B9ED401EPC

تفہیم خودی

(Understanding the Self)

فاصلاتی اور روایتی نصاب پر مبنی خود اکتسابی مواد

برائے

بیچلر آف ایجوکیشن

(چوتھا سمسٹر)

نظامتِ فاصلاتی تعلیم

مولانا آزاد نیشنل اُردو یونیورسٹی

حیدرآباد۔32، تلنگانہ، بھارت

© مولانا آزاد نیشنل اردو یونیورسٹی، حیدرآباد

کورس۔ بیچلر آف ایجوکیشن

ISBN: 978-93-80322-29-2

First Edition: December, 2018

Second Edition: July, 2019

Third Edition: December, 2021

ناشر	:	رجسٹرار، مولانا آزاد نیشنل اُردو یونیورسٹی، حیدرآباد
اشاعت	:	جنوری، 2022
قیمت	:	-/00 (نظامت فاصلاتی تعلیم کے طلبا کی فیس میں شامل)
تعداد	:	1000
ترتیب وتزئین	:	ڈاکٹر محمد اکمل خان، نظامت فاصلاتی تعلیم، مولانا آزاد نیشنل اردو یونیورسٹی، حیدرآباد
سرورق	:	ڈاکٹر محمد اکمل خان

Understanding the Self

Edited by:

Dr. Sameena Basu

Assistant Professor, MANUU College of Teacher Education, Srinagar

On behalf of the Registrar, Published by:

Directorate of Distance Education

Maulana Azad National Urdu University

Gachibowli, Hyderabad-500032 (TS), Bharat

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

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

پروگرام کوآرڈی نیٹر

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

مصنفین	**اکائی نمبر**
پروفیسر نجم السحر ، پروفیسر (تعلیم)، نظامت فاصلاتی تعلیم، مولانا آزاد نیشنل اُردو یونیورسٹی، حیدرآباد	اکائی 1 تا 3
ڈاکٹر ثمینہ بسو، اسسٹنٹ پروفیسر، مانو کالج آف ٹیچر ایجوکیشن، سری نگر	

زبان مدیر

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

فہرست

پیغام	وائس چانسلر	5
پیغام	ڈائرکٹر	6
کورس کا تعارف	پروگرام کوآرڈی نیٹر	7
اکائی :1	مشاہدہ نفس پر مبنی تحریریں	11
اکائی :2	واقعاتِ زندگی	26
اکائی :3	مشاہدہ کے ذریعے ہم احساسی کو فروغ دینے کا اکتساب	45

پیغام

مولانا آزاد نیشنل اُردو یونیورسٹی 1998 میں وطنِ عزیز کی پارلیمنٹ کے ایکٹ کے تحت قائم کی گئی۔اس کے چار نکاتی مینڈیٹس ہیں: (1)اردوزبان کی ترویج وترقی (2)اردومیڈیم میں پیشہ ورانہ اور تکنیکی تعلیم کی فراہمی (3)روایتی اور فاصلاتی تدریس سے تعلیم کی فراہمی اور (4) تعلیم نسواں پر خصوصی توجہ۔ یہ وہ بنیادی نکات ہیں جو اِس مرکزی یونیورسٹی کو دیگر مرکزی جامعات سے منفرد اور ممتاز بناتے ہیں۔قومی تعلیمی پالیسی 2020 میں بھی مادری اور علاقائی زبانوں میں تعلیم کی فراہمی پر کافی زور دیا گیا ہے۔

اُردو کے ذریعے علوم کو فروغ دینے کا واحد مقصد ومنشا اُردو داں طبقے تک عصری علوم کو پہنچانا ہے۔ایک طویل عرصے سے اُردو کا دامن علمی مواد سے لگ بھگ خالی رہا ہے۔کسی بھی کتب خانے یا کتب فروش کی الماریوں کا سرسری جائزہ اس بات کی تصدیق کردیتا ہے کہ اُردو زبان سمٹ کر چند ''ادبی'' اصناف تک محدود رہ گئی ہے۔یہی کیفیت اکثر رسائل واخبارات میں دیکھنے کو ملتی ہے۔اردو میں دستیاب تحریریں قاری کو کبھی عشق ومحبت کی پُر پیچ راہوں کی سیر کراتی ہیں تو کبھی جذباتیت سے پُر سیاسی مسائل میں اُلجھاتی ہیں، کبھی مسلکی اور فکری پس منظر میں مذاہب کی توضیح کرتی ہیں تو کبھی شکوہ وشکایت سے ذہن کو گراں بار کرتی ہیں۔تاہم اُردو قاری اور اُردو سماج دورِ حاضر کے اہم ترین علمی موضوعات سے نابلد ہیں۔چاہے یہ خود ان کی صحت وبقا سے متعلق ہوں یا معاشی اور تجارتی نظام سے، یا مشینی آلات ہوں یا ان کے گردوپیش ماحول کے مسائل ہوں، عوامی سطح پر اِن شعبہ جات سے متعلق اردو میں مواد کی عدم دستیابی نے عصری علوم کے تئیں ایک عدم دلچسپی کی فضا پیدا کردی ہے۔یہی وہ مبارزات (Challenges) ہیں جن سے اُردو یونیورسٹی کو نبرد آزما ہونا ہے۔نصابی مواد کی صورت حال بھی کچھ مختلف نہیں ہے۔اِسکولی سطح پر اُردو کتب کی عدم دستیابی کے چرچے ہر تعلیمی سال کے شروع میں زیرِ بحث آتے ہیں۔چوں کہ اُردو یونیورسٹی کا ذریعہ تعلیم اُردو ہے اور اس میں عصری علوم کے تقریباً سبھی اہم شعبہ جات کے کورسز موجود ہیں لہٰذا اِن تمام علوم کے لیے نصابی کتابوں کی تیاری اِس یونیورسٹی کی اہم ترین ذمہ داری ہے۔انہیں مقاصد کے حصول کے لیے اردو یونیورسٹی کا آغاز فاصلاتی تعلیم سے 1998 میں ہوا تھا۔

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

پروفیسر سید عین الحسن
وائس چانسلر
مولانا آزاد نیشنل اردو یونیورسٹی

پیغام

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

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

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

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

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

پروفیسر محمد رضاء اللہ خان
ڈائرکٹر، نظامت فاصلاتی تعلیم
مولانا آزاد نیشنل اردو یونیورسٹی، حیدرآباد

کورس کا تعارف

جیسا کہ اس کورس کے عنوان سے ظاہر ہے۔اس کا بنیادی مرکز خودی یعنے 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۔

فلاسفروں، ماہرنفسیات 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 کے کہ ''خودی (self) ایک لافانی روح ہے جو جسم سے ماوراہوتی ہے'' (The self is an immortal soul that transcends the physical) دوسری جانب بعض فلاسفرایسے 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 buadle 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 (1) خود شناخت (self identity)، (2) خود قدری (self esteem)، (3) خود احترام (self respect)، (4) خود با اختیاری (self empowerment) وغیرہ کو بھی اپنی بحث کا موضوع بنایا۔

آیئے 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 Nexthie)،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 سونچیں جب آپ محض پانچ سال کے تھے۔کیا آپ ابھی بھی وہی ہیں جو اُس وقت تھے۔شائد 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۔اسکا سبب یہی ہے کہ جیسے جیسے آپ کی عمر بڑھتی ہے آپ کا احساس خودی بھی بڑھتا ہے۔

انسانیت پسند ماہرنفسیات 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 روجزر کے مطابق خود تصور (self concept) کے تین اہم عناصر ہیں:

1۔ خودتصویر/خودعکس (self image)

2۔ خودقدری (self esteem)

3۔ مثالی خود (ideal self)

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

1۔ خودتصویر/خودعکس(self image): خودعکس سے مراد یہ ہے کہ آپ اپنے آپ کو کس طرح دیکھتے ہیں۔ یہ ضروری نہیں کہ خودعکس 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 المزاج ہیں، جب کہ حقیقت میں وہ ان خصوصیات کے حامل نہیں ہوتے۔

2۔ خودقدری(self esteem): خودقدری سے مراد آپ اپنے آپ کی کس حد تک قدر رکھتے ہیں(how much you value yourself)۔ خودقدری 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 ردِعمل 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 ردِعمل ظاہر کرتے ہیں تو آپ کے اندر مثبت خودقدری پیدا ہوگی۔ اسکے برعکس لوگوں کے منفی ردِعمل کی صورت میں خودقدری پر منفی اثرات مرتب ہوں گے۔

☆ اعلیٰ خودقدری(high self esteem) کے نتیجہ میں آپ کے اندر یہ خصوصیات پیدا ہوں گی:

☆ اپنی صلاحیتوں پر خوداعتمادی

☆ خود کو قبول کرنا(self acceptance)

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

☆ امیدافزائی(optimism)

اسکے برعکس کم تر خودقدری آپ کے اندر یہ خصوصیات پیدا کرتی ہیں

☆ عدم اعتماد

☆ کسی اور کی طرح دکھائی دینے کی خواہش

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

☆ مایوسیت(pessimism)

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

آیئے 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 ''اسرارِ خودی'' کا مطالعہ بہت اہمیت کا حامل ہے۔ اس کتاب کا انگریزی میں ترجمہ خود ان کی اپنی زندگی میں ان کے استاد پروفیسر این اے 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 کی اور انھیں ''خودی'' عطا کی تاکہ وہ خدا کے نائب

کی حیثیت سے اپنے کردار ادا کرنے کے قابل ہو جائے۔ اللہ تعالیٰ نے انسان کو اپنی تمام مخلوقات میں برتری کا شرف بخشا اور اپنے فرشتوں کو حکم دیا کہ وہ انسان کو سجدہ (بصد احترام) کریں۔ یہ عمل نہ صرف انسانیت کے عزت و احترام کو ظاہر کرتا ہے بلکہ اللہ کے آگے انسان کے مقام کی بھی غمازی کرتا ہے۔

اقبال کے مطابق اخلاقی طور پر ''خودی'' سے مراد خود انحصاری (Self Reliance)، خود احترامی (Self respect)، خود اعتمادی (Self Confidence) اور Self assertion وغیرہ ہیں۔ اقبال نے اپنے قارئین کو آگاہ کیا کہ ''خودی'' کا مفہوم ''تکبر'' سے نہ لیں جو عام طور پر اردو زبان میں رائج ہے۔ اقبال کے مطابق خودی دنیا کی ایک بنیادی حقیقت بھی ہے اور تمام اشیا کی پیدائش کا ذریعہ بھی ہے۔ یہ ہمیں قدر کا معیار فراہم کرتی ہے اور اچھائی اور برائی کے مسئلے کو سلجھاتی ہے۔ اقبال کے ''خودی'' کے تصور کو خوشبو اور بیج کے باہمی تعلق کے ذریعے سمجھایا جا سکتا 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 نشو ونما ہونا۔ اس کے بعد آب و ہوا کی سختیوں کا مقابلہ کرنا تاکہ پھول اور پتوں کی نشو ونما ہو سکے۔ پھولوں کی نشو ونما 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

اوپر پیش کی گئی بحث کے بعد آیئے 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 نشو ونما کے قابل ہوں گے۔

تفہیم خودی

(Understanding the Self)

اکائی 1۔ مشاہدہ نفس پر مبنی تحریریں

Introspective Writing

اکائی کے اجزا

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 مسائلی صورت حال کو جرأت 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 یاد رکھنے کے نکات (Points to be Remembered)

1.10 فرہنگ (Glossary)

1.11 اکائی کے اختتام کی سرگرمیاں (Unit End Exercise)

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

1.1 تمہید: (Introduction)

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 وصبر کے ساتھ جائزہ لیں اور پوری طرح اسکو جانچیں اور دیکھیں کہ ہم میں نظر آنے والی چیزیں درحقیقتاً 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 پرمبنی 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،شکوک وشبہات ودیگر منفی جذبات کے ساتھ ساتھ مثبت جذبات جیسے خوشی ومسرت،اطمینان وحصولیابی کس طرح ہماری زندگی کے لئے قیمتی اور ناگزیر ہیں۔

1.2 مقاصد:(Objectives)

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

1۔ مشاہدہ نفس پرمبنی تحریروں کی اہمیت کو جان سکیں۔
2۔ اپنے خیالات واحساسات کو ڈائری میں لکھ سکیں۔
3۔ تعلیمی سفر میں پیش آنے والے اپنے تجربات کو تعلیمی سوانح میں تحریر کرسکیں۔
4۔ زندگی کے تیئں اپنی توقعات کو تحریراً بیان کرسکیں۔
5۔ زندگی میں پیش آنے والے مسائل اوران سے نمٹنے کے واقعات کو تحریراً بیان کرسکیں۔
6۔ زندگی میں پیش آنے والے اپنے خوشگوار لمحات کو درج کرسکیں۔

1.3 مشاہدہ نفس پرمبنی تحریریں: (Introspective Writing)

عام طور پر یہ دیکھا جاتا ہے کہ ہم ہمیشہ دوسروں کا مشاہدہ اور تجزیہ کرتے رہتے ہیں۔چاہے وہ کام کی جگہ ہو یا کوئی دستاویز ہو یا پھر اپنے دوست کا بھیجا ہوا کوئی پیغام۔ہمارا دماغ ہردم ان کا تنقیدی جائزہ لیتے رہتا ہے تاکہ ان کی گہرائی تک پہنچا جاسکے۔اس طرح یہ ہماری فطرت ثانی بن جاتی ہیکہ ہم کسی بھی چیز کو ناقدانہ 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 اوران کی خوبیوں اور خامیوں کا اندازہ نہیں لگاتے۔خود کے اندر جھانکنا اور اپنے نفس

کا مطالعہ کرنا ایک نایاب وصف ہے۔

اور اگر ہم اپنے نفس کا مطالعہ کرنے کے بعد حاصل ہونے والے مشاہدات یا نتائج کو 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۔

ذیل میں مشاہدہ نفس پرمبنی تحریروں کے فائدے بیان کئے جارہے 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 منبدول 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 اُصولوں و شرائط کی روشنی میں واضح طور پر تعریف (define) کرنے کے قابل بناتے ہیں۔

5۔ یہ آپ کو اپنے ضمیر کی آواز پرمبنی خود کے فیصلے لینے کے قابل بناتے ہیں۔

6۔ یہ آپ کو ان چیزوں پر پریشان ہونے سے بچاتے ہیں جو آپ کے کنڑول 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 کرسکیں۔ 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 مواقع مل سکیں۔

اپنی معلومات کی جانچ:(Check Your Progress)

سوال نمبر1 مشاہدہ نفس پرمبنی تحریر سے آپ کیا سمجھتے ہیں؟

سوال نمبر2 مشاہدہ نفس پرمبنی تحریر کے فائدے بیان کیجیے۔

1.4 ادارہ میں پیش آنے والے اپنے تجربات کو ڈائری کی شکل میں لکھنا:(Writing one's experiences in the institution)

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 ذہین 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 جنھیں آپ یاد رکھنا چاہتے ہیں: روز مرّہ 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 روز مرّہ 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 شئے ہوتی ہے جو کسی فرد کو اپنے دبے ہوئے احساسات کو باہر نکالنے، خوابوں اور تصورات کا ریکارڈ رکھنے کے مواقع فراہم کرتی ہے جو روز مرّہ 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 اسکا فیصلہ لینا آپ کے لئے ضروری ہوتا ہے تا کہ آپ لکھنے کے لئے وقت مقرر کر لیں، ہفتہ میں ایک بار، روزانہ یا پھر کوئی اور مدّت۔

4۔ ایک مقررہ وقت کے حدود کا تعین کر لیں۔ یہ اس بات پر منحصر ہوتا ہے کہ آپ کتنی مقدار لکھنا چاہتے ہیں۔ آدھہ گھنٹہ سے ایک گھنٹہ تک کی مدّت 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 جنھیں 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 پیراگراف 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۔تا کہ 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 بوریت 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۔

اپنی معلومات کی جانچ:(Check Your Progress)

سوال نمبر1 ڈائری کیا ہے؟ بیان کریں۔

____

____

1.5 خود کی تعلیمی سوانح لکھنا:(Writing an Educational Auto Biohraphy of the self)

تعلیمی سوانح(Educational Autobiography)

تعلیمی سوانح کسی فرد کی اپنی تعلیمی تجربات کی کہانی ہوتی ہے جس نے اس کی تعلیم اور اسکی 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 روزمرّہ کی صورت حال اور تجربات کا تجربہ 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 اسکا 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، سکنڈری 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 نشو ونما 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 چاہیئے۔

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 ذمّہ دار اور کون سے واقعات ہیں جو پر منفی اثرات ڈالے ہیں۔

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

اپنی معلومات کی جانچ: (Check Your Progress)

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

سوال نمبر 2 تعلیمی سوانح نگاری کے مقاصد بیان کریں۔

1.6 زندگی کے تئیں اپنی خود کی توقعات کے بارے میں لکھنا:(Writing about one's expectations in life)

توقع (belief)

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 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 چاہئیے 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 تا کہ زندگی کو زیادہ پُر اُمید بنائیں اور اسطرح 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 اسکا حال ایسا ہے جیسے اس کا بہت ہی مختصر مدّت کا حافظہ (memory) ہو جس سے وہ کوئی بھی بات یاد نہ رکھ سکے اور نہ اُن پچھلی یادوں سے کچھ سبق حاصل کر سکے۔

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 تا کہ 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 اُن توقعات کو تحریر کر لیں۔

اب ہم دیکھیں گے ان توقعات کر 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 کونسی توقعات ہیں جس سے آپ کو غصّہ 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 کرلیں۔

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

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

توقعات کا تجزیہ کریں:

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

1۔ کیا اس توقع اور حقیقتاً آپ کے ساتھ کیا ہورہا 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 کونسی 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 کرسکتا/کرسکتی ہوں؟

7۔ اگر کوئی توقع آج غیر حقیقت پسند نظر آتی ہے تو میں اس کو پورا کرنے کی سعی کرسکتا 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 مدّتی 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 بناؤ یا پھر اپنی توقعات میں کمی کرلو۔''

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

اپنی معلومات کی جانچ:(Check Your Progress)

سوال نمبر 1 توقع سے کیا مراد ہے؟

1.7 زندگی میں مسائلی صورت حال کو جرأت مندانہ طریقہ پر نمٹنے کے بارے میں لکھنا:(Writing about the Problematic Situations faced boldly in Life)

زندگی چیلنجس سے بھر پور ہوتی ہے کچھ لوگ چیلنجس 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 چیلنجس سے گھرا ہوتا ہے۔اور ان سے نمٹنے میں نا کام ہوتا ہے تو اس نکتہ پر چیلنجس 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 ادوار سے گزرتے ہیں۔ان میں کچھ مثبت ہوتے ہیں اور ہمارے لئے خوشی وانبساط کا موجب بنتے ہیں تو کچھ مشکل ہوتے ہیں۔کوئی صورت حال کسی کے لئے کتنی مشکل ثابت ہوتی ہے یہ اُس شخص کے تجربے پر منحصر ہوتی ہے۔

لوگ انفرادی طور پر زندگی کے مشکل حالات سے نمٹنے کے 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 اسکا ہمت اور حوصلہ سے سامنا کریں۔

2۔ وجود کو قائم رکھیں:

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

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

ہمیں یہ اچھی طرح سمجھ لینا چاہئے کہ ہمارے مسائل کا حل ہمیں خود تلاش کرنا پڑتا ہے۔ یہاں تک کہ اُن حالات میں بھی جب کوئی اور آپ کے پارٹنر یا اتھاریٹی کی حیثیت سے رول ادا کر رہا 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 رہنمائی 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 چیلینجس بہت شکل نظر آتے ہیں جبکہ دوسرے انھیں چیلینجس 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۔ چیلینجس ترقی پانے کے مواقع ہوتے ہیں:

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

مسائلی 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۔

جرأت مندانہ طریقہ سے مسائلی صورت حال کو بیان کرنا:

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

اگر آپ مشکل چیلینجس کا جرأت مندانہ طریقہ پر مقابلہ کر چکے ہوں تو STAR طریقہ کا استعمال کرتے ہوئے اسکو بیان کریں:

(الف) صورت حال/چیلنج: آپ کو درپیش چیلنج کا پس منظر لکھئے۔

(ب) اقدامات: صورت حال کو بہتر بنانے کے لئے آپ نے کون سے اقدامات اختیار کئے اسکی وضاحت کریں۔

(ج) نتائج: آپ کی ان کوششوں سے کیا نتائج حاصل ہوئے اس پر روشنی ڈالئے۔

اپنی معلومات کی جانچ:(Check Your Progress)

سوال نمبر1 مسائلی صورت حال کے بارے میں کیوں تحریر کرنا چاہیے؟ بیان کریں۔

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

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

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

برین اسٹارم (Brain Storm):

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

- ☆ کسی نے آپ کو تحفہ دیا
- ☆ آپ کی سالگرہ کی تقریب
- ☆ آپ کا کوئی قابل قدر کام جسکی ستائش دوسروں نے کی ہو
- ☆ آپ کی علمی تحصیل جیسے آپ نے کوئی اسکالرشپ حاصل کی یا امتحانات میں اعزاز حاصل کیا
- ☆ آپ کو یہ خبر ملتی ہے کہ آپ نے جس ادارہ میں تعلیم حاصل کرنے کا خواب دیکھا تھا اس میں آپ کو داخلہ مل چکا ہے
- ☆ آپ کے کوئی قریبی عزیز یا رشتہ دار علالت کے بعد صحت یاب ہوتے ہیں
- ☆ آپ کو نوکری حاصل ہوئی
- ☆ آپ کی والدہ/ والد نے آپ کو کوئی تحفہ دیا
- ☆ آپ کے خاندان میں ایک ننھے فرد کا اضافہ ہوا
- ☆ آپ نے اپنی کوئی بری عادت پر قابو پالیا
- ☆ آپ نے کوئی تاریخی مقام، تفریحی مقام یا کوئی نئے ملک یا شہر کی سیر کی
- ☆ آپ نے کسی کی مدد کی اور وہ آپ کا احسان مند رہا
- ☆ آپ نے کسی کو کوئی بڑے مسئلہ یا حادثہ سے بچالیا

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

اپنی معلومات کی جانچ:(Check Your Progress)

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

سوال نمبر 2 اپنی زندگی کے خوشگوار لمحات کو ریکارڈ کریں۔

1.9 یاد رکھنے کے نکات (Points to be Remembered)

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

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

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

☆ تعلیمی سوانح کسی فرد کی اپنی تعلیمی تجربات کی کہانی ہوتی ہے جس نے اس کی تعلیم اور اسکی شخصیت کی مکمل نشو ونما 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 وغیرہ۔

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

1.10 فرہنگ (Glossary)

مشاہدہ نفس پر مبنی تحریریں(Introspective Writing): خود اپنے نفس کا، اپنے کردار کا، اور اپنے اعمال کا جائزہ لیتے ہوئے اور خوبیوں اور خامیوں کا اندازہ لگاتے ہوئے۔ خود کے اندر جھانکنا اور اسے قلم بند کرنے کا عمل مشاہدہ نفس پر مبنی تحریر کہلاتا ہے

ڈائری : ڈائری ایک ایسی جگہ ہے جہاں آپ اہم واقعات، تجربات اور دیگر ذاتی دلچسپی کی چیزوں کا ریکارڈ رکھتے ہیں۔

تعلیمی سوانح(Educational Autobiography) : تعلیمی سوانح کسی فرد کی اپنی تعلیمی تجربات کی کہانی ہوتی ہے جس نے اس کی تعلیم اور اسکی شخصیت کی مکمل نشو و نما کو متاثر کیا ہو۔

توقع(belief) : کسی چیز کے واقع ہونے کا یقین توقع(expectation) کہلاتی ہے۔

برین اسٹارم : Brain Storm

1.11 اکائی کے اختتام کی سرگرمیاں(Unit End Exercies)

معروضی سوالات (Objective Type Question)

1. مشاہدہ نفس پر مبنی تحریں آپ کو اس قابل بناتی ہے کہ۔

(1) زندگی کے منفی رجحانات پر غور کر سکیں(2) اپنے خوف اور ڈر پر قابو پا سکیں(3) خود کے فیصلے لے سکیں(4) یہ سبھی

2. تعلیمی سوانح نگاری کے مقاصد ہوتے ہیں۔

(1) زندگی کے تجربات کا تجزیہ کرنے کی صلاحیت کا فروغ (2) اذاتی مسائل پر غور کرنا اور ان سے نمٹنے کے ذرائع پیدا کرنا

(3) خود کی معلومات میں اضافہ کرنا (4) ان میں سے کوئی نہیں

3. زندگی میں مسائلی صورت حال کو جرأت مندانہ طریقہ پر نمٹنے کے لئے ضروری ہیکہ۔

(1) چیلنج کا سامنا کریں(2) مسئلہ کے حل کے لئے خود کی طرف نظر کریں(3) خود پر بھروسہ رکھیں(4) سبھی

نہایت مختصر جوابی سوالات (Very Answer Type Questions)

1. انسٹرا میوریلس اور ایکسٹرا میورلس میں امتیاز کیجیے۔
2. ایتھیلٹکس میٹ سے آپ کیا سمجھتے ہے۔
3. ایتھلیکٹس میٹ کے کوئی دو فوائدے بتائیے۔
4. لیگ ٹورنامنٹ کے لیے فیکسچر بنانا کیوں ضروری ہے؟ کوئی دو وجوہات بتائیے۔
5. نوک آوٹ اور لیگ ٹورنامنٹ میں کیا فرق ہے؟

مختصر جوابی سوالات (Short Answer Type Questions)

1. زندگی کے تئیں آپ کونسی توقعات وابستہ رکھتے ہیں۔ ان توقعات کی فہرست تیار کیجیے۔

2. مشاہدہ نفس پر مبنی تحریر کیوں ضروری ہے؟ بیان کریں۔

3. ڈائری لکھنے کے طریقے بیان کریں۔

طویل جوابی سوالات (Long answer Type Questions)

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 کیجیے۔

3. ایک ڈائری بنائیے اور اس میں آپ کی پیشہ وارانہ زندگی میں پیش آنے والے اہم واقعات لکھئے۔

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

1. Edwards,Ali (2008). Sharing Your Story: Recording Life's Details with Mini Books. Creating Keepsakes.
2. Efklides, A. &Moraitou, D. (2012). (ED)A Positive Psychology Perspective on Quality of Life. Berlin: Springer Science & Business Media.
3. Filewych, Karen (2017).How Do I Get Them to Write?: Explore the Reading-Writing Connection Using Freewriting and Mentor Texts to Motivate and Empower Students. Canada:Pembroke Publishers Limited
4. Harris, Judith (2012). Signifying Pain: Constructing and Healing the Self through Writing. New York: SUNY Press.
5. Hassler, Christine (2016). Expectation Hangover: Free Yourself from Your Past, Change Your Present and Get What You Really Want.CA: New World Library.
6. Hattie, John (2014). Self-Concept. New York: Psychology Press.
7. Hoffe,Otfried (2010). Can Virtue Make Us Happy?: The Art of Living and Morality. Illinois: Northwestern University Press
8. Kride,Craig (2013). (ED) Writing Educational Biography: Explorations in Qualitative Research.United Kingdom: Routledge
9. Ludwig, A. M. (1997). How Do We Know Who We Are?:ABiography of the Self. United Kingdom: Oxford University Press
10. McKay, M. &Fanning, P. (2005). Self-Esteem.Oakland, CA: New Harbinger Publications.
11. Megginson, D. & Whitaker, V. (1997). Cultivating Self-Development. India:

Universities Press.

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

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

14. Sachs,Jonah (2018). Unsafe Thinking: How to be Creative and Bold When You Need It Most.New York: Random House.

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

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

اکائی 2 ۔: واقعاتِ زندگی

Life Events

اکائی کے اجزا

2.1 تمہید (Introduction)

2.2 مقاصد (Objectives)

2.3 واقعاتِ زندگی (Life Events)

2.3.1 تعارف (Introduction)

2.3.2 واقعاتِ زندگی کی اقسام (Types of Life Events)

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

2.3.4 واقعاتِ زندگی کی اثر پزیری 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 لائین (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 یادرکھنے کے نکات (Points to be Remembered)

2.8 فرہنگ (Glossary)

2.9 اکائی کے اختتام کی سرگرمیاں (Unit End Exercise)

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

2.1 تمہید:(Introduction)

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

2.2 مقاصد:(Objectives)

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

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 واقعاتِ زندگی:(Life Events)

2.3.1 تعارف(Introduction)

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

2.3.2 واقعات زندگی کے اقسام:(Types of Life Events)

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 نشو ونما 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 تناؤ 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 روزمرّہ زندگی کی طلب سے نمٹنے کی صلاحیت پر منفی اثر ڈالتے ہیں۔

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

1۔ خوشی اور غم کے واقعات

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

3۔ مثبت اور منفی واقعات

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

ہم اکثر طور پر یہ قیاس کرتے ہیں کہ واقعات زندگی کے اثرات ایک ہی طرح کے ہوتے ہیں اور انھیں 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(Stressfull) والا تجربہ ہے، لیکن کچھ افراد کے لئے، جنھوں نے ایک طویل عرصہ تک اپنی شادی شدہ زندگی میں مسائل کا سامنا کیا ہو، انھیں طلاق دباؤ کا حل اور تناؤ سے راحت کا موجب ہوسکتا ہے۔

2.3.4 واقعاتِ زندگی کی اثر پزیری کو سمجھنا(understanding the impact of Life Events)

ہماری زندگی میں پیش آنے والے واقعات ہماری سوچ، عقیدوں اور رویّوں 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 کرلیں واقعات کو منتخب کرنے کے دوران ذیل کے نکات پر نظر رکھیں:

☆ ان ہی واقعات پر جمے 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 انھیں تحریر کرلیں۔

☆ 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 نشو ونما 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 وسباق 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) قعہ کے دوران آپ نے شعوری طور پر کیا ردِعمل کا اظہار کیا یا پھر واقعہ ہونے کے بعد کیا ردِعمل ظاہر کیا؟

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

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

(الف) نتیجہ کیا تھا؟

(ب) آپ کی زندگی پر اسکا 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 ردِعمل کو ظاہر کیا؟

الغرض، واقعات زندگی ہماری زندگی کی تاریخ کا حصّہ 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، انھیں واقعات کی بنیاد پر کھڑی ہے اور موجودہ رونما ہونے والے واقعات ہمارے مستقبل کی تعمیر کرتے رہیں گے۔

اپنی معلومات کی جانچ:(Check Your Progress)

سوال نمبر1 واقعات زندگی کے اقسام بیان کریں۔

2.4 حیاتی مہارتوں کا تعارف:(Introduction to Life Skills)

کوئی بھی مہارت جو آپ کی زندگی میں کارآمد ہوتی ہے اسے حیاتی مہارت قرار دیا جاتا ہے۔حیاتی مہارتیں عام طور پر معیار زندگی کو بہتر بنانے اور زندگی کو بہتر طور پر گزارنے سے جڑی ہوتی ہیں۔ یہ مہارتیں ہمیں اپنی خواہشات کو پورا کرنے اور ہماری پوری صلاحیت کو بروئے کار لانے 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 ہوسکتی 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 گھر یا دیگر کوئی چیز خرید رہے ہوں تو گفت وشنید کی مہارت(Negotiation Skills) درکار ہوگی۔
- ☆ جب آپ نوکری کر رہے ہوں تو قائدانہ مہارت(Leadership Skills) اور پیشکشی 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) وتناؤ 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 چیلنجس سے زیادہ بہتر طور پر نمٹنے کے قابل ہوتے ہیں۔ یہ بات یاد رکھنی چاہئے 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:(Defining Life Skills)

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 روزمرّہ زندگی کے چیلنجس اور ڈیمانڈ سے موثر طریقے پر مقابلہ کرسکے''

"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 ڈیزائین کی گئی ہو''

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

2.4.2 حیاتی مہارتوں کی درجہ بندی:(Categorizing Life Skills)

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

جن میں چند درجِ 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 ہیلتھ 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، پسند ناپسند سب چیزیں شامل ہو تی 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 جدّت 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:(Importance of Life Skills)

مسلسل بدلتے ماحول میں، حیاتی مہارتوں کے حامل ہونا ہماری روزمرّہ زندگی کے چیلنجس کا مقابلہ کرنے کے لئے ایک ناگزیر حصّہ میں ہیں۔ پچھلے چند دہوں میں پوری دنیا میں تیز رفتار تبدیلیاں آئی ہیں اور ٹکنالوجی کے فروغ سے تعلیم، کام کی جگہ اور ہماری گھریلو زندگی پر بہت زیادہ اثرات مرتب ہوئے ہیں۔

اس تیز رفتاری اور زندگی میں عصری تبدیلیوں کا مقابلہ کرنے کے 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:

روزمرّہ زندگی میں حیاتی مہارتوں کی ترقی درج ذیل اُمور 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 درجِ ذیل طریقے استعمال کئے جاسکتے ہیں۔

2.4.4 جماعتی مباحثے(Class discussions)

- ☆ برین اسٹارمنگ(Brain Storming)
- ☆ مظاہرات(Demonstration)
- ☆ اداکاری(Role play)
- ☆ سمعی وبصری سرگرمیاں
- ☆ فیصلہ سازی کے نقشے تیار کرنا(Decision Mapping)
- ☆ تعلیمی کھیل اور تمثیل(Simulations)
- ☆ کیس اسٹڈیز
- ☆ کہانیاں سنانا

☆ تقاریر و مباحثے

اپنی معلومات کی جانچ:(Check Your Progress)

سوال نمبر 1 حیاتی مہارت کی درجہ بندی کریں۔

سوال نمبر 2 حیاتی مہارت کی تعریف بیان کریں۔

2.5 پوسٹر بنانا/ چارٹ بنانا

2.5.1 ٹائم لائین (Time Line):

ٹائم لائین (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 لائین 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۔

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

ٹائم لائین کے کیا فائدے ہیں:

صفحہ پر ٹائم لائین 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 بامعنی طور پر جوڑنا
- ☆ اس بات کو سمجھنا کہ آپ کے پچھلے تجربات سے مستقبل کے چیلنجس سے مقابلہ کرنے کے لیے آپ کس حد تک تیار ہیں

2.5.2 ذہنی نقشہ (Mind Map)

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

متعارف کروایا اور اسے مقبولیت دی۔

ذہنی نقشہ ایک خاکہ ہوتا ہے جو معلومات کو تصور میں ترتیب دیتا ہے۔ذہنی نقشہ آگے بڑھتی ہوئی ترتیب میں ہوتا ہے اور کل شئے 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 حصّے 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 طرز 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 (Brauch) 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 درجِ 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:(Story)

''ہم کہانیاں سناتے ہیں تا کہ ہم زندہ رہیں'' ۔کہانیاں ہماری بقاء کی بظاہر بنیادی ضرورت تو نہیں نظر آتی لیکن ہمارا دماغ فطری طور پر کہانیاں کہتا ہے تا کہ 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 اسکا ایک محدود مرکز ہے جو کہ ہمارے اندرونی جذبات کو توانائی دے سکتا ہے۔

کسی شخص کی زندگی کی کہانی صرف حقائق اور واقعات کی ایک سوانح نہیں ہوتی بلکہ یہ ایک طریقہ ہے کہ اُس شخص نے اندرونی طور پر ان حقائق اور واقعات کو کس طرح مربوط (integrate) کیا ہے؟ وہ اُن حقائق کو الگ کر کے ان کو دوبارہ بنتا (weave) ہے تا کہ 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،اسکی 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 بامعنی جڑنا ہونا چاہتے ہیں۔

کسی کی زندگی کی کہانی صرف یہ نہیں بیان کرتی کہ کیا چیزیں واقع ہوئیں،وہ یہ کہتی ہے کہ وہ کیوں اہم تھے،اس شخص کے 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 ولین (villian) بھی، وہ ان اہم واقعات کو جو پلاٹ،کا تعین کرتے ہیں، چیلنجس پر قابو پاتے ہیں اور وہ مصائب جن کو وہ جھیلتے 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 ونشوونما پانے کی ایک کوشش

ہوتی ہے۔ہم کہانی بیان کرتے ہیں تا کہ:

☆ اپنے آپ کوتبدیل (transform) کرسکیں

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

☆ اپنی کہانیوں کو دنیا میں بدلاؤ لانے کے لئے استعمال کرسکیں

☆ اپنی نظر کو مزید وسیع کرسکیں

☆ اپنی روحانی اور دنیاوی صلاحیت کا بھرپور فائدہ اٹھاسکیں

2.5.4 گیت:(Song)

''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 ساتھی ہوتے ہیں۔وہ ہمارے ایقان (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:(Poetry)

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 تا کہ اپنے احساسات کا اظہار کر سکیں۔ یہ ہمارے اندر چھپی ہوئی تخلیقی صلاحیت کو اُجاگر کرنے کا ایک طریقہ بھی ہے اور اپنے خود کے اظہار کو موقع بھی فراہم ہوتا ہے۔ شاعری میں ہم اپنے ماضی، حال حتیٰ کہ اپنے مستقبل کے کسی ایک تجربہ کے بارے میں لکھ سکتے ہیں۔

شاعری سے آپ کو ہونے والے فائدے:

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

2.5.6 پوسٹر:(Poster)

پوسٹر کیا ہے؟

آج کی دنیا میں، پوسٹر کئی 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۔ پوسٹرز 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: (Digital Story)

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 پزیری 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 ویر، ریکارڈنگ کا آلہ، ویڈیو ریکارڈر، camcorder، ایک پورٹیبل ڈیجیٹل ریکارڈر یا پھر انالاگ کسیٹ ریکارڈر کو تیار کرلیں

5۔ اسٹوری بورڈ (Story Board) تیار کرلیں

6۔ اپنے میڈیا کو digitise کرلیں

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 Presentation)

PPT ایک سلائیڈ شو کی پیشکشی کا پروگرام ہوتا ہے جو کہ مائکرو سافٹ 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 کریں:

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

اپنی معلومات کی جانچ: (Check Your Progress)

سوال نمبر 1 پوسٹر کیا ہے؟ پوسٹر بنانے کے کیا طریقے ہیں؟

سوال نمبر 2 ٹائم لائین کے فوائد بیان کریں۔

2.6 تجربات کو شیئر کرنا: (Sharing Experiences)

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 فعّال طریقہ پر شیئر کرنا یعنی کسی سرگرمی کو دوسرے کے ساتھ مل کر انجام دینا۔ فرض کرلیں 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 ہر تجربہ دیگر تجربات سے مختلف ہوتا ہے۔ اگر ہم اپنے تجربات دوسروں سے بیان کریں تو اس سے نہ صرف یہ کہ ہم راحت محسوس کریں گے بلکہ دوسروں کو حکمت و دانائی اور رہنمائی بھی دینے کے قابل ہوں گے۔

تجربات دوسروں سے شیئر کرنا کوئی کہانی لکھنا یا دیانت داری سے واقعات کو اکھٹا 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۔

اپنی معلومات کی جانچ:(Check Your Progress)

سوال نمبر 1 زندگی کے تجربات کو شیئر کرنے کے فوائد بیان کریں۔

2.7 یادرکھنے کے نکات(Points to be Remembered)

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

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

1۔ خوشی اور غم کے واقعات

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

3۔ مثبت اور منفی واقعات

☆ واقعات زندگی کا انحصار واقعات کی ماہیت پر ہوتا ہے (مثلاً کیا وہ غیر پسندیدہ، غیر متوقع یا غیر قابل کنٹرول تھے) ایک ہی قسم کا واقعہ مختلف افراد میں مختلف قسم کی تبدیلی لاتا ہے۔ مثلاً لوگ عام طور پر سونچتے ہیں کہ طلاق ایک دباؤ (Stressfull) والا تجربہ ہے، لیکن کچھ افراد کے لئے،

جنھوں نے ایک طویل عرصہ تک اپنی شادی شدہ زندگی میں مسائل کا سامنا کیا ہو، انھیں طلاق دباؤ کا حل اور تناؤ سے راحت کا موجب ہوسکتا ہے۔

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

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

2.8 فرہنگ (Glossary)

واقعاتِ زندگی (Life Events) : روزمرّہ زندگی میں وقوع پزیر ہونے والے مختلف واقعات۔

سے اسکولوں مین دو پہر مین دیے جانے والے کھانے سے متعلق پروگرام

حیاتی مہارت (Life Skills) : ایسی مہارت جو روز مرہ کی زندگی میں مکمل شرکت کے لئے ضروری ہوتی ہیں حیاتی مہارت کہلاتی ہیں۔

رپیشکشی کی مہارت : Presentation Skills

تناؤ کی تنظیم : Stress Management

بین شخصی مہارتیں : Interpersonal Skills

فیصلہ سازی کے نقشے تیار کرنا : Decision Mapping

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

ذہنی نقشہ (Mind Map) : ذہنی نقشہ ایک خاکہ ہوتا ہے جو معلومات کو تصور میں ترتیب دیتا ہے۔

ڈیجیٹل کہانی : ڈیجیٹل کہانی ایک میڈیا آرٹیفیکٹ (Media Artifact) ہوتی ہے جو بیان کئے جانے والے آڈیو متن (audiotext) کو غیر حرکی تصویروں کے ساتھ جوڑتی ہے۔

2.9 اکائی کے اختتام کی سرگرمیاں Unit End Exercise

معروضی سوالات (Objective Type Question)

1. ''برتاؤ میں مثبت اور ہم آہنگی پیدا کرنے والی صلاحیتیں جو فرد کو اس قابل بناتی ہیں کہ وہ روز مرّہ زندگی کے چیلنجس اور ڈیمانڈ سے موثر طریقے پر مقابلہ کر سکے''۔ حیاتی مہارت کی یہ تعریف کس کی ہے؟

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

2. کہانی بیان کرنے سے ہمیں مدد ملتی ہے۔

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

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

3. موسیقی آپ کو کس قابل بناتی ہے؟

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

مختصر جوابی سوالات (Short Answer Type Questions)

1. حیاتی مہارتوں سے کیا مراد ہے؟

2. گیت لکھنے کے کیا فائدے ہیں۔

3. ڈیجیٹل کہانی سے آپ کیا سمجھتے ہیں؟

4. شاعری سے آپ کو ہونے والے فائدے بیان کریں۔

طویل جوابی سوالات (Long answer Type Questions)

1. واقعات زندگی کو بیان کرنے کی اہمیت کے بارے میں لکھئے؟

2. ٹائم لائین کس طرح تیار کیا جاتا ہے؟ تفصیل سے بیان کریں۔

3. اپنے تجربات دوسروں سے بانٹنے سے ہمیں کیا فائدہ حاصل ہوتا ہے؟ بیان کیجیے۔

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

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

7. Kallet, Michael (2014). Think Smarter: Critical Thinking to Improve Problem-Solving and Decision Making Skills. New Jersey: John Wiley & Sons.
8. Kapena, Sumbye (2006). Basic Life Skills for Success. Kenya: Paulines Publications Africa.
9. Kubalker, R. (2015). Know Your Stress-Manage Your Stress. New Delhi: Neel Kamal Publishers.
10. Miller, T. W. (1996) Theory and Assessment of Stressful Life Events. United States: International Universities Press
11. Olpin, M.&Hesson, M. (2015). Stress Management for Life: A Research-Based Experiential Approach. Massachusetts: Cengage Learning.
12. Prevatt, C. &Prevatt-H, D. (2012). Life Skills Training - A Critical Reflective Approach. US: Xlibris Corporation.
13. Shook, H. K. (2011)Getting Hooked on Memoirs: Preserve and Share Your Life Experiences Before They Are Lost Bloomington IN: iUniverse.
14. Sheron, B. (2008). The Presentation Skills Workshop.New Delhi: Prentice Hall of India.
15. Williams, L.V. (1986)Teaching for the Two-Sided Mind. New York: Simon & Schuster, Inc.
16. Simanowitz, V.and Pearce, P. (2003). Personality Development. Berkshire: Open University Press.

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

Learning to Develop Empathy through Observation

اکائی کے اجزا

3.1 تمہید (Introduction)

3.2 مقاصد (Objectives)

3.3 ہم احساسی کا مفہوم (Meaning of Empathy)

3.3.1 ہم احساسی کے 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 (Stategis to develop Empathy)

3.3.4 ہم احساس مشاہدہ کار کس طرح بنیں؟ (How to beb 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 Nutures Empathy)

3.4.2 جنگلی جانوروں کا مشاہدہ (Observing Wild Animals)

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

3.6 یاد رکھنے کے نکات (Points to be Remembered)

3.7 فرہنگ (Glossary)

3.8 اکائی کے اختتام کی سرگرمیاں (Unit End Exercises)

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

3.1 تمہید (Introduction)

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

اس اکائی میں آپ ہم احساس کے معنی و مفہوم، اسکے اجزاء، فروغ کی حکمت عملیوں اور دیگر اُمور 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: (Objectives)

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

☆ ہم احساسی کے تصور کو سمجھ سکیں

☆ ہم احساسی کی اہمیت وافادیت 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؟ (Meaning of Empathy)

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

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

عام طور پر ہم احساسی اور ہمدردی کو مترادفات کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے لیکن دراصل یہ دونوں اصطلاحات ایک نہیں ہیں۔

دونوں الفاظ کسی شخص کے دوسرے شخص کے تئیں احساسات و تجربات سے تعلق رکھتے ہیں اور یہ دونوں الفاظ یونانی لفظ 'pathos' سے نکلے ہیں۔ جس کا مطلب ہے 'تکالیف (suffering)، احساسات (feelings)۔ 'sym' یونانی لفظ ہے جس کا مفہوم ہے ''ساتھ'' لہٰذا 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)۔ لہٰذا ان دونوں الفاظ em اور pathos کو جوڑیں تو اسکا مفہوم نکلتا ہے ''اندرونی احساسات''

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

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

درج بالا تعریف کی روشنی میں ہم احساسی دو حصوں پر مشتمل ہوتی ہے۔ ایک محسوس کرنا (feeling) جس طرح کہ دوسرا شخص محسوس کرتا ہے اور دوسرے ''سمجھنا'' (understanding) کہ دوسرا شخص کس طرح محسوس کر رہا ہے۔ دوسرے لفظوں میں ہم احساسی کسی اور کے مقام میں خود

کو ذہنی اور جذباتی طور پر رکھتے ہوئے دوسرے کے احساسات و تجربات کو محسوس کرنے کی صلاحیت ہے۔

3.3.1 ہم احساسی کے اجزاء (Component of Empathy)

عام طور پر ہم احساسی کو دو اہم 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 ردعمل ظاہر کرتے ہیں۔

2۔ ذہانتی ہم احساسی (Cognitive Empathy):

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

3.3.2 ہم احساسی کی اہمیت: (Importance of Empathy)

انسانی تعلقات ہماری زندگی کا ایک لازمی حصّہ 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 جا سکے۔

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: (Stategis to develop Empathy)

ہم احساسی کو فروغ دینے کے تین معنی خیز طریقے ہو سکتے ہیں۔ سب سے پہلا طریقہ کسی سے انٹرویو یا باہمی گفتگو کے ذریعے معلومات حاصل کرنا ہے۔ دوران معلومات ہم دوسرے کے جذبات، احساسات، 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؟ (How to be an Empathic Observer)

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

1۔ اپنی 'انا' (ego) کو چھوڑنا:

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

حالانکہ دوسروں کے احساسات کو محسوس کرنے کے لئے 'ہمیں اس عادت اور اپنی انا' کو نکالنا یا بازو 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۔ مسنکسر المزاجی اُن 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 وسباق میں سمجھنے کے قابل ہوتے ہیں، ہم بامعنی 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 طاقت ور 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۔

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

اپنی معلومات کی جانچ:(Check Your Progress)

سوال نمبر 1 ہم احساسی کی تعریف لکھئے۔

سوال نمبر 2 ہم کس طرح ایک اچھے ہم احساس مشاہد کار بن سکتے ہیں؟

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

''ہمیں اپنی ہمدردی کے دائرہ کو وسیع تر کرنا چاہیے تاکہ تمام جاندار مخلوقات اور مکمل فطرت کی خوبصورتی سے ہم استفادہ کرسکیں''(البرٹ آئنسٹائین)

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 بامعنی 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 رہوں 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 وستھرائی 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 چیانلوں جیسے نیشنل جیوگرافک، اینیمل پلانیٹ (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:

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

____

____

3.5 افراد اور حالات کا مشاہدہ: (Observing People and Situation)

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 لے 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 ذہین 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 کے 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 اِرد گرد پیش آنے والے حالات کا بھی اتنی ہی گہرائی سے مشاہرہ

کریں۔ ہر انسان کے اندر فطری طور پر ہم احساسی کسی نہ کسی حد تک پائی جاتی ہے۔ ہم میں سے کون ہوگا جس کا دل پناہ گزینوں کے آرام و مصائب کو دیکھ کر نہ پگھلا ہوگا؟ کیا کوئی ماں اپنے بچے کے سسکنے کو نظر انداز کرسکتی ہے: لیکن دوسرے کے مصائب کو سمجھنا بہت ہی مشکل ہے جب تک کہ ہمیں خود اسکا 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 سونچیں تو پھر یہ ہمارے لئے آسان ہوجاتا 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 ردِ عمل مختلف ہوسکتا 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 ومشاہدہ کرتے ہیں۔

اپنی معلومات کی جانچ:(Check Your Progress)

سوال نمبر1 دوسروں کا مشاہدہ کرنے سے ہم اپنے اندر کیا تبدیلی پاتے ہیں؟

3.6 یادرکھنے کے نکات(Points to be Remembered)

☆ ہم احساسی انسان کی وہ صلاحیت ہے جس کے ذریعے وہ دوسروں کے دکھ درد، تکالیف اور تجربات کو سمجھ سکتا ہے یا محسوس کر سکتا ہے۔

☆ احساسی (empathy) اور ہمدردی (sympathy) دونوں الفاظ کسی شخص کے دوسرے شخص کے تئیں احساسات و تجربات سے تعلق رکھتے ہیں اور یہ دونوں الفاظ یونانی لفظ'pathos' سے نکلے ہیں۔ جس کا مطلب ہے' تکالیف(suffering)، احساسات(feelings)۔ 'sym' یونانی لفظ ہے جس کا مفہوم ہے''ساتھ''لہذا ان دونوں الفاظ کو جوڑیں تو مفہوم نکلتا ہے'احساسات کے ساتھ'اسکے برعکس'em' (جو یونانی لفظ ہے) کے معنی ہیں''اندر سے''(within)۔لہذا ان دونوں الفاظ emاور pathos کو جوڑیں تو اسکا مفہوم نکلتا ہے''اندرونی احساسات''

☆ جذباتی تاثراتی ہم احساسی(Affective/emotional Empathy) وہ صلاحیت ہے جو دوسروں کے احساسات کو اپنے اندر محسوس کرتی ہے۔ جو لوگ اس قسم کی صلاحیت رکھتے ہیں وہ دوسروں کو تکلیف میں دیکھنے سے خود بھی اُس تکلیف کو محسوس کرنے لگتے ہیں اور اسی مناسبت سے اپنا ردِعمل ظاہر کرتے ہیں۔

☆ ذہانتی ہم احساسی(Cognitive Empathy): ذہانتی ہم احساسی دوسروں کے احساسات کو ذہنی طور پر سمجھنے کی صلاحیت کو کہتے ہیں۔ اس کی بہترین مثال اس ماہرنفسیات کی ہے جو اپنے مریض کے جذبات کو سمجھتا تو ہے لیکن اپنے مریض کی تکلیف یا احساسات اپنے اندر نہیں محسوس کرتا۔

3.7 فرہنگ (Glossary)

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

3.8 اکائی کے اختتام کی سرگرمیاں (Unit End Exercises)

معروضی سوالات (Objective Type Question)

1. ہم احساسی کا جز نہیں ہے۔

(1) جذباتی تاثراتی ہم احساسی (2) ذہانتی ہم احساسی (3) شخصی ہم احساسی (4) ان میں سے کوئی نہیں

2. ایک اچھے ہم احساسی مشاہدہ کار بننے کے لئے کن خصوصیات کا حامل ہونا چاہئے؟

(1) اپنی 'انا' (ego) کو چھوڑنے والا (2) انکساری اختیار کرنے والا (3) اچھا سامع (4) ان میں سے سبھی

3. غیر زبانی اظہارات (non-verbal expressions) ہیں۔

(1) Eye Gaze (2) Proxemics (3) Haptics (4) ان میں سے سبھی

مختصر جوابی سوالات (Short Answer Type Questions)

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

طویل جوابی سوالات (Long answer Type Questions)

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

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

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

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