دیتا ہے۔ فرد کے لیے ضروری ہیں کہ وہ اس عمل کو سمجھے جو اس کی ذاتی اور پیشہ ورانہ ترقی کا میل کا پتھر ہے۔ آج کے کٹ تھروٹ کاپیٹیشن میں لوگ ایک دوسرے سبقت لے جانے میں کوئی کثر نہیں چھوڑتے۔ ذہنی صلاحیتیں آپ کو اعلی مقام عطا کرتی ہے اور ساتھ ہی ایک کامیاب زندگی جینا سیکھاتی ہے۔ انسان بہت سے صلاحیتوں کا مجموعہ ہیں جیسے میکانکی، مکانی، عددی، لفظی، موسیقی اور کھیل کی صلاحیت۔ جدت پسندی فرد مین ان خوبیوں کے فروغ کو مانگتی ہیں۔ آج کے دور میں معیشتوں کی ترقی و بقاء کے لیے، آگے بڑھنے کے لیے وہ مواقع دستیاب ہونے چاہیے جو اپنی ذات میں ندرت والے ہوں۔ بنیادی صلاحیت جیسے خوندا گی اور ہندسوں کی پہچان کے علاوہ آج اسے

شراکت داری، تخلیقیت، مستقل مزاجی، تجسس، تخلیقیت، استدلال، پیش قدمی، فیصلہ سازی جیسی خصوصیات بھی ہونی چاہیے۔ ان تمام صلاحیتوں کو اگر ہم ایک جماعت میں رکھے تو وہ ذہنی صلاحیتیں کہلاتی ہیں۔

ماہر تعلیم **بینجمن بلوم** نے 1956 میں زبان و فکر کی تعمیر و تشکیل کا 6 مراحلی نظریہ دیا تھا۔ اور تب سے آج تک ساری دنیا میں اسی طرز پر تعلیم دی جاتی ہیں۔ ان کے مراحل ہیں معلومات، سمجھنا/ تفہیم، اطلاق کرنا، تجزیہ کرنا، تشخیص کرنا اور تخلیق کرنا۔ اس بناء پر ذہنی صلاحیت سے مراد ایک فرد معلومات حاصل کر اس پر کاروائی کرتا ہے، پیٹرن کو سمجھتا ہے پہچانتا ہے اور پھر اس سے مدد حاصل کر نئے مسائل کو حل کرتا ہے۔ یہاں آپ کی یادداشت تک رسائی حاصل کرنے کا عمل، معلومات پر کاروائی کرنا، دلائل کے ساتھ انتخاب کرنا، اور اس کا اطلاق کرنا شامل ہیں۔ اس طرح ہم کہہ سکتے ہے کہ "ذہنی صلاحیت وہ مہارتیں ہیں جو آپ کا دماغ روزآنہ کے ضروری کاموں کو مکمل کرنے کے لیے استعمال کرتا ہے جیسے سوچنا، سیکھنا، پڑھنا، یاد رکھنا، بولنا، سننا اور توجہ دینا۔ یہ صلاحتیں قدرتی طور پر پائی جاتی ہیں۔ فرد خود کو چیلینج کر ان کو مزید قوی، ترقی پذیر بنا سکتا ہے۔"

خود کی تفہیم میں یہ جاننا بھی بہت ضروری ہے کہ آپ میں کون سی ذہنی صلاحیتیں اعلی ہے اور کون سی صلاحیتوں میں بہتری ضروری ہیں۔ اس لیے آپ کو ان کے اقسام کا جاننا ضروری ہے۔ ان کے چار اقسام ہیں: توجہ، یادداشت، منطق اور استدلال، اور پروسیسنگ۔ اگرچہ تمام علمی صلاحیتیں ان چار زمروں میں سے کسی ایک میں آتی ہیں، لیکن بعض اوقات وہ آپس میں بھی جڑ جاتی ہیں۔ اگر ایک زمرہ پسماندہ ہے، تو یہ دوسرے زمروں میں بھی ترقی کو سست کر سکتا ہے۔ درج ذیل جدول ذہنی خوبیوں صلاحیتوں اور ان سے منسلک صلاحیتوں پر روشنی ڈالنے پر مددگار ہے۔

ذہنی صلاحیتیں	زیر استعمال صلاحیتیں
ادراک (Perception)	حسی محرکات کی پہچان اور تشریح (بو، لمس، سماعت...) **دماغی مشق:** کیا یہ ایک دائرہ ہے؟ ان بصری وہموں کے ساتھ اپنے دماغ کی جانچ کریں۔
توجہ (Attention)	کسی خاص چیز، عمل یا سوچ پر ارتکاز برقرار رکھنے کی صلاحیت، اور ماحول میں مختلف مطالبات کو سنبھالنا۔ **دماغی مشق:** توجہ اور ورکنگ میموری کو متحرک کرنا
میموری (Memory)	قلیل مدتی (ورکنگ) میموری اور طویل مدتی میموری **برین ٹیزر:** کیا آپ مختلف ممالک کے جھنڈوں کی شناخت کر سکتے ہیں؟
موٹر اسکلز/ حرکیاتی صلاحیت (Motor Skills)	جسم اور عضلات کو حرکت دینا اور اشیاء کو کنٹرول کرنا۔ **دماغی مشق:** ایک ہاتھ سے تھپتھپانا اور دوسرے ہاتھ سے ایک سرکلر حرکت کریں (جیسے آپ میز کی صفائی کر رہے ہوں) ہاتھ بدلتے ہوئے بھی ایسا ہی کریں۔

ذہنی صلاحیتیں	زیر استعمال صلاحیتیں
زبان کی صلاحیت (Language Skills)	ہمیں آوازوں کو الفاظ میں ترجمہ کرنے اور زبانی آوٹ پٹ کی تخلیق کرنے کی اجازت دیتی ہیں۔ **برین ٹیزر:** الفاظ کہاں ضم ہو جاتے ہیں؟
بصری واسپیشل پروسیسنگ (Visual and Spatial Processing)	آنے والے بصری محرکات پر کارروائی کرنے، اشیاء کے درمیان مقامی تعلق کو سمجھنے اور تصاویر اور منظر ناموں کو دیکھنے کی صلاحیت۔ **برین ٹیزر:** آپ کی دماغی گردش کی مہارتیں کیسی ہیں۔
ایگزیکٹیو فنکشنز (Executive Functions)	وہ صلاحیتیں جو مقصد پر مبنی رویے کو تشکیل کرتی ہے جیسے کہ منصوبہ بندی کرنے کی صلاحیت اور مقصد انجام دینے کی صلاحیت۔ **لچک:** موڈ میں تبدیلی اور تیزی سے مناسب سوچنے کی صلاحیت **خود ذہن/دماغ کا نظریہ:** دوسروں کی اندرونی دنیا کی بصیرت، ان کے منصوبے ان کی پسند اور ناپسند کی آگاہی۔ **پیشن گوئی:** پیٹرن کی شناخت پر مبنی پیشن گوئی **مسئلہ حل کرنا:** مسئلہ کو صحیح طریقے سے بیان کرنا پھر حل پیدا کرنا اور صحیح کا انتخاب کرنا/چننا۔ **فیصلہ سازی:** مسائل کے حل، نامکمل معلومات اور جذبات کی بنیاد پر فیصلے کرنے کی صلاحیت (ہماری اور دوسروں کی)۔ **ورکنگ میموری:** حقیقی وقت میں معلومات کو "آن لائن" رکھنے اور اس میں ہیرا پھیری/ تبدیل کرنے کی صلاحیت۔ **جذباتی خود ضابطگی:** اچھی کارکردگی کے لیے اپنے جذبات کی شناخت اور ان کا نظم کرنے کی صلاحیت۔ **ترتیب:** پیچیدہ اعمال کو قابل انتظام اکائیوں میں توڑنے اور انہیں صحیح ترتیب میں ترجیح دینے کی صلاحیت۔ **روکنا:** خلفشار کو برداشت کرنے کی صلاحیت، اور اندرونی خواہشات کو سمجھنے اور اس کے انصرام کی صلاحیت۔ **دماغی مشق:** بس کس طرف جارہی ہے؟ خالی مثلث میں کتنے مثلث؟

نوٹ: ذہنی صلاحیتیں مقرر نہیں ہوتی، ہم انہیں طرز زندگی اور ٹارگیٹیڈ پریکٹس کے ذریعے بہتر بنا سکتے ہیں۔ خود آگاہی میں اس خوبی کو اہمیت حاصل ہے۔ اس بناء پر ہمیں اپنی ادراکی صلاحیتوں کو جاننا ضروری ہے۔ اپنی خوبیوں اور کمزوریوں کو پہچاننے کے لیے، آیئے چار قسم کی ذہنی

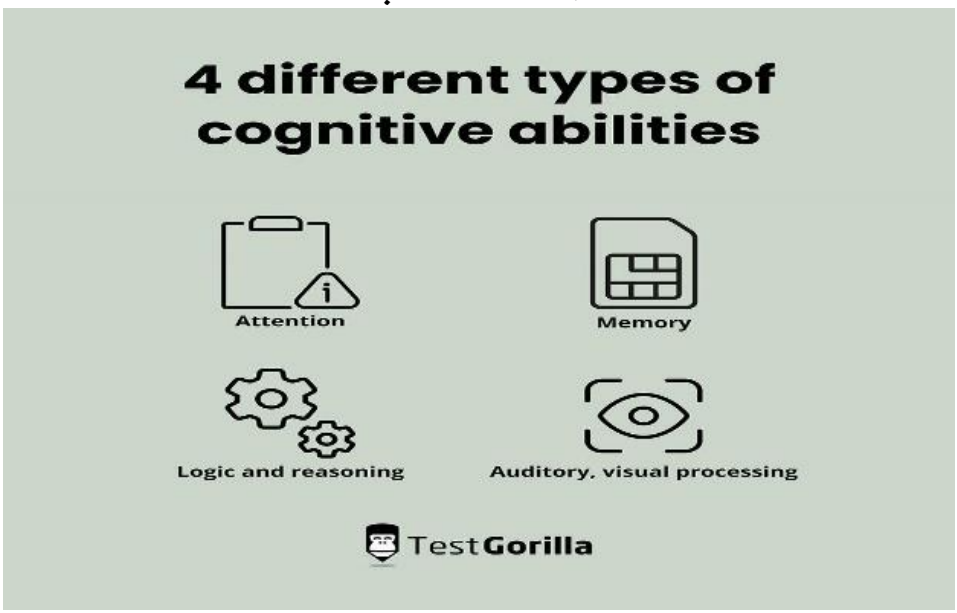
صلاحیتوں پر گہری نظر ڈالتے ہیں:

توجہ: توجہ کسی خاص کام پر مرکوز رہنے کی علمی صلاحیت ہے۔اس سے مراد کسی منصوبے، فیصلے، یا مسئلہ پر فرد کا منتخب ارتکاز ہے۔ یہ بیرونی محرکات سے مشغول ہوئے بغیر ایک ساتھ متعدد کاموں پر توجہ مرکوز کرنے کی صلاحیت بھی ہے۔

یادداشت: یادداشت معلومات کی شناخت، ذخیرہ کرنے اور اسے برقرار رکھنے کا عمل ہے۔ یہ معلومات کو واضح اور درست طریقے سے یاد کرنے کی ادراکی صلاحیت بھی ہے۔

منطق اور استدلال: منطق اور استدلال ایک شخص کی مسائل کے بارے میں سوچنے اور ان کے حل کے لیے حکمت عملی استعمال کرنے کی صلاحیت ہے۔ان میں تجزیہ، عام فہم اور کنکشن بنانے کا عمل شامل ہے۔ فرد ان کے ذریعے دیگر حقائق کو اخذ کرنے کے لیے حقائق کے دیئے گئے سیٹ کو استعمال کرتا ہے۔ فیصلہ سازی کے لیے یہ لازمی جز ہے۔

سمعی اور بصری پروسیسنگ: سمعی اور بصری پروسیسنگ ایک فرد کی نظر اور آواز کے ذریعے معلومات کی تشریح کرنے کی صلاحیت ہے۔ دوسرے لفظوں میں، یہ جو کچھ ہم دیکھتے اور سنتے ہیں اس کا احساس کرنے کی صلاحیت ہے۔ فرد کی بصری پروسیسنگ کی قابلیت اس بات پر منحصر کرتی ہے کہ وہ تصویروں، الفاظ اور علامتوں کی کتنی اچھی تشریح کر سکتے ہیں۔ مثلاً چارٹ اور انفو گرافکس۔



1.توجہ: Attention

توجہ ایک مستقل مدت کے لئے کسی کام پر توجہ مرکوز کرنے کی صلاحیت ہے، یہاں تک کہ آپ کے ارد گرد خلفشار کے باوجود یا ایک ہی وقت میں متعدد کام انجام دینے میں آپ مشکل محسوس نہیں کرتے۔ اس صلاحیت میں فروغ فرد کی نمو و نشو نما کے لیے ہمیشہ درکار ہوتا ہیں ۔آپ کی توجہ کا براہ راست تعلق آپ کی یادداشت اور معلومات پر کارروائی کرنے کی صلاحیت سے بھی ہے۔ اگر آپ کسی بات کرنے والے کی جانب توجہ نہیں دے سکتے ہیں، تو آپ معلومات پر کارروائی یا اسے برقرار رکھنے یا اسے جواب دینے کے قابل نہیں ہونگے۔

اگر آپ کو ملٹی ٹاسک کرنے میں دشواری ہوتی ہے، آسانی سے بے توجہی کا شکار ہوتے ہے، یا کام ادھورا چھوڑ دیتے ہیں، تو آپ کو اپنی

توجہ کی صلاحیت کو بہتر کرنے سے فائدہ ہو سکتا ہے۔ توجہ مرکوز کرنے میں دشواری کی دوسری مثالیں بار بار غلطیاں کرنا اور وقت پر پراجیکٹس کو مکمل نہ کر پانا ہیں۔ ان صلاحیت کو بہتر بنانے سے آپ کے کام اور اپنی ذاتی زندگی میں توجہ مرکوز کرنا آسان ہو گا اور کامیابی حاصل کرنا بھی آسان ہو پاتا ہے۔ توجہ ادراک کی بنیادی اساس ہے۔ ادراک بغیر توجہ مشاہدہ جیسے اعلیٰ اور ضروری نفسی عمل کے بغیر ممکن نہیں۔ اس بناء پر توجہ یعنی نفسی قوت جو کسی خاص چیز / کیفیت / خیال پر جمع ہونے کا عمل ہے۔ توجہ کا عمل انتخابی یعنی سلیکٹیو پروسیس ہے۔ توجہ ایک عملی کوشش ہے جس میں توجہ دینے والے کی عملی دلچسپی اور غرض شامل ہوتی ہے۔ توجہ کی بناء پر ہم کسی چیز کا مشاہدہ بہتر طور پر کر سکتے ہیں۔ توجہ کا ایک بڑا مقصد شعور کے تاریک پہلوؤں کو مزین کر بامعنی بنانا ہے۔ توجہ کا عمل شعور میں موجود لاتعداد ادراکات کے سلسلے میں ایک نظم اور باقائدگی پیدا کرتا ہے۔

وہ عوامل جن پر توجہ کا انحصار ہے دو حصوں میں تقسیم ہوتے ہیں۔

ا۔ معروضی عوامل(Objective Factor)

ب۔ موضوعی عوامل(Subjective Factor)

معروضی عوامل	موضوعی عوامل
جسامت اور شدت(Volume & Intensity)	دلچسپی (Interest)
تکرار(Repetition)	موڈ (Mood)
حرکت (Movement)	تحریک(Motivation)
تبدیلی (Change)	اکتساب (Learning)
باقائدگی اور نظم(Systematic & Organized)	تعلیم (Education)
جدت یا نیاپن (Novelty)	
واقفیت(Familiarity)	

توجہ کو ماہر نفسیات نے تین قسموں میں تقسیم کیا ہے۔ اسے غیر ارادی یا مجہول توجہ Involuntary or Passive Attention, ارادی یا فاعلی توجہ Voluntary or Active Attention اور ثانوی مجہول توجہ Secondary Passive Attention میں بانٹا گیا ہے۔ توجہ خود آگاہی کو مضبوط کرتا ہے۔ نفسیات، فلسفہ، مذہب اور دیگر تمام شعبے مشورہ دیتے ہیں کہ ایک فرد خود سے کس طرح کا برتاؤ کرے اور دوسروں کے ساتھ کس طرح کا برتاؤ رکھے۔ خود توجہی کا بہترین راستہ مراقبہ ہیں۔ حال میں زندگی بسر کرنا آسودگی دیتا ہے۔ مثبت پر توجہ اور منفی کی جانب عدم توجہی ظاہر کیجیے۔ جو پاس ہے اس کا شکر اور جو نہیں ہے اس کے لیے کوشش کرنا چاہیے۔ بدترین صورت حال کے لیے تیار رہیں۔ خود آگاہ رہیں، اپنی ذات کو قبول کریں۔ ہمارے بہت سے مسائل صرف زیادہ توجہ دینے سے حل ہو سکتے ہیں۔

توجہ دینے کے مختلف طریقے:

موٹے طور پر، اس زمرے کا تعلق آگاہ ہونے، مشاہدہ کرنے، توجہ دینے اور توجہ مرکوز کرنے سے ہے۔ 'توجہ دیں' کے جملے میں بہت سی حکمت بھری ہوئی ہے اس سے پتہ چلتا ہے کہ ہمارے بہت سے مسائل صرف زیادہ توجہ دینے سے حل ہو سکتے ہیں۔ یہ اصول مختلف شکلیں اختیار کرتا ہے لیکن خود ترقی کے بہت سے اہم تصورات کے پیچھے بنیادی خیال ہے۔ ان میں سے چند یہ ہیں:

مراقبہ بنیادی طور پر اپنی سانسوں یا موجودہ لمحے پر توجہ دینے اور بغیر کسی فیصلے کے اپنے خیالات کا مشاہدہ کرنے کے بارے میں ہے۔ عام طور پر ذہن سازی کے بارے میں بھی یہی کہا جا سکتا ہے۔ یہ حقیقت پر توجہ دینے کے بارے میں ہے۔ جیسے کے آپ ابھی کے حال میں حال کا سوچ رہے ہیں۔ "آپ اس وقت کیا کر رہے ہیں یا سوچ رہے ہیں"۔ جب لوگ کہتے ہیں، "زیادہ توجہ دو"، وہ اصل میں کہہ رہے ہیں، "اس لمحے پر زیادہ توجہ دیں۔"

شکر گزاری آپ کی زندگی میں اچھی چیزوں پر توجہ دینے کے بارے میں ہے۔ شکر گزاری کے لیے ہماری مستقل بیداری کی ضرورت ہوتی ہے کیونکہ ہمارے دماغ میں چیزوں کو قدرے کم لینے یا مثبت حالات کے عادی ہونے کا رجحان ہوتا ہے، یہ ایک ایسا رجحان ہے جسے ہیڈونک/لذتیاتی موافقت کہا جاتا ہے۔

ایک اچھا سننے والا/سامع بننے کے لیے، سب سے اہم چیز جو آپ کر سکتے ہیں وہ ہے توجہ دینا ہے کہ دوسرا شخص کیا کہہ رہا ہے۔ نہ صرف ان کے الفاظ پر توجہ بلکہ ان کے لہجے، چہرے کے تاثرات اور جسمانی زبان پر بھی توجہ دے۔ ایسا کرنے سے آپ کو سب سے زیادہ مؤثر اور مناسب طریقے سے جواب دینے میں مدد ملے گی۔ اس سے یہ امکان بھی بڑھ جائے گا کہ آپ دوسرے شخص سے کچھ مفید سیکھیں گے۔ بات چیت کے دوران توجہ دینے سے آپ کی توجہ خود سے ہٹا کر اور اسے کسی اور پر رکھ کر سماجی اضطراب اور لاشعوری کو کم کرنے میں بھی مدد مل سکتی ہے۔ خود آگاہی کا تصور بنیادی طور پر اپنے آپ کے مثبت اور منفی دونوں پہلوؤں اور دوسروں پر ان کے اثرات پر توجہ دینے کے بارے میں ہے۔ اپنی زندگی کے بارے میں مزید باخبر فیصلے کرنے کے لیے ان معلومات کا استعمال کریں۔ آپ خود آگاہی کے بارے میں بھی سوچ سکتے ہیں کہ آپ اپنے آپ کو ایک معروضی، فریق ثالث کے نقطہ نظر سے کیسے دیکھتے ہیں۔ ایک اور شئے جسے جذبات کہتے ہیں توجہ درکار کرتی ہیں۔ جذباتی ذہانت یعنی آپ کے جذبات کے پیدا ہوتے ہی (اور اس سے پہلے بھی) ان سے آگاہ ہونا اور ذہانت سے ان کا جواب دینا ہے۔ دوسرے لفظوں میں، یہ آپ کے جذبات پر توجہ دینے کا عمل ہے۔

مؤثر سیکھنے اور یاد کرنے کا ایک بڑا حصہ آپ کے استعمال کردہ معلومات پر گہری توجہ دینے پر مبنی ہیں۔ اگر آپ ایک پورا صفحہ پڑھتے ہیں اور یاد نہیں رکھتے کہ اس صفحہ میں کیا ہے، تو امکان ہے کہ آپ مواد پر کافی توجہ نہیں دے رہے ہیں۔ یادداشت کے کوچ جم کیوک کا کہنا ہے کہ "سیکھنا برقرار رکھنے کا اتنا مسئلہ نہیں ہے جتنا یہ توجہ کا مسئلہ ہے"۔

اضطراب پر قابو پانے کا ایک بڑا حصہ اس بات پر دھیان دینا سیکھنا ہے کہ آپ کس چیز کو کتنا کنٹرول کر سکتے ہیں۔ اصل میں ہم خود سے کہتے ہے یا ایسا محسوس کرتے ہے کی آپ یہ نہیں کر سکتے اس کے برخلاف آپ کو کام کرنا پڑتا ہے۔ اس بناء پر دماغ شش و پنج کا شکار ہوتا ہے۔ آپ کا دماغ حقیقت کو اس بنیاد پر تعمیر و تشکیل کرتا ہے جس پر آپ توجہ دیتے ہیں۔ اپنی توجہ کا نظم اور دماغ کو ہدایت کرنا سیکھنا آپ کی زندگی کے

عملی طور پر ہر پہلو کو بہتر بنانے کی کلید ہے۔ "گہرے کام" یا طویل ارتکاز کا تصور ہاتھ میں موجود کام پر توجہ دینے کی صلاحیت ہے جہاں آپ دیگر تمام خلفشار کے اخراج کے لیے تیار ہوتے ہیں۔ دوسری طرف، ADHD وہ کیفیت ہے جہاں ایک فرد مستقل مدت تک توجہ دینے سے قاصر رہتا ہے۔ خود کی دیکھ بھال یعنی خود کو اچھا محسوس کرانا ہے۔ اس طرح ہم زندگی کو بہتر توازن دے سکتے ہیں۔

7.3 تخلیقیت (Creativity)

تخلیقیت ایک صلاحیت ہے جو ایک فرد کو عام سے خاص بناتی ہے۔ اسے اختراعیت سے بھی منسوب کیا جاتا ہے۔ فرد کی یہ وہ صلاحیت ہے جس کے استعمال سے وہ کوئی نئی بات دریافت کرتا ہے، یا کوئی نئی چیز تخلیق کرتا ہے، یا کسی موجودہ شئے کو کوئی شکل دیتا ہے جو اس زمانے میں اہمیت کی حامل ہو۔ یہ وہ صلاحیتیں ہیں جن کی بدولت نئے آئیڈیاز تخلیق پاتے ہیں اور ان کی بنیاد پر عملی زندگی میں نئے نئے اختراعات تشکیل پاتے ہیں۔ تخلیقیت اصل کام، نظریات، تکنیک، یا خیالات پیدا کرنے یا تیار کرنے کی صلاحیت ہے۔ ایک تخلیقی فرد عام طور پر اصلیت، تخیل اور اظہار کو ظاہر کرتا ہے۔ تخلیقیت خیالات کے درمیں نئے کنکشن بناتی ہے یا تصورات کے درمیان تعلقات کو تسلیم کرنے کا عمل ہے۔

تخلیقی سوچ سے مراد وہ ذہنی عمل ہے جو کسی نئی ایجاد یا کسی مسئلے کے حل کی طرف لے جاتے ہیں۔ تخلیقی سوچ کی مصنوعات میں نئی مشینیں، سماجی نظریات، سائنسی نظریات، فنکارانہ کام وغیرہ شامل ہیں۔ تخلیقی سوچ یعنی خالی سلیٹ سے کچھ نیا پیدا کرنے کے بارے میں نہیں ہے، بلکہ جو کچھ پہلے سے موجود ہے اسے لینے اور ان بٹس اور ٹکڑوں کو اس طرح جوڑنا ہے جو پہلے نہیں کیا گیا تھا۔ موجودہ دھاگوں سے نئے تانے بانے بننا یعنی تخلیقیت ہے۔

تخلیقیت کی تعریف:

"اختراعیت وہ اہلیت ہے جس کے ذریعے نئی تخلیقات کا علم ہوتا ہے۔ اس کی موجودگی میں تفکر کے روایتی انداز سے ہٹ کر غیر معمولی تصورات پیدا ہوتے ہیں"۔ آئیسینک

"جب کسی عمل کا نتیجہ نیا ہو، جو کسی وقت میں اجتماعی طور پر فائدے مند اور قابل قبول ہو وہ عمل اختراعیت کہلاتا ہے"۔ اسٹین

مندرجہ بالا بیانات و تعریف ذیلی نتائج اخذ کرتے ہیں:

- اختراعی عمل فائدے مند ہوتا ہے۔
- اس عمل کو معاشرے میں مقبولیت حاصل ہے۔
- دو یا دو سے زیادہ چیزوں کے مرکب سے نئی تخلیق ہوتی ہے۔
- صلاحیت کی نشو نما ہوتی ہے۔

تخلیقی عمل (The Creative Process):

تخلیقیت کے لیے ضروری ہے کہ فرد تخلیقی عمل سے گزرے۔ اس عمل کے مراحل درج ذیل ہیں۔

نیا مواد جمع کریں: تخلیقیت کی شروعات خود اکتساب سے ہوتی ہے۔ "سب سے پہلے، آپ سیکھتے ہیں" اس مرحلے کے دوران آپ اپنے کام سے

براہ راست متعلق مخصوص مواد کو سیکھتے ہیں اور اس کے بعد تصورات کی ایک وسیع رینج پر اپنی توجہ مرکوز کر عمومی مواد سیکھتے ہیں۔

اپنے ذہن میں موجود مواد پر اچھی طرح کام کریں: اس مرحلے میں آپ جمع شدہ حقائق کو مختلف زاویے سے باریکی سے جانچ کرتے ہیں، ساتھ ہی مختلف نظریات کو ایک فریم میں فٹ کرنے کے تجربات سے آپ نے کیا سیکھا دیکھتے ہیں۔

مسئلہ سے دور رہیں: اس کے بعد، آپ اس مسئلے کو مکمل طور پر اپنے دماغ سے نکال دیتے ہیں اور کچھ اور کرتے ہیں جو آپ کو پر جوش رکھتی ہے اور آپ کو توانائی بخشتی ہے۔

آپ کے خیال کو آپ کے پاس واپس آنے دیں: کسی بھی وقت آپ کو خیال / سوچ بہ شکل بصیرت اور تجدید واپس لوٹ کر آئیں گی، لیکن صرف اس کے بعد جب آپ نے اس کے بارے میں سوچنا چھوڑ دیا ہے۔

تاثرات کی بنیاد پر اپنے آئیڈیا کی تشکیل اور ارتقاء کریں: کسی بھی آئیڈیا کو کامیاب کرنے کے لیے، آپ کو اسے متعارف کرانا ہوگا، اسے تنقید کا نشانہ بنانا ہوگا، اور ضرورت کے مطابق اسے ڈھالنا ہوگا۔

خود کو تخلیقی کیسے بنائے؟ انسان تخلیقی جبلت رکھتا ہے، ساتھ ہی انفرادی تفاوت کی خوبی بھی رکھتا ہے۔ اس بناء پر تخلیق کا معیار بھی سب میں یکساں نہیں ہوتا۔ تخلیقیت میں کوئی کم ہوتا ہے تو کوئی زیادہ۔ ان کے تخلیقی میدان بھی جدا جدا ہوتے ہیں۔ مثلاً وین گوگھ آئنسٹائین کا نظریہ نہیں پیش کر پائے اور نہ ہی آئنسٹائین نے ان کی پینٹنگ بنائی۔ جبکہ دونوں ہی تخیل اور تخلیقیت کی عمدہ مثال رکھتے ہیں۔ تخیل وہ جذبہ ہے جو ہمیں اپنے اشرف المخلوقات ہونے کا احساس دلاتا ہے، اور ہماری سوچنے سمجھنے کی صلاحیتوں کو پروان چڑھاتا ہے۔ دنیا کو اس کی وسعتوں کے ساتھ ہم پر آشکار کرتا ہے اور پھر ان وسعتوں کی حدود سے آگے بڑھ کر ہمیں، نئے خیالات، ایجادات اور دریافتوں یعنی تخلیقیت کے درجہ تک لے جاتا ہے۔ البتہ ایک اہم سوال یہ ہے کہ ہم اپنے اس تخیل کی صلاحیت کو استعمال کیسے کریں؟ اور تخلیقیت کے درجہ تک کیسے پہنچیں؟ اس سوال کے جواب میں سائنس ہمیں تخیل کی تین قسمیں بتاتی ہے۔

1۔ **تخلیقی تخیل (Creative Imagination):** یہ وہ تخیل ہے جو ذہنی تصورات کی رسائی سے فرد کو تخلیقی مرحلے تک پہچاتا ہے۔ یہ ہر شخص میں کسی نہ کسی درجہ / معیار میں ہوتا ہے۔ سازگار ماحول اس کی سطح میں اضافہ کرتا ہے۔ اس لیے جدت اور ندرت کی پر فضاء اسے مزید تقویت دیتی ہیں۔ اس تخیل کے دو ذیلی مراحل ہوتے ہیں، اختلافی سوچ (Diversion Thinking) اور مرکوز سوچ (Conversion Thinking)۔ اس بات کو ذہن میں رکھنا ضروری ہے کہ ان تخیل کی بناء پر آپ ضروری نہیں کہ تخلیقی نتائج حاصل کر پاؤ۔ تخلیق کے لیے ضروری ہے تجربہ اور اپنی غلطیوں سے سیکھنا۔ مستقل سیکھنے کی سکت آپ کو تخلیقی بناتی ہے۔

2۔ **ماورائی تخیل (Fantastical Imagination):** اس کی سب سے آسان وضاحت دن میں خواب دیکھنا ہے۔ یہ افراد منفرد انداز تخیل کے حامل ہوتے ہیں۔ ان کا تخیل نرالا اور ماورائی ہوتا ہے۔ ایک مفروضے کو ذہن میں جذب کر بہترین تخلیقی شاہکار تیار کر سکتے ہے۔ ایک حد تک خطرناک بھی ہے، فرد کو دن میں خواب دیکھنے کا عادی بنا سکتا ہے۔ لیکن اس کے ساتھ قوی امکان یہ بھی ہے کہ وہ ماورائی تخیل بچوں میں تخیلاتی صلاحیت، قوت بیان، زاویہ نگاہ اور بڑوں میں قوت حافظہ کی مضبوطی، منصوبہ بندی اور مسائل و مشکلات کے تخلیقی حل تلاش کرنے جیسی صلاحیتوں کو پروان چڑھائے۔

3۔ **حقیقی تخیل(Episodic Imagination):** یہ حقیقت کی زمین مہیا کرتا ہے جب ہم ذہن کی آنکھوں سے کچھ بن رہے ہوتی ہیں اس وقت حقیقی تخیل دلائل کا استعمال کر کے خیالی دلائل کی جانچ کر عملی نتائج تک پہنچنے میں مدد کرتا ہے۔ جیسے کہ ماضی کی غلطیوں اور ناکامیوں سے سبق حاصل کر فرد مستقبل کو حقیقی تخیل کی مدد سے تشکیل کرتا ہے۔

آئنسٹائن نے کہا تھا"ذہانت کا حقیقی مظہر علم نہیں، تخیل ہوتا ہے۔"

مزید تخلیقی ہونے کا طریقہ(How to be more creative):

- تخلیقیت کا آغاز علم کی مضبوط بنیاد، نظم وضبط سیکھنے اور سوچنے کے طریقے پر عبور حاصل کرنے سے ہوتا ہے۔ آپ تجربہ کر کے، دریافت کر کے، مفروضوں پر سوال کر کے، تخیل کا استعمال کر کے اور معلومات کی ترکیب کر کے تخلیقی بن سکتے ہیں۔ تخلیقی ہونا ایک کھیل سیکھنے کے مترادف ہے۔ اس کے لیے مشق کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ جسم اور اس کے مسلس کو صحیح طور پر تیار کیا جاسکے اور ایک معاون ماحول کی تخلیق کی جائے جہاں اسے فروغ حاصل ہو۔ سر رچرڈ برانسن کا ایک منتر ہے جو ورجن کمپنیوں کے ڈی این اے میں شامل ہے۔ منتر ہے A-B-C-D (Always Be Connecting the Dots)(ہمیشہ نقطوں کو جوڑتے رہیں)۔ تخلیقیت ایک مشق ہے، اور اگر آپ ہر روز دریافت کرنے کی ان پانچ مہارتوں کو استعمال کرنے کی مشق کرتے ہیں، تو آپ تخلیقی صلاحیتوں اور اختراع میں اپنی صلاحیتوں کو فروغ دیں گے۔

"تخلیقیت ان رشتوں کو دیکھنے کی صلاحیت ہے جہاں کوئی موجود نہیں ہے۔"

- تھامس ڈش، مصنف، 1974،334

- **وابستگی/ایسوسی ایٹنگ:** اس سے مراد غیر متعلقہ شعبوں سے سوالات پوچھنا، مسائل، یا خیالات کے درمیان روابط بنانا، سوال کرنا جو عام حکمت کو چیلنج کرتے ہوں۔
- **مشاہدہ:** مشاہدہ پیدائشی جبلتوں میں سے اہم جبلت ہے۔ مشاہدہ تجربہ دیتا ہے اور تجربہ تخیل کی تعمیر کرتا ہے۔ اس لیے کام کرنے کے نئے طریقوں کی نشاندہی کرنے کے لیے مشاہدہ رویے کی جانچ کرتا ہے اور اس طرح ہم تخلیقی نتائج کو حاصل کرنے کے قابل ہوتے ہیں۔
- **نیٹ ورکنگ:** رکا پانی بدبو پیدا کرتا ہے، بلکل اسی طرح خیالات کو بھی روانی درکار ہوتی ہے۔ جب ہم مختلف خیالات اور نقطہ نظر رکھنے والے لوگوں سے ملتے ہیں تو اختلافی اور مرکوز سوچ دونوں میں وسعت ہوتی ہے۔ نئے تجربات نئے تخیل کی آبیاری کرتے ہیں اس لیے نیٹ ورکنگ ضروری ہے۔
- **تجربہ کرنا:** انٹرایکٹو تجربات کی تشکیل اور غیر روایتی رد عمل کو متحرک کرنے سے ہم بصیرت کو ابھارتے ہے۔ اس محرکہ سے نئے زاوئے تیار ہوتے ہیں اور فرد تخلیقی نتائج کو حاصل کرتا ہے۔

اپنی پیشرفت کی جانچ کریں(Check Your Progress)
1۔ آپ کے نزدیک طلبہ کی ذہنی صلاحیتوں کو فروغ دینا کیوں ضروری ہے؟ وضاحت کیجیے۔

7.4 تنقیدی سوچ(Critical Thinking)

انسان کو دیگر مخلوق پر ناقدانہ و بصیرت افروز سوچ اور شعور و ادراک کی وجہ سے افضیلت ہیں۔اسی خوبی کی بناء پر وہ مسائل کا حل غور وخوض، تفکر اور حکمت عملی سے حاصل کر دیتا ہے۔ یہ جبلت اسے "حیوان ناطق "کا رتبہ دلاتی ہے۔ یہ تخیل یہ سوچ اسے قائد بناتی ہے،اس کی منفرد انہ سوچ کے باعث وہ تمام انواع میں اشرف المخلوقات کہلاتا ہے۔ یہ آزاد اور منفرد سوچ اسے بصیرت و عقل کے اعلی مراحل طے کرواتی ہے۔ تعلیم اس میں مزید خمیر ڈالتی ہے،اور بصیرت افروز خیالات سے ایجادات واختراعات کی نئ کونپلیں پھوٹتی ہیں۔ ناقدانہ سوچ سے مراد دانش مندی سے چیزوں کے تصور، جائزے اور انہیں حقیقت کے روپ میں لانے کا عمل، جس کی بنیاد مشاہدہ، تجربہ اور نتائج پر مبنی ہوتی ہے۔ایک ناقد ذہن کو چند منطقی اقدام سے گزرنا ہوتا ہے تب وہ متعین کردہ نتائج پر پہنچتا ہے۔اس کے چھ مراحل ہوتے ہیں جو درج ذیل ہیں:

1۔ علم و معلومات(Knowledge)

2۔ فہم وادراک اور جامعیت(Comprehension)

3۔اطلاق(Application)

4۔ تجزیہ(Analyse)

5۔ ترکیب وتالیف(Synthesis)

6۔ عمل درآمد(Action)

ان بتدریج مراحل سے گزر کر ایجاد و ٹیکنالوجی اور فلسفہ اور ناقدانہ علوم کی شاخیں ابھرتی ہیں۔ ناقد ذہن کے باعث ہی ہر پرانی ایجاد سے نئی ایجاد اور ہر پرانے فلسفے سے نیا فلسفہ جنم لیتا ہے۔ تنقیدی سوچ منطقی اور منظم انداز میں معلومات اور دلائل کا معروضی مشاہدہ، تجزیہ،اور تشریح کرنے کی صلاحیت کو کہتے ہیں۔اس میں مفروضوں پر فعال طور پر سوال اٹھانا، صورتحال کے بارے میں متعدد نکتہ نظر پر غور کرنا، اور باخبر فیصلے کرنے اور استدلال کی مہارتوں کا استعمال شامل ہیں۔ یہ ایک اہم مہارت ہے جو انسانی زندگی کے مختلف پہلوؤں میں نمایاں کردار ادا کرتی ہے۔ یہ ہمیں مختلف معلومات، دلائل، اور نظریات کو سمجھنے، ان کا جائزہ لینے اور ان پر غور کرنے کی صلاحیت فراہم کرتی ہے۔ Critical Thinking کی مدد سے ہم معقول فیصلے کر سکتے ہیں اور مسائل کے حل تلاش کر سکتے ہیں۔

تنقیدی سوچ کی تعریف:

"وہ عمل ہے جس میں ہم مختلف معلومات اور دلائل کو معروضی طور پر جانچتے ہیں،اور ان پر غور و فکر کرتے ہوئے کسی نتیجے پر پہنچتے ہیں۔اس عمل میں جذباتی رد عمل سے بچتے ہوئے منطقی اور معقول سوچ پر زور دیا جاتا ہے"۔

"تنقیدی سوچ ایک ضروری ہنر ہے جو طالب علموں کو اپنی تعلیمی اور ذاتی زندگی میں کامیاب بناتا ہے۔ یہ معلومات کا تجزیہ کرنے، دلائل کا جائزہ لینے اور ثبوت کی بنیاد پر فیصلے کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے"۔

Critical thinking is the intellectually disciplined process of actively and

skilfully conceptualizing, applying, analysing, synthesizing, and/or evaluating information gathered from, or generated by, observation, experience, reflection, reasoning, or communication, as a guide to belief and action. Michael Scriven and Richard Paul (2003)

تنقیدی سوچ خود رہنمائی، خود نظم وضبط والی سوچ ہے جو منصفانہ انداز میں معیار کی اعلیٰ سطح پر استدلال کرنے کی کوشش کرتی ہے۔ جو لوگ تنقیدی طور پر سوچتے ہیں وہ عقلی، معقول، ہمدردی کے ساتھ زندگی گزارنے کی کوشش کرتے ہیں۔ وہ انسانی سوچ کی موروثی طور پر ناقص فطرت سے بخوبی واقف ہیں جب ان کو روکا نہیں جاتا ہے۔ وہ اپنے انا پرستی اور معاشرتی رجحانات کی طاقت کو کم کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ وہ ان فکری ٹولز کا استعمال کرتے ہیں جو تنقیدی سوچ پیش کرتے ہیں—ایسے تصورات اور اصول جو انہیں سوچ کا تجزیہ کرنے، تشخیص کرنے اور بہتر بنانے کے قابل بناتے ہیں۔ وہ فکری سالمیت، فکری عاجزی، فکری تہذیب، فکری ہمدردی، انصاف کی فکری احساس اور عقلیت پر اعتماد جیسی فکری خوبیوں کو فروغ دینے کے لیے تندہی سے کام کرتے ہیں۔ وہ سمجھتے ہیں کہ چاہے وہ کتنے ہی ہنر مند کیوں نہ ہوں، وہ ہمیشہ اپنی استدلال کی صلاحیتوں کو بہتر بنا سکتے ہیں اور وہ بعض اوقات استدلال کی غلطیوں، انسانی غیر معقولیت، تعصبات، تحریفات، غیر تنقیدی طور پر قبول کیے گئے سماجی اصولوں اور ممنوعات، خود غرضی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ وہ دنیا کو ہر ممکن طریقے سے بہتر بنانے کی کوشش کرتے ہیں اور زیادہ عقلی، مہذب معاشرے میں اپنا حصہ ڈالتے ہیں۔ ایک ہی وقت میں، وہ اکثر ایسا کرنے میں موروثی پیچیدگیوں کو تسلیم کرتے ہیں۔ وہ پیچیدہ مسائل کے بارے میں سادہ انداز میں سوچنے سے گریز کرتے ہیں اور متعلقہ دوسروں کے حقوق اور ضروریات پر مناسب غور کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

تاریخ-تنقیدی سوچ:

اس صلاحیت کی جڑیں قدیم یونان کے کلاسیکی دور (پانچویں تا چوتھی صدی قبل مسیح) میں ملتی ہیں۔ معروف فلسفی Plato کے مطابق Socrates کی تعلیمات تنقیدی سوچ کے ابتدائی اور منظم نمونوں میں شمار ہوتی ہیں، جن میں سوال کرنے، دلائل پرکھنے اور حقیقت تک پہنچنے پر زور دیا گیا۔

تنقیدی سوچ کی اصطلاح میں لفظ ''تنقیدی'' یونانی لفظ (κριτικός – kritikos) سے ماخوذ ہے، جس کا بنیادی مفہوم جانچنے، پرکھنے اور فیصلہ کرنے کی صلاحیت ہے۔ اس سے مراد ایسی فکری قابلیت ہے جو انسان کو معاملات کا تجزیہ کرنے، شواہد کی بنیاد پر درست فیصلہ کرنے اور گہری سمجھ بوجھ پیدا کرنے کے قابل بناتی ہے۔

آکسفورڈ انگلش ڈکشنری کے مطابق ''تنقیدی سوچ'' کی اصطلاح پہلی بار 1815 میں برطانوی ادبی جریدے The Critical Review میں استعمال ہوئی، جہاں یہ ادبی تجزیے کے تناظر میں سامنے آئی۔ بعد ازاں، انیسویں صدی کے اواخر اور بیسویں صدی کے اوائل میں اس تصور نے بتدریج وسعت اختیار کی اور اسے ایک اہم عمومی فکری مہارت کے طور پر تسلیم کیا جانے لگا، جو تجزیہ، دلیل اور مؤثر فیصلہ سازی سے متعلق ہے۔

تنقیدی سوچ کی اہمیت:

تنقیدی سوچ مندرجہ ذیل اہمیت کی حامل ہیں۔

1۔ **مسائل کا حل:** زندگی کبھی تھمتی نہیں اور ہمیشہ ایک جیسی بھی نہیں ہوتی۔ اور اس بناء پر روز ایک نئی کیفیت سے دوچار ہونا پڑتا ہے۔ تنقیدی سوچ وہ صلاحیت ہے جو ہمیں مسائل کو مختلف زاویوں سے دیکھنے کی صلاحیت فراہم کرتی ہے۔ اس کی مدد سے ہم مسائل کی نوعیت کا اندازہ لگاتے ہے اور ان کا موثر حل دریافت کرنے میں پہل کرتے ہیں۔

2۔ **فیصلہ سازی:** زندگی کے ہر مرحلے پر فیصلہ لینا ہوتا ہے، تنقیدی سوچ کی مدد سے ہم بہت سے متبادل میں سے سب سے موزوں کا انتخاب کرتے ہے۔

3۔ **معلومات کی تصدیق:** آج کا دور معلومات کا دھماکہ ہے۔ ہمیں مختلف ذرائع سے معلومات ملتی ہیں۔ تنقیدی سوچ ہمیں ان معلومات کی اصل ہونے کی تصدیق کرنے اور درست معلومات کا انتخاب کرنے میں مدد کرتی ہے۔

4۔ **تخلیقی سوچ:** تنقیدی سوچ نئے خیالات اور نظریات کی تشکیل کرتے ہیں۔ یہ ہماری تخلیقی صلاحیتوں کو فروغ دینے میں مدد کرتی ہے۔

تنقیدی سوچ کا فروغ:

تنقیدی سوچ ہنر ہے، جو زندگی کو کامیاب بنانے میں مدد کرتا ہے۔ آج کی دنیا میں معلومات کی کمی نہیں اور نہ ہی اس تک رسائی میں کوئی دشواری ہے۔ مسلہ ہے تو صحیح معلومات کا حاصل کرنا ہے۔ درست اور غلط معلومات کے درمیان فرق کے لیے فرد کو تنقیدی سوچ کا حامل ہونا ضروری ہیں۔ ذیل کے طریقے کار ایک فرد کو تنقیدی سوچ کا حامل بناتے ہیں۔

1۔ **سوال پوچھنا سکھائیں:** سوال پوچھنا تنقیدی سوچ کا ایک بنیادی پہلو ہے۔ اس سے فرد کو موضوع کی گہری سمجھ حاصل کرنے اور ان کی تجزیاتی صلاحیتوں کو بہتر کرنے میں مدد ملتی ہے۔ بطور معلم طلباء کو سوالات پوچھنے کا حوصلہ دیں اور انہیں مؤثر سوالات پوچھنے کا طریقہ سکھائیں۔ انہیں مختصر یا طویل سوالات کے درمیان فرق سکھائیں اور مزید معلومات حاصل کرنے کے لئے جواب کی روشنی میں مزید سوال (follow up questions) کا گر سکھائیں۔ آپ طلباء کو سوالات پوچھنے کا حوصلہ دینے کے لئے کسی نقطہ ء نظر پر غور و فکر کرنے، تبادلہ خیال کرنے اور بحث و مباحثے جیسی حکمت عملی کا بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

2۔ **مصدقہ معلومات حاصل کرنا سکھائیں:** معلومات کا درست انداز میں تجزیہ تب ہی ممکن ہے جب خبر تصدیق شدہ ہو۔ جیسے آج کا یوٹیوبرز کی بھرمار سے اور فیس بک کی خبر جھوٹا پروپیگنڈا بھی ہو سکتا ہے۔ لہٰذہ، ایسی خبروں سے بچنا بہت ضروری ہے یا ان پر یقین کرنے کے لئے دوسرے ذرائع کا استعمال کیا جانا چاہیئے۔ مزید یہ کہ، آپ گروپ پروجیکٹس یا تحقیقی مقالوں کا استعمال کر سکتے ہیں تاکہ طلباء کو معلومات کو مصدقہ ہونے کی مشق کرنے کا مواقع فراہم کیا جا سکے۔

3۔ **ذرائع کا جائزہ لینا سکھائیں:** آج جہاں معلومات کی دستیابی آسان ہیں وہی اس کی صداقت پر شک بھی ہیں۔ معلومات کے ذرائع کا تنقیدی جائزہ لینے کی صلاحیت ہم میں ہونی چاہیے۔ طالب علموں کو قابل اعتماد ذرائع کی شناخت، حقائق اور رائے کے درمیان فرق کرنا سکھائیں۔ آپ ذرائع کا جائزہ لینے کا طریقہ ظاہر کرنے کے لئے خبروں کے مضامین یا ویب سائٹس کی مثالیں استعمال کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر،

بی بی سی کی جانب سے جاری کردہ خبر پر آنکھ بند کر کے یقین کرتے ہیں کیونکہ بی بی سی بین الاقوامی طور پر ساکھ رکھنے والا ادارہ ہے۔اس کے برعکس کسی مقامی یا علاقائی اخبار کی کسی خبر پر ہم یقین کرنے کے لئے دوسرے ذرائع سے تصدیق کرواتے ہیں۔

4۔ **دلائل کا تجزیہ کرنا سکھائیں:** دلائل کا تجزیہ کرنا سکھانا تنقیدی سوچ کا ایک اہم پہلو ہے۔انہیں دلائل کے نتائج جاننا سکھائیں جہاں دلیل کی صداقت کا جائزہ لینا بھی اہمیت رکھتا ہے۔طالب علموں کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ گمراہ کن دلیل دینے سے گریز کریں اور کسی کی غلط دلیل پر ثبوت طلب کرنے چاہیئں۔آپ اشتہارات، سیاسی تقاریر یا خبروں کے مضامین کی مثالیں استعمال کر سکتے ہیں تاکہ یہ ظاہر کیا جاسکے کہ دلائل کا تجزیہ کیسے کیا جاتا ہے۔

5۔ **غور و فکر کے مواقع فراہم کریں:** غور و فکر تنقیدی سوچ کا ایک اہم پہلو ہے۔طالب علموں کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ اپنے سوچنے کے عمل پر غور کریں اور ان عوامل کی نشاندہی کریں جس سے ان کی تنقیدی سوچ بہتر ہوتی ہے۔ طلباء کو حقیقی زندگی کے حالات میں تنقیدی سوچ کو لاگو کرنا سکھائیں۔لیکن معاون اس بات کی قطعی اجازت نہیں دیتا کہ یہ کام جذبات کا سہارا لے کر کیا جائے بلکہ بچوں کو عملی زندگی سے مثال دے کر سمجھانا اور مثبت انداز میں ذہن سازی کرنا مقصود ہے۔

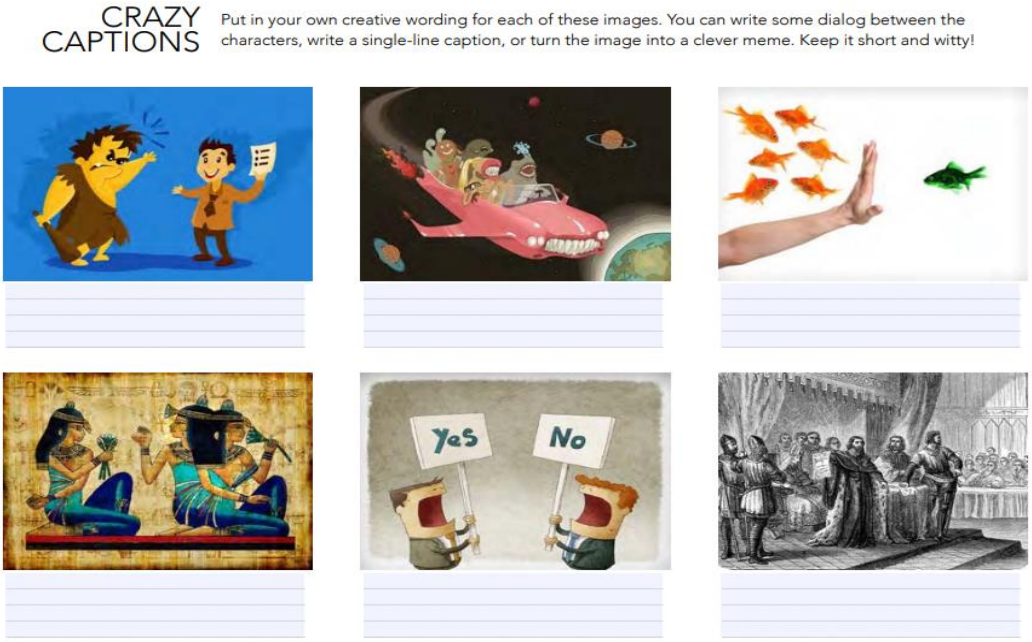
6۔ **مسائل حل کرنے کے مواقع فراہم کریں:** مسائل کو حل کرنا ہی دراصل ہماری زندگی کا مقصد ہے اور یہ تنقیدی سوچ کا ایک لازمی پہلو ہے۔طلباء کو مسائل کی نشاندہی کرنے اور ثبوت کی بنیاد پر حل تیار کرنے کی سوچ اور زاویہ دکھائیں۔طلباء کو حقیقی زندگی کے مسائل پر کام کرنے اور حل تلاش کرنے کے لئے اپنی تنقیدی سوچ کی مہارت کو لاگو کرنے کے مواقع فراہم کریں۔آپ مسئلہ حل کرنے کے مواقع فراہم کرنے کے لئے کیس اسٹڈیز کا استعمال کر سکتے ہیں۔

اس کے علاوہ بچوں کو مباحثوں میں شامل ہونے کے مواقع فراہم کرے۔ان کی تخلیقی صلاحیتوں کی تعریف کرے، غور و فکر کی مشق کروائے۔ حقیقی زندگی کے تجربات انہیں خودی سے متعارف ہونے کا سب سے اہم ذریعہ ہیں۔اس کے علاوہ خود کی نمو و نشو نما میں خود تنقید، اعتراف، وغیرہ کو فروغ دینا ضروری ہیں۔

> **"تنقیدی سوچ روشن خیالی کی ایک اہم شرط ہے۔کسی بھی فکر و خیال کے اظہار کے صرف دو طریقے ممکن ہیں۔پہلا منطقی دوسرا نظریاتی۔نظریاتی انداز میں تعصب شامل ہے۔منطقی انداز غیر جانبدار اور حقیقت پر مبنی ہوتا ہے۔کسی خیال یا حقیقت کو منطقی انداز میں پیش کرنا یا تحریری شکل دینا تنقیدی انداز کہلاتا ہے۔تنقیدی انداز تنقیدی سوچ کے بغیر ممکن نہیں ہے"۔**

تنقیدی سوچ ہماری زندگی سے مشکل فیصلوں کو مکمل طور پر ختم نہیں کر سکتی لیکن یہ مثبت انداز میں ہماری مدد کر سکتی ہے۔یہ ہمیں ایک ایسا پیمانہ فراہم کرتی ہے، جس کے ذریعے ہم روزمرہ کی زندگی کی معلومات کا بہتر تجزیہ کر سکتے ہیں۔

سرگرمی:



https://www.schrockguide.net/uploads/3/9/2/2/392267/critical-thinking-workbook.pdf

7.5 استدلال(Reasoning)

استدلال(inference)کالفظ سائنسی واحصائی مضامین میں کسی ایسے طریقۂ کار، عمل یا منطق کے لیے استعمال کیا جاتا ہے کہ جب دلائل واسناد کی بنیادوں پر کوئی نتیجہ اخذ کیا جارہا ہو یا حاصل ہو رہا ہو؛ نتیجہ اخذ کرنے کا یہ کام انسانی بھی ہو سکتا ہے اور آلاتی (جیسے استدلالی محرکیہ)(inference engine) بھی ہو سکتا ہے؛یعنی اگر محض مشاہداتی یا نظر آنے والے عوامل کی بنیادوں پر نتائج اخذ کرنے کی بجائے منطق وشواہد ودلائل کو بنیاد بنایا جائے تو اسے استدلال کہتے ہیں۔استدلال کی مہارتیں عام طور پر تنقیدی سوچ کی مہارتوں کا حوالہ دیتی ہیں جیسے تجزیہ، تشخیص اور ترکیب۔تاہم،ان میں مزید تجریدی سوچ، تخلیقی سوچ،انفارمیشن پروسیسنگ اور مسئلہ حل کرنے جیسی وسیع تر مہارتیں بھی شامل ہیں۔

اعلیٰ سوچ میں آپ کی اپنی سوچ کے عمل سے آگاہ ہونا، ترقی کے لیے اس کا تجزیہ اور جائزہ لینا شامل ہے۔استدلال کی مہارتیں بچوں کوان کی سوچ کے عمل سے آگاہ کرنے میں مدد کرتی ہیں تاکہ عکاس سوچ آسان ہو جائے۔استدلال فیصلہ کرنے یا کسی مسئلے کو حل کرتے وقت نئی یا موجودہ معلومات پر مبنی منطق کا استعمال کرتے ہوئے عقلی طور پر چیزوں کا جائزہ لینے کی صلاحیت ہے۔استدلال آپ کو اس قابل بناتا ہے کہ آپ سب سے زیادہ فائدے یا آپ کی عین ضرورت کے مطابق چیزوں کا انتخاب کرنے/فیصلہ لینے میں، دو یا دو سے زائد متبادل کے فوائد اور نقصانات کی جانچ کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔یہ آپ کو مسائل حل کرنے، غیر یقینی صورتحال سے نمٹنے، دعوؤں کی تصدیق کرنے اور حالات کا بغور جائزہ لینے میں بھی مدد کرتا ہے تاکہ یہ یقینی بنایا جاسکے کہ آپ جو فیصلہ کرتے ہیں وہ آپ کے بہترین مفاد میں ہے۔

استدلال متنوع شکلوں میں آتا ہے، روزمرہ کے فیصلہ سازی کے عمل سے لے کر مصنوعی ذہانت کو طاقت دینے والے طاقتور

الگورتھم تک استعمال میں آتاہیں۔ آپ ریاضی، منطق، مصنوعی ذہانت اور فلسفہ جیسے قائم شدہ مضامین میں رسمی استدلال تلاش کر سکتے ہیں۔ تاہم، تمام حالات میں، آپ استدلال کو سات بنیادی اقسام میں درجہ بندی کر سکتے ہیں۔ استدلال کے اقسام کو سمجھنے سے آپ کو فیصلہ سازی کے عمل کو جانچنے میں مدد مل سکتی ہے۔ ذیل میں استدلال کی سات قسمیں ہیں:

1۔ استنباطی استدلال:

استنباطی یا استخراجی استدلال استدلال کی ایک قسم ہے جو کسی نظریہ یا مفروضے کو ثابت کرنے کے لیے رسمی منطق اور مشاہدات کا استعمال کرتی ہے۔ استنباطی استدلال میں، آپ ایک مفروضے سے شروع کرتے ہیں اور پھر مفروضے کی تصدیق یا تردید کے لیے مشاہدات یا عقلی خیالات بناتے ہیں۔ آپ کسی مخصوص کیس پر عام قانون لاگو کرنے یا انڈکشن کی جانچ کرنے کے لیے استنباطی استدلال کا استعمال کر سکتے ہیں۔ استدلال کے نتائج عام طور پر ایک منطقی یقین رکھتے ہیں۔

2۔ استقرائی استدلال:

استدلال مشاہدات کی توثیق کے لیے نظریات اور مفروضوں کا استعمال کرتا ہے۔ کچھ طریقوں سے یہ استنباطی استدلال کے برعکس ہے، کیونکہ اس میں عام اصول اخذ کرنے کے لیے کسی مخصوص کیس یا مقدمات سے استدلال شامل ہوتا ہے۔ استخراجی استدلال کے نتائج ہمیشہ یقینی نہیں ہوتے ہیں کیونکہ یہ مشاہدات کے نتائج کو عام کرنے کے لیے استعمال کرتا ہے۔ استدلال ایکسٹراپولیشن، پیشین گوئیوں اور جزوی طور پر پورے دلائل کے لیے مددگار ہے۔

3۔ مشابہت استدلال:

مشابہت استدلال سوچ کی ایک شکل ہے جو دو یا دو سے زیادہ چیزوں کے درمیان مماثلت تلاش کرتی ہے اور پھر ان خصوصیات کو استعمال کرتے ہوئے ان میں مشترک دوسری خصوصیات تلاش کرتی ہے۔ یہ پیٹرن کو نوٹس کرنے اور ایسوسی ایشن بنانے کے دماغ کے رجحان پر مبنی ہے. ایک بار جب دماغ کسی پیٹرن کو پہچان لیتا ہے، تو وہ پیٹرن کو مخصوص چیزوں کے ساتھ جوڑ سکتا ہے، اور یہ یکساں استدلال کی طرف جاتا ہے۔ یکساں سوچ آپ کو مختلف چیزوں کے درمیان مماثلت تلاش کر کے اپنی سمجھ کو بڑھانے میں مدد دے سکتی ہے۔

4. قابل استدلال:

قابل استدلال استدلال کی ایک قسم ہے جو کسی مشاہدے یا مشاہدات کے سیٹ کو منطقی نتیجے تک پہنچنے کے لیے استعمال کرتی ہے۔ یہ استخراجی استدلال کی طرح ہے، تاہم، یہ استدلال آسان ترین نتائج پر پہنچنے کے لیے بہترین اندازے لگانے کی اجازت دیتا ہے۔ یہ خرابیوں کا سراغ لگانے اور فیصلہ سازی میں افادیت بخش ہیں، خاص طور پر جب غیر یقینی صورتحال سے نمٹنے کے لیے۔ قابل استدلال خاص طور پر اس وقت مفید ہے جب کسی مشاہدے یا رجحان کی وضاحت کی جائے جس کے بارے میں مبصر کو بہت کم یا کوئی موجودہ علم نہیں ہے۔ ہو سکتا ہے اس استدلال کا نتیجہ ہمیشہ یقینی نہ ہو اور اس کے لیے مزید تصدیق کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

5. وجہ اور اثر استدلال

وجہ اور اثر استدلال سوچ کی ایک قسم ہے جس میں آپ دو واقعات کے درمیان تعلق کو ظاہر کرتے ہیں۔ اس استدلال کا استعمال اس

بات کی وضاحت کے لیے کیا جاتا ہے کہ اگر کوئی کارروائی ہوتی ہے تو کیا ہو سکتا ہے یا جب کچھ حالات موجود ہوتے ہیں تو چیزیں کیوں ہوتی ہیں۔ اس قسم کا استدلال عام طور پر روزمرہ کے فیصلہ سازی کی رہنمائی کرتا ہے، ایسے معاملات میں جہاں لوگ ذاتی تجربے اور بہتری کی خواہش کو اپنی طرف متوجہ کرتے ہیں۔ کاروبار اور پیشہ ور بھی پیشن گوئی اور پیشن گوئی ماڈلنگ کا استعمال کرتے ہیں۔ اس قسم کے استدلال سے لوگوں کو آپ کے دلائل پر بھروسہ کرنے میں مدد مل سکتی ہے، خاص طور پر جب آپ زیادہ تر وقت درست ہوتے ہیں۔

6. تنقیدی سوچ:

کسی حتمی نتیجے پر پہنچنے کے لیے تنقیدی سوچ میں کسی مخصوص موضوع کے بارے میں وسیع عقلی سوچ شامل ہوتی ہے۔ یہ کمپیوٹنگ، انجینئرنگ، سماجی علوم اور منطق جیسے شعبوں میں مددگار ہے۔ تنقیدی سوچ مسئلہ حل کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے، خاص طور پر جب تکنیکی مسائل کا ازالہ کرنا ہو اس کا استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کا استعمال فن، ادب کے کاموں کی صداقت کا اندازہ لگانے کے لیے کیا جاتا ہے۔

7. تحلیلی استدلال:

تحلیلی استدلال ہر جزو کے کام کو سمجھنے کے لئے چیزوں کو اجزاء میں تقسیم کرنے کا عمل ہے اور یہ کہ یہ مجموعی طور پر شے کے کام کرنے کی صلاحیت میں تعاون کرتا ہے۔ آزادانہ طور پر ہر ایک حصے کا تجزیہ کرنے سے، تحلیلی استدلال ایک مبصر کے بارے میں طاقتور نتائج اخذ کرنے کی اجازت دیتا ہے۔ یہ نقطہ نظر سائنس، انجینئرنگ، مارکیٹنگ، پروڈکٹ ڈویلپمنٹ، گیم ڈویلپمنٹ اور سافٹ ویئر ڈویلپمنٹ سمیت کئی شعبوں میں ملتا ہے۔

استدلال کی مہارتیں کیوں اہم ہیں؟ Why are reasoning skills important?

1۔ یہ صلاحیت مضمون مخصوص نہیں ہوتی۔ ایک دفعہ سیکھنے پر اسے کسی بھی مضمون میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کی نشونما سے بچے مختلف قسم کے مسائل سے بخوبی نمٹ سکتے ہیں۔

2۔ اس صلاحیت کی بناء پر فرد کے پختہ اور ترقی یافتہ سوچ کے ضروری عناصر کی تشکیل ہوتی ہے۔ اور اس طرح مستقبل میں درکار صلاحیتیں نمو پاتی ہے۔

3۔ استدلال کی مہارتیں میٹا ادراک کو مزید قوی بناتا ہے۔ میٹا کوگنیشن کی مہارتیں دانشورانہ سوچ کی عکاسی کرتی ہے۔ اس کے فروغ سے فرد اکتساب میں خود مختاری حاصل کرتے ہیں۔

4۔ یہ بچوں کو ثبوت پر مبنی فیصلہ سازی کی تربیت دیتے ہیں۔

5۔ یہ بچوں میں معاشرتی اور اخلاقی مسائل کے تعلق سے گہرائی میں سوچنے کے واضع مواقع فراہم کرتی ہیں۔

6۔ استدلال فرد کے نقطہ نظر کو وسعت فراہم کرتا ہے ساتھ ہی ان میں ہمدردی اور تفہیم بھی پیدا کرتا ہے۔

7۔ تخلیقی صلاحیتوں کو تقویت دیتے ہیں، کنکشن بناتے ہیں اور مسائل کو حل کرنے میں مددگار ہوتے ہیں۔

ہم استدلال کی مہارت کب استعمال کرتے ہیں؟ When do we use reasoning skills?

ہم روزانہ کی بنیاد پر استدلال کی مہارت کا استعمال کرتے ہیں، جب ہم خود عکاس ہوتے ہیں، جب ہم حالات کا تجزیہ کرتے ہیں اور

جب ہم معلومات پر کارروائی کرتے ہیں۔استدلال کی مہارتیں جو ہم استعمال کرتے ہیں درج ذیل ہیں:

- جب ہم دلائل میں بھری ہوئی زبان کو پہچانتے ہیں یا معلومات کو غلط طریقے سے پیش کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔
- جب ہم جوابی دلیلوں کا جواب دیتے ہیں۔
- جب ہم یہ ثابت کرتے ہیں کہ معلومات کا ذریعہ کتنا معتبر ہے۔
- جب ہم اندازہ لگاتے ہیں کہ ثبوت کی کتنی قابل اعتماد مثالیں ہیں۔
- جب ہم متبادل وضاحت کے ساتھ آتے ہیں۔
- جب ہم ڈیٹا میں پیٹرن کو پہچانتے ہیں۔
- جب ہم خیالات اور مفروضے پیدا کرتے ہیں۔

طلباء میں استدلال کی صلاحیتیں کس طرح پیدا کریں؟

How to develop Reasoning skill among students?

دلائل کو سمجھنا:

طلباء کو ان موضوعات پر مبنی مضامین کا مطالعہ کرنے لگائیں۔ مصنفین کے انداز بیان، فلسفہ اور تکنیک پر بات کی جائے۔اسی طرح حاصل شدہ میں وجوہات، ثبوت، ساخت اور نتائج جیسی چیزیں شامل ہے انہیں نمایاں کی جائے۔

دلائل کا جائزہ لینا:

اکثر یہاں غلطیاں ہوتی ہے جیسے اپنے مخالف پر حملہ کرنا، مخالف کو غلط بیان کرنا، دو غلطیوں کو ملا کر ایک صحیح بنانے کی کوشش کرنا، غیر امکانی یا دور کے نتائج کی طرف چھلانگ لگانا، اختیارات کو محدود کرنا وغیرہ۔اس لیے ضروری ہے کہ دلائل کے جانچ کی مشق کے لیے اخباری مضامین یا ٹی۔وی پر جاری مباحثے پر مشق کی جائے۔

دلائل تیار کرنا:

مختلف مسائل کے لیے ثبوت کا استعمال کرتے ہوئے معقول دلائل دینے کی کوشش کریں۔نقطہ نظر کو تیار کرنے کے لیے بچے جوابی بحث اور بحث کرنے والے نکات کا جواب دینے کی مشق کر سکتے ہیں جو ان کے اصل نقطہ نظر سے مختلف ہیں۔

ذرائع کی ساکھ کا جائزہ لینا:

دلائل کے ذرائع بہت زیادہ اہمیت کے حامل ہیں، ان میں تعصب، ذاتی مفاد، مہارت اور دیگر عوامل کو تلاش کریں جو ذریعہ کے معروضیت کے طریقے کو متاثر کر سکتے ہیں۔

شواہد کا جائزہ لینا:

طلباء شواہد کا تجزیہ کرنے کی مشق کریں، نمونے کے سائز، سوالات کی تشکیل اور متبادل وضاحت جیسی چیزوں پر توجہ مرکوز کریں۔

وضاحتوں کا اندازہ لگانا:

طلباء کو مظاہر پر مبنی متبادل وضاحتیں فراہم کرنا، مختلف خیالات اور نقطہ نظر کو تلاش کرنا، دلائل میں فرض کردہ مفروضوں پر سوالات پوچھنا۔

فیصلے کرنا:

طلباء کو واضع طور پر تصورات کی وضاحت کرنے کے اہل بنانا۔ انصاف، نسوانیت، مساوات، گلوبل وارمنگ وغیرہ جیسے موضوں کا مطالعہ کرے۔ ان میں موجود مختلف نقطہ نظر کی تلاش کریں۔ ان نظریات کے درمیان فرق کو متعلقہ معیار کے تحت جانچیں۔

تصوراتی طور پر سوچنا:

مختلف عنوانات پر تصوراتی نقشے تیار کریں اور تصورات کے درمیان فرق اور مماثلت کی نشاندہی کریں۔

معلومات پر کارروائی اور مسائل کو حل کرنا:

اس بات کا تعین کریں کہ سوالات کے جوابات دینے یا مسائل کو حل کرنے کے لیے کونسی معلومات ضروری ہیں۔ متعلقہ معلومات، اسپاٹ پیٹرن، ڈیٹا کی شناخت اور نتائج اخذ کرنے کے لیے ذرائع کی اسکمنگ کی مشق کریں۔

تخلیقی طور پر سوچنا:

مظاہر کے مختلف معنی یا وضاحتیں تلاش کریں اور تعین کریں کہ کون سے سوالات شاگردوں کی کسی مسئلے کے بارے میں سمجھ کو بہتر بنانے میں مدد کریں گے۔ محرک کا جواب دینے کے لیے کون، کیا، کہاں، کیوں اور کب کا استعمال مناسب کرے، شواہد کی تشریح کرنے کے نئے طریقے سوچیں اور مختلف نظریات کے نتائج پر غور کریں۔

7.6 خلاصہ (Summary)

یہ اکائی بنیادی طور پر ذہنی (ادراکی) صلاحیتوں، تخلیقیت، تنقیدی سوچ اور استدلال جیسے اہم موضوعات کا جامع تعارف پیش کرتی ہے۔ اس میں بتایا گیا ہے کہ ذہنی صلاحیتیں انسان کی سوچنے، سیکھنے، یاد رکھنے، توجہ دینے اور مسائل حل کرنے کی بنیادی بنیاد ہیں، اور یہی صلاحیتیں فرد کی ذاتی اور پیشہ ورانہ کامیابی میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔

اکائی میں ادراکی صلاحیتوں کی مختلف اقسام جیسے توجہ، یادداشت، زبان، بصری و مقامی پروسیسنگ اور ایگزیکٹیو فنکشنز کی وضاحت کی گئی ہے، اور یہ بھی بتایا گیا ہے کہ ان صلاحیتوں کو مشق اور مناسب ماحول کے ذریعے بہتر بنایا جاسکتا ہے۔ اس کے ساتھ تخلیقیت کو ایک ایسی صلاحیت کے طور پر پیش کیا گیا ہے جو نئے خیالات پیدا کرنے اور مسائل کے نئے حل تلاش کرنے میں مدد دیتی ہے۔

مزید برآں، تنقیدی سوچ کو منطقی اور معروضی انداز میں معلومات کا تجزیہ کرنے، درست فیصلے لینے اور مسائل کو مختلف زاویوں سے سمجھنے کی اہم مہارت قرار دیا گیا ہے، جبکہ استدلال کو شواہد اور منطق کی بنیاد پر نتائج اخذ کرنے کا عمل بتایا گیا ہے۔ مجموعی طور پر یہ اکائی طلبہ میں اعلیٰ سطح کی فکری، تجزیاتی اور تخلیقی صلاحیتوں کو فروغ دینے اور انہیں عملی زندگی میں بہتر فیصلے کرنے کے قابل بنانے پر زور دیتی ہے۔

7.7 اکتسابی نتائج(Learning Outcomes)

اس اکائی کے مطالعے کے بعد آپ نے درج ذیل باتیں سیکھیں:

- فرد اپنے شعوری یا لاشعوری ذہنی صلاحیتوں کے ذریعے اپنے کام انجام دیتا ہے۔
- ذہنی صلاحیتیں وہ مہارتیں ہیں جو روزمرہ کے کاموں جیسے سوچنے، پڑھنے، اور یاد رکھنے میں مدد دیتی ہیں۔
- توجہ ایک انتخابی (سلیکٹیو) عمل ہے جو عملی دلچسپی اور غرض پر مبنی ہوتا ہے، اور مشاہدے کو بہتر بناتا ہے۔
- تخلیقیت وہ صلاحیت ہے جو نئی چیزیں بنانے یا موجودہ کو بہتر شکل دینے میں مدد دیتی ہے۔
- تخلیقی عمل میں نیا مواد جمع کرنا، تجزیہ کرنا، ذہنی آرام، اور خیالات کو ترتیب دینا شامل ہے۔
- تنقیدی سوچ میں معلومات اور دلائل کا معروضی تجزیہ کیا جاتا ہے تاکہ کسی نتیجے پر پہنچا جا سکے۔
- تنقیدی سوچ مسائل کے حل، فیصلہ سازی، اور معلومات کی تصدیق میں مددگار ہوتی ہے۔
- استدلال میں موجودہ یا نئی معلومات کی بنیاد پر منطقی طور پر جائزہ لینے کی صلاحیت شامل ہوتی ہے۔
- استدلال کی مہارتیں، جیسے تجزیہ، تشخیص، اور ترکیب، تنقیدی اور تخلیقی سوچ کو فروغ دیتی ہیں۔
- استدلال کی مختلف اقسام میں استقرائی، مشابہتی، قابل استدلال، تنقیدی، اور تحلیلی استدلال شامل ہیں۔

7.8 فرہنگ(Glossary)

جینیات	جینیات یا وراثیات (انگریزی: Genetics) وراثوں (genes) کی ساخت، ان کے افعال اور ان کے رویے کے مطالعے کو کہا جاتا ہے اور یہ حیاتیات کی ایک ذیلی شاخ ہے۔ اس کی تعریف ایک اور انداز میں یوں بھی کی جاسکتی ہے کہ حیاتیات کی وہ شاخ ہے جس میں وراثوں کا مختلف پہلوؤں سے مطالعہ کیا جاتا ہے یعنی ان کے ذریعہ خواص کی اولاد میں منتقلی (طرز وراثی سے طرز ظاہری کی تشکیل)، وراثوں میں ہونے والے طفرہ (mutation)، طفرہ سے ہونے والے امراض اور ان امراض کے معالجے کا مطالعہ کیا جاتا ہے۔
تربیت	تربیت کے معنی پالنا، تربیت کرنا اور کسی کو تدریجاً نشو و نما دے کر کے حدِ کمال تک پہنچانا ہے
زندگی کی صلاحیتیں	ایک اصطلاح ہے جس کا اطلاق ماحول کے مطابق خود ڈھالنے اور مثبت رویہ اپنانے پر ہوتا ہے جو انسانوں کو زندگی کے مطالبات اور مشکل صورت حال کو مؤثر انداز سے پیش آنے مدد کرنے والی قابلیتوں پر ہوتا ہے۔
میٹا کوگنیشن	اپنی سوچ کے عمل کے بارے میں آگاہی اور سمجھ رکھنا۔

سائیکو میٹرک	سائیکو میٹرکس ایک سائنسی ڈسپلن ہے جس کا تعلق تشخیصی آلات، پیمائش کے آلات، اور باضابطہ ماڈلز کی تعمیر سے ہے جو قابل مشاہدہ مظاہر (مثلاً، IQ-ٹیسٹ میں آئٹمز کے جوابات) کو نظریاتی صفات (جیسے، ذہانت) سے مربوط کرنے کے لیے کام کر سکتا ہے۔
پروسیسنگ	پروسیسنگ کا مطلب ہے ایک پیچیدہ علاج یا عمل—مثال کے طور پر، وہ پروسیسنگ جس سے کافی کی پھلیاں گرم مشروب بننے سے پہلے گزرتی ہیں۔ پروسیسنگ کا استعمال اکثر ان طریقہ کار کے بارے میں بات کرنے کے لیے کیا جاتا ہے جو کھانے یا دیگر مصنوعات پر لوگوں کو خریدنے یا استعمال کرنے سے پہلے استعمال کیے جاتے ہیں۔
آسودگی	راحت، آرام، سکھ، اطمینان
اے۔ڈی۔ایچ۔ڈی	ADHD کا مطلب ہے توجہ کا خسارہ ہائپر ایکٹیویٹی ڈس آرڈر۔ یہ ایک طبّی حالت ہے۔ ADHD والے شخص کے دماغ کی نشوونما اور دماغی سرگرمی میں فرق ہوتا ہے جو توجہ، خاموش بیٹھنے کی صلاحیت اور خود پر قابو پانے پر اثرانداز ہوتا ہے۔ ADHD اسکول، گھر اور دوستی میں بچے کو متاثر کر سکتا ہے۔
اختراعات	ایسی چیز دریافت ایجاد کرنے کا عمل جو پہلے سے خیال میں نہ ہو، (کسی نئی بات یا چیز کی) تخلیق
خلفشار	ابتری، خرابی، ہلچل، الجھن
ماورائی	**ماورائی** خصوصیات تین خصوصیات کا ایک گروپ ہیں جن کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ فلسفہ میں سب سے زیادہ آفاقی تصورات ہیں: سچائی، خوبصورتی اور اچھائی۔ یہ ماورائی تصورات معروضی اور لازوال آئیڈیل سمجھے جاتے ہیں جو تمام چیزوں میں شامل ہیں۔ قرون وسطی کے فلسفے میں، ماورائی چیزوں کو اپنے وجود کی صفات کے طور پر دیکھا جاتا تھا۔ ماورائی علوم کا مطالعہ حقیقت اور انسانی وجود کی نوعیت کو سمجھنے کی کوشش کرتا ہے۔

7.9 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

معروضی جوابات کے حامل سوالات (Objective Type Questions)

1۔ دن میں خواب دیکھنا۔۔۔ تخیل کی قسم ہے۔

a) تخلیقی b) ماورائی c) حقیقی d) مصنوعی

2۔ موضوعی عوامل میں۔۔۔۔ شامل نہیں ہے۔

a) دلچسپی b) تحریک c) حرکت d) اکتساب

3۔ توجہ کس کی بنیادی اساس ہے؟

a) تخلیقیت b) ادراک c) تنقیدی سوچ d) استدلال

4۔ اطلاق تنقیدی سوچ کا کونسا مرحلہ ہے؟

a) 2 b) 4 c) 3 d) 5

5۔ تنقیدی سوچ کو۔۔۔۔صدی میں سب سے پہلے پہچانا گیا۔

a) 4-5 b) 3-4 c) 6-5 d) ان میں کوئی نہیں

6۔ تنقیدی kritikos کس لفظ سے ماخوذ ہے۔

a) لاطینی b) گریک c) عربی d) فارسی

7۔ استدلال کے کونسے اقسام کے نتائج پر ہمیشہ یقین نہیں کیا جاسکتا۔

a) استنباطی b) مشابہت c) استقرائی d) تحلیلی

8۔ ذہانت کا حقیقی مظہر علم نہیں تخیل ہوتا ہے، یہ کس نے کہا؟

a) ارسطو b) روسو c) آئنسٹائن d) کرواور کرو

9۔ جب ہم یہ ثابت کرتے ہیں کہ معلومات کا ذریعہ کتنا معتبر ہے تب ہم کونسی مہارت کا استعمال کرتے ہیں؟

a) تنقیدی b) تخلیقی c) توجہ d) استدلال

10۔ سر رچرڈ برانسن کا منتر A-B-C-D کس ضمن میں دیا گیا؟

a) تخلیقی صلاحیتوں کے فروغ کے لیے b) تنقیدی صلاحیتوں کے فروغ کے لیے

c) استدلال کے فروغ کے لیے d) توجہ کے صلاحیت کے فروغ کے لیے

مختصر جوابات کے حامل سوالات (Short Answer Type Questions)

1۔ "توجہ" اس صلاحیت پر نوٹ لکھے۔

2۔ تخلیقی تخیل کی قسمیں بیان کرے۔

3۔ تنقیدی سوچ کی اہمیت بیان کرے۔

4۔ تنقیدی سوچ کو کیسے فروغ دے لکھے۔

5۔ استنباطی اور استقرائی استدلال میں فرق تحریر کرے۔

طویل جوابات کے حامل سوالات (Long Answer Type Questions)

1۔ توجہ سے کیا مراد ہے؟ توجہ کے فروغ پر ایک سرگرمی تحریر کیجیے۔

2۔ تخلیقیت کو فروغ دینے کے لیے کون کون سے تدریسی حکمت عملی اپنانی چاہیے؟

3۔ آپ کے کمرۂ جماعت میں مخصوص طلباء ہیں، آپ تدریس واکتساب کو کس طرح پلان کرینگے، مثال کے ذریعے بیان کیجیے۔

4۔ استدلال کی تعریف بیان کیجیے۔ استدلال کی پیائش کے آلات کا مطالعہ کر ایک مختصر نوٹ لکھیے۔

5۔ ندرت کے فروغ میں حائل مسائل پر تبصرہ کیجیے۔

6۔ آج کے تعلیمی نظام کی خوبیاں اور خامیاں طلباء کے ادراکی صلاحیتوں کے فروغ کے ضمن میں کیجیے۔

7.10 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)

1۔ Anderson, J.R. 1982 Acquisition of cognitive skill. Psychological Review 89:369–406.

2۔ Asendorpf, J. B., Warkentin, V., & Baudonnière, P-M. (1996). Self-awareness and other-awareness. II: Mirror self-recognition, social contingency awareness, and synchronic imitation. *Developmental Psychology, 32*(2), 313–321.

3۔ Bloom, B.S. 1964 Stability and Change in Human Characteristics. New York: Wiley.

4۔ Carey, S., and R.Gelman 1991 The Epigenesis of Mind: Essays on Biology and Cognition. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

5۔ Duckworth, E. 1987 "The Having of Wonderful Ideas" and Other Essays on Teaching and Learning. New York: Teachers College Press, Columbia University.

6۔ Flavell, J.H. 1973 Metacognitive aspects of problem-solving. In The Nature of Intelligence, L.B.Resnick, ed. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

7۔ Gardner, H. 1991 The Unschooled Mind: How Children Think and How Schools Should Teach. New York: Basic Books.

8۔ Kuhn, D. 1991 The Skills of Argument. Cambridge, England: Cambridge University Press.

9۔ Newstead, S.E., and J.St.B.T.Evans, eds. 1995 Perspectives on Thinking

and Reasoning: Essays in Honour of Peter Wason. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

10. Norman, D.A. 1980 Twelve issues for cognitive science. Cognitive Science 4:1–32.

11. The Cognitive Self: The Self-Concept. https://opentextbc.ca/socialpsychology/chapter/the-cognitive-self-the-self-concept/#:~:text=The%20self%2Dconcept%20is%20a,that%20we%20exist%20as%20individuals

اکائی 8۔ جسمانی صحت کی پرورش-BMI، ڈائیٹ پلان اور ورزش

(Nurturing Physical Health – BMI, Diet Plan and Exercise)*

اکائی کے اجزاء

8.0 تمہید(Introduction)

8.1 مقاصد(Objectives)

8.2 جسمانی صحت کا مفہوم(Meaning of Physical Health)

8.3 جسمانی صحت کی اہمیت(Importance of Physical Health)

8.4 جسمانی صحت کی پرورش(Nurturing of Physical Health)

8.5 بی۔ایم۔آئی کی تعریف واہمیت (Definition of BMI & Importance)

8.6 ڈائیٹ پلان اور جسمانی صحت(Diet Plan & Physical Health)

8.7 ورزش اور جسمانی صحت(Exercise & Physical Health)

8.8 خلاصہ(Summary)

8.9 اکتسابی نتائج(Learning Outcome)

8.10 فرہنگ(Glossary)

8.11 نمونہ امتحانی سوالات(Model Examination Questions)

8.12 تجویز کردہ اکتسابی مواد(Suggested Reading Materials)

8.0 تمہید(Introduction)

ایک فرد کی صحت اس کے لیے رحمت ہے۔ فرد کی مجموعی صحت بہت سے عوامل کے امتزاج سے تشکیل پاتی ہے اور متاثر بھی ہوتی ہے۔ ہر عنصر اس فرد کی مجموعی بہبود میں ایک منفرد رول ادا کرتا ہے۔ چار اہم اجزاء جو باہمی طور پر جڑے ہیں ہماری صحت کے بنیادی ستون ہیں۔ جسمانی صحت، ذہنی صحت، جذباتی صحت اور روحانی صحت ہی مل کر فرد کی مکمل شخصیت کی تشکیل کرتے ہیں۔ ایک مضبوط اور صحت مند جسم توانائی اور خود کفالت کے ساتھ ساتھ روزمرہ کے کاموں کو انجام دینے کے لائق بناتا ہے۔ جسمانی صحت کو بنائے رکھنے کے لیے ہمیں اچھی

* Dr. Khan Shahnaz Bano, Associate Professor, MANUU CTE, Aurangabad

خوراک، باقائدگی اور مسلسل ورزش اور موزوں و مناسب آرام کی ضرورت ہوتی ہیں۔ جسم کا مدافعتی نظام انہیں اجزاء پر منحصر کرتا ہے۔ زندگی کے روزمرہ دباو سے مزاحمت کی قوت مہیا کرواتا ہے۔ جسمانی طور پر صحت مند ہونا ایک بھرپور زندگی کے لیے ضروری ہے، چاہے وہ کام کے لیے ہو، مشاغل کے لیے، یا صرف روزمرہ کی سرگرمیوں سے لطف اندوز ہونا۔ ہم اکثر اپنی جسمانی صحت کو معمولی سمجھتے ہیں اور ہمیں اس بات کا احساس دلانے کے لیے صرف ایک انگلی، پر خروچ یا موچ والا ٹخنہ کافی ہے۔ خود شناسی میں خود کی صحت کی جانب رویہ، اس کی نگہداشت اور ارتقاء بھی شامل ہیں۔ اسی کی جانب یہ اکائی ہماری رہنمائی کرینگی۔

8.1 مقاصد (Objectives)

اس اکائی کو پڑھ کر طلبہ اس قابل ہو جائیں گے کہ

- جسمانی صحت کا مفہوم بیان کر سکیں گے۔
- جسمانی صحت کی اہمیت کی وضاحت کر سکیں گے۔
- جسمانی صحت کی پرورش کو بیان کر سکیں گے۔
- بی۔ایم۔آئی کی تعریف واہمیت کی اجاگر کر سکیں گے۔
- ڈائیٹ پلان اور جسمانی صحت کو متعارف کرا سکیں گے۔
- ورزش اور جسمانی صحت کے مابین تعلق کی وضاحت کر سکیں گے۔

8.2 جسمانی صحت کا مفہوم:Meaning of Physical Health

جسمانی صحت دراصل ہماری جسمانی فٹنس کا آئینہ ہیں۔ صحت مند جسم کا مطلب بیماریوں سے پاک اور روزمرہ کے کام کو مکمل کرنے میں کوئی دشواری نہ ہونا۔ مکمل صحت مندی کے تمام پہلو چونکہ ایک دوسرے سے جڑے ہوئے ہیں اس لئے جسمانی صحت کی خرابی ہماری ذہن، جذبات اور تعلقات کی صحت پر منفی اثر ڈالے گی۔ ہم اگر خود سے چند سوال کرے اور اس کے جوابات کو تحریر کرتے جائے تو ہماری صحت کا خاکہ ابھر کر آتا ہے۔ مندرجہ ذیل سوالات کے جوابات لکھیں:

1۔ کیا آپ اپنی جسمانی صحت سے مطمئن ہیں؟

2۔ کیا آپ کے خیال میں آپ کی صحت اتنی اچھی ہے کہ آپ جو کام چاہیں وہ کر سکتے/سکتی ہیں؟

3۔ آپ اچھی جسمانی صحت کیسے حاصل کر سکتے/سکتی ہیں؟

صحت کے لیے اردو زبان میں متبادل کے طور پر تندرستی کا لفظ مستعمل ہے۔ یہ لفظ دو الفاظ تن اور درستی کا مرکب ہے۔ اس سے مراد جسم کی وہ کیفیت ہے جو معمول کے مطابق ہو۔ انسان کی صحت مندی ظاہری امور کے ساتھ ساتھ پوشیدہ یا جسم کی اندرونی صحت پر بھی محیط ہے۔ جسمانی تندرستی صحت اور خوش حالی کی ایک کیفیت ہے جس میں بطور خاص عام حالات یا کھیل کے میدان میں کوئی فرد انتہائی پھرتیلے پن اور سرعت کا مظاہرہ کرتا ہے۔ اپنی ذات کے بارے میں آگاہی ایک ایسی صلاحیت ہے جس کی مدد سے مختلف مزاج، احساسات کے بارے میں سمجھا جا سکتا ہے اور یہ صلاحیت ذہنی اور جسمانی صحت کو بہتر بنانے میں اہم کردار ادا کر سکتی ہے۔ اس بناء پر صحت اور آگاہی کا بہت گہرا ساتھ ہے۔

ہم اس بات سے بخوبی واقف ہے کہ جسمانی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے جسم کو چاک و چوبند رکھنا ہوتا ہے اور ان میں سرگرمیوں کا شمار لازمی ہیں۔ اس کے علاوہ سونے جاگنے کا مناسب وقت، باقاعدگی سے ورزش، صحت مندانہ غذا کی پابندی اور اپنے ذہن، جذبات اور سماجی تعلقات کی نمو و نشو نما شامل ہیں۔ ماری مدافعت! ہماری قوتِ مدافعت ہمیں جسمانی بیماری سے بچاتی اور تندرستی میں مدد دیتی ہے۔ اگر ہم اپنی جسمانی صحت کی دیکھ بھال نہ کریں تو مدافعت کمزور ہو جاتی ہے اور ہم بیماریوں کے زیادہ شکار بننے لگتے ہیں صحت سب سے اہم چیز ہے جس کا انسان کو خیال رکھنا چاہیے۔ صحت مند طرز زندگی کی رہنمائی خوشی، کامیابی اور کامیابیوں کی طرف لے جاتی ہے۔ صحت مند صحت کا مطلب نہ صرف صحت مند جسم رکھنا ہے۔

8.3 جسمانی صحت کی اہمیت (Importance of Physical Health)

"کسی بھی ملک کا سب سے بڑا اور قیمتی اثاثہ انسان کی اپنی ذات ہے. اور انسان کا صحت مند ہونا بہت ضروری ہے تاکہ وہ انفرادی واجتماعی ہر دو سطح پر اپنا کردار بھرپور طریقے سے ادا کر سکے اور اپنی اور اپنے معاشرے کی ترقی اور خوشحالی کو یقینی بنا سکے"۔

زندگی کے امور انجام دینے کے لیے انسانی جسم کو دماغ کو تندرست ہونا ضروری ہے۔ تندرستی ہزار نعمت ہے، اس کی حقیقت تو وہ فرد ہی بہتر طور پر بتا سکتا ہے جو جسمانی صحت کے لیے ہر ممکن کوشش کر رہا ہو۔ صحت کو ہم اس وقت تک اہمیت نہیں دیتے جب تک ہم کسی مسئلہ کا شکار نہ ہو جائے۔ صرف اسی صورت میں ہمیں صحت کی قدر و قیمت کا اندازہ ہوتا ہے۔ انسانی وسائل کو تب ہی انسانی سرمایہ Human capital کہا جا سکتا جب وہ مکمل طور پر صحت مند، ہنر مند اور معاشرے کیلئے سود مند ثابت ہو ورنہ دوسری صورت میں ایک فرد معاشرے اور حکومت کی ذمہ داری بن جاتا ہے۔ مندرجہ نکات جسمانی صحت کی اہمیت کو واضع کرتے ہیں۔

1۔ صحت اور تندرستی بھی خود اعتمادی اور خود اعتمادی میں اہم کردار ادا کرتی ہے، جو ذاتی ترقی کے لیے بنیادی ہیں۔ جب ہم اپنی جسمانی اور ذہنی تندرستی کا خیال رکھتے ہیں، تو ہم نہ صرف جسمانی اور ذہنی طور پر بہتر محسوس کرتے ہیں، بلکہ ہم خود کی قدر اور کامیابی کا احساس بھی پیدا کرتے ہیں۔

2۔ صحت مند دماغ کا ہونا آپ کی مجموعی صحت اور تندرستی کی کلید ہے۔ ایک صحت مند ذہن میں جذباتی، نفسیاتی اور سماجی بہبود شامل ہے اور یہ آپ کے سوچنے، محسوس کرنے اور عمل کرنے کے طریقے کو متاثر کرتا ہے۔ یہ آپ کے جسم کے ساتھ اتحاد میں کام کرتا ہے اور اس پر

اثرانداز ہوتا ہے کہ آپ کس طرح تناؤ کو سنبھالتے ہیں، دوسروں سے کس طرح کا تعلق رکھتے ہیں اور ان کا انتخابکس معیار پر کرتے ہیں۔

3۔ جسم کے اعضاء جیسے دل اور پھیپھڑوں کے کام کرنے کی صلاحیت کو قوی کرتا ہے۔

4۔ جسمانی چوٹ اور چھوٹی ٹوٹ پھوٹ کو درست کرتا ہے۔

صحت منداور فعال تندرستی کا راستہ یہ ہے کہ کسی بھی لمحے صحت مند انتخاب میں کوتاہی یا غفلت نہ برتی جائے، بلکہ دیگر کاموں کو ملتوی کر دیا جائے۔ جسمانی صحت ہر فرد کی انفرادی اور موضوعی جہت ہے۔ زیادہ حرکت کرنے اور کم بیٹھنے سے صحت کے بڑے فوائد ہو سکتے ہیں۔ ماہرین تجویز کرتے ہیں کہ بالغ افراد ہفتے میں کم از کم 150 منٹ (ڈھائی گھنٹے) اعتدال پسند جسمانی سرگرمی کریں۔ آپ ایک وقت میں تھوڑی سی سرگرمی سے بھی فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ جب حرکت کی بات آتی ہے تو ہر منٹ کا شمار ہوتا ہے۔ اس لیے خود کو صحت مند رکھنے کے لیے خود کے لیے وقت نکالنا ضروری ہیں۔

8.4 جسمانی صحت کی ابیاری/پرورش (Nurturing Physical Health)

ذہنی صحت کا خیال رکھنے کے لیے جسمانی صحت کا خیال رکھنا اشد ضروری ہے۔ جسمانی صحت اگر اچھی ہو تو انسان خود کو تندرست اور ہشاش بشاش محسوس کرتا ہے۔ اسی طرح ہمارے خیالات، احساسات اور رویے جسمانی صحت پر نمایاں اثر ڈالتے ہیں۔ ہماری مجموعی صحت کو مثبت یا منفی اثر کرنے والے عوامل دونوں جانب موجود ہیں اور مسلسل ایک دوسرے کے ساتھ ربط بنائے ہوئے ہوتے ہیں۔ اس بات کی تصدیق تحقیق سے بھی ہوتی ہیں۔ ذاتی دیکھ بھال کا معمول آپ کے دماغ، جسم اور روح کی پرورش کرتا ہے۔ اس بناء پر فرد خود کی دیکھ ریکھ، خود سے محبت اور خود کی دریافت کو فروغ دیتا ہے۔ اس ترجیح کی بناء پر آپ اپنی جسمانی اور ذہنی صحت کو بڑھا سکتے ہیں۔ نتیجتاً آپ کا اعتماد اور حوصلہ بڑھتا ہے۔ یہ وہ اقدامات ہیں جو کسی فرد کو خود کے ساتھ گہرے تعلقات قائم کرنے کی راہیں ہموار کرتے ہیں۔ اس اکائی میں یہی کوشش کی جائے گی کہ کس طرح سے ایک فرد خود کی نگہداشت کو بہتر کر سکیں۔

آج کی تیز رفتار دنیا میں، ہماری ذہنی اور جسمانی صحت کو ترجیح دینا پہلے سے کہیں زیادہ اہم ہے۔ تاہم، اسی وجہ سے روزمرہ کی ہلچل کے درمیان توازن برقرار رکھنا اور اپنی صحت کو ترجیح دینا ناقابل یقین حد تک مشکل ہوتا جا رہا ہیں۔ صحت دولت ہے، اس کی مضبوط بنیاد کے بغیر زندگی کے کسی بھی پہلو کو فعال نہیں رکھا جا سکتا۔ اس سے متعلق مطالعہ فرد کی فلاح و بہبود کو فروغ دیتا ہے ساتھ ہی عملی تجاویز اور بصیرت فراہم کرتا ہے۔ اس کے ذریعہ سماجی تعلق، جسمانی سرگرمی، مشاغل اور سپورٹ سسٹم کی اہمیت وافادیت کو ظاہر کرتا ہے۔

خود کی دیکھ بھال اور فلاح و بہبود کو فروغ دینے کے لیے درج ذیل نکات مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

1۔ خود کی ذات کو اہمیت دیں:

خود کے لیے وقت نکالنا اتنا ہی ضروری ہے جتنا کہ سانس لینا۔ ایک شیڈول بنائے جو آپ کی پسندیدہ سرگرمیوں کا احاطہ کرتا ہوں۔ چاہے وہ کتب بینی ہو، تیرنا ہو یا فطرت سے لطف اندوز ہونا ہو۔ اس بناء پر ہمیں خود سے ہم کلام ہونے کا موقعہ دریافت ہوتا ہے اور اندرونی ٹوٹ پھوٹ کی مرمت شعوری طور پر کر لیتے ہیں۔

2۔ صحت مند عادات قائم کریں:

باقائدہ ورزش جسمانی تندرستی کو بڑھاتی ہے، فرد کے موڈ کو بہتر کرتی کیونکہ وہ اینڈروفنس کو خارج کرنے میں مدد کرتی ہے۔غذائیت بھی جسمانی نشو نما کے لیے بہت اہم رول ادا کرتی ہے۔اس لیے پھلوں، سبزیوں اور صابت اناج سے بھرپور متوازن غذا کھانے پر توجہ دیں۔یہ چھوٹی چھوٹی تبدیلیاں صحت پر مجموعی اثر ڈالتی ہے۔

3۔ ذہن سازی کی مشق کریں:

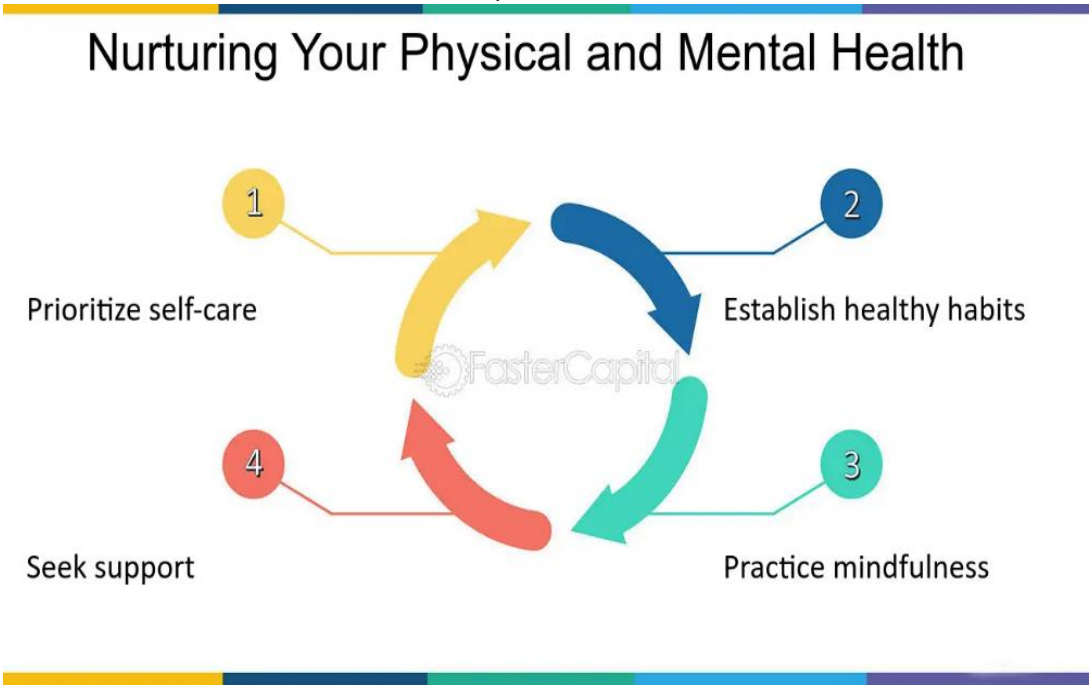
ہر دن کو بھرپور جیے، لمحوں کو حسین یادوں میں تبدیل کریں، شکر گزاری کا احساس پیدا کریں۔اس کے لیے آسان طریقہ ہے مراقبہ کرنا، گہری سانسیں لینا، اپنے اطراف کی خوبصورتی کی تعریف کرنا۔اس سرگرمیوں کو بس چند منٹس درکار ہوتے ہیں۔ذہن سازی یعنی مائنڈ فلنیس کی مشق ذہنی تناؤ کی سطح کو کم کرتی ہیں۔حالات کے پیدا کردہ مشکلات اور چیلینجیس سے نمٹنے کے لیے یہ معاون ہیں۔

4۔ مدد طلب کریں:

خدا نے انسان کو ایک سماجی گرو میں رہنے کی تلقین کی ہے۔حقوق العباد کو اولیت دی۔ہم تنہا نہیں جی سکتے، ایک دوسرے پر کسی نہ کسی طرح سے ہم منحصر ہیں۔ہمیں جب بھی ضرورت ہو تو اپنے ارگرد کے افراد سے مدد طلب کرے۔رشتہ دار، دوست احباب اور استاد آپ کو بہتر سمجھتے ہیں، آپ کی فکر کرتے ہیں ان سے کچھ نہ چھپائے، ہچکچاہٹ محسوس نہ کرے۔

5۔ اچھی اور کافی نیند:

نیند بھی ایک سرگرمی ہے جو جسم کو تازگی اور فرحت بخشتی ہے۔یہ جسم کو آرام فراہم کرتی ہے۔جسم کے افعال کو تازہ دم کرتی ہے۔اس لیے سونے کے اوقات کو مقرر کرنا بہت ضروری ہے۔موافق نیند ہمیں چاک وچوبند کرتی ہے۔



https://fastercapital.com/topics/nurturing-your-physical-and-mental-health.html

جسمانی صحت کے اجزاء(Components of Physical Fitness) :

جسمانی صحت کو وسیع پیمانے پر مندرجہ ذیل حصوں میں تقسیم کیا گیا ہیں:

1۔ میٹابولک صحت/فٹنس: یہ جسمانی نظام کی مجموعی صحت کا اظہار کرتا ہے۔اس کی پیائش اس کی آرام کی حالت میں کی جاتی ہے۔ذیلی پیرامیٹرس اس کی مزید وضاحت کریں گے۔

بلڈ پریشر-اس کے ذریعے ہم دل کے دھڑکنے کی بالواسطہ پیائش کرتے ہیں، خون کے مناسب حجم/مقدار، عروقی بہاؤ میں کسی رکاوٹ کی موجودگی کو اسفیگمومانو میٹر اور اسٹیتھوسکوپ کے ذریعے آکتے ہیں۔نارمل بی پی 80/120 ہے۔

نبض کی شرح۔دل کے دھڑکنے پر پیری فیرل آرٹری پر محسوس ہونے والی تھروبنگ لب ڈب کی آواز نبض کی شرح کہلاتی ہے۔اس کی نارمل رینج 60 سے 100 کے درمیان ہوتی ہے۔

خون میں موجود انسولین:

خون میں موجود یا یوں کہیے گردش کرنے والی انسولین کی مقدار کی جانچ جسم کے بافتوں میں استعمال ہونے والی گلوکوز کو ظاہر کرتی ہے۔اس کی نارمل قدر 5 سے 20µm/mL ہوتی ہیں۔اس قدر سے نیچے پائی جانے والی قدر ٹائپ 1 ذیابطیش کو ظاہر کرتی ہے جبکہ اور اس قدر سے زائد ٹائپ 2 کو ظاہر کرتی ہیں۔

2۔ صحت سے متعلق:

اچھی صحت کا دارومدار جسمانی تندرستی کے دیگر اجزاء پر ہوتا ہیں۔فرد کی روزمرہ کی سرگرمیاں کو مکمل اور اچھے طور پر انجام دینے کی صلاحیت کا تعین یہی اجزاء کرتے ہیں۔ بیماریوں سے دفاع کے نظام کا حصہ بھی ہوتے ہیں۔اس کے اجزاء جسم کی ساخت، پٹھوں کی برداشت، پٹھوں کی طاقت، قلبی قوت اور لچک ہیں۔ایک مخصوص عمر ایک مخصوص جسمانی صحت کی حامل ہوتی ہیں۔اگر اس معیار میں گراوٹ ہو تو فرد کی صحت بھی ہائپوکائنیٹیک بیماریوں کا شکار ہو سکتی ہے۔اس بناء پر ان کی مناسب دیکھ بھال ضروری ہیں۔سب سے اہم حصہ جسم کی ساخت ہے۔ جسم میں موجود چربی/فیٹ اور فیٹ سے پاک ٹشو کا تناسب جسم کی ساخت یا باڈی کو مپوزیشن کو ظاہر کرتا ہے۔

اس کی پیائش ہم لیبارٹری اور فیلڈ دونوں تکنینک سے کر سکتے ہیں۔ جس کی مثال ذیل میں ہیں۔

1۔ Body Mass Index (BMI)

2۔Circumferences and Skinfold measurements

3۔Hydro densitometry weighing, plethysmography

پٹھوں کی فٹنس یعنی ان کی برداشت اور طاقت۔ یہ دراصل بون ماس، گلوکوز ٹولورینس، پٹھوں کی سالمیت اور اے-ڈی-ایل-ایس کو انجام دینے کی صلاحیت کا تعین کرتے ہیں۔ قلبی تندرستی کا تعلق ایک فرد کے طویل عرصے تک بڑے پٹھوں کی کارکردگی، اعتدال سے شدت والی ورزشیں کرنے کی صلاحیت کو ظاہر کرتا ہے۔اس کا مکمل دارومدار نظام تنفس، قلبی اور جسمانی پٹھوں کی فعال حالت پر ہوتا ہے۔ قلبی تنفس کی فٹنس کو (VO2max) کی مدد سے جانچا جاتا ہے۔ جسمانی لچک سے مراد ایک جوڑ کو اس مکمل وسعت سے حرکت دینی کی

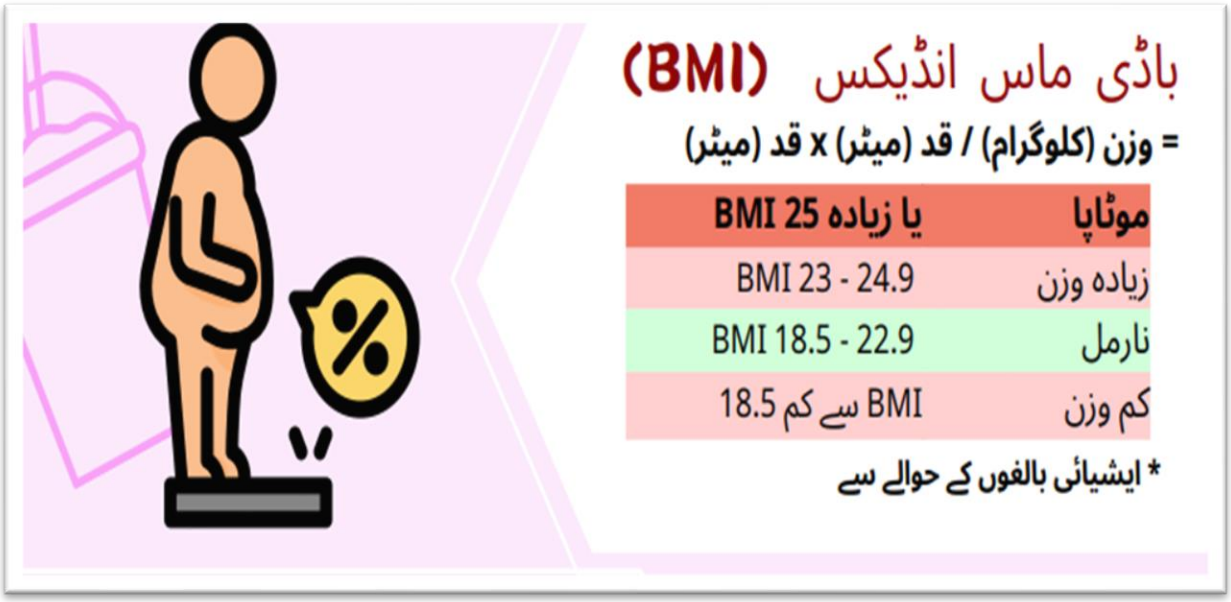
صلاحیت۔اس کی کارکردگی متعدد پر مخصوص متغیرات پر مبنی ہوتی ہیں، جیسے جوائنٹ کیپسول کی ڈسٹینسیبلٹی، مناسب وارم اپ، اور پٹھوں کی وسکوسیٹی شامل ہیں۔

3۔صلاحیت سے متعلق فٹنس:

اس صلاحیت کو کارکردگی سے متعلقہ فٹنس اجزاء کے نام سے بھی جانا جاتا ہے۔ یہ ایتھلیٹیک مقابلے سے وابستہ ہیں پر عام افراد میں بھی اہمیت کی حامل ہے۔اس کی پیائش فرد کے توازن، ہم آہنگی، چستی، رفتار، طاقت، اور ردعمل کا وقت سے کی جاتی ہے۔

8.5 باڈی ماس انڈکس (Body Mass Index - BMI)

جسمانی چربی/فربہی کا تناسب کیا ہے اور یہ کیوں اہم ہیں؟ اسے جاننا بہت ضروری ہے۔ دراصل یہ قد اور وزن کا تناسب ہے۔ یہ موٹاپے کو ناپتا ہے اور اس کی درجہ بندی کرتا ہے۔ موٹاپے کو ہم عام زبان میں فربہ دار جسم سے تعبیر کرتے ہیں۔اسے غیر معمولی یا ضرورت سے زیادہ جسم میں چربی جمع کرنے سے بھی منسوب کیا جاتا ہے۔ یہ صحت کے لیے خطرہ ہے۔اس کی موجودگی کئی دائمی بیماریوں و عارضہ کو دعوت دیتی ہیں۔ ہم موٹے ہیں؟ اس کو جانچنے کے لیے باڈی ماس انڈیکس اور کمر کی پیائش کو بطور اکائی استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ دیکھنے کیلئے کہ آپ کا وزن صحت مند حدود میں ہے یا اس سے تجاوز کر گیا ہے، باڈی ماس انڈیکس کا طریقہ سب سے زیادہ استعمال کیا جاتا ہے۔اس کی پیائش کے لئے آپ کا قد اور آپ کا وزن معلوم کیا جاتا ہے اور انہیں تقسیم کرنے سے بی ایم آئی کا نتیجہ ملتا ہے۔ تاہم بہت سے ماہرین یہ موقف رکھتے ہیں کہ بی ایم آئی سے جو نتائج اخذ کئے جاتے ہیں وہ محدود ہوتے ہیں۔ مثلاً اس پیائش سے ہمیں یہ معلوم ہوتا ہے کہ آیا کسی شخص کا وزن بڑھ گیا ہے یا نہیں لیکن یہ معلوم نہیں ہوتا ہے کہ اس کے جسم میں چربی بہت زیادہ ہے یا کم ہے۔ درج ذیل تصویر اس کی وضاحت پیش کرتی ہیں۔



https://www.redcross.org.hk/sites/redcross/files/media/hcs_files/HE-20220829%20Obesity%20and%20Health%20-%20Urdu.pdf

موٹاپا دراصل ہماری مجموعی طور پر ہماری مجموعی صحت پر منفی اثر ڈالتا ہے۔ کثرت سے بڑا ہوا وزن زندگی کے معیار کو گھٹا دیتا ہے۔

اس کے اثرات ہمیں قلبی شریانی بیماریوں، دل کے دردوں، فالج کے حملوں، ذیابیطس حتیٰ کہ بعض اقسام کے سرطانوں میں مبتلا ہونے کا خطروں کی شکل میں ظاہر ہوتا ہے۔ خاص کر آنتوں، تھائی رائیڈ اور سینے کے سرطان شامل ہیں۔

"کینسر ریسرچ یو کے، کے مطابق وزن کی زیادتی سے صنفی اور افزائشی ہارمونز کی پیداوار اور سوزش بڑھ جاتی ہے اور اس بنا پر مریض 13 مختلف اقسام کے کینسر کا شکار ہو سکتا ہے۔ نیشنل ہیلتھ سروسز کے مطابق برطانیہ میں ہر چار بالغ افراد میں سے ایک فربہی کا شکار ہے"۔

بی ایم آئی سے صحت کی حالت کا سرسری اندازہ قائم کیا جاسکتا ہے۔ این ایچ ایس کے مطابق جس کا بی ایم آئی 18.5 ہے اس کا وزن ضرورت سے کم ہے۔ 18.5 سے 24.9 تک بی ایم آئی رکھنے والے افراد صحت مند وزن کے حامل ہیں۔ 25 سے 29.9 بی ایم آئی ضرورت سے زیادہ وزن کا اشارہ ہے اور 30 سے زیادہ بی ایم آئی کے حامل افراد فربہی کے ذمرے میں آتے ہیں۔ بی ایم آئی کم کرنے کا سب سے اچھا طریقہ یہ ہے کہ اگر آپ زیادہ وزنی ہیں تو پھر آپ کو صحت بخش کم کیلوریز والی خوراک لینی چاہئے اور باقاعدگی سے ورزش کرنا چاہئے۔ اس کے علاوہ درج ذیل جانچ کروانی چاہیے۔ ڈاکٹروں کا مشورہ ہے کہ یہ ٹیسٹ سال میں کم از کم ایک بار کرایا جائے۔

بلڈ پریشر چیک کریں

خون کا ٹیسٹ

بلڈ شوگر ٹیسٹ)خون میں ذیابیطس کی سطح

لپڈ پروفائل

ای سی جی

لیور فنکشن ٹیسٹ

پیشاب کا ٹیسٹ

گردے کے فنکشن ٹیسٹ

تھائرواڈ ٹیسٹ

وٹامن ڈی ٹیسٹ

ہیپ سمیر ٹیسٹ

بی ایم آئی کم کرنے کا سب سے اچھا طریقہ یہ ہے کہ اگر آپ کا وزن زیادہ ہیں تو پھر آپ کو صحت بخش کم کیلوریز والی خوراک لینی چاہیے اور باقاعدگی سے ورزش کرنا چاہیے۔ ڈاکٹر کا مشورہ یہ ہے کہ اگر آپ وزن گھٹانا یا بڑھانا چاہتے ہیں تو ہمیشہ پہلے چھوٹے قدم اُٹھانے چاہئیں۔ پہلے ہی ہلّے میں بہت بڑی غذائی تبدیلی نہیں کرنی چاہئے۔ چھوٹے چھوٹے قدم اٹھائے، اچانک اور سخت تبدیلیاں صحت کو نقصان پہچاتی ہیں۔ باقاعدگی اور تسلسل سے عمل کریں۔ یہ نہ ہو کہ کچھ روز سخت پرہیز کریں اور پھر اس کے بعد بڑی بدپرہیزی شروع کردیں۔

8.6 خوراک کی منصوبہ بندی(Diet Plan)

زیادہ تر لوگ خوراک کو صرف جینے کے لیے ضروری سمجھتے ہے یا کچھ لوگ اسے قلیل مدتی وزن میں کمی اور محدود خوراک سے جوڑتے ہیں۔ لیکن اس کی وسعت یہاں تک نہیں ہے۔ خوراک کا منصوبہ کسی فرد کی صحت کی حالت، وزن اور طرز زندگی کے ساتھ ساتھ ان کے وزن میں کمی/زیادتی اور صحت کے اہداف کے مطابق بنایا گیا ہے۔ ڈائیٹ پلان دراصل کسی فرد کے کھانے کے رویئے۔ اس کی ورزش کا معمول، طرز زندگی کے انصرام کو بہتر بنانے کی مخصوص دوا ہے۔ یہ ایک لائحہ عملی ہے جو ایک متوازن صحت کی حصولیابی میں معاون ہیں۔ ایک صحت مند کھانے کا منصوبہ آپ کے جسم کو وہ غذائی اجزاء فراہم کرتا ہے جس کی اسے روزانہ ضرورت ہوتی ہے جبکہ وزن میں کمی کے لیے آپ کے روزانہ کیلوری کے ہدف کے نشان کو بھی پہنچنے میں مدد کرتا ہے۔ صحت مند کھانے کا منصوبہ آپ کے دل کی بیماری اور دیگر صحت کی حالتوں کے خطرے کو بھی کم کرے گا۔

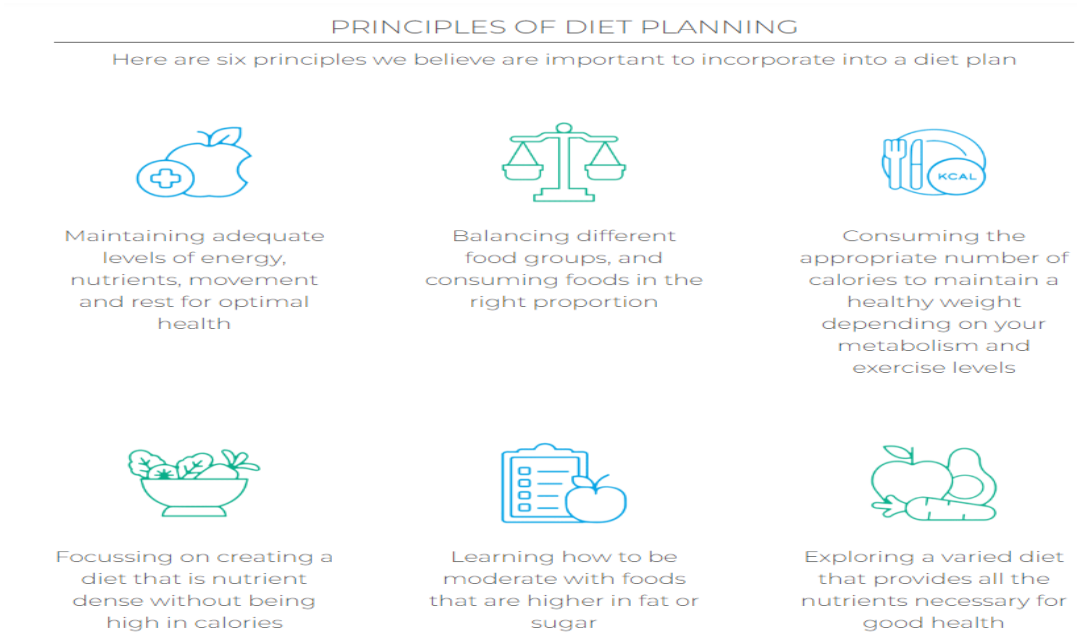
صحت مند کھانے کا منصوبہ:

سبزیوں، پھلوں، سارا اناج، اور چکنائی سے پاک یا کم چکنائی والی دودھ کی مصنوعات پر زور دیتا ہے۔

بے فربہ گوشت، مرغی، مچھلی، پھلیاں، انڈے اور گری دار میوے شامل ہیں۔

سیر شدہ اور ٹرانس چربی، سوڈیم، اور اضافی شکر کو محدود کرتا ہے۔

غذا کے سائز کو کنٹرول کرتا ہے۔



صحت مند، متوازن غذا کھانا اچھی صحت کو برقرار رکھنے کا ایک اہم حصہ ہے، اور آپ کو بہترین محسوس کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ صحیح تناسب میں مختلف قسم کے کھانے کھائیں، اور صحت مند جسمانی وزن حاصل کرنے اور اسے برقرار رکھنے کے لیے کھانے پینے کی صحیح مقدار میں استعمال کریں۔

صحت مند کھانا کیا ہے؟

جب ہم صحت مند کھانے کے بارے میں بات کرتے ہیں، تو ہمارا مطلب ہے کہ صحیح تناسب میں مختلف قسم کے کھانے کھائیں۔ صحت مند، متوازن غذا کی پیروی کرنے سے آپ کے جسم کو وہ غذائیت اور توانائی حاصل کرنے میں مدد ملتی ہے جو اسے صحت مند، فعال اور اچھی طرح رہنے کے لیے درکار ہوتی ہے۔ اس قسم کی خوراک آپ کو اچھی صحت، صحت مند وزن کو برقرار رکھنے میں مدد دے گی اور آپ کو بہترین محسوس کرنے میں مدد کرے گی۔

ایک صحت مند غذا میں مختلف کھانوں کی ایک رینج کو شامل کرنے کی ضرورت ہے اور عام طور پر ان پر مشتمل ہونا چاہئے:

- پھل اور سبزیاں (روزانہ کم از کم پانچ حصے)
- زیادہ فائبر والی نشاستہ دار غذائیں جیسے آلو، چاول، پاستا یا روٹی (پورے اناج یا ہول میل ورژن بہترین ہیں)
- دودھ یا دودھ کے متبادل (جیسے سویا)
- پروٹین جیسے پھلیاں، دالیں، انڈے، گوشت اور مچھلی
- غیر سیر شدہ چربی (صحت مند چکنائی) جیسے تیل اور اسپریڈ کی تھوڑی مقدار
- کافی مقدار میں پانی (یا دیگر سیال)
- صحت مند کھانے کی عادات، جیسے کہ پیٹ بھرنے کے احساس کے لیے کھانا

ہر روز ان کھانوں سے آپ کو اپنی خوراک میں غذائی اجزاء کی ایک وسیع رینج حاصل کرنے میں مدد ملے گی۔

صحت مند غذا پر عمل کرنے کے لیے، WHO کی سفارشات پر مبنی کچھ مفید معلومات اور فوائد درج ذیل ہیں۔

بچوں اور چھوٹے بچوں کو دودھ پلائیں:

ایک صحت مند غذا زندگی کے اوائل میں شروع ہوتی ہے جو دودھ کی شکل میں بچوں کو دستیاب ہوتی ہے۔ بچوں کو دودھ پلانا صحت مند نشوونما کو فروغ دیتا ہے، اور اس سے طویل مدتی صحت کے فوائد حاصل ہو سکتے ہیں، جیسے زیادہ وزن یا موٹاپے کا خطرہ کم کرنا اور زندگی میں غیر متعدی بیماریوں کے خطرے کو کم کرنا۔

بچوں کو پیدائش سے لے کر 6 ماہ کی زندگی تک خصوصی طور پر ماں کا دودھ پلانا صحت مند غذا کے طور پر ضروری ہے۔ یہ بھی ضروری ہے کہ 6 ماہ کی عمر میں مختلف قسم کے محفوظ اور غذائیت سے بھرپور تکمیلی غذائیں متعارف کروائیں، جب تک کہ آپ کا بچہ دو سال یا اس سے زیادہ کا نہ ہو جائے اسے دودھ پلانا جاری رکھیں۔

سبزیاں اور پھل زیادہ کھائیں:

یہ وٹامنز، معدنیات، غذائی ریشہ، پلانٹ پروٹین اور اینٹی آکسیڈینٹ کے اہم ذرائع ہیں۔

سبزیوں اور پھلوں سے بھرپور غذا استعمال کرنے والے افراد میں موٹاپے، دل کی بیماری، فالج، ذیابیطس اور بعض قسم کے کینسر کا خطرہ نمایاں طور پر کم ہوتا ہے۔

چربی کم کھائیں:

چربی اور تیل اور توانائی کے مرتکز ذرائع۔ بہت زیادہ کھانا، خاص طور پر غلط قسم کی چکنائی، جیسے سیر شدہ اور صنعتی طور پر پیدا ہونے والی ٹرانس فیٹ، دل کی بیماری اور فالج کا خطرہ بڑھا سکتی ہے۔

جانوروں کی چربی یا سیر شدہ چکنائی (مکھن، گھی، ناریل اور پام آئل) کی بجائے غیر سیر شدہ سبزیوں کے تیل (زیتون، سویا، سورج مکھی یا مکئی کا تیل) استعمال کرنے سے صحت مند چکنائیوں کو استعمال کرنے میں مدد ملے گی۔

غیر صحت بخش وزن میں اضافے سے بچنے کے لیے، کل چربی کا استعمال کسی شخص کی توانائی کی مجموعی مقدار کے 30% سے زیادہ نہیں ہونا چاہیے۔

شکر کی مقدار کو محدود کریں:

ایک صحت مند غذا کے لیے، شکر کو آپ کی توانائی کی کل مقدار کا 10% سے کم ہونا چاہیے۔ اگر اسے مزید 5% سے بھی کم کرے تو یہ ہمیں اضافی صحت دیتا ہے۔

میٹھے اسنیکس جیسے کوکیز، کیک اور چاکلیٹ کی بجائے تازہ پھلوں کا انتخاب شکر کے استعمال کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے۔

سوفٹ ڈرنکس، سوڈا اور دیگر مشروبات (پھلوں کے جوس، کورڈیلز اور شربت، ذائقہ دار دودھ اور دہی کے مشروبات) کے استعمال کو محدود کرنا بھی شکر کی مقدار کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے۔

نمک کا استعمال کم کریں:

اپنے نمک کی مقدار کو روزانہ 5 گرام فی دن یا 2000 ملی گرام فی دن سوڈیم کم لینے سے ہائی بلڈ پریشر کو روکنے میں مدد ملتی ہے اور بالغ افراد میں دل کی بیماری اور فالج کا خطرہ کم ہوتا ہے۔

کھانا پکانے اور تیار کرتے وقت نمک اور زیادہ سوڈیم والے مصالحہ جات (سویا ساس اور اچار، چٹنی) کی مقدار کو محدود کرنا نمک کی مقدار کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے۔



ہم اس بات سے واقف ہے کہ انسان جن طور طریقوں کے مطابق زندگی گزارتا ہے اسی کے مطابق اس کی ذہنی اور جسمانی صحت کا ارتقاء ہوتا ہے۔ زیادہ وزن والا جسم بیماریوں کی مکین گاہ ہوتی ہے۔ کھانے پینے کے شوقین افراد اس بات کا خیال نہیں رکھتے کہ صحت کے لیے

کس قسم کی غذا کی ضرورت ہے، جس کے نتیجے میں وہ مختلف نامیاتی بیماریوں کے علاوہ ڈپریشن کا بھی شکار ہو جاتے ہیں۔ اس بات کا تجربہ ہم اکثر کرتے ہے کہ میں نے فلاں چیز کھائی اور مجھے فرحت محسوس ہوئی یا کھاتے ہی آنکھیں بوجھل ہو گئی۔ دراصل کچھ غذائیں اپنے اندر موجود منرلز، وٹامنز اور دیگر غذائی خصوصیات کی وجہ سے آپ کے جسمانی افعال پر اثر انداز ہوتی ہیں اور کچھ غذائوں کی خصوصیات میڈیسن جیسی ہوتی ہیں۔

ہری سبزیاں: پھیپھڑوں کی بیماریوں سے لڑنے میں مدد کرتی ہیں

فولک ایسڈ والی غذائیں: پالک، ایواکاڈو، پھلیاں اور مونگ پھلی وغیرہ اسٹروک، خون کی کمی (انیمیا) اور خواتین کو حمل کی پیچیدگیوں سے دور رکھنے میں مدد دیتی ہیں۔

اناس :انزائم بروملین پایا جاتا ہے، جو پروٹین کو ہضم کرنے، سوزش دور کرنے اور قوت مدافعت بڑھانے میں مدد کرتا ہے۔

سامن مچھلی :اومیگا تھری فیٹی ایسڈ کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے، جس سے سوزش کے خلاف مزاحمت، دائمی بیماریاں کم کرنے اور دماغی حالت بہتر بنانے میں مدد ملتی ہے۔

مشرومز: قوتِ مدافعت کو بہتر اور پورے جسم میں سوزش کم کرنے میں مدد کرتے ہیں۔

شاخ گوبھی (بروکولی)، بلوبیری، گرم مسالے، ادرک اور لہسن ، ہلدی: سوزش کش

انار: خون صاف کرنے کے لیے بہترین پھل ہے، جسے کھانے سے جسم کا رنگ گلابی ہو جاتا ہے۔ انار میں پونیسیک ایسڈ، ایلجک ایسڈ اور اینٹی آکسیڈنٹ جیسے عناصر انتہائی زیادہ پائے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ اومیگا 3 فیٹی ایسڈ بھی بڑی مقدار میں موجود ہوتا ہے، جو جِلد کے خلیوں کو دوبارہ پیدا کرنے میں مدد دیتا ہے۔

ٹماٹر: اس میں موجود وٹامن سی کی کثیر مقدار چہرے کو دلکش بنانے کے ساتھ ساتھ رنگت میں بھی نکھار پیدا کرتی ہے۔

8.7 ورزش(Exercise)

ورزش کسی بھی جسمانی سرگرمی کو کہا جاتا ہے جو جسمانی تندرستی کو بڑھا سکتی ہے یا اسے برقرار رکھ سکتی ہے جس سے مجموعی صحت اور تندرستی بنی رہے۔(ویکیپیڈیا)

تنگدستی اگرچہ ہو غالب تندرستی ہزار نعمت ہے

تندرستی وہ گراں قدر سرمایہ ہے جو ہمارے رب نے ہمیں نوازا ہے۔ اس کا ہم جتنا بھی شکر ادا کرے کم ہیں۔ بیماری سے محفوظ رہنے کے لیے ورزش اہم کردار ادا کرتی ہے۔ ورزش میں باقاعدگی انسان کو تندرست رکھتی ہے۔ ورزش یعنی جسمانی سرگرمیاں جو ہر عمر، جنس اور جسمانی صلاحیت سے پرے ہر ایک کو فائدہ پہنچاتی ہے۔ ورزش پٹھوں کی طاقت اور روزمرہ کے کام کرنے کی صلاحیت کو بہتر بنا سکتی ہے اور ساتھ ہی دل کی بیماری کے خطرے کو بھی کم کر سکتی ہے۔ کیونکہ ورزش وہ حرکات پیدا کرتی ہے جو ہمارے مسلز کو حرکت میں لاتے ہیں۔ اس طرح جسم میں موجود کیلوریز اس عمل میں استعمال میں آتی ہے۔ طبّی ماہرین صحت مند زندگی کے لیے ورزش پر زور دیتے ہیں۔ آپ کی تھوڑی دیر کی

گئی ورزش آپ کو چست اور پھرتیلا کرتی ہے ساتھ ہی آپ کی ذہنی کارکردگی کو بڑھاتی ہے۔ ورزش کی قسم کوئی بھی ہو، ضروری ہے اس کے معمول میں باقاعدگی۔ ٹہلنا، چلنا، دوڑنا، پلینک، پش اپ (ڈنڈ بیٹھک)، رسی کھیلنا اور سائیکل چلانا جیسی سرگرمیاں جسم میں مثبت تبدیلیاں لاتی ہیں۔ اس لحاظ سے ورزش کو اپنے معمول میں لانا اہمیت کا حامل ہیں۔ رسول ﷺ نے بھی اس کی باقاعدہ اہمیت کو بیان کیا ہے۔۔۔

''نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ الصِّحَّةُ وَالفَرَاغُ''

''دو نعمتیں ایسی ہیں جن کے سلسلے میں اکثر لوگ دھوکے میں پڑے ہوئے ہیں۔ صحت و تندرستی اور فارغ وقت۔ [صحیح بخاری: ۶۴۱۲]

ورزش کے فائدے:

جدید معاشرہ اور اس کی نئی نئی ٹیکنالوجی نے طرز زندگی کو سست کر دیا ہے۔ موبائل اور دیگر اسکرین نے انسانی حرکات کو کرسی اور صوفوں تک محدود کر دیا ہے۔ بیٹھے رہنے کی نوکری مزید مسائل کو پیدا کر رہی ہے۔ ورزش جسم کے گلوکوز کو بطور ایندھن استعمال میں لانے میں اہم رول ادا کرتی ہے۔ جیسے کہ ہم جانتے ہے کہ جسم جب ورزش کرتا ہے تو پٹھوں کو حرکت کرنے کے لیے زیادہ توانائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ توانائی خون میں موجود گلوکوز کے ساتھ ساتھ پٹھوں میں ذخیرہ شدہ گلوکوز سے، اور کبھی کبھار جگر میں موجود جمع شدہ شکر سے بھی حاصل کی جاتی ہے۔ اس طرح گلوکوز استعمال میں آجاتی ہیں۔ یہ جسم کو موٹاہونے سے بچاتی ہے اور ساتھ ہی ذیابیطس، قلب کی بیماریوں، ہائی بلڈ پریشر سے بھی بچاتی ہے۔ ہڈیوں کو مضبوط کرتی ہے۔ ورزش کے ساتھ اگر تجویز کردہ خوراک کو لیا جائے تو بہت اچھے نتائج حاصل ہو سکتے ہیں۔

تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ جسمانی سرگرمی خود اعتمادی، موڈ، نیند کے معیار اور توانائی کو بھی بڑھا سکتی ہے اور ساتھ ہی آپ کے تناؤ، طبّی ڈپریشن، ڈیمنشیا اور الزائمر کی بیماری کے خطرے کو بھی کم کر سکتی ہے۔ شواہد کو دیکھتے ہوئے، یہ ظاہر ہوتا ہے کہ ہم سب کو جسمانی طور پر متحرک ہونا چاہیے۔ اگر آپ بڑھاپے میں صحت منداور بھرپور زندگی گزارنا چاہتے ہیں تو یہ ضروری ہے۔

یہ طبّی طور پر ثابت ہے کہ جو لوگ باقاعدگی سے جسمانی سرگرمی کرتے ہیں ان میں درج ذیل عارضات / بیماریوں کا خطرہ کم ہوتا ہے:

- کورونری دل کی بیماری اور اسٹروک
- ٹائپ 2 ذیابیطس
- آنت کا سرطان
- خواتین میں چھاتی کا کینسر
- ابتدائی موت
- osteoarthritis
- ہپ فریکچر
- گرنا (بزرگوں کا)
- ذہنی دباؤ
- ڈیمنشیا

- وزن کو کنٹرول کرنے میں مددگار
- تمباکو نوشی سے چھٹکارے میں مدد
- ذہنی صحت اور موڈ کو بہتر بناتا ہے۔
- سوچ، سیکھنے، اور فیصلہ کرنے کی صلاحیتوں کو فروغ دیتا ہے۔
- ہڈیوں اور پٹھوں کو مضبوط کرتا ہیں۔ پیروں تک خون کے بہاو/ گردش کو بہتر بنانا۔
- نابینا پن کے خطرات میں کمی۔
- مفید بیکٹیریا کو معدے میں فروغ اور توازن قائم رہتا ہے۔

ورزش کو معمول کا حصہ بنانا:

فرد کے لیے ضروری ہے کہ وہ خود کی صحت کی فکر کرے، کیونکہ اس کی صحت اس کے خاندان کی خوشحالی کی ضامن ہیں۔ اس بناء پر ورزش کو معمول بنائے۔ درج ذیل ورزش سے متعلق شفارشات فرد کو صحت مند رکھتے ہیں۔

1۔ روزمرہ کی سرگرمیوں کو مزید فعال بنائیں۔ جیسے لفٹ کے بجائے سیڑھیاں، فون پر بات کرتے کرتے چہل قدمی کرنا، گاڑی کی دھلائی خود کرے، اپنی منزل سے دور گاڑی پارک کر پیدل چلنا وغیرہ۔

2۔ دوستوں اور کنبہ کے ساتھ وقت گزارے جس میں چہل قدمی، سیر، دوڑ وغیرہ کو شامل کرے۔ چھٹی کے دن کوئی کھیل کھیلے۔ ورزش کے لیے ورزشی گروپ، کلب، جم کلاس بھی جوائن کر سکتے ہیں۔

3۔ اپنی پیشرفت پر نظر رکھیں۔ اپنی سرگرمی کا ریکارڈ رکھنے یا فٹنس ٹریکر استعمال کرنے سے آپ کو اہداف طے کرنے اور خود حوصلہ افزائی کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

4۔ ورزش کو مزید تفریحی بنائیں۔ ورزش کرتے وقت موسیقی سننے یا ٹی وی دیکھنے کی کوشش کریں۔

5۔ موسم خراب ہونے پر ایسی سرگرمیاں کریں جو ورزش کی کمی کو پورا کر سکے جیسے زینہ چڑھنا، یوگا کرنا وغیرہ۔

6۔ ورزش کی اوقات کی منصوبہ بندی کرنا۔

7۔ ایکٹیویٹی ٹریکر کا استعمال کریں۔

ورزش چاہے تھوڑے وقت کے لیے ہو، پر کی جائے۔ برطانیہ کی نیشنل ہیلتھ سروس یہ تجویز کرتی ہے کہ ہر ایک کو 150-300 منٹ تک ورزش کرنی چاہیے جو ہمارے دل کی دھڑکنوں میں ہر ہفتے ایک میعانیہ بڑھاولائے۔ محققین نے ورزش کے فوائد پر کی جانے والی سینکڑوں تحقیقات کا جائزہ لیا اور یہ نتیجہ اخذ کیا کہ جسمانی ورزش کے لیے تجویز کردہ وقت میں سے نصف وقت بھی ورزش کرنے سے دل کی بیماری کے 20 کیسز میں سے ایک اور کینسر کے 30 کیسز میں سے ایک کو روک سکتی ہے۔ ہر ہفتے 75 منٹ یا روزانہ 11 منٹ بائیک چلانے، تیز پیدل چلنے، ہائیکنگ، ڈانسنگ یا ٹینس کھیلنا ضروری ہے۔

مختلف تحقیقات کی بنیاد پر یہ بات کہی جاسکتی ہے کہ ورزش سے صحت مند افراد کی توانائی میں اضافہ ہوتا ہے۔ ایسے افراد جو ہر وقت

تھکاوٹ کا شکار رہتے تھے ان سے چھ ہفتوں تک جب ورزش کروائی گئی تو ان کی تھکاوٹ کے احساسات میں کمی واقع ہوئی۔ باقاعدگی سے ورزش کرنے سے جسم میں پٹھوں، ہڈیوں، اور جوڑوں کو تقویت ملتی ہے جس سے آپ آسانی کے ساتھ کوئی کام سرانجام دے سکتے ہیں۔

8.8 خلاصہ (Summary)

یہ اکائی جسمانی صحت، اس کی اہمیت، دیکھ بھال اور بہتری کے طریقوں پر جامع رہنمائی فراہم کرتی ہے۔ اس میں واضح کیا گیا ہے کہ جسمانی صحت صرف بیماریوں سے بچاؤ کا نام نہیں بلکہ ایک ایسی حالت ہے جس میں انسان روزمرہ کے کام باآسانی انجام دے سکے اور جسم، ذہن اور جذبات میں توازن قائم رہے۔

اکائی میں جسمانی صحت کی اہمیت کو اجاگر کرتے ہوئے بتایا گیا ہے کہ صحت مند جسم نہ صرف فرد کی کارکردگی، خود اعتمادی اور ذہنی حالت کو بہتر بناتا ہے بلکہ معاشرتی ترقی میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اس کے ساتھ خود نگہداشت، متوازن غذا، مناسب نیند، ذہن سازی اور سماجی تعلقات کو صحت کے لیے ضروری عناصر قرار دیا گیا ہے۔

مزید برآں، اس اکائی میں جسمانی فٹنس کے اجزاء، باڈی ماس انڈیکس (BMI)، متوازن خوراک کی منصوبہ بندی اور صحت مند غذائی عادات کی وضاحت کی گئی ہے۔ آخر میں ورزش کی اہمیت پر زور دیتے ہوئے بتایا گیا ہے کہ باقاعدہ جسمانی سرگرمی نہ صرف بیماریوں سے بچاؤ میں مدد دیتی ہے بلکہ جسمانی و ذہنی توانائی، موڈ اور مجموعی معیارِ زندگی کو بھی بہتر بناتی ہے۔ مجموعی طور پر یہ اکائی صحت مند طرزِ زندگی اپنانے اور اپنی جسمانی و ذہنی فلاح کو بہتر بنانے کی عملی رہنمائی فراہم کرتی ہے۔

8.9 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

اس اکائی کے مطالعہ سے آپ نے درج ذیل باتیں جانیں۔۔

- ذہنی صحت کے لیے جسمانی صحت کی اہمیت بہت ضروری ہے۔
- خود کے لیے وقت نکالنے کی ضرورت کو سمجھا۔
- باقاعدہ ورزش کے فوائد اور موڈ پر اس کے اثرات کی وضاحت کرنا۔
- نیند کی اہمیت اور جسم پر اس کے اثرات کو جانا۔
- جسم کی ساخت (باڈی کومپوزیشن) اور چربی کے تناسب کو واضح کرنا۔
- بی ایم آئی (BMI) کی تعریف، اہمیت اور متوازن رکھنے کے طریقے۔
- صحت مند خوراک کے فوائد اور بیماریوں سے بچاؤ میں اس کے کردار کیا ہیں۔
- بچوں کی صحت مند نشوونما میں دودھ پلانے کی اہمیت۔
- سبزیوں اور پھلوں پر مشتمل متوازن غذا کے فوائد۔

- چکنائی کی مقدار اور اس کے صحت پر اثرات کو سمجھا۔
- ورزش کی اہمیت، فوائد اور جسمانی صحت پر اس کے مثبت اثرات کی تفہیم۔
- ہفتہ وار تجویز کردہ ورزش کے اوقات اور اس کے صحت پر اثرات۔

8.10 فرہنگ (Glossary)

مراقبہ	عربی لفظ رقب کی اصل الکلمہ سے مشتق لفظ ہے جس کے معنی بنیادی طور پر دیکھنے، توجہ دینے وغیرہ کے آتے ہیں اور اسی سے اردو میں راقب اور رقیب کے الفاظ بھی ماخوذ کیے جاتے ہیں۔ مراقبہ کا لفظ اس اصل الکلمہ کے اعتبار سے اپنے ذہن کی گہرائیوں میں دیکھنے یا اپنی عقل کو دیکھنے کے قابل بنانے کے تصور میں لیا جاسکتا ہے
مائنڈ فلنیس	مائنڈ فلنیس کا مطلب ہے حال میں حاضر رہنا یا اپنے حال میں خوش رہنا۔ یعنی گزرے ہوئے کل اور آنے والے کل کی بجائے آج میں جینا۔ لیکن آج میں جینے کا مطلب یہ نہیں کہ ہم ماضی کی غلطیوں سے لاعلم ہو کر پھر وہی غلطیاں دہرائیں یا مستقبل کی بہتری سے بے نیاز ہو جائیں۔ بلکہ اس کا مطلب ہے کہ ہم اِن دو زمانوں کے متعلق مثبت رویہ اپنائیں۔
میٹابولک بیماری	میٹابولک عوارض سے مراد اندرونی جسم کی کیمسٹری کی بیماریاں یا خرابیاں ہیں جو جسم کے میٹابولزم کا سبب بنتی ہیں۔ میٹابولک عوارض کی اصطلاح میں عام طور پر ہارمونل عوارض یا اینڈوکرائن عوارض شامل نہیں ہوتے ہیں۔
ہائپوکائنیٹیک بیماری	چونکہ "ہائپو" کا مطلب بہت کم ہے، اور "کائنیٹک" کا مطلب ہے حرکت، اصطلاح hypokinetic کا مطلب بہت کم حرکت یا سرگرمی ہے۔ اس طرح hypokinetic بیماری ایک ایسی حالت ہے جو بہت کم جسمانی سرگرمی یا ورزش سے وابستہ ہے۔
بون ماس	ہڈی کی ایک خاص مقدار میں موجود معدنیات (زیادہ تر کیلشیم اور فاسفورس) کی مقدار کا ایک پیمانہ۔
گلوکوز ٹولورینس جانچ	گلوکوز ٹولرینس ٹیسٹ (GTT) ایک بہت ہی آسان ٹیسٹ ہے جو مٹھائی یا چینی کے لیے آپ کے جسم کے رد عمل کو جانچنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے

8.11 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

معروضی جوابات کے حامل سوالات (Objective Type Questions)

1۔ ذہنی صحت کا خیال رکھنے کے لیے۔۔۔۔۔ صحت کا خیال رکھنا اشد ضروری ہے۔

a) جسمانی b) دماغی c) معاشی d) تمام

2۔ باقاعدہ ورزش جسمانی۔۔۔۔۔ کو بڑھاتی ہے

a) وزن b) قد c) تندرستی d) ان میں کوئی نہیں

3۔ نیند بھی ایک۔۔۔۔۔۔ہے۔

a) بیماری b) سرگرمی c) نشہ d) جنون

4۔ ۔۔۔۔۔۔جسمانی نظام کی مجموعی صحت کا اظہار کرتا ہے۔

a) جسمانی کارکردگی b) جسمانی حرکت c) میٹابولک صحت/فٹنس d) جسمانی محرکہ

5۔ نبض کی نارمل رینج۔۔۔۔۔۔ہے۔

a) 60سے100 b) 60سے90 c) 60سے120 d) 60سے50

6۔ موٹاپے کو۔۔۔۔سے ناپا جاتا ہے/ہیں۔

a) باڈی ماس انڈیکس b) کمر کی پیمائش c) قد اور وزن کی پیمائش d) تمام

مختصر جوابات کے حامل سوالات (Short Answer Type Questions)

1۔ جسمانی صحت کی تعریف بیان کیجیے۔

2۔ خود کی ذات کو اہمیت دینا کیوں ضروری ہے؟

3۔ صحت مند عادات کیسے قائم کی جائیں؟

4۔ باڈی ماس انڈیکس کی تعریف بیان کیجیے۔

5۔ خوراک کی منصوبہ بندی سے کیا مراد ہے؟

6۔ غذا میں نمک کا استعمال کم کیوں کرنا چاہیے؟

7۔ ورزش کی تعریف بیان کیجیے۔

8۔ ورزش کی افادیت بیان کیجیے۔

9۔ جسم کو فعال کیسے رکھا جائے؟

10۔ سرطان کی وجوہات بیان کیجیے۔

طویل جوابات کے حامل سوالات (Long Answer Type Questions)

1۔ ذہنی صحت کو ایک تندرست جسم کی ضرورت ہوتی ہیں؟ معہ مثال وضاحت کیجیے۔

2۔ مندرجہ ذیل شکل کی وضاحت کیجیے۔

3۔ ورزش عمر کو طویل کرتی ہے۔ وضاحت کیجیے۔

4۔ بطور معلم آپ طلباء کی جسمانی صحت کو کس طرح فروغ دے سکتے ہیں؟

5۔ آپ کے اسکول میں موجود کسی ایک جماعت کے طلباء کا بی۔ایم۔آئی معلوم کیجیے۔

8.12 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)

1۔ Akhter Ali, Mohd & Kamraju, M.. (2018). Influence of physical education and sports in students' life. Asian journal of Physical Education and Computer Sciences in Sports. Vol No.17, No.1.pp:41-45

2۔ Astrup A, Dyerberg J, Selleck M, Stender S: Nutrition transition and its relationship to the development of obesity and related chronic diseases. Obes Rev. 2008, 9: 48-52. 10.1111/j.1467-789X.2007.00438.x.

3۔ Greenberg, Jerrold S. *Physical fitness and wellness*. Boston: Allyn and Bacon, 1995.

4۔ Roy, Tanja C., Barbara A. Springer, Vancil McNulty, and Nikki L. Butler. "Physical Fitness." *Military Medicine* 175, no. 8S (August 2022): 14–20. http://dx.doi.org/10.7205/milmed-d-10-00058.

5۔ World Health Organization: Global status report on noncommunicable diseases 2010. World Health Organisation. 2011, Geneva, Switzerland: WHO Press۔

6۔ جسمانی تندرستی

https://ur.wikipedia.org/wiki/%D8%AC%D8%B3%D9%85%D8%A7%D9%86%DB%8C_%D8%AA%D9%86%D8%AF%D8%B1%D8%B3%D8%AA%DB%8C

7۔ ورزش کی اہمیت

https://nras.org.uk/ur/resource/the-importance-of-exercise/

8۔ صحت مند جسم

https://taskeen.org/ur/learn/%D8%B5%D8%AD%D8%AA%D9%85%D9%8

6%D8%AF-%D8%AC%D8%B3%D9%85-2/

9۔ جسمانی اور دماغی صحت کے لیے باقاعدہ ورزش کی اہمیت

https://www.apolloclinic.com/ur/blog/the-importance-of-regular-exercise-for-physical-and-mental-health/

10۔ سرفہرست 5 صحت اور تندرستی کے نکات

https://www.medicoverhospitals.in/ur/articles/health-and-fitness-tips

Physical Fitness

11۔https://ncert.nic.in/textbook/pdf/iehp104.pdf

Notes/اہم نکات