

عنفوان شباب میں نمو و نشوونما

مندرجہ ذیل جسمانی تبدیلیاں لڑکیوں اور لڑکوں میں دو بلوغت یعنی جنسی پختگی میں ہوتی ہیں۔

(1) قد اور وزن میں اضافہ: عنفوان شباب میں نمو تیز رفتاری سے ہوتا ہے۔ نوعمری ردوران عنفوان شباب لڑکا لڑکی زیادہ سے زیادہ قد کو پہنچ جاتے ہیں۔

(2) جسمانی بناوٹ میں تبدیلی: لڑکوں میں وسیع کندھے اور چوڑے سینے کی نشوونما ہوتی ہے۔ لڑکیوں میں کمر کے نیچے والے خطے میں مستقبل میں بچے کی فراہمی کے لیے جسم کو تیار کرنے کے لیے وسیع تر ہونا شروع ہوتا ہے۔ لڑکیوں کی نسبت لڑکوں میں جسم کے پٹھوں کی نشوونما میں اضافہ ہوتا ہے اور زیادہ طاقت ور ہو جاتے ہیں۔

(3) بالوں کا نمور بالوں کا اگنا: نابالغی کے دوران لڑکوں کے چہرے پر بال، مونچھیں، داڑھی اور سینے پر بال بڑھنے لگتے ہیں۔ لڑکے اور لڑکیوں میں جنسی عضو کے آس پاس اور بغلوں میں بال نکلنے شروع ہو جاتے ہیں۔

(4) جنسی اعضاء کی نشوونما: لڑکوں میں جنسی عضو جیسے عضو تناسل اور خصیہ کی مکمل نشوونما ہوتی ہے۔ نحصے سے نطفہ پیدا ہوتا ہے۔ رات کا اخراج نیند کے دوران عضو تناسل سے زیادہ منی کا خارج ہونا ہے۔ اسے گیلے خواب یا احتلام بھی کہا جاتا ہے۔ یہ لڑکوں میں فطری رجحان ہے اور انہیں اس کے متعلق پریشان ہونے یا فکر کرنے کی ضرورت نہیں۔ لڑکیوں میں بیضہ دانی وسیع ہوتی ہے اور بیضے پختہ ہوتے ہیں اور بیضہ دانی سے بیضہ خارج ہوتا ہے۔

(5) آواز میں تغیر تبدیلی: لڑکوں کی آواز کھردری ہوتی ہے اور لڑکیوں کی آواز نرم ہوتی ہے۔

(6) پسینے اور روغنی غدود (Sebaceous Gland) کی کارکردگی میں اضافہ: اس مرحلہ میں پسینے کے غدود سے پسینہ اور روغنی غدود سے چکنائی خارج ہوتی ہے۔ اس کی وجہ سے مہاسے ہونا عام بات ہے۔

(7) چھاتیوں کا بڑھنا: لڑکیوں میں چھاتیوں کی نشوونما ہوتی ہے۔

(8) ماہواری کا شروع ہونا: لڑکیوں میں عنفوان شباب کا اشارہ پہلی ماہواری سے ملتا ہے۔ اسے Menarche کہا جاتا ہے۔ یہ مادہ تولیدی زندگی میں بیضے کے اخراج رہائی کے آغاز کی علامت ہے۔ حیض 28 دن کا ایک چکر ہے اور کبھی یہ چکر 21-35 دن کا بھی ہو سکتا ہے۔ حیض ایک فطری عمل ہے۔

خاندان بچوں کے لیے سب سے اہم سماجی گروپ ہے لیکن عنفوان شباب میں نوبالغوں کے لیے یہ تعلقات بدل جاتے ہیں۔ نوبالغ آزادی چھوٹ کی طرف جدوجہد کرتے ہیں اور خود شناس بننا چاہتے ہیں اور اپنی شناخت قائم کرنا چاہتے ہیں۔ ان کے تعلقات خاندان سے زیادہ اپنے ہمسر (Peer Group) سے ہوتے ہیں۔ وہ ان کی طرف زیادہ مائل ہوتے ہیں، جو ایک عام بات ہے۔ اس دور میں حالانکہ ہمسر ہم عمر لوگ ان کے لیے بہت اہم ہو جاتے ہیں لیکن خاندان سے بھی ان کے تعلقات اہم ہی رہتے ہیں۔ سماجی نشوونما میں خاندان کا کردار اہم ہوتا ہے۔ عنفوان شباب کے دوران سماجی جال سماجی تعلقات وسیع ہوتے ہیں جن میں کئی لوگ شامل ہوتے ہیں اور اپنے آپ کو ثابت کرنے کے لیے چیلنج (جو کھم) لینے کے لیے تیار رہتے ہیں۔ معاشرے میں عمل کئے جان والے قوانین، ثقافت، زندگی گزارنے کی مہارتوں کو معیشت ہے۔ شخصیت پرستی (Hero Worship) ایک عام رجحان ہے۔ مخالف جنس کی طرف راغب ہونا، ہم عمر ہمسر (Peer Group) کے ساتھ تعلقات قائم رکھنا،

ڈیجیٹل مواصلات کا استعمال کبھی کبھی خطرات کا باعث بن سکتا ہے۔ والدین کو یا نوبالغوں کو عمروں کے ساتھ دوستانہ تعلقات قائم کرنا چاہئے اور اس مرحلہ میں ان کی رہنمائی کریں۔ انہیں خاندانی تقاریب اور سماجی پروگرام میں حصہ لینے کی ترغیب دی جانی چاہئے۔

جب بچے عنفوان شباب میں داخل ہوتے ہیں تو ان کا زیادہ وقت ہمسر کے ساتھ گزرتا ہے اور ہمسر ایک نوبالغ کے طرز عمل اور اقدار پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ اس کے لیے وہ اپنے بات کرنے کے انداز، لباس طرز عمل، انتخاب، کھانے کی عادات اور سرگرمیوں میں ترمیم کرتے ہیں۔ نوبالغ اپنے ہمسروں کی مماثلت اپنا کر اپنے آپ کو محفوظ سمجھتے ہیں۔ نوبالغ اپنے ہمسر کے دباؤ کے رد عمل کے طور پر اپنے انتخابات اور طرز عمل میں ترمیم کرتے ہیں۔ ان کی نقل کرتے ہیں تاکہ ان کو متاثر کر سکے۔ ہمسروں کا دباؤ اکثر منفی نتائج سے منسلک ہوتا ہے جیسے مدرسہ سے غائب ہو جانا، غیر معمولی لباس پہننا، منشیات کا استعمال وغیرہ۔ بعض مرتبہ ہمسروں کا دباؤ مثبت اثر بھی رکھتا ہے۔ (مثلاً، تعلیم، روزگار) اس عمر میں زندگی کی مہارتوں کو سکھانا ضروری ہے۔ گفت و شنید کی مہارت، مسئلے کو حل کرنے کی مہارت، تنقیدی سوچ کی مہارت، فصیلہ سازی کی مہارت، تخلیقی سوچ، ہمدردی، تناؤ اور جذبات سے نمٹنے، مواصلات کا ہنر، ترجمانی کی مہارت، انہیں ہمسرہ ہم عصر ساتھیوں کے دباؤ پر قابو پانے کے لیے مدد کرتے ہیں۔

☆ بنیادی حفاظت جیسے کھانے سے پہلے اور بیت الخلاء (Toilet) استعمال کرنے کے بعد ہاتھ دھونا۔

☆ کھانستے وقت منہ کو ڈھانکنا، روزانہ نہانا، دن میں دو بار دانت صاف کرنا۔

☆ پسینے کے غدودزعمروں (نابالغوں) میں زیادہ سرگرم ہو جاتے ہیں اور جسم سے مخصوص قسم کی بو آتی ہے۔ لہذا بہتر ہے کہ دن میں دو بار نہایا جائے۔

☆ بار بار غسل کرنا اور جینیاتی اعضاء (Genital Organs) کی صفائی کرنا۔

☆ لڑکیوں کو ماہواری کے دوران خاص خیال رکھنے کی ضرورت ہے۔ اچھے صابن کا استعمال کرتے ہوئے گرم پانی سے بار بار غسل کرنا، سینٹری پیڈ (Sanitary Pad) کی بار بار تبدیلی کرنا، پیڈ کا مناسب ضائع کرنا ماہواری کی حفظان صحت کو برقرار رکھنے کے لیے اپنائے جانے والے کچھ اقدامات ہیں۔

جسمانی ورزش: جسمانی سرگرمی بہت صحت اور گہری نیند کا باعث بنتی ہے۔ جسم کو صحت مندر رکھنے کے لیے تمام نوبالغ لڑکے اور لڑکیوں کو چہل قدمی، ترو تازہ ہوا میں چلنا، کھیل کھیلنا چاہئے۔

متوازن غذاء: عنفوان شباب تیز رفتار نمو و نشوونما کا مرحلہ ہے۔ اس لیے نابالغوں کو متوازن غذاء لینا چاہئے۔