

## 20 - عنقوان شباب: کشش اور چیا لجنس

بچپن اور بالغ ہونے کے درمیان کا عرصہ وقت لڑکپن کہلاتا ہے۔ یہ ایسا وقت ہوتا ہے جب کسی شخص کے ذہن اور جسم میں کافی تبدیلی آتی ہے۔ اس تبدیلی کو سمجھ کر آگے بڑھنے میں ہر شخص کو کچھ وقت لگتا ہے۔ زندگی کا یہ وقت یا زمانہ کافی چیا لجنس سے بھرا ہوتا ہے۔

مقاصد:

☆ موضوع کے بارے میں سابقہ معلومات کو جانچنا۔

لڑکپن کے درج ذیل پہلوؤں کو اونچی آواز میں پڑھیں اور مباحثہ کریں۔

1. جسمانی ترقی: جسم میں رونما ہونے والی تبدیلیاں قدرتی ہیں۔ ان کے بارے میں کئی خرافات یا خیالی قصے رائج ہیں لیکن نوجوان لڑکے یا لڑکیوں کو چونکہ وہ کر فیصلے لینے چاہئے۔ انہیں خیالی، فرضی یا افسانوی سوچ کو چھوڑ کر صفائی اور صحت پر دھیان دینا چاہئے۔
2. جذباتی ترقی: خود اعتمادی کا فروغ۔ لڑکپن میں نہ تو آپ چھوٹے ہوتے ہیں۔ اور نہ مکمل طور پر بالغ اس لیے کئی بارتناؤ کی صورت حال پیدا ہو جاتی ہے۔ غصہ اور دیگر جذبات پر قابو رکھنا مشکل ہو جاتا ہے۔ ایسے میں توانائیوں اور کمزوریوں کو سمجھنا ضروری ہو جاتا ہے۔ اپنی صفات کو پہچان کر اپنے آپ پر اعتماد رکھنے سے خود اعتمادی بڑھتی ہے۔
3. سماجی ترقی: صحت مند تعلقات کی تعمیر کے لیے کم سنوں کا اپنے خاندان، اپنے دوست اور آس پاس دیگر لوگوں سے برتاؤ کو دیکھنا اہمیت کا حامل ہوتا ہے۔ تنہائی میں رہنا، دوستوں کے قریب رہنا، خاندان کے افراد سے بات چیت نہ کرنا، اس طرح کے رویے اس عمر میں دکھائی دیتے ہیں۔
4. علمی ترقی: دماغی ترقی جو کسی شخص کی سوچ و فکر کے طریقہ عمل سے تعلق رکھتی ہے، اس عمر میں کسی بھی نئی چیز کو عملی طور پر انجام دینے میں خوف نہیں ہوتا جس کی وجہ سے وہ بری عادتوں کا شکار ہو سکتے ہیں۔ یا پھر کسی سماجی کام جیسے کار خیر میں وہ لگ سکتے ہیں۔
5. ثقافتی اور سماجی اصولوں کا تاثر: یہ اصول ہمارے سلوک، بات کرنے کے طریقے، لباس اور شخصی تعلقات کو متاثر کرتے ہیں یہاں تک کہ لڑکے اور لڑکیوں کے لیے الگ الگ اصول ہوتے ہیں۔
6. میڈیا (ذرائع ابلاغ) کے اثرات: ٹی وی، ریڈیو، اخبار، جیسے ذرائع ابلاغ (میڈیا) نوجوانوں (کمن لڑکے اور لڑکیوں) کو اپنی طرف کھینچتے ہیں، کسی حد تک شعور کو بیدار بھی کرتے ہیں لیکن کمسنوں یا نوجوانوں پر اس کا منفی اثر پڑ سکتا ہے۔

مناسب پیشے یا ذریعہ معاش کا انتخاب: لڑکپن (کمسنی) میں مناسب پیشہ کا انتخاب کرنے کے لیے قبل از وقت مناسب تربیت کا انتظام یا بر محل متعلقہ تیاری ضروری ہوتی ہے۔ خاندان اور سماج کا دباؤ کمسنوں میں تناؤ پیدا کرتا ہے۔ مناسب پیشے کے بارے میں متعلقہ معلومات حاصل کرنا ضروری ہوتا ہے۔

سرگرمی : 1

مندرجہ بالا سات پہلو یا نظریات کے کارڈ بنائیں، کارڈ پر مذکورہ معلومات لکھیں، کوئی طالب علم ایک کارڈ اٹھا کر اس پر لکھی معلومات کو بلند آواز سے پڑھے اس کے بعد اس پر مباحثہ کریں، اس طرح تمام کارڈوں پر یکے بعد دیگرے مباحثہ کریں۔

ذیل میں دیئے گئے پیرا گراف کو واضح اور بلند آواز سے پڑھیں:

لڑکپن میں لڑکے اور لڑکیاں مشہور لوگوں سے کافی متاثر ہوتے ہیں۔ وہ فلمی ستاروں، کھلاڑیوں اور ٹی وی کے فنکاروں کو اپنا مثالی، معیاری یا اپنی نگاہ کا

مرکز تصور کرنے لگتے ہیں۔ اور اپنے خود کی شخصیت کو نظر انداز یا پیچھے چھوڑ دیتے ہیں۔ فلمی ستارے اور ماڈل اپنے پرکشش بیرونی شخصیت سے نوجوانوں متاثر کرتے ہیں۔ لڑکیاں اپنی غذا کو کم کرنے لگتی ہیں جس میں سے ناکافی غذائیت کے سبب متعدد اقسام کے بگاڑ یا بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ وزن قد کے لحاظ سے بہت کم ہو جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے جسمانی طاقت کم ہو جاتی ہے اور بیماری سے مزاحمت کرنے کی صلاحیت بھی گھٹ جاتی ہے۔ کئی بار حیض (ماہواری) میں بے قاعدگی آ جاتی ہے۔ ایسی صورت حال میں خیالی (بے اصل) انداز فکر اور حقیقت کے درمیان فرق کو سمجھنا بہت ضروری ہو جاتا ہے۔ میڈیا کے منفی اثر سے بچے رہنا اور اپنی خود اعتمادی کو قائم رکھنا اس عمر میں بے حد ضروری ہے۔

سرگرمی: 2

ذیل میں دیئے گئے مختلف مسائل کو آپ کیسے سلجھائے گے؟ گروپ میں مباحثہ کر کے بتائیے۔

1. اپنے کمسن بھائی کو آپ دوستوں کے ساتھ سگریٹ پیتے ہوئے دیکھ لیتے ہیں۔
  2. اپنی بارہ تیرہ سالہ چھوٹی بہن ربٹی کو، اس میں رونما ہو رہے جسمانی بدلاؤ کے بارے میں سمجھانا ہے۔
  3. آپ کے پڑوس کی ایک کمسن لڑکی اپنے چھوٹے قد کی وجہ سے اداس رہتی ہے۔ اسے کیسے سمجھائیں گے۔
  4. آپ کا چھوٹا بھائی کرکٹ ٹیم میں نہ چنے جانے کے سبب اداس ہے۔ آپ اسے کس طرح سمجھائیں گے؟
- کیا آپ جانتے ہیں:

لڑکپن میں بات چیت قائم رکھنا بہت ضروری ہوتا ہے۔ کمسن لڑکے، لڑکیوں کو چھوٹے بچوں کی طرح نہ سمجھا جائے بلکہ ان کے ساتھ دوستانہ برتاؤ کیا جائے تو لڑکپن کے مسائل کو کافی حد تک حل کیا جاسکتا ہے۔

اہم الفاظ: لڑکپن، علمی، جذباتی، شخصیت، منفی، مثبت، ماہواری (حیض جو عورتوں کو ہر مہینے آتا ہے۔)