

**BEDD 202EPT**

تفہیم ذات

**Understanding the Self (EPV-IV)**

برائے

بیچلر آف ایجوکیشن

(سال دوم)

ڈائریکٹوریٹ آف ٹرانسلیشن اینڈ پبلی کیشنز

مولانا آزاد نیشنل اردو یونیورسٹی، حیدرآباد

© مولانا آزاد نیشنل اردو یونیورسٹی، حیدرآباد

سلسلہ مطبوعات نمبر-23

ISBN: 978-93-80322-29-2

Edition: August, 2018

|       |  |
|-------|--|
| ناشر  | : رجسٹرار، مولانا آزاد نیشنل اردو یونیورسٹی، حیدرآباد                  |
| اشاعت | : اگست 2018  |
| قیمت  | : 45 روپے (فاصلاتی طرز کے طلبہ کی داخلہ فیس میں کتاب کی قیمت شامل ہے۔) |
| تعداد | : 3400   |
| مطبع  | : میسرز پرنٹ ٹائم اینڈ بزنس انٹرپرائزز، حیدرآباد                       |

Understanding the Self (EPV-IV)

*Edited by:*

Dr. Sameena Basu

Assistant Professor, MANUU College of Teacher Education, Srinagar

*On behalf of the Registrar, Published by:*

**Directorate of Distance Education**

*In collaboration with:*

**Directorate of Translation and Publications**

Maulana Azad National Urdu University

Gachibowli, Hyderabad-500032 (TS)

E-mail: [directordtp@manuu.edu.in](mailto:directordtp@manuu.edu.in)



فاصلاتی تعلیم کے طلباء و طالبات مزید معلومات کے لیے مندرجہ ذیل پتہ پر رابطہ قائم کر سکتے ہیں:

ڈائریکٹر

## نظامت فاصلاتی تعلیم

مولانا آزاد نیشنل اردو یونیورسٹی

گچی باؤلی، حیدرآباد-500032

Phone No.: 1800-425-2958, website: [www.manuu.ac.in](http://www.manuu.ac.in)

## فہرست

| صفحہ نمبر | مصنف  | مضمون  | اکائی نمبر |
|-----------|---|--|------------|
| 5         | وائس چانسلر   | پیغام  |            |
| 6         | ڈاکٹر کٹر   | پیش لفظ  |            |
| 7         | ایڈیٹر  | کورس کا تعارف                                    |            |
| 11        | ڈاکٹر نجم السحر   | مشاہدہ نفس پر مبنی تحریریں                       | اکائی 1:   |
|           | اسوسی ایٹ پروفیسر<br>شعبہ تعلیم و تربیت، مانو، حیدرآباد |  |            |
|           | ڈاکٹر شمینہ بسو   |  |            |
|           | اسٹنٹ پروفیسر<br>مانو کالج آف ٹیچر ایجوکیشن، سری نگر    |  |            |
| 21        | ڈاکٹر نجم السحر   | واقعات زندگی                                     | اکائی 2:   |
|           | ڈاکٹر شمینہ بسو   |  |            |
| 35        | ڈاکٹر نجم السحر   | مشاہدہ کے ذریعے ہم احساسی کو فروغ دینے کا اکتساب | اکائی 3:   |
|           | ڈاکٹر شمینہ بسو   |  |            |

لیٹکوٹج ایڈیٹر:  
ڈاکٹر نجم السحر  
اسوسی ایٹ پروفیسر  
شعبہ تعلیم و تربیت، ڈی ڈی ای، مانو، حیدرآباد

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

## پیغام

### وائس چانسلر

وطن عزیز کی پارلیمنٹ کے جس ایکٹ کے تحت مولانا آزاد نیشنل اردو یونیورسٹی کا قیام عمل میں آیا ہے اُس کی بنیادی سفارش اردو کے ذریعے اعلیٰ تعلیم کا فروغ ہے۔ یہ وہ بنیادی نکتہ ہے جو ایک طرف اس مرکزی یونیورسٹی کو دیگر مرکزی جامعات سے منفرد بناتا ہے تو دوسری طرف ایک امتیازی وصف ہے، ایک شرف ہے جو ملک کے کسی دوسرے ادارے کو حاصل نہیں ہے۔ اردو کے ذریعے علوم کو فروغ دینے کا واحد مقصد و منشا اردو داں طبقے تک عصری علوم کو پہنچانا ہے۔ ایک طویل عرصے سے اردو کا دامن علمی مواد سے لگ بھگ خالی ہے۔ کسی بھی کتب خانے یا کتب فروش کی الماریوں کا سرسری جائزہ بھی تصدیق کر دیتا ہے کہ اردو زبان سمٹ کر چند ”ادبی“ اصناف تک محدود رہ گئی ہے۔ یہی کیفیت رسائل و اخبارات کی اکثریت میں دیکھنے کو ملتی ہے۔ ہماری یہ تحریریں قاری کو کبھی عشق و محبت کی پُر پیچ راہوں کی سیر کراتی ہیں تو کبھی جذباتیت سے پُر سیاسی مسائل میں الجھتی ہیں، کبھی مسلکی اور فکری پس منظر میں مذاہب کی توضیح کرتی ہیں تو کبھی شکوہ شکایت سے ذہن کو گراں بار کرتی ہیں۔ تاہم اردو قاری اور اردو سماج آج کے دور کے اہم ترین علمی موضوعات چاہے وہ خود اُس کی صحت و بقا سے متعلق ہوں یا معاشی اور تجارتی نظام سے، وہ جن مشینوں اور آلات کے درمیان زندگی گزار رہا ہے اُن کی بابت ہوں یا اُس کے گرد و پیش اور ماحول کے مسائل..... وہ ان سے نابلد ہے۔ عوامی سطح پر ان اصناف کی عدم دستیابی نے علوم کے تئیں ایک عدم دلچسپی کی فضا پیدا کر دی ہے جس کا مظہر اردو طبقے میں علمی لیاقت کی کمی ہے۔ یہی وہ چیلنجز ہیں جن سے اردو یونیورسٹی کو نبرد آزما ہونا ہے۔ نصابی مواد کی صورت حال بھی کچھ مختلف نہیں ہے۔ اسکولی سطح کی اردو کتب کی عدم دستیابی کے چرچے ہر تعلیمی سال کے شروع میں زیر بحث آتے ہیں۔ چونکہ اردو یونیورسٹی میں ذریعہ تعلیم ہی اردو ہے اور اس میں علوم کے تقریباً سبھی اہم شعبہ جات کے کورسز موجود ہیں لہذا ان تمام علوم کے لیے نصابی کتابوں کی تیاری اس یونیورسٹی کی اہم ترین ذمہ داری ہے۔ اسی مقصد کے تحت ڈائریکٹوریٹ آف ٹرانسلیشن اینڈ پبلی کیشنز کا قیام عمل میں آیا ہے اور احقر کو اس بات کی بے حد خوشی ہے کہ اپنے قیام کے محض ایک سال کے اندر ہی یہ برگ نو، شمر آور ہو گیا ہے۔ اس کے ذمہ داران کی انتھک محنت اور قلم کاروں کے بھرپور تعاون کے نتیجے میں کتب کی اشاعت کا سلسلہ شروع ہو گیا ہے۔ مجھے یقین ہے کہ کم سے کم وقت میں نصابی اور ہم نصابی کتب کی اشاعت کے بعد اس کے ذمہ داران، اردو عوام کے واسطے بھی علمی مواد، آسان زبان میں تحریر عام فہم کتابوں اور رسائل کی شکل میں شائع کرنے کا سلسلہ شروع کریں گے تاکہ ہم اس یونیورسٹی کے وجود اور اس میں اپنی موجودگی کا حق ادا کر سکیں۔

ڈاکٹر محمد اسلم پرویز

خادمِ اول

مولانا آزاد نیشنل اردو یونیورسٹی

## پیش لفظ

ہندوستان میں اُردو ذریعہ تعلیم کی خاطر خواہ ترقی نہ ہو پانے کے اسباب میں ایک اہم سبب اُردو میں نصابی کتابوں کی کمی ہے۔ اس کے متعدد دیگر عوامل بھی ہیں لیکن اُردو طلبہ کو نصابی اور معاون کتب نہ ملنے کی شکایت ہمیشہ رہی ہے۔ 1998ء میں جب مرکزی حکومت کی طرف سے مولانا آزاد نیشنل اُردو یونیورسٹی کا قیام عمل میں آیا تو اعلیٰ سطح پر کتابوں کی کمی کا احساس شدید ہو گیا۔ اعلیٰ تعلیمی سطح پر صرف نصابی کتابوں کی نہیں بلکہ حوالہ جاتی اور مختلف مضامین کی بنیادی نوعیت کی کتابوں کی ضرورت بھی محسوس کی گئی۔ فاصلاتی طریقہ تعلیم کے تحت چونکہ طلبہ کو نصابی مواد کی فراہمی ضروری ہے لہذا اُردو یونیورسٹی نے مختلف طریقوں سے اُردو میں مواد کا نظم کیا۔ کچھ مواد یہاں بھی تیار کیا گیا مگر علمی کتابوں کی منظم اور مستقل اشاعت کا سلسلہ شروع نہیں کیا جاسکا۔

موجودہ شیخ الجامعہ ڈاکٹر محمد اسلم پرویز نے اپنی آمد کے ساتھ ہی اُردو کتابوں کی اشاعت کے تعلق سے انقلاب آفریں فیصلہ کرتے ہوئے ڈائریکٹوریٹ آف ٹرانسلیشن اینڈ پبلی کیشنز کا قیام عمل میں لایا۔ اس ڈائریکٹوریٹ میں بڑے پیمانے پر نصابی اور دیگر علمی کتب کی تیاری کا کام جاری ہے۔ کوشش یہ کی جا رہی ہے کہ تمام کورسز کی کتابیں متعلقہ مضامین کے ماہرین سے راست طور پر اُردو میں ہی لکھوائی جائیں۔ اہم اور معروف کتابوں کے تراجم کی جانب بھی پیش قدمی کی گئی ہے۔ توقع ہے کہ مذکورہ ڈائریکٹوریٹ ملک میں اشاعتی سرگرمیوں کا ایک بڑا مرکز ثابت ہوگا اور یہاں سے کثیر تعداد میں اُردو کتابیں شائع ہوں گی۔ نصابی اور علمی کتابوں کے ساتھ مختلف مضامین کی وضاحتی فرہنگ کی ضرورت بھی محسوس کی جاتی رہی ہے۔ لہذا یونیورسٹی نے فیصلہ کیا کہ اولاً سائنسی مضامین کی فرہنگیں اس طرح تیاری جائیں جن کی مدد سے طلبہ اور اساتذہ مضمون کی باریکیوں کو خود اپنی زبان میں سمجھ سکیں۔ ڈائریکٹوریٹ کی پہلی اشاعت وضاحتی فرہنگ (حیوانیات و حشریات) کا اجرا فروری 2018ء میں عمل میں آیا۔

زیر نظر کتاب اُن 34 کتابوں میں سے ایک ہے جو بی ایڈ کے طلبہ کے لیے تیار کی گئی ہیں۔ یہ کتابیں بنیادی طور پر فاصلاتی طریقہ تعلیم کے طلبہ کے لیے ہیں تاہم اس سے روایتی طریقہ تعلیم کے طلبہ بھی استفادہ کر سکیں گے۔ اس کے علاوہ یہ کتابیں تعلیم و تدریس کے عام طلبہ اساتذہ اور شائقین کے لیے بھی دستیاب ہیں۔

یہ اعتراف بھی ضروری ہے کہ زیر نظر کتاب کی تیاری میں شیخ الجامعہ کی راست سرپرستی اور نگرانی شامل ہے۔ اُن کی خصوصی دلچسپی کے بغیر اس کتاب کی اشاعت ممکن نہ تھی۔ نظامت فاصلاتی تعلیم اور اسکول برائے تعلیم و تربیت کے اساتذہ اور عہدیداران کا بھی عملی تعاون شامل حال رہا ہے جس کے لیے اُن کا شکر یہ بھی واجب ہے۔

اُمید ہے کہ قارئین اور ماہرین اپنے مشوروں سے نوازیں گے۔

پروفیسر محمد ظفر الدین

ڈائریکٹر، ڈائریکٹوریٹ آف ٹرانسلیشن اینڈ پبلی کیشنز

## کورس کا تعارف

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

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

ڈانیال ڈینٹ (Daniel Dennet) نے خودی پر اظہار خیال کرتے ہوئے کہا کہ ”یہ محض ایک منفی کشش ثقل کا مرکز ہے (self is merely a centre of negative gravity)۔“

اسکے برخلاف کئی ماہرین نفسیات نے اس موضوع کو نہایت سنجیدگی سے لیا اور اس تصور کا بہت گہرائی سے جائزہ لیا اور اس سے جڑے دیگر تصورات جیسے (۱) خود شناخت (self identity)، (۲) خود قدری (self esteem)، (۳) خود احترام (self respect)، (۴) خود با اختیاری (self empowerment) وغیرہ کو بھی اپنی بحث کا موضوع بنایا۔

آئیے ہم دیکھتے ہیں علم نفسیات کے لحاظ سے خودی یا احساس خودی سے کیا مراد ہے۔ خودی کی تعریف اس طرح کی گئی ہے کہ یہ ایک طریقہ جس میں کوئی شخص اپنے بارے میں سوچتا ہے اور اپنی خصوصیات (Traits Nextie)، عقائد اور مقاصد پر اپنے خیالات رکھتا ہے۔

حقیقی اعتبار سے یہ تصور ایک حرکیاتی اور پیچیدہ تصور ہے کیونکہ اس میں فرد کی اندرونی اور خارجی دونوں طرح کی احساس خودی شامل ہوتی ہیں۔ احساس خودی کا ایک اور اہم پہلو یہ ہے کہ یہ مسلسل تغیر پذیر ہوتی ہے یعنی یہ ہمیشہ بدلتے رہتی ہے۔ آپ اس وقت کے بارے میں سوچیں جب آپ محض پانچ سال کے تھے۔ کیا آپ ابھی بھی وہی ہیں جو اس وقت تھے۔ شاید کچھ حد تک آپ وہی ہوں کیونکہ یہ ممکن ہے کہ آپ کی عادتیں، دلچسپیاں ابھی تک وہی ہوں۔ اسکے باوجود آپ مکمل طور پر اپنے آپ کو وہی قرار نہیں دے سکتے۔ اس کا سبب یہی ہے کہ جیسے جیسے آپ کی عمر بڑھتی ہے آپ کا احساس خودی بھی بڑھتا ہے۔

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

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

۱- خود تصویر/خود عکس (self image)

۲- خود قدری (self esteem)

۳- مثالی خود (ideal self)

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

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

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

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

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

☆ اپنی صلاحیتوں پر خود اعتمادی

☆ خود کو قبول کرنا (self acceptance)

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

☆ امید افزائی (optimism)

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

☆ عدم اعتماد

☆ کسی اور کی طرح دکھائی دینے کی خواہش

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

☆ مایوسیت (pessimism)

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

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

اقبال کے تصور "خودی" کو سمجھنے کے لیے ان کی سب سے اولین تصنیف "اسرار خودی" کا مطالعہ بہت اہمیت کا حامل ہے۔ اس کتاب کا انگریزی میں

ترجمہ خود ان کی اپنی زندگی میں ان کے استاد پروفیسر نائل نکلسن (N.A. Nicholson) نے "The Secrets of the self" کے نام سے کیا



اور یہ کتاب لندن سے 1920 میں شائع ہوئی۔ ہم جانتے ہیں کہ اقبال فلسفی شاعر کی حیثیت سے بھی جانے جاتے ہیں۔ ان کے تمام فلسفیانہ خیالات میں ”خودی“ کے تصور کو ان کے فلسفہ کی آبرو کہا جاتا ہے۔ اقبال کے نزدیک ”خودی“ انسانیت کی علیحدہ نہ ہونے والی روح ہے۔ اور جب یہ روح انسان میں جاگ جاتی ہے تو نہ صرف انسان میں انقلاب برپا ہوتا ہے بلکہ اس کے ذریعے پورے سماج اور معاشرہ کو انسانی وجود کا صحیح مفہوم اور اصلی مقصد حیات مل جاتا ہے۔ اقبال اس بات کی وضاحت قرآن کے حوالے سے کرتے ہوئے کہتے ہیں کہ اللہ تعالیٰ نے انسان آدم علیہ السلام کی تخلیق اور ”خودی“ عطا کی تاکہ وہ خدا کے نائب کی حیثیت سے اپنے کردار ادا کرنے کے قابل ہو جائے۔ اللہ تعالیٰ نے انسان کو اپنی تمام مخلوقات میں برتری کا شرف بخشا اور اپنے فرشتوں کو حکم دیا کہ وہ انسان کو سجدہ (بصد احترام) کریں۔ یہ عمل نہ صرف انسانیت کے عزت و احترام کو ظاہر کرتا ہے بلکہ اللہ کے آگے انسان کے مقام کی بھی غمازی کرتا ہے۔

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

اسی طرح انسان کو اپنی ”خودی“ تک پہنچنے کے لیے مختلف ادوار اور مراحل سے گزرنا پڑتا ہے۔

خودی پر اقبال کا ایک بے مثال شعر ہے۔

ہو اگر خود نگر و خود گر و خود گیر خودی

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

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

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

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

قابل ہوں گے۔

## تفہیم ذات

# اکائی (1): مشاہدہ نفس پر مبنی تحریریں

## Introspective Writing

ساخت:

- 1.1 تمہید (Introduction)
- 1.2 مقاصد (Objectives)
- 1.3 مشاہدہ نفس کی تحریریں (Introspective Writing)
- 1.4 ادارہ میں پیش آنے والے اپنے تجربات کو ڈائری کی شکل میں لکھنا  
(Writing one's experiences in the institution in the form of Diary)
- 1.5 خود کی تعلیمی سوانح لکھنا (Writing an Educational Auto Biohraphy of the self)
- 1.6 زندگی کے تئیں اپنی خود کی توقعات کے بارے میں لکھنا (Writing about one's expectations in life)
- 1.7 زندگی میں مسابقتی صورت حال کو جرات مندانہ طریقے پر نمٹنے کے بارے میں لکھنا  
(Writing about the Problematic Situations faced boldly in Life)
- 1.8 اپنی زندگی کے خوشگوار حالات کو درج کرنا (Recording Happy Moments in Life)
- 1.9 اکائی کے اختتام کی سرگرمیاں (Unit End Exercises)
- 1.10 سفارش کردہ کتب (Suggested Reading)

---

### 1.1 تمہید:

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

مشاہدہ نفس ہزاروں سال سے فلسفیانہ بحث کا ایک موضوع رہا ہے۔ مشہور فلسفی افلاطون پر چھتا ہے ”۔۔۔۔۔ کیوں نہ ہم اپنے خود کے خیالات کو سکون و صبر کے ساتھ جائزہ لیں اور پوری طرح اسکو جانچیں اور دیکھیں کہ ہم میں نظر آنے والی چیزیں درحقیقت کیا ہیں؟“

یوں تو مشاہدہ نفس کا اطلاق فلسفیانہ خیالات کے مختلف پہلوؤں پر ہوتا ہے لیکن یہ مطالعہ علم (Epistemology) میں اپنے کردار کے لئے سب سے زیادہ اہم سمجھا جاتا ہے اور اسکے حوالے سے مشاہدہ نفس کا مقابلہ ادراک (Perception)، علت (Reasoning)، حافظہ (Memory) اور علمی ذرائع کے ثبوت (Testimony) کے ساتھ کیا جاتا ہے۔

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

## 1.2 مقاصد:

- 1- اس اکائی کے تکمیل کے بعد آپ اس قابل ہوں گے کہ مشاہدہ نفس پر مبنی تحریروں کی اہمیت کو جان سکیں۔
- 2- اپنے خیالات و احساسات کو ڈائری میں لکھ سکیں۔
- 3- تعلیمی سفر میں پیش آنے والے اپنے تجربات کو تعلیمی سوانح میں تحریر کر سکیں۔
- 4- زندگی کے تئیں اپنی توقعات کو تحریراً بیان کر سکیں۔
- 5- زندگی میں پیش آنے والے مسائل اور ان سے نمٹنے کے واقعات کو تحریراً بیان کر سکیں۔
- 6- زندگی میں پیش آنے والے اپنے خوشگوار لمحات کو درج کر سکیں۔

## 1.3 مشاہدہ نفس پر مبنی تحریریں:

عام طور پر یہ دیکھا جاتا ہے کہ ہم ہمیشہ دوسروں کا مشاہدہ اور تجزیہ کرتے رہتے ہیں۔ چاہے وہ کام کی جگہ ہو یا کوئی دستاویز ہو یا پھر اپنے دوست کا بھیجا ہوا کوئی پیغام۔ ہمارا دماغ ہر دم ان کا تنقیدی جائزہ لیتے رہتا ہے تاکہ ان کی گہرائی تک پہنچا جاسکے۔ اس طرح یہ ہماری فطرت ثانی بن جاتی ہے یہ کہ ہم کسی بھی چیز کو ناقداً انداز میں سوچتے رہیں اور تجزیہ کرتے رہیں۔ لیکن یہ عجیب بات ہے ہم اس عادت کو اپنے لئے استعمال نہیں کرتے۔ یعنی ہم خود اپنے نفس کا، اپنے کردار کا، اور اپنے اعمال کا جائزہ نہیں لیتے اور ان کی خوبیوں اور خامیوں کا اندازہ نہیں لگاتے۔ خود کے اندر جھانکتا اور اپنے نفس کا مطالعہ کرنا ایک نایاب وصف ہے۔

اور اگر ہم اپنے نفس کا مطالعہ کرنے کے بعد حاصل ہونے والے مشاہدات یا نتائج کو قلمبند کرتے جائیں تو یہ ہمارے لئے رہنمائی، اصلاح اور بہتر طور ہر زندگی گزارنے اور زندگی کی حقیقی معنوں میں لطف اندوزی کا موجب بن سکتے ہیں۔

- 1- ذیل میں مشاہدہ نفس پر مبنی تحریروں کے فائدے بیان کئے جا رہے ہیں۔
- 1- یہ آپ کو ہماری زندگی کے منفی رجحانات پر غور کرنے کے قابل بناتے ہیں۔
- 2- یہ آپ کو ایک زندگی کی ایک وسیع تر تصویر پر توجہ منبہ دل کراتے ہیں۔
- 3- یہ آپ کو اپنے خوف اور ڈر پر قابو پانے میں مدد دیتے ہیں۔
- 4- یہ آپ کی خوشی کو اپنے خود کے بنائے ہوئے اصولوں و شرائط کی روشنی میں واضح طور پر تعریف (define) کرنے کے قابل بناتے ہیں۔

- 5- یہ آپ کو اپنے ضمیر کی آواز پر مبنی خود کے فیصلے لینے کے قابل بناتے ہیں۔
- 6- یہ آپ کو ان چیزوں پر پریشان ہونے سے بچاتے ہیں جو آپ کے کنٹرول میں نہیں ہیں۔
- 7- جب 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۔ لہذا ہمیں ہر روز کم از کم پانچ منٹ کا وقت اپنے نفس کے مطالعہ کے لئے وقف کرنا چاہیے تاکہ اسکے بدلے ہمیں خوشیوں کا زیادہ بہتر موقع مل سکیں۔

#### 1.4 ادارہ میں پیش آنے والے اپنے تجربات کو ڈائری کی شکل میں لکھنا:

ڈائری کیا ہے؟

ڈائری ایک ایسی جگہ ہے جہاں آپ اہم واقعات، تجربات اور دیگر ذاتی دلچسپی کی چیزوں کا ریکارڈ رکھتے ہیں۔ آپ اس ڈائری میں جو بھی بات آپ کو اچھی لگے لکھ لیتے ہیں بغیر کسی فیصلے اور تنقید کے۔ یہ کسی فرد کے ذہن کا آزادانہ اور محفوظ پھیلاؤ (extension) ہے۔ ڈائری میں خود کے احساسات اور عقائد پائے جاتے ہیں اور کسی بھی زندگی کی تعین قدر کے سلسلے میں یہ بہت کام آتے ہیں۔

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

آپ کو ڈائری کیوں رکھنا چاہیے:

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

اپنے تجربات کو ڈائری میں کس طرح شیئر (share) کریں:

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

ذیل میں اس کام کے لئے چند ہدایات دی جا رہی ہیں:

- 1- لکھنے کا فیصلہ کیجیے۔
- 2- آپ جس چیز کے بارے میں لکھنا کا ارادہ رکھتے ہیں اس کے بارے میں مختلف خیالات کو یکجا کیجیے اور پھر فیصلہ کیجیے کہ کس بارے میں خصوصی طور پر آپ کو لکھنا چاہیے۔
- 3- لکھنے کا ایک شیڈول بنائیے۔ آپ اکثر لکھنا چاہتے ہیں یا کبھی کبھار اس کا فیصلہ لینا آپ کے لئے ضروری ہوتا ہے تاکہ آپ لکھنے کے لئے وقت مقرر کر لیں، ہفتہ میں ایک بار، روزانہ یا پھر کوئی اور مدت۔
- 4- ایک مقررہ وقت کے حدود کا تعین کر لیں۔ یہ اس بات پر منحصر ہوتا ہے کہ آپ کتنی مقدار لکھنا چاہتے ہیں۔ آدھ گھنٹہ سے ایک گھنٹہ تک کی مدت ایک آئیڈیل ہو سکتی ہے۔
- 5- ایک فارمٹ کو منتخب کر لیں: ڈائری لکھنے کے کئی فارمٹ ہو سکتے ہیں جس کا انحصار اس بات پر ہوتا ہے کہ آپ کیا اور کتنا لکھنا چاہتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ ان کاموں کی فہرست بنانا چاہتے ہوں جنہیں آپ کو پائے تکمیل کو پہنچانا ہو۔ یا پھر اس گفتگو کو تحریر کر لینا چاہتے ہوں جو کسی سے ہو چکی ہو یا پھر

ہونے والی ہو۔ بعض لوگ ڈائری کو مختصر نوٹ کے بطور لکھنے کو ترجیح دیتے ہیں تو بعض لوگ تفصیلی پیرا گراف لکھنا پسند کرتے ہیں۔ آپ کو یہ فیصلہ کرنا ہوگا آپ کس فارمٹ کو پسند کرتے ہیں۔

6- اپنی لکھی گئی تحریروں پر تاریخ ڈالیں: جب کبھی آپ ڈائری میں لکھیں تو ضروری طور پر اس دن کی تاریخ درج کر دیں۔ اس سے آپ کو بعد میں ان پر نظر کرنے پر سمجھنے میں سہولت ہوتی۔

7- پہلی تمہیدی تحریر سے شروعات کریں: ڈائری میں باضابطہ لکھنے سے قبل ایک تمہیدی نوٹ ضرور لکھیں جس میں آپ کا تعارف، آپ کی پسند کی چیزیں، آپ کے پسندیدہ مشغلے اور دیگر ضروری چیزیں درج کی جائیں۔ تاکہ ڈائری کھولتے ہی آپ کا عکس اس میں نظر آئے۔

8- لکھتے وقت ایسا اسلوب اختیار کریں جیسے کہ آپ اپنے کوئی مخلص دوست کو لکھ رہے ہوں۔

9- جب آپ ڈائری میں کچھ تحریر کر رہے ہوں تو اپنے آپ پر سختی کرنے سے پرہیز کریں۔ یعنی خیالات کا آزادانہ بہاؤ ہونے دیں اور یہ نہ سوچیں کہ آپ کو Perfect ہونا ہے اور آپ کی تحریر کو املا اور قواعد کی غلطیوں سے پاک ہونا چاہئے۔

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

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

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

## 1.5 خود کی تعلیمی سوانح لکھنا:

تعلیمی سوانح (Educational Autobiography) سے کیا مراد ہے؟

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

تعلیمی سوانح کے مقاصد:

تعلیمی سوانح نگاری کے درج ذیل مقاصد ہوتے ہیں:

☆ خود کی معلومات میں اضافہ کرنا

☆ زندگی میں روزمرہ کی صورت حال اور تجربات کا تجزیہ کرنے اور تجزیہ کرنے کی صلاحیت کو فروغ دینا۔

☆ اپنی ذاتی سوانح کو اپنے دوست و احباب، پڑوسیوں، خاندان اور مقامی و عالمی سطح پر سماجی اور ثقافتی حوالے سے مربوط کرنا۔

☆ اپنے ذاتی مسائل پر دوبارہ غور کرنا اور ان سے نمٹنے کے ذرائع پیدا کرنا۔

تعلیمی سوانح کی ساخت اور اس کا مواد:

1- تمہیدی بیان: تعلیمی سوانح کی ابتداء تمہیدی بیان سے کی جائے۔

2- تجربات کو جوڑنا اور دوبارہ جمع کرنا:

(الف) ان تجربات کو جمع کرنا جو آپ کے اکتسابی عمل میں پیش آئے ہوں۔

- (ب) تعلیمی زندگی کے مختلف مراحل جیسے پرائمری، سکندری اور کالج کی تعلیم کے دوران پیش آنے والے تمام اہم تعلیمی تجربات شامل کئے جائیں۔
- (ج) نہ صرف یہ کہ تعلیمی بلکہ سماجی، سیاسی اور معاشی تمام اہم واقعات بھی شامل کئے جائیں جس نے آپ کو متاثر کیا ہو۔
- (د) کسی بھی فرد کی شخصیت کی نشوونما میں فلسفیانہ اور فکر انگیز واقعات بھی اثر ڈالتے ہیں۔ لہذا ان سے جڑے خیالات و تجربات بھی جمع کئے جائیں۔
- 3- تجربات کو باہم مربوط کرنا:
- سماجی، ثقافتی، سیاسی، معاشی نیز فلسفیانہ اور فکر انگیز تجربات سے آپ کے تعلیمی تجربات کو جوڑنا چاہیے۔
- 4- تخلیقی سوچ کا مظاہرہ کرنا:
- سوانح نگاری کے دوران آپ کے لئے لازم ہے کہ اپنے پچھلے تجربات کے بارے میں آپ تنقیدی نکتہ نظر رکھیں۔ آپ اس بات کا ناقدانہ جائزہ لیں کہ کون سے واقعات میں آپ کی تشکیل میں مثبت کردار کے ذمہ دار اور کون سے واقعات ہیں جو پر منفی اثرات ڈالے ہیں۔
- 5- اختتام: تمام تجربات جمع کرنے، باہم مربوط کرنے اور پھر ان پر تنقیدی جائزہ لینے کے بعد اپنی سوانح کے لئے اختتامی کلمات لکھیں۔
- 6- حواشی اور دیگر منسلکات: سوانح کے ساتھ آخر میں آپ کی اور دیگر افراد خاندان کی تصاویر اور دیگر تعلیمی دستاویزات (documents) بھی منسلک کئے جائیں۔

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

توقع سے کیا مراد ہے؟

توقع اس بات کا عقیدہ (belief) ہے کہ مشاہدہ مستقبل میں ضرور واقع ہوگا۔ یا ہم یوں کہہ سکتے ہیں کہ ایسی چیز جس کے واقع ہونے کا یقین ہو تو توقع (expectation) کہلاتی ہے۔ توقعات ہمیں دنیا کو دیکھنے والی نظر فراہم کرتے ہیں اور کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ دنیا میں کچھ چیزیں ایسی بھی رونما ہوتی ہیں جو ہماری توقعات کے خلاف ہوتی ہیں۔ لہذا ہمیں ہر گھڑی اپنی توقعات کو سمجھنا چاہیے اور اپنی زندگی اور زندگی کے تجربات کو بہتر بنانے کی کوشش کرنی چاہیے۔

زندگی سے آپ کی کیا توقعات وابستہ ہوتی ہیں؟

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

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

درجہ بالا بیانات سے یہ واضح ہو چکی ہے کہ ہم سبھی توقعات رکھتے ہیں اور زندگی کو با معنی اور لطف اندوز بنانے کے لئے ہمیں چاہیے کہ ان توقعات کو تحریر کر لیں۔

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

1- توقعات کی فہرست تیار کر لیں:

سب سے پہلے آپ توقعات کی کھوج کریں اور ان کی فہرست مرتب کر لیں۔ پھر دیکھیں کہ کون سی توقعات ہیں جو آپ کی خوشی و اطمینان دیتی ہیں

اور کوئی توقعات ہیں جس سے آپ کو غصہ اور جھنجھلاہٹ طاری ہوتی ہے۔ یقیناً آپ ان ہی توقعات کو قائم رکھیں گے جو آپ کے لئے خوشی کا باعث ہوں گے۔

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

☆ توقعات کی فہرست میں مختلف زمرے رکھیں جیسے دوست کے ساتھ توقعات کی وابستگی، اسی طرح خاندان، والدین، شریک زندگی، ڈاکٹر و دیگر پیشہ

وارانہ افراد جیسے ڈنٹسٹ، ٹیچر، کمپنی، انٹرنیٹ سروس فراہم کار وغیرہ۔

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

توقعات کا تجزیہ کریں:

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

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

2- کیا یہ توقع مجھے خوشی دیتی ہے؟

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

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

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

وابستہ کی؟

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

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

جب کوئی توقع بہت بڑی ہو اور اسکی حقیقت میں بدلنا ناممکن نظر آئے تو ہمیں ان توقعات سے دست برداری نہیں اختیار کرنی چاہیے۔ اسکے بجائے

ہمیں اسے طویل مدتی قرار دے کر اس توقع کو چھوٹے چھوٹے اجزاء میں تقسیم کرنا چاہیے اور ان چھوٹی چھوٹی توقعات کو مسلسل حاصل کرنے کی سعی کرنی چاہیے۔

8- اس توقع کو پورا کرنے کا ذمہ دار کون ہے؟

اس سے مراد یہ ہے کہ کی گئی توقع کس سے وابستہ کی گئی ہے؟

توقعات کو پورا کرنا خوشی کی کلید ہوتی ہے:

ایک دانش مندانہ قول ہے ”خوش رہنے کے دو طریقے ہوتے ہیں، اپنی حقیقت پسندی کو بہتر بنا دیا پھر اپنی توقعات میں کمی کر لو۔“

جب ہم حقیقت پسندانہ توقعات وابستہ رکھتے ہیں تو ہمیں یہ موقع ملتا ہے کہ ہم ہر شخص کی غلطیوں یا خامیوں کو قبول کر لیں۔ ہمیں اس بات کی ضرورت

ہے کہ ہم اپنی زندگی اور اپنے لئے گئے فیصلوں کی ذمہ داری خود قبول کریں، قبل اس کے کہ ہم یہی توقعات دوسروں سے رکھیں۔

## 1.7 زندگی میں مسابقتی صورت حال کو جرأت مندانہ طریقہ پر نمٹنے کے بارے میں لکھنا:

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 لئے جدوجہد کرتے

ہیں۔ انسان بالخصوص جب مسائل کا سامنا کرتا ہے تو اسے ایک طرح کا اطمینان حاصل ہوتا ہے اور کسی چیز کو حاصل کرنے کا احساس ابھرتا ہے۔ کبھی ایسا بھی ہوتا

ہے کہ اگر کوئی شخص پے در پے چیلنجز سے گھرا ہوتا ہے۔ اور ان سے نمٹنے میں ناکام ہوتا ہے تو اس نکتہ پر چیلنجز اس کے لئے مسائل بن جاتے ہیں جس سے وہ

دکھ اور Frustration کا شکار ہو جاتا ہے۔



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

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

لوگ انفرادی طور پر زندگی کے مشکل حالات سے نمٹنے کے لئے 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 لئے دیکھے گا، یا حالی مشکلات کی صورت میں آپ اپنے مالیات (Finances) کو از سر نو ترتیب دیں گے۔ دکھ کے موقعوں پر اپنے چاہنے والے بہت اہمیت رکھتے ہیں۔

ذیل میں کچھ طریقے پیش کئے جا رہے ہیں جس 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:

جیسی بھی صورت حال آپ کو درپیش ہو اس کا ہمت اور حوصلہ سے سامنا کریں۔

2- وجود کو قائم رکھیں:

اپنے وجود کو قائم رکھنا، یعنی کھوند دینا ایک زبردست قوت ہے۔ اگر آپ ناکامی کی صورت میں بھی پورے شعور اور آگہی کے ساتھ چیلنج کا سامنا کرنے کی عادت بنالیں، تو پھر آپ دیکھیں گے کہ چیلنج کس طرح چیلنج باقی نہیں رہیں گے۔

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

ہمیں یہ اچھی طرح سمجھ لینا چاہیے کہ ہمارے مسائل کا حل ہمیں خود تلاش کرنا پڑتا ہے۔ یہاں تک کہ ان حالات میں بھی جب کوئی اور آپ کے پارٹنر یا اتھارٹی کی حیثیت سے رول ادا کر رہا ہوں 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 ہنمائی تلاش کرنے میں صرف کریں گے۔ اتنی ہی زیادہ مدت تک آپ مسئلہ کو نظر انداز کرتے رہیں گے۔

4- اپنے آپ کو جانیں/ پہچانیں:

کچھ لوگوں کے لئے کچھ چیلنج بہت مشکل نظر آتے ہیں جبکہ دوسرے انھیں چیلنج کو 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- چیلنج ترقی پانے کے مواقع ہوتے ہیں:

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

مسائل کی صورت حال کے بارے میں کیوں تحریر کریں؟

ذیل میں اسکے مختلف اسباب دیے جا رہے ہیں:

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

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

☆ دباؤ (pressure) کے تحت آپ کی صلاحیتوں کے مظاہرہ کا پتہ چلتا ہے۔

☆ اپنی شخصیت کے اظہار کا موقع ملتا ہے اور آپ حقیقی طور پر انسان بننے کے قابل ہوتے ہیں۔

☆ خود کے بارے میں ایک اہم سبق سیکھنے کا موقع ملتا ہے۔

جرات مندانه طريقه سے مسائلى صورت حال كو بيان كرنا:

- كيا آپ نے اپنى زندگى ميں چيلنجس كا سامنا كيا هے؟ كيا بسا اوقات آپ اس صورت حال سے بارمان گئے يا آپ نے كجھى يه محسوس كيا كذا اب آگے بڑھنے كى كوئى صورت نهيں؟ كيا آپ نے اپنے آپ كو ذهنى طور پر اس بات كے لئى تيار كيا كذا مشكل صورت حال سے كس طرح مقابله كيا جائے۔
- اگر آپ مشكل چيلنجس كا جرات مندانه طريقه پر مقابله كر چكے هوں تو STAR طريقه كا استعمال كرتے هوءے اسكو بيان كريں:
- (الف) صورت حال/چيلنج: آپ كو درپيش چيلنج كا پس منظر لكھئے۔
- (ب) اقدامات: صورت حال كو بهتر بنانے كے لئى آپ نے كون سے اقدامات اختيار كئے اسكى وضاحت كريں۔
- (ج) نتائج: آپ كى ان كوششوں سے كيا نتائج حاصل هوءے اس پر روشنى ڈالئے۔

## 1.8 اپنى زندگى كے خوشگوار لمحات كو ريكارڈ كرنا

هامارى زندگى محض كام، كهيل، محبت، يقين، اميد وغيره كے آگے بهى بهت كجھ هے۔ ليكن اس ميں وسيع منصوبه سازى، اهداف، خاندان، دوست احباب كے ساتھ اپنى ترقى كو شامل كرنا پڑتا هے اور ساتھ زندگى كے تئىں اپنے ذاتى خيالات واحساسات كو بهى خوشگوار لمحات كے بارے ميں لكھنا۔

اپنى زندگى كے خوشگوار لمحات كو ريكارڈ كرنا بهت اهم هوسكتا هے۔ ليكن جب تك آپ اس كے لئى اپنے وقت سے كجھ وقت نكال كر اس كام كے لئى مختص نهيں كر ديتے، يه آپ كے دماغ كا سب سے آخرى كام بن جاتا هے۔ اس كام كو انجام دينے كے بے حساب طريقے هيں جن كے ذريعه آپ ان خاص لمحات كو قيد كر سكتے هيں۔

برين اشارم (Brain Storm):

سب سے بهتر طريقه اس ضمن ميں يه هے كه آپ كى زندگى ميں جب بهى كوئى خوشى كے مواقع آئىں آپ ان واقعات كى فهرست بنا لىں۔ نمونے كے طور پر ذيل ميں چند واقعات (events) ديئے گئے هيں جو عموماً هميں خوشى ديتے هيں۔ اس طرح سے آپ اپنى فهرست تيار كر سكتے هيں:

- ☆ كسى نے آپ كو تحفه ديا
- ☆ آپ كى سالگره كى تقريبن
- ☆ آپ كا كوئى قابل قدر كام جسكى ستائش دوسروں نے كى هو
- ☆ آپ كى علمى تحصيل جيسے آپ نے كوئى اسكا لرشپ حاصل كى يا امتحانات ميں اعزاز حاصل كيا
- ☆ آپ كو يه خبر ملتى هے كه آپ نے جس اداره ميں تعليم حاصل كرنے كا خواب ديكها تھا اس ميں آپ كو داخلىل چكا هے
- ☆ آپ كے كوئى قريبنى عزيز يا رسته دار علالت كے بعد صحت ياب هوتے هيں
- ☆ آپ كو نوكرى حاصل هوئى
- ☆ آپ كى والده/والد نے آپ كو كوئى تحفه ديا
- ☆ آپ كے خاندان ميں ايكنه فرء كا اضافه هوا
- ☆ آپ نے اپنى كوئى برى عادت پر تقابو پاليا
- ☆ آپ نے كوئى تاريخى مقام، تفرجى مقام يا كوئى نئے ملك يا شهر كى سير كى

☆ آپ نے کسی کی مدد کی اور وہ آپ کا احسان مندرہا

☆ آپ نے کسی کو کوئی بڑے مسئلہ یا حادثہ سے بچالیا

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

## 1.9 اکائی کے اختتام کی سرگرمیاں

- 1- آپ اپنے نفس کا مشاہدہ کیجیے اور بتائیے کہ آپ میں کون سی اہم خوبیاں اور خامیاں نظر آتی ہیں۔
- 2- اپنی تعلیمی کیریئر کو ایک سوانح کی شکل میں لکھئے اور اس میں ابتداء سے لے کر اب تک کے تعلیمی سفر میں پیش آنے والے اہم واقعات کو درج کیجئے۔
- 3- ایک ڈائری بنائیے اور اس میں آپ کی پیشہ وارانہ زندگی میں پیش آنے والے اہم واقعات لکھئے۔
- 4- زندگی کے تین آپ کوئی توقعات وابستہ رکھے ہوئے ہیں۔ ان توقعات کی فہرست تیار کیجئے۔

## 1.10 سفارش کردہ کتب

1. Edwards, Ali (2008). Sharing Your Story: Recording Life's Details with Mini Books. Creating Keepsakes.
2. Efklides, A. & Moraitou, D. (2012). (ED) A Positive Psychology Perspective on Quality of Life. Berlin: Springer Science & Business Media.
3. Filewych, Karen (2017). How Do I Get Them to Write?: Explore the Reading-Writing Connection Using Freewriting and Mentor Texts to Motivate and Empower Students. Canada: Pembroke Publishers Limited
4. Harris, Judith (2012). Signifying Pain: Constructing and Healing the Self through Writing. New York: SUNY Press.
5. Hassler, Christine (2016). Expectation Hangover: Free Yourself from Your Past, Change Your Present and Get What You Really Want. CA: New World Library.
6. Hattie, John (2014). Self-Concept. New York: Psychology Press.
7. Hoffe, Otfried (2010). Can Virtue Make Us Happy?: The Art of Living and Morality. Illinois: Northwestern University Press
8. Kride, Craig (2013). (ED) Writing Educational Biography: Explorations in Qualitative Research. United Kingdom: Routledge
9. Ludwig, A. M. (1997). How Do We Know Who We Are?: A Biography of the Self. United Kingdom: Oxford University Press

10. McKay, M. & Fanning, P. (2005). *Self-Esteem*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
11. Megginson, D. & Whitaker, V. (1997). *Cultivating Self-Development*. India: Universities Press.
12. Miller, D. & Moran, T (2012). *Self-Esteem: A Guide for Teachers*. New Delhi: SAGE Publications India Pvt Ltd.
13. Ramsay, G. & Sweet H. (2008). *A Creative Guide to Exploring Your Life: Self-Reflection Using Photography, Art and Writing*. London: Jessica Kingsley Publishers.
14. Sachs, Jonah (2018). *Unsafe Thinking: How to be Creative and Bold When You Need It Most*. New York: Random House.
15. Sood, A. K. (2017). *Philosophy of Life: Connecting Dots*. India: Partridge Publishing
16. Wylie, R. C. (1989). *Measures of Self-Concept*. USA: University of Nebraska Press.

## اکائی-2 : واقعاتِ زندگی

### Life Events

ساخت:

|       |  |
|-------|--|
| 2.1   | تمہید  |
| 2.2   | مقاصد  |
| 2.3   | واقعاتِ زندگی (Life Events)  |
| 2.3.1 | تعارف (Introduction)   |
| 2.3.2 | واقعاتِ زندگی کی اقسام (Types of Life Events)                                  |
| 2.3.3 | وہ واقعات جو ہماری زندگی کو سانچے میں ڈھالتے ہیں (Events that shape our life)  |
| 2.3.4 | واقعاتِ زندگی کی اثر پذیری کو سمجھنا (understanding the impact of Life Events) |
| 2.4   | حیاتی مہارتوں کا تعارف (Introduction to Life Skills)                           |
| 2.4.1 | حیاتی مہارتوں کی تعریف (Defining Life Skills)                                  |
| 2.4.2 | حیاتی مہارتوں کی درجہ بندی (Categorizing Life Skills)                          |
| 2.4.3 | حیاتی مہارتوں کی اہمیت (Importance of Life Skills)                             |
| 2.5   | پوسٹر بنانا (چارٹ بنانا)   |
| 2.5.1 | ٹائم لائن (Time-Line)  |
| 2.5.2 | ذہنی نقشہ (Mind Map)   |
| 2.5.3 | کہانی (Story)  |
| 2.5.4 | گیت (Song)   |
| 2.5.5 | شاعری (Poetry)   |
| 2.5.6 | پوسٹر (Poster)   |
| 2.5.7 | ڈیجیٹل کہانی (Digital Story)   |

2.5.8 پورپوائنٹ پیشکش (PPT Presentation)

2.6 تجربات شیئر کرنا (Sharing Experiences)

2.7 اکائی کے اختتام کی سرگرمیاں (Unit End Activities)

2.8 سفارش کردہ کتب (Suggested Readings)

2.1 تمہید:

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

2.2 مقاصد:

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

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

2.3 واقعات زندگی:

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

2.3.2 واقعات زندگی کے اقسام:

واقعات زندگی وہ تجربات ہوتے جو متوقع (expected) بھی ہو سکتے ہیں اور غیر متوقع (un expected) بھی۔ ہر فرد اور سماج میں تبدیلیاں آتی رہتی ہیں۔ رشتوں میں تبدیلی، جسمانی تبدیلی اور زندگی کی صورت حال میں تبدیلی وہ تبدیلیاں ہیں جو فرد کی شخصیت کی نشوونما پر براہ راست اثر ڈالتی ہیں۔ توقع کردہ واقعات وہ ہوتے ہیں جن کا فرد کو یقین ہوتا ہے کہ وہ واقع ہوں گے۔ یہ واقعات منصوبہ بند ہوتے ہیں۔ واقعات عمومی (usual) بھی ہوتے ہیں اور غیر عمومی (unusual) بھی۔ عمومی واقعات توقع کردہ ہوتے ہیں لہذا اتنا و نہیں پیدا کرتے لیکن جو غیر متوقع یا غیر عمومی واقعات ہوتے ہیں وہ جذباتی دباؤ کا سبب بنتے ہیں۔ مثال کے طور پر عزیز یا رشتہ دار، یا کوئی خاندان کا فرد کا انتقال ہو جانا، کوئی بیماری میں مبتلا ہو جانا، یا کوئی بڑا بھاری نقصان اٹھانا، یا نوکری ختم ہو جانا یا آپسی رشتوں میں بگاڑ پیدا ہونا وغیرہ۔ اس طرح کے واقعات بہت گہرے جذباتی صدمہ کا باعث بنتے ہیں۔ اور ہمیں اپنی روزمرہ زندگی کی طلب سے نمٹنے کی صلاحیت پر منفی اثر ڈالتے ہیں۔

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

1- خوشی اور غم کے واقعات

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

3- مثبت اور منفی واقعات

### 2.3.3 واقعات زندگی کی اثر پذیری:

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

### 2.3.4 واقعات جو ہماری زندگی کو سانچے میں ڈھالتے ہیں:

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

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

سرگرمی:

کچھ لمحوں کے لئے آپ کی زندگی میں رونما ہونے والے اہم واقعات پر غور کیجیے اور سوچئے کہ ان واقعات آپ کی ذاتی نشوونما پر کس حد تک اثر ڈالا۔ ذیل کے چارٹ میں دیئے گئے سوالات آپ کو مختصراً واقعہ بیان کرنے میں رہنمائی کریں۔ پھر آپ دیکھیں کہ آپ نے ان واقعات سے کس حد تک سیکھا:

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

(الف) وہ واقعہ کیوں رونما ہوا؟

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

(ج) کون کون ان میں شامل تھے؟

(د) واقعہ کب ہوا اور کیسے ہوا؟

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

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

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

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

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

(الف) نتیجہ کیا تھا؟

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

(ج) آپ نے خود سے اسکے ذریعے کیا سیکھا؟

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

الغرض، واقعات زندگی ہماری زندگی کی تاریخ کا حصہ بن جاتے ہیں اور ہمارے لئے وہ بہترین استاد ہوتے ہیں۔ واقعات چاہے بڑے ہوں یا چھوٹے وہ ہمیں سکھاتے ہیں۔ ہماری موجودہ زندگی چاہے اچھی ہو یا بُری، انہیں واقعات کی بنیاد پر کھڑی ہے اور موجودہ رونما ہونے والے واقعات ہمارے مستقبل کی تعمیر کرتے رہیں گے۔

## 2.4 حیاتی مہارتوں کا تعارف:

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

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

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

☆ جب آپ اسکول اور کالج میں ہوں تو آپ کو مطالعہ کی مہارتوں (Study Skills) کی ضرورت ہوتی ہے۔

☆ جب آپ گھریا دیگر کوئی چیز خرید رہے ہوں تو گفت و شنید کی مہارت (Negotiation Skills) درکار ہوگی۔

☆ جب آپ نوکری کر رہے ہوں تو قائدانہ مہارت (Leadership Skills) اور پیشکش کی مہارت (Presentation Skills) کی ضرورت ہوگی۔

☆ جب آپ اپنی فیملی کی شروعات کریں تو آپ کو (Parenting Skills) کی ضرورت پڑے گی۔



☆ زندگی میں بعض اوقات ایسے آتے ہیں جب آپ کو تنازعہ کے حل (Conflict Resolution) و تناؤ کی تنظیم (Stress Management) اور مسائل کے حل (Problem Solving) جیسے مہارتوں کی ضرورت درکار ہوگی۔

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

#### 2.4.1 حیاتی مہارتوں کی تعریف:

ورلڈ ہیلت آرگنائزیشن (WHO) نے حیاتی مہارتوں کی تعریف اس طرح کی ہے ”برتاؤ میں مثبت اور ہم آہنگی پیدا کرنے والی صلاحیتیں جو فرد کو اس قابل بناتی ہیں کہ وہ روزمرہ زندگی کے چیلنجز اور ڈیمانڈ سے موثر طریقے پر مقابلہ کر سکے“

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

UNICEF نے حیاتی مہارتوں کی تعریف ان الفاظ میں کی ”برتاؤ کی تبدیلی یا برتاؤ کی نشوونما کی طرز رسائی جو تین میدانوں (areas) یعنی علم، رویہ اور مہارتوں میں توازن قائم کرنے کے لئے ڈیزائن کی گئی ہو“

"a behaviour change or behaviour development approach designed to address a balance of three areas knowledge, attitude and skills"

#### 2.4.2 حیاتی مہارتوں کی درجہ بندی:

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

جن میں چند درج ذیل ہیں:

☆ اکیسویں صدی کی مہارتیں

☆ غیر ذہانتی مہارتیں

☆ غیر تعلیمی مہارتیں

☆ کرداری مہارتیں

☆ سافٹ مہارتیں

☆ سماجی اور جذباتی اکتساب (SEL)

حالانکہ مندرجہ بالا یہ تمام اصطلاحیں مترادف یا ہم معنی نہیں ہیں لیکن وہ ذہنی خاکوں (mind sets)، عام مہارتوں اور صلاحیتوں پر مشتمل ہوتی ہیں۔ ورلڈ ہیلت آرگنائزیشن کی جانب سے نشاندہی کی جانے والی حیاتی مہارتیں:

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

### 2.4.3 حیاتی مہارتوں کی اہمیت:

مسلل بدلتے ماحول میں، حیاتی مہارتوں کے حامل ہونا ہماری روزمرہ زندگی کے چیلنجز کا مقابلہ کرنے کے لئے ایک ناگزیر حصہ میں ہیں۔ پچھلے چند ہوں میں پوری دنیا میں تیز رفتاری 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 لئے طلباء کو تناؤ (stress) اور الجھن (frustration) کا مقابلہ کرنے کے لئے نئی حیاتی مہارتوں کی ضرورت پڑتی ہے۔

فرد کے لئے حیاتی مہارتوں کے فائدے:

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

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

### 2.4.4 جماعتی مباحثے (Class discussions)

☆ برین اسٹارمنگ (Brain Storming)

☆ مظاہرات (Demonstration)

☆ اداکاری (Role play)

☆ سمعی و بصری سرگرمیاں

☆ فیصلہ سازی کے نقشے تیار کرنا (Decision Mapping)

☆ تعلیمی کھیل اور تمثیل (Simulations)

☆ کیس اسٹڈیز

☆ کہانیاں سنانا

☆ تقاریر و مباحثے

2.5 پوسٹر بنانا / چارٹ بنانا

2.5.1 ٹائم لائن (Time Line):

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

|                   |       |               |               |              |                  |
|-------------------|-------|---------------|---------------|--------------|------------------|
| میری پیدائش کا دن | کتنے  | اسکول کا پہلا | پہلی مرتبہ زو | سائیکل چلانا | آج میں 11 سال کا |
|                   | کاٹنا | دن            | کودیکھا       | سیکھا        | ہو چکا ہوں       |

ٹائم لائن کے کیا فائدے ہیں:

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

☆ مختلف مواقع اور ان سے جڑے واقعات میں باہمی ربط کو دیکھنا

☆ اہم اور کلیدی کامیابیوں، ترقی کے مواقع، زندگی کے تجربات سے سیکھے جانے والے اسباق وغیرہ کو سمجھنا

☆ زندگی کے مختلف واقعات کے مقصد کے احساس میں اضافہ ہونا

☆ اپنی موجودہ زندگی کو پچھلی زندگی اور مستقبل کی زندگی سے باہمی طور پر جوڑنا

☆ اس بات کو سمجھنا کہ آپ کے پچھلے تجربات سے مستقبل کے چیلنجز سے مقابلہ کرنے کے لیے آپ کس حد تک تیار ہیں

2.5.2 ذہنی نقشہ

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

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

ذہنی نقشہ نگاری (Mind Mapping) دورِ جدید کی ایک اہم طرزِ رسائی (approach) ہے جو تصورات (Imaginations) اور تعلقات (association) کی نقش گیری کرتی ہے تاکہ معلومات کے علیحدہ علیحدہ اجزاء کو جوڑ کر نئی معلومات کی تخلیق کی جاسکے۔

ذہنی نقشہ نگاری کی پانچ ضروری خصوصیات اس طرح ہیں:

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

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

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

2.5.3 کہانی:

”ہم کہانیاں سناتے ہیں تاکہ ہم زندہ رہیں“۔ کہانیاں ہماری بقاء کی بظاہر بنیادی ضرورت تو نہیں نظر آتی لیکن ہمارا دماغ فطری طور پر کہانیاں کہتا

ہے تاکہ ہماری زندگی کو ساخت اور مفہوم عطا کرے۔

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

ہر شخص کے پاس ایک کہانی یا کہانیاں ہوتی ہیں کیونکہ تمام انسان فطری طور پر کہانی سنانے والے (Story tellers) ہوتے ہیں۔ کہانی کا یہ مفہوم نہیں ہے کہ وہ حقیقت ہو، اس کا مطلب صرف یہ ہے کہ اس کا ایک محدود مرکز ہے جو کہ ہمارے اندرونی جذبات کو توانائی دے سکتا ہے۔

کسی شخص کی زندگی کی کہانی صرف حقائق اور واقعات کی ایک سوانح نہیں ہوتی بلکہ یہ ایک طریقہ ہے کہ اس شخص نے اندرونی طور پر ان حقائق اور واقعات کو کس طرح مربوط (integrate) کیا ہے؟ وہ ان حقائق کو الگ کر کے ان کو دوبارہ بنتا (weave) ہے تاکہ ان میں معنی پیدا کر سکے۔ اس طرح کا بیان ایک قسم کی شناخت بن جاتا ہے۔ جس میں کسی کے منتخب کردہ چیزیں جو کہ کہانی میں شامل ہوتی ہیں، اور جس انداز میں وہ کہانی بیان کرتا ہے/کرتی ہے، اس کی شخصیت کو ظاہر کرتی ہے۔ جب لوگ دوسروں کو اپنے بارے میں بتاتے ہیں، تو وہ یہ بتانا چاہتے ہیں کہ وہ کون ہیں، وہ کن باتوں پر یقین رکھتے ہیں، اور وہ کس طرح اپنی جذباتی ضروریات کو بہترین طریقہ پر پورا کرنا چاہتے ہیں اور ان کے ارگرد کی زندگی اور دوسرے لوگوں سے کس طرح با معنی جڑنا چاہتے ہیں۔

کسی کی زندگی کی کہانی صرف یہ نہیں بیان کرتی کہ کیا چیزیں واقع ہوئیں، وہ یہ کہتی ہے کہ وہ کیوں اہم تھے، اس شخص کے لئے وہ کیا معنی رکھتی ہے، وہ کیا بنیں گے، اور آگے کیا واقعات ہوں گے۔ غرض (internalized) کہانی یا بیانیہ شناخت (narrative identity)۔ ایک کہانی جو فرد اپنے خود کے بارے میں تخلیق کرتا ہے، مختلف کردار (characters)، جن میں ہیرو بھی ہوتے ہیں اور ویلین (villian) بھی، وہ ان اہم واقعات کو جو پلاٹ، کا تعین کرتے ہیں، چیلنجس پر قابو پاتے ہیں اور وہ مصائب جن کو وہ جھیلنے ہیں، ان کو تھامے رکھنے میں مدد کرتی ہے۔

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

اپنی کہانیاں بیان کرنے کی اہمیت:

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

- ☆ اپنے آپ کو تبدیل (transform) کر سکیں
- ☆ اپنی تاریخ کو سیکھ سکیں اور اپنے تجربات کو دوسروں تک پہنچا سکیں
- ☆ اپنی کہانیوں کو دنیا میں بدلاؤ لانے کے لئے استعمال کر سکیں
- ☆ اپنی نظر کو مزید وسیع کر سکیں
- ☆ اپنی روحانی اور دنیاوی صلاحیت کا بھرپور فائدہ اٹھا سکیں

2.5.4 گیت:

”الفاظ آپ کو کسی خیال (thought) کو سوچنے کے قابل بناتے ہیں، موسیقی آپ کو کسی جذبہ کو محسوس کرنے کے قابل بناتی ہے، ایک گیت آپ کو

کسی خیال (thought) کو محسوس کرنے کے قابل بناتا ہے۔“

گیت وہ طریقے ہیں جس کے ذریعے ہم اپنے جذبات (emotions) کو کھوجتے (explore) ہیں۔ وہ یہ ظاہر کرتے ہیں کہ ہم کون ہیں اور ہم کیا محسوس کرتے ہیں، وہ ہمیں دوسروں سے قریب لاتے ہیں اور جب ہم تنہا ہوتے ہیں تو وہ ہمارے ساتھ ہوتے ہیں۔ وہ ہمارے یقان (beliefs) اور

اقدار کی ترجمانی کرتے ہیں اور ہماری زندگیوں کے گواہ ہوتے ہیں۔

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

گیتوں کے فائدے:

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

2.5.5 شاعری:

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

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

شاعری سے آپ کو ہونے والے فائدے:

- 1- اس سے آپ کو پتہ چلے گا آپ کیا محسوس کرتے ہیں۔
- 2- آپ کے تجربات دوسروں سے بالکل ہی مختلف تھے۔

3- شاعری خودی کے اظہار کی ایک طاقتور شکل ہے۔

4- نظمیں آپ کو دنیا کو ایک طرح سے دیکھنے میں مدد کر سکتی ہیں۔

2.5.6 پوسٹر:

پوسٹر کیا ہے؟

آج کی دنیا میں، پوسٹر کی چیزیں ہیں۔ یہ کوئی مشہور شخصیت کی تصویر بھی ہو سکتی ہے جسے آپ نے کسی رسالہ کے اوراق سے نکال لی ہو، یا راستے میں لگا ہوا کوئی اشتہار یا آپ کے کمرہ میں کسی مشہور آرٹ ورک کی نقل، عمارت کے بازو میں کسی concert کا پرومو، کسی شعبہ سے جاری ہونے والی کوئی نوٹس، کسی امیدوار کو الکشن میں ووٹ ڈالنے یا نہ ڈالنے کی کوئی درخواست۔ یہ فہرست ختم نہ ہونے والی ہے۔ اپنی سب سے بنیادی شکل میں پوسٹر کسی خیال، پراڈکٹ اور کسی واقعہ کی غیر مستقل تشہیر ہے۔ پوسٹر وقت کے کسی مخصوص لمحہ میں کسی مواد کو جمالیاتی طور پر جاذب نظر بنا کر پیش کرتا ہے۔

پوسٹر کس طرح بنائیں:

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

1- صحیح سائز کو منتخب کریں۔

2- پوسٹر پر لے آؤٹ (Lay out) بنائیں

3- آپ کی گرافکس (Graphics) کو انتخاب کریں

4- پوسٹر میں رنگ کا استعمال کریں

5- پوسٹر پر اپنے متن (text) کو شامل کریں

2.5.7 ڈیجیٹل کہانی:

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

بنیادی طور پر ڈیجیٹل کہانی ایک میڈیا آرٹیفیکٹ (Media Artifact) ہوتی ہے جو بیان کئے جانے والے آڈیو متن (audiotext) کو غیر حرکی

تصویروں کے ساتھ جوڑتی ہے۔ اس آرٹی فیکٹ کو ریکارڈ کیا جاتا ہے۔ ایڈٹ کیا جاتا ہے اور ڈیجیٹل طریقہ سے (digitally) محفوظ کر لیا جاتا ہے۔ ڈیجیٹل

کہانی کی موثریت کا انحصار بنیادی طور پر کہی جانے والی ”کہانی“ پر ہے جس کی اثر پذیری تصاویر سے بڑھتی ہے۔

ڈیجیٹل کہانی کس طرح تخلیق کریں؟

1- کسی ایک خیال کو لے کر شروعات کریں

2- آپ متعلقہ مواد کو اکٹھا کریں

- 3- اپنی اسکرپٹ (Script) لکھنا شروع کریں
  - 4- آلات جیسے ویڈیو سافٹ ویئر، ریکارڈنگ کالم، ویڈیو ریکارڈر، camcorder، ایک پورٹیبیل ڈیجیٹل ریکارڈر یا پھر انالوگ کاسیٹ ریکارڈر کو تیار کر لیں
  - 5- اسٹوری بورڈ (Story Board) تیار کر لیں
  - 6- اپنے میڈیا کو digitise کر لیں
  - 7- اپنی آواز کو ریکارڈ کریں
  - 8- موزوں میوزک کو منتخب کر کے اس میں شامل کریں
  - 9- اپنی کہانی کو ایڈٹ کریں
  - 10- اپنی کہانی کو شیئر کریں
- 2.5.8 پور پوائنٹ پیشکش:

PPT ایک سلائیڈ شو کی پیشکش کا پروگرام ہوتا ہے جو کہ مائکروسافٹ آفس ٹولس (Micro Soft Office Tools) کا ایک حصہ ہوتا ہے۔ پور پوائنٹ کے ذریعے آپ اپنے خیالات کو حرکیاتی اور دلچسپ بنا کر پیش کر سکتے ہیں۔ زندگی کے مختلف واقعات کو پور پوائنٹ کے ذریعے پیش کرتے ہوئے آپ اپنے سامعین کی موثر طریقہ پر توجہ حاصل کر سکتے ہیں۔ اس سے آپ کے موضوع کو مزید بہتر اور مناسب بنانے میں بھی مدد ملتی ہے۔

PPT کس طرح تیار کریں؟

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

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

## 2.6 تجربات کو شیئر کرنا:

سادہ لفظوں میں شیئر کرنے سے مراد اپنی کسی چیز کو دوسروں کو دینا یا اپنی چیز کسی اور کو استعمال کے لئے دینا۔ جب ہم اپنے تجربات کو شیئر کرنے کی بات کہتے ہیں تو ہم ان کو دو مخصوص طریقوں پر سوچتے ہیں۔ پہلی قسم اپنے تجربہ کو دوسرے کے ساتھ فعال طریقہ پر شیئر کرنا یعنی کسی سرگرمی کو دوسرے کے ساتھ مل کر انجام دینا۔ فرض کر لیں کہ ہم اپنے کسی قابل لطف تجربہ کے بارے میں کسی دوسرے شخص سے گفتگو کرتے ہیں تو اس سے اس واقعہ کی لطف اندوزی بڑھ جائے گی اور ساتھ ہی جس کے ساتھ ہم گفتگو کر رہے ہوتے ہیں تو اسکے ساتھ ہمارا تعلق (bond) بھی گہرا ہوگا۔ دوسری قسم یہ ہے کہ ہم کوئی تجربہ حاصل کریں اور پھر کسی دوسرے کو اسے سنائیں۔ عام طور پر ہم اس دوسری قسم کے بارے میں بہت کم رجحان رکھتے ہیں۔ دیکھا جائے تو اس قسم کی sharing سے ہم بہت کچھ فائدے حاصل کر سکتے ہیں۔



دوسروں کے ساتھ اپنے تجربات کو بانٹنے کی اہمیت:

زندگی میں اتار چڑھاؤ، کامیابیاں و ناکامیاں آتی رہتی ہیں۔ ہمارا تجربہ دیگر تجربات سے مختلف ہوتا ہے۔ اگر ہم اپنے تجربات دوسروں سے بیان کریں تو اس سے نہ صرف یہ کہ ہم راحت محسوس کریں گے بلکہ دوسروں کو حکمت و دانائی اور رہنمائی بھی دینے کے قابل ہوں گے۔

تجربات دوسروں سے شیئر کرنا کوئی کہانی لکھنا یا دیانت داری سے واقعات کو اکٹھا کرنا نہیں ہے بلکہ یہ دل سے نکلی ہوئی بات دوسروں تک پہنچانا ہے۔ ہمارے لئے یہ بھی ضروری ہے کہ ہم نہ صرف اپنے تجربات دوسروں کے ساتھ بانٹیں بلکہ ساتھ ہی یہ بھی ضروری ہے کہ دوسروں کے تجربات بھی ان سے سنیں۔ ہمیں چاہیے کہ ہم دوسروں سے ان کے تجربات کے بارے میں پوچھیں، ان کے بیان کو غور سے سنیں، ان کے حاصل کردہ تجربات سے خود کے لئے بھی حکمت اور سبق سیکھیں، اس طرح کی آپسی sharing کے ذریعہ ہم اپنی زندگی کے مسائل سے زیادہ بہتر طور پر مقابلہ کرنے اور انھیں حل کرنے کے قابل بن سکتے ہیں۔

## 2.7 اکائی کے اختتام کی سرگرمیاں

- (1) واقعات زندگی کو بیان کرنے کی اہمیت کے بارے میں لکھئے؟
- (2) حیاتی مہارتوں سے کیا مراد ہے؟
- (3) ٹائم لائن کس طرح تیار کیا جاتا ہے؟
- (4) گیت لکھنے کے کیا فائدے ہیں۔
- (5) اپنے تجربات دوسروں سے بانٹنے سے ہمیں کیا فائدہ حاصل ہوتا ہے؟

## 2.8 سفارش کردہ کتب

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

- Decision Making Skills. New Jersey: John Wiley & Sons.
8. Kapena, Sumbye (2006). Basic Life Skills for Success. Kenya: Paulines Publications Africa.
  9. Kubalker, R. (2015). Know Your Stress-Manage Your Stress. New Delhi: Neel Kamal Publishers.
  10. Miller, T. W. (1996) Theory and Assessment of Stressful Life Events. United States: International Universities Press
  11. Olpin, M.&Hesson, M. (2015). Stress Management for Life: A Research-Based Experiential Approach. Massachusetts: Cengage Learning.
  12. Prevatt, C. &Prevatt-H, D. (2012). Life Skills Training - A Critical Reflective Approach. US: Xlibris Corporation.
  13. Shook, H. K. (2011)Getting Hooked on Memoirs: Preserve and Share Your Life Experiences Before They Are Lost Bloomington IN: iUniverse.
  14. Sheron, B. (2008). The Presentation Skills Workshop.New Delhi: Prentice Hall of India.
  15. Williams, L.V. (1986)Teaching for the Two-Sided Mind. New York: Simon & Schuster, Inc.
  16. Simanowitz, V.and Pearce, P. (2003). Personality Development. Berkshire: Open University Press.

## اکائی-3: مشاہدہ کے ذریعے ہم احساسی کو فروغ دینے کا اکتساب

### Learning to Develop Empathy through Observation

| ساخت  |   |
|-------|---|
| 3.1   | تمہید   |
| 3.2   | مقاصد   |
| 3.3   | ہم احساسی کا مفہوم (Meaning of Empathy)                                       |
| 3.3.1 | ہم احساسی کے اجزاء (Component of Empathy)                                     |
| 3.3.2 | ہم احساسی کی اہمیت (Importance of Empathy)                                    |
| 3.3.3 | ہم احساسی کو فروغ دینے کی حکمت عملیاں (Strategies to develop Empathy)         |
| 3.3.4 | ہم احساس مشاہدہ کار کس طرح بنیں؟ (How to be an Empathic Observer)             |
| 3.4   | مظاہر فطرت اور حیوانی زندگی کا مشاہدہ (Observation of Nature and Animal Life) |
| 3.4.1 | مظاہر فطرت اور ہم احساسی کا فروغ (How Nature Nurtures Empathy)                |
| 3.4.2 | جنگلی جانوروں کا مشاہدہ (Observing Wild Animals)                              |
| 3.5   | افراد اور حالات کا مشاہدہ (Observing People and Situation)                    |
| 3.6   | اکائی کے اختتام کی سرگرمیاں (Unit End Exercises)                              |
| 3.7   | سفارش کردہ کتب (Suggested Readings)   |

#### 3.1 تمہید

ہم احساسی (Empathy) ایک جدید اصطلاح ہے جو انگریزی میں اٹھارویں صدی کے اواخر میں شروع ہوئی۔ اس کا زیادہ تر استعمال نفسیات میں ہوتا ہے اور عام طور پر اپنے احساسات کے اظہار کے حوالے سے اسکا استعمال کیا جاتا ہے۔

اس اکائی میں آپ ہم احساس کے معنی و مفہوم، اسکے اجزاء، فروغ کی حکمت عملیوں اور دیگر امور سے واقف ہوں گے۔ اسکے علاوہ حیوانی زندگی، نباتات، فطرت اور انسانوں کے مشاہدہ کے ذریعے ہم طلباء میں ہم احساسی کو کس طرح فروغ دے سکتے ہیں اسکے بارے میں بھی جاننے کی کوشش کریں گے۔

### 3.2 مقاصد:

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

☆ ہم احساسی کے تصور کو سمجھ سکیں

☆ ہم احساسی کی اہمیت و افادیت اور اسکے فروغ کی حکمت عملیوں سے واقف ہو سکیں

☆ مظاہر فطرت کے مشاہدہ کے ذریعے ہم احساسی کے فروغ کے بارے میں واقف ہو سکیں

### 3.3 ہم احساسی کیا ہے؟

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

#### 3.3.1 ہم احساسی (empathy) اور ہمدردی (sympathy) میں فرق:

عام طور پر ہم احساسی اور ہمدردی کو مترادفات کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے لیکن دراصل یہ دونوں اصطلاحات ایک نہیں ہیں۔ دونوں الفاظ کسی شخص کے دوسرے شخص کے تئیں احساسات و تجربات سے تعلق رکھتے ہیں اور یہ دونوں الفاظ یونانی لفظ 'pathos' سے نکلے ہیں۔ جس کا مطلب ہے 'تکالیف (suffering)، احساسات (feelings)۔ 'sym' یونانی لفظ ہے جس کا مفہوم ہے 'ساتھ' لہذا ان دونوں الفاظ کو جوڑیں تو مفہوم نکلتا ہے 'احساسات کے ساتھ اسکے برعکس 'em' (جو یونانی لفظ ہے) کے معنی ہیں 'اندر سے' (within)۔ لہذا ان دونوں الفاظ em اور pathos کو جوڑیں تو اس کا مفہوم نکلتا ہے 'اندرونی احساسات' ہم احساسی کی تعریف مریم وپسٹر ڈکشنری (Merriam Webster) میں اس طرح ملتی ہے۔

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

درج بالا تعریف کی روشنی میں ہم احساسی دو حصوں پر مشتمل ہوتی ہے۔ ایک محسوس کرنا (feeling) جس طرح کہ دوسرا شخص محسوس کرتا ہے اور دوسرے 'سمجھنا' (understanding) کہ دوسرا شخص کس طرح محسوس کر رہا ہے۔ دوسرے لفظوں میں ہم احساسی کسی اور کے مقام میں خود کو ڈھنی اور جذباتی طور پر رکھتے ہوئے دوسرے کے احساسات و تجربات کو محسوس کرنے کی صلاحیت ہے۔

#### 3.3.1 ہم احساسی کے اجزاء

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

#### 1- جذباتی تاثراتی ہم احساسی (Affective/emotional Empathy)

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

## 2- ذہانتی ہم احساسی (Cognitive Empathy):

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

### 3.3.2 ہم احساسی کی اہمیت:

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

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

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

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

☆ ہم احساسی مساوات کو فروغ دیتی ہے

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

### 3.3.3 ہم احساس کو فروغ دینے کی حکمت عملیاں:

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

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

تیسرا طریقہ ہے دوسروں کے تجربات میں خود مکمل طور پر شامل ہونا گا (immersing)۔

### 3.3.4 ہم احساسی مشاہدہ کار کس طرح بنیں؟

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

1- اپنی انا (ego) کو چھوڑنا:

ہم اکثر خود اپنے بارے میں سوچتے ہیں اور دوسروں کی ضروریات اور مسائل کی طرف غور نہیں کرتے۔ کام کے مقامات یا تعلیمی اداروں میں ہمیں یہ سکھایا جاتا ہے کہ ہم خود غرضانہ موقف اختیار کریں اور اپنی بات سے پیچھے نہ ٹھیں۔

حالانکہ دوسروں کے احساسات کو محسوس کرنے کے لئے ’ہمیں اس عادت اور اپنی انا‘ کو نکالنا یا بازور رکھنا پڑے گا۔ ہم احساسی کے بنیادی مقصد سے ہم کو آگاہ رہنا چاہیے جو یہ ہے کہ دوسروں کے احساسات کو سمجھیں اور اسے محسوس کریں۔

2- انکساری اختیار کرنا:

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

3- ایک اچھا سامع (listener) بننا:

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

4- مشاہداتی مہارتوں کو فروغ دینا:

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

5- دیکھ بھال کرنا:

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

6- مخلص ہونا:

کوئی چیز ہم احساس کو ختم نہیں کرتی سوائے عدم خلوص کے۔ جب ہم لوگوں سے ظاہری اور سطحی انداز اور احساس برتری کے ساتھ ملتے ہیں اور ہم ان کے تجربات و احساسات کو سمجھنے میں مخلص نہیں ہوتے تو ہمارے اور ان کے درمیان ایک دیوار حائل ہو جاتی ہے۔

درج بالا تمام طریقے اس بات کو ثابت کرتے ہیں کہ ہم احساسی ایک بین شخصی مہارت اور دوسرے کے ساتھ بہتر تعلقات رکھنے اور کامیاب سماجی برتاؤ کی کلید ہے۔

اپنی معلومات کی جانچ:

(1) ہم احساسی کی تعریف لکھئے۔

(2) ہم کس طرح ایک اچھے ہم احساس مشاہدکار بن سکتے ہیں؟

### 3.4 مظاہر فطرت اور حیوانی زندگی کا مشاہدہ:

”ہمیں اپنی ہمدردی کے دائرہ کو وسیع تر کرنا چاہیے تاکہ تمام جاندار مخلوقات اور مکمل فطرت کی خوبصورتی سے ہم استفادہ کر سکیں“ (البرٹ آئنسٹائن)

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

کرنا اسکی ایک بہترین مثال ہے۔

گھر میں اگر پالتو جانور ہوں گے تو بچوں کو یہ سمجھنے کا موقع ملے گا کہ جانوروں کی بھی اپنی ضروریات ہوتی ہیں جس طرح ہماری ہوتی ہیں۔ انھیں بھی زندہ رہنے کے لئے غذا کی، صاف ستھرے مقام کی اور صفائی و ستھرائی درکار ہوتی ہے۔ جب بچے ان کی دیکھ بھال کرتے ہیں تو ایک قسم کی محبت، ہمدردی اور لگاؤ ان کے تئیں پیدا ہوتا ہے جو آگے چل کر ہم احساسی کے جذبہ کو پروان چڑھانے میں مدد دیتا ہے۔ اسی طرح گھر میں پیڑ پودے لگائے جائیں اور ان کی مناسب نگہداشت اور دیکھ بھال کے کاموں میں بچوں کو بھی شامل کیا جائے۔ اس سرگرمی سے ان کے اندر محبت کے لطیف جذبات ابھرتے ہیں اور وہ بجائے اُن پیڑ پودوں اور جانوروں کو محض ان کے فائدے کے لئے کام آنے والی اشیاء (سواری، غذا، اُون) سمجھنے کے ان کی قدر صرف اس لئے کریں گے کہ وہ جاندار مخلوقات ہیں۔ اگر بچوں کو جنگلاتی زندگی دیکھنے کے مواقع فراہم کئے جائیں تو عجائبات کی پوری ایک دنیا کھل جائے گی۔ جنگلاتی زندگی کو ہم مختلف ٹیلی ویژن چینلوں جیسے نیشنل جیو گرافک، انیمیل پلانٹ (Animal Planet) وغیرہ پر دیکھ سکتے ہیں۔

ان جنگلی جانوروں کے رہن سہن، طور طریقے، وہ کس طرح انسانوں سے مختلف ہوتے ہیں، وہ کس طرح فطرت کی گود میں اپنی زندگی بسر کرتے ہیں، طلباء بہت ہی دلچسپی کے ساتھ ان کو دیکھتے ہیں اور یہ تجربات زندگی بھر ان کے ساتھ رہتے ہیں۔

اپنی معلومات کی جانچ کیجیے:

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

### 3.5 افراد اور حالات کا مشاہدہ:

ہر دن ہم ہمارے اطراف رہنے والے لوگوں کے احساسات، خیالات اور خواہشات پر اپنے فیصلے صادر کرتے رہتے ہیں۔ اور اکثر یہ فیصلے غیر شعوری طور پر ہوتے ہیں اور ہمارے درمیان ہونے والی گفتگو، ہمارے اطراف پائے جانے والے حالات کے سیاق و سباق کو جانے بغیر اور ان پر غور کئے بغیر عجلت میں اپنے فیصلے لیتے ہیں۔ ہم دوسروں کی مشکلات یا مصائب کے علامات نظر ہی نہیں آئے۔

اس طرح کے برتاؤ سے ہمیں بچنا چاہیے۔ ہمیں چاہیے کہ ہم ہر وقت آنکھوں کے ساتھ ساتھ ذہن کو بھی کھلا رکھیں اور اپنے اطراف مختلف لوگوں کا گہرائی سے مشاہدہ کرتے رہیں۔ اس لئے نہیں کہ ان کے نقائص و خامیوں کی نشاندہی کریں۔ لیکن اس لئے کہ ان کے مصائب و مشکلات، ان کی ضروریات وغیرہ کو سمجھ سکیں اور ان کی حتی المقدور مدد کرنے کی کوشش کریں۔ اس طرح ہمارے اندر ہم احساسی کے جذبہ کا فروغ ہوگا۔

جس طرح ہم اپنے اطراف کے لوگوں کا مشاہدہ کرتے ہیں اس طرح ہمارے ارد گرد پیش آنے والے حالات کا بھی اتنی ہی گہرائی سے مشاہدہ کریں۔ ہر انسان کے اندر فطری طور پر ہم احساسی کسی نہ کسی حد تک پائی جاتی ہے۔ ہم میں سے کون ہوگا جس کا دل پناہ گزینوں کے آرام و مصائب کو دیکھ کر نہ کھلا ہوگا؟ کیا کوئی ماں اپنے بچے کے سسکنے کو نظر انداز کر سکتی ہے؟ لیکن دوسرے کے مصائب کو سمجھنا بہت ہی مشکل ہے جب تک کہ ہمیں خود اس کا تجربہ نہ ہوا ہو۔ اسکے لئے ضروری ہے کہ ہم دوسرے کے احساسات کا تصور کریں اور خود اپنے آپ کو اسکے قائم مقام رکھ کر سوچیں تو پھر یہ ہمارے لئے آسان ہو جاتا ہے۔

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

اپنی معلومات کی جانچ:

(1) دوسروں کا مشاہدہ کرنے، ہم اپنے اندر کیا تبدیلی پاتے ہیں۔

---

## اکائی کے اختتام کی سرگرمیاں 3.6

---

- (1) ہم احساسی کو فروغ دینے والی حکمت عملیوں کے بارے میں لکھئے؟
- (2) پودوں اور جانوروں کی نگہداشت میں بچوں کو شامل کرنا کیوں ضروری ہے؟
- (3) ایک ہی صورتحال کو مختلف لوگ مختلف طور پر کیوں دیکھتے ہیں؟
- (4) حیوانی زندگی کے مشاہدہ سے ہم کیا سیکھتے ہیں؟

---

## سفارش کردہ کتب 3.7

---

1. Coplan, A.& Goldie, P. (2011) (Ed). Empathy: Philosophical and Psychological Perspectives. Oxford: Oxford University Press.
2. Crain, William (2000). Theories of Development: Concepts and Applications. New Jersey: Prentice Hall
3. Davis, M. H. (2018). Empathy: A Social Psychological Approach. New York: Routledge.
4. Eisenberg, N.& Strayer, J. (1990) (Ed) Empathy and Its Development. New York: Cambridge University Press
5. Hadfield, J. A. (1983). Psychology and Morals. London: Methuen & Co.
6. Halpern, Jodi (2001). From Detached Concern to Empathy; Humanizing Medical Practice. New York: Oxford University Press.
7. Hoffman, M. L. (2001) Empathy and Moral Development: Implications for Caring and Justice. United Kingdom: Cambridge University Press
8. Kellert, S.R. (1996). The Value of Life: Biological Diversity and Human Society. Washington: Island Press.
9. Manassis, Katharina (2017). Developing Empathy: A Biopsychosocial Approach to Understanding Compassion for Therapists and Parents. New York: Routledge.
10. Selly, P. B. (2014). Connecting Animals and Children in Early Childhood. Minnesota: Redleaf Press.
11. Rogoff, Barbara (2003). The Cultural Nature of Human Development. New York: Oxford University Press.
12. Rohrer, Juerg (2002). ABC of Awareness: Personal Development as the Meaning of Life. Book Series: Time for Change. Oberurnen: UTD Media.
13. Krznic, Roman (2014). Empathy: Why It Matters, and How to Get It. New York: Random House
14. Ickes, W. J. (1997). (Ed) Empathic Accuracy. New York: Guilford Press.