



THE CLINICAL PSYCHOLOGIST

Volume 2, December 2017

Inside this Issue

Editorial Desk

Counsellor's Corner

School Psychology Services
in Pakistan

Your Handwriting: Your
Personality!

Shatter the Darkness

Beware of Yourself!

Psyquotes

Poet's Corner



ISSN 2518-4482

A Biannual Publication of the Alumni Association of The

Institute of Clinical Psychology,
University of Management and Technology, Lahore

Editorial Board

Patron in Chief

Prof Dr Hasan Sohaib Murad

Patron

Prof Dr Zahid Mahmood

President

Dr Sadia Saleem

Editors

Dr Fatima Malik

Anila Sarwar

Associate Editors

Sonia Mukhtar

Tabinda Masood

Noreen Fatima

Maha Azhar

Halima Khursheed

Disclaimer

The articles published in "The Clinical Psychologist" 2nd Vol. are purely the work of authors and do not necessarily reflect the opinion of the editorial board.

Send your articles, valuable opinions and suggestions at

icpmag@umt.edu.pk

www.icp.umt.edu.pk

Postal Address: : Institute of Clinical Psychology, University of Management and Technology, UMT Road, C-II, Johar Town, Lahore

Tel: +92 42 35212801-10, **Ext:** 3553

Welcome to the Second Issue of our Magazine

We are grateful to **Dr Hasan Sohaib Murad**, Chairman, ILM Trust, for his valuable support and encouragement to publish this magazine.

We express our deepest appreciation to the **OCM team** for their valuable efforts put forth in providing assistance for this magazine.

We also want to extend our gratitude to all the Associate Editors and students, who have made tremendous efforts and manifold contributions to this magazine.

Dr Fatima Naeem

Editor



THE INSTITUTE OF CLINICAL PSYCHOLOGY
UNIVERSITY OF MANAGEMENT AND TECHNOLOGY, LAHORE, PAKISTAN



Institute of Clinical Psychology is about to take another massive step for advancement of Psychology in Pakistan by introducing different disciplinary fields of Psychology offered as certified courses. The following courses have been included:

- | | |
|--|---|
| 1. Certificate in Hypnotherapy | 7. Certificate in Teaching of Psychology |
| 2. Certificate in Graphology | 8. Certificate in Neuropsychological Assessment |
| 3. Certificate in NLP | 9. Certificate in Pervasive Developmental Disorder |
| 4. Certificate in Projective Techniques | 10. Certificate in Assessment and Management of Special Child |
| 5. Certificate of Teaching Statistics through SPSS | |
| 6. Certificate in Psychological Assessment of Handicap Child | |

SO,

As you are a mega reader of the Magazine, your valuable opinion is required. Your help is needed to suggest what else we should do to make Psychology more easy and popular in Pakistan.

Your suggestions are highly appreciated. For contact details, see editorial page.

Team: The Clinical Psychologist|



Director's Message

We are pleased to announce the publication of the second volume of ICPY magazine "The Clinical Psychologist." Now we have a team to look after the magazine on regular basis. In this issue we would like to introduce a variety of topics, information and articles on social, cultural and psychological issues prevalent in the society.

Psychology can unravel many mysteries of human life. Awareness is the key for change. In this edition, we will also talk about some marginalized population; more often we don't discuss them, e.g., farm workers, bonded laborers and kiln workers. We believe that it is our duty to highlight the lives of those who have suffered psychologically, emotionally and socially. We are concerned with the psychological suffering of the underprivileged and we would like to help them by guiding and teaching about their health and happiness.

"Sometimes we feel that life is a challenge but dealing with the challenge is a sign of life."

Prof Dr Zahid Mahmood

Sr. no	Content	Page #
1	Counsellor's Corner	1
2	School Psychology Services in Pakistan	3
3	Your Handwriting: Your Personality!	5
4	Psychosocial Issues of Pakistani Players in Domestic Cricket	6
5	Shatter the Darkness	8
6	If I Pick up my Crying Baby Every Time, Would I Spoil him?	11
7	Biopsychosocial Dilemma of Cartoons on Little Spectators	13
8	Beware of Yourself!	16
9	The Mainstream School: A Source of Success or an Indicator of Disasters	18
10	Alzheimer's Disease: An Insight	20
11	Psyquotes	22
12	Poet's Corner	23
13	Shining Stars of ICP	30

Counsellor's Corner

During the clinical counselling services, these are the most frequently asked questions by the clients:

Do weak individuals come for clinical counselling?

Clients who come for clinical counselling are considered to be weak by their families and friends whereas entering the clinical counselling shows their courage to look beyond painful experiences and deal with them effectively. This is the strength of clients who have insight about their problems and want to cope with them. These painful experiences are not only affecting the individuals but also their family and friends because they all are interconnected like a chain especially in the collectivistic culture.

Will the session maintain privacy and keep information confidential?

Ethically and professionally, confidentiality is the main consideration for clinical counselors. Clinical counsellors can't share any information of the clients without their consent. There are certain extreme conditions in which the clinical counsellors can break confidentiality i.e. client is in danger to self or others, court orders to release information, indication of child or adult abuse/neglect, or client is seeking any medical help. In case of research publication, counsellors can publish research without disclosing the client's real name.

Do clinical counsellors also need counselling?

Clinical counsellors also face ups and downs in their lives and go through difficulties like many other human beings. Sometimes things get so complicated that it is difficult

to see the causes and problems which are emotionally disturbing and exhausting, and become a psychological blind spot that makes them unable to view the problems accurately. If these problems remain unresolved; they can corrode the clinical counsellors from the inside and make them visit other clinical counsellors.

Can I get an instant solution for my problems?

There are really no quick fixes or shortcuts to any problem; they need to be developed with time and should to be treated with patience. Clinical counsellors are not magicians, neither do they have magic wand that vanishes your problems in a second. It is an unrealistic approach to expect the immediate fix because learning and unlearning both require time.

“Clinical counsellors can't share any information of the clients without their consent”

Is clinical counselling only required for serious issues?

Clinical counselling is required for day-to-day issues as it is more effective and easy to overcome problems at the initial stage. For human beings, every day is a new challenge which requires innovative and creative solutions lying within individuals. Serious issues definitely look forward to clinical counselling but if we take them seriously at an early level, they will never turn into disasters.

Counsellor's Corner

Is it fine to approach a friend who knows psychology for clinical counselling?

It is good to have a friend who can help but can't play the role of clinical counsellor as there is always a boundary to share information with friends. Moreover, there is high risk of privacy and sometimes it is difficult to share the intensity of the problem with a friend due to limitation. However, friends are not equipped to deal with such issues and they might not know how to

handle them.

Zobia Amin

“There are really no quick fixes or shortcuts to any problem”

“Children must be taught how to think, not what to think,”

“Stop being a prisoner of your past. Become the architect of your future!”

School Psychology Services in Pakistan

Children are the building blocks of our society. Parents and teachers spend a great deal of time and play a vital role in the growth and development of a healthy child. The focal areas of growth and development of the child are physical, emotional, psychological, academic and social. But, there are multiple bio-psycho-social and spiritual factors that impede or enhance the performance of the child. If these factors are not addressed timely, they can turn into serious social and emotional repercussions in the upbringing of the child. Therefore, there is a dire need of School Psychology services in Pakistan's schools where the School Psychologist can help the children to deal with the academic, emotional, psychological and social difficulties.

Keeping this fact in mind, Prof Dr Zahid Mahmood introduced School Psychology in Pakistan for the first time in 2005 as a part of MS Clinical Psychology program. The purpose was to spread awareness about Clinical Psychologists and Counselors to the community in an effective and professional way, and also to indigenize School Psychology in Pakistan. To achieve this purpose, extensive researches were conducted on the school children to identify, explore and manage their problems. Prof Dr Zahid Mahmood produced the first PhD graduate in the area of School Psychology; Dr Sadia Saleem, who identified the prevalence and pattern of emotional and behavioral problems of the school children. Another PhD graduate was Dr Fatima Naeem. She explored the academic and cognitive functioning of school children. Both projects gave strong foundation to School Psychology as a discipline. Along with numerous researches both at MS and PhD level from the last 17 years have provided counseling services to the school

children, teachers and parents in different educational institutes of Pakistan.

The most common problem identified in the school children is underachievement. There are number of factors that perpetuate poor performance such as anxiety, irregularity, rule breaking, disruptive behavior, social isolation, lack of self-confidence, lack of attentiveness, peer pressure, indecisiveness, bullying, sadness, adjustment problem, pubertal changes, unresolved grief, trauma, etc.

Aim of School Psychology

The aim of School Psychology is to enhance the social-emotional adjustment and academic competence of the child.

Role of School Psychologist

The School Psychologist should be the qualified MS Clinical Psychologists or MS Clinical Counsellors. They must be well versed in the principles of Clinical and Educational Psychology, and also in child development. They must have formal training in assessments, counseling techniques and research.

School Psychology Services – An Operational Policy

School Psychology and Counselling services should be provided with the collaboration of the school principal, teachers and parents to understand the child's problem and manage it effectively. The steps mentioned below must be followed:

- 1.** Referral forms should be given to teachers to identify the child's academic, behavioral, social and emotional problems.
- 2.** After receiving the referral form, individual sessions should be conducted by teach-

School Psychology Services in Pakistan

ers with the child.

3. The individual sessions must be done once or twice a week for 30 to 45 minutes.

4. Preliminary written report must be prepared on the initial assessment of the child's problem.

5. After every second week, the teacher's feedback must be critically evaluated.

6. Extensive group and individual sessions are conducted to identify, understand and manage the child's problem.

7. After examining the child's problem, the result should be discussed with other fellow teachers and reports must be circulated among them.

8. During the counseling services, numerous workshops should be conducted for the teachers to manage the stress, classroom management, time management, self-regulation, etc.

9. Research should be carried out to expand the scope of School Psychology and introduce new dimensions of this discipline in

Pakistan.

10. A team of 15-18 trainees and supervisors (MS or PhD qualified) should be assigned for these services in a particular school.

11. The team must maintain the respect, individuality and confidentiality of each child.

12. The counseling team should fully respect the school procedure, rules, timetable, academic calendar and the teacher's authority.

Mission Statement

Children are our future and we need to take care of them. There is an urgent need to introduce professional services in schools to complement academic as well as personal and social development of the child. We need to continue to upgrade our knowledge and skills that are required for providing improvement in the effectiveness of the educational system for the benefit of the child, community and nation.

Dr Zahid Mahmood

Dr Fatima Malik

Sara Subhan



Happiness is something that multiplies when it is divided

Your Handwriting: Your Personality!

There are different forms of communication like verbal and nonverbal communication which include speaking, writing, body language, eye contact, facial expressions, posture, touch and so on. Like other ways of communication, handwriting also indicates the writer's thoughts and personality traits. Knowing the art of understanding written form of communication can be helpful in many situations.

Handwriting is not just a process of writing your thoughts and feelings on paper; it is what you consciously think, and it is motivated by the subconscious ideomotor response reflecting your behavior and personality traits. Simply, when an individual writes, the ideomotor response starts working in the form of letters and gets decoded on the paper through the fingers. Handwriting analysis is also called graphology; it aims to understand and interpret someone's writing and indicate his/her personality traits. You will be surprised to know that your handwriting can indicate more than 5000 personality characteristic features. The art of handwriting analysis focuses on evaluating the letters, e.g., spacing between letters, words and lines, pressure of writing, size, shapes and slants of letters, signatures and lot more. All of these signify different personality traits and

characteristics. In addition to writing, choosing certain writing instruments like ball point, lead pencil, fountain pen, etc., and choice of color also tell a lot about the writer. The art of graphology can be used to analyze your child's personality and tell you whether your child is going through normal changes or something is wrong about which you should worry and consult your physician or psychologist. Most of the students are not aware of their potential but through the art of graphology, their personality, hidden talent and unknown weaknesses can be identified. This helps to advance their career in this competitive world.

In addition, the art of graphology can be helpful in assessing how your life partner, friend, or relative really loves and cares for you. For employers, it has been a challenge while screening and selecting a suitable employee. Handwriting analysis can be helpful in assessing candidate's motivation, character, energy, commitment, follow through, etc.

Apart from the above mentioned uses, handwriting analysis can be used by lawyers and forensic experts for solving criminal and fraudulent cases. It can help mental health professionals including clinical psychologists in assessing mental issues like depression, anxiety, stress, etc.

Dr Rafiq Dar

SOMETIMES
ONLY PAPER
WILL LISTEN
TO YOU

Psychosocial Issues of Pakistani Players in Domestic Cricket

Pakistanis are extremely passionate about cricket and so are the people around the globe. The fervor has always existed and it has become one of the most popular sports in the country. The popularity of the game is such that it can beat the fame of any other game.

Cricket is the pride of our nation. Regardless of age and gender, people like to play, talk and watch on all occasions. It has always brought a strong sense of unity, togetherness and joy among people. The nation's passion towards cricket is evident from the way they express themselves. A feeling of extreme reaction prevails when the team wins, we let the world know by going through the winning shots of Pakistani cricketers. The feeling of loss is witnessed globally through harsh criticism and anger. In both the cases, media plays an important role in building emotions of the people.

Such feelings reflect that cricket has become an integral part of our society. Pakistan has produced finest cricketers of the world, including fast bowlers, spinners, and batsmen, such as Imran Khan, Wasim Akram, Ramiz Raja, Waqar Younas, Zaheer Abbas, Saeed Anwar, Mushtaq Ahmed, Shoaib Akhtar, Shahid Afridi (Boom Boom) and others.

However, in the past 10 years, the cricket of Pakistan is going through a decline as a result of sociopolitical crisis in the country. These crises have led to inconsistent performance of players. They have lost confidence in their abilities and cannot handle pressure during intense situations. Even the check on aggression and anxiety behaviors during competition is not there. These cricketers become rude with each other and their behavior influences the

overall performance in matches. Many players have become engaged in match fixing too. Sadly, media is not professional enough to handle such issues and tends to portray everything in a negative manner.

Such factors have led to the drastic downfall of cricket in Pakistan. The talented budding players are too over-confident and do not know how to carry a professional image internationally. They lack training. Even the domestic scene of cricket in Pakistan is declining, as we lack on the ground training resources. The lack of resources and low standards of training have marred the spirit of cricket playing and cricketers do not perform accordingly. These bio-psychosocial circumstances are not appropriate for good cricket. Also, they are not getting any kind of stimulating exposure which can enhance their professional skills. They need to participate in challenging matches to polish their bio-psychosocial skills.

When we talk about biological traits, temperament makes the individual difference. It covers the area of emotion, motor, reactivity, and self regulation, thus demonstrating consistency across situation and overtime. This biological trait needs to be addressed in training programs of cricketers.

The physical aspect is also ignored by our domestic and international cricketers. They think that they don't need training but in reality, they should be trained physically and mentally. The hard truth is, we can't win tomorrow's matches with yesterday's training. A team needs to work on one goal and agenda. The cohesiveness between the teammates is the extent to which the team members positively connect to each other and complete that goal (Cox, 2006). It has also been observed that the team doesn't

Psychosocial Issues of Pakistani Players in Domestic Cricket

carry the spirit of excitement and takes everything as a burden; even the relationship between junior and senior player is not very healthy in nature. Senior players do not support junior players.

Social skills and emotional regulation are missing among players because they are not educated and trained in their game. Education plays a significant role in making a sportsperson vigilant and calm in difficult situations. Social training enhances the confidence of cricketers and they perform well at all levels. The public confidence gained socially helps cricketers interact with their fans, critics, and nation in a better manner. Media support can make all the difference.

Unfortunately players who become social failures develop aggressive behavior while talking to media. Education plays a lead role in maintaining discipline among players. This discipline should be maintained in their diet, training, exercise, sleep and practice sessions. Overnight

stardom has to be dealt with care and training has to be taken by professionals. Now is the time to teach and groom our players to achieve good results.

It is established that success in sports depends highly on successive interaction and cohesiveness of bio-psycho-social factors, which shape the best performances of players.

It is identified that these bio-psycho-social factors help players perform well in intense matches. An empirical study has to be conducted to resolve the issues of cricketers in Pakistan. A cultural system has to be set up and basic training of psychological skilfulness has to be provided to all cricketers. When they enter the international cricket platform, they should be well equipped to deal with tough situations of the cricket ground.

Sara Subhan

**The hard truth is,
we can't win
tomorrow matches
with yesterday
training**

Shatter the Darkness

Several months ago, I happened to learn about the most horrific happening of child abuse in Kasur. I was deeply saddened and shocked to learn about the case, and it haunted me for several days. I read further and came across more stories of the horrendous crime. The most painful aspect is that children remain unaware about the crime.

Similarly, I read another story of an 11-year old girl in a leading newspaper who was also sexually abused. The girl with her father was paraded through court halls for her right. The idea of her facing the molester makes my soul tremble.

Children are the future builders of our nation. A bright child will bring a prosperous future. To ensure a secure future for our children, it is important to protect them physically, emotionally and mentally. Child sexual abuse is one of the worst ills of our society. Before explaining the consequences of this abuse, it is very important to create awareness about the issue.

Child sexual abuse or molestation is a type of abuse in which people take advantage of children for satisfying their sexual desires. It has a drastic impact not only on the bodies of the children but also on their souls. Such incidents get imprinted on their minds and haunt them for years. We live in a society where talking about such issues is considered a taboo, in fact a crime and a very serious one. These incidents not only smash the confidence of the child but also destroy his worth.

According to a research, there are 87000 reported cases of sexual abuse which have been uncovered in Pakistan during the last two years. However, there are many cases which have not been reported by families due to shame, guilt and integrity issues. The

worst scenario is that the child does not know that he/she is being exploited. Many children are sexually abused in madrassahs, some are harassed in public transports and some in their own houses by drivers and servants. Sexual abuse leaves its mark in the minds of children and they never forget such incidents. They become isolated, quiet, psychologically and emotionally upset. All such incidents make them lose focus in studies and they become more vulnerable to emotional and behavioral problems.

“To ensure a secure future for our children, it is important to protect them physically, emotionally and mentally”

Facing sexual abuse during childhood has a range of short-term and long-term effects. Guilt, shame and blame are few of the feelings which an adult feels, after surviving sexual abuse in childhood. Such people start blaming themselves and carry feelings of guilt for not being able to stop the molester. Such adults have poor self-confidence which in turn can affect their future relationships, studies, career and health. They pass through an emotional trauma when they go into marital relationships. They experience flashbacks or painful memories in this relationship.

It is important to understand that abuse often follows the same pattern. Instead of getting suspicious of every other person, it is significant to know what to look for and be aware of pedophiles. He or she might like to spend most of the time with children over

Shatter the Darkness

adults, let children do things that their parents don't permit or even call children with sweet names like doll, my princess, etc. Another important factor is to be vigilant about the child's feelings. If your child suddenly starts feeling disgust, shame, fear, despair, sadness or becomes quiet, then you need to take notice. Talk to your child, and make him feel comfortable and acceptable. You should also teach your children about keeping no secrets and don't make them feel threatened by you. Be friendly with them and get involved in their life. It is also equally important to act in the same way because the child might not learn from your words but will always learn through your actions. Minimize the distance between yourself and your child; if your child wants to talk, make it sure to be there for him. If your child signals not to visit someone's place or not to be in someone's company, then pay attention to it. Children sometimes cannot talk openly about such issues. Instead, they convey their feelings through facial expressions and behaviors, so it is very significant to be alert.

“The children are unable to discuss their personal issues with their parents due to increasing communication gap among them”

There are many ways through which we can help the children who are sexually abused. For instance, responding with urgency and care and giving them serious attention will help the child tell us everything. Such sensitive issues should be handled with care. Secondly, if a child trusts you enough

to tell you something like this, then you must remember that children rarely lie about such happenings. Believe the child and be supportive. Show him that you care.

“Believe the child and be supportive”

The pressure on the child for being quiet in this matter is huge. It takes great courage to talk about this. So it is very important that the child feel supported. When the abuser is familiar and belongs to your own family, then protect your child at any cost by confronting the abuser. You can also get help from clinical psychologists. These professionals guide you towards safety and help children through the healing process. Develop your support system. It could be your family members or friends or the parents of another sexually abused child.

There is a dire need to increase awareness about the harmful effects of abuse among public, especially parents need to be told about the horrible consequences of abuse. The children are unable to discuss their personal issues with their parents due to increasing communication gap among them. Sometimes they do not confess anything due to fear of hate or punishment. Just by talking with the child and having a detailed conversation can solve the problems. Parents should educate their children about the sexual abuse and should let them know how they should respond in such situations. To protect children from sexual

Shatter the Darkness

abuse, strict laws should be made and they should be implemented in the country. Such laws should be explained in detail as to what comes in the domain of sexual abuse.

Child sexual abuse is indeed, one of the most pervasive problems of our society and it is very important to shatter this darkness. It is high time to discuss such issues and make the public, especially parents, aware about the horrible effects of not talking with

their children about sexual abuse. Home is the best place to learn and parents are the best people to learn from. It is of great importance to discuss such issues with your child before it gets too late because bruises go away but the pain remains forever.

Halima Khursheed

"Whoever saves one life, saves the world entire"



If I Pick up my Crying Baby Every Time, Would I Spoil him?

The spoiling myth seems to be rooted in the early twenties when experts began telling parents that they should refrain from picking their babies up every time they cried. It was believed that if parents were 'too responsive' to infants' crying, then they would become clingy and dependent. Child's crying is a way of communication with the parents. When parents "consistently" respond to children's crying and meet their needs in a positive manner, the children learn that the parents are reliable and safe source of comfort that can be trusted. They feel connected and loved by the parents. Such positive parental attachment and consistent responses help the children to feel emotionally secure, tolerate separation anxiety from their parents, and learn to trust them. It builds confidence in them, assuring them that their parents will be there during the times of need. Eventually, infants learn to soothe themselves, and this results in less fussiness.

The truth is that you know your child's needs better than anyone, so ignore advice from those who subscribe to the spoiling myth. Pick up your children and reassure them that you are there to help them. Let your children learn to manage their world. Let them know that you really care for them enough to respond to their needs which will give your children the foundation that they need for life-long emotional connection to strengthen the parent-child attachment. The emotional bond between parent and child becomes the engine of subsequent healthy biological, social, emotional and cognitive development of the child.

A collectivist culture's child celebrates dependence and reliance on the parents, and is exquisitely social specie that thrives in good company and suffers in isolation. To

get a better idea of attachment and how to foster it, it needs to be comprehended at the elementary level. Overprotected children get upset whenever the caregivers leave. Such children run toward their caregivers when they come back. The overly attached children ultimately become overly attached adults who go after loved ones for comfort and support, and are eager to reciprocate when the table is turned.

“ Child's crying is a way of communication with the parents ”

The children at the end of the spectrum are insecure and anxious. They get upset when the caregivers leave them and are not easily soothed because the caregivers have provided great comfort to them. As adults, they tend to be obsessive about their relationships instead of taking things slowly and get overly dramatic to get attention.

The insecure avoidant children have high stress hormones and sometimes sky high heart rates. They don't register distress when the caregivers leave because they are used to being rebuffed or ignored. As insecure avoidant adults, they tend to have trouble with intimacy. They are more likely to leave relationships (specifically if going well) and resist talking about their feelings.

These attachments are usually the lingering results of situations where in childhood parents/caregivers have been inconsistent or unresponsive towards the needs of the children. Secure attachment is not about

If I Pick up my Crying Baby Every Time, Would I Spoil him?

being perfect parents but understanding the children's 'communication' to repair the inevitable rifts on time. It's all about the parent-child bond and its significance for survival and development of the child. Understanding the nature and effects of attachment in childhood is essentially vital and valuable for good parenting practice, and also for the subsequent social, emotional and psychological health of children who are likely to provide similar parenting to their own children.

Sonia Mukhtar

“Overly attached children ultimately become overly attached adults”

Remember

The kids who need

the *most* love

will ask for it

in the most *unloving* ways.

-Russel Barkley

Biopsychosocial Dilemma of Cartoons on Little Spectators

Saim and Irij were surprised and could hardly believe that they would be blessed soon. Verily, their joy was justified as they had been combating infertility for more than a decade. With the passage of time, their dreams for their own child kept on growing as the birth of Duraiz was no less than a miracle for them.

“**Her heart started pounding when she saw an opened window**”

From the first day, it became Irij's routine that she engaged Duraiz in watching cartoons during her chores. At Duraiz's 10th birthday, his parents gifted him a Spiderman costume, his favorite cartoon character. Duraiz was very excited to have this long-awaited gift and he even couldn't wait for the guests to leave. He ran to his room without letting anyone know about his intentions. Irij and Saim were busy with their guests and they didn't notice his absence. Irij was in the washroom when she heard a loud thud but ignored it as Duraiz often used to stumble while playing. After finishing her chores, she went to Duraiz's room to wish him good night but she did not find her beloved son in his room. Some misgivings started to appear in her heart as well. Her heart started pounding when she saw an opened window. She hurried towards the window and found the body of her miracle child in the swimming pool. Yes, in Duraiz had fallen down from the apartment to the swimming pool in an attempt to jump like Spiderman. Irij was

unable to bear this sudden shock and collapsed on the floor while Saim, with a ray of hope, called the ambulance forthwith despite knowing that it was too late.

Now imagine, would Irij ever let her beloved son watch cartoons if she knew the consequences? She had no idea that one day these cartoons would take the life of her only son whom she had got after a million prayers.

This is not the only story but this is the irony of fate that such types of stories are covered on print and electronic media frequently but people don't pay attention nor take any lesson from such incidents. In this age of great hassle, parents, especially the working ones, rely on cartoons to keep their children engaged so that they may not disturb them during work. While leaving their children in front of television for hours, parents forget what impact cartoons may have had on these innocent minds. Most of the parents consider cartoons harmless and best entertainment for their offspring.

“**Most of the parents consider cartoons harmless and best entertainment for their offspring**”

They assume that a child lacks the ability to understand any inappropriate content presented in cartoons. However, they neglect the fact that children are not only keen observers but also incredible imitators. Furthermore, nowadays parents also forget that their children spend more time watching cartoons than any other outdoor

Biopsychosocial Dilemma of Cartoons on Little Spectators

healthy activity. Thus, it would not be wrong to infer that contexts of animated humans, birds or animals in cartoons not only teach children how to behave well like *Berenstain Bears* but also how to behave in a most ill manner like *Dorimon*. This is the reason why cartoons can be the first best friend as well as worst enemy of every child as they are close to the child's heart and mind. This is best summed up by Winnie the Pooh (famous cartoon character) who said in one of its episodes: *"Sometimes the smallest things can take up the most room in your heart."*

The purpose of this article is not to criticize cartoons but to raise awareness that the miraculous power of cartoons contains both good and black magic. The concern is not for kids watching cartoons but the context in which they have been watching and the extent of their dependence. The major focus is to make the caregivers aware that apparently harmless cartoons have a multidimensional influence on kids, i.e., biologically, psychologically and socially. Due to lack of physical activity, they are driven towards obesity. To better understand a child's brain with respect to biological perspective, considers a new house. For a new house you have to go to a store and buy electrical components separately. When you put all these components separately on the floor, such as wiring, switches and fuse boxes, will they work? Of course not! All these things need to be connected for working. Similarly, young brains at such early stages of development function the same way. When a child reaches the age of 12, he/she has already spent 18,000 hours on cartoons. It can be inferred that cartoons would eventually have a significant impact on the way that the young mind thinks and

behaves. Furthermore, most of the children have become so dependent on cartoons that their daily routine of eating, sleeping and studying shatters badly. In most of the cases, children refuse to eat or sleep without watching cartoons which eventually affects their physical health. Similarly, cartoons play a role in the psychological development of children. Children learn best by mimicry but unfortunately their innocent minds lack the ability to differentiate between positive and negative aspects. Cartoons inspire children; when they are exposed to violence/aggression, fantasy or sexual contexts, they try to role play their super heroes like poor Duraiz did.

“Sometimes the smallest things can take up the most room in your heart”

The impact of cartoons is also affecting cultural values of our society. Most of the cartoons are developed by foreign countries. Therefore, they perpetuate their own cultural values which may be very different from social norms prevalent in our society. Norms definitely vary from country to country like tradition, customs, values and beliefs. The contradiction of norms at a very young age may create instances of confusion in the young minds which may not be good for their development. In the West, it is a common practice to have relations outside of marriage but in the East, it is considered forbidden. We should not allow our children to watch these cartoons unsupervised or they will face the same

Biopsychosocial Dilemma of Cartoons on Little Spectators

consequences like Duraiz's parents. Thus, the caregivers have a huge responsibility at this point. Keeping in mind the lifestyle we want our children to have in the future, we should vet the cartoons before exposing them to our children. This is essential for reduction of the complexities of societal attributes that these young minds may not be fully able to comprehend at their age.

Numrah Bukhari

“The impact of cartoons is also affecting cultural values of our society”

Looking for family web, rather cartoon network



Beware of Yourself

There are people around us who are always talking about change –something which can make them a celebrity or reflect their entrepreneurial talent at global level. Thanks to social media, the concept of one's self going for a change has become viral, fancier and fake at the same time.

The use of social media channels is on the rise and its craze among people continues to a greater extent. Every day, every second, people are glued to these channels in their effort to look socially smart and acceptable. They pose for 'selfie' and update their posts constantly related to who could be the next prime minister of the country or what could be done for the people of Palestine, etc. Such posts reflect our interest and inspirations to lead extraordinary lives. But does it refer to real change in our lives?

I believe that meaningful changes come through ordinary people going through extraordinary lives. Ordinary real people are the ones who are living dignified lives and we should do the 'real thing' like spend time with them, talk about their happiness and life in general. It will make them happy and increase their self worth. This is the real change which should be understood and followed, rather than having discussions on Facebook and WhatsApp all the time.

“Meaningful changes come through ordinary people going through extraordinary lives”

This reminds me of a concept related to flow; flow is a psychological state, identified by Mihaly Csikszentmihalyi in the early

1990s. In such state, human beings turn out to be absolutely immersed within the activity they are doing and their notion of time and space is altered, their whole self bursting with enjoyment. According to this Hungarian psychologist, “The best moments in our lives are not the passive, receptive, relaxing times... The best moments usually occur if a person's body or mind is stretched to its limits in a voluntary effort to accomplish something difficult and worthwhile.”

“Once you discover yourself; you will automatically find meaning in your existence”

So it is important to do something worthwhile, focus on self-awareness rather than concentrating on popularity and glamour. Self-awareness is the capability to analyse yourself via assessment, tracking and proactively dealing with one's core values, emotions, passions, behaviors and their effects on others. Similarly, inner self-awareness is about creating the time and space to know yourself. Once you discover yourself; you will automatically find meaning in your existence. This will help you to attain happiness for a longer period of time than relying on temporary happiness.

This mantra of happiness helped an Olympian, who opted for retirement at the right time to give time to his family. The reason to true happiness and real change in life is to take time out for yourself from your

Beware of Yourself

busy schedule. Think about your activities, accomplishments, needs and wishes which make you happy and purposeful in life. Practice for a change allows you to evaluate and re-evaluate the goals of your life. It gives you lessons in tough times and guides you for better times. When you put your energies collectively towards one goal, you understand what is more meaningful to you-your inner joy or a mere comment on Facebook!

Happy Discovering!

Maha Azhar

“Practice for a change allows you to evaluate and re-evaluate the goals of your life”

Don't let someone dim your light just because it's shining in their eyes



The Mainstream School: A Source of Success or an Indicator of Disasters

"The Greatest Threat to Our Planet Is the Belief That Someone Else Will Save It"
~Robert Swan



When I started my job as a school psychologist, I thought that it would be easy, as I have handled severe developmental cases in the past and can easily manage the issues of children with minor stresses. But it proved to be more challenging as compared to my previous job as clinical psychologist in special need setting.

Before I share my experience, I would like to say that school psychologists work with students who are struggling academically by employing psychological and educational techniques to improve their performance. They design intervention

programs that seek to help students get back on track, evaluate students for special services, and review testing data. Another important function of school psychologists is to consult with teachers, administrators, parents, and other stakeholders regarding the child's behavior, academic achievement, or other important issues that pertain to his or her schooling. These psychologists often work with other mental health professionals in the school, such as school counselors and social workers, to devise strategies for supporting students' emotional and social growth.

As a school psychologist, I held meetings

The Mainstream School: A Source of Success or an Indicator of Disasters

with teachers who mostly complained about disciplinary issues of different ages and their learning difficulties. Then I held sessions with parents and students, and came to the conclusion that extreme violence and anger problems in school are related to bio-psycho-social model. The result was based on my observation and various parenting styles. In short, I was able to study the behaviors and concerns according to their surroundings.

Instead of going into the nature and nurture debate, we tend to forget the importance of individual values and make our own rules. The beauty of individuality, the vitality of choices and the importance of letting children learn by their choices should be

kept in mind but we do not see these in most of the cases. It was evident from their innocent faces that inappropriate parental practices were the root cause of such aggression in school.

The couples inability to handle conflicts was damaging the minds of young children. Parents are so much involved in their battles that they forget their responsibilities towards their children. When these children grow up, they go through severe health or psychological issues, which can be defeated through intense struggle, consistency and will power. Psychological services at a wider extent are required to deal with such issues.

Tabinda Masood



Alzheimer's Disease: An Insight

Alzheimer's disease is the most common type of dementia (a group of diseases associated with memory loss and intellectual abilities). It is a progressive disease, meaning that symptoms start out slowly and eventually get worse. The exact cause of Alzheimer's is not known, although in some cases it is believed to be genetic. The brain cells degenerate and die, leading to decline in mental functions and memory loss.

Alzheimer's disease mainly affects elderly people, with the prevalence of the disease increasing with age. After the age of 65, the prevalence of dementia doubles with every 5 years' increment in age. Approximately around 8 million people are above 65 years of age in Pakistan. Among them 160,000 to 240,000 are currently affected by dementia, out of which 80,000 to 120,000 probably have Alzheimer's disease.

There are three main stages of Alzheimer's including initial, moderate and advance stage, in which symptoms of Alzheimer's vary in accordance to stage of the disease. In the beginning, the only symptom is forgetfulness, which many people believe to be a normal part of ageing. However, as the disease advances, one may start to repeat statements and questions, not realizing that one has been asking the question before. Another sign is forgetting conversations or entire events. One may start misplacing his or her possessions and forgetting names of family members, friends and everyday objects. One may also start to lose sense of time and days, as well as one's own surroundings. One may get lost frequently and forget his/her way home. One may also lose the ability to read and write, have trouble finding the right words and have difficulty in expressing oneself. Thinking and

reasoning abilities are also affected, as well as decision-making and judgments. Familiar tasks and activities, such as dressing and bathing may become troublesome, leaving a person entirely dependent on a caregiver. If you have been diagnosed with Alzheimer's, you may still retain the ability to enjoy certain activities, until the disease has progressed to a much later stage.

Alzheimer's disease causes changes in personality and leads to depression, anxiety, social withdrawal, mood swings, aggressiveness, distrust and illusions. These symptoms develop over time. The dilemma of this confusion faced by the sufferers tends to fuel the whole scenario, where their own loved ones/caregivers do not consider these memory lapses, different behaviors and emotions seriously. Mostly, they think that the sufferers are trying to get attention since they are getting old and have nothing productive with to do with their time. Due to ignorance and lack of awareness about the disease, every year a high percentage of older adults do not get a prompt diagnosis, which negatively affects the disease.

The diagnosis is often considered to be a positive sign for the Alzheimer patient and family. Once they have come to know about the disease, it is important to receive the diagnosis in a positive way. You need to have proper guidance and support system to deal with the disease. This will make the patient more in control of the situation and empowered to make decisions.

An early diagnosis and access to right services and support can help people take control of their condition, plan for the future and live well with Alzheimer's. It can help people with Alzheimer's to have access to relevant information, resources and

Alzheimer's Disease: An Insight

support, make the most of their abilities and potentially benefit from drug and non-drug treatments available. An early diagnosis gives people a chance to explain to family and friends, the changes happening in their lives. The caregivers may also accept the ever-changing situation in the sufferer's life and could also be aided to adapt to such situations accordingly. This is a necessity in Pakistani culture, where families are tightly-knitted and a subtle change in the life of one person produces a butterfly effect in the lives of other family members.

It is the right of all to receive a dignified diagnosis and be treated with care. This allows people to understand the distinction with other age-related problems like age-related forgetfulness and a clinical memory loss. It also helps the patients and their families to receive timely practical information, advice and support. Once they

receive proper diagnosis, they can have access to available drug and non-drug therapies which may improve their cognition and enhance their quality of life. Early therapeutic interventions can be effective in improving cognitive function, treating depression, improving caregiver mood, and delaying institutionalization. Some of these interventions may be more effective, when started earlier in the disease course. Early detection of dementia provides an opportunity to individuals to adjust to the diagnosis and to participate actively in planning for the future, which can reduce the heavy societal costs associated with institutionalization. To conclude, a prompt early diagnosis of Alzheimer's can help people recover and deal with long-term interventions.

Amna Aurooj



"The secret of genius
is to carry the spirit of the child into old age,
which means never losing your enthusiasm."

Psyquotes

- "Expect the best, prepare for the worst." (Muhammad Ali Jinnah)
- "A person's tongue can give you the taste of his heart." (Ibn al-Qayyim)
- "The quieter you become, the more you are able to hear." (Rumi)
- "Psychology without application is like hammer without nails." (Zahid Mahmood)
- "We know what we are but not what we may be." (Ophelia in Hamlet)
- "The brain is wider than the sky." (Emily Dickinson)
- "Great spirits have often overcome violent opposition from mediocre minds." (Albert Einstein)
- "I am not bound to succeed, but I am bound to live up to what light I have." (Abraham Lincoln)
- "Don't become a mere recorder of facts, but try to penetrate the mystery of their origin." (Ivan Pavlov)
- "The greatest discovery of my generation is that human beings can alter their lives by altering their attitudes of mind." (William James)
- "There is nothing either good or bad, but thinking makes it so." (Shakespeare)
- "Education survives when what has been learnt has been forgotten." (B.F. Skinner)
- "There is in every child at every stage a new miracle of vigorous unfolding." (Erik Erikson)
- "We must learn to live together as brothers or perish together as fools." (Martin Luther King)
- "Holding on to anger is like grasping a hot coal with the intent of throwing it at someone else; you are the one who gets burned." (Buddha)
- "You largely constructed your depression. It wasn't given to you. Therefore, you can deconstruct it." (Albert Ellis)
- "The person who reads too much and uses his brain too little will fall into lazy habits of thinking." (Albert Einstein)
- "A people without the knowledge of their past history, origin and culture is like a tree without roots." (Marcus Garvey)
- "The greatest weapon against stress is our ability to choose one thought over another." (William James)
- "The only normal people are the ones you don't know very well." (Alfred Adler)
- "The more you know yourself, the more patience you have for what you see in others." (Erik Erikson)
- "What a child can do in cooperation today, he can do alone tomorrow." (Lev Vygotsky)
- "Civilization began the first time an angry person cast a word instead of a rock." (Sigmund Freud)

Poet's Corner

What Resides Inside!

**You read to become
All knowledgeable
But you never read yourself.
You read so many books
To know it all,
Yet fail to ever read your
Heart at all.**

**You rush to holy shrines to play a part,
Would you dare enter the shrine of your heart.**

**You are quick to attack the evil one,
Yet pride is a battle you have not won.**

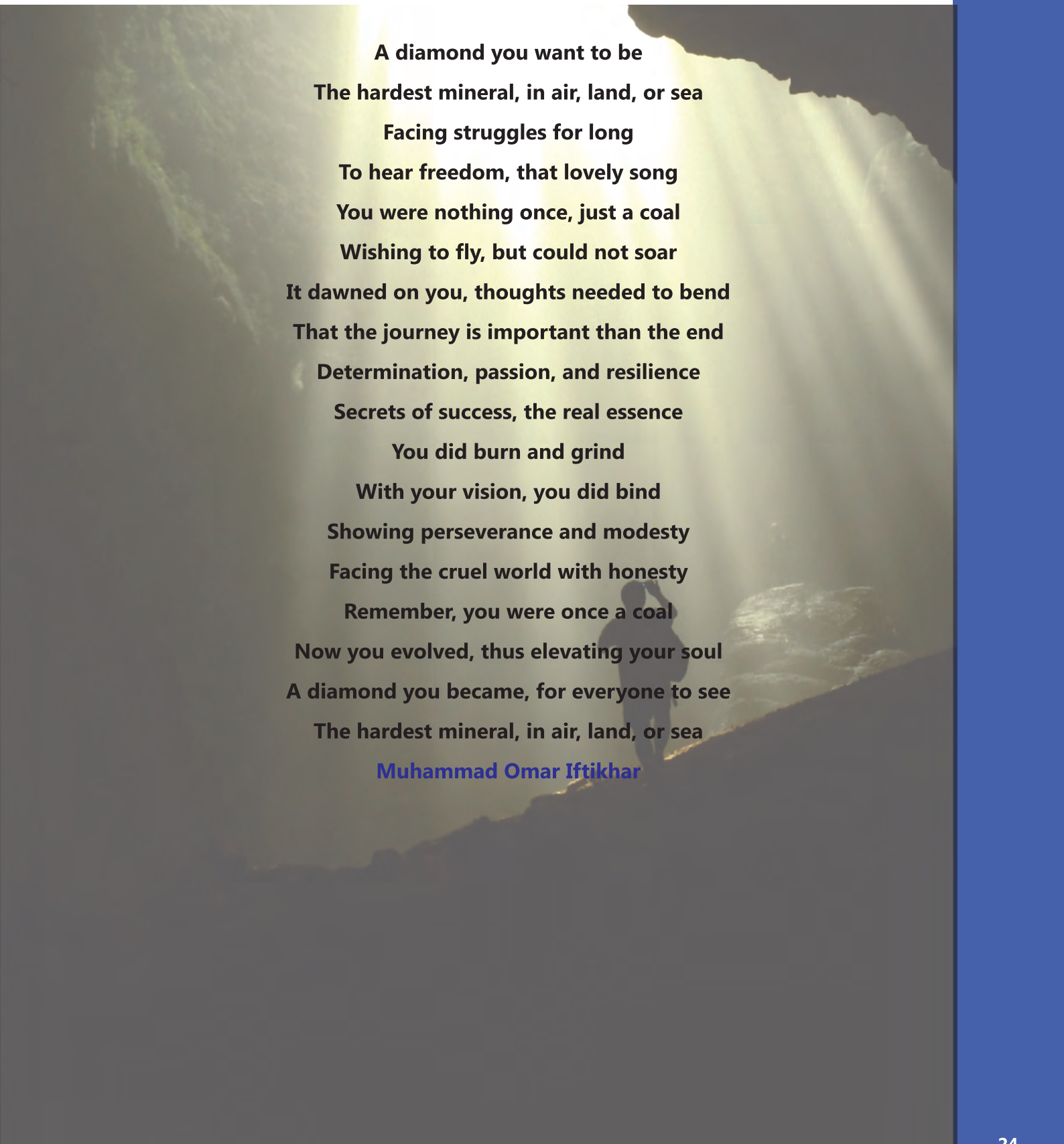
**You grab for a star you can control,
Yet fail to grasp the light in your soul.**

**Bulleh Shah you try grabbing that which is in the sky,
But you never get hold of what sits inside yourself.**

(Qanoon e Ishq by Anwar Ali Rohtaki Kaafi,80)

Sadia Abdul Hakeem

Diamond that I Want to Be



A diamond you want to be
The hardest mineral, in air, land, or sea
Facing struggles for long
To hear freedom, that lovely song
You were nothing once, just a coal
Wishing to fly, but could not soar
It dawned on you, thoughts needed to bend
That the journey is important than the end
Determination, passion, and resilience
Secrets of success, the real essence
You did burn and grind
With your vision, you did bind
Showing perseverance and modesty
Facing the cruel world with honesty
Remember, you were once a coal
Now you evolved, thus elevating your soul
A diamond you became, for everyone to see
The hardest mineral, in air, land, or sea

Muhammad Omar Iftikhar

Reflection on Dementia

Promise me
that if I become
half of what I am or less
You will remember the person I was.

Amina Khawaja



Stepping Stone

**Do you ever, feel like a stepping stone?
The one people hold on to, dearer than life?**

**Do you feel footsteps over your heart?
The ones that leave your soul scarred?**

**Do you help build foundations for people's dreams?
And get pushed aside from them 'coming true' scenes?**

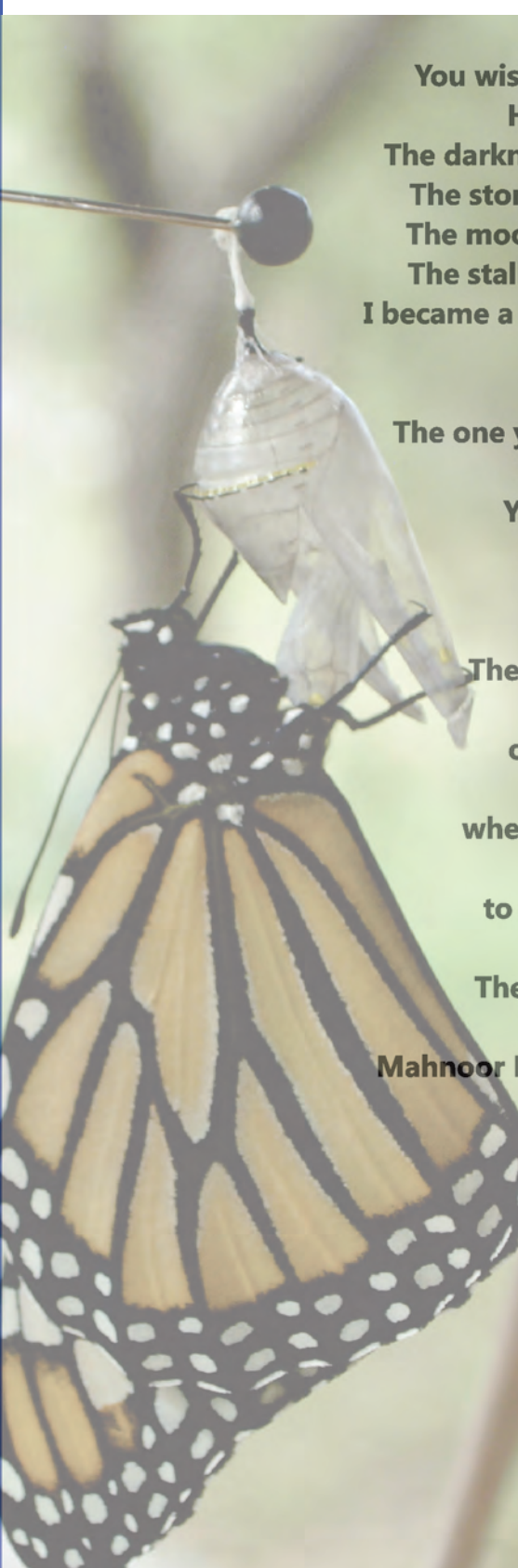
**Do you see people moving ahead?
While crushing you beneath your regrets?**

**Do you ever wish to be a part of what you made them achieve?
Or do you prefer to stay the modest, ignored human being,
As you have always been?**

**Do you ever feel like a stepping stone?
Surrendered to fulfill wishes that break your own?**

Mahnoor Naseer

Chrysalis



You wished for a different me,
Hence, I became:
The darkness you never witnessed,
The storms you failed to stand,
The moon you can never touch,
The stallion you can never ride.
I became a rainbow – Seven of colors,
Bright as sun,
Complete –
The one your sight can never see.
I became what
You can never be.
You were you,
I was me,
Never seeing
The moonbeam's glow
So, set I was
on my own path,
Never looking
where you might tread.
So sure I was
to scale the Heavens
never seeing,
The angel by my side.

Mahnoor Naseer and Brian L. Hayes

I am not Ignored

I am always quite in the class...
I could not speak in front of all...
I could not answer what I already know...
I could not participate where I want to...
I could not raise my hand...

But I have my ideas...
I have my words...
I can write them better than all...
I am not left behind...
I am not ignored...

I could not express how I feel...
When I could not stand in front of all...
My fear, my expressions show it all...
Nobody knows how I feel...
When everyone makes fun of me...

But I have my qualities...
I have my art...
My paintings will say so, what I can't...
I am not left behind...
I am not ignored...

I am more than a grade...
I am more than a task...
No participation can ever define me...
No grade can ever be equal to me...
No comments can ever relate to me...
Because...

I have my qualities...
I have my talent...
I have my own world of secrets...
No one has suffered my pain...
No one has experienced the melancholy within me...

I can never be left behind...
I can never be ignored...
I am the one in billions...
There is no other me...

I cannot be replaced...

I will show this to the world...

What if I cannot express it...

My writings will narrate it...

My portraits will speak them all...

I am the one, who will come across...

I am the one who could never be ignored...

This is not my complex, but this is my strength...

This made me known to all of them...

They will be the ones, who will make me famous...

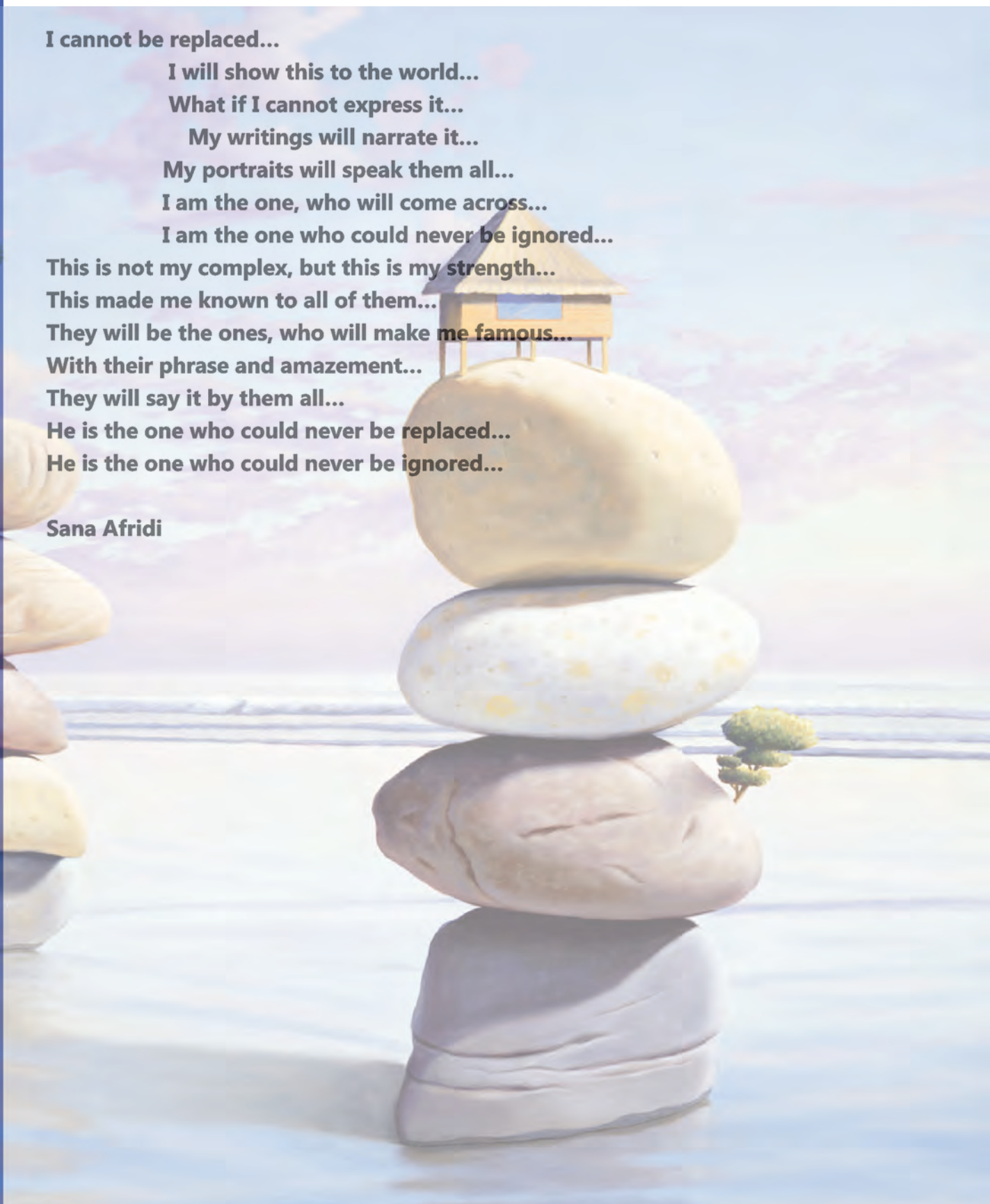
With their phrase and amazement...

They will say it by them all...

He is the one who could never be replaced...

He is the one who could never be ignored...

Sana Afridi



Shining Star of ICPY

I am Mafia Shahzadi, a family member of the Institute of Clinical Psychology (ICPY) at UMT. Before counting my achievements throughout the career, I would like to thank Allah Almighty for giving me everything which I needed to achieve my goals. I faced a lot of criticism before starting my MS journey at UMT but I didn't lose heart, and pushed myself harder to carry on with my dreams. The hard work of competent ICPY staff, especially Dr Zahid Mahmood and Dr Sadia Saleem, made me learn to see out of the box and turned me into a confident person. Dr Sadia Saleem is my role model due to her eminent personality and humble nature.



I wholeheartedly admire ICPY for believing and encouraging students to share their own views confidently as unique individuals. ICPY provided me an opportunity to work in the drug rehabilitation center named Silver Lining NGO. I was honored with the Best Psychologist of the Month Award. Then, the international Phoenix Foundation for Research and Development appointed me as Counselor and Psychologist. My most memorable work experience was appointment as Placement Supervisor in ICPY. I supervised batch 7 and 8, and had a marvelous experience of working with my teachers as colleagues.

May Allah bless our family with health, happiness and more success. (Ameen)

Shining Star of ICP

They say that “all our dreams can come true, if we have the courage to pursue them.” While being a psychologist in the government hospital for seven years, my urge for higher studies was still unfulfilled which I achieved at the Institute of Clinical Psychology (ICPY) at UMT. This made me realize my dream. The continuous



encouragement, support and appreciation from the faculty members gave me courage to pursue this dream to further. My stay at ICPY was like a breath of fresh air which improved my confidence, communication skills, assessment and intervention capabilities, professional expertise, and above all, made me a better person. The best part of ICPY is that its faculty members always treat their students like family members and always motivate them in pursuance of their goals. ICPY explored and polished my hidden skills and potential. It helped me to utilize these skills in my professional life. I am proud to be a part of ICPY. It has given me everlasting memories to cherish and above all, it has given me friends for a lifetime.

Farwah Ali

Clinical Psychologist (Former ICPian)

National Institute for Rehabilitation Medicine, Islamabad



ماہر نفسیات

شماہی

جلد نمبر ۲، دسمبر ۲۰۱۷

معلوماتی مضامین

تجربات و حوادث

رائے عامہ

ہماری تحقیق اور اس کے نتائج

طاق نسیاں

جگ بیتیاں

باغیچہ اطفال

ISSN 2518-4482

علمنائی ایسوسی ایشن - انسٹیٹیوٹ آف کلینیکل سائیکالوجی
یونیورسٹی آف مینجمنٹ اینڈ ٹیکنالوجی لاہور



نگران رسالہ کی طرف سے پیغام۔۔

’ماہر نفسیات‘ انسٹی ٹیوٹ آف کلینکل سائیکالوجی کی ایک ایسی کاوش ہے جو ادبی اور تحقیقی حلقوں میں نفسیاتی اصولوں اور پہلوؤں کو ایک نئے انداز سے روشناس کروانے میں اہم کردار ادا کر رہا ہے۔ اس رسالے کی نمایاں خصوصیت یہ ہے کہ یہ بیک وقت دوزبانوں میں شائع کیا جا رہا ہے۔ اور اس کا بنیادی مقصد عام آدمی کو نفسیاتی پہلوؤں کے مطابق تعلیم و تربیت فراہم کرنا ہے۔ علمی اور عملی میدان میں انسٹی ٹیوٹ کلینکل سائیکالوجی کی یہ پیش رفت اور کوشش قابل ستائش ہے۔ مجھے امید ہے کہ پہلے شمارے کی طرح ’ماہر نفسیات‘ کا یہ شمارہ بھی لوگوں کو اپنے رویوں کو سمجھنے اور ان میں بہتری لانے کے لیے مفید معلومات فراہم کرے گا۔ میں دعا گو ہوں کہ عملی اور تحقیقی راہوں کا یہ سفر ہمیشہ جاری رہے۔

پروفیسر ڈاکٹر زاہد محمود

سرپرست اعلیٰ: پروفیسر ڈاکٹر حسن صہیب مراد
نگران: پروفیسر ڈاکٹر زاہد محمود
صدر: ڈاکٹر سعدیہ سلیم
(علمی سوسائٹی)
مدیر:

انیلہ سرور
عائشہ جبین

معاون مدیران:

ماہا انظہر
حلیمہ خورشید
نور زینب
نورین فاطمہ
مہوش اقبال
عشنا فرخ

انتباہ

ماہر نفسیات میں چھپے تمام مضامین مصنفین کی ذاتی آراء ہیں اور ادارے کا ان سے متفق ہونا قطعاً ضروری نہیں۔

آپ کی آراء، تجاویز و تحاریر کے منتظر ہیں جو کہ آپ مندرجہ ذیل پتہ پر ارسال کر سکتے ہیں

www.icp.umt.edu.pk icpmag@umt.edu.pk

خط و کتابت کے لئے اس پتہ پر رابطہ کریں

انسٹیٹیوٹ آف کلینکل سائیکالوجی، یونیورسٹی آف مینجمنٹ اینڈ ٹیکنالوجی، سی۔ ۲ جوہر ٹاؤن لاہور

معزز قارئین!

مضامین کو اپنے تازہ شمارے میں شامل کیا ہے اور اس کے ساتھ ہی ساتھ ہم ایک اور گوشہ 'باغچہ اطفال' کے نام سے متعارف کروا رہے ہیں۔ اس گوشہ کو شامل کرنے کا مقصد بچوں کی زندگیوں میں والدین اور اساتذہ کا کردار واضح کرنا ہے کہ کس طرح یہ دو بنیادی کردار بچے کی آئندہ زندگی کا پلاٹ مرتب کرتے اور رنگ سازی کرتے ہیں۔ امید ہے آپ اس گوشہ کو بھی پسند کریں گے۔ اس بار بھی ماہر نفسیات دو مختلف زبانوں میں آپ تک پہنچے گا تاکہ ہر ذوق کے افراد اس سے لطف اندوز ہو سکیں۔ قارئین! اس رسالے کے معیار کو قائم رکھنے اور اس میں مزید بہتری لانے کے لئے ہمیں آپ کی مفید آراء کا انتظار رہے گا۔ آپ کی رہنمائی علم مخصوص نفسیاتی علم کو تمام افراد تک پہنچانے میں اہم کردار ادا کرے گی اور اس رہنمائی کے لئے آپ ہم سے خط و کتابت کر سکتے ہیں۔

آخر میں اس رسالے کی اشاعت میں حصہ لینے والے تمام افراد جن میں تمام لکھاری حضرات بالخصوص اور دیگر حضرات کے تہہ دل سے شکر گزار ہیں کہ جن کی بھرپور کوشش و محنت سے رسالہ 'ماہر نفسیات' اپنے دوسرے شمارے کی صورت میں موجود آیا۔

آپ کی رہنمائی اور تحریروں کے منتظر

ٹیم رسالہ ماہر نفسیات

الحمد للہ 'ماہر نفسیات' رسالے کے دوسرے شمارے کی اشاعت پر اپنے قارئین کے شکر گزار ہیں جنہوں نے ہمارے پہلے شمارے میں شامل مضامین کو نہ صرف سراہا بلکہ اس کو بہتر بنانے کے لئے مزید تجاویز بھی فراہم کیں۔ ایک عرصے تک کلینکل سائیکالوجی کو محض ہسپتال، پاگل خانوں اور خطرناک نفسیاتی مسائل کے علاج کے علم تک محدود سمجھا جاتا تھا لیکن وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ یہ ہسپتال اور ذہنی امراض کے اداروں سے نکل کر عام لوگوں، روزمرہ زندگی کے مسائل، ان کے حل اور تقریباً ہر عمر سے تعلق رکھنے والے افراد سے متعلقہ علم کی حیثیت سے مقبولیت اختیار کرنے لگا ہے۔ عام فہم زبان میں کلینکل سائیکالوجی مختلف عوامل اور ان کے باہمی عمل اور رد عمل کو سمجھنے کا نام ہے جو ہمارے مختلف رویوں کو جنم دیتے ہیں۔ اور ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ کلینکل سائیکالوجی اس سوال کے جواب کی تلاش کا نام ہے کہ ہم جو کرتے ہیں وہ کیوں کرتے ہیں؟ اور جو ہم کرتے ہیں اس میں کس طرح تبدیلی یا بہتری لاسکتے ہیں؟؟؟ اسی جواب کو مزید آسان بنانے کے لئے ہم نے رسالہ 'ماہر نفسیات' کی اشاعت کا بیڑہ اٹھایا۔

ماہر نفسیات کے پچھلے شمارے میں عام زندگی سے متعلق مختلف مسائل پر مبنی مضامین کو شامل کیا گیا جن میں ذہنی صحت کی اہمیت و افادیت کے متعلق مضامین، ارد گرد ہونے والے واقعات سے جنم لینے والے مشاہدات، ان کا نفسیاتی پہلو، سماجی رویوں سے پڑنے والے گہرے مسائل، موجودہ وقت کے مختلف مسائل کی نشاندہی اور ان کے اثرات بذریعہ تحقیق، وقت و حالات کے گہرے مظالم سے گزرنے والے افراد کی داستانیں و دیگر عنوانات شامل تھے۔

قارئین آپ کی آراء و تجاویز کو مد نظر رکھتے ہوئے ہم نے گزشتہ عنوانات کے تحت آنے والے مزید

صفحہ نمبر

۱

۲

۵

۶

۸

۹

۱۰

۱۱

۱۲

۱۴

۱۵

۱۶

۱۷

۱۸

۲۰

۲۲

۲۳

۲۴

۲۵

مضامین

اداریہ

معلوماتی مضامین

سکول میں بد معاشی / غنڈہ گردی (Bullying)

بچوں میں تبادلوں کے امراض (Childhood Conversion disorder)

بچوں کا بستر پر پیشاب کرنا (Enuresis)

تجربات و حوادث

کامل کی تلاش میں ہیں، عمل سے خالی لوگ

مایوسی: نوجوان میں عام مسئلہ

نشے کی بیماری کے علاج میں زبردستی، جھوٹ اور فریب کے اثرات

دہشتگردی اور نفسیاتی معزوری

رائے عامہ

شادی: ایک لفظ، پوری سوچ

ہماری تحقیق اور اس کے نتائج

عورت کی زندگی کی سہ پہر

نقل سازی، علم کے ساتھ ایک سازش

طاق نیاں

خوشیوں کی کہانی، دادا ابا کی زبانی

جگ بیتیاں

چوڑیاں چڑھالو

زنداد سے احساس کی تعلیم

باغچہ اطفال

نئی نسل، پرانے مسائل

حصہ شاعری

کہ چہرے کون پڑھتا ہے؟

اے ماں تو ہے کہاں؟

اے میرے قلم مجھے تو ہی بتا

آئی سی پی کا ستارہ



سکول میں بد معاشی / غنڈہ گردی (Bully)

تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ Bully کرنا اور ہونا ایک ایسا فعل ہے جو ہر سال کئی سو بچوں اور دیگر افراد پر گہرے منفی اثرات مرتب کرتا ہے۔ ہمارے معاشرے میں لوگ Bully کیا ہے اور اس کے اثرات کیا ہوتے ہیں اس سے لاعلم ہیں۔ یہ ایک ایسا عمل ہے جو کہ ہمارے سکولوں اور کالجوں میں عام ہے اور زیادہ تر لوگ اسے کھیل تماشا سمجھتے ہیں اور کہتے ہیں یہ تو سکول کی زندگی کا حصہ ہے۔ لیکن یہ لوگ اس بات کو سمجھنے سے قاصر ہے کہ Bully کے نتائج کیا ہوتے ہیں اور کیسے Bully ہونے والا بچہ نفسیاتی مریض بن جاتا ہے۔ یہ طریقہ کار صرف عام سکولوں میں رائج نہیں ہے بلکہ ایسے سکول جہاں ذہنی طور پر کمزور بچوں کو تربیت دی جاتی ہے وہاں بھی یہ رویے عام ہیں اور ان رویوں کی وجہ سے اکثر سکولوں میں مار پیٹ اور لڑائی جھگڑے عام ہو جاتے ہیں۔ اس لئے ضرورت اس چیز کی ہے کہ Bully کیا ہے اور اس کے اثرات کیا ہوتے ہیں اس کے بارے میں آگاہی دی جائے تاکہ ہم اس کے منفی اثرات سے بچ سکیں اور کئی زندگیاں بچا سکیں۔ اس مقصد کے لئے والدین ،سکول کی انتظامیہ اور ٹیچرز کو تربیت دینے کی ضرورت ہے تاکہ وہ ان رویوں کو روک سکیں اور اس کے لئے حفاظتی اقدامات کر سکیں۔ اس امر کے پیش نظر اس مضمون میں Bully اور اس کے اثرات کے متعلق معلومات دی گئی ہیں اور اس کی روک تھام کے لئے چند اقدامات بتائے گئے ہیں۔

Bully یا سکول میں غنڈہ گردی کیا ہے؟

Bully یا غنڈہ گردی کو مختلف جگہوں پر مختلف طریقوں سے بیان کیا گیا ہے۔

"Bully ایک ایسا طریقہ کار ہے جس میں کسی شخص کو بار بار مار پیٹ، گالی گلوچ، جسمانی یا نفسیاتی زیادتی کا نشانہ بنایا جاتا ہے۔ اس میں ایک فرد یا ایک گروہ نشانہ بنائے جانے والے شخص کو نقصان پہنچانے کی غرض سے ایسا کرتے ہیں" اس عمل میں تین چیزیں اہم ہیں:-

(1) اس عمل کا بار بار درہ رانا (2) Bully کرنے والا شخص بظاہر مضبوط ذہنی اور جسمانی قوت کا حامل ہوتا ہے جب کہ Bully ہونے والا شخص جسمانی اور ذہنی قوت کے لحاظ سے Bully کرنے والے شخص سے کم ہوتا ہے (3) اس عمل کا مقصد Bully ہونے والے شخص کو نقصان پہنچانا ہو۔

Bully کرنے کے رویوں میں تین پہلو شامل ہوتے ہیں:-

(1) طاقت کا استعمال (2) تکلیف پہنچانا اور (3) رویہ مستقل کرنا

سکول میں Bullying کے اسباب

سکول میں Bullying کرنے کی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ جن میں چند مندرجہ ذیل ہیں:-

(الف) براہ راست اپنی محرومیوں کا اظہار کرنا جیسا کہ غصہ، دکھ، پریشانی وغیرہ، دوستوں، والدین یا اساتذہ سے توجہ حاصل کرنے کے لئے سکول میں شہرت حاصل کرنے کے لئے، ماضی میں Bully کا شکار ہونے کی وجہ سے اپنا بدلہ لینے کے لئے، والدین ،دوستوں یا بہن بھائیوں سے اس عمل کو یکھنا ، دوسروں کے جذبات اور احساسات سے بے حس ہو جانا اور بہت زیادہ تشدد والی فلمیں دیکھنا

Bullying کے کردار

Bullying کے واقعات میں بہت سے لوگ ملوث ہوتے ہیں وہ شخص جو Bully کرے وہ شخص جو Bully ہو، اور وہ شخص جو کسی کو Bully ہوتا ہوادیکھے۔

(1) وہ شخص جو Bully کرے۔ (-) اپنی طاقت کے بل بوتے پر دوسروں کو ہراساں کرے (-) دوسرے بچوں کا مذاق اڑائے

(-) دوسروں کو نقصان پہنچانے کی نیت سے ایسا کرے

(2) وہ شخص جسے Bully کیا جا رہا ہوں (-) ایسے شخص کو مظلوم یا Victim کہا جاتا ہے۔ (-) جو طاقت میں کم ہو (-) جو زیادہ تر لوگوں سے کسی بھی مناسبت سے الگ ہو جیسا کہ رنگ و نسل، مالی حیثیت یا پڑھائی وغیرہ

معلوماتی مضامین

(3) وہ شخص جو کسی کو Bully ہوتا دیکھے (تماشائی) (-) وہ لوگ جو کسی اور کو Bully کا نشانہ بنتے ہوئے دیکھتے ہیں (-) Bully کو نظر انداز کرتے ہوں (-) اس رویے کی حوصلہ افزائی کرتے ہوں (-) Bullying کے خلاف آواز اٹھانے والے ہوں۔

Bully کی اقسام Bully کی دو اقسام ہیں:-

(1) براہ راست کسی کو **Bully** کا نشانہ بنانا: اس میں Bullying کرنے والا شخص دوسروں کا مذاق اڑانا، گالی گلوچ کرنا، جسمانی مار پیٹ یا حملے کرنا جس میں جان کے دھکا دینا، مارنا، تھپڑ مارنا، چنگلی کاٹنا یا اس شخص کی چیزوں کی توڑ پھوڑ کرنا جیسے رویوں میں ملوث ہوتا ہے۔ اکی مزید چند اقسام ہیں:-

لفظوں کے ذریعے **Bully** کرنا: جسمانی طور پر **Bully** کرنا: اس میں کسی کو دھکا دینا، مکا مارنا، تھپڑ مارنا، یا کسی کو کسی ہتھیار کے ذریعے سے مارنا وغیرہ شامل ہیں۔ لڑکے اور لڑکیاں دونوں اس قسم کی Bully میں ملوث ہوتے ہیں مگر زیادہ تر لڑکے ایسا کرتے ہیں۔

زبردستی چیزیں چھین لینا: اس میں پیسے، کھانے کی اشیاء، یا کوئی بھی چیز جو کسی کی ملکیت ہو اسے تکلیف پہنچانے کی غرض سے چھین لینا شامل ہیں۔ زیادہ بہتر چھوٹے بچے اس قسم کی Bully کا نشانہ بنتے ہیں۔

(2) بالواسطہ **Bully** کا نشانہ بنانا: اس میں Bullying کرنے والا شخص خفیہ طور پر Bully ہونے والے شخص کو نقصان پہنچاتا ہے اس میں غلط افواہیں پھیلانا، کلاس کے دوسرے بچوں یا دوستوں سے علیحدہ کر دینا، اور چھپ کر اس شخص کی چیزوں کو نقصان پہنچانا وغیرہ شامل ہیں۔ Bully کی اقساط میں کبھی ایک Bully کرنے والا اور ایک Bully ہونے والا شخص ہوتا ہے اور کبھی ایک Bully ہونے والا اور بہت سے Bully کرنے والے لوگ ہوتے ہیں۔

Bully کے نفسیاتی اثرات

وہ بچے یا نوجوان جو Bully کا نشانہ بنتے ہیں ان میں بہت سے نفسیاتی (Psychological)، جذباتی (Emotional) اور رویوں (Behavioral) کے مسائل ہوتے ہیں۔

جذباتی مسائل:- خوف اور پریشانی، اداسی / مایوسی، خود اعتمادی میں کمی، جھنجھلاہٹ، غصہ وغیرہ

رویوں کے مسائل: بات بات پر رونا، سکول نہ جانے کی ضد کرنا، جارحانہ مار پیٹ کا رویہ، دوست بنانے اور قائم رکھنے میں دشواری ہونا، پڑھائی میں چھپچھپ ہونا شامل ہیں۔

Bully کی وجہ سے جانی نقصان (Bullicide)

اگر Bully شدت اختیار کر جائے تو وہ جانی نقصان کا سبب بھی بن سکتا ہے۔ بعض اوقات Bully ہونے والے افراد دل برداشتہ ہو کر خود کشی کرنے پر مجبور ہو جاتے ہیں۔ اس طرح کے حادثوں کو Bullicide کا نام دیا جاتا ہے اس فعل میں کبھی کبھار جوانی کا روائی بھی شامل ہوتی ہے۔ Bully ہونے والے بچے یا نوجوان جوانی کا روائی میں Bully کرنے والے شخص کو جانی نقصان بھی پہنچا دیتے ہیں۔

Bully کرنے والے بچوں کی نشانیاں

جو بچے دوسروں کو **Bully** کرتے ہیں وہ زیادہ تر:- بات پرسوچے سمجھے بغیر عمل کرنے والے ہوتے ہیں۔ غصے کے تیز ہوتے ہیں۔ دوسروں کو نیچا دکھانا چاہتے ہیں۔ جلد غصے میں آنے والے ہوتے ہیں۔ دوسروں کے جذبات سمجھنے سے قاصر ہوتے ہیں۔ تواند و ضوابط کی پابندی نہ کرنے والے ہوتے ہیں۔ مار دھاڑ کو پسند کرتے ہیں۔

Bully کرنے والے بچوں کی خصوصیات

اگرایسے بچے **Bully** کرنے کے رویے جاری رکھیں اور انہیں روکا نہ جائے تو:-

(1) وہ پرخطر اور پر تشدد رویوں میں شامل ہوں گے۔ (2) بڑے ہو کر بھی ان رویوں کو جاری رکھیں گے۔ (3) نوجوانی میں ہی شراب یا دوسری نشہ آور چیزوں کا استعمال شروع کر سکتے ہیں۔ (4) توڑ پھوڑ اور لڑائی جھگڑوں والے رویوں میں حصہ لیں گے۔ (5) ان میں سے چند کو سکول سے نکالا جاسکتا ہے (6) جلدی جھسی سرگرمیوں میں حصہ لینا شروع کر سکتے ہیں۔ (7) اپنے بیوی بچوں کو جسمانی، جذباتی اور نفسیاتی زیادتی کا نشانہ بنا سکتے ہیں۔

والدین ایسی صورت حال میں کیا کریں؟؟

"احتیاط علاج سے بہتر ہے"

(-) اپنے بچوں کو اختیار بنائے اور نہیں سکھائیں کہ کسی کا مذاق اڑانا، کسی کو طعنے مارنا یا کسی کے بارے میں غلط بات کرنا ان کے لئے نقصان دہ ہے اور گناہ کا سبب ہے۔ انہیں بار بار اس بات کی یقین دہانی کروائیں کہ جب وہ کچھ غلط ہوتا دیکھیں تو وہ اپنے بڑوں کو اس بارے میں بتائیں۔ یاد رکھیں بچوں کی تربیت گھر سے شروع ہوتی ہے۔ اس لئے ان کے سامنے نہ کسی کا مذاق اڑائیں نہ جھوٹ بولیں۔

(-) اپنے بچوں کے ساتھ Bully کے متعلق بات چیت کریں اور ان کو بتائیں کہ Bully صرف جسمانی طور پر نہیں کی جاتی بلکہ اس کے بہت سے طریقہ کار ہیں اور انہیں Bully کے منفی اثرات سے بھی روشناس کرائیں۔

(-) اگر آپ کہیں بھی یادتی کا رویہ دیکھیں تو اس کی مخالفت کریں۔ بچوں کو اپنی مثال سے سمجھائیں۔ جہاں بھی کوئی منفی رد عمل دیکھیں اسکی نشاندہی کریں اور اسکی مخالفت کریں۔ یاد رکھے بچے نصیحتوں سے زیادہ وہ کام کرتے ہیں جو وہ اپنے بڑوں کو کرتا دیکھتے ہیں۔

(-) اپنے رویوں کی نظر ثانی کریں۔ اپنے بچوں کو نہ الجھائیں۔ بچوں کو زبردستی سے نہ سمجھائیں انہیں اپنی مثال قائم کر کے سمجھائیں۔ بچوں پر ان کے رویوں کی ذمہ داری ڈالیں اور انہیں کھل کر اپنے جذبات کا اظہار کرنے کی آزادی دیں۔ ان کی شخصیت میں خود اعتمادی کو فروغ دیں۔

(-) اگر آپ اپنے بچے میں کوئی بھی نفسیاتی یا جسمانی زیادتی یا Bully ہونے کا کوئی بھی نشان دیکھیں تو فوراً سکول کی انتظامیہ میں رپورٹ کریں تاکہ اگر Bully جیسا کوئی رویہ ہے تو اسے روکا جائے اور اس کے منفی اثرات سے بچا جاسکے۔

سکول کی انتظامیہ کو ایسی صورت حال میں کیا کرنا چاہیے؟؟

اگر کسی سکول میں اس طرح کے واقعات رپورٹ نہیں ہو رہے یا سکول کی انتظامیہ ان چیزوں کو نہیں دیکھ پارہی تو اسکا مطلب یہ ہرگز نہیں ہے کہ کوئی Bully ہو نہیں رہا۔ تحقیق نے اس بات کو ثابت کیا ہے کہ Bully ہونے والے بچے اس کے بارے میں بات نہیں کرتے۔ اسکی وجہ شرمندگی یا مزید Bully ہونے کا خوف ہو سکتا ہے۔ اس صورت حال میں سکول کی انتظامیہ کو مندرجہ ذیل اقدامات کرنے چاہیں:-

(-) سکول میں Bully کے رویوں کے بارے میں آگاہی پھیلا نا۔ سکولوں میں سالانہ Bully کے حوالے سے ایسی سرگرمیوں کا انعقاد کرنا جس میں طلباء Bully کے رویوں اور اس کے اثرات بارے میں آگاہی دیں۔ اس موضوع پر مقالوں کا انعقاد کریں جیسا کہ آرٹ، شعر و شاعری، ڈرامے وغیرہ۔ ٹیچرز میں بحث و مباحثہ کا انعقاد کرنا جس میں وہ Bully کے بارے میں بات چیت کریں اور مل کر اسکا حل نکالنے کی کوشش کریں۔ سکول میں Bully کے متعلق پالیسی بنائیں۔

سکول کے نظم و ضبط کو پیش نظر رکھتے ہوئے ایک ایسی پالیسی بنائیں جس میں پورا سکول شامل ہو اور وہ مل کر اس رویے کو ختم کرنے کی کوشش کریں، والدین اور معاشرے کے دوسرے لوگوں کو بھی اسی پالیسی کے بارے میں بتائیں۔ اس پالیسی میں مندرجہ ذیل چیزیں شامل ہوں:-

Bullying کی وضاحت اور اسکی اقسام

ایک بیان جو واضح کرے کہ Bully ایک ناقابل فراموش عمل ہے اور اسے کسی بھی صورت میں برداشت نہیں کیا جائے گا۔ طلباء کو اس بارے میں آگاہی دیں کہ انہیں ایسے حالت میں ایک دوسرے کی مدد کرنی چاہیے اور اگر وہ ایسا کوئی واقعہ دیکھیں تو اسے رپورٹ کریں۔ Bully سے متعلقہ جو بھی واقعات سامنے آئیں گے ان کے بارے میں پوچھ گچھ کی جائے گی اور اکھل کیا جائے گا۔ ایک واضح بیان جس میں یہ تحریر کیا گیا ہو کہ اگر کوئی Bully کے رویے میں ملوث پایا گیا تو اسکی سزا کیا ہوگی۔ بچاؤ کیلئے اقدامات کریں۔ آگاہی دینے کے ساتھ ساتھ ایسے پروگرام تشکیل دیں جن کے ذریعے سے بچوں کی تربیت کی جاسکے کہ وہ اپنے تنازعوں کو مثبت طریقے سے کیسے حل کریں۔ انہیں ایسی مہارتیں سکھائی جائیں جس کے ذریعے وہ اپنے تنازعوں کا خود حل نکال سکیں۔ اگر اساتذہ بچوں میں Bully کے نشانات دیکھیں

جو زیادہ شدید نوعیت کے ہوں تو ان بچوں کے والدین کو مطلع کریں اور نہیں نفسیاتی علاج کے لئے بھیجیں تاکہ مزید نقصان سے بچایا جاسکے۔

Bully

کے رویوں کو کم کرنے کے لئے ٹیچرز کلاس میں کچھ اقدامات کر سکتے ہیں۔ ان میں سے چند مندرجہ ذیل ہیں۔

۔ کلاس میں Bully کے رویوں پر گروپ کی شکل میں بچوں میں تکرار کروائیں جس میں مندرجہ ذیل اہم نکات ہونے چاہئیں۔

(-) Bully کیا ہے اور اسکی اہم اقسام کیا ہو سکتی ہے۔

(-) سکول میں Bully کا رویہ ناقابل فراموش کیوں ہے۔

(-) سکول کا حصہ ہونے کی وجہ سے ہماری اس زمرے میں کیا ذمہ داری بنتی ہے۔

(-) آگے چل کر کسی طرح یہ بدلہ لینے کا رویہ نقصان دہ ہو سکتا ہے۔

(-) اگر ہمیں Bully کا نشانہ بنایا جا رہا ہو یا پھر ہمارے سامنے کسی اور کو Bully کیا جا رہا ہو تو ہمارا رد عمل کیا ہونا چاہیے اور ہمیں کیوں فوراً سکول کی انتظامیہ کو مطلع کرنا چاہیے۔

(-) کلاس میں ٹیچرز Bully کے معاملے میں بچوں کی رہنمائی کر سکتی ہیں۔

(-) ہر ایک کو یہ حق ہے کہ وہ Bully اور ہراساں سے پاک سکول میں تربیت حاصل کرے اور اس کے لئے کیسے ہم سب کو اپنا کردار ادا کرنا ہوگا۔

(-) ہر روز کی سرگرمیوں کے دوران بچوں کو Bullying کے خلاف پیغامات دیں۔

Bully ہونے والے بچوں کی رہنمائی کیسے کی جائے؟؟؟

والدین اور ٹیچرز کو بچوں کو **Bully** سے بچنے کیلئے مختلف طریقے سکھائیں جیسا کہ:- سیدھا کھڑا ہونا اور کہنا مجھے اکیلا چھوڑ دو۔ اپنا ہاتھ اٹھانا اور کہنا رُک جائیں۔ کسی ایسی جگہ پر چلے جانا جہاں زیادہ لوگ ہوں۔ ٹیچرز یا کسی بڑے سے بات کرنا۔ پرسکون رہنا اور پیار سے بات کرنا۔

Bullying کے خلاف کلاس میں کرائی جانے والی مخصوص سرگرمیاں:- خود اعتمادی کے موضوع کو مد نظر رکھتے ہوئے پوری کلاس میں گروپ سرگرمی کروائی جاسکتی۔ ویڈیو اور مختلف ذرائع ابلاغ کے ذریعے Bully کے موضوعات پر بحث کا انعقاد کرنا۔ آرٹ اور ڈرامہ کے ذریعے Bully کے خلاف جذبات کو فروغ دینا۔ مختلف پوسٹرز آؤٹ تصویروں کی مددکی مدد سے بچوں کو Bully کے بارے میں بتانا۔ کلاس میں یہ اصول بنادینا کہ جو بھی Bully کرے گا اسے لازمی سب کے سامنے معافی مانگنا ہو گی۔ کلاس میں بچوں کو دوسروں کے جذبات کو سمجھنے کی تلقین کرنا۔ بچوں کے ساتھ معاہدے بنانا اور ان کو پورا ہونے کی صورت میں کوئی انعام دینا۔ مہینہ وار یا سالانہ کلاس میں "اتجھے بچے" کا خطاب ایسے بچے دینا جو خود Bully نہ ہوا ہو اور اگر کسی کو ایسا کرتے دیکھے تو اسکی رپورٹ کرے۔

بچوں میں متبادلوں کے امراض (Childhood Convrsion disorder)



انسان کی زندگی میں بہت سے ادوار آتے ہیں، سب سے نازک مرحلہ وہ ہوتا ہے جب اس کی شخصیت کی تشکیل ہو رہی ہوتی ہے۔ اس وقت وہ ناسمجھ اور غلطیاں کرنے والا ہوتا ہے، اس سیکھنے کے دور میں وہ بہت سی چیزیں دوسروں کو دیکھ کر نقل کرنے کی کوشش کر کے سیکھتا ہے۔ بعض اوقات بچوں کے لیے مشکل ہو جاتا ہے، اس بات کا تعین کرنا کہ ان کے کردار کی وجہ کیا ہے، کون سی سوچ ان کو مخصوص کردار ادا کرنے پر مجبور کر رہی ہے۔ اگر بڑوں کی بات کی جائے تو کہیں نہ کہیں انہیں اپنے رویوں کی وجہ معلوم ہوتی ہے، وہ اپنے ان رویوں کو جانتے ہیں جو ان کی روزمرہ سرگرمیوں کو متاثر کرتے ہیں، لیکن بچے چونکہ حساس ہوتے ہیں اس لیے بہت سے رویوں کی وجہ سمجھنے سے قاصر ہوتے ہیں۔ ایک عام صورتحال میں ایسا ہوتا ہے کہ جیسے ہی کوئی احساس پیدا ہو تو ہم اس کو کنٹرول کر کے، حالات اور واقعات کے مطابق اس پر رد عمل کرتے ہیں۔ لیکن وہ بچہ متبادلوں کی خرابی جیسے نفسیاتی مرض سے دوچار ہے، وہ کنٹرول کرنے کے عناصر تک نہیں پہنچ سکتا، وہ ہر موقع پر اپنے احساسات کو فوراً رد عمل کے طور پر ظاہر کر دیتا ہے، بچہ جو کہ خود بھی اپنی سوچ اور جسم میں ہونے والی تبدیلیوں کی وجہ سے واقف نہیں ہوتا، کیونکہ یہ لاشعوری طور پر اتنی طاقتور فورس ہوتی ہے کہ وہ بچے کے شعور میں آتے آتے جسمانی قوت میں مبتلا ہو جاتی ہے۔ جس سے بچہ یہ محسوس کرتا ہے کہ وہ کسی بہت بڑے جسمانی مرض کا شکار ہے، اور وہ بچہ اتنا ہی درد اتنی ہی تکلیف اور جسم میں اکڑاؤ محسوس کرتا ہے، جتنا ایک جسمانی بیماری میں مبتلا انسان کرتا ہے۔ ایسے رویوں کی علامات درج ذیل ہیں۔

۱۔ بہت درد محسوس کرنا

۲۔ کسی سے بات نہ کرنا

۳۔ کمزوری محسوس کرنا

۴۔ جسم کے کسی خاص حصے کو حرکت نہ دے پانا

۵۔ غیر معمولی نقل و حرکات کا ہونا

۶۔ نظر میں کمزوری ہونا

بچوں کے ایسے رویوں کی کچھ وجوہات ہوتی ہیں، جیسے کہ بچہ ایسی حرکات لاشعوری طور پر دوسروں کی توجہ حاصل کرنے کے لیے یا اپنی کشمکش اور ذہنی دباؤ کا اظہار نہ کرنے کی وجہ سے کرتا ہے۔ کچھ خاندان ایسے ہوتے ہیں جو اپنے بچوں سے بہت زیادہ توقعات وابستہ کر لیتے ہیں اور بچے جب ان توقعات پر پورا نہیں اترتے تو وہ شرمندگی سے بچنے کے لیے لاشعوری طور پر اپنے اس ذہنی دباؤ کو جسمانی رد عمل میں تبدیل کر دیتے ہیں۔ اگر دیکھا جائے تو اس میں علاقائی ثقافت بہت زیادہ اثر انداز ہوتی ہے، جس کلچر سے ہم تعلق رکھتے ہیں اس میں بھی لوگ اپنے ذہنی دباؤ کو جسمانی تکلیف کا نام دیتے ہیں، کیونکہ بچوں کی شخصیت بھی اسی معاشرے میں پروان چڑھتی ہے، وہ بھی اپنے ذہنی دباؤ کو جسمانی بیماری میں منتقل کر دیتے ہیں۔ بہت سے بچے ایسی جسمانی علامات اپنے ارد گرد کے ماحول سے سیکھتے ہیں جیسے کہ گھر میں ماں باپ، بہن بھائی یا کسی اور رشتہ دار کے بیمار ہونے پر اسے بہت زیادہ توجہ ملنا تو بچے بھی دوسروں کی توجہ حاصل کرنے کے لیے اس کردار کو خود پر حاوی کر لینا لیکن یاد رہے کہ یہ عمل بچے لاشعوری طور پر کرتے ہیں۔

Bullying کے واقعات ہونے کی صورت میں بچہ زکا کردار:-

Bully کے رویوں میں ملوث بچوں کے لئے حکمت عملی:-

کاؤنسلنگ / جذباتی سہارا ان لوگوں کے لئے جو کہ Bully کا شکار ہوتے ہوں۔ کسی تعلیم یافتہ ماہر نفسیات سے مشاورت کرنا۔ سماجی مہارتوں کی تربیت دینا۔ جذباتی مسائل جیسا کہ غصہ، مایوسی، احساس کمتری وغیرہ پر کام کرنا۔

Bully ہونے کی صورت میں کیا اقدامات لینے چاہیے؟

۔ جب بھی Bully ہوتا دیکھیں اسے فوراً درج کروائیں۔ بچے کی خود اعتمادی کو بڑھائیں۔ نہیں کہنے کی اور اپنی بات با آواز انداز میں کہنے کی تربیت دینا۔ تنازعوں کو حل کرنے کی تربیت دینا۔ سماجی اور جذباتی سہارا دینا۔

اس مضمون سے یہ بات ظاہر ہوتی ہے کہ Bullying ہر طرح سے سکول جانے والے بچوں میں بہت سے مسائل پیدا کرتا ہے اور انہیں پڑھائی میں اچھی کارکردگی سے روکتا ہے اور Bully کے



مسائل کو حل کرنے کے طریقے:

۱۔ والدین کو چاہیے کہ سب سے پہلے یہ دیکھیں کہ مریض کس نفسیاتی کشمکش یا تناؤ میں مبتلا ہے، جس کا وہ اظہار نہیں کر پا رہا اور جسمانی رد عمل ظاہر کر رہا ہے، بچے کے نفسیاتی مسائل کو سمجھنے کی کوشش کریں۔

۲۔ اس بات پر غور کریں کہ بچے کو سکول یا گھر میں کسی قسم کا کوئی نفسیاتی مسئلہ تو نہیں۔

۳۔ بچے کے ساتھ خیالات کا تبادلہ کیا جائے تاکہ والدین بچے کی سوچوں سے واقف رہیں۔

۴۔ بچہ جب بھی کوئی جسمانی رد عمل ظاہر کرے تو اس کے ساتھ اس کا کوئی پسندیدہ کھیل کھیلا جائے۔

۵۔ والدین کو چاہئے کہ اپنے بچوں کے ساتھ زیادہ سے زیادہ وقت گزاریں اور ان کو مکمل توجہ دیں۔

۶۔ اس مسئلے کے علاج میں دونوں افراد کی اور خاندانی علاج کے ساتھ ساتھ اضطرابی کیفیت اور اداسی کے علاج کے لیے ادویات بھی مفید ہیں۔

۷۔ والدین کو چاہیے کہ ماہرین نفسیات کے ساتھ مسائل کا تبادلہ کرتے رہیں، تاکہ مسائل کا بروقت حل نکالا جاسکے۔

(لعنیٰ شہزادی)

بچوں کا بستر پر پیشاب کرنا (Enuresis or Bedwetting)

تعریف:

ایک بچے نے اگر غلطی سے پا جاے میں پیشاب کر لیا ہے تو اسے Enuresis کہتے ہیں۔ لیکن اگر ایسارات کو ہو جب بچہ سو رہا ہو تو اسے بستر گیلیا کرنا کہتے ہیں۔ یہ امر یکہ میں پانچ لاکھ سے زیادہ بچوں کے لیے ایک عام مسئلہ ہے اور یہ لڑکیوں کی نسبت لڑکوں میں زیادہ پایا جاتا ہے۔ یہ مسئلہ بچوں، والدین اور دیکھ بھال کرنے والوں کے لیے بہت ہی مایوس کن ہو سکتا ہے لیکن اگر بچے کا بستر گیلیا کرنا جاری رہے تو صبر و تحمل سے کام لینا چاہیے کیونکہ اس میں بچے کا کوئی خاص قصور نہیں ہوتا۔

اقسام:

بستر گیلیا کرنے کی دو اقسام ہیں:

۱۔ بنیادی (Primary Enuresis)

۲۔ ثانوی (Secondary Enuresis)

بنیادی قسم

یہ ان بچوں کو بیان کرتا ہے جو سوتے وقت کبھی خشک نہیں رہتے۔

ثانوی قسم

یہ ان بچوں کو بیان کرتا ہے جو اکثر رات کو نیند کے دوران چھ ماہ سے بارہ ماہ تک خشک پائے جاتے ہیں۔ وجوہات:

یہ جاننا بہت اہم ہے کہ مٹانے پر قابو پانے کی وجہ سے بچے کی طرف سے آلسی یا جان بوجھ کر بستر گیلیا کرنا نہیں ہے۔ اس میں بچے کا کوئی خاص قصور نہیں ہوتا۔ یہ کوئی بھی ٹھیک سے نہیں جانتا کہ بستر گیلیا کرنے کی کیا وجوہات ہیں لیکن کچھ عوامل اس میں ایک اہم کردار ادا کرتے ہیں جو کہ یہ ہیں:

چھوٹا مثانہ A small bladder

بچے کا مثانہ رات کے وقت پیشاب پیدا کرنے کے دوران اچھی طرح سے نہ تیار ہو سکتا ہو تو بستر گیلیا ہونے کے خدشات ہوتے ہیں۔

Inability to recognize a full bladder

وہ اعصاب جو مٹانے کو کنٹرول کرتے ہیں وہ سست ہوں تو ایک مکمل مثانہ بچے کو نہیں جگا سکتا تب جب پجرات میں گہری نیند سو رہا ہو۔

دباؤ

دباؤ کے واقعات جیسے کے بڑے بہن بھائی ہونے کے طور پر، ایک نیا سکول جانا شروع کرنا، گھر سے دور سونا بستر گیلیا کرنے کو متحرک کرتا ہے۔

Urinary tract infection

یہ انفکشن آپ کے بچے کے لیے پیشاب کو کنٹرول کرنا مشکل بنا سکتا ہے۔ نشانیاں اور علامات بستر گیلیا، دن کے وقت حادثات، بار بار پیشاب، سرخ یا گلابی پیشاب اور پیشاب کے دوران درد شامل ہو سکتے ہیں۔

Sleep apnea

کبھی کبھی بستر گیلیا کرنے کی وجہ نیند کے دوران سانس کا رک رک کر آنا بھی ہو سکتا ہے۔ جس کی وجہ اکثر سوجن یا تو سوجن غدود ہوتے ہیں۔ دیگر نشانیاں اور علامات خراٹے، بار بار کان اور ہڈیوں کی بیماریوں کا

لگنا، گلے میں خراش، یادن کے وقت غنودگی شامل ہو سکتے ہیں۔

شوگر Diabetes

وہ بچہ جو رات کو عام طور پر خشک رہتا ہے اس بچے کے لیے بستر گیلیا ذیابیطس کی پہلی علامت ہو سکتی ہے۔ دیگر نشانیاں اور علامات میں ایک بار میں پیشاب کا بڑی مقدار کے ساتھ گزرنا شامل ہو سکتا ہے، ایک اچھی جھوک Chronic constipation کے باوجود وزن میں کمی، پیاس اور تھکاوٹ میں اضافہ ہو سکتا ہے۔

A structural problem in the urinary tract or nervous system

کبھی کبھار بستر گیلیا کرنا بچے کی اعصابی نظام یا پیشاب کے نظام میں ایک عیب سے متعلق بھی ہو سکتا ہے۔

Inheritance

ریر سچ سے یہ بات واضح ہو سکتی ہے کہ کچھ چیز بستر گیلیا کرنے کا سبب بنتی ہے تو یہ اکثر خاندانوں میں چلتا ہے۔ یہ بستر گیلیا نسلوں کو چھوڑنے کے بعد سے ہو سکتی ہے اور تمام دادا دادی نہیں یاد (بیابا د رکھنا چاہتے) وہ بستر گیلیا کرتے تھے جب وہ چھوٹے تھے۔

Lack of toilet training

اگر بچوں کی ٹوائلٹ ٹریننگ اچھی طرح سے نہ کی جائے تو بھی وہ نہ چاہتے ہوئے بستر گیلیا کرنے لگ جاتے ہیں۔

علاج

Enuresis الارم

یہ چھوٹا سی سٹری سے چلنے والا آلہ ہے جو کہ فارمیسیوں میں بغیر نسخے کے دستیاب ہوتا ہے۔ یہ چھوٹا الیکٹرانک آلہ ایک سینسر اور ایک الارم کے ساتھ بنا ہوتا ہے۔ جس کو بچے کے پا جامہ یا انڈروئیر کے ساتھ لگا دیتے ہیں۔ یہ سینسر ایک الارم کے ساتھ منسلک ہوتا ہے جس کو کندھے کے قریب بچے کے کپڑے کے ساتھ لگا دیا جاتا ہے۔ الارم پونٹ بھی سینسر کے لئے ایک وائبر لیس لنک کے ساتھ ٹیبل پر رکھ لیا جاتا ہے۔ جب سینسر نم ہو جاتی ہے تو الارم بج جاتا ہے جس کو بند کرنے کے لئے پچھلے کی کو شش کرتا ہے اور واش روم جاتا ہے۔ علاج کے شروع میں زیادہ تر بچوں کو خود سے جاگ نہیں آتی ہے اس لئے کسی بڑے کی ضرورت پڑتی ہے۔

ادویات

ایک آخری حربے کے طور پر ڈاکٹر دو تجویز کر سکتے ہیں جو کہ کچھ ان اقسام کی ہو سکتی ہیں۔

Slow night time urine production

منشیات Desmopressin DDAP ایک قدرتی ہارمون ADH کی سطح کو بڑھاتا ہے اور رات کو کم پیشاب کرنے کے لئے جسم کو مجبور کرتا ہے۔ لیکن دو اے کے ساتھ زیادہ مانع پینے سے خون کی سطح کم کرنے کی وجہ بنتا ہے۔ اگر آپ کے بچے کو یہ دوا کھانے سے قے آئے یا سر میں درد محسوس ہو تو یہ دوا نہ دیں۔ Desmopressin کو مختصر مدت کے حالات تکبپ میں جانا، میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔

Calm the bladder

اگر آپ کے بچے کا مثانہ چھوٹا ہے تو اس میں ایک anticholinergic دوا oxybutynin کے طور پر مٹانے کی تنگی کو کم کرنے اور مٹانے کی صلاحیت کو بڑھانے میں مدد کرتا ہے۔ ان ادویات کو عام طور پر دیگر ادویات کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے اور صرف تب جب دیگر علاج ناکام ہو جائیں۔ کبھی کبھی ادویات کا یہ مجموعہ سب سے زیادہ موثر ثابت ہوتا ہے لیکن اگر ادویات کا استعمال

Calm the bladder

اگر آپ کے بچے کا مثانہ چھوٹا ہے تو اس میں ایک anticholinergic دوا oxybutynin کے طور پر مٹانے کی تنگی کو کم کرنے اور مٹانے کی صلاحیت کو بڑھانے میں مدد کرتا ہے۔ ان ادویات کو عام طور پر دیگر ادویات کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے اور صرف تب جب دیگر علاج ناکام ہو جائیں۔ کبھی کبھی ادویات کا یہ مجموعہ سب سے زیادہ موثر ثابت ہوتا ہے لیکن اگر ادویات کا استعمال بند کر دیا جائے تو بچے کا بستر گیلیا کرنا پھر سے شروع ہو جاتا ہے۔

Coping and Support

بچے والدین کو تنگ کرنے کے لئے بستر گیلیا نہیں کرتے۔ اس لئے آپ اور آپ کے بچے مل کر صبر کے ساتھ اس مسئلے پر قابو پا سکتے ہیں۔

Be sensitive to your child's feelings

اگر آپ کے بچے کو بے چین یا پریشان کیا جاتا ہے تو اس کی حوصلہ افزائی یا ان جذبات کا اظہار کرنے کا موقع دیں۔ اگر آپ کے بچے کو دباؤ کے واقعات کے بارے میں تشویش ہے تو اسے ہمت اور حوصلہ دیں۔ جب آپ کا بچہ پرسکونا اور محفوظ محسوس کرنے لگے تو تب بستر گیلیا کرنے کے بارے میں بات کی جاسکتی ہے۔ لیکن اگر ضرورت ہو تو پریشانی سے بچنے کے لئے اضافی حکمت عملی کے بارے میں ڈاکٹر سے بات کریں۔

Plan for easy cleanup

ایک پلاسٹک کور کے ساتھ آپ اپنے بچے کے بستر کو کور کر سکتے ہیں۔ اور پیشاب کو جذب کرنے کے لئے رات کو موٹی اور جازب انڈروئیر استعمال کریں۔ اضافی بستر اور پا جامہ ساتھ رکھیں۔ لنگوٹ یا ڈسپوزیبل انڈروئیر استعمال کرنے سے گریز کریں۔

Enlist your child's help

آپ اپنے بچے کو اس کے گیلے انڈروئیر یا پا جامہ دھونے کے لئے ایک مخصوص کنٹینر میں اشیاء رکھنے کی مدد کو کہہ سکتے ہیں۔ اس طرح سے بستر گیلیا کرنے کی ذمہ داری لینے سے آپ کے بچے میں اس صورت حال پر زیادہ کنٹرول کرنے کی ہمت آسکتی ہے۔

Encourage double voiding before bed

ڈبل voiding صرف سونے سے پہلے ایک بار پیشاب اور پھر سونے کی روٹین کے آغاز میں پیشاب کا کرنا ہے۔ اپنے بچے کو یاد دلائیں کہ اگر رات کے دوران ٹوائلٹ استعمال کرنے کی ضرورت محسوس ہو تو یہ ٹھیک ہوتا ہے۔ رات کے لئے چھوٹی لائٹس کا استعمال کریں تاکہ آپ کا بچہ آرام سے باتھ روم کا راستہ تلاش کر سکے۔

Celebrate Effort

بچے کا نہ چاہتے ہوئے بستر گیلیا کرنے پر اس کو سزا دینے یا تنگ کرنے سے پرہیز کریں۔ بستر کے خشک رہنے کے لئے اس کو شاباش دیں۔ اگر آپ کا بچہ انعام کے طور پر اسٹیکر لے کر خوش ہوتا ہے تو وہ بھی استعمال کئے جاسکتے ہیں۔

بچوں کو دن کے کسی بھی وقت میں کیفن والی مشروبات لینے سے منع کریں۔ کیفن لینے سے مٹانے کی حوصلہ افزائی ہو سکتی ہے اس لئے اسے خاص طور پر رات میں لینے سے منع کریں۔

(تزیلہ مشتاق)



مایوسی نو جوان میں عام مسئلہ

وہ عمر ہے، جہاں یہ معلوم نہیں ہوتا کہ حقیقت کیا ہے، درست اور غلط میں فرق کیا ہے، میں یا ہم کیا ہیں، اپنی پہچان میں درحقیقت جو مسائل ہیں، وہ اس عمر کا خاص دور ہیں، سکول کی عمر سے لے کر کالج کی اس عمر تک جو ایک لڑکا یا لڑکی اپنے جذبات احساسات یا خواہشات بیان نہ کر پائیں اور کہیں ناکہیں غصے کی صورت یا ضرورت کے پورا نہ ہونے پر حوصلہ شکنی کی صورت میں اندر ہی اندر اکھٹا ہونے والا مواد Frustration یا مایوسی کی اصل وجہ ہے، لڑکپن کہ یہ عمر ہر انسان میں اس جذبے کو جنم دیتی ہے جس میں یہ احساس اٹھتے ہیں کہ میرے خیالات فیصلے، الفاظ اور ضرورتیں، بہت اہم اور درست ہیں، خود کی بات کو اہمیت دینا اول ترجیح ہے، جبکہ بڑے جو درحقیقت ہر چیز کو سمجھتے ہوتے ہیں، ان کی بات کو جب رد کرتے ہیں یا اہمیت نہیں دیتے تب یہ احساس آنا کہ شاید کوئی سننے والا نہیں اور پھر کسی ایسے تلاش سننے اور اہمیت دے اس عمر میں عام سی بات ہے، وہ احساس جو کسی کے بات نہ سننے پر پیدا ہوتا ہے، وہ مایوسی کو جنم دیتا ہے، جس کے نتیجے میں کسی کو چھوڑ دینا عزت نہ کرنا دوسروں کو اہمیت نہ دینا اور بہت سے نفسیاتی مسائل کی وجہ سے ہنستا ہے، غصہ آنا غیر سماجی ہو جانا بے اختیار جذبات کا ابھرا نا مزید بہت سے مسائل کی وجہ بن سکتا ہے، غیر معمولی عمل جیسے کہ ضدی ہونا، پڑھائی میں دلچسپی نہ لینا اور دوسروں سے باتیں نہ کرنا بھی مایوسی یا Frustration کی وجہ سے ممکن ہے۔ یہ مایوسی ان نوجوانوں میں معاشرتی نقصان کو رجحان دے سکتی ہے، جیسے کہ معاشرتی اصولوں کی خلاف ورزی کرنا مذہبی مسائل کی طرف میں نقصان کو ایک وجہ بن سکتی ہے اور اگر یہ مسائل وقت پر حل نہ کئے جائیں تو جوانی کے بعد کی تمام عمر کے لئے مزید بہت سے مسائل کھڑے کر سکتی ہیں، کیونکہ کھیلوں کی طرف رجحان کم ہوتا جا رہا ہے، ٹی وی، موبائل اور انٹرنیٹ نے بچوں کو تنہا کر دیا ہے اور یہ تنہائی بھی مایوسی کی وجہ ہے۔ والدین کی خود پسندی اور معاشی مصروفیات کی وجہ سے بچوں کو صحیح نہ دے پانا بھی اس مسئلے کی وجہ ہے، والدین کو چاہیے کہ اپنے بچوں کے ساتھ دوستانہ ماحول رکھیں اور ان کے ساتھ اس کی عمر، جذبات، خیالات اور ترجیحات کے مطابق پیش آئیں۔ میری درخواست ہے کہ مہربانی کریں اس معاشرے پر کہ نوجوان نسل اپنا غبار کسی مثبت جگہ استعمال کر سکیں اور اپنے ارد گرد کے نوجوانوں کو سننے ان کی رائے کو اہمیت دیں اور فیصلہ کرنے کی ہمت بڑھائیں تاکہ معاشرے میں وہ اپنا ایک مثبت کردار ادا کر سکیں۔

(مہر انشاء ایوب)



تو ہمیں بحیثیت ایک انسان کے صرف اور صرف اپنے حصے کا کام کرتے چلے جانا چاہئے باقی مالک خود اُس کو پروان چڑھائے یہ اُس کی مرضی پر چھوڑ دینا چاہیے۔ ہمارے ارد گرد ایسی اور بھی بہت سی مثالیں ہیں جن میں ہم کسی نہ کسی مشکل کا شکار صرف اور صرف اس مشکل کو سہہ رہے ہوتے ہیں کبھی بھی ہم یہ کوشش نہیں کرتے کہ کسی طرح تصویر کا دوسرا رخ بھی دیکھا جائے۔ ہم بس یہ سوچ لیتے ہیں کہ کنویں کے مینڈک کی طرح بس وہ کنواں ہی ہماری پوری کائنات ہے۔ اور ہمیں اسی میں ساری زندگی بسر کرنی ہے۔ اگر ہم کسی سرنگ میں جائیں تو آگے بھڑتے ہوئے جب ہم اس سرنگ کے دائرے پر پہنچتے ہیں تو باہر نکل کر ہمیں ایک خوبصورت ترین فضا اور دلکش نظارے دیکھنے کو ملتا ہے۔ بس بات صرف اُس حرکت کی ہے جس کے بعد برکت ملنا ضروری ہوتی ہے۔ اور حرکت ہی وہ عمل ہے جو انسان کے کامل ہونے کے مشکل سفر کو آسان کر سکتا ہے۔

ذرا سوچیے !!!؟؟

عمل سے زندگی بنتی ہے جنت بھی جہنم بھی۔

یہ خاکی اپنی فطرت میں نہ نوری ہے نہ تاری ہے

(ثناء داؤد)

کامل کی تلاش میں ہیں عمل سے خالی لوگ

زندگی کٹھن ترین رستوں سے گزر کر ایک خوبصورت اور دلکش نظارے کا نام ہے جس پر سے گزر کر انسان کو نکلے سے ہیرا بنتا ہے۔ اور جو انسان ان کٹھن راستوں سے گزر کر اُس پار چلے جاتے ہیں وہ کامیاب ہو جاتے ہیں۔ اور جو ان کٹھن راستوں پر چلتے چلتے دنیا کی رنگینیوں میں گم ہو جاتے ہیں وہ اپنا مقصد کھود دیتے ہیں۔

اس دنیا میں ہر انسان کا کوئی نہ کوئی مقصد ہوتا ہے کوئی بھی انسان بنا مقصد دنیا میں نہیں آیا۔ بس سوال اب یہ ہے کہ کس انسان کا کیا مقصد ہے۔ ہمیں یہ جاننا ہے اور یہ سب جاننے کے لیے ہمیں اپنے آپ سے سوال کرنا ہے۔ اپنے اندر جھانکنا ہے۔ اور جو انسان اپنے اندر جھانکنے کے بعد اس سوال کا جواب تلاش کر لیتا ہے وہی انسان Maslow کے نزدیک اس منزل کو پہنچ جاتا ہے جس کو ہم اور آپ Self Actualization کہتے ہیں یہ شعور کی وہ منزل ہے جس پر ہر انسان نہیں پہنچ پاتا یہی وہ چوٹی ہے جہاں اگر ہوا۔ پانی۔ خوراک نہ بھی میسر ہو تو انسان پھر بھی اپنے مقصد میں لگا رہتا ہے۔

ہمیں اپنی موجودہ زندگیوں میں اُن گنت مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ کسی کو نوکری کی فکر۔ تو کسی کو اچھے گھر اور گاڑی کی فکر۔ کسی کو بچوں کی فیس کی فکر۔ تو کسی کو بچکی کے بل کی ادائیگی کی فکر۔ کسی کو لوگوں کی فکر۔ نہیں ہے تو بس اپنی ذات کی فکر نہیں۔ ہم زندگی کو گزار رہے ہیں۔ حالانکہ زندگی جینے کا نام ہے۔ زندہ دل انسان وہی ہیں جو ان کٹھن مشکلوں کے باوجود خوش رہتے ہیں مطمئن رہتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں نا!!!!!!

”مشکلیں اتنی پڑیں گے سب آسان ہو گئیں“۔

انسان کو ازل سے اسی بات کی تلاش ہے کہ کوئی جادو ہو جائے اور اس کے تمام مسائل حل ہو جائیں۔ ہر کسی کو بس ایک کامل کی تلاش ہے حالانکہ اللہ نے اپنے بندوں کو آج سے چودہ سو سال پہلے سمجھا دیا کہ: لیس للانسان الا ما سعی ”نہیں ہے انسان کے لیے کچھ مگر جس کے لیے وہ کوشش کرے“۔

بقول علامہ اقبال کے

اپنے بن میں ڈوب کے پا جا سراغ زندگی

تو اگر میرا نہیں بننا نہ بن اپنا تو بن

”حرکت میں برکت ہے، بھی آپ نے سنا ہوگا“۔ ہمیں صرف اور صرف کوشش کرنے ہی کے لیے کہا گیا ہے چاہے اب وہ اچھی نوکری کی کوشش ہو یا اچھی گاڑی لینے کی کوشش تو پھر ہم کیوں اس بات کی فکر میں اپنی زندگی کو برباد کریں کہ کہیں کوئی جادو ہو جائے اور سب کے سب مسائل ایک دم صحیح حل ہو جائیں۔ ایک کونسلر ہونے کے ناتے آئے دن ہم یہ دیکھتے ہیں کہ ہر انسان کسی نہ کسی مشکل کا شکار اپنے اپنے مدار میں گھوم رہا ہے۔ بغیر کسی کوشش بغیر کسی تمنا کے اس مشکل کو طویل کرتے رہتے ہیں۔ بے شک ہر مشکل سے نکلنے کے لیے کچھ نہ کچھ وقت درکار ہوتا ہے۔ بغیر کوشش کے کچھ بھی ممکن تو نہیں ہوتا۔ کونسلر زیادہ سے زیادہ انسان کو صرف شعور کی اس منزل تک لے جاتا ہے جہاں آکر انسان خود یہ فیصلہ کرتا ہے کہ اب انسان کو کہاں جانا ہے۔ بغیر عملی طاقت کے کونسلر کبھی بھی کسی انسان کی مدد نہیں کر سکتا۔

بقول میاں محمد بخش

مالی داکم پانی دینا، بھر بھر مشکاں پاوے

مالک داکم پھل پھل لانا، لاوے یا نہ لاوے

نشے کی بیماری کے علاج میں زبردستی، جھوٹ اور فریب کے اثرات

ہمارے معاشرے میں ہر طرح کے نشے کا استعمال بہت عام ہو چکا ہے اسی لیے بے شمار ایسی زندگیاں اور خاندان ہیں جو کہ نشے کی بیماری کی زد میں بالکل برباد ہو جاتے ہیں۔ ماں باپ سے ان کے اکلوتے بیٹے چھن جاتے ہیں اور بچوں کے سر سے باپ کا سایہ اٹھ جاتا ہے اور اسی طرح سے نسل کا مستقبل بھی برباد ہو جاتا ہے۔ سالوں کی تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ نشے کی لت ایک اخلاقی خرابی نہیں بلکہ ایک جسمانی بیماری جس میں ہمارے سینرل نروس سسٹم میں نمایاں تبدیلیاں رونما ہو جاتی ہیں اور ان تبدیلیوں کی وجہ سے نشے کا عادی شخص ہر طرح کے جذبات کو زیادہ شدید نوعیت سے تجربہ کرتا ہے اور یہی ایک وجہ ہے کہ ایسا شخص اپنے قریبی لوگوں سے تعلقات اور رشتے خراب کر لیتا ہے، کیونکہ وہ ہر چھوٹی سے چھوٹی بات پر شدید جذباتی رد عمل کا مظاہرہ کر یا ہے، لہذا علاج کے بعد اس شخص کے نہایت قریبی لوگوں کو اس کی جذباتی حساسیت کا خیال رکھنے کی تاکید کی جاتی ہے۔ مگر نشے کی بیماری کا علاج کرنے والے مراکز میں ایسا طر یقہ کار استعمال کیا جاتا ہے کہ جو لوگ مریض کی جذباتی کیفیت کو بہتر کرنے کے ذمہ دار ہوتے ہیں وہ علاج کے دوران مریض کو منفی جذبات سے بھرپور کر کے گھر بھیج دیتے ہیں۔

مندرجہ ذیل چند طر یقہ کار ہیں جو کہ مریض کے علاج پر نہایت منفی اثرات مرتب کرتے ہیں۔

☆ اکثر اوقات مریض کے خاندان والے ایک دفعہ بھی اسے علاج کے لئے قائل کرنے کی کوشش نہیں کرتے اور زبردستی اسے تین مہینے کے علاج میں داخل کروادیتے ہیں یہ کام چار یا پانچ لوگوں پر مبنی مرکز کی ایک ٹیم سرانجام دیتی ہے۔ گھر والوں کی مشاورت سے مرکز اپنی ٹیم ایک مخصوص کیے ہوئے وقت پر بھیجتا ہے جو کہ مریض کو سوائے ہوئے یا جاتے مریض کو نیند کا انجیکشن دے کر زبردستی لے آتے ہیں ایسی صورت میں مریض اکثر یہ کہتا سناکتی دیتا ہے کہ "ایک دفعہ مجھ سے بات کر کے تو دیکھتے میں خود چل کر آجاتا" اٹھو اکرا دھرانے کی کیا ضرورت ہے۔

☆ ایسا بھی ہوتا ہے کہ مریض کو گھر والے صرف ڈاکٹر کے پاس دوائی لکھوانے لاتے ہیں مگر جیسے ہی ایک مریض مرکز میں قدم رکھتا ہے مرکز کی ٹیم زبردستی اسے داخل کر لیتی ہے۔ مرکز والے کبھی بھی گھر والوں کو یہ مشورہ نہیں دیتے کہ ایک دفعہ مریض کو خود سے قائل کرنے کی کوشش کر کے دیکھیں۔

☆ اکثر مریض کو بتایا جاتا ہے کہ اس صرف ایک ہفتے کے لئے داخل کیا جا رہا ہے مگر وہ ایک ہفتہ تین مہینے کے دورانے میں تبدیل ہو جاتا ہے۔

☆ اسی طرح بہت سے ایسے مریض ہوتے ہیں جو کہ اپنی مرضی سے علاج میں داخل ہوتے ہیں۔

☆ کچھ ایسے مریض ہوتے ہیں جو کبھی بھی علاج میں داخل نہیں ہونا چاہتے کیونکہ وہ نشے کی لت سے بھرپور طریقے سے لطف اندوز ہو رہے ہوتے ہیں اور اگر علاج نہ کیا جائے تو ان کا انجام صرف موت ہی ہوتا ہے لہذا مریض کو اسکی مرضی کے

بغیر علاج میں داخل کروانے میں شاید کوئی حرج نہیں مگر اس سے پیدا ہونے والے مسائل کو پوری طرح نظر انداز کر دینا نہ صرف تین مہینے جیسے لمبے علاج کو بے فائدہ کر دیتا ہے بلکہ مریض کی نفسیاتی اور سماجی زندگی میں مزید مسائل پیدا کر دیتا ہے۔ جب مریض کو زبردستی اور قائل کرنے کی کوشش کیے بغیر علاج میں زبردستی داخل کیا جائے تو اس میں غصہ، ناراضگی اور فریب و دھوکہ دینے جانے کے شدید جذبات پیدا ہوتے ہیں اور جب مرکز کا سربراہ ایک ہفتے کا بول کر تین مہینے کے عرصے پر علاج طویل کر دے تو مریض کے جذبات اور شدت اختیار کرتے ہیں۔

اور جب اکثر مریض گھر والوں کے لئے اپنے منفی جذبات کا اظہار کرتے ہیں تو انکو ماہرانہ نفسیاتی مدد فراہم کرنے بجائے سرزنش اور تنبیہ سے سنبھایا جاتا ہے اسی صورت میں مریض کا غصہ اور ناراضگی مزید پروان چڑھتا ہے اور مریض علاج کے بارے میں نہایت منفی انداز میں سوچنا شروع کر دیتا ہے اور علاج کا عمل اپنی افادیت کھو دیتا ہے۔

مریض اپنے جذبات کا ذمہ دار اپنے گھر والوں اور مرکز میں کام کرنے والوں کو ٹھہراتا ہے، اور ان جذبات کا اظہار اور تسکین کا طر یقہ تلاش کرتا ہے جس کا حل اسے اپنے گھر والوں اور ادارے سے بدل لینا نظر آتا ہے۔ اور بدلہ لینے کا طر یقہ اسے دوبارہ نشہ کرنا نظر آتا ہے۔

دوبارہ نشہ کرنے سے مریض اپنے خاندان اور مرکز والوں میں مایوسی اور ناکامی کا احساس پیدا کرتا ہے کہ جس مقصد کے لئے انہوں نے اسکے جذبات کو ٹھیس پہنچائی اور جو طر یقہ کار استعمال کیا وہ فائدہ مند ثابت نہ ہو سکا۔ ایسا کر کہ مریض اپنے گھر والوں کو بتانا چاہتا ہے کہ انکا اپنا طر یقہ غلط تھا۔ لہذا مریض کو اسکی مرضی کے خلاف داخل کروانے سے ایک دفعہ اسے قائل کرنے کی کوشش ضروری ہے۔

جب مریض علاج میں داخل ہو چکا ہو تو غصہ، ناراضگی اور فریب ہونے کے جذبات کو پروان چڑھانے کے بجائے ماہرانہ طریقے سے کم کرنا علاج کی اولین ترجیح میں شامل ہونا چاہیے تاکہ علاج کے عمل میں ایسی بڑی رکاوٹ پیش نہ آئے، اب ان مراکز کی مزید سنجیدہ خامیاں اور نااہلیاں سامنے آتی ہیں جن میں سے چند کا ذکر ضروری ہے صرف لاہور ہی میں 30 سے زیادہ ایسے مراکز ہیں جو نشے کی بیماری میں مبتلا مریضوں کا علاج کرتے ہیں ماہانہ لاکھوں کا منافع کمانے والے یہ ادارے نہ تو ماہر نفسیات کی خدمات حاصل کرتے ہیں اور نہ ہی ساہیگا ٹرسٹ کی، اور اگر کوئی ماہر نفسیات ہو تو وہ ماہر نفسیات کے زمرے میں شامل ہونے کے لئے اسکی تعلیم کافی نہیں ہوتی۔ اس مختصر تحریر کا مقصد ان مراکز کے طریقہ کار، کارکردگی اور اسکے اثرات پر روشنی ڈالنا ہے تاکہ نفسیات کے شعبے سے تعلق رکھنے والے ماہرین ایسے مراکز اور انکے معیار سے آگاہ ہو سکیں کیونکہ صرف وہی اپنے شعبے میں کام کرنے والے لوگوں کی قابلیت کو چیلنج کر سکتے ہیں تبدیلی اور بہتری کا باعث بن سکتے ہیں۔

(ن۔ج۔م)

دہشتگردی اور نفسیاتی معزوری

ایک عام اندازے کے تحت آج تک پاکستان میں دہشتگردی کے آٹھ ہزار سے زائد حادثات ہو چکے ہیں جن میں جان بحق ہونے والوں کی تعداد ۷۰ ہزار سے زائد ہے۔ اور ان سرگرمیوں کے نتیجے میں میں جسمانی معزوری کے ہمراہ رہ جانے والوں کی تعداد ۲۴ ہزار سے زیادہ ہے۔ جسمانی معزوری قابل مشاہدہ ہے اس لیے قابل تعین ہے مگر نفسیاتی معزوری کے ہمراہ حضرات کی تعداد کا شانددہی کسی کو علم ہو میں دعوے کے ساتھ کہہ سکتی ہوں نفسیاتی معزوری کی تعداد بیشمار ہے۔

سوال یہ پیدا ہوتا ہے وہ معزور ہیں کون اور معزوری کس قسم کی لاحق ہے انہیں؟ ہر جگہ واردات پہ صرف وہ لوگ نہیں ہوتے جو شہید ہو جاتے ہیں یا جسمانی معزوری سے دوچار ہو جاتے بلکہ وہاں کچھ ایسے بھی لوگ ہوتے ہیں جو دھماکے کی دہشت کو محسوس کرتے ہیں لوگوں کو حادثے کے نتیجے میں تڑپتا دیکھتے ہیں، اُن کے لواحقین کی گریہ زاری اور بے بسی کو دیکھتے ہیں، یہ گمان کرتے ہیں کی اگر چند قدم اس مقام کے نزدیک ہوتے تو شہداء کی فہرست میں ان کا نام موجود ہوتا۔ نا جانے کتنے ایام تک اس واقعے کی حراست میں رہتے ہوں گے اور ایسی ہی کسی اور جگہ سے خوف کھاتے ہوں گے جہاں احتمال ہو دہشتگردی کے واقعے کے رونما ہونے کا۔ خوف شعور کے کئی مختلف حصوں میں جا بسا ہوگا اور لاشعور کے تخلیق کردہ خواب نیندیں حرام کیے بیٹھے ہوں گے۔

لواحقین کا غم بھی کئی نفسیاتی امراض کو جنم دیتا ہوگا، اپنے ہنستے مسکراتے، چلتے پھرتے پیاروں سے یک دم دور ہو جانا انہیں نا جانے کن کن نفسیاتی تکالیف کا شکار کرتا ہوگا، اُن تکالیف کا دردناک گفتہ یہ ہوگا، کئی بے ساختہ سوالوں نے جینا تنگ کیا ہوگا، کہ آخر ان کے پیاروں کا قصور کیا تھا؟ بدلے کے طور پہ مجرموں سے قصاص کیوں نہیں لیا جاتا؟ آخر میرا ہی پیارا کیوں جانا تھا اس حادثے میں؟ سوالوں کے جواب نا ملنے پہ اضطراب کی کیفیت یقیناً جنم لیتی ہوگی، اضطراب اپنے آپ میں نفسیاتی بیماری ہے۔ کچھ یہی احوال جسمانی معزوری کے ہمراہ رہ جانے والوں کے ہوں گے جو روز اپنی معزوری کو دیکھ کر اُس روز کی دردناک دہشت کو دہراتے ہوں گے، روزمرے ہوں گے روز جیتے ہوں گے۔

اور ایک قسم اُس طبقہ کی بھی ہے جو نا ہی اُس دہشتگردی کے جائے وقوعہ پہ ہوتے ہیں اور نا ہی اُن کا کوئی اپنا پیارا، مگر اس تکلیف کو انسانیت اور ہم وطنی کے جذبے کے تحت محسوس کرتے ہیں۔ ان کی نفسیاتی بیماری خوف و ہراس کے سبب بنتی ہے۔ مساجد، امامبارگاہ، گرجا گھر، عبادت گاہیں، تعلیمی ادارے، دفاتر، بازار سیرگاہیں، اور نا جانے کن کن جگہوں پہ جانے سے اجتناب کرتے ہو گئے بوجہ خوف اور دیگر لوگوں کو منع کرتے ہوں گے۔

یہ نفسیاتی معزور افراد علاج کے اتنے ہی مستحق ہیں جتنے جسمانی معزور، مگر افسوس اس بات کا ہے کہ کم علمی اور وقوف کے تحت اس معزوری کو لوگ نا قابل علاج گردانتے ہیں اور معزوری کے ہمراہ چلتے رہتے ہیں۔ ہمارا اختیار نہیں ہے کہ اس دہشتگردی کے عذاب کا قلع قمع کر سکیں مگر ماہر نفسیات ہونے کے نا طے اُن کی اذیت میں ضرور کمی لاسکتے ہیں

دہشت گرد بھی افسوس کے ساتھ انسانی روپ میں موجود ہیں اور اپنے گروہ میں اضافہ ایسے لوگوں کو شامل کر کے کرتے ہیں جو لاعلم ہیں ان نتائج سے جو بوجہ دہشتگردی وجود میں آتے ہیں، شاید وہ اگر جان پائیں اگر یہ پیغام عام ہو جائے کہ ایک حادثہ کتنے زخم چھوڑ جاتا ہے تو شاید ہی کوئی اُن درندہ صفت دہشت گردوں کا ساتھ دے۔

(سیدہ عالیہ بتول کاظمی)



شادی: ایک لفظ، پوری سوچ

خوشی	(زیلعش)	بریبانی!!!
(صلحہ)	زندگی کا مقصد حاصل ہونا!!	(تسليم صدیق)
بربادی	(وقار)	نئے کپڑے!!
(حراء)	غلامی!!!	(زیلعش)
ایک سال کے بعد	(راج)	زندگی کا مقصد حاصل ہونا!!
(عائشہ)	سوری ورد نہیں ہے پوری لائن ہے، اب تو ہوئی جائے	(وقار)
قربانیاں	(امارہ سرفراز)	غلامی!!!
(ثناء)	حق مغفرت کرائیں عجب زادمرد تھا	(راج)
خوشی	(احمد سعید)	سوری ورد نہیں ہے پوری لائن ہے، اب تو ہوئی جائے
(میر نور)	عمر قید بامشقت	(امارہ سرفراز)
محبت	(نادیہ سہیل)	حق مغفرت کرائیں عجب زادمرد تھا
(مشعل)	بربادی	(احمد سعید)
عزت	(ارقہ)	عمر قید بامشقت
(نیلم)	بچے	(نادیہ سہیل)
خانہ آبادی	(سمیل)	ہایے رباسیا پاپا!!!
(ماہا)	جلدی	(سہیل بزاز، انڈیا)
Gambling	(منیبہ)	بریبانی!!!
(انیلہ)	کپڑے، کھانا، ڈانس	(تسليم صدیق)
	(سارہ)	نئے کپڑے!!



بربادی---	ڈر ، پیار---	شادی ایک ایسا لڈو جو کھائے پچھتائے اور جو نہ کھائے وہ بھی
(حشام)	(عالیہ)	پچھتائے۔ ہر کنوارے کا خواب اور ہر شادی شدہ کا انجام۔ اس پر
---Restrictions	بوچھ---	مزاح اور انتہائی اہم عنوان پر کچھ طلبہ و دیگر افراد کی آراء کو آپ
(عمیر)	(اقراء)	کے سامنے لا رہے ہیں جنہوں نے ابھی اس لڈو کا ذائقہ نہیں
نیا تعلق---	---Companionship	چکھا۔ اس ترکیب کے اجزاء کو اکٹھا کرنے میں آئی سی پی کی
(اولیں)	(سعدیہ)	ہو نہی رابطات حلیمہ خورشید، نور زینب اور ثناء شفیق نے اہم کردار ادا
ذمہ داری---	دلہنیا---	کیا اور یونیورسٹی کے کچھ طالبات سے شادی کے متعلق سوال
(عائشہ)	(شہق)	کیا اور انھیں اپنا جواب ایک لفظ میں پرونے کا کہا۔ لفظوں کی یہ
جلدی جلدی ہو جائے---	کرنی چاہیے---	مالا آپ کے سامنے ہے، پڑھیے اور لطف اٹھائیے۔
(عمار)	(سلمان)	
---Futur	بربادی---	شوہر---
(طیبہ)	(علی)	(خدیجہ)
خوشی---	کھانا/ کپڑے---	موج مستی---
(عائشہ)	(مومنہ)	(سدرہ)
ذمہ داری---	---Relationship Based on Trust	اذیت---
(مریم)	(افراء)	(حمیرا)
اچھے کپڑے---	---Celebration	عذاب---
(ابراہ)	(احمد)	(ماہم)
---Photoshoot	سرال---	مشکلات---
(عائشہ)	(عائشہ)	(عائشہ)
---Excitement	لڑائیاں---	لڑکی---
(گانا)	(آمنہ)	(اسد)
---Study / Career	جس سے پیار ہے وہ ذہن میں آتا ہے---	اچھی زندگی---
(حمزہ)	(زوبیہ)	(سوبا علی)
رولا---	---Compromise	پیار---
(علیشہ)	(فریال)	(محمد علی)
مزہ---	بربادی---	ٹینشن---
(طیبہ)	~ (اطہر)	(ماہ نور)
Honeymoon	سردی---	ڈر---
(صبیحہ)	(دانیال)	(سونیا رحمان)
بچے	خوشی---	---Romance
(طیبہ)	(ناصر)	(وقاص)
Happiness	ذمہ داری---	بربادی---
(حلیہ)	(طیبہ)	(مومنہ)
Confusion	---Shopping	---Comments Reserved
(نور زینب)	(لمنی)	(علی)
ہایے رباسیا پاپا!!!	خوشی---	اپنی مرضی کی ہونی چاہیے---
	(عثمان)	(فریحہ)

عورت کی زندگی کی سہ پہر

"عورت" اس معاشرے کا ایک بہت اہم جزو ہے۔ اللہ پاک کی تخلیقات اور مخلوقات میں سے ایک خوبصورت اور نازک ترین مخلوق ہے جسے صنف نازک کے لقب سے نوازا گیا ہے۔ مگر اس صنف نازک کی زندگی آسان نہیں ہے۔ اگر اس کی زندگی کا ایک طائرانہ وار جائزہ لیا جائے تو یہ حقیقت کھل کر سامنے آتی ہے کہ اسے اپنی زندگی کے مختلف مراحل پر بہت ساری مشکلات اور دشواریوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ان دشواریوں میں سے پہلی دشواری اس کا بلوغت میں قدم رکھنا ہے۔ بلوغت میں قدم رکھتے ہی اسے جسمانی نفسیاتی، سماجی اور روحانی تبدیلیوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

جسمانی تبدیلیوں میں سب سے پہلے مقررہ مخصوص ایام میں خون کا آنا، درد، مٹلی، جسم کے مختلف حصوں بالخصوص ناگوں اور کمر میں درد شامل ہیں۔

نفسیاتی تبدیلیوں سے مراد مزاج میں آنے والی وہ تبدیلیاں ہیں جو مختلف ہارمونز کی کمی اور زیادتی کے نتیجے میں وقوع پذیر ہوتی ہیں۔ اس میں چڑچا پن، اداسی، اکیلے رہنے کو جی چاہنا، غصہ اور اواز آری کے جذبات شامل ہیں۔ سماجی لحاظ سے اگر دیکھا جائے تو عورتوں کو اس لحاظ سے بہت کچھ برداشت کرنے کو مل چکا ہے۔ کہیں ان دنوں میں عورتوں کے کمرے الگ کر دیئے گئے تو کہیں ان سے بات کرنا بند کر دی گئی۔ کچھ لوگوں نے انہیں کچن سے الگ کر دیا تو کچھ لوگوں نے ان کے ہاتھ کا بنا ہوا کھانا کھانے سے انکار کر دیا۔ عورتیں خود بھی ان دنوں میں باہر نکلنے، دوسروں کے ساتھ آنے اور تقریبات میں شمولیت اختیار کرنے سے گریز پاری ہیں۔ یہ ساری وہ تبدیلیاں ہیں جو عورتوں نے سماجی لحاظ سے محسوس اور برداشت کیں۔

زندگی کے کسی بھی پہلو سے متعلق روحانی پہلو کو نظر انداز نہیں کیا جاسکتا نہ ہی اس کی اہمیت سے انکار ممکن ہے۔ ان دنوں میں عورتیں خود کو مذہبی لحاظ سے بھی ناپاک تصور کرتی ہیں کیونکہ اللہ پاک نے بھی ان دنوں میں انہیں نماز، روزہ اور قرآن پاک سے دور رہنے کی تلقین کی ہے۔ مذہبی فرائض سے یہ دوری اور اس کے ساتھ منسلک ناپاکی کا خیال انہیں ذہنی سختی سے بھی دور کر دیتا ہے۔

کہانی ابھی باقی ہے! عورت جب ان سب تبدیلیوں سے کسی نہ کسی طرح گزارہ کرنا سیکھ لیتی ہے تو اگلا مشکل مرحلہ اس کے لئے حیض کے ختم ہونے کا ہوتا ہے۔ عورت کی زندگی کی سہ پہر اپنے ساتھ بہت سی تبدیلیاں لے کر آتی ہے۔ اس سہ پہر میں جس خوفناک تبدیلی سے عورت گزرتی ہے وہ ہے "مینوپاس"۔

"مینوپاس" سے گزرتا آسان عمل نہیں ہوتا۔ زندگی کے بہت سارے سال حیض کے ساتھ گزار کر عورت اس عمل کی اور اس عمل کے دوران وقوع پذیر ہونے والی تبدیلیوں کی عادی ہو جاتی ہے۔ حیض کے اس عمل کا خاتمہ بھی عورت کے لئے پریشان کن تبدیلیاں لے کر آتا ہے۔ "مینوپاس" عورت کی زندگی کا وہ ڈراؤنا خواب ہے جو اس سے افزائش نسل جیسی نعمت کا احساس اور اعزاز چھین لیتا ہے اور اس کے لئے صرف ایک کھوکھلا پن چھوڑ دیتا ہے۔

عورتوں کو "مینوپاس" کے بعد کن مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور جو عامل ان مسائل میں اضافے کا سبب اور باعث بنتے ہیں ان کے بارے میں جاننے کے لئے انسٹیٹیوٹ آف کلینیکل سائیکالوجی کی طالبہ حافظہ نلیم پلس اور مس عمارتہ بشیر نے ۲۰۱۱ء میں اپنی تحقیق سے واضح کیا کہ جن عورتوں کے حالات سے لڑنے/مقابلہ کرنے کے طریقہ کار غیر موثر ہوتے ہیں انہیں "مینوپاس" کے بعد زیادہ نفسیاتی و سماجی مسائل پیش آتے ہیں۔ اسی طرح جن عورتوں نے حیض کے دوران زیادہ جذباتی اتار چڑھاؤ کا سامنا کیا ہوتا ہے وہ "مینوپاس" کے بعد زیادہ مسائل کا شکار ہوتی ہیں۔ جو عورتیں کسی جسمانی بیماری میں مبتلا ہوں وہ "مینوپاس" کے بعد زیادہ مسائل کا سامنا کرتی ہیں۔ جن عورتوں نے نارمل ماہواری کے ساتھ زندگی گزاری ہو انہیں "مینوپاس" سے متعلق علامتیں زیادہ نفسیاتی و سماجی مسائل میں مبتلا کرتی ہیں۔

تحقیق سے یہ حقیقت کھل کر سامنے آئی ہے کہ عورتوں کے مسائل کی وجہ ان کی اپنے ہی جسمانی مسائل سے بے خبری بھی ہے۔ بہت سی عورتیں اس بات سے بے خبر ہوتی ہیں کہ انہیں کون سے مسائل کس وجہ سے پیش آرہے ہیں۔ انہی تمام وجوہات کی بنا پر عورت کی زندگی کی یہ سہ پہر اسے گنگی کا ناچ بچاتی ہے اور بھولی بھالی سی عورت اس کی وجہ سے بھی انجان ہوتی ہے۔

ضرورت اس امر کی ہے کہ عورتیں کم از کم اپنی جسمانی ساخت اور زندگی میں درپیش آنے والے مختلف مسائل و مصائب سے مکمل آگاہ ہوں تاکہ وہ ان کے لیے ایک موثر لائحہ عمل اختیار کرتے ہوئے اپنی زندگی کے اس سفر کو ہموار طریقے سے جاری و ساری رکھ سکیں۔

حافظہ نلیم پلس

عمارتہ بشیر



نقل سازی: علم کے ساتھ ایک سازش

کچھ عرصہ قبل یہ سُننے میں آیا، یکہ فلاں یونیورسٹی کے پروفیسر کی ڈگری کو مجادلے پر نقل سازی کا الزام ثابت ہونے کے بعد جعلی قرار دے دیا گیا۔ بعد ازاں یہ خبر اس قدر عام ہوئی کی اس طرح مزید خبروں نے تعلیمی حلقوں میں گردش شروع کر دی اور پھر مزید کئی کالج و یونیورسٹی کے پروفیسرز، اسٹنٹ پروفیسرز حتیٰ کہ وائس چانسلر تک کی ڈگریز کو جعلی قرار دے کر انہیں برطرف کر دیا گیا۔ اس معاملے کی گہرائی تک پہنچنے کے لیے جب میں نے اس کے اسباب کے حوالے سے جانچ پڑتال کی تو ایک جگہ پڑھا کہ اس فہم کے واقعات جو کہ plagiarism کے ذمے میں آتے ہیں، کا انسان کی بنیادی تربیت، اخلاقی اقدار یا والدین کی تربیت کے حوالے سے کوئی عمل نہیں ہوتا، بلکہ یہ محض ایک intellectual stealing کا معاملہ ہے۔ جب میں نے اپنے ارد گرد نظر دورائی تو مجھے ایسے تلخ حقائق نظر آئے جن سے نظر چرانا ممکن نہ تھا۔

بہت بچپن میں جب ہمارے آپا کی تعلیم شروع کرتے ہیں تو اُس کا آغاز قرآنی قاعدے سے ہوتا ہے۔ جن میں الفاظ کی پہچان، الفاظ اور آواز کی اصل اداسنگی کے لیے زیادہ تر بے معنی الفاظ کو جو کہ مشقیں کرائی جاتی ہیں جو آگے کے قرآن کریم کے پڑھنے میں آسانی دیتا ہے لیکن بد قسمتی سے ایک لمبے عرصے تک قرآن کریم کو بلا سمجھ بوجھ اور ترجمے کے حفظ کرنا اور پھر طویل عرصے تک اُس کی دہرائی بغیر قرآن کے اصل مقصد، مطلب کی بجائے صرف زبانی طور پر یاد کرنے کو ہی ثواب کا اصل معیار قرار دیا جاتا ہے۔ یہی بچے جب تھوڑے بڑے ہوتے ہیں تو ان کو اُردو اور انگریزی زبان کے مضمون پڑھائے جاتے ہیں۔

بد قسمتی سے ہمارے تعلیمی نظام میں ذہانت اور کامیابی کا معیار اس بات سے وابستہ ہے کہ کون اپنے سیکھے ہوئے سبق کو ہواستحانات میں لکھ سکتا ہے۔ رٹ بازی کا یہ رویہ پہلی جماعت سے شروع ہو کر ایک عمر تک جاری رہتا ہے کچھ لوگ تعلیم کے آخری سالوں میں اس پر قابو پالیتے ہیں مگر کچھ لوگ سینکڑی بوری کی طرح جوں کے توں ہی رہتے ہیں۔ رٹ سسٹم کا یہ سلسلہ انتہائی مضحکہ خیز واقعات کو جنم دے چکا ہے۔ آپ نے اس بچے کی کہانی تو سنی ہی ہوگی جس نے امتحانات میں صرف ایک مضمون یاد کیا My best friend لیکن جب امتحان میں My father پر مضمون لکھنے کو آیا تو اس نے کمال مہارت کا مظاہرہ کرتے ہوئے جواب لکھا۔۔

I have many fathers but Ali is my best father . He is my next door neighbour

یہ بات صرف یہاں پر ختم نہیں ہوتی کہ رٹ سسٹم نے ہمارے طلبہ و طلبات کے ذہنوں کی تخلیقی کارکردگی کو منجمد کر دیا بلکہ ڈل اور ہائرسینڈری لیول سے شروع ہونے والی گائیڈ بکس نے رہی سہی کسر بھی نکال دی۔ گائیڈ بکس کا بڑھتا ہوا رجحان طلبہ کا dependent کرنے، شارٹ کٹس استعمال کرنے سے اور کم محنت سے کامیابی حاصل کرنے جیسے رویوں کو آگاہ کر دیا یہی وہ بنیادی مسائل اور وجوہات ہیں جو آگے جا کر انہی تخلیقی صلاحیتوں کو استعمال کرنے، محنت طلبی سے اپنے کام کرنے کی بجائے دوسروں کے الفاظ کو چوری کر کے اپنانا کر چھپا لینے جیسے رویوں کو جنم دے رہا ہے۔ اپنے عملی میدان میں میں نے دیکھا کہ بچوں کی لکھائی اور کتابوں کی زینت و آرائش پر اپنا وقت صرف کیا جاتا ہے کہ بچہ یہ سمجھ ہی نہیں پاتا کہ اُس کی پڑھائی کا اصل مقصد کیا ہے۔ الفاظ کی بناوٹ میں ایک نقطہ برابر غلطی کو بھی ناقابل برداشت تصور کیا جاتا ہے بلکہ اس ذرا سی غلطی پر بچے کی حوصلہ شکنی بھی کی جاتی ہے۔ ایسے میں وہ پڑھائی کے ان معاملات کی فکر میں رہتا ہے جو بظاہر اس کی تعلیمی قابلیت پر ۱۰% اثر رکھتے ہوں گے۔

ایک ٹیچر نے بتایا۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔ ہم سب قیدی ہیں "ذہنی قیدی"

ان مسائل کا حل

والدین بچوں میں تخلیقی صلاحیتوں کو اجاگر کریں۔ ان کو سوال کرنے کا موقع دیں۔ ان کو بتائیں کہ کیا کرنا ہے اور کیسے کرنا ہے اور کیوں کرنا ہے۔ ان کے سوالات کی حوصلہ افزائی کریں۔ گھر سے باہر نہیں نکلنا کیوں کہ "جن آجائے گا"، "بلی آجائے گی" وغیرہ جیسی فرسودہ تربیت عمل سے نکل کے عملی اقدامات کرنے ہوں گے۔

بچوں کو سیکھانے کیلئے والدین کو "بڑا" ہونا پڑے گا اور ساتھ کو دینی طریقہ تعلیم سے ہٹ کے جدید انداز کو اپنائیں۔ بچوں میں مضامین لکھنے سے پہلے بحث مباحثہ کروائیں۔ ان کو اپنے خیالات کے اظہار کا موقع دیں ان کی طرف سے آنے والے خیالات کی حوصلہ افزائی کریں۔

یک طرفہ تعلیم دینے کی بجائے دو طرفہ فیمل جول کے پڑھنے کے عمل کو فروغ دیں۔

رٹ سسٹم کی بجائے الفاظ اور ان کے مفہوم پر زور دیں۔

بچوں سے اُن کی لغت مرتب کروائیں جس میں مشکل الفاظ کے معنی ڈھونڈ کے خود لکھیں۔

والدین بچوں کو ان کے ہوم ورک اور چھٹیوں میں دیئے جانے والے کام میں مدد دینے کی بجائے خود انحصاری کا درس دیں۔

کلاس روم میں نقل کرنے جیسے مختصر اور نامناسب حربے استعمال کرنے کے فوائد اور نقصانات کا درس دیا جائے۔

کالج اور یونیورسٹیوں میں امتحانات میں دیئے گئے سوالات کا ایسا انداز اپنایا جائے کہ بچوں کو مختلف اور منفرد انداز میں سوچنے کا موقع ملے۔

ایسے بچے جب یونیورسٹی میں داخل ہوتے ہیں تو تعلیمی سرگرمیوں کے حوالے سے بہت سے معاملات میں خود انحصاری اختیار کرنی پڑتی ہے۔ یونیورسٹی میں طلباء و طالبات کو تخلیقی سرگرمیوں کو نکھارنے کا موقع ملتا ہے۔ ریسرچ بذات خود ایک اہم تخلیقی اور محنت طلب کام ہے جس کو کرنے لئے ادنیٰ، تخلیقی، تنقیدی صلاحیتوں کے ساتھ ساتھ گرائمر اور انگریزی زبان کی چنگلی جیسی بنیادی مہارتوں کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔

تعلیمی اداروں میں علمی تحقیق کے مضمون کو دلچسپ انداز میں پڑھانے اور کھانے کے حوالے سے ورکشاپس کا انعقاد کیا جائے تاکہ طلباء ریسرچ کو ہوانہ سمجھیں۔ اس کے ساتھ ساتھ ہائریجوکیشن کمیشن کے قواعد و ضوابط میں آنے والی تبدیلیوں اور اصولوں کو ورکشاپس کے ذریعے اساتذہ اور طلباء تک پہنچایا جائے تاکہ وہ غیر اخلاقی اور نامناسب حربوں کے نقصانات سے واقف رہ سکیں۔



(عائشہ جمیل)

خوشیوں کی کہانی، دادا ابا کی زبانی

(دادا ابا کی طبیعت کچھ خراب تھی تو گڑیا نے سوچا کیوں نہ آج ان کے ساتھ چائے پی جائے۔)

گڑیا: دادا جان سلام!

دادا: و سلام! میری بچی کیا بنا کے لائی ہو؟

گڑیا: دادا جان کے لیے چائے، اور آج میں بھی آپ کے ساتھ چائے پیوں گی۔

دادا: جی آیاں نو پتر! اللہ یتو خوش رکھے!

گڑیا: میں تو خوش ہوں دادا جان بس آپ صحت یاب ہو جائیں۔

دادا: اچھا! تم کب خوش ہوئی؟ میں نے تو نہیں دیکھا۔

گڑیا: میں تو خوش ہی ہوتی ہوں دادا جان۔ آپ نے مجھے افسردہ کب دیکھا؟

دادا: نہ تو میں نے تمہیں کبھی خوش دیکھا ہے۔ نہ ہی کبھی اداس۔ ہمیشہ ایسے ہی منہ بنائی رکھتی ہو تم۔

گڑیا: اوہ مائی گاڈ! دادا جان آپ مجھے ایبوشن لیس کہہ رہیں ہیں؟ کیونکہ میں ہر وقت دانت نہیں نکالتی؟

دادا: (ہنستے ہوئے) اچھا مجھے یہ بتاؤں تم آخری بار خوش کب ہوئی تھی؟

گڑیا: (کچھ دیر سوچتے ہوئے) جب مجھے سکا لرشپ ملی تھی۔

دادا: اچھا! اور تب تم نے سب سے پہلے کیا کیا تھا؟

گڑیا: میں نے نمیں بک پر سٹیٹس ڈالا تھا۔

دادا: (خوب ہنستے ہوئے) اور میری بچی اس کو خوش ہونا کہتی ہے؟

گڑیا: دادا جان! آپ نہیں سمجھے گئے۔ آپ کے دور میں یہ سب کہاں؟

دادا: پتر بچ کہتی ہوں۔ ہمارے وقتوں میں یہ سب کہاں تھا۔ لیکن جو ہمارے دور میں تھا تم اس سے

محروم ہو۔

گڑیا: (حیران ہوتے ہوئے) دادا جان ایسی کوئی ٹیکنالوجی تھی؟

دادا: پتر ہمارے دور میں تھا۔ احترام، اداب، میل جول، تمیز، سلوک اور سب سے اہم ٹیکنالوجی خوشی۔

پتر ہم اپنی خوشی مشینوں سے نہیں انسانوں کے ساتھ بانٹتے تھے۔

گڑیا: (ہنستے ہوئے) ارے دادا جان۔ ہم بھی انسانوں میں رہتے ہیں۔ میں نے فس بک پر سٹیٹس

انسانوں کے لیے ہی ڈالا تھا۔

دادا: پتر یہی تو میں کہہ رہا ہوں خوشی تم نے بائیں نہیں بلکہ خوشی بس ڈال دی۔ اب تمہیں کیسے پتا کون

تمہاری خوشی میں خوش ہے اور کون نہیں ہے؟

گڑیا: ان کے کمٹس اور لائیکس سے۔

دادا: پتر تجھے کیسے پتا کہ وہ خوشی تیرے لیے تھی یا تجھ پر تھی؟

گڑیا: (سنجیدگی سے منہ بناتے ہوئے) دادا جی اس کے کیا فرق پڑتا ہے۔

دادا: میری گڑیا رانی! خوشی وہ ہوتی ہے جو کاروبار کی جائے۔

گڑیا: آپ کے کہنے کا مطلب ہے بزنس؟

دادا: ہاں پتر! بزنس، کاروبار، لین دین۔ خوشی کا لین دین۔

گڑیا: دادا جان میں سمجھی نہیں! کیا مطلب؟

دادا: پتر دیکھ! خوشی وہ ہے جو دی جائے اور لی بھی جائے۔ اور اس میں نقصان نہیں ہے پتر اس میں

فائدہ ہے بس۔ کیونکہ خوشی کی نہیں جاتی پتر خوشی تو منائی جاتی ہے۔ اور یہ منانے سے صرف بڑھتی

ہے کم نہیں ہوتی۔ خوشی محسوس ہی تب ہوتی ہے جب وہ بائیں جائے۔

گڑیا: دادا جان پر کن کے ساتھ بائیں جائے؟

دادا: جن میں اس کی کمی ہو، جو خوشی کے مستحق ہیں میرے بچے۔ جو تمہارے پیسوں کے نہیں تمہارے

وقت کے محتاج ہیں۔

گڑیا: جیسے؟

دادا: (تھوڑی دیر سوچتے ہوئے۔ بہت سنجیدگی سے بولے) جیسے کے میں۔

(عائشہ امین)



چوڑیاں چڑھالو

انسان بہت ناقدر بہت ناشکرا واقع ہوا ہے، بہت بار یہ محاورا سنا اور بہت بار سنی سنائی بات پنا سمجھے دوسروں کو سنائی، لیکن ایک عورت کی آپ بیتی نے اس محاورے کو سمجھنے پر مجبور کر دیا اور اس نتیجہ تک پہنچایا کہ انسان نہ تو ازل سے ناشکرا ہے اور نہ ہی ابد تک نہ قدر ارہے گا۔ بلکہ انسان قدر نافروری اور

شکرو ناشکری کے درمیان متزلزل رہتا ہے۔ کچھ بے اختیار قسمت کچھ بے پرواہ رویے اور کچھ سماجی ضوابط و روابط اس سب کے لیے بنیادی کردار ادا کرتے ہیں ایسے ہی کچھ حالات و واقعات سے دو چار

کہانی ہے چندا کی۔ چندا جو کہ چاند جیسی ہی روشن اور اجلی تھی۔ جس کی آمد نے اس بدبودار، سیکن زدہ اور چچی جھگی کوروشن کر دیا جو کہ اس کی جائے پیدائش و مسکن تھی۔ ماں باپ کی اکلوتی بیٹی تھی چندا، اور

اپنے اکلوتے پن کا بھرپور فائدہ اٹھاتی، کہنے کو وہ ”کبھی واس“ تھی خانہ بدوش تھی لیکن شہزادیوں کی سی اٹھان اور آن بان والی تھی۔ عمر کی چودہ منزلیں پار کر چکی، کبھی سکول کی شکل نہ دیکھنے والی اور اپنی سریلی

آواز سے جادو کر دینے والی ہمیشہ ایک جگہ سے دوسری جگہ ہجرت کرنے کو بہت پسند کرتی تھی کیونکہ وہ مختلف جگہوں پر مختلف لوگوں کو دیکھتی اور ان کی بود و باش سے لطف اندوز ہوتی تھی۔

ہجرت کے اس چکر نے اس بار اُسے ملتان پہنچا دیا اور وہ اپنی ماں کے ساتھ درباروں کا چکر لگاتی رہتی، گرم سرزمین کے میدان نے اس میں بھرپور توانائی بھر دی اور وہ چھنورے کی طرح منڈلاتی رہتی۔ باقی

لوگوں کی طرح اس نے کبھی اس حقیقت پر رونا نہ رویا کہ وہ کبھی واس ہے، اس کا کوئی ٹھکانہ نہیں یا اس کی زندگی بے ممول ہے۔ وہ بہت شکر گزار تھی کہ وہ بہت سے لوگوں سے بہتر زندگی گزار رہی ہے اور

محبت کرنے والے والدین کے درمیان ہے، وہ اپنی ہی جنت میں تھی وہ شکرو قدر کی پہلی منزل پر تھی۔ اسی گرم سرزمین پر ایک درمیانی شکل کے بڑے لکھے نوجوان نے اس خوبروی کی کو اپنی زندگی میں شامل

کرنے کا فیصلہ کر لیا۔ چندا کا معصوم حسن اور دلربا شخصیت تھی کہ عمر نے اپنے گھر والوں کے امکانی رد و عمل کی پرواہ نہ کرتے ہوئے چندا کو اپنی شریک حیات بنالیا اور چندا اور اس کا گھر انہ اپنی خوش قسمتی پر

بہت نازاں تھا۔ اس وقت چندا شکرو قدر کے چکر کے سب سے اونچے مقام پر تھی اس کے فوراً بعد نچلے مقام کی طرف سفر شروع ہونا تھا جو کہ نہ شکری و نہ قدری پر ختم ہونا تھا۔

شادی بیتی ہوئی اور عمر نے چندا کو اکلوتا تھا چاندی کا نگین دیا، اگلا چکر شروع ہوا۔ عمر کے گھرانے نے شدید ردِ عمل کا مظاہرہ کیا اور انتہائی فیصلہ لیتے ہوئے اُسے چندا سمیت گھر سے

نکل جانے کا حکم دے دیا دوسری صورت میں عمر کو چندا سے طلاق دینے کا کہا۔ عمر گھر چھوڑ کر اپنے دوست کی طرف آ گیا۔ دوست نے کچھ دن تو خوب آؤ بھگت کی لیکن جلد ہی ہری

جھنڈی دکھادی۔

چندا اُن دنوں اُمید سے تھی لیکن کوئی پُرساں حال نہ تھا کیونکہ عمر جو اس کا واحد سہارا تھا اس کو بہت سی معاشی، سماجی و دیگر مشکلات نے گھیر رکھا تھا۔

جلد ہی عمر کے دوست نے گھر سے چلے جانے کا کہہ دیا۔ بہت سوچ بچار کے بعد عمر چندا کو لے کر اس کے ماں باپ کے پاس گیا لیکن کبھی واسوں کا ٹھکانہ ایک بار پھر بدل چکا تھا اور اُن دنوں کوئی موبائل

نام کی چیز نہ تھی کی رابطہ کیا جاسکتا۔ عمر اور چندا پھر سے عمر کے گھر آئے عمر نے معافی مانگی، چندا گڑ گڑائی اور عمر کی ماں کا تھوڑا دل بیسیجا،

بالآخر گھر میں جگہ مل گئی لیکن چندا کو دل میں جگہ نہ مل سکی۔ وہ خراب حالت میں بھی گھر کا کام بے دام ملازم کی طرح کرتی لیکن چوں بھی نہ کرتی۔

ٹھوڑا شکر کم ہوا اور قدر گھٹی لیکن ناشکری و بے قدری نہ آئی۔

چندا ایک بچی کی ماں بن گئی، بچی کی آمد تک چندا کی چاندنی سنو لا بچی تھی ادھر رنگ سنو لا یا ادھر عمر کا اصلی روپ نظر آیا۔ عمر کی محبت اپنی موت آپ مر گئی سسرال والوں نے محاظ اور رنگ کر دیا۔ عمر نے

جلد ہی اپنی پھپھو کی بیٹی سے دوسری شادی کر لی۔ چندا پرواضح کر دیا گیا کہ اگر گھر میں رہنا ہے تو گو ننگے ملازم کی طرح رہنا ہے۔ وہ سارا دن گھر کا کام کرتی۔ اس کی آنکھیں عمر سے شکایت کرتیں

لیکن زبان گو گئی رہتی۔ بچی کو نہ ماں کی توجہ ملی نہ باپ کی محبت، اس نے اس دنیا سے جانے میں ہی عافیت سمجھی۔ دو سال کی بچی

جس دن اپنے خالق حقیقی سے ملے اُسی رات چندا اپنے مجازی خدا کے گھر سے بے دخل کر دی گئی۔ گہری سنسن رات کی خاموشی میں چندا کی سسکیاں دراڑیں ڈال رہی تھی اور وہ قبرستان میں اپنی بچی

کی قبر سے لپٹ کر رو رہی تھی اور اپنے رب سے شکوہ کر رہی رہی تھی کہ اس کے ساتھ ہی ایسا کیوں ہوا۔ قدر گھٹی اور شکر بھی گیا، چکر اپنے اختتام کو پہنچا۔

گورکن نے اگلی صبح ننھی سی قبر سے لپٹی زندہ لاش کو پایا تو اپنے گھر والی کو لے کر آن موجود ہوا۔ ان خدا ترسوں نے چندا کو اپنے گھر جگہ دی۔ اس کی روداد سنی اور گھر کے ساتھ دل میں جگہ دی۔ سوچا جائے تو

پھر سے شکر کا چکر چلنا چاہیے تھا لیکن انسان کے حالات و واقعات اسے آگے بڑھنے نہیں دیتے۔ چندا کی زندگی میں آگے یہی سوال تھا کہ ”زندہ رہنا ہے تو کرنا کیا ہے؟“، پڑھی لکھی تو تھی نہ کہ کچھ عزت

سے کمالیتی، ہر کام میں مردوں سے واسطہ پڑتا اور ہر مرد جلد ہی انسان کی کھال اتار کر ایک بھیڑ یا متعارف کرواتا۔

تھکن ہی تھکن تھی، ناامیدی سی نہامیدی۔۔۔ کوئی راستہ نظر نہ آیا، کوئی کام نہ بھایا۔ دکھ، درد، ناامیدی، شکوہ، بے قدری کا بوجھ، اور آنسوؤں نے چندا کو اپنا دوست بنالیا۔

چندا کی اکلوتی متاع ’چاندی کا نگین‘ اس کے کان میں جانے کیا گنگنا یا کہ اس کے لب ذرا داہوئے اور پھر بہت سے کان اس آواز سے مانوس ہوئے

”چوڑیاں چڑھاؤ“ اسی چوڑیاں چڑھانے کے نعرے کے ساتھ چندا بہت سے غم اندر تارتی اور شکر کرتی کہ کوئی راستہ تو بچا ہے۔

(ایملہ سرور)



زند ان سے احساس کی تعلیم

جانور رکھنا، انہیں قید کرنا اور ان سے کچھ نہ سیکھنا روز اؤل سے ہی انسانوں کا وطیرہ رہا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ ان کا قتل عام کرنا اپنا قانونی حق سمجھتے رہے ہیں مگر اب حالات نے اس قدر کڑوٹ لی ہے کہ میری قوم کے نوجوان کسی ذی روح کی طرح انکی خوب خدمات کرتے ہے، ان کے لیے حسین نفس تیار کرتے ہیں مگر سیکھنے اور سمجھنے کا خانہ آج بھی اپنے وارثوں سے ہنوز خالی ہے حالانکہ یہ وہی کھلونے ہیں جسے عرف عام میں پرندے، چوپائے اور حشرات کہا جاتا ہے، جنہوں نے ہمیں تدفین کا فن سکھایا تھا، جنہوں نے ہمت نہ ہارنا اور جیتنا سکھایا تھا، جنہوں نے دوسروں کا بوجھ اٹھانا اور کبھی نہ گراناسکھایا تھا مگر ہم نے صرف دانہ اپنے اختیار میں رکھ کر محظوظ ہونا ہی سیکھا ہے۔ میری سوچ بھی اس طرح غلام تھی مگر اک روز ایک ایسا واقعہ ہوا جس نے مجھے رکنے اور یہ لکھنے پر مجبور کیا، دو تیتروں کی جوڑی نے مجھ سے میرے تمام مشاہدے لے کر آزادی اور زندگی کی نوید دی کہ ہر ذرہ اک سوچ ہے، اسے دیکھو اور ہم سے سیکھو۔ ہم بھی اہمیت اور سانس رکھتے ہیں۔۔۔

قصہ مختصر! سب حضرات کی طرح میرے گھر میں بھی رنگین زندان کے کھیل کا آغاز ہوا، بڑے بھائی کو بھی ایک دن کا لے تیتز کا شوق ہوا اور مرے دماغ میں وہی سب باتیں گھومنے لگیں کہ اب ہم بھی وہی نفس تیار کریں گے نئی نسل کی طرح اور تماشہ دیکھیں گے۔ بہر حال کالے تیتز کا شوق دلچسپ تھا اس لیے کہ بڑے بھائی کو کالا رنگ پسند تھا، جنون کی حد تک پسند تو میں نے ہلکے پھلکے ماحول میں بھائی سے بازگشت کی کہ سرکار میرا رنگ بھی تو کالا ہے، جانور کسی اور رنگ میں لے آئیں محبت بھری گھوری اور جواب ملا ہاں بات تو ٹھیک ہے مگر تم اڑ نہیں سکتی، میں حد نگاہ تک سب کالا پسند کرتا ہوں اور میرے دلائل کا سلسلہ انجام کو پہنچا تو اس مکالے کے چند روز بعد گھر میں ایک خوبصورت، نفیس بجنبرہ اور کالا تیتز شاہی انداز میں وارد ہوئے کہ ہم اس لمحے اور آئندہ آنے والے کسی بھی لمحے سے ناواقف تھے، سب اپنی اپنی دھن میں مصروف اور سرگرم عمل رہے کسی کو معلوم نہیں تھا کہ آنے والا وقت ہمیں کیا سکھائے گا، خیر، ہر چیز سے مبرا گھر میں آنے والے اک اور فرد کی خدمت شروع ہوگئی، چونکہ گھر میں افراد گنتی کے تھے وہ بھی اس قدر مصروف اور اپنے کاموں میں مشغول کے وقت اور درو دیوار کو بھی احساس نہیں ہوتا تھا کہ اس گھر وندے میں کوئی رہتا ہے، سب اپنے کاموں اور زندگی میں مست جہاں جاندار سے لیکر ہر بے جان کو اس گھر وندے پر حق حاصل تھا، گھر کے باسیوں سے زیادہ تو تیتز اس سلطنت کا ایک اور بادشاہ بنا، کھاتا پیتا، جہاں دل چاہتا گھومتا دن بھر اپنی رعایا کو خوب گھورتا، مشاہدہ کرتا اور رات کو اپنے مالک یعنی بڑے بھائی کے ساتھ سو جاتا۔ اسی مصروفیت میں مینے گزرتے گئے اور جب دوبارہ مجھے اسے دیکھنے کا موقع ملا تو وہ اقبال کے شاپن کی طرح صحت مند اور خوب روہو چکا تھا، جس چمکتا تھا اور رب ود بد یہ کسی بادشاہ کے جلال سے کسی طور کم نہ تھا۔ اور انہی دنوں بڑے بھائی کو پھر سے ایک اور خیال آیا کہ جتنا بھی خیال رکھا جاتے، نفس بہر حال نفس ہی رہتا ہے اور اپنے قبیلے کے افراد کے بغیر تو زندگی اور سانسیں مشکل ہوئی جاتی ہیں لہذا سوچا گیا کہ اسکا ایک اور ساتھی جواسی کی نسل سے ہوا ہے بھی لایا جائے تاکہ اسکا دل بھی لگا رہے اور اب گھر کا فرد ہے تو تھکے اسے بھی ملنا چاہیے۔ اگلے ہی روز ایک اور ننھا کالا تیتز گھر کے اندر موجود تھا جسے بڑے تیتز کے پیٹھرے میں براہمان کر دیا گیا۔ کچھ ہی روز میں دونوں کو دیکھ کر لگتا کہ دوسرے سے بہت مانوس ہو گئے ہوں اور آنکھوں ہی آنکھوں میں خاموشی میں کوئی گہری بات کرتے ہوں، چھوٹا تیتز ہر وقت بڑے تیتز کے گرد چکر لگاتا یوں لگتا آنگن میں خوشیاں ہیں اور چل رہا ہے کوئی، زندگی رہنے لگی ہو۔ اس کے ساتھ اب ہمیں بھی سکون تھا کہ خوشی ہے، کوئی اکیلا نہیں ہے۔ یونہی دن گزر رہے تھے، مجھے بھی اچھا لگنے لگا تھا کہ کوئی ہے جو میرے آنے پر مری آواز سن سکتا ہے، گھر میں تنہائی نہیں ہے، اور پیٹک وہ گھر کے افراد ہی تو بن چکے تھے، مگر میں انہے کبھی پکڑ نہیں سکتی تھی، مجھے لگتا تھی سے نہ پکڑ لوں، انکی سانس نہ رک جائے اور

انکی چونچ مارنے کا ڈر بھی تو ساتھ تھا۔ لیکن اک روز عجیب حل چل محسوس ہو رہی تھی، مجھے لگ رہا تھا کوئی بات ہے، عجیب بے چینی تھی ان دونوں کے درمیان مجھے کچھ سمجھ نہ آیا تو سوچا کہیں پانی نہ پینا ہو تو بجنبرہ تھوڑا سا کھولا اور پانی کا برتن اندر رکھ دیا۔ ابھی صرف دروازہ ساتھ لگایا تھا بند نہیں کیا تھا تو دیکھا آن کی آن چھوٹا تیتز بھاگتا ہوا آیا اور باہر نکل گیا۔ بڑا تیتز وہیں کھڑا رہا اسے کبھی کوئی فرق نہیں پڑتا تھا کہ بجنبرہ کھولو یا بند رکھو، وہ جوں کا توں کھڑا رہتا۔ چھوٹا تیتز جو باہر آچکا تھا بھاگتا ہوا گیا اور ادھر ادھر نکرانے لگا مجھے لگا جیسے اپنے گھر کو بڑے تیتز کو ڈھونڈ رہا ہو، لگا جیسے اسے احساس ہو گیا کہ وہ گھر سے دور نکل آیا ہے، اور دوسری طرف بڑا تیتز بھی جان گیا کہ چھوٹو باہر نکل چکا ہے، اور پہلی بار میں نے بڑے کو بولتے سنا، کرب تھا اس آواز میں، روری تھی آواز اور اس کے پیر مسلسل پٹھرے کی زمین کھود رہے تھے جیسے ان ذروں نے ہی چھوٹو کو چھپا لیا ہو، اس نے ہر کونے، ہر ذرے کو کریدنا شروع کر دیا اور وہیں چھوٹو تیتز اب سنبھل چکا تھا اور بیجان سا ہو کر کمرے کے ایک کونے میں دبک کر بیٹھ گیا جیسے اسے نظر آ رہا ہو کہ اسکا انجام کیا ہونے والا ہے، اس نے غلط قدم اٹھالیا ہے۔ اس لمحے میرا دل چاہ رہا تھا کہ یہ بجنبرہ دوبارہ ویسے ہو جائے، یہ تکلیف ان دونوں کی زندگی میں آئی ہی نہ ہو، مجھے اپنا آپ گنہگار لگ رہا تھا۔

شام تک یہی منظر رہا اور ہم تینوں اپنی اپنی جگہ اپنے اپنے دھندوں کے مطابق پریشان رہے اور جب بھائی آئے تو چھوٹو کو دوبارہ اندر کیا، نفس میں پھر سے خوشی جھومی، مگر بیسکون سی خوشی، ایسے جیسے موت کے انتظار والی خوشی ہو جو خوشی نہیں حقیقت میں خوف، ڈر ہوتا ہے جو ہماری سانسیں وقت سے پہلے چھین لیتا ہے تبھی رات ہوئی سب اپنی اپنی خواہگا ہوں میں روز کے مطابق سو گئے۔ کسی کو نہیں معلوم تھا گزرا دن عام نہیں تھا، گزرتی رات معمول نہیں تھی، کہیں کوئی قبر، کہیں کوئی زندہ لاش دفنانی جاری تھی۔ اس نفس اور بادشاہت کے کھیل نے آج ایک اور جاندار بلین چڑھادیا تھا۔ خیر، دن چڑھتا ہے، سویرا ہوتا ہے تو منظر، خوبصورتی، حسن، ذوق، سوچ سب بدل جاتے ہیں کیونکہ بجنبرے کے اندر ایک زندہ لاش اور ایک جاہ و جلال والے ظالم، کم ظرف بیمار بادشاہ کا راج ہوتا ہے۔ جو نفس میں چھوٹو کو لہو لہان کر دیتا ہے بڑا اسکی کھال کو نوچ ڈالتا ہے، شائد اس لیے کہ اسے لگتا ہے کل جو بھاگا تھا تو دو بارہ بھاگ سکتا ہے، اسکی سلطنت سے کوئی کیوں بھاگ سکتا ہے بھلا، اس سے پہلے ہی قبر میں اتار دو۔ چھوٹو کو شائد معلوم تھا کہ محبت جان لیوا تھی، اسے گھٹن نظر آ رہی تھی تو وہ بھاگا تھا، بڑا خدا بن چکا تھا جہاں ہر چیز اسکے مطابق تھی چاہے پھر وہ نفس ہی کیوں نہ ہو۔ اور جو محبت اور شدت نظر آ رہی تھی وہ دراصل بے ثباتی تھی۔ اور اپنی بے ثباتی کے ساتھ جب چھوٹو کو بجنبرے سے نکالا تو اسکی آنکھیں ہم سے سوال کر رہی تھیں کہ کیا آپ بھی خدا ہو؟، کیا مرے قد، مری اوقات، مرے رنگ اور ممانثت کے آپ بھی سردار ہو، کیا میری بیڑ بان زندگی کے مالک آپ بھی ہو؟

کیا مرے علاوہ سب خدا ہیں؟ تو وہ کون ہے جس کی عبادت آپ انسان مصلوٰں پر کرتے ہو جس کی تسبیح روز و صبح ہم پرندے بیان کرتے ہیں؟

یہ کیا سراپ ہے؟ سر جھکاتے، ان سوالیہ نظروں اور نرم آنکھوں کے ساتھ چھوٹو کو مرہم لگائی اور اسے درخت پر بیٹھا دیا کہ وہ اڑ جاتے، اس نفس سے آزاد ہو جاتے کیوں کہ یہ جگہ اس کے قابل نہیں تھی، اسکی زندگی تو کچھ اور تھی اور وہ اب اڑ سکتا تھا مگر اس نے اڑنے سے انکار کر دیا، ووشائد اپنا سب کچھ سوچ چکا تھا اس گھر کے باسیوں کو، اس نے بھی محبت کر لی تھی مگر یہ اسکی محبت تو بہت مختلف تھی جو اس جگہ کے لوگوں نے اس سے کی تھی، بہر حال جان کی لاج رکھتے ہو؟، یا تنہا سے معذرت کرتے ہو؟ چھوٹو کو جنگل میں آزاد کر دیا گیا نہ جانے کتنے روز وہ وہاں بھی اسی خوف اور عذاب میں مرا ہوگا، پتا نہیں وہ اب اس ڈراؤنے خواب کو بھول بھی پایا ہوگا یا نہیں۔ مجھے لگتا ہے وہ آج بھی قید ہونے اور آزادی دونوں سے ڈرتا ہوگا، آج بھی میں خواب میں ڈر کر اٹھ جاتی ہوں کہ بڑے تیتز کی طرح میں

نے بھی کتنے چھوٹو زخمی کیے، ہم سب کہاں کہاں خدا بنے اور سامنے والوں کو اپنے پیانے اور محبت پر پرکھا، مجھے اپنے زاویے سے اور گزرے لمحوں سے خوف آنے لگا۔

اور اس واقعے نے مجھے رکنے اور پیچھے مڑ کر ہر نفس چاہے وہ انسانوں کے لیے ہو یا جانوروں اور پرندوں کے لیے، سوچنے پر مجبور کیا کہ کیا ہم محبت کے لبادوں میں نفرت کو فروغ دے رہے ہیں، کیا ہم اپنی تربیت، اپنی سوچ اور اپنے مسائل کا حل دوسروں کو سانس سے محروم کرنے میں ڈھونڈ رہے ہیں، کیا ہم خود کو دھوکا دے رہے ہیں، کیا ہم سب بڑے تیتز کی طرح خدا خدا کھیل رہے ہیں، کیا ہمیں خود کو اور ہر رشتے کو سمجھنے کی ضرورت ہے؟ کیا ہمیں کسی کو لبیل کرنے، چٹ لگانے کی ضرورت ہے کہ اگر وہ ہمارے مطابق نہ ہو تو اسے نوچ ڈالو، الفاظ سے، رویہ سے، سوچ سے، نگاہوں کے نشتر سے۔ ہمیں ابھی پھر سیکھنا ہے اپنے ارد گرد کی کہانیوں سے تاکہ ہم جی سکیں اور خوش ہو سکیں: ہمیں نفس در نفس نفسا نفسی کی قید سے آزاد ہونا ہے، ہمیں جینے کا حق دینا ہے۔

(شفیق پرویز)



نئی نسل، پرانے مسائل

معزز قارئین!

ہم اپنے اس شمارے میں ایک خاص حصہ بچوں کے لیے مختص کر رہے ہیں کیونکہ سب لوگوں کی طرح ہمارا بھی یہ ماننا ہے کہ بچے ہر بڑے بوڑھے کی زندگی میں خاص مقام رکھتے ہیں لیکن اردگرد کے مشاہدات کی بنیاد پر ہم یہ نتیجہ اخذ کرتے ہیں کی کچھ انسانی کردار رویہ جات بچوں کو اس خاص مقام سے محروم رکھنے کے لیے ارادی وغیر ارادی طور پر اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

انسانی تاریخ گواہ ہے کہ بچے عرصہ دراز تک غیر انسانی سلوک کا شکار رہے۔ کبھی یہ بدسلوکی ہیبت ناک شکل میں سامنے آئی اور ظلم و بربریت کی داستان رقم کر کے بچوں کے معصوم بچپن پر امنٹ شکاف چھوڑ گئی جو عمر کی کوئی اور منزل پر نہ کر سکی لیکن بعض اوقات یہ بدسلوکی اچھائی کا چولہ پہن کر بہت قبولی طور پر انسانی رویوں، اقدار اور اصولوں کے طور پر سامنے آتی ہے۔ صورت چاہے کوئی بھی ہو بچپن میں ہونے والے یہ غیر انسانی سلوک رویے تا دم آخر انسانی شخصیت کو متاثر کرتے رہتے ہیں۔ اگر حال کی بات کی جائے تو بظاہر یہ لگتا ہے کہ بچے اپنے حقوق حاصل کر چکے ہیں اور کوئی انسانی روح یہ ہمت نہیں کر سکتی کہ ان حقوق کو پامال کر سکے تو یہ بات کہنا بالکل بجابہوگا کہ انسان احمقوں کی جنت کا رہنے والا ہے۔ اگر اس بات سے اختلاف ہو تو ایک غیر جانبدار نظر اردگرد دوڑا لیجیے۔

اس حقیقت کی وضاحت کے لیے بچوں کی زندگی میں موجود اہم شخصیات کا مطالعہ ضروری ہے جو کہ والدین اور اساتذہ ہیں نیز ان شخصیات کے صحتمندانہ وغیر صحتمندانہ رویہ جات بچوں کے خصوصی و عمومی مسائل اور ان کے حل کی صلاحیتوں کو بہت گہرائی تک متاثر کرتے ہیں۔

قارئین! بانچہ اطفال کا مقصد آپکی توجہ ان مسائل کی طرف مبذول کروانا ہے جنکی کی بیشی کا براہ راست تعلق اساتذہ اور والدین کے رویوں، توقعات اور برتاؤ کے ساتھ ہے۔

ان مسائل کو چار اقسام میں بانگیا گیا ہے جو کہ درج ذیل ہیں

جسمانی مسائل

جذباتی مسائل

سماجی مسائل

پڑھنے کے مسائل

جسمانی مسائل

یہ وہ مسائل ہیں جو مکمل طور پر کبھی ٹھیک نہیں ہو سکتے اور تاحیات ساتھ رہتے ہیں۔ عموماً یہ مسائل پیدائشی ہوتے ہیں لیکن یہ حادثاتی طور پر بھی رونما ہو سکتے ہیں۔ مسائل پیدائشی ہوں یا حادثاتی ان سے بچنے کے لئے بہت سی تدابیر اختیار کی جاسکتی ہیں جیسا کہ پیدائشی مسائل سے بچنے کے لئے حمل کے دوران ماں کی صحت کا خاص خیال رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے کیونکہ ماں کی صحت کا براہِ راست بچے کی صحت پر اثر ہوتا ہے۔ اسی لئے بچے کی بہتر نشوونما کے لئے ضروری ہے کہ ماں کے جسمانی و ذہنی آرام کا خاص خیال رکھا جائے اور پرسکون ماحول فراہم کیا جائے۔ ماں کی خوراک کے ساتھ ساتھ اس کا ذہنی سکون بھی بچے کے ذہنی توازن کے لئے ضروری ہے۔ بچے کی صحت کی ذمہ داری صرف حمل کے دوران ہی لاحق نہیں ہوتی بلکہ اس دنیا میں آنے کے بعد بھی وہ اپنی ابتدائی ضروریات

کے لئے دوسروں کا محتاج ہوتا ہے۔ حادثاتی مسائل سے بچنے کے لئے ضروری ہے کہ بچے کے دنیا میں آنے کے بعد اسکی ذہنی و جسمانی صحت کا خاص خیال رکھا جائے جو کہ اسکا اولین حق ہے کیونکہ حمل کے دوران صرف ماں کی ذہنی و جسمانی صحت بچے کی صحت پر اثر انداز ہوتی ہے لیکن دنیا میں آنے کے بعد نہ صرف بچے کے والدین بلکہ اس کے اردگرد کا پورا ماحول ذمہ دار ہوتا ہے جیسا کہ بچے کے دوست و احباب، والدین و اساتذہ کا سلوک اور عزیز واقارب سے وابستگی بھی اہم کردار ادا کرتی ہے۔ بچے بہت نازک ہوتے ہیں اس لیے بڑوں کو خاص طور پر والدین کو چاہیے کہ ان سے پیار یا غصہ کرتے وقت نرمی سے پیش آئیں اور ان کو احتیاط سے نرم ہاتھوں سے چھوئیں کیونکہ بچے کا جسم ابھی نشوونما کے عمل سے گزر رہا ہوتا ہے اسی لئے اگر بچے کو پیار سے بھی ہتھوڑا جائے تو وہ بچے کے جسم کی ساخت و افعال خاص کر اس کی ریڑھ کی ہڈی کے لئے نقصان کا باعث بن سکتا ہے۔ اگر ان عوامل میں لا پرواہی برتی جائے تو بچہ کو بہت سے مسائل کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے جیسا کہ جسمانی کمزوری، چلنے پھرنے میں مسئلہ، بولنے میں مسئلہ، سننے میں مسئلہ، سانس لینے میں دشواری، بینائی میں کمزوری، ہاتھوں میں کمزوری کے باعث لکھ نہ پانا یا کوئی کام نہ کر پانا۔ اگر بچے جسمانی کمزوری کے ساتھ ہے تو وہ دوسرے بچوں سے خاص ہوتے ہیں اس لیے وہ زیادہ توجہ، احتیاط اور دیکھ بھال کے محتاج ہوتے ہیں۔ لہذا والدین و اساتذہ کو چاہیے کہ ان بچوں کے ساتھ صبر و تحمل کے ساتھ برتاؤ کریں کیونکہ ان بچوں کو اپنا کام پایہ تکمیل تک پہنچانے کے لئے دوسرے بچوں کی نسبت زیادہ وقت درکار ہوتا ہے مثلاً کھانا کھانا، نہانا دھونا، بیت الخلاء کا استعمال، کپڑے پہننا، جوتے پہننا یا پڑھنا لکھنا وغیرہ۔ مثال کے طور پر اگر کوئی بچہ کسی جسمانی کمزوری مثلاً ہاتھوں میں کمزوری کے ساتھ ہے تو اسے کھانا کھانے میں، کپڑے پہننے میں دوسروں کی مدد کی ضرورت ہوگی لیکن اگر وہ بچہ خود کوشش کرے گا تو اسے دوسروں کی نسبت زیادہ وقت درکار ہوگا اس لیے والدین کو چاہیے کہ اس وقت اس بچے کے ساتھ صبر و تحمل سے پیش آئیں اور اسکو اپنا کام مکمل کرنے کا پورا وقت دیں اور اگر اس کو مدد کی ضرورت ہو تو اس کی مدد کر دیں۔ اسی طرح اساتذہ کو بھی چاہیے کہ ایسے بچوں کا خصوصی خیال رکھیں اور ان بچوں کو اپنا کام ختم کرنے کے لیے دوسرے بچوں کی نسبت زیادہ وقت لگتا ہے تو ان کو چاہیے کہ وہ ان بچوں کو زیادہ وقت دیں اور ان کی حوصلہ افزائی کریں۔ نیز بے جا ڈانٹ پھٹکا ر اور بے صبری کے مظاہرہ سے بچوں میں مزید مسائل پیدا کرنے کا ذریعہ نہ بنیں۔

ماں کی صحت کا براہِ راست بچے کی صحت پر اثر ہوتا ہے۔

جذباتی مسائل

جسمانی مسائل کے ساتھ ساتھ بچوں کے جذباتی مسائل بھی بہت اہمیت کے حامل ہوتے ہیں۔ جذباتی مسائل سے مراد وہ مسائل ہیں جو بظاہر تو دکھائی نہیں دیتے مگر یہ مسائل کسی جسمانی یا کارکردگی کے مسائل کی وجہ سے پیش آتے ہیں اسی لیے ان مسئلوں کو سمجھنے کے لئے اصل وجہ کو جاننا بہت ضروری ہے۔ مثلاً ایک بچہ اداس ہے تو وہ دوسروں سے الگ بیٹھ جائے گا اور گھر میں یا سکول میں کسی کام میں دلچسپی نہیں لے گا تو والدین اور اساتذہ کو اسکی دلچسپی نہ لینے کی اصل وجہ یعنی اس کی اداسی کو جاننے کی کوشش کرنی چاہیے تا کہ وہ بچہ کی اداسی کو ختم کر کے اس کو زندگی کی باقی خوشیوں میں حصہ لینے کے قابل بناسکیں۔ اسی طرح کسی جسمانی مسئلہ کی وجہ سے جذباتی مسائل پیش آسکتے ہیں جیسا کہ ایک بچہ جسمانی کمزوری کی وجہ سے ہیبت الخلاء کے استعمال کے لئے دوسروں کا محتاج ہے تو اس محتاجی سے وہ بچہ چڑچڑاپن محسوس کر سکتا

ہے اور اسی وجہ سے جب اس بچہ کو سکول میں ملازموں کی مدد لینی پڑتی ہو اور اس کو دوسروں کے سامنے برہنہ ہونے میں عار محسوس ہوتی ہو تو اس کا اظہار وہ ان سے غصے سے بات کر کے یا رو کر کرے گا۔ والدین اور اساتذہ کا فرض ہے کہ وہ اپنے بچوں میں پائے جانے والے جذباتی مسائل جیسا کہ چڑچڑاپن، اداسی، غصہ کرنا، اکیلا پن، خوفزدہ ہونا، گھبراجانا، بے حسی، خفگی، بے چینی، شرمندگی، چھوٹی چرانایا حل تلاش نہ کرنا دراصل ان کے بنیادی حقوق کا انکار ہے۔

سماجی مسائل۔

سماجی مسائل سے مراد وہ تمام مسائل ہیں جو بچے کو اپنے اردگرد رہنے والے لوگوں کے ساتھ ایک مثبت رشتہ قائم کرنے میں پریش آتے ہیں۔ جیسا کہ دوسروں سے بات کرتے ہوئے ہچکچاہٹ محسوس کرنا، بات کرنے میں پہل نہ کرنا، اپنی بات کو دوسروں کو سمجھانہ پانا، زبانی اور غیر زبانی مہارتوں کا دوسروں سے بات چیت کرتے ہوئے استعمال نہ کر پانا وغیرہ۔

مثال کے طور پر ایک بچی کی بڑی بہن ہمیشہ مہمانوں کو ملتی ہے اور والدہ کے ساتھ میل جول میں سرفہرست رہتی ہے، مگر کچھ سال بعد جب بڑی بہن کی شادی ہو جاتی ہے۔ تو بچی کی والدہ ساری ذمہ داری ایک دم بچی پر ڈال دینے کے بعد اس سے بھی اسی میل جول کی امید کرتی ہے۔ لہذا وہ بچی کو مہمانوں کے سامنے جانے اور میل جول کی تلقین کرتی ہے۔ جبکہ بچی لوگوں کے سامنے جاتی ہوئے ہچکچاتی ہے۔ کیونکہ بچی کو شروع سے ان سب باتوں کی عادت نہیں ہے۔ اس صورت حال میں والدین کو چاہیں گے بچی کو آہستہ آہستہ لوگوں کے سامنے لیا جائے اور آہستہ آہستہ لوگوں کی تعداد بڑھائی جائے اور اس بات کا بھی خیال رکھا جائے کہ پہلے بچی کا سامنا ہم عمر کے ساتھ کروایا جائے اور بعد میں بڑی عمر کے لوگوں کے ساتھ سامنا کروایا جائے۔ اور ساتھ ساتھ بچی کا بڑی بہن کے ساتھ مقابلہ کر کے حوصلہ شکنی کی بجائے بچی کے مسئلہ کو سمجھتے ہوئے بچی کی حوصلہ افزائی کی جائے۔

لہذا والدین سے گزارش ہے کہ وہ روزمرہ زندگی میں بچوں کو دوسروں کے سامنے تنقید کا نشانہ بنانے کی بجائے ان سے ان کے مسائل کے بارے میں اکیلے میں بات کریں۔ کیونکہ جب ہم بچوں کو دوسروں کے سامنے ڈالتے ہیں تو بچوں کے لیے بعد میں ان لوگوں کا سامنا کرنا مشکل ہو جاتا ہے اور یہ تنقید بچوں کے لیے شرمندگی اور خود اعتمادی میں کمی کا باعث بنتی ہے۔ اور سماجی مسائل کی بنیاد ڈالتی ہے۔

بالکل اسی طرح اساتذہ سے گزارش ہے کہ اگر وہ کسی بچے کو سماجی مسائل کے ساتھ دوچار پائیں تو انھیں کلاس میں ہونے والی سرگرمیوں میں حصہ لینے اور بولنے کا باقی بچوں سے زیادہ موقع فراہم کریں اور ان کی حوصلہ افزائی کریں۔ کیونکہ اگر بچہ سماجی مسائل سے دوچار ہو تو ان مسائل سے مقابلہ کرنے کے لیے بچے کو کسی سماجی رکن کی مدد درکار ہوتی ہے۔

پڑھنے کے مسائل۔

ان مسائل سے مراد وہ مسائل ہیں جو بچوں میں اداسی، تناؤ، کمزوری، ماحولیاتی مسائل یا کسی اور مسئلے کی بدولت پڑھنے لکھنے میں دشواری کا باعث بنیں۔ ان مسائل میں جوڑ توڑ کا مسئلہ، لفظوں کی پہچان میں کمی، لکھائی کا سمجھنا آنا، توجہ میں خلل آنا، دلچسپی میں کمی کے باعث پڑھ نہ پانا، یاد کرنے میں دشواری، کسی خاص مضمون میں مشکل پیش آنا اور دیگر مسائل شامل ہیں۔

مثال کے طور پر ایک بچہ پڑھائی کے لیے بہت وقت صرف کرتا ہے لیکن پھر بھی ماحولیاتی شور کی آلودگی کے باعث بچے کی توجہ میں بار بار خلل پیدا ہوتا ہے۔ اور اس مسلسل خلل کے باعث بچہ پڑھائی کے لیے بہت زیادہ وقت مختصر کرنے کے باوجود بھی یاد نہیں کر پاتا۔ اس صورتحال میں والدین کو چاہئے کہ وہ بچے کو پڑھائی کے لئے پرسکون ماحول فراہم کریں۔

قارئین سے گزارش ہے کہ اگر آپ کے بچے پڑھائی کے مسائل سے دوچار ہیں تو جاننے کی کوشش کریں کے آخر اس کی وجہ کیا بن رہی ہے اور بچوں کو ڈانٹنے کی بجائے ان مسائل کو سمجھنے اور حل کرنے کی کوشش کریں۔ ساتھ ہی ساتھ ہمیں اس بات کو سمجھنے کی ضرورت ہے کہ یہ مسائل ناہی صرف والدین کی ذمہ داری ہیں اور ناہی صرف اساتذہ کی، بلکہ ضرورت اس بات کی ہے کہ بچے کی ضروریات کو سامنے رکھتے ہوئے دونوں کو مل جول کام کرنا ہے۔ تا کہ بچے کی صلاحیات کو زیادہ سے زیادہ نکھار سکیں۔

لہذا والدین اور اساتذہ کا فرض بنتا ہے کہ اگر وہ بچے کو اوپر بتائے گئے مسائل میں سے کسی مسئلے کے ساتھ پائیں تو وہ اس بچے کو دوسرے بچوں سے زیادہ توجہ اور دیکھ بھال فراہم کریں۔ کیونکہ یہ بچے دوسرے بچوں کی نسبت ہماری توجہ کے زیادہ مستحق ہوتے ہیں۔ بچوں کو صرف جینے کے نہیں بہتر جینے کے قابل بنائیں کیونکہ ایک بچے کا آج کل ایک گھرانے کا مستقبل ہے۔ اپنا اور اپنے بچوں کا خیال رکھیں۔

شکریہ!

(عائشہ امین، نورنب)

کہ چہرے کون پڑھتا ہے؟

چہرے کون پڑھتا ہے؟

اکثر لوگ کہتے ہیں

میرا چہرہ بھی پڑھئے نہ

بتائیں اس میں کیا لکھا

میں کب لندن کو جاؤں گا؟

کب شادی مناؤں گا؟

اور تب سے آج تک میں اک

کشمش میں زندہ تھی

کہ چہرے کون پڑھتا ہے؟

آخر اک روز

راز کھلتا ہے

اک کردار ملتا ہے

کہانی جیتی ہے

اور بتاتی ہے کہ

چہرے کون پڑھتا ہے

اک معصوم بچہ

جس کی رنگت تھی

بلا جشی والی

کہا یہ جاتا کہ تھی وہ کالی

تو ایک کالا بچہ

نہ سنا جاتا، نہ سمجھا جاتا

بس دیکھا جاتا اور بولا جاتا

نالائق

نا سمجھ

بد صورت

پاگل

گوڈگا، بہرہ انسان

جس کا مقام، کلاس کے باہر ہاتھ اوپر سزا میں تھا

مگر وہ تو بول اور سن سکتا تھا

لیکن ان القاب کے بعد

اس نے کہنے والوں کی لاج رکھی تھی

چہرے پر لگا کرسفید کالک

سمجھ کی ایسے مثال رکھی تھی

اس کی آنکھوں میں کئی نسلوں نے

نیم خودکشی اختیار کر لی تھی

کہ کالے جسم پر سفید دھبے

چیتختے تھے قبر سے زیادہ

اس کو اس سے جدا تھے کرتے

اور پوچے جاتے ابر سے زیادہ

کہ دودھ دنیا میں اس کی رنگت

سیاہ سے بھی سیاہ تر تھی

مزید اس پر سفید تارے

کسی کفن سے جدا ہی کب تھے

تو اسکی قسمت میں تھا بس اتنا

ہاتھ اوپر، سانس ساکن

اس کے تخیل میں چھیدا تے

کہ نیچے آتے تو پیرے جاتے

سفید رنگوں کے تمام ہالے

وہ کچھ بھی اوڑھے، وہ کچھ بھی پہنے

وہ ہے وہ ہیں یہ جہاں وہ کل تھا

کہ اس کے جیسے جہاں میں کتنے

روزی تو مر رہے ہیں

روزی تو کتنے ہاتھ

سزا میں پونہی لٹک رہے ہیں

کہ آپ میں اور ہماری دنیا

قبول انکو نہ کر رہے ہیں

آپ خود ہی تو

دیکھیں سرکار! چہرے کیسے پڑھ رہے ہیں

آج بھی ہم وہ ہیں پٹھرے

چہرے پڑھنے سے کچھ نہ ہوگا

آگے بڑھئے خود بھی دیکھئے

کتنے قتل رویے کر رہے ہیں

اے ماں تو ہے کہاں

بچھڑی میں تجھ سے نہ جانوں ماں کب سے

اے تقدیر مجھے میرا بچپن لوٹا دے

خوابوں میں دیکھوں میں انجان چہرے

مجھ کو میری ماں کا چہرہ دکھا دے

ایکلی میں ڈرتی ہوں سائے سے اپنے

اے وقت مجھے ماں کے سینے سے لگا دے

زمانے کی بھیڑ میں ڈنڈھوں میں خود کو

کوئی مجھے ماں کی چوکھٹ سے ملا دے

اندھیرے راستے پر بھٹکتی رہی ہوں

اے راہبر! چراغ میرے رستوں کو لا دے

نہ دیکھوں زمانے میں اب کسی کو مہرباں

کوئی آنکھوں سے میری یہ پردہ ہٹا دے

مجھے میرے رب کوئی منزل دکھا دے

یاد دل سے میری سب حسرتوں کو مٹا دے

ملے اک رہبر مجھے راہگروں پے

جو مجھے روشنی کی امیدیں دلا دے

(عالیہ ناز)

(شفیق پرویز)



یہ حقیقت ہے کہ جب اللہ تعالیٰ کسی انسان کو عزت، پروقا شخصیت اور بلند مقام دینا چاہتا ہے تو اسکی تعلیم و تربیت کے لئے ایک اچھے ادارے کے ساتھ ساتھ بہترین اساتذہ کا انتظام بھی فرما دیتا ہے۔ میرا شمار بھی انہی خوش قسمت افراد میں ہوتا ہے کہ خدا نے مجھے انسٹیٹیوٹ آف کلینکل سائیکالوجی جیسے ادارے میں ملک کے بہترین اساتذہ سے پڑھنے کا موقع دیا۔ مجھے یاد ہے انسٹیٹیوٹ آف کلینکل سائیکالوجی میں آنے سے پہلے میں ایک سیشنل ایجوکیشن ادارے میں بطور استاد پڑھا رہی تھا لیکن میری زندگی بالکل ایسی نہیں تھی جیسی آج ہے۔ انسٹیٹیوٹ آف کلینکل سائیکالوجی میں داخلہ لینے کے بعد میری شخصیت میں واضح تبدیلی آئی اور مجھ میں علم حاصل ہونے کے ساتھ ساتھ خود اعتمادی پیدا ہوئی اور میں مکمل پروفیشنل سائیکالوجسٹ بن گیا۔ میرے لئے یہ اور بھی فخر کی بات ہے کہ میں نے تقریباً ایک سال تک انسٹیٹیوٹ آف کلینکل سائیکالوجی میں بطور وزٹنگ لیکچرار اور پلیسمنٹ سپروائزر کام کیا اور اب میں ایس او ایس میں ایک کامیاب کلینکل سائیکالوجسٹ کے طور پر کام کر رہا ہوں۔ جس میں ادارہ ہذا کی طرف سے میرے کام کو بہت پسند کیا جا رہا ہے اور وقفا وقتاً مجھے بطور ایکسٹرنل ایگزامینر مدعو کیا جاتا ہے

قسمت نوع بشر تبدیل ہوتی ہے یہاں
اس مقدس فرض کی تکمیل ہوتی ہے یہاں

محمد علی جوادر ضا

اے میرے قلم مجھے تو ہی بتا
میں داستان زندگی میں لکھوں کیا
نہ الفاظ ہیں میرے
نہ زندگی ہے میری ہمقدم
سفر دنیا مشکل وقت پر ہے کھڑا
کیونکہ بندہ ہی بندے سے ہے لڑا
کوئی جانتا نہیں اس رب کا راستہ
جس پے چلتے ہوئے سکوں ہے ملتا
چھوڑا ہے ہم نے محبت کی راہوں کو
توڑا ہے ہم نے اپنے آباء کی اقدار کو
پریشان دل ہے ہر ایک یہاں
کوئی جانتا نہیں ہے کہ منزل کہاں
رشتوں کی ڈور کو ہم نے ہے کھویا
نفرتوں کا بیج ہر طرف ہے بویا
اے میرے قلم مجھے تو ہی بتا
میں داستان زندگی میں لکھوں کیا

(وجیہہ خالد)

