



# THE CLINICAL PSYCHOLOGIST

Volume 2, December 2017

## Inside this Issue

Editorial Desk

Counsellor's Corner

Psychology Services in  
Pakistan's Schools

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](http://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**, Rector UMT, 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

# MEGA EVENT



**ORGANIZED BY**  
**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 via introducing different disciplinary fields of Psychology offered as certificate courses. The certificate courses include are as following

## Conference Themes:

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

SO,

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

Your suggestions are highly appreciated, for contact see Editorial Page.

Team "The Clinical Psychologist|



## Director's Message

We are pleased to announce the publication of second volume of the 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**

<b>Sr. no</b>	<b>Content</b>	<b>Page #</b>
1	Counsellor's Corner	1
2	School Psychology Services in Pakistan's	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 counseling services, these are the most frequently asked questions by the clients:

## **Do weak individuals come for clinical counseling?**

Clients who come for clinical counseling are considered to be weak by their families and friends whereas entering the clinical counseling 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 secretive?**

Ethically and professionally, confidentiality is the main consideration for clinical counselors. Clinical counselors can't share any information of the clients without their consent. There are certain extreme conditions in which the clinical counselors 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, counselors can publish research without disclosing the client's real name.

## **Do clinical counselors also need counseling?**

Clinical counselors 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 remained unresolved; they can corrode the clinical counselors from the inside and make them visit other clinical counselors.

## **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 counselors 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.

“ Expect the best, Prepare for the worst.  
(Muhammad Ali Jinnah) ”

## **Is clinical counseling only required for serious issues?**

Clinical counseling 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 the individuals. Serious issues definitely look forward to clinical counseling but if we take them seriously at the early level they will never turn into disasters.

## Counsellor's Corner

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

It is good to have a friend who can help but can't play the role of clinical counselor as there is always a boundary to share information with the 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 specialized to deal with the issues and they might not know

how to handle them.

**Zobia Amin**

“A person's tongue can give you the taste of his heart.  
(Ibn al-Qayyim) ”

“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's

Children are the building block of our society. Parents and teachers spend a great deal of time and play 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 repercussion 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 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 the school children. Both projects gave strong foundation to School Psychology as discipline. Along with numerous researches both at MS and PhD level from 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 anxiousness, 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 Psychologists should be the qualified MS Clinical Psychologist or MS Clinical Counselor. 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**

These school psychology and counseling services should be provided with the collaboration of school principal, teachers and parents to understand the child's problem and manage it effectively. The given steps 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, teachers should conduct individual sessions 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. Researches 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 that include speaking, writing, body language, eye contact, facial expressions, posture, touch and so on. Like other ways of communication, handwriting also indicates about 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 motivated by the subconscious ideo-motor response reflecting your behavior and personality traits. Simply, when an individual writes the ideo-motor response starts working in the form of letters and get decoded on the paper through the fingers.

The handwriting analysis is also called graphology that 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 intends at 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 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 and help to lead to furnishing 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 above mentioned uses, handwriting analysis can be used by lawyers, forensic experts for solving criminal and fraudulent cases. Mental health professional 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 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 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 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 in internationally. They lack training. Even the domestic scene of cricket in Pakistan is declining, as we lack on 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-psycho-social 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-psycho-social skills.

When we talk about biological trait, 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 matches with yesterday training (ZM, 4:10 pm 24 Jan 2017). A team need 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

# Psychosocial Issues of Pakistani Players in Domestic Cricket

and complete that goal (Cox, 2006). It has also been observed that team doesn't 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 help 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 the 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 a basic training of psychological skilfulness has to provided to all cricketers, so when they enter the international cricket platform, they should be well equipped to deal with tough situations of the cricket ground.

**Sara Subhan**



**Once you  
choose hope,  
anything's  
possible**

# Shatter the Darkness

Several months ago, I happened to learn about the most horrific happening of the 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 too. Child sexual abuse is one of the worst ills of our society. Before explaining the consequences of this abuse, it is very important to know about it.

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 child but also destroy his worth.

According to a research, there are 87000 cases of sexual abuse which have been uncovered in Pakistan during the last two years. These are only those incidents that have been reported. However, there are many cases which have not been reported

by families due to shame, guilt and integrity. The worst scenario is that the child does not know himself that he is 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 leave marks in the minds of children and they never forget such events. 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.

“**The quieter you become, the more you are able to hear.**”  
(Rumi)

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

It is important to understand that abuse often follows the same pattern. Instead of getting suspicious on every other person, it

# Shatter the Darkness

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 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 of child's feelings. If your child suddenly, starts feeling disgust, shame, fear, despair, sad or become quiet then you need to talk to your child and make him feel comfortable and acceptable. You should also teach your child about keeping no secrets and don't make them feel threatened by you. Be friendly with them and get involve in their life. It is also equally important to act in the same way because child might not learn from your words but he will always learn through your actions. Minimize the distance between yourself and your child; if your child wants to talk, you 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 convey their feelings through their facial expressions and behaviors, so it very significant to be alert.

**“ Psychology without application is like hammer without nails  
(Zahid Mahmood) ”**

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.

**“ We know what we are  
but not what we may be  
-Ophelia in Hamlet ”**

The pressure on child for being quiet in this matter is huge. It takes great courage to talk about this. So it is very important that they 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 the 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 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

# Shatter the Darkness

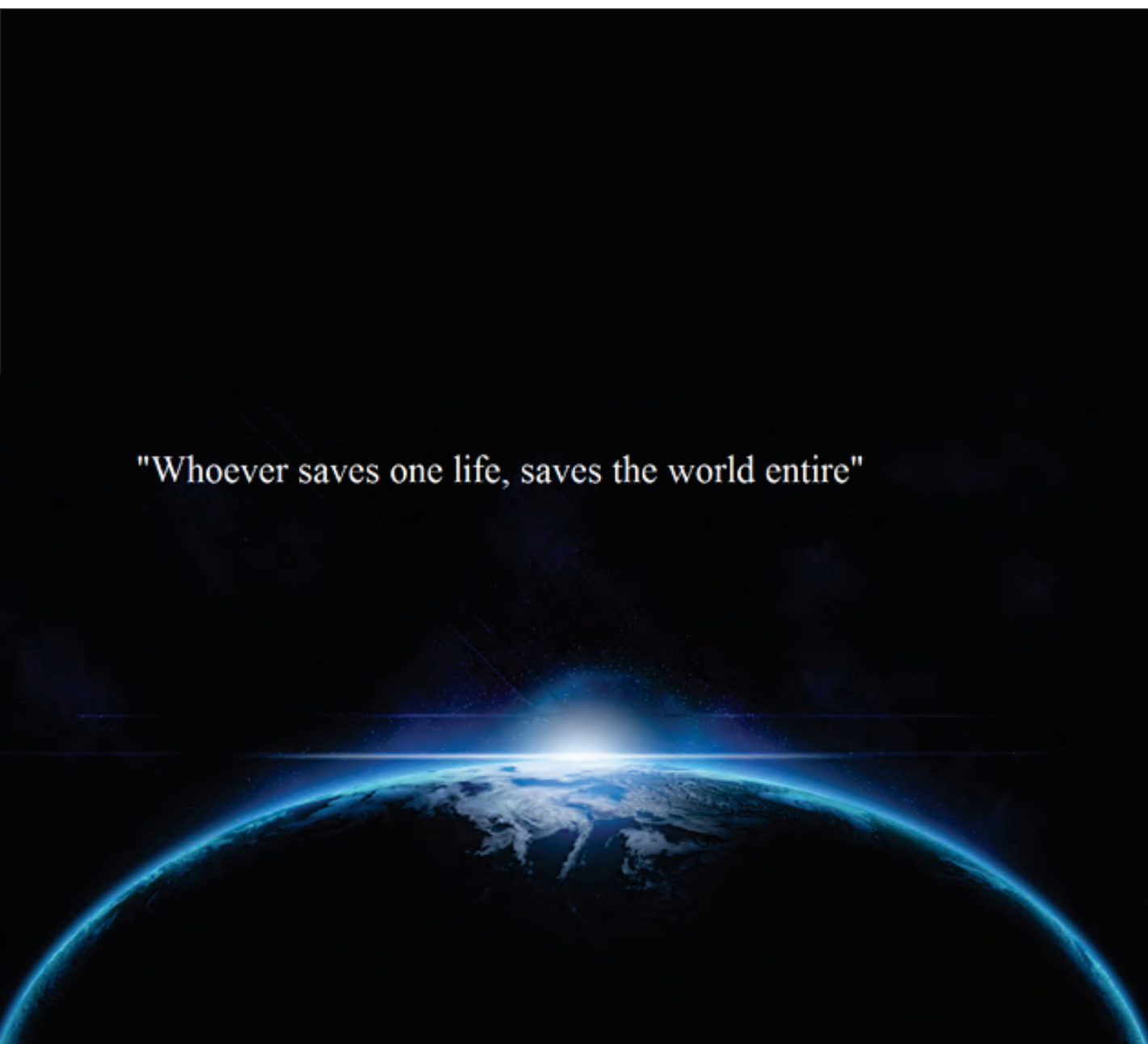
how they should respond in such situations. To protect children from sexual abuse, strict laws should be made and they should be implemented in the country. Such laws should be explained in detail, what comes in the domain of sexual abuse.

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 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 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 infant crying then he would become clingy and dependent. Child's crying is a way of communication with his parents. When a parent "consistently" respond to a child's crying and meet his needs in a positive manner, the child learns that his parents are reliable and safe source of comfort that he can trust. The child feels connected and loved by the parents. Such positive parental attachment, consistent and responses help the child to feel emotionally secure, tolerate separation anxiety from their parents and learn to trust them. It builds confidence, assure a child that parents will be there during the time of need and eventually infant learns to soothe himself and resulting in less fussiness.

You know your child's needs better than anyone, so ignore advices from those who subscribe to spoiling myth. Pick your child up and reassure that you are there to help him and make him learn to manage his world. Let him know that you really care for him enough to respond to his needs which will give your child foundation he needs 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 a 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. The overprotected child is the one who gets upset whenever his caregiver leaves and he runs toward him when he comes back. The overly attached child ultimately becomes an overly attached adult who goes after loved one for the comfort and support, and also eager to reciprocate when table is turned.

**“ The brain is wider than the sky.  
Emily Dickinson  
(1830-1886) ”**

The child at end of the spectrum insecure anxious gets upset when caregiver leaves him and he is not easily soothed as the caregiver provided great source of comfort to him. As being adults, he tends to obsessively hound about his relationships instead of taking things slowly; he gets overly dramatic to get attention.

The insecure avoidant child has high stress hormone and sometimes high sky heart rate. He doesn't register distress when caregiver leaves and returns because he is used to being rebuffed or ignored. As an insecure avoidant adult, he tends to have trouble with intimacy and more likely to leave relationship (specifically if going well) and resist talking about his feelings.

These attachments are usually the lingering results of situations where in childhood parent/caregiver was inconsistent or unresponsive towards the needs of the child. Secure attachment is not about being perfect parent but understanding child's 'communication' to repair the inevitable rifts

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

on time. It's all about Parent-Child bond and its significance for survival and development of that child. Understanding the nature and effects of attachment in childhood is essentially vital and valuable for good parenting practice, and then the subsequent social, emotional and psychological health of the child who is likely to provide the similar parenting to his/her children.

**Sonia Mukhtar**

“Great spirits have often overcome violent opposition from mediocre minds.  
Albert Einstein,  
(1879-1955) ”

*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 are also going to be blessed soon. Verily, their joyousness was a bit justified as they have been combating with infertility for more than a decade. With the passage of time, their dreams for their only child kept on growing as the birth of Duraiz was not less than a miracle for them.

**“I am not bound to succeed, but I am bound to live up to what light I have.  
Abraham Lincoln  
(1809-1865) ”**

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

like a 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 of knowing that it was too late.

Now imagine, would Irij ever let her beloved son watch cartoons if she knew the consequences of them? She had no idea that one day these cartoons may take life of her only son who she got after million prayers. This is the only single story out of hundreds but this is the irony 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 these 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 could have created on these innocent minds. Most of the parents consider cartoons harmless and best entertainment for their offspring.

**“Don't become a mere recorder of facts, but try to penetrate the mystery of their origin.  
Ivan Pavlov  
(1849-1936) ”**

They assume that a child lack the ability to understand any inappropriate content presented in cartoons. However, they neglect the fact that children are not only the keen observers but also incredible imitators. Furthermore, the present age's parents also forget the fact that their children spend more time at cartoons than

# Biopsychosocial Dilemma of Cartoons on Little Spectators

any other outdoor 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 child's heart and mind. This is best summed up by Winnie the Pooh (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 bring awareness that the miraculous power of cartoons contains both good and black magic. The concern is not for kids watching cartoons but the context they have been watching and the extent of their dependence. The major focus is to aware caregivers 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 it to be like 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, the young brain at the early stages of development functions the same way. When a child reached at the age of 12, he/she has already spend 18,000 hours on cartoons, therefore, it can be inferred that cartoons would eventually have a significant impact on the way that young mind thinks and behaves. Furthermore, most of the children

became 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 affect their physical health. Similarly, cartoons play a role in the psychological development of children. The children learn best by mimicry but unfortunately their innocent minds lack the tendency to differentiate between positive and negative aspects of things. The cartoons inspired children when exposed to violent/aggressive or fantasy or sexual contexts, try to role play their super heroes like poor Duraiz did.

“ The greatest discovery of my generation is that human beings can alter their lives by altering their attitudes of mind.  
William James  
(1842-1910) ”

The impacts of cartoons are also affecting cultural values of our society. Most of the cartoons are developed by other 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 that may not be good for their development. In west it is common practice to have relations outside of marriage but in east it is considered forbidden. We should not allow our children to watch these cartoons unsupervised or they will face the same consequences like Duraiz's parents. Thus the caregivers have a huge

# Biopsychosocial Dilemma of Cartoons on Little Spectators

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**

“ There is nothing either good or bad, but thinking makes it so.  
Shakespeare (Hamlet) ”

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 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 one's 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 an extraordinary life. They are the ones who are living a dignified life and we should do the 'real thing' like spending time with them. We should sit with them and talk about their happiness and life in general. It will make them happy and worthy in their own eyes. This is the real change which should be understood and followed, rather than having discussions on Facebook and WhatsApp all the time.

**“ Education survives when what has been learnt has been forgotten.  
B.F. Skinner  
(1904-1990) ”**

This reminds me of a concept related to flow; flow is a psychological state, identified

by Mihaly Csikszentmihalyi in 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.”

**“ There is in every child at every stage a new miracle of vigorous unfolding.  
Erik Erikson  
(1902-1994) ”**

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, behaviours and its 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 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 of Facebook!

Happy Discovering!

**Maha Azhar**

“ We must learn to live together as brothers or perish together as fools.

**Martin Luther King Jr.**

(1929-1968) ”

**Don't let someone dim you're 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 of 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 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 behavior and concerns according to their surroundings.

Instead of going into nature and nurture debate, we tend to forget 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 in most of cases. It was evident from their innocent faces that inappropriate parental practices were the root cause of such aggressions 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 consequences or face psychological issues, which can be defeated through lot of 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 sufferer tends to fuel the whole scenario, where their own loved ones/caregivers do not consider these memory lapses, different behaviors and emotions seriously and mostly think that the person is trying to get attention, since they are getting old and has nothing to do productive 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's 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 patient more in control of 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

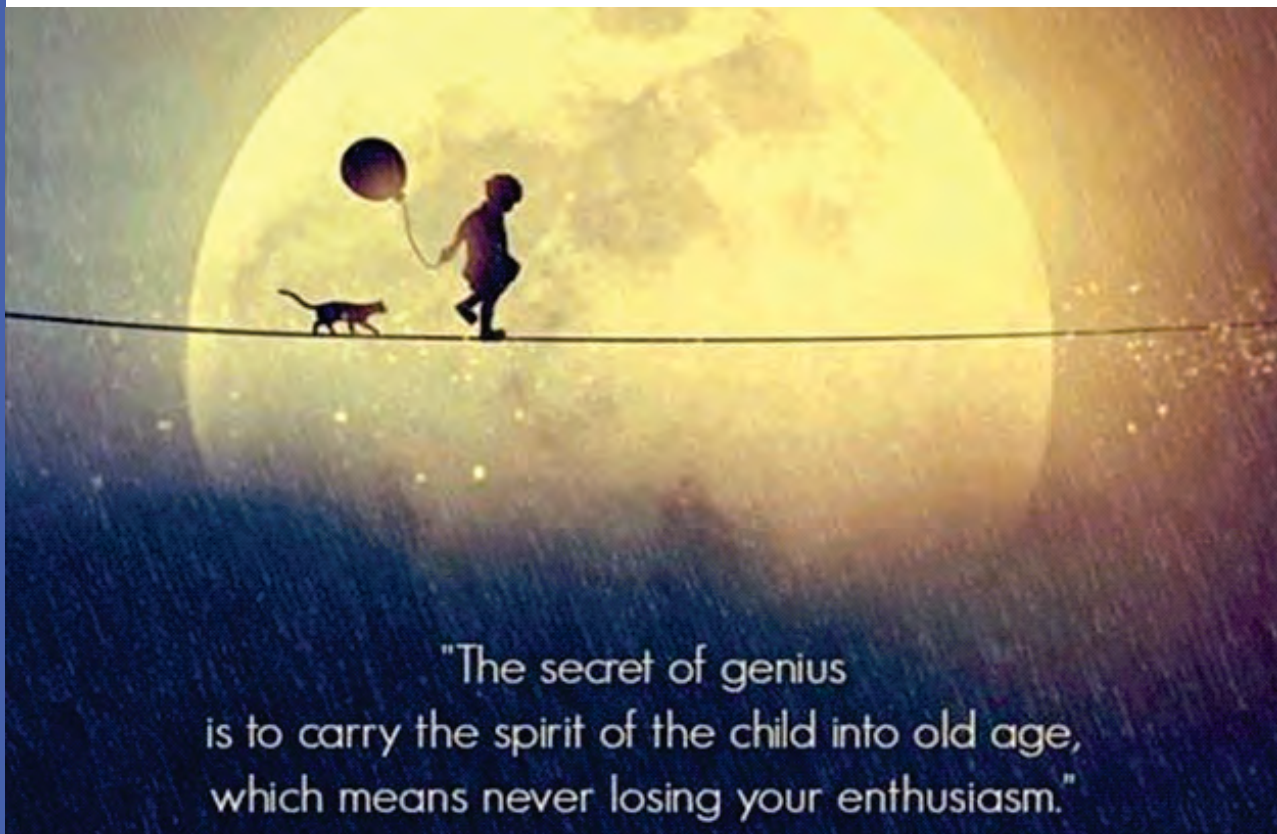
# Alzheimer's Disease: An Insight

support, make the most of their abilities and potentially benefit from drug and non-drug treatments available. An early diagnosis gives someone a chance to explain to family and friends, the changes happening in their life. The caregivers may also accept the ever-changing situation in the sufferer's life and could also be aided to adapt to those situations accordingly, which 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, as it allows people to understand the distinction with other age related problems like between an age related forgetful process and a clinical memory loss. It also helps the patient 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 individual 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."

"The greatest discovery of my generation is that human beings can alter their lives by altering their attitudes of mind." William James (1842-1910)

"There is nothing either good or bad, but thinking makes it so." Shakespeare (Hamlet)

"Education survives when what has been learnt has been forgotten." B.F. Skinner (1904-1990)

"There is in every child at every stage a new miracle of vigorous unfolding." Erik Erikson (1902-1994)

"We must learn to live together as brothers or perish together as fools." Martin Luther King Jr. (1929-1968)

10% of Conflicts are due to difference in opinions and 90% are due to wrong tone of voice. (Anonymous)

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)

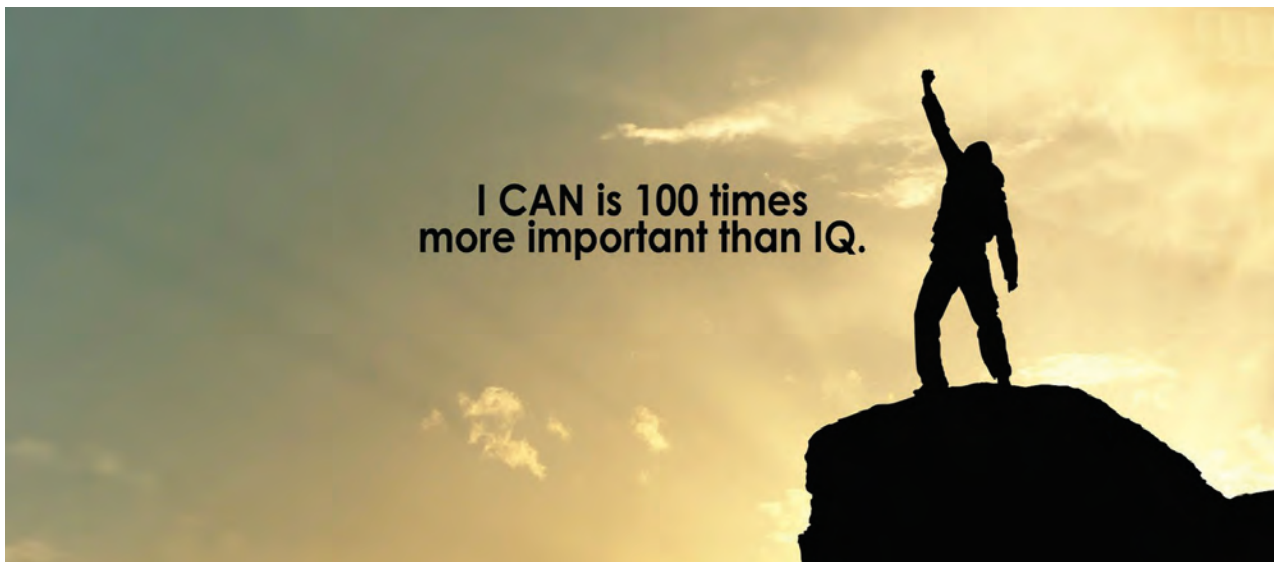
**Sadia Abdul Hakeem**



# 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**

Use your  
Imagination



# 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**

MS Clinical Psychology

Batch #10

S2017146018



**The Door to Wisdom,  
is knowing yourself.**

## 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 have faced a lot of criticism before starting my journey of MS at UMT but I didn't lose heart, and push myself harder to carry on with my dreams. The hard work of competent ICPY staff especially Dr Zahid Mahmood and Dr Sadia Saleem, I 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 for sharing their own views confidently as unique individuals. ICPY provided me 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 Phonix Foundation for Research and Developments appointed me as Counselor and Psychologist. The most pleasant work experience was appointment as Placement Supervisor in ICPY. I supervised batch 7 and 8, and this was my marvelous experience to work 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 studying more was still an unfulfilled which I achieved at the Institute of Clinical Psychology (ICPY) at UMT. This made me realize my dream, and continuous



encouragement, support and appreciation from the faculty members gave me courage to pursue this dream to further extend. My stay at the Institute 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 its faculty members who 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 Institute of Clinical Psychology. It gave me everlasting memories to cherish and above all it gave me friends for lifetime.

### **Farwah Ali**

Clinical Psychologist (Former ICPian)

National Institute for Rehabilitation Medicine, Islamabad



# ماہر نفسیات

ششماہی  
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



میں ”ماہر نفسیات“ کے دوسرے شمارے کے شائع ہونے پر اس کے اراکین، مصنفین، قارئین اور معاونین کو مبارکباد پیش کرتا ہوں۔ یونیورسٹی آف مینجمنٹ اینڈ ٹیکنالوجی کا حصہ ہونے کی حیثیت سے آئی۔سی۔پی نے ادارے کے تشخص کو نکھارنے میں ہمیشہ اہم کردار ادا کیا اور ساڑھے چار سال کی قلیل مدت میں بہت سی کامیابیاں سمیٹیں جن میں ایم۔ایس کلینکل، ایم۔ایس کاؤنسلنگ کورسز، پی۔ایچ۔ڈی کورسز اور آئی۔سی۔پی سیالکوٹ کیمپس کا آغاز، علاوہ ازیں ۲۰۱۳ء میں اساتذہ، سٹاف اور طلباء کے لیے مشاورتی خدمات (کاؤنسلنگ سروسز) کی شروعات نمایاں کامیابیاں ہیں۔ ۲۰۱۵ء میں پہلی قومی اور اب ۲۰۱۶ء میں پہلی بین الاقوامی کانفرنس کا انعقاد بلاشبہ قابل ستائش ہے۔ اس رسالے کے اجرا کا تسلسل نہایت خوش آئند ہے۔

مجھے اُمید ہے کہ ”ماہر نفسیات“ نہ صرف ہمارے معاشرتی اور نفسیاتی رویوں کو سمجھنے اور اُن میں بہتری کی راہیں اختیار کرنے کا موقع فراہم کرے گا بلکہ اُردو زبان کی ترقی اور تعلیمی میدان میں بھی تجسس اور تحقیق کی نئی راہیں کھولے گا۔

پروفیسر ڈاکٹر حسن صہیب مراد

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

مدیر: عائشہ جمیل  
اینلہ سرور  
معاون مدیران:

ماہاظہر  
حلیمہ خورشید  
نور زینب  
نورین فاطمہ  
مہوش اقبال

### 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



صفحہ نمبر	مضامین	نمبر شمار
	اداریہ معلوماتی مضامین	۱
۲	سکول میں بد معاشی / خنڈہ گردی (Bullying)	۲
۵	بچوں میں تپا دلوں کے امراض (Childhood Convrsion disorder)	۳
۶	بچوں کا بستر پر پیشاب کرنا (Enuresis)	۴
	تجربات و حوادث	
۸	کامل کی تلاش میں ہیں، عمل سے خالی لوگ	۵
۹	مایوسی: نوجوان میں عام مسئلہ	۶
۱۰	نشے کی بیماری کے علاج میں زبردستی، جھوٹ اور فریب کے اثرات	۷
۱۱	دہشتگردی اور نفسیاتی معزوری	۸
	رائے عامہ	
۱۲	شادی: ایک لفظ = پوری سوچ	۹
	ہماری تحقیق اور اس کے نتائج	
۱۳	عورت کی زندگی کی سہ پہر	۱۰
۱۵	نقل سازی، علم کے ساتھ ایک سازش	۱۱
	ملاقات نیاں	
۱۶	خوشیوں کی کہانی، دادا ابا کی زبانی	۱۲
	جگ بیتیاں	
۱۷	چوڑیاں چڑھاؤ	۱۳
۱۸	زندگیاں سے احساس کی تعلیم	۱۴
	باغیچہ اطفال	
۲۰	نئی نسل، پرانے مسائل	۱۵
	حصہ شاعری	
۲۲	کہ چہرے کون پڑھتا ہے؟	۱۶
	اے ماں تو ہے کہاں؟	۱۷
	اے میرے قلم مجھے تو بتی بتا	۱۸
۲۵	چند ہویں سالانہ جلسہ تحسین اساتذہ کی تصویریں جھلکیاں	۱۹

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 سائیکا لوجی کو محض ہسپتال، پاگل خانوں اور فطرتاً 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 سائیکا لوجی مختلف عوامل اور ان کے باہمی عمل اور ردعمل کو سمجھنے کا نام ہے جو ہمارے مختلف رویوں کو جنم دیتے ہیں۔ اور ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ کلینکل سائیکا لوجی 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 لائے جاسکتے 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 متعلقہ 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 وغیرہ عنوانات شامل تھے۔ قارئین آپ کی آراء و تجاویز کو مد نظر رکھتے ہوئے ہم نے گزشتہ عنوانات کے تحت آنے والے مزید مضامین کو اپنے تازہ شمارے میں شامل کیا ہے اور اس کے ساتھ ہی ساتھ ہم ایک اور گوشہ باغیچہ 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 پائیدار 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 و تھوڑی سی 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

بیم رسالہ ماہر نفسیات

## سکول میں بد معاشی / غنڈہ گردی (Bully)

### Bully کے کردار

Bully کے رویوں میں بہت سے لوگ ملوث ہوتے ہیں وہ شخص جو Bully کرے وہ شخص جو Bully ہو اور وہ شخص جو کسی کو Bully ہونا ہوا دیکھے۔

(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

(3) وہ شخص جو کسی کو Bully ہوتا دیکھے (تمثالی)۔ (-) وہ لوگ جو کسی کو Bully کا نشانہ بنتے

ہوئے دیکھتے ہیں۔ (-) Bully کو نظر انداز کرتے ہوں۔ (-) اس رویے کی حوصلہ افزائی کرتے

ہوں۔ (-) Bully 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 Bully کرنے والا شخص دوسروں کا مذاق

اڑانا، گالی گلوچ کرنا، جسمانی مار پیٹ یا حملے کرنا جس میں جان کے دکھا دینا، مارنا، تھپڑ مارنا، جھکی

کانٹا یا اس شخص کی چیزوں کی توڑ پھوڑ کرنا جیسے رویوں میں ملوث ہوتا ہے۔ اسکی مزید چند اقسام ہیں:-

لفظوں کے ذریعے Bully کرنا: جسمانی طور پر Bully کرنا: اس میں کسی کو دھکا دینا، دھکا

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۔

نرمروستی 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 Bully کرنے والا شخص خفیہ طور پر Bully ہونے

والے شخص کو نقصان پہنچاتا ہے اس میں غلط افواہیں پھیلانا، کھاس کے دوسرے بچوں یا دوستوں

سے علیحدہ کر دینا، اور چھپ کر اس شخص کی چیزوں کو نقصان پہنچانا وغیرہ شامل ہیں۔ Bully کی

اقتیلا میں بھی 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، امانی اناویسی خود اعتمادی میں کمی، جھنجھلاہٹ، غصہ

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 پیچھے ہونا۔

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

کالجز میں عام ہے اور زیادہ تر لوگ اسے کھیل مٹا دیکھتے 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 مرہٹوں میں مبتلا ہوتا 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 زندگیوں بچا سکیں۔ اس

مقصد کے لئے والدین، سکول کی انتظامیہ اور لیچرز 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 ہونا (2) Bully کرنے والے شخص کا مظہر مضبوط ذہنی اور جسمانی قوت کا

حامل ہونا 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 Bully کے اسباب

سکول میں Bully کرنے کے کئی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ جن میں چند مندرجہ ذیل ہیں:-

(الف) براہ راست اپنی عمر میںوں 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،

ماشخی میں Bully کا شکار ہونے کی وجہ سے اپنا بدل لینے کے لئے، والدین دوستوں یا بہن

بھائیوں سے اس عمل کو سیکھنا، دوسروں کے جذبات اور احساسات سے بے حس ہو جانا اور بہت

زیادہ تشدد والی فلمیں دیکھنا

### 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 اول برداشت ہو کر خوش کشی کرنے پر مجبور ہو جاتے ہیں۔ اس طرح کے حادثوں کو Bullicide کا نام دیا جاتا ہے اس فعل میں کبھی کبھار جوابی کارروائی بھی شامل ہوتی ہے۔ Bully ہونے والے بچے یا نوجوان جوانی کارروائی میں Bully کرنے والے شخص کو جانی

### 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 اول برداشت ہو کر خوش کشی کرنے پر مجبور ہو جاتے ہیں۔ اس طرح کے حادثوں کو Bullicide کا نام دیا جاتا ہے اس فعل میں کبھی کبھار جوابی کارروائی بھی شامل ہوتی ہے۔ Bully ہونے والے بچے یا نوجوان جوانی کارروائی 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 پر سوچے سمجھے بغیر عمل کرنے والے ہوتے ہیں۔ غصے کے تیز ہوتے ہیں۔ دوسروں کو بچا دکھانا چاہتے ہیں۔ جلد غصے میں آنے والے ہوتے ہیں۔ دوسروں کے جذبات سمجھنے سے قاصر ہوتے ہیں۔ تو امد و ضوابط کی پابندی نہ کرنے والے ہوتے ہیں۔ مار دھاڑ کو پسند کرتے ہیں۔

### Bully کرنے والے بچوں کی خصوصیات

اگر ایسے بچے Bully کرنے کے رویے جاری رہیں اور انہیں روکا نہ جائے تو:۔ (1) 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 پھنسی 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 با اختیار بنانے اور انہیں سکھائیں کہ کسی کا مذاق اڑانا کسی کو طعنہ مارنا یا گھسی کے بارے میں لفظ 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 کسی کا مذاق اڑائیں نہ سمجھتے 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 طریقے کار ہیں اور انہیں Bully کے منفی اثرات سے بھی روشناس کرائیں۔ (-) اگر آپ نہیں 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 رکھیے بچے لکھنوتوں 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 اسے ان 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 پھیلائے۔ 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 حل کرنا حاصل 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 عمل 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۔

Bully 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 انکو حل 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 جا سکے 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 Teachers بچوں میں Bully کے نشانات دیکھیں جو زیادہ شدید نوعیت کے ہوں تو ان بچوں کے والدین کو مطلع کریں اور انہیں نفسیاتی علاج کے لئے بھیجیں تاکہ مزید نقصان سے بچایا جاسکے۔

### "احتیاط علاج سے بہتر ہے"

## Bully

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

کلاس میں Bully کے رویوں پر گروپ کی شکل میں بچوں میں ہنگامہ کر رہیں جس میں مندرجہ ذیل اہم نکات ہونے چاہیے۔ (-) Bully کیا ہے اور اسکی اہم اقسام کیا ہو سکتی ہے (-) سکول میں Bully کا رویہ یا قابل فراموش کیوں ہے (-) سکول کا حصہ ہونے کی وجہ سے ہماری اس زمرے میں کیا ذمہ داری بنتی ہے (-) آگے بٹل 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 ردعمل 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 کو Bully 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 سیکھیں جیسا کہ۔ سیدھا کھڑا ہونا اور کہنا مجھے اکیلا چھوڑ دو۔ اپنا ہاتھ اٹھانا اور کہنا روک جا۔ کسی ایسی جگہ پر چلے جانا جہاں زیادہ لوگ ہوں۔ ٹیچرز یا کسی بڑے سے بات کرنا۔ پرسکون رہنا اور پیار سے بات کرنا۔ Bully کے خلاف کلاس میں کرائی جانے والی مخصوص سرگرمیاں:- خود اعتمادی کے موضوع کو مد نظر رکھتے ہوئے پوری کلاس میں گروپ Activity کروائی جا سکتی۔ ویڈیو اور مختلف ذرائع ابلاغ کے ذریعے Bully کے موضوعات پر بحث کا انعقاد کرنا۔ آرت "Poetry" اور ڈرامہ کے ذریعے Bully کے خلاف جذبات کو فروغ دینا۔ مختلف Charts، پوسٹرز آؤٹ تصویروں کی مدد کی مدد سے بچوں کو Bully کے بارے میں بتانا۔ یہ کلاس Rule بنا دینا کہ جو بھی Bully

کرے گا اسے لازمی سب کے سامنے معافی مانگنا ہوگی۔ 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 "اچھے بچے" کا خطاب ایسے بچے دینا جو خود Bully نہ ہو اور اگر کسی کو ایسا کرتے دیکھے تو اسکی Report کرے۔

## Bully کے واقعات ہونے کی صورت میں ٹیچرز کا کردار:-

Bully کے رویوں میں ملوث بچوں کے لئے حکمت عملی:- Counseling / 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 فضا، مایوسی، احساس کمتری وغیرہ پر کام کرنا۔

## Bully ہونے کی صورت میں کیا اقدامات لینے چاہیے؟؟

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

اس کتابچے سے یہ بات ظاہر ہوتی ہے کہ Bully ہر طرح سے School جاتے والے بچوں میں بہت سے مسائل پیدا کرتا ہے اور انہیں پڑھائی میں اچھی کارکردگی سے روکتا ہے اور Bully کے رویے سے نمٹنے کے لئے کوئی کام نہیں کیا گئے۔ یہ سکول کی انتظامیہ کی ذمہ داری ہے کہ وہ Bully گوروں کے لئے کوئی پالیسی بنائیں اور اسے بروئے کار لاتے ہوئے بچوں کی رہنمائی کریں۔

## (مشال نوید لودھی)



## بچوں میں تبادلوں کے امراض (Childhood Convrsion disorder)



کی وجہ سے کرتا ہے۔ کچھ خاندان ایسے ہوتے ہیں جو اپنے بچوں سے بہت زیادہ توقعات وارہ کر لیتے ہیں اور بچے جب ان توقعات پر پورا نہیں اترتے تو وہ شرمندگی سے بچنے کے لیے لاشعوری طور پر اپنے ذہنی دباؤ کو جسمانی ردعمل میں تبدیل کر دیتے ہیں۔ اگر دیکھا جائے تو اس میں علاقائی ثقافت بہت زیادہ اثر انداز ہوتی ہے، جس گھر 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 شخصے دار کے بیماری ہونے پر اسے بہت زیادہ توجہ ملنا تو بچے بھی دوسروں کی توجہ حاصل کرنے کے لیے اس کردار کو خود پر حاوی کر لیتا لیکن یاد رہے کہ یہ عمل بچے لاشعوری طور پر کرتے ہیں۔ مسائل کو حل کرنے کے طریقے:

۱۔ والدین کو چاہیے کہ سب سے پہلے یہ دیکھیں کہ مریض کس نفسیاتی کشمکش یا سائنو میں مبتلا ہے، جس کا وہ اظہار نہیں کر پا رہا اور جسمانی ردعمل 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۔ بچے جب بھی کوئی جسمانی ردعمل 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 نظر ادوی اور خاندانی علاج کے ساتھ ساتھ اعصابی کیفیت اور اداسی کے علاج کے لیے اویات بھی مفید ہیں۔

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

(لجنی ہیرادی)

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 نا سمجھ اور غلطیاں کرنے والا ہوتا ہے، اسی سیکھنے کے دور میں وہ بہت سی چیزیں دوسروں کو دیکھ کر نقل کرنے کی کوشش کر کے سیکھتے ہیں۔ 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 ردعمل کرتے ہیں۔ لیکن وہ بچے جو تبادلوں کی قربانی جیسے نفسیاتی مرض سے دوچار ہے، وہ کنٹرول کرنے کے عناصر تک نہیں پہنچ سکتا، وہ ہر موقع پر اپنے احساسات کو فوراً ردعمل کے طور پر ظاہر کر دیتا ہے، بچے 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 بچے یہ محسوس کرتا ہے کہ وہ کسی بہت بڑے جسمانی مرض کا شکار ہے، اور وہ بچے استماعی وردہاتی ہی تکلیف اور جسم میں اکڑاؤء 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 وحرکات کا ہونا

۶۔ نظر میں کمزوری ہونا

بچوں کے ایسے رویوں کی کچھ وجوہات ہوتی ہیں، جیسے کہ بچے ایسی حرکات لاشعوری طور پر دوسروں کی توجہ حاصل کرنے کے لیے یا اپنی کشمکش اور ذہنی دباؤ کا اظہار نہ کرنے

# بچوں کا بستر پر پیشاب کرنا (Enuresis or Bedwetting)

تعریف:

ایک بچے نے اگر غلطی سے پاخانے میں پیشاب کر لیا تو اسے Enuresis کہتے ہیں۔ لیکن اگر ایسا رات کو ہو جب بچہ سو رہا ہو تو اسے بستر گیلیا کرنا کہتے ہیں۔ یہ امریکہ 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 دیگر بچے 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)

**Primary Enuresis**

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

**Secondary Enuresis**

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

وجوہات:

یہ جانتا بہت اہم ہے کہ مٹھانے پر قابو پانے کی وجہ سے بچے کی طرف سے ملٹی 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:

**A small bladder**

بچے کا مٹھانہ 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 مٹھانے کو کنٹرول کرتے ہیں وہ سست ہوں تو ایک مکمل مٹھانہ بچے کو نہیں چگا سکتا تب جب بچہ رات میں گہری نیند سو رہا ہو۔

**Stress**

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

**Urinary tract infection**

یہ انفیکشن 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 سنج غدود ہوتے ہیں۔ دیگر نشانیاں اور علامات خرابی، بار بار کان اور ہڈیوں کی پیٹاریوں کا لگنا، گلے میں خراش، یا دن کے وقت غموگی شامل ہو سکتے ہیں۔

**Diabetes**

وہ بچہ جو رات کو عام طور پر خشک رہتا ہے اس بچے کے لیے بستر گیلیا ڈیا پیٹس 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 بھوک 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**

رہسرخ سے یہ بات واضح ہو سکتی ہے کہ کچھ عین بستر گیلیا کرنے کا سبب بنتی ہے تو یہ اکثر خاندانوں میں چلتا ہے۔ یہ بستر گیلیا سلولوں کو چھوڑنے کے بعد سے ہو سکتی ہے اور تمام دادا دادی نہیں یا (یا یاد رکھنا چاہئے) 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 کرنا لگ جاتے ہیں۔

علاج

**Enuresis الارم**

یہ چھوٹا سا بیٹری سے چلتے والا آلہ ہے جو کہ فارمیسیوں میں بغیر نسخے کے دستیاب ہوتا ہے۔ یہ چھوٹا ایلیکٹرانک آلہ ایک سینسر اور ایک الارم کے ساتھ بنا ہوتا ہے۔ جس کو بچے کے پاخانہ یا انڈر وئیر کے ساتھ لگا دیتے ہیں۔ یہ سینسر ایک الارم کے ساتھ منسلک ہوتا ہے جس کو کوندھے کے قریب بچے کے کپڑے کے ساتھ لگا دیا جاتا ہے۔ الارم بونٹ بھی سینسر کے لئے ایک دائرہ لیس ٹانگ کے ساتھ تھیل پر رکھ لیا جاتا ہے۔ جب سینسر مچا جاتی ہے تو الارم بج جاتا ہے جس کو بند کرنے کے لیے بچہ اٹھنے کی کوشش کرتا ہے اور وہ اسی 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 دوا تجویز کر سکتے ہیں جو کہ کچھ ان اقسام کی ہو سکتی ہیں۔

**Slow night time urine production**

مشیات 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 دوا کے ساتھ زیادہ مائع پینے سے خون کی سطح کم کرنے کی وجہ بنتا ہے۔ اگر آپ کے بچے کو یہ دوا کھانے سے قبل آگے یا سرن میں درد محسوس ہو تو یہ دوا نہ دیں۔ Desmopressin کو مختصر مدت کے حالات تکب میں جانا، میں استعمال کیا جا سکتا ہے۔

**Calm the bladder**

اگر آپ کے بچے کا مٹھانہ چھوٹا ہے تو اس میں ایک anticholinergic oxybutynin کے طور پر مٹھانے کی تنگی کو کم کرنے اور مٹھانے 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 پاسکتے 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 پرسکون اور محفوظ محسوس کرنے لگے تو تب بستر گیلیا کرنے کے بارے میں بات کی جاسکتی ہے۔ لیکن اگر ضرورت ہو تو پریشانی سے نپٹنے 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 پاجامہ ساتھ رکھیں۔ لنگوٹ یا ڈسپوزیبل انڈروئیر استعمال کرنے سے گریز کریں۔

### Enlist your child's help

آپ اپنے بچے کو اس کے ٹیلی انڈروئیر یا پاجامہ 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۔

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

### 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 ٹوائٹ 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 ہاتھ 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 اسمیکر لے کر خوش ہوتا ہے تو وہ بھی استعمال کئے جاسکتے ہیں۔

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

(تجزیہ مشاق)



## کامل کی تلاش میں ہیں عمل سے خالی لوگ



تو ہمیں بحیثیت ایک انسان کے صرف اور صرف اپنے حصے کا کام کرتے چلے جانا چاہئے۔ مالک خود اُس کو پروان چڑھانے پر رضی 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 داہنے 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 ملا 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)

زندگی کٹھن ترین رستوں سے گزر کر ایک خوبصورت اور دلکش نظارے کا نام ہے جس پر سے گزر کر انسان کو نکلنے سے ہیرا بنتا ہے۔ اور جو انسان اس کٹھن راستوں سے گزر کر اُس پار چلا جاتا ہے وہ کامیاب ہو جاتا ہے۔ اور جو ان کٹھن راستوں پر چلتے چلتے دنیا کی رنگینیوں میں گم ہو جاتے ہیں وہ اپنا مقصد کھودیتے 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 ہو۔ 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۔ تا!!!!

مشکلیں اتنی پڑیں گے سب آسان ہو گئیں۔

انسان کو ازل سے اسی بات کی تلاش ہے کہ کوئی جاوہر 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 گھر

جس کے لیے وہ کوشش کرے“

بقول علامہ اقبال کے

اپنے من میں ڈوب کے پا جا سراغ زندگی

تو اگر میرا نہیں بٹاتا 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 جاوہر 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 تنہا 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:

۔ نالی داکم پانی دینا، بھر بھر مشکاں پاوے

مالگ داکم پھل پھل لانا، لاوے پاند لاوے

## مایوسی نوجوان میں عام مسئلہ

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 رہ جان 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 سنے ان کی رائے کو اہمیت دیں اور فیصلہ کرنے کی ہمت بڑھائیں تاکہ معاشرے میں وہ اپنا ایک مثبت کردار ادا کر سکیں۔

(مہرا نساء ایوب)

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 نا کہیں غصے کی صورت یا ضرورت کے پورا نا ہونے پر حوصلہ شکنی کی صورت میں اندر ہی اندر اکٹھا 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 آتا کہ شاید کوئی سننے والا نہیں اور پھر کسی ایسے تلاش سنے اور اہمیت دے اس عمر میں عامی 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 آتا، غیر مہاجری ہو جاتا ہے اختیار جذبات کا ابھرا نامزید بہت سے مسائل کی وجہ بن سکتا ہے، غیر معمولی عمل جیسے کہ ضدی ہونا، پڑھائی میں



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

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 ودھوکہ دیئے جانے کے شدید جذبات پیدا ہوتے ہیں اور جب مرکز کا سربراہ ایک نشے 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 سبھایا 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 طریقہ تلاش کرتا ہے جس کا عمل اسے اپنے گھر والوں اور ادارے سے بدلا لینا نظر آتا ہے۔ اور بدل لینے کا طریقہ 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 اسے جذبات کو ٹھیس پہنچائی اور جو طریقہ کار استعمال کیا وہ فائدہ مند ثابت نہ ہو سکا۔ ایسا کر کے مریض اپنے گھر والوں کو بتانا چاہتا ہے کہ انکا اپنا یا طریقہ غلط تھا۔ لہذا مریض کو اسکی مرضی کے خلاف داخل کروانے سے ایک دفعہ سے 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 ماہرانہ نفسیات کی خدمات حاصل کرتے ہیں اور نہ ہی سائیکالوجسٹ کی، اور اگر کوئی ماہرانہ نفسیات ہو تو وہ ماہرانہ نفسیات کے زمرے میں شامل ہونے کے لئے اسکی تعلیم کافی نہیں ہوتی۔ اس مختصر تحریر کا مقصد ان مراکز کے طریقہ کار کا کردگی اور اس کے اثرات پر روشنی ڈالنا ہے تاکہ نفسیات کے شعبے سے تعلق رکھنے والے ماہرین ایسے مراکز اور ان کے معیار سے آگاہ ہو سکیں کیونکہ صرف وہ ہی اپنے شعبے میں کام کرنے والے لوگوں کی قابلیت کو پہچان کر سکتے ہیں تبدیلی اور بہتری کا باعث بن سکتے ہیں۔

(ن۔ج۔م)

ہمارے معاشرے میں ہر طرح کے نشے کا استعمال بہت عام ہو چکا ہے اسی لیے بے شمار ایسی زنجیریں اور خاندان ہیں جو کہ نشے کی بیماری کی زد میں بالکل رہا ہو جاتے ہیں۔ ماں باپ سے ان کے اکلوتے بیٹے چھین جاتے ہیں اور بچوں کے سر سے باپ کا سایہ اٹھ جاتا ہے اور اسی طرح سے نئی نسل کا مستقبل بھی بر باد 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 سینٹرل 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 ایسی 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 رہا 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 طریقہ 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 بھر پور کر کے گھر بھیج دیتے ہیں۔

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

۱۔ 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 کر دیتے 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 سوتے ہوئے یا جاگتے مریض کو نیند کا انجیکشن دے کر زبردستی لے آتے ہیں ایسی صورت میں مریض اکثر یہ کہتا سناٹی دیتا ہے کہ "ایک دفعہ مجھ سے بات کر کے تو دیکھتے میں خود چل کر آجاتا" اٹھو اگر ادھر لانے کی کیا ضرورت ہے۔

۲۔ ایسا بھی ہوتا ہے کہ مریض کو گھر والے صرف ڈاکٹر کے پاس دوانی کھوانے 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۔

۳۔ 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 دورانیے میں تبدیل ہو جاتا ہے۔

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

۵۔ کچھ ایسے مریض ہوتے ہیں جو کبھی بھی علاج میں داخل نہیں ہونا چاہتے کیونکہ وہ نشے کی لت سے بھر پور 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

## 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 ۰۷ ہزار سے زائد ہے۔ اور ان سرگرمیوں کے نتیجے میں جس جسامتی معزوری کے ہمراہ رہ جانے والوں کی تعداد ۲۴ ہزار سے زیادہ ہے۔ جسامتی معزوری قابل مشاہدہ ہے اس لیے قابل تعین ہے مگر نفسیاتی معزوری کے ہمراہ حضرات کی تعداد کا شمار ہی کسی کو ظلم ہو میں دعوے کے ساتھ کہہ سکتے ہوں نفسیاتی معزوری کی تعداد پیشا 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 جسامتی 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 تڑپا دیکھتے ہیں، اُن کے لواحقین کی گریہ زاری اور بے بسی کو دیکھتے ہیں، یہ لگتا ہے کہ اگر چند قدم اس مقام کے نزدیک ہوتے تو شہداء کی قبرست 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

نیمدیریں 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 کرنا ہوگا، اُن تکالیف کا درد ناگفتہ بہ ہوگا، کئی بے ساختہ سوالوں نے جینا تنگ کیا ہوگا؛ کہ آخر ان کے پیاروں کا تصور 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 جسامتی معزوری کے ہمراہ رہ جانے والوں کے ہوں گے جو روز اپنی معزوری کو دیکھ کر اُس روز کی دردناک دہشت کو دہرا تے ہوں گے، روز مرتے ہوں گے روز جیتتے 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، گر جا گھر، عبادت گاہیں، تعلیمی ادارے، دفاتر، بازار سیرگاہیں، اور نا جانے کن کن جگہوں پہ جانے سے اجتناب کرتے ہوئے بوجہ خوف اور دیگر لوگوں کو منع کرتے ہوں گے۔

یہ نفسیاتی معزور افراد علاج کے اتنے ہی مستحق ہیں جتنے جسامتی 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 ناطے اُن کی اذیت میں ضروری لا سکتے 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 متانج سے جو بوجہ دہشتگردی وجود میں آتے ہیں، شاید وہ اگر جان پائیں اگر یہ پیغام عام ہو جائے کہ ایک حادثے کتنے زخم چھوڑ جاتا ہے تو شاید ہی کوئی اُن درندہ صفت دہشت گردوں کا ساتھ دے۔

(سیدہ عالیہ بٹول کاظمی)



## شادی: ایک لفظ، پوری سوچ

(حشام)	ڈرہ، بیارہ۔۔۔	شادی ایک ایسا لڈو جو کھائے بچھتاے اور جوت کھائے وہ بھی بچھتاے۔ ہر کتوارے کا خواب اور ہر شادی شدہ کا
---Restrictions	(عالیہ)	انجام۔ اس پر مزاح اور انتہائی اہم عنوان پر کچھ طلبہ و دیگر افراد
(غیر)	بوجھ۔۔۔	کی آراء کو آپ کے سامنے لا رہے ہیں جنہوں نے ابھی اس
نیا تعلق۔۔۔	(اقراء)	لڈو کا ڈانٹتے نہیں چکھا۔ اس ترکیب کے اجزا کو اکٹھا کرنے
(اوبس)	---Companionship	میں آئی سی پی کی ہونہار طالبات علیہہ خورشید، نور زینب اور ثناء
امداداری۔۔۔	(سعدیہ)	شقیق نے اہم کردار ادا کیا اور یونیورسٹی کے کچھ طالبات سے
(عائشہ)	دلہنیا۔۔۔	شادی کے متعلق سوال کیا اور انھیں اپنا جواب ایک لفظ
جلدی جلدی ہو جائے۔۔۔	(شوق)	میں پرہ نے کہا۔ لفظوں کی یہ مالا آپ کے سامنے ہے۔
(عمار)	کرتی چاہیے۔۔۔	چھیے اور لطف اٹھائیے۔
---Futur	(سلمان)	شوہر۔۔۔
(طیبہ)	بربادی۔۔۔	(ضدیجہ)
خوشی۔۔۔	(علی)	موج مستی۔۔۔
(عائشہ)	آکھانا/ کپڑے۔۔۔	(سدرہ)
نمداری۔۔۔	(مومنہ)	اذیت۔۔۔
(مریم)	---Relationship Based on Trust	(حمیرا)
اچھے کپڑے۔۔۔	(اقراء)	عذاب۔۔۔
(ابراو)	---Celebration	(ہام)
---Photoshoot	(احمد)	مشکات۔۔۔
(عائشہ)	سسرال۔۔۔	(عائشہ)
---Excitement	(عائشہ)	لڑکی۔۔۔
(گاتا)	لڑائیاں۔۔۔	(اسد)
---Study / Career	(آمت)	اچھی زندگی۔۔۔
(حمزہ)	جس سے پیار ہے وہ ذہن میں آتا ہے۔۔۔	(سہا علی)
روا۔۔۔	(زویہ)	بیارہ۔۔۔
(علیچہ)	---Compromise	(محمد علی)
مزہ۔۔۔	(فریال)	ٹینشن۔۔۔
(طیبہ)	بربادی۔۔۔	(ماہور)
Honeymoon	(اطہر)	ڈرہ۔۔۔
(سینہ)	سردی۔۔۔	(سونیا رحمان)
پے	(دانیال)	---Romance
(طیبہ)	خوشی۔۔۔	(وقاص)
Happiness	(ناصر)	بربادی۔۔۔
(علیہ)	نمداری۔۔۔	(مومنہ)
Confusion	(طیبہ)	---Comments Reserved
(نور زینب)	---Shopping	(علی)
ہایے رہا سیپا!!!	(لینٹی)	اپنی مرضی کی ہوتی چاہیے۔۔۔
(سکیل بڑا مانڈیا)	خوشی۔۔۔	(فریحہ)
(سنیم صدیقی)	(عثمان)	
برائی!!!	بربادی۔۔۔	

(وقار)	غلامی!!!	(نادیہ سہیل)	عمر قید بامشقت	نئے کپڑے!!
(راج)	سوری وردنہیں ہے پوری لائن ہے، اب تو ہو ہی جائے	(سمیل بزاز، انڈیا)	ہاے رہا سیاپا!!!	(زیعش)
(امارہ مرفراز)	حق مغفرت کرائیں عجب زاد مر د تھا	(تسہیم صدیقی)	برائی!!!	(وقار)
(احمد سعید)	عمر قید بامشقت	(زیعش)	نئے کپڑے!!	(راج)
(نادیہ سہیل)			زندگی کا مقصد حاصل ہونا!!	سوری وردنہیں ہے پوری لائن ہے، اب تو ہو ہی جائے
				(امارہ مرفراز)
				حق مغفرت کرائیں عجب زاد مر د تھا
				(احمد سعید)



## عورت کی زندگی کی سببہ پہر

مسائل کا شکار ہوتی ہیں۔ جو عورتیں کسی جسمانی بیماری میں مبتلا ہوں وہ "مینو پاس" کے بعد زیادہ مسائل کا سامنا کرتی ہیں۔ جن عورتوں نے نارمل ماہواری کے ساتھ زندگی گزارنی ہو انہیں "مینو پاس" 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 سببہ پہر اسے کئی کا ناچ بچھاتی ہے اور بھولی بھالی ہی 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۔

ایک خوبصورت اور نازک ترین مخلوق ہے جسے صنف نازک کے لقب سے نوازا گیا ہے

حافظہ تسلیم یونس  
عمارتہ بشیر

"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 میں 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، حملی 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 اوازاری 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 دیے 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 ہانا 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 پارہی 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۔ 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 صحت 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 سببہ پہر اپنے ساتھ بہت سی تبدیلیاں لے کر آتی ہے۔ اس سببہ پہر میں جس خوفناک تبدیلی سے عورت گزرتی ہے وہ ہے "مینو پاس"۔

"مینو پاس" سے گزرنے آسان عمل نہیں ہوتا۔ زندگی کے بہت سارے سال حیض کے ساتھ گزار 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۔ "مینو پاس" 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 "مینو پاس" کے بعد کن مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور جو عوامل ان مسائل میں اضافے کا سبب اور باعث بنتے ہیں ان کے بارے میں جاننے کے لئے انسٹیٹیوٹ آف کلینیکل سائیکالوجی کی طالبہ حافظہ تسلیم یونس اور مس عمارتہ بشیر ۲۰۱۷ء میں اپنی تحقیق سے واضح کیا کہ جن عورتوں کے حالات سے لڑنے/مقابلہ کرنے کے طریقہ کار غیر موثر ہوتے ہیں انہیں "مینو پاس" 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 "مینو پاس" کے بعد زیادہ



## ہماری تحقیق اور اس کے نتائج

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 10% اثر رکھتے ہوں گے۔

ایک تجربے بتایا۔۔۔۔۔ ہم سب قیدی ہیں "ذہنی قیدی"  
یونیورسٹی میں پہنچ کر ایک دم ماحول تبدیل، خود انحصاری۔۔۔۔۔ مگر ماضی میں ایسے رویوں کو بدلنا، ذہن سے سوچنا مشکل ہو جاتا ہے۔

### ان مسائل کا حل

والدین بچوں میں تحقیقی 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 لکھنا کیوں کہ جن آجائے گا، ملی آجائے گی وغیرہ جیسی فرسودہ تربیت عمل سے نکل کے عملی اقدامات کرنے ہوں گے۔

بچوں کو سکھانے کیلئے والدین کو "بڑا" ہونا پڑے گا اور اساتذہ کو دوقیاسی 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۔ ایک طرف تعلیم دینے کی بجائے دوطرفہ فیل جول کے پرھنے کے کو فروغ دیں۔

رہ سسٹم کی بجائے الفاظ اور ان کے مفہوم پر زور دیں۔  
بچوں سے ان کی لغت مرتب کروائیں جس میں مشکل الفاظ کے معنی ڈھونڈ کے خود لکھیں۔

یونیورسٹی میں critical thinking جیسے موضوعات اور سرگرمیوں کو فروغ دیا جائے۔

اخلاقی اقدار کا سبق تعلیم کے ہر مرحلے پر ساتھ رکھیں۔  
خود انحصاری۔۔۔۔۔ چھٹیوں میں والدین کو مدد کرنے کی بجائے۔۔۔۔۔  
Dichotomy میں نہ رکھیں، صحیح، غلط میں نہ لکھیں  
ریفرق کو ہوانہ سمجھیں۔

(عائشہ جبین)

کچھ عرصہ قبل یہ سنیے میں آیا ایک فلاں یونیورسٹی کے پروفیسر کی ڈگری کو بچا دے پر نقل سازی کا الزام ثابت ہونے کے بعد جعلی قرار دے دیا گیا۔ بعد ازاں یہ خبر اس قدر عام ہوئی کہ اس طرح مزید خبروں نے تعلیمی حلقوں میں گردش شروع کر دی اور پھر مزید کئی کانٹوں یونیورسٹی کے پروفیسرز، اسٹنٹ پروفیسرز حتیٰ کہ وائس چانسلر تک کی ڈگریز کو جعلی قرار دے کر انھیں 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 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 شخص ایک intellectual stealing کا معاملہ ہے۔ جب میں نے اپنے ارد گرد نظر دوڑائی تو مجھے ایسے تلخ حقائق نظر آئے جن سے نظر چرانا ممکن نہ تھا۔

بہت بچپن میں جب ہمز آن پاک کی تعلیم شروع کرتے ہیں تو اس کا آغاز قرآنی قاعدے سے ہوتا ہے۔ جن میں الفاظ کی پہچان، الفاظ اور آواز کی اصل اور لگی کے لیے زیادہ تر بے معنی الفاظ کو جوڑ کے مشقیں کرائی جاتی ہیں جو آگے جا کے قرآن کریم کے پڑھنے میں آسانی دیتا ہے لیکن بد قسمتی سے ایک لمبے عرصے تک قرآن کریم کو بھلا سمجھ بوجھ اور ترجمے کے حفظ کرنا اور پھر طویل عرصے تک اس کی ذہنی 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 سچے جب تھوڑے بڑے ہوتے ہیں تو ان کو اردو 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 سکھے ہوئے سبق کو ہوا امتحانات میں لکھ سکتا ہے۔ رہ بازی کا یہ رویہ کبھی 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 سینٹ کی پوری کی طرح جوں کے توں ہی رہتے ہیں۔ رہ 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 ....

اسی طرح ایک بچے نے Sahara dessert

یہ بات صرف یہاں پر ختم نہیں ہوتی کہ رہ سسٹم نے ہمارے طلب و طلبات کے ذہنوں کی تخلیقی کارکردگی کو منجمد کر دیا بلکہ نڈل اور ہائرسینڈری لیول سے شروع ہونے والی گائیڈ بکس نے رہی سہی کسر بھی نکال دی۔ گائیڈ بکس کا بڑھتا ہوا رجحان طلب کو dependent کرنے، اشارت کس استعمال کرنے سے اور کم محنت سے کامیابی حاصل کرنے جیسے رویوں کو اجاگر کر دیا یہی وہ بنیادی مسائل اور وجوہات ہیں جو آگے جا کر اٹنی 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 کاپی کتابوں کی زینت و آرائش پر اپنا وقت صرف کیا جاتا ہے کہ بچہ یہ سمجھ ہی نہیں پاتا کہ اس کی پڑھائی کا اصل مقصد کیا ہے۔ الفاظ کی بناوٹ میں ایک نقطہ برابر





## 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: واسلام! 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 پترا! اللہ تین 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 کر 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 سکارسپ ملتی تھی۔

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

گڑیا: میں نے فیس بک پر سٹیٹس ڈالا تھا۔

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

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

دادا: پتر بچ کتنی 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 تکنا لو جی تھی؟

دادا: پتر ہمارے دور میں تھا۔ احترام، ادب، میل جول، تیز سلوک اور سب سے اہم تکنا لو جی 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 فیس بک پر سٹیٹس انسانوں کے لیے ہی ڈالا تھا۔

دادا: پتر یہی تو میں کہ رہا ہوں خوشی تم نے ہائی نہیں بلکہ خوشی بس ڈال دی۔ اب تمہیں کیسے بتاؤں 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 ہناتے ہوئے) دادا جی اس کے کیا فرق پڑتا ہے۔

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

گڑیا: آپ کے کہنے کا مطلب ہے بزنس؟

دادا: ہاں پترا بزنس، کاروبار، لین دین۔ خوشی کالین دین۔

گڑیا: دادا جان میں سمجھی نہیں! کیا مطلب؟

دادا: پتر وکیہ! 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 بانٹی جائے۔

گڑیا: دادا جان پر کون کے ساتھ بانٹی جائے؟

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

گڑیا: جیسے کے؟

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

خوشی محسوس ہی تب ہوتی ہے  
جب وہ بانٹی جائے۔

شھوڑا شکر کم ہوا اور قدر گھٹی لیکن ناشکری وہ بے قدری نہ آتی۔

چندا ایک بچی کی ماں بن گئی، بچی کی آمد تک چندا کی چاندنی سنو لا بچی تھی اور رنگ سنو لا یا ادھر عمر کا اصلی روپ نظر آیا۔ عمر کی محبت اپنی موت آپ مر گئی سرسرا والوں نے محافا اور رنگ کر دیا۔ عمر نے جلد ہی اپنی پچھو کی بیٹی سے دوسری شادی کر لی۔ چندا پر واضح کر دیا گیا کہ اگر گھر میں رہنا ہے تو گونگے ملازم کی طرح رہنا ہے۔ وہ سارا دن گھر کا کام کرتی۔ اس کی آنکھیں عمر سے شکایت کرتیں لیکن زبان گوئی 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 ملی اسی رات چندا اپنے مجازی خدا کے گھر سے بے دخل کر دی گئی۔

گہری سناں 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 گھنی اور شکر بھی گیا، چکر اپنے اختتام کو پہنچا۔

گورکن نے اگلی صبح شمی ہی قبر سے لپٹی زندہ لاش کو پایا تو اپنے گھر والی کو لے کر آن موجود ہوا۔ ان خداترسوں نے چندا کو اپنے گھر جگہ دی۔ اس کی رودادنی 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 رہتا ہے تو کرنا کیا ہے؟“ پڑھی لکھی تو تھی نہ کہ کچھ عزت سے کما لیتی، ہر کام میں مردوں سے واسطہ پڑتا اور ہر مرد جلد ہی انسان کی کھال اتار کر ایک بھیڑیا متعارف کرواتا۔

حکمن کی تحسُن تھی، نامامیدی ہی نامامیدی۔۔۔

کوئی راستہ نظر نہ آیا، کوئی کام نہ بھایا۔

دکھ، درد، نامامیدی، شکوہ، بے قدری کا بوجھ، اور آنسوؤں نے چندا کو اپنا دوست بنا لیا۔

چندا کی اکلوتی متاع ”چاندی کا گنگن“ اسکے کان میں جانے گیا گنگنا یا کہ اس کے لب ڈراوا ہونے اور پھر بہت سے کان اس آواز سے مانوس ہوئے

”چوڑیاں چڑھالو“

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

(انیلہ سرور)

انسان بہت ناقدر بہت ناشکر واقع ہوا ہے، بہت بار یہ خاور انا اور بہت بار سنی سنائی بات ہنا سمجھے دوسروں کو سنائی، لیکن ایک عورت کی آپ بیتی نے اس محاورے کو سمجھنے پر مجبور کر دیا اور اس نتیجے تک پہنچایا کہ انسان نہ تو ازل سے ناشکر ہے اور نہ ہی اب تک نہ قدر رہے گا۔ بلکہ انسان قدر و ناقدری اور شکر و ناشکری کے درمیان متزلزل رہتا ہے۔ کچھ بے اختیار قسمت کچھ بے پرواہ رویے اور کچھ سماجی ضوابط و روایا 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 سیلن زدہ اور پتلی جھگی کو روشن کر دیا جو کہ اس کی جائے پیدائش و مسکن تھی۔ ماں باپ کی اکلوتی بیٹی تھی چندا، اور اپنے اکلوتے پرن کا بھر پور فائدہ اٹھاتی، کہنے کو وہ ”دیکھی 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 جاو 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 اسے ملتان پہنچا دیا اور وہ اپنی ماں کے ساتھ درباروں کا چکر لگاتی رہتی، گرم سرزمین کے میدان نے اس میں بھر پور توانائی بھری دی اور وہ چھنورے کی طرح منزل لاتی رہتی۔ باقی لوگوں کی طرح اس نے کبھی اس حقیقت پر روانہ نہ کیا کہ وہ کبھی ”اس 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 شکر و قدر کی پہلی منزل پر تھی۔

اسی گرم سرزمین پر ایک درمیانی شکل کے پڑھے لکھے نوجوان نے اس خوب و لڑکی کو اپنی زندگی میں شامل کرنے کا فیصلہ کر لیا۔ چندا کا معصوم حسن اور دلہرہ شخصیت تھی کہ عمر نے اپنے گھر والوں کے امکانی رد عمل کی پرواہ نہ کرتے ہوئے چندا کو اپنی شریک حیات بنا لیا اور چندا اور اس کا گھر اپنی خوش قسمتی پر بہت نازاں تھا۔ اس وقت چندا شکر و قدر کے چکر کے سب سے اونچے مقام پر تھی اس کے فوراً بعد نچلے مقام کی طرف سز شروع ہونا تھا جو کہ نہ شکر کی نہ قدری پر ختم ہونا تھا۔

شادی بخیر ہوئی اور عمر نے چندا کو اکلوتی چاندی کا گنگن دیا، اگلا چکر شروع ہوا۔۔

عمر کے گھرانے نے شدید رد عمل کا مظاہرہ کیا اور انتہائی فیصلہ لیتے ہوئے اسے 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 بری جھنڈی دکھادی۔

چندا ان 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 ان 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 پچھا، 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۔



## زندگیاں سے احساس کی تعلیم

اسکا ایک اور ساتھی جو اس کی نسل سے ہوا سے بھی لایا جائے تاکہ اسکا دل بھی لگا رہے اور اب گھر کا فرہم ہے تو تمہارا سے بھی ماننا چاہیے۔ اگلے ہی روز ایک اور ننھا کالا تیز گھر کے اندر موجود تھا جسے بڑے تیز کے بیچر سے میں براہمان کر دیا گیا۔ کچھ ہی روز میں دونوں کو دیکھ کر لگتا کہ دوسرے سے بہت مالوس ہو گئے ہوں اور آنکھوں ہی آنکھوں میں خاموشی میں کوئی گہری بات کرتے ہوں، چھوٹا تیز ہر وقت بڑے تیز کے گرد چکر لگاتا یوں لگتا آنگن میں خوشیاں ہیں اور ہل رہا ہے کوئی، زندگی رہنے لگی ہو اس کے ساتھ اب ہمیں بھی سکون تھا کے 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 بھائی نہیں ہے، اور بیٹک وہ گھر کے افراد ہی تو ہیں چکے تھے مگر میں انہی کبھی بچر نہیں سکتی تھی، مجھے لگتا تھی سے نہ بچر لوں، اگلی سانس نہ رک جائے اور اگلی چوٹی مارنے کا ذرا بھی تو ساتھ تھا لیکن ایک روز عجیب عمل 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 بچر تھوڑا سا کھولا اور پانی کا برتن اندر رکھ دیا بھی صرف دروازہ ساتھ لگا تھا بند نہیں کیا تھا تو دیکھا آن کی آن چھوٹا تیز بھاتا ہوا آیا اور باہر نکل گیا۔ بڑا تیز وہیں کھڑا رہا اسے کبھی کوئی فرق نہیں پڑتا تھا کہ بچر کھولا یا بند رکھو، وہ جوں کالوں کھڑا رہتا۔ چھوٹا تیز جو باہر آ چکا تھا بھاتا ہوا گیا اور ادھر ادھر کمرانے لگا مجھے لگا جیسے اپنے گھر کو بڑے تیز کو ڈھونڈ رہا ہو، لگا جیسے اسے احساس ہو گیا کہ وہ گھر سے دور نکل آیا ہے، اور دوسری طرف بڑا تیز بھی جان گیا کہ چھوٹو باہر نکل چکا ہے، اور پہلی بار میں نے بڑے کو بولنے سنا، کرب تھا اس آواز میں، روری تھی آواز اور اس کے پھر مسلسل بچر سے کی زمین کھو رہے تھے جیسے ان ڈروں نے ہی چھوٹو کو چھپا لیا ہو، اس نے ہر کونے پر بڑے کو کریدنا شروع کر دیا اور وہیں چھوٹو تیز اب سنبھل چکا تھا اور بیجان سا ہو کر کمرے کے ایک کونے میں دیک کر بیٹھ گیا جیسے اسے نظر آ رہا ہو کہ اسکا انجام کیا ہونے والا ہے، اس نے غلط قدم اٹھالیا ہے، اس لئے میرا دل چاہ رہا تھا کہ یہ بچر وہ بارہ ویسے ہو جائے، یہ تکلیف ان دونوں کی زندگی میں آئی ہی نہ ہو، مجھے اپنا آپ گم گار 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، قفس میں پھر سے خوشی جموی، مگر سکون ہی خوشی، ایسے جیسے موت کے انتظار والی خوشی ہو جو خوشی نہیں حقیقت میں خوف، ڈر ہوتا ہے جو ہماری سانسیں وقت سے پہلے جھین لیتا ہے، جیسی رات ہوئی سب اپنی اپنی خواہاں 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، دفنائی جا رہی تھی، اس قفس اور بادشاہت کے کھیل نے آج ایک اور جاندار لی چڑھا دیا تھا، خیر، دن چڑھتا ہے، سویرا ہوتا ہے تو منظر، خوبصورتی، حسن، ذوق، سوچ سب بدل جاتے ہیں کیونکہ بچر سے کے اندر ایک زندہ لاش اور ایک جاہ و جلال والے عالم، کم ظرف پیار بادشاہ کا راج ہوتا ہے، جو قفس میں چھوٹو کو لوہا بنا کر دیتا ہے بڑا اسی کمال کو بوجھاتا ہے، شامد اس لیے کے اسے لگتا ہے کل جو بھاگا تھا تو دوبارہ بھاگ سکتا ہے، اسکی سلطنت سے کوئی کیوں

چا لور رکھنا، انہیں قید کرنا اور ان سے کچھ نہ سیکھنا وہ زاول سے ہی انسانوں کا وہ طیرہ رہا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ ان کا قتل عام کرنا اپنا قانونی حق سمجھتے رہے ہیں مگر اب حالات نے اس قدر کڑھائی ہے کہ میری قوم کے نوجوان کسی ذی روح کی طرح انکی خوب خدمات کرتے ہیں، ان کے لیے حسین قفس تیار کرتے ہیں مگر سیکھنے اور سمجھنے کا خانہ آج بھی اپنے وارثوں سے بنوڑ 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 گرانہ سکھایا تھا مگر ہم نے صرف دانہ اپنے اختیار میں رکھ کر محفوظ ہونا ہی سیکھا ہے۔ میری سوچ بھی اس طرح غلام قہمی گمراہ روز ایک ایسا واقعہ ہوا جس نے مجھے رکنے اور یہ لکھنے پر مجبور کیا اور تیزوں کی جوڑی نے مجھ سے میرے تمام مشاہدے لے کر آزادی اور زندگی کی نوید دی کے ہر ذرہ اک سوچ ہے، اسے دیکھو اور ہم سے سیکھو ہم بھی اہمیت اور سانس رکھتے ہیں...

قصہ مختصر اب حضرات کی طرح میرے گھر میں بھی رنگین زندگی کا آغاز ہوا، بڑے بھائی کو بھی ایک دن کالے تیز کا شوق ہوا اور مرے دماغ میں وہی سب باتیں گھومنے لگیں کہ اب ہم بھی وہی قفس تیار کریں گے نئی نسل کی طرح اور تمہارے دیکھیں گے، بہر حال کالے تیز کا شوق دلچسپ تھا اس لیے کہ بڑے بھائی کو کالا رنگ پسند تھا، جنون کی حد تک پسند تو میں نے چکے پھلکے ماحول میں بھائی سے بازگشت کی کے سرکار میرا رنگ بھی تو کالا ہے، جانور کسی اور رنگ میں لے آئیں، جو بت بھری گھوری اور جواب ملا ہاں بات تو ٹھیک ہے مگر تم از نہیں سکتی، میں حد لگا دیکھ سب کالے پسند کرتا ہوں اور میرے دلائل کا سلسلہ انجام کو پہنچا تو اس مکالمے کے چند روز بعد گھر میں ایک خوبصورت، نفیس بچرہ اور کالا تیز شاہی انداز میں وارز ہوئے کہ ہم اس لئے اور آج رہنے والے کسی بھی لئے 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 بہرہ گھر میں آنے والے اک اور فرد کی خدمت شروع ہو گئی، چونکہ گھر میں افراد کثرت کے تھے وہ بھی اس قدر مصروف اور اپنے اپنے کاموں میں مشغول کے وقت اور رو دو یا کو بھی احساس نہیں ہوتا تھا کہ اس گھر وندے میں کوئی رہتا ہے، سب اپنے کاموں اور زندگی میں مست جہاں چاند اسے لیکر رہے جان کو اس گھر وندے پر حق حاصل تھا، گھر کے باسیوں سے زیادہ تو تیز 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 گذرتے گئے اور جب دوبارہ مجھے اسے دیکھنے کا موقع ملا تو وہ اقبال کے شاہین کی طرح صحت مند اور خوب رو ہو چکا تھا، حسن چھلتا تھا اور رعب وہ وہ بدب کسی بادشاہ کے جلال سے کسی طور کم نہ تھا اور نامی دونوں بڑے بھائی کو پھر سے ایک اور خیال آیا کہ جتنا بھی خیال رکھا جاتے، قفس بہر حال قفس ہی رہتا ہے اور اپنے قبیلے کے افراد کے بغیر تو زندگی اور سانسیں مشکل ہو ہی جاتی ہیں لہذا سوچا گیا کہ

اور اس واقعے نے مجھے رکنے اور پیچھے مڑ کر قفس 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 ذمہ دار رہے ہیں، کیا ہم خود کو دھوکا دے رہے ہیں، کیا ہم سب بڑے تیز کی طرح خدا خدائیل رہے ہیں، کیا ہمیں خود کو اور ہر شے کو سمجھنے کی ضرورت ہے؟ کیا ہمیں کسی کو لیلیل کرنے، چٹ لگانے کی ضرورت ہے؟ اگر وہ ہمارے مطابق نہ ہو تو اسے نوح ڈالو، الفاظ سے، رویہ سے، سوچ سے، لگا ہوں کے نشتر سے، ہمیں ابھی پھر سیکھنا ہے اپنے ارد گرد کی کہانیوں سے تاکہ ہم جی سکیں اور خوش ہو سکیں، ہمیں قفس در قفس نفسا نفسی کی قید سے آزاد ہونا ہے، ہمیں جینے کا حق دینا ہے۔

(شفق پرویز)

کیا مرے علاوہ سب خدا ہیں؟  
تو وہ کون ہے جس کی عبادت  
آپ انسان مسلوں پر کرتے ہو

بھاگ سکتا ہے بھلا، اس سے پہلے ہی قبر میں اتار دو۔ چھوٹو کو شاید 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 قفس 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 جہنم سے نکالا تو اسکی آنکھیں ہم سے سوال کر رہی تھیں کہ کیا آپ بھی خدا ہو؟ کیا مرے قدمی اوقات، مرے رنگ اور مماثلت کے آپ بھی سردار ہو، کیا میری بی زبان زندگی کے مالک آپ بھی ہو؟

کیا مرے علاوہ سب خدا ہیں؟ تو وہ کون ہے جس کی عبادت آپ انسان مسلوں پر کرتے ہو جس کی تسبیح روز صبح ہم پر بندے بیان کرتے ہیں؟ یہ کیا سراپ ہے؟ سر جھکاتے، ان سوالیہ نظروں اور خم آنکھوں کے ساتھ چھوٹو کو مرہم لگائی اور اسے درخت پر بیٹھا دیا کہ وہ اڑ جائے، اس قفس سے آزاد ہو جائے 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، وہ شاید پناہ 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؟ پانہار 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، پناہ نہیں وہ اب اس ڈراؤ نے 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 تیز کی طرح میں نے بھی کتنے چھوٹو زخمی کیے، ہم سب کہاں کہاں خدا بنے اور سامنے والوں کو اپنے پیمانے اور محبت پر پرکھا، مجھے اپنے زاویے سے اور گزرے لحوں سے خوف آنے لگا۔



# نئی نسل، پرانے مسائل

باز بچے اطفال ہے دنیا میرے آگے  
ہوتا ہے تما شب و روز میرے آگے  
معزز قارئین!

ہم اپنے اس شمارے میں ایک خاص حصہ بچوں کے لیے مختص کر رہے ہیں کیونکہ سب لوگوں کی طرح ہمارا بچہ بھی یہ مانتا ہے کہ بچے ہر بڑے بوز بھے کی زندگی میں خاص مقام رکھتے ہیں لیکن ارد گرد کے مشاہدات کی بنیاد پر ہم یہ نتیجہ اخذ کرتے ہیں کہ کچھ انسانی کردار اور رویہ بات بچوں کو اس خاص مقام سے محروم رکھنے کے لیے ارادی و غیر ارادی طور پر ہم کردار ادا کرتے ہیں۔ انسانی تاریخ گواہ ہے کہ بچے عرصہ دراز تک غیر انسانی سلوک کا شکار رہے۔ کبھی یہ بدسلوکی بیت ناک شکل میں سامنے آئی اور ظلم و بربریت کی داستان رقم کر کے بچوں کے معصوم بچپن پر افسانہ شگاف چھوڑ گئی جو عمر کی کوئی اور منزل پر نہ کر سکی لیکن بعض اوقات یہ بدسلوکی اچھائی کا بیولہ بہن کر بہت قبولی طور پر انسانی ردیوں، اقدار اور اصولوں کے طور پر سامنے آتی ہے۔ صورت چاہے کوئی بھی ہو بچپن میں ہونے والے یہ غیر انسانی سلوک رہے 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 بہت نہیں کر سکتی کہ ان حقوق کو پامال کر سکے تو یہ بات کہن بالکل بجا ہوگا کہ انسان ان حقوق کی جنت کا رہنے والا ہے۔ اگر اس بات سے اختلاف ہو تو ایک غیر جانبدار نظر ارد گرد دوڑائیجیے۔

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 حتمندانہ و غیر حتمندانہ رویہ بات بچوں کے خصوصی و عمومی مسائل اور ان کے حل کی صلاحیتوں کو بہت گہرائی تک متاثر کرتے ہیں۔ ہائرٹین! بچے اطفال کا مقصد آجکی توجہ ان مسائل کی طرف مبذول کروانا ہے جنکی حل کی تیشی کا براہ راست تعلق اساتذہ اور والدین کے رویوں، توقعات اور برتاؤ کے ساتھ ہے۔

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

جسمانی مسائل

جزباتی مسائل

سامی 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 پیدا ہوتے ہیں لیکن یہ حادثاتی طور پر بھی رونما ہو سکتے ہیں۔ مسائل پیدا ہونے 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 براہ 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 بڑے سکون 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 ارد گرد کا پورا ماحول ذمہ دار ہوتا ہے جیسا کہ بچے کے دوست و احباب، والدین و اساتذہ کا سلوک اور عزیز و اقارب 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 جھنجھوڑا 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 لاپرواہی 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 بچہ جسمانی کمزوری کے ساتھ ہے تو 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 اللغاب، کا استعمال، کپڑے پہننا، جو تے 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 لگائے تو ان کو چاہیے کہ وہ ان بچوں کو زیادہ وقت دیں اور ان کی حوصلہ افزائی کریں۔ نیز بے جا ڈنٹ پھانکا اور بے صبری کے مظاہرہ سے بچوں میں مزید مسائل پیدا کرنے کا ذریعہ نہ بنیں۔

## 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 مسائل کو سمجھنے کے لئے اصل وجہ کو جاننا بہت ضروری ہے۔ مثلاً ایک بچہ اس سے 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 تاکہ وہ بچہ کی اداسی کو ختم کر کے اس کو زندگی کی باقی خوشیوں میں حصہ لینے کے قابل بنا سکیں۔ اسی طرح کسی جسمانی مسئلہ کی وجہ سے جذباتی مسائل پیش آسکتے ہیں جیسا کہ ایک بچہ جسمانی کمزوری کی وجہ سے بیت 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 یعنی 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، گھبرا جانا، بے بسی، تنگی، بے چینی، شرمندگی، چھوٹی باتوں پر بھڑک جانا، ناامید ہونا، دلچسپی تو اس کی اصل وجہ جاننے کی کوشش کریں جس کی وجہ سے وہ بچہ مسائل سے دوچار ہے اور اسکے حل کا ذریعہ تلاش کریں کیونکہ بچوں کے ان مسائل سے نظریں چرانا یا 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 ارد گرد رہنے والے لوگوں کے ساتھ ایک مثبت رشتہ قائم کرنے میں دیرپیش آتے ہیں۔ جیسا کہ دوسروں سے بات کرتے ہوئے ہچکچاہٹ محسوس کرنا، بات کرنے میں پھل 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 چاہیے کہ 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 تنہید 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 ڈالنے میں تو بچوں کے لیے بعد میں ان لوگوں کا سامنا کرنا مشکل ہو جاتا ہے اور یہ تنہید 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 انہیں کلاس میں ہونے والی سرگرمیوں میں حصہ لینے اور بولنے کا باقی بچوں سے زیادہ مواقع 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 جو توجہ 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 محض 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۔

تقریباً سے گزارش ہے کہ اگر آپ کے بچے پڑھائی کے مسائل سے دوچار ہیں تو جاننے کی کوشش کریں کہ 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 نا ہی صرف والدین کی ذمہ داری ہیں اور نا ہی صرف اساتذہ کی، بلکہ ضرورت اس بات کی ہے کہ بچے کی ضروریات کو سامنے رکھتے ہوئے دونوں کو مل جول کر کام کرنا ہے۔ تاکہ بچے کی صلاحیت 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 مسئلہ 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۔

شکر یہ!

(عائشہ امین، نوزدنب)

## کہ چہرے کون پڑھتا ہے؟

چہرے پر لگا کر سفید کا لک  
 سمجھ کی ایسے مثال رکھی تھی  
 اس کی آنکھوں میں کئی نسلوں نے  
 نیم خود کشی اختیار کر لی تھی  
 کہ کالے جسم پر سفید دھبے  
 چیننے تھے قبر سے زیادہ  
 اس کو اس سے جدا تھے کرتے  
 اور پوچھے جاتے ابر سے زیادہ  
 کہ دو دھ دنیا میں اس کی رنگت  
 سیاہ سے بھی سیاہ تر تھی  
 مزید اس پر سفید تار سے  
 کسی کفن سے جدا ہی کب تھے  
 تو اسکی قسمت میں تھا بس اتنا  
 ہاتھ اور برہانس ساکن  
 اس کے تخیل میں چھیدا سننے  
 کہ نیچے آتے تو چہرے جاتے  
 سفید رنگوں کے تمام ہالے  
 وہ کچھ بھی اوڑھے، وہ کچھ بھی پہنے  
 وہ ہے وہ ہیں یہ جہاں وہ گل تھا  
 کہ اس کے پیسے جہاں میں کتنے  
 روزی تو مر رہے ہیں  
 روزی تو کتنے ہاتھ  
 سزا میں یونہی 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 وہیں کھڑے  
 چہرے پڑھنے سے کچھ نہ ہوگا  
 آگے بڑھنے خود بھی دیکھتے  
 کتنے قتل رویے کر رہے ہیں

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  
 کشمکش میں زندہ تھی  
 کہ چہرے کون پڑھتا ہے؟  
 آخر اک روز  
 راز کھلتا ہے  
 اک کردار ملتا ہے  
 کہانی بنتی ہے  
 اور بتاتی ہے کہ  
 چہرے کون پڑھتا ہے  
 اک معصوم بچہ  
 جس کی رنگت بھی  
 بلا جیشی 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  
 گونگا، بہرہ انسان  
 جس کا مقام، کلاس کے باہر ہاتھ اور سزا میں تھا  
 مگر وہ تو بول اور سن سکتا تھا  
 لیکن ان القاب کے بعد  
 اس نے کہنے والوں کی لاج رکھی تھی

(شفیق پرویز)

## اے ماں تو ہے کہاں

پھنڑی 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  
اکیلی 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  
یادوں سے میری سب حسرتوں کو مٹا دے  
ملے اک رہبر مجھے راہگروں سے  
جو مجھے روشنی کی امیدیں دلا دے  
(عالیہ ناز)



## اے میرے قلم مجھے تو ہی بتا

اے میرے قلم مجھے تو ہی بتا  
میں داستان زندگی میں لکھوں کیا  
نہ الفاظ ہیں میرے  
زندگی ہے میری ہمقدم  
سفر دنیا مشکل وقت پر ہے کھڑا  
کیونکہ بندہ ہی بندے سے ہے بڑا  
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)



# چودھویں سالانہ جلسہ تقسیم اسناد کی تصویری جھلکیاں



یہ حقیقت ہے کہ جب اللہ تعالیٰ کسی انسان کو عزت، پروتھا 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 سائنسز کا لوجی جیسے ادارے میں ملک کے بہترین اساتذہ سے پڑھنے کا موقع دیا۔ مجھے یاد ہے انسٹیٹیوٹ آف کلینکل سائنسز کا لوجی میں آنے سے پہلے میں ایک سوشل ایجوکیشن ادارے میں بطور استاد پڑھا رہا تھا لیکن میری زندگی بالکل ایسی نہیں تھی جیسی آج ہے۔ انسٹیٹیوٹ آف کلینکل سائنسز کا لوجی 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 سائنس کا لوجسٹ بن گیا۔ میرے لئے یہ اور بھی فخر کی بات ہے کہ میں نے تقریباً ایک سال تک انسٹیٹیوٹ آف کلینکل سائنسز کا لوجی میں بطور وزٹنگ ٹیکچرار اور پبلسٹ سپروائزر کام کیا اور اب میں ایس او ایس میں ایک کامیاب کلینکل سائنسز کا لوجسٹ کے طور پر کام کر رہا ہوں۔ جس میں ادارہ ہذا کی طرف سے میرے کام کو بہت پسند کیا جا رہا ہے اور وقتاً فوقتاً 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 جواد رضا