

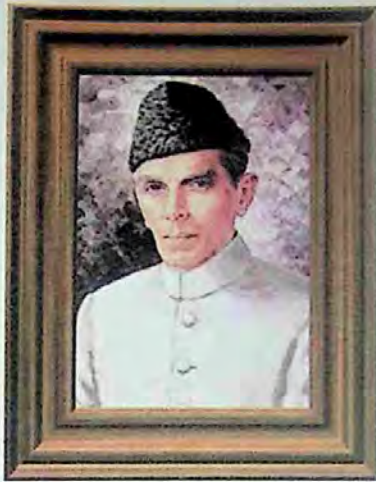
11-12

ہوم اکنامکس

2020-21



پنجاب کریکولم اینڈ ٹیکسٹ بک بورڈ، لاہور



”تعلیم پاکستان کے لیے زندگی اور موت کا مسئلہ ہے۔ دنیا اتنی تیزی سے ترقی کر رہی ہے کہ تعلیمی میدان میں مطلوبہ پیش رفت کے بغیر ہم نہ صرف اقوام عالم سے پیچھے رہ جائیں گے بلکہ ہوسکتا ہے کہ ہمارا نام و نشان ہی صفحہ ہستی سے مٹ جائے۔“

قائد اعظم محمد علی جناحؒ، بانی پاکستان
(26 ستمبر 1947ء - کراچی)



قومی ترانہ

پاک سرزمین شاد باد کشورِ حسین شاد باد
تو نشانِ عزمِ عالی شان ارضِ پاکستان
مرکزِ یقین شاد باد
پاک سرزمین کا نظام قوتِ اخوتِ عوام
قوم، ملک، سلطنت پایندہ تابندہ باد
شاد باد منزلِ مراد
پرچم ستارہ و ہلال رہبرِ ترقی و کمال
ترجمانِ ماضی، شانِ حال جانِ استقبال
سایہ خدائے ذوالجلال 6178



(سیوریٹی سٹیکر کا نمونہ)

جہلی کتب کی روک تھام کے لیے پنجاب کریکولم اینڈ ایڈمیٹسٹریٹس بورڈ، لاہور کی درسی کتب کے ٹائٹل کور (Title Cover) پر مستطیل شکل میں ایک ”سیوریٹی سٹیکر“ (Security Sticker) چسپاں کیا گیا ہے۔ ترجمہ کر کے دیکھنے پر اس سٹیکر میں موجود نمونہ گرام کا نارفی رنگ، ہزرنگ میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ اسی طرح سیوریٹی سٹیکر پر دی گئی جگہ کو سٹیک سے گھرنے پر ”PCTB“ لکھا ظاہر ہوتا ہے۔ مزید تصدیق کے لیے ٹائٹل کور پر چسپاں ”سیوریٹی سٹیکر“ پر دیے گئے کوڈ کو ”8070“ پر ”PCTB(Space)Code No“ لکھ کر SMS بھیجیں۔ اگر جواب دیے گئے سیریل نمبر کے مطابق موصول ہو تو سمجھیں کتاب اصلی ہے۔ درسی کتب خریدتے وقت یہ ”سیوریٹی سٹیکر“ ضرور دیکھیں۔ اگر کسی کتاب کے ٹائٹل کور پر یہ سیوریٹی سٹیکر موجود نہ ہو یا اس میں رد و بدل کیا گیا ہو تو ایسی کتاب برگزینہ خریدیں اور فوراً بورڈ کے پتے پر مطلع کریں۔

ہوم اکٹنا مکس

12 - 11



پنجاب کریکولم اینڈ ٹیکسٹ بک بورڈ، لاہور

جملہ حقوق بحق پنجاب کرکولم اینڈ ٹیکسٹ بک بورڈ، لاہور محفوظ ہیں۔ تیار کردہ: پنجاب کرکولم اینڈ ٹیکسٹ بک بورڈ، لاہور
منظور کردہ: وفاقی وزارت تعلیم حکومت پاکستان۔ اسلام آباد۔ بموجب چٹھی نمبر ایف 1-1-85، اے۔ای۔اے (ایگریکچر) مورخہ 6 مئی 1987ء

فہرست مضامین

صفحہ نمبر	عنوانات	باب نمبر	صفحہ نمبر	عنوانات	باب نمبر
104	غذائی ضروریات	3-		پرچہ الف	
112	پر دین	4-		بچوں کی نشوونما اور خاندانی تعلقات	
118	کاروبار اینڈ ریٹ یا ناشتہ	5-	3	بچوں کی نشوونما	1-
122	روغنیات یا چکنائی	6-	10	ذات کا تصور اور شخصیت کی نشوونما	2-
126	دناسن یا حیاتین	7-	13	خاندان اور افراد خانہ کے باہمی تعلقات	3-
140	معدنی نمکیات	8-	19	بچوں کو سمجھنا اور ان کی رہنمائی کرنا	4-
147	فہرست طعام کی ترتیب	9-		انتظام خانہ داری	
152	اشیائے خوردنی کی خریداری	10-	25	انتظام خانہ داری کا تعارف و مقاصد	1-
157	کھانا پکانے کے اصول و طریقے	11-	30	وسائل و ذرائع	2-
165	کھانا پیش کرنے کے طریقے	12-	42	تھکن اور اس کے اثرات	3-
	پارچہ بانی اور لباس		45	تعمیمہ آمدنی و خرچ	4-
174	سلائی کے ابتدائی مراحل	1-	49	صحت کی حفاظت	5-
193	اچھی ذائقہ کے لیے مناسب ناپ کی اہمیت	2-	56	گھر میں فوری طبی امداد	6-
197	ریشوں کے مطالعے کی اہمیت	3-	64	گھر میں آرٹ کے اصولوں کا استعمال	7-
214	پارچہ بانی کے بنیادی طریقے	4-		آرٹ	
223	کپڑوں کی منصوبہ بندی	5-	70	ڈیزائن	1-
230	ذاتی زیبائش	6-	75	ڈیزائن اور اس کے عناصر	2-
	عملی کام			پرچہ ب	
235	سلائی کے بنیادی طریقے	1-		غذا اور غذائیت	
248	صحیح ناپ لینے کا طریقہ کار	2-	91	غذا کی اہمیت	1-
250	کپڑوں کی تیاری	3-	97	متوازن غذا	2-

مصنفین: مسز صفیر اضیا • مسز کشور اسلم • مس سعیدہ غنی • مسز زینبہ ظہیر

ایڈیٹر: مسز زینبہ ظہیر ڈپٹی ڈائریکٹر گرافکس/آرٹس: عائشہ وحید نگران: مسز عائشہ عدنان

ناشر: مکتبہ علوم اسلامیہ، لاہور تاریخ اشاعت: ایڈیشن: طباعت: تعداد: قیمت

125.00 5,000 11 سوئم 2020 اگست 2020 مطبع: قدرت اللہ پرنٹرز، لاہور

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

پرچہ ۱

● بچوں کی نشوونما اور خاندانی تعلقات

(Child Development and Family Relations)

● انتظام خانہ داری (Home Management)

● آرٹ (Related Art)



بچوں کی نشوونما اور خاندان کے ساتھ تعلقات



بچوں کی نشوونما

بچوں کی نشوونما پر موروثی صلاحیتیں، خصوصیات اور ماحول حد درجہ اثر انداز ہوتے ہیں۔ آنکھوں، بالوں اور جسم کی رنگت جیسی خصوصیات ماحول سے اثر انداز نہیں ہو سکتیں۔ موروثی صلاحیتوں اور ماحول کا ایک دوسرے سے گہرا تعلق ہے۔ اس لیے بچوں کی جسمانی نشوونما میں وراثت اور ماحول اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ابتدا میں نومولود بچوں کو ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق پانچ موزی بیماریوں سے تحفظ دینا نہ صرف والدین بلکہ ریاست کی اہم ذمہ داری ہے۔ جسمانی نشوونما کی رفتار یکساں نہیں ہوتی۔ عمر کے ابتدائی دو سال تک جسمانی نشوونما بہت تیزی سے ہوتی ہے۔ پیدائش کے وقت بچے میں آنکھیں جھپکنا، جمائی لینا اور خوراک کو کسی حد تک نگلنے کے انعکاسی افعال موجود ہوتے ہیں۔ جسمانی نشوونما کی درج ذیل دو سمت متعین کی گئی ہیں۔

پہلی سمت : سر سے پاؤں کی طرف نشوونما یعنی پہلے سر کی نشوونما ہوگی، اور پھر گردن کی، اس کے بعد دھڑ اور سب سے آخر میں پچھلے سر کے ساتھ ساتھ اپنے شانے اور سینے کو بھی اونچا کر سکتا ہے اور چند ماہ تک وہ اپنی ناگوں کو سکینے اور فرش پر کھسکانے کی کوشش شروع کر دیتا ہے۔

دوسری سمت : اس میں نشوونما کا رخ درمیان سے باہر کی طرف ہوتا ہے۔ یعنی پچھلے بازوؤں کو ہلانا شروع کرتا ہے۔ ہاتھوں اور انگلیوں پر کنٹرول بعد میں پیدا ہوتا ہے۔

بچوں کی نشوونما کو سمجھنے کے لیے نشوونما کے چار ابتدائی مدارج کے بارے میں جاننا ضروری ہے جو عملی زندگی میں مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔ نشوونما کے مدارج درج ذیل ہیں۔

- 1- پیدائش سے تین سال کی عمر (Infancy and Toddlerhood)
- 2- ابتدائی بچپن۔ تین سال سے پانچ سال کی عمر (Early Childhood)
- 3- بچپن کا درمیانی دور۔ پانچ سے تیرہ سال کی عمر (Middle Childhood)
- 4- نوبوغت یا نوجوانی کا دور۔ تیرہ سے اٹھارہ سال کی عمر (Adolescence and Youth)

1- پیدائش سے تین سال کی عمر

(جسمانی نشوونما) (Physical Development)

اس عمر میں جسمانی نشوونما کی رفتار نہایت تیز ہوتی ہے۔ ذہنی خلیوں اور بافتوں کے بڑھنے سے بچہ متعینہ تیاری کے مرحلے پر پہنچ جاتا ہے۔ جس سے یہ نشاندہی ہوتی ہے کہ بچے میں اتنی پختگی پیدا ہو چکی ہے کہ وہ جسمانی اہلیت کا مظاہرہ کر سکتا ہے۔ بچے کی حرکات کی صلاحیت مثلاً سر اُپر اٹھانا، چھاتی کے سہارے اُپر اٹھنا، کروٹ لینا، چلنے سے پہلے ہاتھوں اور گھٹنوں کے بل کھسکنا وغیرہ ایسے رویے ہیں۔ جن کا ظہور تیرہ سے پندرہ ماہ کی عمر تک ہو جاتا ہے۔ مختلف اشیاء پر ہاتھوں کی گرفت، نگاہ اور بازوؤں میں ربط، ذہنی پختگی و باطنی کنٹرول سے پیدا ہوتی ہے۔ دونوں ہاتھوں کا استعمال اور خصوصاً دائیں یا بائیں ہاتھ کے ترجیحی استعمال میں ماحول اور پیدائشی یا نسلی اثرات (Genetic Force) زیادہ کارفرما ہوتے ہیں۔

ب۔ ذہنی نشوونما (Mental Or Intellectual Development)

ابتدائی دور میں ہی سوچنے، سمجھنے اور محسوس کرنے کے مراحل شروع ہو جاتے ہیں۔ اس مرحلے کی سب سے بنیادی اور ابتدائی کاوش میں ذہنی تصورات اور ذہنی تصویر (Mental Image) بنانا اور ان کی درجہ بندی شامل ہے۔ وہ ذہنی تصورات جن کی نمائندگی سالوں میں ہوتی ہے۔ ان میں اشکال، جگہ، سائز اور اوقات کے ذہنی تصورات شامل ہیں۔

گفتگو اور بات چیت (Language) کی نمونیک باقاعدہ ترتیب اور تسلسل کے اصول پر مبنی ہوتی ہے۔ مثلاً دو ماہ کی عمر میں شیرخوار بچہ حلق سے آواز نکالنی (Cooing) شروع کر دیتا ہے۔ چھ ماہ کی عمر میں ہونٹوں اور زبان کی جنبش سے آواز نکالنے (Babbling) لگتا ہے۔ بارہ یا اٹھارہ ماہ کی عمر میں بچہ پہلا لفظ ادا کرتا ہے اور اس پہلے لفظ کی ادائیگی کے بعد الفاظ کی ذخیرہ اندوزی نہایت تیزی سے ہوتی ہے۔ تین سال کی عمر تک الفاظ کا انشا پر دازی کے لحاظ سے صحیح استعمال حیرت انگیز طور پر ہونے لگتا ہے۔ جملے کی ادائیگی میں مخصوص اہم الفاظ استعمال کیے جاتے ہیں اور بچہ چھوٹے چھوٹے جملے بڑی خود اعتمادی سے ادا کرنے لگتا ہے۔

ج۔ شخصی اور معاشرتی نشوونما (Personality and Social Development)

ابتدائی سالوں میں بچے کی ابھرتی ہوئی شخصیت اور معاشرتی اہلیت پر ماں کا اثر زیادہ ہوتا ہے۔ ماہرین نفسیات نے حال ہی میں خاندان کے ڈھانچہ پر باپ کے اثر کو بھی اہم قرار دیا ہے۔ کیونکہ بچے کی ذہنی، معاشرتی اور جذباتی نشوونما کے ہر دور میں ماں باپ اہم اثرات مرتب کرتے ہیں۔ مختلف مکاتب فکر کے نظریہ کے مطابق شخصیت کی نمو کے لیے اعتبار، اعتماد اور ماحول سے آسودگی کے نفسیاتی اثرات نہایت اہم ہیں۔

اس عمر کے بچوں کے کھیل کی سرگرمیوں میں بتدریج اضافہ ہوتا ہے اور ان کے کھیل کی نوعیت صرف تلاش و جستجو (Manipulatory) ہوتی ہے۔ بچہ اپنی ذات میں لگن اور محو ہوتا ہے اور کھیل کے دوران علیحدگی پسند رویہ اختیار کرتا ہے وہ دوسرے بچوں سے پڑے پڑے کھیلتا ہے۔ بچہ اپنی بہتر عضلاتی مہارت اور ذہنی قابلیت کی بناء پر ماحول کی چھان بین میں مصروف رہتا ہے اور اسی وجہ سے اس کے کھیل کی سرگرمیاں زیادہ نمایاں ہو جاتی ہیں۔

2۔ ابتدائی بچپن (تین سے پانچ سال کی عمر)

ا۔ جسمانی نشوونما

تین سے پانچ سال کی عمر میں جسمانی نشوونما اور اہلیتی نمو کی رفتار نہایت تیز ہوتی ہے۔ اس دور میں عضلاتی اور ربط پیدا کرنے کی صلاحیتوں (Co-ordinated Abilities) کی نشوونما بھی تیز رفتاری سے ہوتی ہے۔ اس لیے بچے کی عضلاتی مہارتوں کی سرگرمیوں میں نمایاں اضافہ ہوتا ہے۔ مثلاً چلنا، بھاگنا، چھلانگ لگانا، گیند اچھالنا اور پکڑنا وغیرہ۔

ب۔ ذہنی نشوونما

اس عمر میں بچہ سوائے اپنے نظریہ کے کسی دوسرے کے نظریہ کو سمجھنے کی کوشش نہیں کرتا۔ جو اپنی ذات کی محویت (Ego-Centrism) کہلاتی ہے اور اس کا اظہار بچہ اس طرح سے کرتا ہے کہ وہ کھیل کے دوران دوسرے بچوں کے نزدیک رہتے

ہوئے بھی کھلونوں سے اکیلا کھیلتا رہتا ہے۔

گفتگو اور بات چیت سے ذہنی اور دماغی صلاحیتوں اور قابلیتوں میں اضافہ ہوتا ہے۔ کیونکہ الفاظ کے استعمال سے بچے میں لوگوں، اشیاء اور واقعات کے متعلق تشبیہ پیدا ہوتی ہے۔ اور اس میں مزید اضافہ کا انحصار اپنے ارد گرد کے ماحول میں نئے تصورات کے جنم لینے اور ان کی درجہ بندی سے ہوتا ہے۔

ابتدائی عمر میں استعمال کیے جانے والے جُدا جُدا الفاظ کی جگہ اس عمر کے بچے میں یہ قابلیت پیدا ہو جاتی ہے کہ وہ مختلف الفاظ کے استعمال سے جملہ بنا سکتا ہے اور ان جملوں کی ادائیگی نہایت اچھی ہوتی ہے۔

ج۔ شخصی اور معاشرتی نشوونما

اس عمر کے بچے کا تصور ذات خاندان کے افراد، ہم عمر بچوں اور زمری سکول کے اساتذہ کے باہمی عمل سے جلد نمونپا تا ہے۔ اپنے ہم عصروں کے ساتھ باہمی تعلق اور میل جول سے بچے میں خود مختاری اور معاشرتی مہارتوں میں اضافہ بہت مددگار ثابت ہوتا ہے۔ بچوں کی موجودگی اور ان کے ساتھ رہنے سے بچہ تعاون اور ایک دوسرے سے ہمدردی جیسے رویے اپناتا ہے۔ اکثر حالات میں ہم عصر بچوں کی صحبت اور میل جول سے بچے میں آگے بڑھنے کی خواہش، مقابلہ اور چیلنج قبول کرنے کی کوشش اور صلاحیت بھی پیدا ہوتی ہے۔

جہاں تک اس عمر کے بچوں کی جذباتی نشوونما کا تعلق ہے۔ تو اس عمر کا بچہ خوف و ڈر کا اظہار مختلف انداز میں کرتا ہے۔ کیونکہ وہ کئی چیزوں اور واقعات کو پوری طرح نہیں سمجھ سکتا۔ اس لیے اسے خوف و ڈر کا اندیشہ رہتا ہے۔ جسمانی مار پیٹ کے ذریعہ غصہ کے اظہار میں بہت حد تک کمی واقع ہو جاتی ہے اور اس کی جگہ زبانی و کلامی اظہار زیادہ واضح اور پُر زور ہو جاتا ہے۔ عمر کے اس حصہ میں حسد اور جلن کے جذبات بھی پیدا ہوتے ہیں اور اس کا اظہار عام طور پر بہن بھائیوں کے آپس کے تعلقات اور رویوں سے ہوتا ہے۔

عمر کے اس دور میں کھیل میں معاشرتی پہلو نمایاں ہوتا ہے۔ کھیل میں باہمی تعاون اور مثبت معاشرتی رویے نمایاں ہوتے چلے جاتے ہیں۔ اس عمر میں بچہ تصوراتی ساتھی یا ساتھیوں کی نقل اور شناخت، بھاگ دوڑ اور اچھل کود جیسے کھیلوں کو زیادہ ترجیح دیتا ہے۔

3۔ بچپن کا درمیانی دور (پانچ سے تیرہ سال کی عمر)

ا۔ جسمانی نشوونما

اس عمر میں جسمانی نشوونما کی رفتار سُست رہتی ہے۔ مگر عضلاتی اہلیت (Motor Skills) میں خاطر خواہ اضافہ ہوتا ہے۔ چھ سال کا بچہ اکثر ایسی تمام سرگرمیوں میں حصہ لے سکتا ہے۔ جس میں ہاتھوں، بازوؤں اور ٹانگوں کے استعمال کی ضرورت ہوتی ہے۔ جسمانی تبدیلیوں، کام کرنے کی صلاحیت اور بھرپور اہلیت کی بناء پر بچہ جسمانی اہلیت کا بخوبی اندازہ کر لیتا ہے۔ تحقیق سے ظاہر ہوا ہے کہ بچے کا اپنی جسمانی اہلیت کے بارے میں تصور اور میلان (Attitude) بچے کے ”تصور ذات“ پر اہم اثرات کا باعث ہوتا ہے۔ یعنی مثبت انداز بچے میں خود اعتمادی اور یقین کا باعث بنتا ہے۔ اور منفی انداز خود اعتمادی کے فقدان اور غیر یقینی کیفیت کا باعث بنتا ہے۔

ب۔ ذہنی نشوونما

عمر کے اس دور میں ذہنی نشوونما کی رفتار خاطر خواہ ہوتی ہے۔ مسلسل اور متواتر ذہنی نشوونما سے بچے میں یہ صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے

کہ وہ ماحول سے حاصل کردہ معلومات کی مزید درجہ بندی اور نظام میں ترتیب پیدا کرتا ہے۔ خاص طور پر وہ معلومات جن کا تعلق کسی طبقے، اشکال، حجم یا سائز، رقبہ، اعداد اور اوقات کے ساتھ ہوتا ہے۔

ذہنی نشوونما کے انداز سے انفرادی ذہانت اور مسائل کو حل کرانے کی اہلیت کا باآسانی اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔ مثلاً بچے کا اپنی انفرادی ذہنی کاوش کے ذریعہ (حاصل شدہ معلومات کی بنیاد پر) درپیش مسائل کا حل تلاش کرنا وغیرہ۔
عمر کے اس دور میں گفتگو اور بات چیت تین اہم کردار ادا کرتی ہے۔

- 1- بچہ موجودہ واقعات کے اظہار سے مستقبل میں پیش آنے والے واقعات کی پیش بندی اور اختراع کرتا ہے۔
- 2- گفتگو اپنی ذات میں محور بننے والے بچے کے لیے ذریعہ اظہار ہے۔ نیز بچے کے لیے اپنے ارد گرد کے ماحول کو سمجھنے اور اسے اپنانے کا ذریعہ بن جاتی ہے۔

3- سب سے اہم اور خاطر خواہ ترقی ان جملوں کا استعمال ہے۔ جس میں اسم صفت کا استعمال کیا جاتا ہے۔ گفتگو میں کسی خاص لہجہ یا انداز کو اپنانے کا انحصار والدین کے پیشے بچے کی عمر، جغرافیائی حالات اور معاشی طبقے سے ہوتا ہے۔

ج۔ شخصی اور معاشرتی نشوونما

ایک بچہ جس حد تک اپنا جائزہ لیتا ہے۔ اس کے پس پشت اس کے ذات کے متعلق تصورات کا رفرما ہوتے ہیں۔ مثلاً عزت نفس، اپنی شناخت اور اخلاقی نشوونما کا احساس و تصور جنس کی مناسبت سے ہوتا ہے۔ ہم عمروں سے باہمی میل جول کا معاشرتی نشوونما پر اہم اثر ہوتا ہے۔ خصوصاً اگر بچے کو اپنے تجربات دوسروں کو بیان کرنے یا دوسروں کے تجربات کو جاننے کے مواقع ملتے رہیں۔
عمر کے اس دور میں کسی حد تک جذباتی پختگی کا اظہار ہوتا ہے اور یہ جذباتی پختگی اس کی شخصیت پر اثر انداز ہونے والے عوامل کے نتیجے کے طور پر ہوتی ہے۔ اس دور میں ذاتی تحفظ اور جانوروں سے خوف کم ہو جاتا ہے۔ اور اس کی جگہ سکول اور معاشرتی تعلقات کا خوف بڑھ جاتا ہے۔ اپنی محنت اور کوشش سے حاصل شدہ چیز پر زیادہ خوشی کا اظہار ہوتا ہے۔ تحقیق سے ظاہر ہوا ہے کہ اس عمر کے لڑکے طبعاً زیادہ غصیلے ہوتے ہیں۔ اور زیادہ مار دھاڑ کرتے ہیں۔ جبکہ لڑکیاں اس سے اجتناب کرتی ہیں۔

4۔ نوبلوغت یا نوجوانی کا دور (تیرہ سے اٹھارہ سال کی عمر)

ا۔ جسمانی نشوونما

اس دور میں بچے تک جسمانی نشوونما نہایت تیز رفتاری سے ہو چکی ہوتی ہے۔ خاص طور پر قد اور وزن میں نمایاں اضافہ ہوتا ہے۔ اور اسی طرح جسمانی ڈھانچے اور اندرونی اعضاء میں بھی تبدیلیاں رونما ہو چکی ہوتی ہیں۔ جنسی لحاظ سے بھی پختگی نمایاں ہوتی ہے۔ عضلاتی نشوونما کی مہارتیں اور ان کا آپس میں ربط، طاقت اور قوت کے اضافہ کے ساتھ ساتھ رد عمل کی تیزی میں بھی مسلسل اضافہ ہو جاتا ہے۔

ب۔ شخصی اور معاشرتی نشوونما

اپنی ذات کی تسلی بخش پہچان اس دور کی ایک اہم نشوونما تصور کی جاتی ہے۔ ”تصورات“ کی لگاتار نشوونما کے لیے پہچان بلحاظ جنس، اقدار، اخلاقی معیار (جس سے افراد کا روزمرہ زندگی میں واسطہ یا تعلق رہتا ہے) جیسے عوامل اثر انداز ہوتے ہیں۔ نوبالغ اپنی انفرادیت

اور آزادی کی کوشش میں اکثر اہل خانہ سے ناراضگی مول لے لیتے ہیں۔ ایسے معاملات جو باعث اختلاف بن سکتے ہیں۔ ان میں والدین کی حدود برحق اور حفاظت، جیب خرچ کے مسائل، پڑھنے کی عادات اور سکول میں کارکردگی اور بالغ افراد کے کردار جیسے مسائل شامل ہیں۔

عمر کے اس دور میں ہم عمروں کے ساتھ میل جول معاشرتی اقدار پر بہت زیادہ اثر انداز ہوتا ہے اور اس دور میں نئے لوگوں کے ساتھ تعلق یا واسطہ پڑ سکتا ہے۔ جس میں دوستانہ تعلقات سے لے کر دشمنی کی حد تک کے تعلقات شامل ہیں۔

بنیادی انسانی ضروریات (Basic Human Needs)

خوراک، لباس اور رہائش ہر انسان کی بنیادی ضروریات ہیں۔ اور انسان ہونے کے ناطے ہم سب میں وہ تمام انسانی قوتیں موجود ہوتی ہیں۔ جو ہمیں دوسروں سے ممتاز کرتی ہیں۔ لہذا بنیادی ضروریات کے تصور کو سمجھنے کے لیے فطرت انسانی کے نظریے (Humanistic Theory) کا حوالہ نہایت اہم ہے۔ اس نظریہ کے حامل ماہر نفسیات انفرادی گوہر (Uniqueness) اور اندرونی جبلت (Inner Drive) کو زیادہ اہم سمجھتے ہیں۔ اور انسان کا اپنی ذات کے متعلق تصور اور انسانی اہلیت یا صلاحیت کا زیادہ سے زیادہ کردار اس مکتبہ فکر کا خاصہ ہے۔

فطرت انسانی اور زندگی کے مطالعہ کی نفسیات کو اکثر تیسری قوت (Third Force) کے نام سے بھی یاد کیا جاتا ہے۔ کیونکہ اس مکتبہ فکر کے ماہرین ماحولیاتی (Environmental) اور تحلیل نفسی (Psycho-Analytical) اثرات کو چیلنج کرتے ہیں۔ اور یہ یقین رکھتے ہیں کہ انسانی رویے نہ تو بیرونی ماحولیاتی اثرات اور نہ ہی لاشعوری اثرات اور قوتوں کے تحت عمل پذیر یا عمل پذیر ہوتے ہیں۔ بلکہ انسان آزاد ہیں۔ اور اپنی تعمیری قابلیت اور صلاحیت کے ذریعے ان کی نشوونما اور تشکیل ذات (Self Actualization) ہوتی ہے۔ اس سلسلے میں ابراہیم ماسلو (Ibrahim Maslow) کے ترتیب کردہ بنیادی ضروریات کے مدارج کا مطالعہ بنیادی ضروریات اور ان کی اہمیت کو سمجھنے کے لیے ضروری ہے۔ یہ مدارج درج ذیل ہیں۔



ابراہیم ماسلو کے نقطہ نظر میں یہ مفروضہ پوشیدہ ہے کہ انسان کی تمام ضروریات یہاں تک کہ تحریک میں بھی مدارج کا سلسلہ یا طریقہ مضمر ہے۔ یعنی کہ اول ترین بنیادی ضروریات سے بڑھتے بڑھتے ضرورت کے اعلیٰ مقام تک پہنچا جاتا ہے۔ اور انسان تمام مدارج سے گزر کر ہی نمایاں انسان بن سکتا ہے۔ اعلیٰ درجہ کی تحریکوں کی نمو اسی حالت میں ممکن ہے جب بنیادی اور اول ترین ضرورت کی تسکین ہو سکے۔

جسمانی ضروریات کی تسکین اور خطرات سے تحفظ کی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے مناسب رہائش، خوراک اور آرام کی ضرورت ہے۔ تاکہ افراد میں حفاظت اور سلامتی کا احساس پیدا ہو سکے۔ جب یہ دو بنیادی ضروریات پوری ہو جائیں تو پھر اس کا رخ دوسروں سے باہمی تعلقات جیسی ضروریات کی جانب مڑ جاتا ہے۔ جس میں اُلفت و محبت اور کسی سے لگاؤ یا تعلق ہونا شامل ہے۔

عزت و تکریم جو تھے درجے پر آتی ہے۔ اور یہاں اس سے مراد افراد کا اپنے بارے میں جاننا ہے۔ کہ آیا وہ قابل قبول ہونے کے ساتھ ساتھ عزت و تکریم کی اہلیت بھی رکھتے ہیں یا نہیں۔

پانچویں درجہ پر ذات کی مکمل یا مجموعی تکمیل (Self Actualization) آتی ہے۔ جس کا مقصد یہ ہے کہ افراد میں موجوہ تمام صلاحیتوں اور قوتوں کو عروج تک لایا جائے۔ صلاحیتوں اور قابلیتوں کے اس عروج تک پہنچنے کے لیے تمام بنیادی ضروریات کا صحیح طور پر پورا ہونا نہایت ضروری ہے۔

پس ابراہیم ماسلو کے ضروریات کے سلسلہ مدارج سے ظاہر ہوا کہ افراد کی جسمانی اور نفسیاتی ضروریات کی ہر حالت میں تسکین ضروری ہے۔ ان ضروریات کی تسکین کے نتیجہ میں افراد اپنی مجموعی قابلیتوں اور صلاحیتوں کا مظاہرہ کر سکتے ہیں۔ بالغ افراد کا معاشرہ میں اپنی ذہنی قوتوں اور صلاحیتوں کے مطابق کامیابی حاصل کرنا اشد ضروری ہے تاکہ ان کی شخصیت کی مجموعی تکمیل ہو سکے اور کامیاب زندگی کا حصول ممکن ہو۔ اس درجے میں بالغ افراد اپنے ماضی کی کامیابیوں اور ناکامیوں کا کھلی جائزہ لیتے ہوئے اپنی شخصیت کے بارے میں مثبت یا منفی اثرات مرتب کرتے ہیں۔

سوالات

- 1- بچوں کی نشوونما میں کون کون سی خصوصیات اثر انداز ہوتی ہیں؟ مختصر اُبیان کریں۔
- 2- نشوونما کے ابتدائی چار مدارج کون کون سے ہیں؟ ان کے نام لکھیں اور کسی ایک کے بارے میں تحریر کریں۔
- 3- پیدائش سے تین سال تک ذہنی، معاشرتی اور شخصی نشوونما کیونکر ہوتی ہے؟ مثالوں سے واضح کریں۔
- 4- بچپن کے ابتدائی دور میں جسمانی، ذہنی، معاشرتی اور شخصی نشوونما کے بارے میں تفصیلاً لکھیں۔
- 5- بنیادی ضروریات اور ان کی اہمیت کو سمجھنے کے لیے ابراہیم ماسلو کے کن سلسلہ مدارج کا مطالعہ ضروری ہے؟
- 6- ذیل میں دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے نیچے ممکنہ جوابات دیے گئے ہیں۔ درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔

(i) بچے کی شخصیت پر اہم اثرات مرتب کرتا ہے۔

(1) والدین کا کردار (2) جذباتی و معاشرتی نشوونما (3) حس اعتماد

(ii) جسمانی نشوونما کی رفتار درست ہوتی ہے۔

(1) ابتدائی بچپن میں (2) پانچ سے تیرہ سال کی عمر میں (3) نوبلوغت میں

(iii) - انسان ہونے کے ناطے ہم سب میں وہ تمام انسانی قوتیں موجود ہوتی ہیں جو ہمیں دوسروں سے
(1) جدا جدا کرتی ہیں (2) ممتاز کرتی ہیں (3) کم تر کرتی ہیں

7- خالی جگہ پُر کریں:

- (i) شخصیت کی تشکیل کی ابتداء ----- میں ہو جاتی ہے۔
- (ii) دو ماہ کی عمر میں بچہ حلق سے ----- شروع کر دیتا ہے۔
- (iii) ----- لباس اور رہائش انسان کی ----- ضروریات ہیں۔
- (iv) پانچویں درجہ پر ذات کی مکمل یا ----- تکمیل آتی ہے۔
- (v) افراد کی ----- اور ----- ضروریات کی ہر حالت میں تسکین ضروری ہے۔