عنفوانِ شباب۔ کشش اور چیلنجز

سبق نمبر	عنوان	مہارتیں	عملی کام
20	عنفوان شباب۔ کشش اور چیلنجز	خود آگاہی، تعلق خاطر، باہمی رشتے، موثر ترسیلی، مسائل کا حل، فیصلہ سازی، ذہنی اور جذباتی تناؤ سے بچاؤ	عنفوان شباب یا نوجوانی اور اس کے مرحلہ کو سمجھنا

خلاصہ

عنفوان شباب بچپن اور بلوغت کے درمیان عبوری مرحلہ ہے۔ یہ دس تا انیس سال کی عمر ہوتی ہے۔ اگرچہ افراد کے درمیان تبدیلیوں کے اوقات اور رفتار الگ الگ ہو سکتے ہیں۔ اور انہیں موٹے طور پر جسمانی، جذباتی، سماجی اور وقوفی تبدیلیوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے۔

جسمانی نشوونما: عنفوان شباب کے دوران جسمانی نشوونما بلوغت کے ساتھ شروع ہوتی ہے۔ جو جنسی پختگی کی شروعات ہوتی ہے۔ لڑکیوں میں حیض جاری ہونا اور لڑکوں کی رات میں احتلام ہونا قدرتی عمل ہے۔ ان کے بارے میں بہت سے غلط تصورات بھی رائج ہیں مگر آپ کو صحیح باتوں سے باخبر رہنا چاہیے اور آنکھیں بند کر کے ان غلط تصورات کو نہیں مان لینا چاہیے۔

جذباتی نشوونما: مثبت جذباتی نشوونما کا مطلب جذبات پر قابو پانے اور مثبت اور ذمے دارانہ طریقوں سے ان کے اظہار کی اہلیت کو فروغ دینا ہے۔ تقریباً سبھی نوجوان پابندیوں کے خلاف بغاوت کے مرحلے سے گزرتے ہیں۔ غصے سے بے قابو ہو جانا اور مزاج کا اتار چڑھاؤ اس مرحلے میں عام بات ہے۔

سماجی نشوونما: سماجی نشوونما سے مراد ہے نوبالغوں کا اپنی فیملی، ساتھیوں اور دوسرے لوگوں کے ساتھ تعلق قائم کرنا۔ جب بچہ نوبالغ اور بعد میں بالغ ہو جاتا ہے تو اس کے سماجی رشتوں میں کئی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔

وقوفی یا ادراکی نشوونما: وقوفی یا ادراکی نشوونما سے مراد دماغ کی نشوونما ہے۔ جو نوبالغوں کو زیادہ پیچیدہ ذہنی افعال انجام دینے میں آسانی پیدا کرتی ہے۔ مثال کے طور پر:

- اس مرحلے پر وہ مرجد فکر کر سکتے ہیں۔ یعنی وہ ناممکن کا تصور کر سکتے ہیں۔
- ذاتی تخیلی کہانی۔ اس مرحلے میں نوبالغان سوچتے ہیں کہ وہ منفرد ہیں اور ان کے ساتھ کچھ برا نہیں ہو سکتا۔
- منظّم سوچ: وہ منظّم طور پر سوچنے کے قابل ہوتے ہیں۔

مثالیت نوبالغ کی ایک اہم خصوصیت مثالیت یعنی مثالی تصور ہے۔ نوبالغ یہ سوچتے ہیں کہ ہر ایک انہیں دیکھ رہا ہے۔ وہ سماجی قدروں، دنیا کی ثقافت اور میڈیا سے بہت متاثر ہوتے ہیں۔ وہ اپنے زمانے کے مقبول عام فیشن، میوزک، ڈانس اور زبان کی نقل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ بالغ ہونے کے بعد وہ وقت آجاتا ہے کہ وہ اپنے لئے کوئی مناسب کیریر چنیں، اور اپنے آس پاس کے مواقع کا جائزہ لیں۔ اور ان کا فائدہ اٹھائیں۔ آپ کو چاہیے کہ اپنے والدین، متعلقہ شعبے میں کام کرنے کارکنا، کیریئر گائیڈینس ویب سائٹس اور اخبار یا رسالوں کے دوکیشنل انتخاب وغیرہ سے متعلق معلومات حاصل کریں۔

اہم نکات

نوبالغ اپنی فیملی کے ساتھ خود سے دوری بنانا شروع کر دیتے ہیں۔ وہ اپنے ممبروں کو پہلے کی نسبت زیادہ اہمیت دینا شروع کر دیتے ہیں۔ والدین ہونے کے ساتھ ساتھ آپ کا یہ فرض بھی ہے کہ آپ نوبالغوں کے ساتھ اچھے رشتے قائم کریں۔ اسی طرح نوبالغوں کی بھی ذمے داری ہے کہ وہ اپنے والدین کی رائے سنیں اور اس پر پوری طرح غور کریں۔ اور اس کے بعد اپنے خیالات اور احساسات کو واضح اور باعزت طریقے سے ان کے سامنے پیش کریں۔ آپ کو اپنے والدین کے ساتھ اپنے احساسات کو بانٹنے کے لئے ترسیل کا ایک کھلا ذریعہ قائم کرنا چاہیے۔ آپ کو اپنے والدین کے ساتھ خوش اخلاقی کا مظاہرہ کرنا چاہیے۔ ایک صحت مندانہ رشتہ بنائے رکھنے کے لئے یہ بہت ضروری ہے کہ آپ اپنے والدین کو سمجھیں۔

اپنی سوجھ بوجھ بڑھائیں

مثبت خود تصور کی تعمیر نوجوانوں کے درمیان شخصیت کی نشوونما میں ہے جو اہم ہے۔

- **خود تصور** کا مطلب وہ طریقہ ہے جس میں آپ اپنی قوت اور کمزوری کو دیکھتے ہیں۔ جب آپ صرف اپنی کمزوریوں کو دیکھتے ہیں تو یہ کم تر سطح پر ہوتا ہے۔ اور جب آپ اپنی قوت اور پختگی پر نظر ڈالتے ہیں اور خود کو بہتر بنانا چاہتے ہیں تو یہ اونچی سطح پر ہوتا ہے۔
- **خود پسندی**: یہ آپ کی صلاحیتوں کے بارے میں آپ کی ذاتی رائے ہے۔ دوسرے الفاظ میں اگر آپ کی خود پسندی زیادہ ہے تو اس کا مطلب ہے آپ اپنی صلاحیتوں میں زیادہ یقین رکھتے ہیں۔ مثبت خود تصور اعلیٰ خود پسندی کی طرف لے جاتا ہے۔

اہم باتیں جاننے کے لیے

جسمانی نشوونما: اس دور کی نشان دہی جسم کی شکل میں تبدیلی کے ذریعے ہوتی ہے۔

جذباتی نشوونما: نوجوان محسوس کرتے ہیں گویا وہ جذباتی سی سا (See Saw) میں بیٹھے ہیں۔ ایک منٹ میں وہ اونچی اڑان محسوس کرتے ہیں اور اگلے ہی منٹ میں بے حوصلگی محسوس کرتے ہیں۔ کبھی خود کو پختہ کار اور سنجیدہ محسوس کرتے ہیں اور کبھی بچوں جیسے عمل کرتے ہیں۔ اگر چہ آپ محسوس کرتے ہیں کہ ہر فرد منفرد ہے اور تناؤ اور دباؤ کے لئے اس کا ردعمل مختلف ہے۔

سماجی نشوونما: اس مرحلے میں نوبالغ خود شناسی کے ایک قوی احساس کو فروغ دیتے ہیں اور اس سلسلے میں مختلف مسائل کے بارے میں ان کے اپنے خیالات اور احساسات ہوتے ہیں آماد اور خود مختار بننے اور اپنی خود کی شناخت کو فروغ دینے کی کوشش میں وہ دھیرے دھیرے اپنے فیصلے خود لینا شروع کر دیتے ہیں۔

وقوفی یا ادراکی نشوونما: یہ فرد کے فکری عمل کی نشوونما سے متعلق ہے کہ ہم کس طرح دنیا کو دیکھتے ہیں اور اس کے ساتھ تعامل کرتے ہیں۔ فکری عمل کس طرح اس پر اثر انداز ہوتا ہے اس کی تفصیل درج ذیل ہے۔

کیا آپ جانتے ہیں؟

- عنفوان شباب میں نوبالغ کا قد تقریباً 75 فیصد اور وزن تقریباً 50 فیصد ہو جاتا ہے۔
- گلے کی نشوونما کی وجہ سے عنفوان شباب میں آواز بدل جاتی ہے۔ لڑکوں میں یہ نشوونما 60 فیصد ہوتی ہے۔
- ایک لڑکی ماہواری شروع نے سے پہلے اپنے پہلے پیریڈ سے پہلے بیضہ جاری کرنے کے سبب حاملہ ہو سکتی ہے۔ ہر ماہواری کے چکر میں ایک بیضہ پختہ ہوتا ہے اور بیضہ دان کے ذریعے جاری ہوتا ہے۔ اسے بیضہ ریزی کہتے ہیں۔ پھر یہ فیلوپین ٹیوب میں جاتا ہے۔ اور اگر بیضہ منی یا مادہ منویہ سے مل جاتا ہے تو یہ بارور ہوتا ہے اور حمل واقع ہوتا ہے۔ یہ پہلی ماہواری سے پہلے بھی ہو سکتا ہے۔ یہ بیضہ (جنسی مباشرت کی صورت میں) بارور ہو سکتا ہے۔

- مجرد فکر اس مرحلے پر وہ ناممکن کا تخیل کر سکتے ہیں۔
- ذاتی تخیلی کہانی: اس مرحلے پر نو بالغان سوچتے ہیں کہ وہ منفرد ہیں اور ان کے ساتھ کچھ برا نہیں ہوسکتا۔ اس خیال کے تحت وہ خطرات بھی مول لیتے ہیں۔ نو بالغان توانائی سے بھرپور اور خصوصیات کے لحاظ سے ان میں بے ساختگی پائی جاتی ہے اور بغیر کسی ڈر کے نئی نئی چیزوں کی کوشش کرتے رہتے ہیں۔
- منظّم سوچ: وہ منظّم طور پر سوچنے کے اہل ہوتے ہیں۔ اگر ان سے فیصلہ لینے کو کہا جائے تو وہ مختلف تبادلات کی فہرست بنانے اور جائزہ لینے اور کسی ایک کو چننے سے پہلے ہر متبادل کے نتائج اخذ کرنے کے اہل ہوتے ہیں۔
- مثالیت نو بالغ کی ایک اہم خصوصیت مثالیت یعنی مثالی تصور ہے۔ انہیں صحیح اور غلط کا ایک زبردست شعور ہوتا ہے۔ وہ فخر کے مضبوط احساسات کے ساتھ خود اور اپنے آس پاس کے بارے میں آگاہی کو فروغ دیتے ہیں۔
- تخیلی حاضرین: نو بالغان یہ تصور کرتے ہیں کہ ہر ایک انہیں ہی دیکھ رہا ہے۔ وہ اپنے اردگرد کے بارے میں زیادہ باخبر رہتے ہیں۔

اپنی معلومات اضافہ کیجیے

عنفوان شباب کے بارے میں بہت سارے غلط تصورات ہیں۔ سبق میں دیئے گئے غلط تصورات کی ایک فہرست بنائیے اور اپنے دوستوں کے ساتھ تبادلہ خیال کیجیے۔

اپنی جانچ کیجیے

1۔ نیہا کو اپنے سنبھولے پن کا بہت احساس ہے۔ وہ لوگوں سے بات کرتے ہوئے جھجکتی ہے۔ نیہا کی خود پسند کو بڑھانے کے لئے چار مشورے دیجیے۔

2۔ ایک ایسی کیفیت کا حوالہ دیجیے جہاں آپ ایسی الجھن میں مبتلا ہیں کہ آپ کیا کرنا چاہتے ہیں اور آپ سے کیا کرنے کی امید کی جاتی ہے۔ اس الجھن کو کیسے دور کریں گے؟

اپنے نمبر بڑھایئے

کیس اور اسٹڈیز کو غور سے پڑھیے اور سبق میں دیئے گئے عملی کام کیجیے تا کہ آپ موضوع کو واضح طور پر سمجھ سکیں۔