

کیرر پلاننگ اور ذاتی رجحان کی جانچ، سیکھنے اور کام کرنے کی مہارتیں، نوعمری کے مسائل اور جنسی صحت پر مضامین

زندگی کے راستے

حیثیہ کے ماہر

www.KitaboSunnat.com

عبدالسلام سلامی



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ
قُلْ أَطِيعُوا اللّٰهَ
وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ

مجلس التحقیق الاسلامی اربعہ

معدت البریری

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

معزز قارئین توجہ فرمائیں

- کتاب و سنت ڈاٹ کام پر دستیاب تمام الیکٹرانک کتب... عام قاری کے مطالعے کیلئے ہیں۔
- مجلس التحقیق الاسلامی کے علمائے کرام کی باقاعدہ تصدیق و اجازت کے بعد (Upload) کی جاتی ہیں۔
- دعوتی مقاصد کیلئے ان کتب کو ڈاؤن لوڈ (Download) کرنے کی اجازت ہے۔

تنبیہ

ان کتب کو تجارتی یا دیگر مادی مقاصد کیلئے استعمال کرنے کی ممانعت ہے
کیونکہ یہ شرعی، اخلاقی اور قانونی جرم ہے۔

اسلامی تعلیمات پر مشتمل کتب متعلقہ ناشرین سے خرید کر تبلیغ دین کی
کاوشوں میں بھرپور شرکت اختیار کریں

PDF کتب کی ڈاؤن لوڈنگ، آن لائن مطالعہ اور دیگر شکایات کے لیے
درج ذیل ای میل ایڈریس پر رابطہ فرمائیں۔

✉ KitaboSunnat@gmail.com

🌐 www.KitaboSunnat.com

CHOOSE A JOB
YOU LOVE,



AND
YOU WILL
NEVER HAVE TO
WORK A DAY
IN YOUR LIFE.

Confucius

کام چن ایسا کہ تیرا شوق ہم آہنگ ہو
تو کبے گا زندگی میں کام تو کچھ بھی نہیں

علم اور ہنر ترقی کے ہم سفر

زندگی کے راستے حیثیہ کے ہنر

عبدالسلام سلامی

www.KitaboSunnat.com



قلم دوست
QALAM DOST
POST BOX NO. 11002, KARACHI 75200, PAKISTAN

زندگی کے راستے
چینے کے ہنر

عبدالسلام سلامی

2013ء

آئی ایس بی این 978-969-9858-00-0

سرورق: اطہر جمال

کمپوزنگ و صفحہ سازی: احمد گرانفکس

ناشر: قلم دوست

پوسٹ باکس 11002، کراچی-75230

پاکستان کے نام اور
پاکستان کے نوجوانوں کے نام
جو امید بھی ہیں اور مستقبل بھی

ماہرین جنہوں نے اس کتاب کے لیے خصوصی مضامین تحریر فرمائے



محمد اشیر جمعہ

چارٹرڈ اکاؤنٹنٹ، پارٹنر، ارنسٹ اینڈ یوگ
فورڈوہوڈز سیدات حیدر اینڈ کمپنی



پروفیسر ڈاکٹر حکیم عبدالرحمن

وائس چانسلر (قائم مقام) ہمدرد یونیورسٹی،
ڈین فکٹی آف ایسٹرن میڈیسن



آفتاب اقبال

ڈائریکٹر، مرکز برائے ترقیاتی ابلاغ، اسلام آباد



ڈاکٹر افسین انور

ماہر نفسیات (پی ایچ ڈی مینجمنٹ سائیکولوجی)

فہرست

8	پیش لفظ
12	زندگی کے راستے

پہلا حصہ: کیریر اور کیریر گائیڈنس

20	1- کیریر کیا ہے؟
22	2- کیریر گائیڈنس کیا ہے؟
24	3- کیریر پلاننگ کے اہم نکات
26	4- لوگ کام کیوں کرتے ہیں؟
29	5- والدین اور اساتذہ کے کرنے کے کام
37	6- بارہویں جماعت کے بعد
43	7- خود کو روزگار کے قابل بنائیے
52	8- اپرنٹس شپ اسکیم
64	9- علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی

دوسرا حصہ: اسکول کی تعلیم کا دور اور اس کی اہمیت

- 78 -1 مڈل اسکول۔ اپنے شوق اور دلچسپیوں کو جاننے کا وقت
- 80 -2 آٹھویں جماعت۔ کیریئر پلاننگ کی تیاری شروع کر دیں
- 84 -3 اسکول کی تعلیم اور آپ کا مستقبل
- 88 -4 مستقبل کی تیاری ابھی سے!

تیسرا حصہ: جینے کے ہنر اور مہارتیں

- 92 -1 سیکھنے کے تین انداز
- 97 -2 آپ کس قسم کے طالب علم ہیں؟
- 99 -3 کس کے لیے کون سا کام؟
- 104 -4 آپ کے لیے کون سا پیشہ بہتر ہو سکتا ہے؟
- 108 -5 پیشوں کے 16 مجموعے اور آپ کی پسند کا پیشہ

چوتھا حصہ: زندگی اور کام کی مہارتیں

- 118 -1 مہارتوں کی قسمیں اور استعمال
- 125 -2 آپ میں کتنی مہارتیں ہیں؟
- 130 -3 کام کی مہارتوں کے شعبے

پانچواں حصہ: نوعمری کا دور اور اس کے مسائل

- 136 -1 نوعمری: تبدیلیوں اور الجھنوں کا دور
- 139 -2 نوعمری: بیماری، حادثے اور ہلاکت کے خطرات
- 143 -3 نوعمری کی الجھنوں اور مسائل کا مقابلہ کیجیے
- 155 -4 نوجوان کو بچپن میں جنسی تعلیم دی جانی چاہیے؟
- 162 -5 نوعمر افراد کے لیے جنسی تعلیم کیوں ضروری ہے؟
- 164 -6 خود اعتمادی- زندگی میں کامیابی کا اہم سبب

ضمیمہ

پیشوں کی فہرست

175

پیش لفظ

”زندگی کے راستے“ کیریر گائیڈینس اور کیریر پلاننگ پر اردو میں پہلی کتاب ہے جس میں طلبہ، اساتذہ اور والدین کو تعلیم و تربیت کے اس اہم موضوع پر منظم اور مربوط انداز میں معلومات پیش کی گئیں۔ کتاب پہلی بار 1990ء میں شائع ہوئی تھی۔ سن 2000ء تک اس کے پانچ ایڈیشن شائع ہوئے۔ پاکستان کے ہر حصے کے طلبہ، والدین اور اساتذہ نے کتاب کو نہ صرف پسند کیا بلکہ اس سے عملی فائدہ بھی اٹھایا، جو کتاب کا اصل مقصد ہے۔ اس کا اندازہ ان سیکڑوں خطوط سے ہوا جو 1990 سے 2004ء تک، اور اس کے بعد بھی موصول ہوتے رہے۔

”زندگی کے راستے“ درحقیقت پاکستان میں کیریر گائیڈینس کی تحریک کی پیش رو ہے۔ کتاب کی اشاعت کے بعد ذرائع ابلاغ نے بھی تعلیم و تربیت کے اس اہم موضوع پر توجہ دینی شروع کی۔ اخبارات اور رسائل میں کیریر گائیڈینس پر مضامین شائع ہونے لگے اور اس موضوع پر رسالے بھی جاری ہوئے۔ سب سے اہم پیش رفت پاکستان میں ایسوسی ایشن آف کیریر کونسلرز اینڈ وکیشنل گائیڈز (ACVG) کا قیام ہے، جس کی تشکیل میں عالمی ادارہ محنت (ILO) نے اہم کردار ادا کیا ہے۔

زندگی کے راستے کا دائرہ کار بڑھاتے ہوئے اب اسے نئے انداز میں شائع کرنے کا

منصوبہ بنایا گیا ہے، جس کے تحت اس میں نہ صرف کیریئر گائیڈنس بلکہ نو عمر افراد اور نوجوانوں کی زندگی کے دوسرے اہم معاملات کے بارے بھی مضامین شامل کیے جائیں گے۔ اس اشاعتی منصوبے کے تحت آئندہ شائع ہونے والی کتابوں کا تعارف آخر کے صفحات پر دیا گیا ہے۔ انٹرنیٹ پر ”زندگی کے راستے“ کا بلاگ (career.org.pk) جاری کیا گیا ہے جہاں کیریئر پلاننگ کے علاوہ نوجوانوں کی دلچسپی کی بہت سی معلومات دستیاب ہیں۔ ”زندگی کے راستے“ فیس بک پر بھی موجود ہے۔

زندگی کے راستے کو نوجوانوں کے لیے زیادہ مفید اور کارآمد بنانے میں اہل قلم اور ماہرین نے بے لوث عملی تعاون کیا۔ ہمدرد یونیورسٹی کے قائم مقام وائس چانسلر اور فیکلٹی آف ایسٹرن میڈیسن کے ڈین، پروفیسر ڈاکٹر حکیم عبدالرحمان صاحب کا خاص طور پر شکریہ واجب ہے کہ شدید مصروفیت کے باوجود آپ نے مضمون پر نظر ثانی فرمائی۔ جناب محمد بشیر جمعہ کا مضمون نئی ترتیب کے ساتھ شامل ہے۔ جناب آفتاب اقبال نے اپنے مضمون میں نئی معلومات شامل کی ہیں۔ ان تمام کرم فرماؤں کا بے حد شکر گزار ہوں۔

نئے منصوبے کے تحت شائع ہونے والی زندگی کے راستے کی پہلی کتاب ”جینے کے ہنر“ آپ کے ہاتھوں میں ہے۔ فہرست مضامین سے کتاب کے مندرجات اور ان کی اہمیت کا اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔ کتاب کے مضامین اور ترتیب و پیش کش کے بارے میں اپنی رائے سے ضرور آگاہ کیجیے۔

عبدالسلام سلامی

ای میل: zindagi.k.raastay@gmail.com
 بذریعہ ڈاک: پوسٹ باکس 11002، کراچی-75230

علم اور ہنر ترقی کے ہم سفر



کیرئیر انفارمیشن سینٹر Career Information Centre

Post Box No. 11002, Karachi-75230, Pakistan

مقصد

کیرئیر انفارمیشن سینٹر کا مقصد نوعمر افراد اور نوجوانوں، خاص طور پر آٹھویں سے بارہویں جماعت تک کے طلبہ کو تعلیم و تربیت کے مواقع اور مختلف پیشوں کے بارے میں معلومات اور رہنمائی فراہم کرنا ہے تاکہ وہ تعلیمی مرحلے اور عملی زندگی میں کامیابی سے آگے بڑھ سکیں۔

اپنے شوق، دلچسپی اور رجحان کی بنیاد پر پیشہ ورانہ تعلیم حاصل کرنا اور عملی زندگی میں پسند کا پیشہ اختیار کرنا نہ صرف ہر فرد کا حق ہے، بلکہ خاندان، معاشرے اور ملک کی ترقی، معاشی استحکام اور خوش حالی، سماج میں نمایاں مقام حاصل کرنے اور جینے کے ایسے ہنر سیکھنے کے لیے ضروری ہے جو عمر بھر کام آتے ہیں۔

تعلیم کے ہر مرحلے پر درست تعلیمی پروگرام کا انتخاب، کامیاب پیشہ ورانہ زندگی کے لیے بنیادی اہمیت رکھتا ہے اور مستقبل کے لیے کارآمد اور مفید انسانی وسیلہ فراہم کرتا ہے۔

دائرہ کار

- آٹھویں سے بارہویں جماعت تک کے طلبہ و طالبات جنہیں اردو میں کیرئیر کے حوالے سے معلومات دستیاب نہیں ہیں۔

- اقلیتوں، کمزور طبقے اور کم آمدنی والے والدین، اور ان کے بچے جو وسائل کی کمی کی وجہ سے پیشہ ور ماہرین کی فیس دے کر کیریئر کے بارے میں معلومات اور رہنمائی حاصل نہیں کر سکتے۔
- سرکاری اسکولوں، مدارس اور کم آمدنی والے علاقوں کے نجی اسکولوں کے طلبہ، والدین اور اساتذہ، جنہیں کیریئر گائیڈنس کی معلومات کے ذرائع تک رسائی نہیں ہے۔

کیریئر کے بارے میں معلومات اور رہنمائی حاصل کیجیے

کیریئر انفارمیشن سینٹر 1990ء سے نوجوانوں کو کیریئر پلاننگ کے بارے میں معلومات اور رہنمائی فراہم کر رہا ہے۔ تعلیم و تربیت، پیشہ ورانہ دلچسپی اور رجحان کے بارے میں جاننے اور نوعمری کے مسائل اور زندگی کی مہارتوں کے بارے میں ماہرین کے مشورے حاصل کرنے کے لیے ڈاک یا ای میل کے ذریعے رابطہ کیجیے۔

خط بھیجئے کا پتہ: کیریئر انفارمیشن سینٹر

پوسٹ باکس نمبر: 11002، کراچی - 75230

ای میل: info@career.org.pk

یا کیریئر انفارمیشن سینٹر کی ویب سائٹ پر آئیے: career.org.pk

زندگی کے راستے

مستقبل زندگی کی نامعلوم ستوں اور اُن دیکھی راہوں کا ایک پُر اسرار نام ہے جو بہ ظاہر انسان کے اختیار میں نہیں ہے، لیکن اس کے باوجود ہم سب، ایک روشن، کامیاب اور خوش گوار مستقبل کی نہ صرف آرزو کرتے ہیں بلکہ اس کی امید بھی رکھتے ہیں۔ ایسا خوش گوار مستقبل جو کامیابیوں سے بھرپور ہو اور ہماری خواہشات کی تکمیل کرتا ہو۔ لیکن ہم میں سے کتنے لوگ ایسے ہیں جنہوں نے اپنے لیے یا اپنی اولاد کے لیے ایک کامیاب مستقبل کی منصوبہ بندی کی ہو، زندگی کا مقصد متعین کیا ہو اور اس مقصد کے حصول کے لیے ایک پروگرام مرتب کر کے جدوجہد کی ہو!

کچھ لوگ یہ کام کرتے ہیں، لیکن اکثریت کی زندگی، اُن جانے راستوں پر بھٹکتے اور بعض اوقات ٹھوکریں کھاتے، بالآخر کسی ایک، صحیح یا غلط، مطمئن یا غیر مطمئن، موزوں یا غیر موزوں راستے پر چل نکلتی ہے۔ دن اور رات آتے اور جاتے رہتے ہیں۔ بچپن، نوعمری، جوانی اور پھر بڑھا پاپا ایک دن زندگی کی شام ہو جاتی ہے۔ سفر تمام ہو جاتا ہے۔

کامیاب مگر نسبتاً سہل زندگی گزارنا ہر انسان کی بنیادی تمنا ہوتی ہے۔ کامیابی اور ترقی پانے کے کئی راستے ہوتے ہیں، لیکن بنیادی اہمیت دو باتوں کو حاصل ہے۔ ایک ذاتی تجربہ اور دوسرا صحیح معلومات کا بروقت حصول۔ ذاتی تجربوں سے ترقی اور کامیابی پانا بڑی

کٹھنایوں کا راستہ ہے۔ اس راستے سے کامیابی پانے کے لیے بہت کچھ کھونا بھی پڑتا ہے اور تجربے سے سیکھنے کے لیے بہت کچھ جھیلنا بھی پڑتا ہے۔ اس میں وقت بھی صرف ہوتا ہے اور محنت ضائع ہونے کا امکان بھی۔ اس کے برعکس اگر ضروری معلومات، جو دوسروں کے تجربے اور مشاہدے کا حاصل ہوتی ہیں، ضرورت کے وقت دستیاب ہو جائیں تو راستے کی دشواریوں کو دور کر کے کامیابی کی منزل کو آسان بھی بنا دیتی ہیں اور کافی حد تک یقینی بھی۔ ترقی اور کامیابی کا سفر زندگی بھر کا سفر ہوتا ہے۔ اس سفر میں سست روی کے مرحلے تو آتے ہیں مگر یہ سفر رکنا کبھی نہیں۔ طفولیت سے بچپن، بچپن سے لڑکپن، لڑکپن سے جوانی اور جوانی سے ذمہ دارانہ زندگی... یہ سب زندگی کے مختلف مراحل ہیں۔ ان مرحلوں کو کامیابی سے اور سہولت سے طے کرنا ہی زندگی کی کامیابی ہے۔

زندگی کے ابتدائی دور میں انسان کے بارے میں تمام فیصلے اس کے والدین یا سرپرست کرتے ہیں۔ ڈھائی تین برس کی عمر میں جب بچہ اپنی زندگی میں پہلی بار مدرسے جاتا ہے تو مدرسے کے انتخاب کا فیصلہ اس کے والدین کا ہوتا ہے۔ بچے کی زندگی کے اس بالکل ابتدائی مرحلے سے ہی اس کی شخصیت اور مزاج ایک خاص انداز میں ڈھلنا شروع ہو جاتا ہے، جو بتدریج پختگی کی سمت بڑھتا رہتا ہے۔ گھر میں موجود افراد، ان کا رویہ، باپ کا پیشہ، خاندان کے افراد کے باہمی تعلقات، مدرسے میں استاد یا استانی کی شخصیت، ان کا برتاؤ، ہم جماعت بچوں کے ساتھ تعلقات، دوستی، یہ تمام باتیں بچے کی شخصیت سازی میں شریک ہوتی ہیں۔

ابھی پچیس، تیس سال پہلے تک گھروں میں یہ رواج عام تھا کہ بچہ دو تین برس کا ہوتا تو اسے قرآن مجید کی تعلیم کے لیے پڑھنے بٹھا دیا جاتا تھا، ”بسم اللہ“ یا اقراء کی تقریب اہتمام کے ساتھ منعقد ہوتی تھی۔ اب عام طور پر ڈھائی تین سال کی عمر میں بچے کو کنڈرگارٹن بھیجنا پسند کیا جاتا ہے۔ بیش تر گھرانوں میں دونوں سلسلے ساتھ ساتھ جاری رکھے جاتے ہیں۔

ابتدائی مدرسے کی تعلیم کے اس دور میں بچہ اپنے ماحول سے واقف ہوتا ہے، نئی باتیں سیکھتا ہے، اپنی دلچسپیوں اور پسند و ناپسند کا اظہار کرتا ہے اور یہاں اس کی جسمانی توانائیاں اور ذہنی صلاحیتیں، تعلیمی سرگرمیوں اور غیر نصابی دلچسپیوں کی صورت میں اظہار کے راستے پاتی ہیں۔

یہ وہ مرحلہ ہے جب گھر پر بچے کو مشاہدے اور تجربے کے ذریعے زندگی میں کام کی اہمیت سمجھائی جاسکتی ہے۔ معاشرے میں کاموں کی تقسیم اور ذمے داریوں کے تعین کا احساس دلایا جاسکتا ہے تاکہ وہ عمر کے ابتدائی مرحلے میں ہی یہ بات اچھی طرح سمجھ لے کہ کام زندگی کا حصہ ہے بلکہ یہی زندگی ہے۔ کاموں کی تقسیم کیوں ضروری ہے اور ہر کام، خواہ وہ بہ ظاہر کتنا ہی معمولی کیوں نہ ہو، کیوں اور کس قدر اہم ہے؟

ابتدائی مدرسے کی تعلیم کے زمانے میں اساتذہ اور والدین کے درمیان وقتاً فوقتاً ملاقات ہوتی رہنی چاہیے تاکہ والدین بچے کی تعلیمی ترقی کی رفتار سے آگاہ رہیں اور استاد ان مسائل کے بارے میں گفتگو کر سکے جو طالب علم کی تعلیمی ترقی کی راہ میں پیدا ہو رہے ہیں۔

ابتدائی مدرسے کے بعد ثانوی مدرسے یا سینڈری اسکول، بچے کی تعلیمی زندگی کا تیسرا اور اہم مرحلہ ہوتا ہے۔ عمر کے اس دور میں اس کا شعور پختگی کے بالکل ابتدائی مرحلے پر پہنچ رہا ہوتا ہے۔ ثانوی مدرسے کی زندگی کے آخری دور میں خود اس کے جسم اور ذہن میں تبدیلیاں آرہی ہوتی ہیں۔ جوش و جذبات کا تند سیلاب اس کی شخصیت کو سیمابنی کیفیت سے دو چار کر دیتا ہے۔ استاد، والد، یا خاندان کے کسی اور فرد یا قومی زندگی کی کسی اہم شخصیت، کسی رہنما، کھلاڑی یا اداکار کو اپنا آئیڈل بنا کر وہ اس جیسی زندگی گزارنے کی تمنا کرتا ہے۔ اس مرحلے پر اساتذہ اور والدین کے ساتھ دوستوں کی رائے بھی اس پر اثر انداز ہوتی ہے اور وہ اپنے مسائل کے بارے میں دوستوں سے بھی گفتگو کرتا ہے۔ نوعمری کا یہ دور اپنے ساتھ متعدد تعلیمی، سماجی اور نفسیاتی مسائل لے کر آتا ہے۔ اس مرحلے پر نوجوانوں کو ایک

ایسے ہمدرد شخص کی ضرورت ہوتی ہے، جس پر وہ اعتماد بھی کر سکیں اور جو مسائل کے حل کے لیے انھیں ہمدردانہ مشورے بھی دے سکے۔ ترقی یافتہ ملکوں میں اسکولوں میں طالب علموں کی اس قسم کی رہنمائی کے لیے کونسلر ہوتا ہے جو ہر طالب علم کا دوست بھی ہوتا ہے اور رہنما و مشیر بھی۔ ہمارے یہاں بھی اسکولوں میں ”مشیر طلبہ“ یا کیریئر کونسلر کی شدید ضرورت ہے۔ نو عمری کے اس دور میں بروقت اور صحیح رہنمائی و مشورہ نہ ملے تو نوجوانوں کی شخصیت میں بعض الجھنیں پیدا ہو سکتی ہیں جو عملی زندگی میں انھیں دشواریوں اور بعض اوقات ناکامی سے دوچار کر سکتی ہیں۔

ثانوی مدرسے میں زیر تعلیم طالب علم جب آٹھویں جماعت کے امتحان میں کامیاب ہو جائے تب یہ فیصلہ کرنے کی ضرورت پڑتی ہے کہ اس کے لیے ثانوی جماعت کے مضامین کیا ہونے چاہئیں۔ مدرسوں میں تعلیمی رہنمائی و مشاورت کی سہولت نہ ہونے کی وجہ سے طالب علم، مضامین کا انتخاب، گھر کے بزرگوں کے دباؤ اور کبھی کبھی ہم سبق دوستوں کی رائے سے متاثر ہو کر کرتے ہیں۔ سائنس اور ریاضی میں اچھے نمبر حاصل کرنے والے سائنس گروپ اختیار کر لیتے ہیں اور باقی طلبہ کو جنرل گروپ میں داخلہ دے دیا جاتا ہے۔ طلبہ کو اور والدین کو یہ بات معلوم ہونا چاہیے کہ آٹھویں جماعت کے بعد فنی تعلیم کی کسی درس گاہ میں بھی داخلہ مل سکتا ہے اور بعض مخصوص اداروں میں خصوصی تعلیم کے مواقع بھی میسر ہوتے ہیں۔

دسویں جماعت کا امتحان طالب علم کے لیے نہایت اہمیت کا حامل ہوتا ہے۔ اب تک کی زندگی میں کسی اور امتحان کو اس قدر اہمیت نہیں دی جاتی، اس لیے اس کا نتیجہ طالب علم کی زندگی پر گہرے اثرات مرتب کرتا ہے۔ عملی زندگی کے لیے کون سا پیشہ اختیار کیا جائے؟ اس سوال کا جواب بارہویں جماعت کے بعد تلاش کرنا چاہیے۔ بیش تر لوگ یہ فیصلہ شعوری طور پر خود نہیں کرتے بلکہ حالات کا دھارا انھیں جس سمت بہا کر لے جائے، وہ اسی دھارے کے ساتھ بہتے چلے جاتے ہیں۔ ممکن ہے کہ حالات نے آپ کو ایسے پیشے سے منسلک کر دیا

ہو جو آپ کی صلاحیتوں، تعلیم، تجربے اور میلان طبع کے مطابق ہو لیکن یہ بھی ہو سکتا ہے کہ آپ کو اپنی پسند کے مطابق کام نہ ملے اور آٹھ گھنٹے کام کرنے کے بعد آپ ذہنی اور جسمانی طور پر ضرورت سے زیادہ تھکن محسوس کرتے ہوں۔ کام ایک مشغلہ نہ ہو بلکہ آپ کے لیے بوجھ ثابت ہوتا ہو۔

انسان کو زندگی میں 'کام، ہی کرنا ہوتا ہے اگر یہ کام اس کی دلچسپی کا نہ ہو تو اس کا ذہن اور جسم اپنی توانائیاں جلد کھو بیٹھتے ہیں۔ اس کے برخلاف، کام اپنے شوق ذہنی رحمان اور دلچسپی کے مطابق ہو تو پھر وہ مشغلہ بن جاتا ہے اور آدمی جتنا وقت چاہے اس کام میں مصروف رہے، وہ تھکن محسوس نہیں کرتا۔ اسی لیے پیشے کا انتخاب ایک اہم فیصلہ ہوتا ہے اور بارہویں جماعت کے بعد جب آپ آگے تعلیم کا ارادہ کرتے ہیں تو یہ ضروری ہے کہ مستقبل میں اپنے پیشے کے بارے میں آپ کا ذہن بالکل واضح ہو۔

بارہویں جماعت کے بعد کی تعلیم دراصل پیشہ ورانہ تعلیم ہوتی ہے جس پر آپ کے مستقبل کی عمارت تعمیر ہوتی ہے۔ انجینئرنگ، بزنس ایڈمنسٹریشن اور دیگر مختلف شعبوں کی پیشہ ورانہ تعلیم کے لیے مخصوص اداروں میں داخلے کی جستجو ہوتی ہے۔ گریجویٹیشن کے خواہش مند تیرہویں جماعت کے لیے کالج یا جامعہ (یونیورسٹی) میں داخلہ لیتے ہیں۔

میڈیکل کالج میں جانے والے طلبہ کو پانچ سال کا نصاب مکمل کرنا ہوتا ہے جس کی تکمیل کے بعد وہ میڈیکل کے مختلف شعبوں میں سے کسی ایک میں خصوصی مہارت حاصل کرنے کے لیے مزید اعلیٰ تعلیم کے لیے کوشش کر سکتے ہیں۔ لیکن انجینئرنگ کے شعبے کو اپنانے والے نوجوانوں کے لیے بارہویں جماعت کے بعد ہی یہ سوچنا اور انتخاب کرنا ضروری ہے کہ وہ انجینئرنگ کے کس شعبے کو پسند کرتے ہیں اور کس میں اپنا کیریئر بنانا چاہتے ہیں؟ انجینئرنگ کی متعدد شاخیں ہیں: الیکٹریکل، میکینیکل، سول، الیکٹرونکس، میرین، آٹو موبائل، کیمیکل، ایرو اسپیس یا ایرونائیکل، نیوکلیئر، سرامک، پیٹرولیم، مینالرجی وغیرہ۔

اس موقع پر انجینئرنگ کے صحیح شعبے کے انتخاب کے لیے ضروری ہے کہ طالب علم کے سامنے مختلف شعبوں کی صورتِ حال موجود ہو۔ مثلاً انجینئرنگ کی اس شاخ کا جس میں طالب علم کی دلچسپی ہے مختصر تعارف، اس پیشے کے حالات کار، اندرون ملک یا بیرون ملک اعلیٰ تعلیم کے مواقع، مستقبل میں اس شعبے کے ماہرین کی ضرورت کا اندازہ وغیرہ اس کے ساتھ ہی دوسرے شعبوں کے بارے میں بھی اس قسم کی معلومات موجود ہوں تاکہ اگر تفصیلات جاننے کے بعد ایک نوجوان اس شعبے کو اپنے لیے موزوں نہ سمجھے تو اس کے لیے متبادل انتخاب موجود ہو۔ مثلاً ہو سکتا ہے کہ ایک نوجوان کو میکینیکل انجینئرنگ کے شعبے سے دلچسپی ہے لیکن جو معلومات اس نے حاصل کیں اس سے اندازہ ہوا کہ بیش تر میکینیکل انجینئروں کو شفتوں میں ملازمت کرنا پڑتی ہے اور وہ نوجوان شفتوں میں کام کرنا پسند نہیں کرتا تو وہ کسی دوسرے شعبے میں جستجو کر سکتا ہے۔ دوسرے شعبوں کی معلومات حاصل کرتے ہوئے اسے پتا چلتا ہے کہ پانچ سال بعد ملک میں ایک اسٹیل مل قائم ہونے والا ہے جس کے لیے بڑی تعداد میں میٹریل اور مینالرجی انجینئروں کی ضرورت ہوگی، اس لیے جب وہ تعلیم سے فارغ ہو کر نکلے گا تو تھوڑے ہی عرصے بعد روزگار کے نمایاں مواقع موجود ہوں گے۔ اگر وہ چاہے تو ان معلومات کی بنا پر اپنے لیے مینالرجی یا دیگر کسی متعلقہ شعبے کا انتخاب کر سکتا ہے۔

کوئی طالبہ انجینئرنگ کی اعلیٰ تعلیم حاصل کرنا چاہتی ہے لیکن وہ یہ پسند نہیں کرتی کہ عمارات کی تعمیر کی نگرانی کرے، موسم کی سختیوں میں کام کرے یا محنت طلب میکینیکل انجینئرنگ کے شعبے میں داخل ہو، لیکن وہ یہ دیکھتی ہے کہ الیکٹرونکس اور کمپیوٹر ایسے شعبے ہیں جہاں ان تمام ناپسندیدہ حالات کار کا سامنا نہیں کرنا پڑے گا اور صاف سترے ماحول میں نازک مشینوں سے واسطہ ہوگا۔ ان معلومات کی بنا پر وہ الیکٹرونکس کے شعبے کا انتخاب کر سکتی ہے۔

اعلیٰ تعلیم کے اداروں میں نشستیں محدود تعداد میں ہوتی ہیں جب کہ ہر سال ہزاروں

نوجوان اعلیٰ ثانوی امتحان (انٹرمیڈیٹ) کامیاب کرتے ہیں۔ اوّل درجے میں کامیاب متعدد نوجوانوں کو انجینئرنگ، میڈیکل یا دوسرے پیشہ ورانہ تعلیمی اداروں میں داخلہ نہیں مل پاتا جس کی وجہ سے وہ مایوسی کا شکار ہوتے ہیں اور انھیں یہ محسوس ہوتا ہے کہ اپنی عملی زندگی کے لیے جس پیشے کو انھوں نے مقصد بنایا تھا اس کے حصول میں ناکام رہے ہیں۔ اس احساس کی بنیاد لاعلمی ہوتی ہے کیوں کہ بی اے یا ایم بی بی ایس کی سند ہی کسی پیشے میں کامیابی کا راستہ نہیں ہے۔ میڈیکل سائنسز میں کیریئر بنانے کے خواہش مند نوجوانوں کے لیے ایم بی بی ایس کے علاوہ کئی اور راستے کھلے ہوتے ہیں وہ بی ڈی ایس (دانتوں کی طب کے علم کی سند) کر سکتے ہیں، فارمیسی کو اختیار کر سکتے ہیں، میڈیکل ٹیکنالوجی اور پیٹھالوجی کے ذیلی شعبوں میں اپنا کیریئر بنا سکتے ہیں۔ اسی طرح انجینئرنگ یونیورسٹی یا کالج میں داخلے سے محروم رہ جانے والوں کے لیے بھی کئی راستے ہوتے ہیں، مثلاً بی اے کے بجائے بی ایس سی (انجینئرنگ) کر سکتے ہیں، کسی پولی ٹیکنیک میں داخلہ لے سکتے ہیں، بی ٹیک کر سکتے ہیں ڈپلوما کی بنیاد پر کسی بیرونی تعلیمی ادارے میں داخلہ لے سکتے ہیں جہاں انھیں کئی مضامین کی چھوٹ مل سکتی ہے۔ لیکن یہ انتخاب اسی وقت ممکن ہے جب آپ کو مختلف پیشوں کے بارے میں بنیادی نوعیت کی معلومات کسی ایک جگہ دستیاب ہوں۔ □

کیریر اور کیریر گائیڈینس

- کیریر کیا ہے؟
- کیریر گائیڈینس کیا ہے؟
- کیریر پلاننگ کے اہم نکات
- لوگ کام کیوں کرتے ہیں؟
- والدین اور اساتذہ کے کرنے کے کام
- بارہویں جماعت کے بعد
- خود کو روزگار کے قابل بنائیے
- اپرنٹس شپ اسکیم
- علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی

کیریر کیا ہے؟

مختصر اور آسان تعریف

ایک شخص آمدنی حاصل کرنے کے لیے زندگی میں جو مختلف کام کرتا ہے وہ اس کا کیریر ہے۔

تفصیل

دنیا میں تقریباً ہر بالغ شخص کوئی نہ کوئی کام کرتا ہے، خاص قسم کے کاموں میں مصروف رہتا ہے اور ان سے متعلق سرگرمیاں عمر کے پورے دور میں جاری رکھتا ہے۔ اس میں وہ تمام کام (ملازمت یا کاروبار) شامل ہیں جو وہ ریٹائرمنٹ تک کرتا رہتا ہے۔ جن لوگوں کو موقع ملتا ہے وہ اپنے کیریر کے مقاصد طے کرتے ہیں اور پھر ان مقاصد کے مطابق کام منتخب کرتے ہیں۔

مقصد یا ہدف اپنے اور اپنے خاندان کے لیے صرف پیسے کمانا بھی ہو سکتا ہے اور یہ بھی ہو سکتا ہے کہ ایسے پیشے کا انتخاب کیا جائے جس میں روزگار کے علاوہ دوسروں کی خدمت اور مدد کرنے کا موقع بھی ملے۔

کیریر یا مستقبل کے پیشے کا فیصلہ کرنے میں یہ بھی شامل ہے کہ ملازمت یا روزگار کے لیے کون سا کام یا شعبہ منتخب کیا جائے اور یہ بھی کہ آپ اپنے پسندیدہ شعبے میں آگے

جینے کے فنز

کیسے ترقی کریں۔

کیریئر کا فیصلہ کرتے وقت جن دوسری چیزوں کا انتخاب کیا جاتا ہے ان میں تعلیمی شعبے کا انتخاب اور مستقبل میں کام کے جو مواقع دستیاب ہیں، ان میں سے اپنی پسند کے کام کا انتخاب شامل ہے، جو آپ کو آگے بڑھنے میں مدد دے۔ اپنی صلاحیتوں، دلچسپیوں اور اہداف (آپ کیا بننا چاہتے ہیں؟ کیا کرنا چاہتے ہیں؟ کیوں کرنا چاہتے ہیں؟) کے بارے میں واقفیت اور کام کی دنیا کے بارے میں معلومات موجود ہوں تو اچھا فیصلہ کرنے میں مدد ملے گی۔

کیریر گائیڈینس کیا ہے؟

مختصر اور آسان تعریف

کیریر گائیڈینس کا مطلب یہ ہے کہ اسکولوں اور کالجوں کے طلبہ اور طالبات کو اس بارے میں مشورہ دیا جائے اور رہنمائی کی جائے کہ زندگی کامیابی کے ساتھ گزارنے کے لیے وہ اپنی قدرتی صلاحیتوں، خوبیوں اور کمزوریوں اور طبعی میلان یا رجحان کو کیسے جانیں اور پیشے کا انتخاب کیسے کریں۔

تفصیل

کیریر گائیڈینس کا مطلب ہے نوجوانوں، خاص طور پر اسکولوں کے طلبہ و طالبات کو ان تین باتوں کے بارے میں مشورہ دیا جائے اور ان کی رہنمائی اور تربیت کی جائے تاکہ وہ زندگی میں کامیاب رہیں:

1. **خود کو جانیں:** اپنی صلاحیتوں، خوبیوں، کمزوریوں، اقدار اور طبعی میلان کو جان سکیں۔ خوبیوں کو ترقی دیں، کمزوریوں پر قابو پائیں، اقدار مضبوط کریں اور فطری صلاحیتوں سے کام لینا سیکھیں۔

2. **تعلیم کے دوران:** صحیح مضامین کا انتخاب کر سکیں۔ اپنے فطری رجحان اور شوق کے مطابق اسکول یا کالج میں ایسے مضامین منتخب کر سکیں جو پسند ہوں اور آسان لگتے

ہوں، تاکہ مستقبل میں اپنے پیشے میں کامیاب رہیں اور ترقی کر سکیں۔

3. اپنے لیے صحیح پیشہ اور کام منتخب کریں: اپنی تعلیم، تربیت اور طبعی میلان (دلچسپی، شوق) کے مطابق پیشے کا انتخاب کر سکیں اور اپنے شعبے میں ترقی کرنے اور آگے بڑھنے کے طریقے سیکھیں۔

کیریر گائیڈنس کی بین الاقوامی تعریف

معاشرتی تعاون کی یورپی تنظیم (اد ای سی ڈی)، یورپی کمیشن اور عالمی بینک نے کیریر گائیڈنس کی تعریف اس طرح کی ہے:

”کیریر گائیڈنس کا مطلب ایسی خدمات اور سرگرمیاں ہیں، جن کا مقصد کسی بھی فرد کو، اس کی زندگی کے پورے عرصے میں تعلیم، تربیت اور پیشے کے انتخاب اور پیشے کے انتظام میں معاونت فراہم کرنا ہو، خواہ فرد کی عمر کچھ بھی ہو۔ یہ خدمات اسکولوں، کالجوں، یونیورسٹیوں، تربیتی اداروں، روزگار فراہم کرنے کے سرکاری محکموں، کام کی جگہوں، رضا کار یا سماجی شعبے اور نجی شعبے میں دستیاب ہو سکتی ہیں۔ کیریر گائیڈنس کی سرگرمیاں انفرادی سطح پر فرد یا گروپ کے ساتھ، آمنے سامنے ملاقات میں یا فاصلے پر (خط و کتابت، ٹیلی فون، ہیلپ لائن اور ویب کے ذریعے) منعقد کی جاسکتی ہیں۔ ان میں کیریر سے متعلق معلومات (مجھے ہوئے مواد، انفارمیشن اینڈ کمیونیکیشن ٹیکنالوجی کے ذریعے یا کسی اور شکل میں) کی فراہمی، جائزے اور خود اپنا جائزہ لینے کے طریقے، مشاورتی انٹرویو، کیریر سے متعلق تعلیمی پروگراموں (جن کا مقصد افراد میں اپنے بارے میں اور مواقع کے بارے میں آگہی اور کیریر کے انتظام کی مہارت پیدا کرنے میں مدد دینا ہو)، جانچ کے پروگراموں، ملازمت تلاش کرنے کے پروگراموں کے بارے میں معلومات اور عبوری خدمات کی معلومات شامل ہیں۔“

کیریئر پلاننگ کے اہم نکات

اپنا جائزہ لیں اور خود کو جانیں

اپنے اندر کی شخصیت کا جائزہ لیجیے۔ اپنے شوق، دلچسپیوں، مہارت، ذاتی خصوصیات اور اقدار کو پہچاننے اور ان کی فہرست بنائیے۔ اپنے دوستوں، خاندان کے افراد، اساتذہ یا رہبر سے پوچھیے کہ کیا ان کے خیال میں آپ میں وہ سب چیزیں موجود ہیں جن کی فہرست آپ نے تیار کی ہے۔ اپنا جائزہ لینے کے لیے خود سے یہ سوالات پوچھیے:

- مجھے کون سے کام پسند ہیں؟
- کون سی سرگرمیاں ہیں جن میں مجھے لطف آتا ہے، وہ مجھے اکساتی ہیں، دلچسپ لگتی ہیں اور ان سے تفریح حاصل ہوتی ہے؟
- مجھ میں کون سی مہارتیں اور صلاحیتیں موجود ہیں یا میں چاہتا ہوں کہ وہ مجھ میں پیدا ہوں؟
- میرا وہ کون سا ذاتی انداز یا خصوصیات ہیں جو کسی جگہ کام کرتے وقت میرے لیے اہم ہوں گی؟
- اپنی پیشہ ورانہ زندگی میں میں کون سا مقصد حاصل کرنا چاہتا ہوں؟

مختلف پیشوں کے بارے میں معلومات حاصل کریں

ان تمام پیشوں کے بارے میں معلومات حاصل کریں، جو آپ کو پسند ہوں، آپ کے سامنے موجود ہوں اور جن پیشوں کو اختیار کرنے کے مواقع دستیاب ہوں۔ اپنے خاندان اور رشتے داروں میں اور دوستوں کے خاندان میں ان لوگوں سے ملیں جو ایسے پیشوں سے منسلک ہیں، جو آپ کو پسند ہیں۔ ان سے ان کے کام کے بارے میں پوچھیں۔ موقع ملے تو اپنی پسند کے کسی پیشہ ور ماہر کے ساتھ اس کے کام کی جگہ پر ایک دن ساتھ گزاریں، اسے کام کرتا ہوا دیکھیں اور سوالات کے ذریعے معلومات حاصل کریں (اسے جاب شیڈوائنگ کہتے ہیں)۔ پوچھیں کہ:

- آپ نے اس شعبے میں کام کیسے شروع کیا؟
- اس کام میں ایک مصروف دن کس طرح کا ہوتا ہے؟ کیا کیا کام کرنے ہوتے ہیں؟
- اس کام کے لیے کس طرح کی تربیت یا تعلیم کی ضرورت ہے؟
- نیا کام شروع کرنے والے کو ابتدا میں کیا تنخواہ ملتی ہے اور اوسط تنخواہ کیا ہے؟

اگلے مرحلے میں اپنے لیے چند اہداف طے کریں۔

ان پیشوں کے بارے میں تحقیق کریں جو آپ کو اچھے لگتے ہیں تاکہ یہ طے کر سکیں کہ ان پیشوں میں کامیاب ہونے کے لیے کس طرح کی تعلیم اور تربیت حاصل کرنی ہوگی۔ معلومات حاصل کرنے کے بعد تعلیم یا تربیت حاصل کرنے کی کوشش کریں۔

لوگ کام کیوں کرتے ہیں؟

ذرا سوچیے کہ لوگ کام کیوں کرتے ہیں؟

اکثر کا جواب ہوگا کہ ”آمدنی حاصل کرنے کے لیے تاکہ اپنی اور اپنے خاندان کی زندگی کی ضرورتیں پوری کر سکیں۔“ جو اب صحیح ہے لیکن غور کیجیے کہ لوگ کیا صرف گزر بسر کے لیے کام کرتے ہیں؟

بظاہر یہی نظر آئے گا کہ لوگ ملازمت یا کاروبار اس لیے کرتے ہیں کہ انہیں آمدنی حاصل ہو اور وہ اپنی غذا، لباس، رہائش، علاج معالجے اور بچوں کی تعلیم کی ضرورتیں پوری کر لیں۔ لیکن جب یہ بنیادی انسانی ضرورتیں پوری ہو جاتی ہیں تو انسان کی ضرورتیں اور خواہش بڑھ جاتی ہیں۔

انسانی تعلقات

مل جل کر رہنا اور اپنے جیسے دوسرے انسانوں سے تعلق رکھنا، انسان کی فطرت ہے۔ والدین، خاندان کے دوسرے رشتے داروں اور آس پڑوس کے لوگوں سے تو میل ملاقات ہوتی ہی ہے، اس کے بعد انسان ایسے لوگوں سے ملنا چاہتا ہے جن کے شوق اور دلچسپیاں وہی ہوں جو خود اس کی ہیں۔ کام یا پیشہ انسان کو اپنی جیسی دلچسپیوں والے لوگوں سے ملنے کا

موقع دیتا ہے۔ ایک گروپ میں شامل ہونے کے بعد انسان کو ”تعلق“ کا احساس ہوتا ہے۔ ایک جیسے پیشوں کے لوگ اپنے کلب اور انجمن بنا لیتے ہیں۔ کام، انسان کو دوسرے انسانوں سے دوستی اور تعلقات قائم کرنے کا موقع دیتا ہے۔

ذاتی ترقی

’کام‘ کرنے سے انسان کو موقع ملتا ہے کہ وہ نئی چیزیں سیکھے اور اپنی ذہانت اور سماجی صلاحیتوں میں اضافہ کرے۔ نئے کام اور نئی مہارتیں سیکھنے اور نئی چیزوں سے واقف ہونے کے بعد انسان اپنے لیے نئے اہداف مقرر کرتا ہے اور زندگی میں آگے بڑھتا ہے۔ کام ہی وہ طریقہ ہے جس کے ذریعے انسان اپنی تمام تر خوبیوں، صلاحیتوں اور مہارتوں کا اظہار کر سکتا ہے۔ کام ترقی کے راستے پر آگے جانے اور اپنی خوبیوں اور صلاحیتوں کی انتہا تک پہنچنے کا ذریعہ ہے۔

خدمت

خدمت وہ کام ہے جو انسان دوسروں کی بہتری اور فائدے کے لیے کرتا ہے۔ لوگ اچھی اور معیاری چیزیں بناتے ہیں تاکہ دوسروں کے لیے آسانیاں پیدا ہوں، اچھی خدمات مہیا کرتے ہیں تاکہ لوگوں کو آرام پہنچے اور اس طرح وہ معاشرے کی تعمیر و ترقی میں حصہ لیتے ہیں۔ اس کے علاوہ لوگ یہ احساس کر کے خوش ہوتے ہیں کہ ان کا کام اہم ہے اور دوسروں کے لیے فائدہ مند ہے، آپ کا کام دوسروں کی خدمت بن جاتا ہے۔

تحفظ

بنیادی ضرورتیں پوری ہونے کے بعد لوگ چاہتے ہیں کہ ان کی ملازمت یا کاروبار — یعنی آمدنی کے ذریعے کو تحفظ ملے۔ وہ آنے والے وقت میں بھی برسرِ روزگار ہوں اور آمدنی

رکنے نہ پائے تاکہ ان کی زندگی کی ضرورتیں پوری ہوتی رہیں۔ کام انسان کو مستقبل کا تحفظ فراہم کرتا ہے۔

کامیابی

تعلیم مکمل کرنے کے بعد سب نوجوانوں کی خواہش ہوتی ہے کہ انہیں اپنی پسند کے پیشے میں ایسی ملازمت مل جائے جس میں ترقی کے مواقع ہوں۔ ملازمت دینے والے ایسے لوگوں کو ملازم رکھتے ہیں جو مشکلوں کا مقابلہ کرنا جانتے ہوں اور زندگی میں کامیاب ہونا چاہتے ہیں۔ آپ کا کام آپ کو کامیابی کے مواقع دیتا ہے۔

خوشی اور اطمینان

خوشی اور اطمینان آخری لیکن اہم چیز ہے جس کے لیے لوگ کام کرتے ہیں۔ جو لوگ اپنی پسند کا پیشہ اختیار کرتے ہیں اور اپنے شوق کو کام بنا لیتے ہیں۔ ان کے لیے اپنے کام سے بڑھ کر خوشی اور اطمینان دینے والی چیز کوئی اور نہیں ہوتی۔ لوگ خوش اور مطمئن ہوں تو معاشرے میں امن قائم رہتا ہے اور معاشرہ ترقی کرتا ہے۔

محمد بشیر جمعہ

والدین اور اساتذہ کے کرنے کے کام

بچوں کے کیریئر پلاننگ کے سلسلے میں والدین اور اساتذہ کے کرنے کے کام یہ ہیں:

1- دلچسپیوں کا جائزہ لیجیے

بچوں میں کیریئر کا رجحان بالکل ابتدائی دور ہی سے معلوم کیا جاسکتا ہے، ضروری نہیں ہے کہ میٹرک پاس کرنے کے بعد ہی معلوم ہو۔ ہمارے ہاں ماؤں کی بڑی عجیب تمنا ہوتی ہے کہ میرا بیٹا تو انجینئر بنے گا یا میرا بیٹا ڈاکٹر بنے گا۔ حالاں کہ اس ملک میں ڈاکٹر اور انجینئر تقریباً ہر دو گھنٹے میں ایک کی اوسط سے بن رہے ہیں اور بے روزگاری کا شکار ہیں۔ اس کے باوجود والدین کی یہی خواہش ہوتی ہے۔ پھر وہ یہ نہیں دیکھتے کہ بچے میں اس بات کا رجحان ہے یا نہیں۔ اس میں والدین کا تصور نہیں ہے، اس لیے کہ ہمارے ہاں اس میدان میں کام ہوا ہی نہیں ہے۔ والدین کو چاہیے کہ اپنے بچوں کے ساتھ بیٹھ کر اور اساتذہ کو چاہیے کہ اسکول میں اجتماعی پروگرام کے ذریعے بچوں سے اس موضوع پر گفتگو کریں اور ان سوالات کے ذریعے معلومات حاصل کریں:

• کون سی چیزیں آپ کو خوشی دیتی ہیں؟

• آپ کے کورسز میں پسندیدہ اور ناپسندیدہ کون سے ہیں؟

- کیا آپ لوگوں کے ساتھ کام کرنا پسند کرتے ہیں؟
 - آپ ہنگامی حالات میں کام کرنا پسند کرتے ہیں یا پرسکون ماحول میں؟
 - آپ کو مشغلوں اور شوق میں کیا چیزیں متاثر کرتی ہیں؟
- ان سوالات کے جوابات بچے کے رجحانات کا اندازہ کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ والدین کو چاہیے کہ وہ اس سلسلے میں بچوں کے اساتذہ، اسکاؤٹ لیڈر، دوستوں اور رشتہ داروں سے بھی مشورہ کریں اور اہل افراد سے رہنمائی حاصل کریں۔

2- رہنمائی کیجیے، احکامات مت دیجیے

بچوں کے شوق تک رسائی حاصل کیجیے۔ بعض بچے کہتے ہیں کہ میں پائلٹ بنوں گا، میں فوجی بنوں گا، بعض اوقات گھر میں ڈاکٹروں کی طرح بہن بھائیوں کا جائزہ لیتے رہتے ہیں، میکینک کی طرح سائیکلوں اور گاڑیوں کو ٹھیک کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ یہ ان کے رجحانات ہیں۔

ان رجحانات اور کیریئر پر گفتگو کیجیے فوائد و نقصانات بتائیے اور رہنمائی کیجیے۔

3- تجربات کے لیے مواقع فراہم کیجیے

بچوں کے رجحانات معلوم کرنے کے لیے انہیں مختلف مقامات پر لے جائیے۔ کبھی ڈاکٹر کے پاس، کبھی کارخانے میں، کبھی عدالت میں، کبھی دفتر میں، کبھی میلے میں، ہر جگہ وہ بیسیوں قسم کے پیشوں کا جائزہ لے سکیں گے۔ ایک زمانہ تھا کہ اسکولوں کی طرف سے مختلف اداروں کے دورے ہوتے تھے تو بچوں کو دنیا دیکھنے کا موقع ملتا تھا، اب اسکول صنعتی ادارے بن گئے ہیں، اور ایسی سرگرمیاں بہت ہی کم ہو گئی ہیں۔ بچوں کو مواقع فراہم کرنے کی ضرورت ہے۔

ہمارے ملک میں روزگار کے تربیتی ادارے بھی نہیں ہیں ورنہ اسکول کی چھٹیوں میں اس بات کا موقع مل جاتا کہ بچے ان اداروں کے توسط سے دفاتر اور کارخانوں میں تربیت حاصل کر سکتے۔ تعلیمی اداروں، ہسپتالوں اور رہائشی اداروں میں میٹرک کے بعد بچوں کو رہائشی کاموں میں لگا کر ان کا رجحان معلوم کیا جاسکتا ہے۔

تعطیلات میں جزوقتی کام (پارٹ ٹائم جاب)، کیریئر کے سلسلے میں بچوں کے رجحانات کو سمجھنے کا اچھا موقع فراہم کر سکتے ہیں۔

4- سوچ میں مطابقت پیدا کیجیے

بچہ کہتا ہے کہ میں تو پائلٹ بنوں گا۔ ماں کہتی ہے ڈاکٹر بنے گا۔ دونوں کی سوچ الگ ہے، بچے کا ہدف جو کچھ ہے، وہ آپ پڑھ نہیں سکتے۔ ماں جو کچھ کہہ رہی ہے وہ جذبات میں کہہ رہی ہے۔ اسے بچے کے رجحانات اور قومی ضرورت کا احساس نہیں ہے۔ بچہ، ماں کو ناراض کرنا نہیں چاہتا اور کڑھتا رہتا ہے۔ رفتہ رفتہ وہ ایک تیسرا راستہ اختیار کر لیا جاتا ہے جو دونوں کے لیے مایوسی کا باعث بنتا ہے۔ ایسی صورت میں بچے اور والدین کو ماہرین یا خاندان کے قابل اور پسندیدہ افراد سے ملنے کی ضرورت ہے۔ اس معاملے میں بھی مصالحت کی ضرورت ہے۔

5- کاروباری صلاحیتوں کا جائزہ لیجیے

بعض بچوں میں ابتدائی سے کاروباری رجحان ہوتا ہے۔ جو لوگ اپنے آپ کو پابند کرنا نہیں چاہتے، سختی میں زندگی گزار سکتے ہیں، معیار زندگی کے قائل نہیں ہیں، جو کھم لے سکتے ہیں، وہ بڑی آسانی کے ساتھ کاروبار میں جاسکتے ہیں۔ بچوں میں اس رجحان کا اندازہ کیا جاسکتا ہے۔ آپ انہیں مختلف جگہوں پر کام کرنے کا موقع دیں، کبھی کبھی محلے کی کسی دکان پر

ہی۔ یہ دکان آپ کے کسی دوست کی بھی ہو سکتی ہے، اسے کچھ دیر کام کرنے کا موقع دیں۔
آپ اس کے رجحان کا مطالعہ کر سکیں گے۔

6- بچیوں کے لیے راستے بند مت کیجیے

لڑکیوں کو پیشہ ورانہ تعلیم دلاتے وقت خاص سوچ بچار کی ضرورت ہے۔ کتنے گھروں میں ڈاکٹر خواتین ہیں جو محض کھانا پکاتی ہیں اور قوم کے لاکھوں روپے جو ان کی تعلیم و تربیت پر صرف ہوئے ہیں، وہ ضائع ہو رہے ہیں۔ سوچنے کی بات ہے کہ جب معاشرہ اتنا مجبور کرتا ہے تو پھر ڈاکٹر بننے کی کیا ضرورت تھی؟ درحقیقت اس سوچ اور فکر میں توازن کی ضرورت ہے۔ والدین کو چاہیے کہ وہ اپنی بچیوں کو ایسے مضامین کی تعلیم دلوائیں کہ بچیاں نامساعد حالات میں بھی اپنی ذمے داریاں پوری کر سکیں۔ نرسنگ، تدریس، میڈیکل سائنس، اور کیریئر پلاننگ ایسے شعبے ہیں جہاں خواتین زیادہ مفید ثابت ہو سکتی ہیں۔ اس کے علاوہ ملبوسات کی صنعت (گارمنٹس)، کھانا پکانے (کیٹرنگ)، سلائی (سیونگ)، آرٹس، کمپیوٹر اور دیگر ڈیسک کیریئر میں خواتین زیادہ ترقی کر سکتی ہیں اور کاروبار قائم کر سکتی ہیں۔ خود اپنے گھروں میں سپلائی، پیننگ، گارمنٹس اور سیل آرڈر کے کام شروع کر سکتی ہیں۔

آخری بات یہ ہے کہ کیریئر ابتدا سے مرنے تک کے لیے نہیں ہے، بلکہ حالات کے تحت اس میں تبدیلی کرنا بھی مناسب اور ضروری ہوتا ہے۔ جو لوگ حالات کو سمجھ کر راستہ تبدیل کر لیتے ہیں انھیں آپ مفاد پرست نہ کہیں، یہ دور اندیش لوگ ہیں۔ محض انا کی خاطر اڑے رہنا، اچھی بات نہیں ہے۔

کیریئر کے مشیروں سے مدد لیجیے

پاکستان میں کیریئر کے مشیر (کونسلرز) بہت کم ہیں، لیکن امید ہے کہ مستقبل میں

حالات بہتر ہوں گے۔ کیریئر کے مشیروں کا کام مشاورت ہے، وہ فیصلے نہیں کرتے۔ وہ آپ سے آپ کی خواہش معلوم کریں گے، اس کے مطابق آپ کو منزل کے متعلق معلومات دیں گے اور راستے بتائیں گے۔ کیریئر کے مشیر آپ کی اس طرح سے مدد کرتے ہیں:

خود شناسی: اپنی صلاحیتوں سے ناواقفیت کی بنا پر لوگ اپنے لیے غلط کیریئر کا انتخاب کرتے ہیں اور ناکامی کا شکار ہوتے ہیں۔ بعض جگہ اچھی تنخواہ ہوتی ہے مگر صلاحیتیں اجاگر کرنے کا موقع نہیں ملتا۔ یہ کام مشیروں کا ہے کہ وہ آپ کی رہنمائی کریں۔ اس سلسلے میں شخصی امتحان لیا جاتا ہے اور اس کے مطابق رہنمائی کی جاتی ہے۔ درست کیریئر کے انتخاب کی کنجی خود آگاہی اور خود شناسی ہے۔ پاکستان میں اس کام کو منظم کرنے کی ضرورت ہے۔ البتہ بڑے اداروں میں اس قسم کے ٹیسٹ کا اہتمام کسی نہ کسی صورت میں ہو جاتا ہے۔

معلومات: مشیروں کا کام یہ ہے کہ ملک میں موجود مواقع کا ریکارڈ رکھیں۔ پیشوں، کاروبار اور اس قسم کی دیگر معلومات کا ریکارڈ، رہنمائی کے لیے مفید ثابت ہوتا ہے۔

ملازمت میں مدد: کیریئر مشیر آپ کے بائیوڈیٹا یا سی وی کو موثر اور بہتر بنانے میں مدد دیتا ہے۔ آپ کو ملازمت حاصل کرنے، انٹرویو دینے اور بات کرنے کے گڑ سکھاتا ہے اور بعض اوقات متعلقہ ملازمت کی تربیت کا اہتمام بھی کرتا ہے۔

• کیریئر کے مشیر آپ کو بتائیں گے کہ آپ کی قابلیت اور دلچسپی میں توازن کہاں قائم ہوگا۔ ایک وکیل عموماً طلاق کے مقدمے لڑتا تھا اور اس سلسلے میں کافی مہارت حاصل کر لی مگر اس کی مشکلات کے دن بھی آگئے۔ مشیر نے مشورہ دیا کہ اس صلاحیت کو اب میاں بیوی میں مصالحت کے لیے استعمال کرو، اور وہ کامیاب ہو گیا۔

• کیریئر کے مشیر رجحانی ٹیسٹ کے ذریعے مدد کرتے ہیں۔ یہ ٹیسٹ لازمی نہیں، البتہ مددگار ضرور ہوتے ہیں۔

• مشیر آپ کو متوقع آجر (جہاں آپ ملازمت کرنا چاہتے ہیں) کے یہاں کامیاب

ہونے کے لیے آپ کی رہنمائی بھی کرتے ہیں۔ وہ آپ کو بتائیں گے کہ آج یہ دیکھنا چاہے گا کہ آپ اس کی کمپنی کے لیے کس حد تک مادی فوائد حاصل کر سکیں گے، دوم یہ کہ ادارے کے دیگر افراد کے ساتھ بھائی چارے کی فضا قائم کر سکیں گے یا نہیں۔ انٹرویو لینے والے، یہ سوالات براہ راست نہیں پوچھتے، ان کے جوابات گفتگو کے دوران معلوم کر لیے جاتے ہیں۔ مشیر آپ کی رہنمائی کریں گے کہ آپ آج کی ضروریات کو سامنے رکھتے ہوئے سی وی بنائیں اور آج کو متاثر کرنے کی کوشش کریں۔

- مشیر آپ کو بتا سکتے ہیں کہ کس قسم کی ملازمتیں اور کاروبار آپ کے ذاتی مقاصد، ضروریات اور خواہشات کی تکمیل کے لیے معاون ثابت ہو سکتے ہیں۔

- جب کام میں بے اطمینانی ہو تو اس وقت بھی مشیر آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔
- مشیر آپ کو بتائیں گے کہ آپ کو کب اور کیوں ملازمت تبدیل کرنے کی ضرورت ہے اور کون کون سی ملازمتیں آپ کے کیریئر کی ترقی کے لیے ضروری ہیں۔

پاکستان میں کیریئر پلاننگ اور اس کے مشیروں کی تیاری پر کام کم ہوا ہے۔ ہمارے اساتذہ، ماہرین اور اہل علم کو اس جانب توجہ دینی چاہیے اور مشاورت کے ادارے قائم کرنے چاہئیں۔

میرے لیے کون سا پیشہ بہتر ہو سکتا ہے؟

کون سا پیشہ بہتر ہو سکتا ہے؟ اس سلسلے میں درج ذیل بنیادی باتوں کو پیش نظر رکھنا ہوگا:

صلاحیتیں: صلاحیتوں کا مطلب انسان کی ذہنی اور جسمانی خوبیاں ہیں، لیکن خوبیوں کا اندازہ اس وقت ہو سکتا ہے جب اپنی خامیوں اور کم زوریوں کا احساس ہو۔ ایک نوجوان کی خواہش پائلٹ بننا ہے، لیکن اس کی نظر کم زور ہے، اس لیے وہ پائلٹ نہیں بن سکتا۔ یا کوئی شخص صحافی بننا چاہتا ہے، لیکن اسے زبان پر عبور نہیں تو وہ اس پیشے میں کامیاب نہیں ہو سکتا۔

اچھی گفتگو کی صلاحیت رکھنے والے وکالت یا سلیز کے پیشے میں کامیاب ہو سکتے ہیں۔
تعلیم: تعلیم کا مطلب یہ ہے کہ آپ نے اب تک جو تعلیم حاصل کی ہے، وہ اس پیشے کی ضرورت کے مطابق ہونی چاہیے جو آپ اختیار کرنا چاہتے ہیں۔ مثلاً ڈاکٹر کا پیشہ اختیار کرنے کی خواہش رکھنے والے کو لازماً انٹرمیڈیٹ سائنس کا امتحان پری میڈیکل گروپ میں کامیاب کرنا ہوگا، جب ہی وہ ایم بی بی ایس کے لیے داخلے کا اہل ہوگا۔

ذہانت: زندگی میں کامیابی کے لیے تعلیم کے ساتھ ذہانت لازمی ہے۔ ذہانت کا مطلب اپنے علم اور تجربے کو تجزیے کے ساتھ بروقت استعمال کرنا ہے۔ اچھی یادداشت، ذہانت کو نکھارتی ہے۔ کم سے کم وسائل کو زیادہ سے زیادہ موثر بنانا بھی ذہانت کا کرشمہ ہے۔ انسان کوئی بھی کیریئر منتخب کرے، کامیابی کے لیے ذہانت ضروری ہے۔

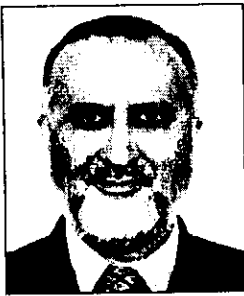
روحان/میلان طبع: ہر شخص کو کوئی ایک یا چند کام آسان لگتے ہیں وہ انہیں دوسروں کے مقابلے میں جلد سیکھ جاتا ہے، ان کے تکنیکی پہلوؤں کو جلد سمجھ لیتا ہے۔ دوسرے افراد کے مقابلے میں یہ برتری اسے اس لیے حاصل ہوتی ہے کہ اس کا روحان اس خاص کام یا شعبے کی طرف ہوتا ہے۔ بعض نوجوانوں کو ایکسٹرنکس کے آلات سے اس قدر دلچسپی ہوتی ہے کہ اس کے اسرار و رموز سے خود بہ خود واقف ہو جاتے ہیں۔ پیشے کے انتخاب میں اپنے روحان کو لازماً مد نظر رکھنا چاہیے اور اس کے مطابق اپنی ترجیحات میں سے کیریئر کا انتخاب کرنا چاہیے۔

دلچسپی: بعض کام جو دوسروں کے لیے مشکل ہوتے ہیں وہ آپ کے لیے آسان ہوں گے اور جو کام آپ کو مشکل نظر آتے ہیں وہ دوسروں کے لیے بہت سہل ہو سکتے ہیں۔ مشکل اور آسان کا یہ سارا کھیل ہماری ذاتی دلچسپی کا نتیجہ ہے۔ جس کام سے ہمیں دلچسپی ہوتی ہے وہ ہمارے لیے آسان ہو جاتا ہے۔ عملی زندگی کے لیے پیشے کا انتخاب کرتے وقت دلچسپی کا عنصر نہایت اہم ہے کیوں کہ انسان کو وہی کام، بہ طور پیشہ اپنانا چاہیے جو اسے دلچسپ نظر آئے۔ کام، دلچسپ، روحان کے مطابق ہو تو وہ کام نہیں رہتا مشغلہ بن جاتا ہے اور اس کام کو انجام

دیتے وقت انسان تھکن محسوس نہیں کرتا خواہ اس میں کتنا ہی وقت صرف کیوں نہ ہو۔ کوشش کرنی چاہیے کہ جو کام آپ کے لیے دلچسپ ہیں وہی آپ کا پیشہ بھی ہوں۔

حالات / ماحول: انسان کا ماحول اس کی زندگی پر اثر انداز ہوتا ہے۔ یہی ماحول پیشے کے انتخاب میں آپ کے فیصلے کو بھی متاثر کر سکتا ہے، آپ کی جدوجہد کا رخ متعین کر سکتا ہے۔ مثلاً ایک کم وسائل رکھنے والے نوجوان کے لیے یہ ضروری ہے کہ وہ اپنے والد کا ہاتھ بٹانے کے لیے دسویں جماعت کے بعد ملازمت کرے۔ یہ نوجوان اپنے خاندان کے حالات کے پیش نظر دسویں جماعت کے بعد ملازمت کر سکتا ہے اور شام کے کالج میں یا علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی کے ذریعے اپنی تعلیم جاری رکھ سکتا ہے۔

حالات مشکل ہوں یا آسان، ان کو زندگی کی حقیقت سمجھ کر قبول کرنا چاہیے اور ان ہی حالات میں اپنا راستہ تلاش کرنا چاہیے۔



محمد بشیر جمہ پیشے کے لحاظ سے چارٹرڈ اکاؤنٹنٹ ہیں۔ آپ نے 1973ء میں گورنمنٹ کالج آف کامرس اینڈ اکنامکس سے بی کام کرنے کے بعد اے ایف فرگوسن اینڈ کمپنی (پرائس واٹر ہاؤس کوپرز) سے سی اے کی تربیت مکمل کی اور 1985ء تک وہاں مینیجر کی پوزیشن تک پہنچے۔

1986ء میں آپ نے ارنلڈ اینڈ یگ فورڈ وہوڈز سیدات حیدر میں شمولیت کے بعد 1988ء میں پارٹنر کی پوزیشن تک پہنچے۔ فرم کی تکنیکی

ذمے داریوں کے ساتھ ان پر تربیتی شعبے اور دیگر شہروں میں دفاتر کی ذمے داری بھی رہی۔ اس وقت آپ فرم کی افغانستان آفس کی ذمے داریاں ادا کر رہے ہیں۔

یہ واقعہ دو اہم باتوں کی جانب اشارہ کرتا ہے: ایک یہ کہ ہمارے بیش تر نوجوان طلبہ و طالبات مقصد متعین کیے بغیر اور اس مقصد کے حصول کے تمام ممکنہ راستوں کو ذہن میں رکھے بغیر پڑھے چلے جاتے ہیں، اور جب کسی مرحلے پر کسی رکاوٹ کا سامنا ہوتا ہے تو پھر وہ حیران اور پریشان ہوتے ہیں کہ اب کیا کریں؟

دوسری اہم بات، اپنے بچوں کے بارے میں والدین اور سرپرستوں کا رویہ ہے کہ وہ انھیں ان کی صلاحیتوں اور حیثیت کے مقابلے میں کم تر تصور کرتے ہیں۔ ان کے بارے میں غلط اندازے لگاتے ہیں جب کہ حقیقت یہ ہے کہ انٹرنیٹ، ٹیلی ویژن، موبائل فون، اخبارات و جرائد اور دیگر ذرائع ابلاغ کی وجہ سے آج کی نسل کے بچے، نوجوان اور نوجوان اپنے پیش روؤں سے کہیں زیادہ ذہین، باصلاحیت، باحوصلہ اور باخبر ہیں۔ اس مضمون میں طلبہ و طالبات سے جو گفتگو کرنی ہے وہ اس واقعے کے پہلے قابل توجہ حصے سے متعلق ہے، یعنی تعلیم اور زندگی کے مقصد کا تعین، اس مقصد کے حصول کے لیے تمام ممکنہ راستوں کی تلاش اور ان راستوں پر آگے بڑھنے کے لیے وسائل کی جستجو۔

ضرورت تو اس بات کی ہوتی ہے کہ آٹھویں جماعت کا امتحان کامیاب کرنے کے بعد ہی اپنے مستقبل کے پیشے کے بارے میں سوچنا شروع کر دیا جائے۔ ہوائی محل بنانے اور خیالی پلاؤ پکانے کی طرح نہیں، بلکہ حقیقت پسندی کے ساتھ اپنی صلاحیتوں اور صحت کا جائزہ لیتے ہوئے کوئی ایک یا دو پیشے منتخب کیے جائیں اور ان کے بارے میں زیادہ سے زیادہ معلومات حاصل کی جائیں۔ یہ معلومات اپنے بزرگوں، دوستوں کے والد اور بھائیوں، انٹرنیٹ، کتابوں، اخبارات، رسائل اور دیگر ذرائع سے حاصل ہو سکتی ہیں۔ اس مرحلے پر بعض بنیادی باتوں کا خیال رکھنا چاہیے مثلاً یہ کہ اگر کسی کی خواہش لڑاکا ہو یا باز (فائٹر پائلٹ) بننے کی ہے لیکن نظر کمزور ہے اور عینک استعمال کرنا پڑتی ہے تو وہ شخص ہو یا باز نہیں بن سکتا۔ اس لیے حقیقت پسندی سے کام لیتے ہوئے کسی اور پیشے کے بارے میں سوچنا چاہیے۔

دسویں جماعت کے بعد ایک بار پھر موقع ہوتا ہے کہ آئندہ تعلیم کے لیے شعبے کا انتخاب کیا جائے جو مستقبل کے مجوزہ پیشے سے مناسبت رکھتا ہو۔ اعلیٰ ثانوی تعلیم (انٹرمیڈیٹ) شروع کی جائے تو اس مرحلے میں سخت محنت کرنی چاہیے کیوں کہ مستقبل میں کامیابی کا انحصار بارہویں جماعت کے نتیجے پر ہوتا ہے۔ سائنس کے طلبہ و طالبات کو خاص طور پر شدید محنت کی ضرورت ہوتی ہے کیوں کہ میڈیکل اور انجینئرنگ کالج میں داخلے کے لیے ہر سال سخت مقابلہ ہوتا ہے اور بے شمار طلبہ اول درجے میں کامیاب ہونے کے باوجود داخلے کے آزمائشی امتحان (انٹری ٹیسٹ) میں ناکام رہتے ہیں۔ اندرون ملک داخلے میں ناکامی کے بعد وہ طلبہ و طالبات جن کے والدین یا سرپرست صاحب حیثیت ہوتے ہیں، بیرون ملک داخلہ حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہیں لیکن ظاہر ہے کہ ہر ایک کے لیے اس راستے کو اختیار کرنا ممکن نہیں ہے۔

پاکستان کے تمام بڑے شہروں میں میڈیکل اور انجینئرنگ کی پیشہ ورانہ تعلیم کے کالج اور یونیورسٹیاں موجود ہیں۔ ہر سال پورے ملک میں ہزاروں کی تعداد میں سائنس پری میڈیکل کے طلبہ و طالبات بارہویں جماعت کامیاب کر کے فارغ ہوتے ہیں اور یہ تمام میڈیکل کالج میں داخلے کے خواہش مند ہوتے ہیں، لیکن ان کالجوں میں نشستیں محدود ہوتی ہیں اس لیے صرف وہی طلبہ و طالبات داخلہ حاصل کرنے میں کامیاب ہوتے ہیں جنہوں نے زیادہ نمبر حاصل کیے ہوتے ہیں۔

میڈیکل کالج میں داخلے میں ناکام طلبہ و طالبات کے لیے طب ہی کے پیشے میں دوسرے شعبے بھی ہوتے ہیں جنہیں وہ اپنی عملی زندگی کے لیے اختیار کر سکتے ہیں۔ فارسی طب کا اہم شعبہ ہے۔ ملک کی جامعات میں فارسی کی اعلیٰ تعلیم کے مواقع موجود ہیں اور متعدد طلبہ بی فارسی اور ایم فارسی کی تعلیم و تربیت حاصل کر کے اس شعبے کو بہ طور پیشے اپناتے ہیں اور کامیاب زندگی گزارتے ہیں۔

سائنس اور ٹیکنالوجی کی ترقی کے ساتھ طب کے شعبے میں بھی مشینوں اور آلات کا استعمال روز بہ روز بڑھتا جا رہا ہے۔ سی ٹی اسکینر، ایکسرے، ای سی جی، الٹراساؤنڈ ایم آر آئی اور دیگر مشینیں عام استعمال میں آتی جا رہی ہیں۔ طب کی مشینوں اور آلات کے بہتر اور مفید استعمال کے لیے تعلیم یافتہ، سمجھ دار اور دلچسپی رکھنے والے افراد کی اہمیت بہت زیادہ ہے۔ یہ شعبہ نوجوانوں کے لیے دلچسپ اور مفید ثابت ہو سکتا ہے۔ مختلف مشینوں اور آلات کی تربیت مختلف اسپتالوں میں دی جاتی ہے جن کے اشتہارات اخبارات میں شائع ہوتے ہیں۔

میڈیکل کا ایک اور اہم شعبہ کلینکل لیبارٹری ہے۔ کسی بھی مرض کے درست اور موثر علاج کے لیے مرض کی صحیح تشخیص بنیادی اہمیت رکھتی ہے اور امراض کی تشخیص کے لیے لیبارٹری ٹیسٹ ضروری ہوتے ہیں۔ لیبارٹری کے کارکن لیبارٹری ٹیکنیشن کہلاتے ہیں۔ پاکستان میں اعلیٰ معیار کی کلینکل لیبارٹریز قائم ہیں جو پری میڈیکل میں بارہویں جماعت کے کامیاب نوجوانوں کو اس کام کی تربیت دیتی ہیں۔ عام طور پر تربیت حاصل کرنے والے نوجوانوں کو روزگار بھی فراہم کر دیا جاتا ہے۔

ڈاکٹروں کے علاوہ طب کے پیشے میں پیرا میڈیکل اسٹاف بھی بہت اہمیت رکھتا ہے۔ ٹیکنیشنز، نیوٹریشنز (ماہر غذائیات) آپریشن تھیٹریز میں کام کرنے والے ماہرین، یہ سب مل جل کر ہی کسی اسپتال یا میڈیکل یونٹ کی کامیابی کی ضمانت دیتے ہیں۔ مرد اور خواتین نرس، مڈوائفیں اور صحت عامہ کے کارکن ایک صحت مند معاشرے کی تشکیل میں ان سب کا حصہ ہے۔ یہ تمام پیشے طب سے تعلق رکھتے ہیں اور ان میں تربیت حاصل کر کے نہ صرف اپنے شوق کی تکمیل اور روزگار کی ضمانت حاصل کی جاسکتی ہے، بلکہ یہ بیماروں کی خدمت کے مقدس کام میں شرکت بھی ہے۔

پری انجینئرنگ کے ساتھ بارہویں جماعت کامیاب کرنے والے نوجوانوں کا ہدف

انجینئرنگ کالج یا یونیورسٹی میں داخلہ حاصل کرنا ہوتا ہے۔

انجینئرنگ کی تمام جامعات اور کالجوں میں بھی داخلے اوپن میرٹ اور کوٹے کی بنیاد پر ہوتے ہیں، یہاں بھی وہی صورت ہوتی ہے کہ انجینئرنگ میں داخلے کے خواہش مند ہر طالب علم کو محدود نشستوں کی وجہ سے داخلہ نہیں مل سکتا۔

انجینئرنگ کے شعبے کو بہ طور پیشہ اپنانے والوں کے لیے میڈیکل سے زیادہ مواقع ہوتے ہیں۔ جو طلبہ انجینئرنگ کالج یا یونیورسٹی میں داخلہ حاصل نہیں کر پاتے ان کے لیے پولی ٹیکنیک انسٹی ٹیوٹ موجود ہیں جہاں وہ تین سال کا ڈپلوما کورس کر سکتے ہیں۔ ڈپلومہ کے حصول کے بعد وہ عملی زندگی میں بہ طور ایسوسی ایٹ انجینئر قدم رکھ سکتے ہیں اور اگر آگے پڑھنے کے خواہش مند ہوں تو بی ٹیک کی سند حاصل کر کے پیشہ ور انجینئر بن سکتے ہیں۔

رسمی تعلیم کے اداروں کے علاوہ ملک کے بڑے شہروں میں متعدد ایسے تربیتی اور صنعتی ادارے ہیں جو بارہویں کامیاب نوجوانوں کو انجینئرنگ سے متعلق کسی مخصوص شعبے میں دو سال سے چار سال تک کی عملی تربیت دیتے ہیں۔ ان اداروں میں مختلف انسٹی ٹیوٹس کے علاوہ متعدد بڑے صنعتی ادارے مثلاً اسٹیل مل، ریفا سٹریز، واپڈ اور کے ای ایس سی، شپ یارڈ، پیکو اور ٹی شعبے کے بے شمار صنعتی ادارے شامل ہیں جو اپرنٹس شپ آرڈیننس کے تحت دسویں اور بارہویں جماعت کامیاب نوجوانوں کو عملی تربیت فراہم کرتے ہیں اور روزگار بھی مہیا کرتے ہیں۔

انجینئرنگ اور پری میڈیکل میں بارہویں جماعت کامیاب ایسے امیدوار جو ڈاکٹریا انجینئر بننے کے ساتھ فوجی زندگی سے دلچسپی رکھتے ہوں وہ آرمی میڈیکل کالج اور آرمی فضائیہ اور بحریہ کے انجینئرنگ کالجوں میں داخلے کے لیے کوشش کر سکتے ہیں۔ ہر سال بارہویں جماعت کے نتائج کے بعد مسلح افواج کے میڈیکل کالج اور انجینئرنگ کالجوں میں داخلے کے لیے درخواستیں طلب کی جاتی ہیں۔ مسلح افواج کی تینوں شاخوں یعنی بری فوج،

فضائیہ اور بحریہ میں انتخاب، ان کے اپنے مقرر کردہ امتحانات کی کامیابی پر منحصر ہوتا ہے۔ پاکستان کے قومی بینک بھی سائنس اور کامرس کے ساتھ بارہویں جماعت کامیاب نوجوانوں کو بہ طور افسر تربیت کے لیے منتخب کرتے ہیں اور انھیں بینکاری کی تربیت دے کر روزگار فراہم کرتے ہیں۔

بعض صاحب حیثیت والدین کے بچے جب اندرون ملک داخلوں میں ناکام رہتے ہیں تو وہ دوسرے ملکوں کا سفر اختیار کرتے ہیں۔ لیکن اس مرحلے پر یہ بات سوچنی چاہیے کہ بیرون ممالک میں تعلیمی زندگی اپنے ملک سے زیادہ محنت طلب، سخت اور دشوار ہوتی ہے۔ وہاں جا کر جو محنت کی جائے گی اگر اتنی ہی محنت پہلے اپنے ملک کے اندر کر لی جائے تو ممکن ہے یہاں ناکامی کا سامنا نہ کرنا پڑے۔ بیرون ملک تعلیم کے فوائد اور مثبت پہلو ضرور ہیں لیکن اس کا ایک پہلو یہ بھی تو ہے کہ بیرون ملک تعلیم پاکستان کے تعلیمی اداروں میں تعلیم سے کہیں زیادہ مہنگی ہے۔

خود کو روزگار کے قابل بنائیے

کمال میرے پڑوسی کے بیٹے کا نام ہے۔ کمال کے والد اپنی مدت ملازمت مکمل کرنے کے بعد سبکدوش (ریٹائرڈ) ہو گئے تو کمال کے لیے یہ ضروری ہو گیا کہ وہ اپنے خاندان کی کفالت کی جدوجہد میں اپنے بڑے بھائی کا ہاتھ بٹائیں اور تعلیم کے ساتھ ساتھ کوئی ملازمت اختیار کریں۔

متوقع ملازمت کے لیے انھوں نے کالج میں باقاعدہ تعلیم کا سلسلہ ختم کر دیا اور پرائیویٹ امیدوار کی حیثیت سے رجسٹریشن کرا لیا۔ دو سال سے زیادہ عرصہ گزر چکا ہے، وہ ابھی تک بے روزگار ہیں۔ انھیں کئی جگہ بھیجا گیا لیکن چونکہ انھیں عملاً کوئی کام نہیں آتا، اس لیے ملازمت نہیں ملی۔ جب انھوں نے اپنی ملازمت کے لیے کہا تھا، تب ان سے کہا گیا تھا کہ وہ کوئی ہنر سیکھیں مثلاً ٹائپنگ سیکھ لیں، انھوں نے ٹائپ کاری کے تربیتی ادارے میں داخلہ بھی لیا، لیکن دو سال کا عرصہ گزرنے کے باوجود انھیں ٹائپ کاری پر عبور نہیں ہے۔ اس دو سال میں انھوں نے بارہویں جماعت کامرس سے کامیاب کر لی ہے اور اب بی کام کے سال اول میں ہیں لیکن ان کی ملازمت کا مسئلہ ابھی تک حل نہیں ہو سکا ہے۔

کمال کا معاملہ کوئی انوکھا واقعہ نہیں ہے۔ ہمارے یہاں لاکھوں تعلیم یافتہ نوجوانوں کو اسی قسم کے مسائل کا سامنا ہے۔ لاکھوں نوجوان، جو کسی بھی جگہ ملازمت اختیار کر کے یا اپنا

کوئی کاروبار شروع کر کے نہ صرف اپنے خاندان کی خوش حالی کا باعث ہو سکتے ہیں بلکہ قومی ترقی میں بھی معاون ہو سکتے ہیں، وہ بے روزگار ہیں۔ اپنی بے روزگاری کا ذمہ دار وہ ملک، حکومت یا معاشرے کو ٹھہراتے ہیں۔ کیا ان کا یہ الزام صحیح ہے؟

آئیے اب ایک دوسری صورتِ حال کا مشاہدہ کرتے ہیں!

امجد صاحب کو اپنے دفتر کے لیے ایک ایسا دفتری معاون (آفس اسٹنٹ) چاہیے جو دفتر کے روزمرہ کے کام انجام دے سکے۔ انھوں نے اپنے دوستوں سے بھی ذکر کیا اور اخبار میں اشتہار بھی دیا۔ بے شمار نوجوان آئے لیکن ان کی ضرورت کے مطابق ایک بھی نہیں ملا۔

کریم صاحب ایک دفتر میں مہتمم (سپرٹنڈنٹ) کے عہدے پر کام کرتے ہیں انھیں شکایت ہے کہ ان کے یہاں ایک ٹائپ کار کی ضرورت ہے لیکن تین سال میں انھیں اچھا ٹائپ کار نہیں ملا۔

شہاب الدین صاحب کا میکینیکل ورکشاپ ہے، انھیں شکایت ہے کہ پاکستان میں اچھے خردادی (ٹرنرز) نہیں ہیں۔

اچھا محاسب (اکاؤنٹنٹ) اچھا ڈیمانور، اچھا ٹیلی فون انیکس آپریٹر، اچھا ٹیکسٹ، اچھا پلبر، اچھا الیکٹوشن، ہر جگہ ان کی ضرورت ہے۔ لیکن یہ لوگ دستیاب نہیں ہیں، جو بھی ہنرمند اپنے کام سے واقف ہے اور تجربہ رکھتا ہے وہ پہلے ہی کسی جگہ کام کر رہا ہے۔ جو نئی جگہیں پیدا ہو رہی ہیں ان کے لیے ہر شعبے میں ایسے کارکنوں کی شدید قلت ہے جو خود اعتمادی کے ساتھ آزادانہ طور پر کام کر سکیں۔

گویا ایک طرف ہمارے تعلیم یافتہ نوجوانوں کی بڑی تعداد بے روزگار ہے اور دوسری جانب روزگار مہیا کرنے والے اداروں کو شکایت ہے کہ انھیں نیم ہنرمند تعلیم یافتہ کارکن نہیں مل رہے۔

یہ نہایت افسوس ناک صورتِ حال ہے لیکن اس ناخوش گوار صورتِ حال پر افسوس

کرنے کے بجائے ہمیں اس کو بدلنے کی فکر کرنی چاہیے۔ اس مضمون میں آٹھویں، دسویں اور بارہویں جماعت کامیاب نوجوانوں کو ایسے مشورے دیے جا رہے ہیں جن پر عمل کر کے وہ اس صورتِ حال کو تبدیل کر سکتے ہیں اور باعزت روزگار اختیار کر کے اپنی اور اپنے خاندان کی خوش حالی اور ترقی کا باعث بن سکتے ہیں۔ اپنے آس پاس نظر ڈالیے، محلے اور بازار میں آپ کو لاتعداد ایسے نوجوان نظر آئیں گے جو یا تو بالکل اُن پڑھ ہیں یا انھوں نے دو چار جماعتیں پڑھی ہیں۔ لیکن یہ لوگ دکانوں، کارخانوں، ورک شاپ اور بازاروں میں مختلف نوعیت کے کام کرتے نظر آتے ہیں۔ گویا اُن پڑھ یا معمولی پڑھے لکھے ہونے کے باوجود ان لوگوں کو روزگار میسر ہے۔

آپ تعلیم یافتہ ہیں، میٹرک یا انٹر ہیں..... آپ کیوں بے روزگار ہیں؟

وجہ صاف ظاہر ہے..... وہ لوگ اُن پڑھ ہونے کے باوجود ”کام جانتے“ ہیں اور آپ صرف تعلیم یافتہ ہیں..... آپ ”کام نہیں جانتے“..... اس کا مطلب یہ ہے کہ اگر آپ ”کام جان جائیں“ تو آپ بھی نہ صرف برسرِ روزگار ہو سکتے ہیں بلکہ تعلیم کی وجہ سے آپ اُن پڑھ لوگوں پر سبقت بھی حاصل کر سکتے ہیں۔

یہ بات ذہن میں رکھیے کہ جب تک کوئی کام نہیں آتا، وہ مشکل ہوتا ہے اور جب آدمی سیکھ لے تو مشکل سے مشکل کام بھی آسان ہو جاتا ہے۔ کام سیکھنے کے لیے اپنے رجحان اور پسند کو ضرور اہمیت دیجیے۔ ممکن ہے آپ تکنیکی نوعیت کے کاموں میں دلچسپی رکھتے ہوں۔ اس صورت میں آپ کو خردی، الیکٹرونکس یا اس سے ملتا جلتا کام سیکھنا چاہیے۔ اگر آپ کو دفتر میں کام کرنا پسند ہے تو نائب قاصد، دفتری معاون (آفس اسسٹنٹ) ٹیلی فون آپریٹر، نائب کاری وغیرہ کا کام سیکھیے۔ کام سیکھنے کے کئی طریقے ہیں۔ ذیل میں ان تمام طریقوں اور مواقع کی تفصیل دی جا رہی ہے جن کے ذریعے آپ خود ہنرمند (اسکلڈ) کارکن بن سکتے ہیں اور کامیابی حاصل کر سکتے ہیں۔

کام سیکھنے کے مواقع

آپ درج ذیل تین طریقوں میں سے کسی ایک کے ذریعے کام سیکھ سکتے ہیں:

1- فیس کی ادائیگی کر کے: کوئی بھی ہنر سیکھنے کا ایک طریقہ یہ ہے کہ آپ کسی تربیتی ادارے میں فیس ادا کر کے ایک خاص ہنر کا تربیتی نصاب مکمل کریں۔ مثلاً کسی کمرشل انسٹی ٹیوٹ میں مختصر نویسی (شارٹ ہینڈرائٹنگ) کی تربیت حاصل کریں یا کسی فنی تربیت کے ادارے میں کوئی تکنیکی ہنر، مثلاً ڈرافٹس مین یا ویلڈر یا کسی اور ہنر کی تربیت مکمل کریں۔

اس طریقے کے فائدے یہ ہیں کہ اگر آپ نے کسی اچھے تربیتی ادارے کا انتخاب کیا ہے تو آپ ایک مقررہ مدت میں ایک باقاعدہ نصاب کے تحت اس ہنر کے نظری اور (تھیوری اور پریکٹیکل) پہلوؤں سے واقف ہو جاتے ہیں۔ اگر یہ تربیت چھ ماہ کی ہے تو چھ ماہ میں ہی مکمل ہو جاتی ہے۔

اس طریقے میں، تربیت حاصل کرنے والے کو ”سیکھنے“ کے اخراجات فیس کی صورت میں ادا کرنے ہوتے ہیں جو چند سو روپے سے چند ہزار روپے تک (ہنر کی نوعیت/نصاب کی مدت وغیرہ کے لحاظ سے) ہو سکتی ہے۔

پاکستان میں اس قسم کی فنی تربیت فراہم کرنے والے ادارے دو طرح کے ہیں۔ ایک سرکاری اور دوسرے نجی۔

سرکاری اداروں میں درج ذیل ادارے شامل ہیں

1- پولی ٹیکنیکس: یہاں بالعموم تین سال کے کورس ہوتے ہیں۔

2- ٹیکنیکل ٹریننگ سینٹر: ان اداروں میں 9 ماہ سے 2 سال تک مختلف نوعیت کے ٹیکنیکی کورس کرائے جاتے ہیں جو بہت مفید ہوتے ہیں۔

3- کمرشل ٹریننگ سینٹر: ان اداروں میں ٹائپ کاری، مختصر نویسی اور

تجارت (کامرس) سے متعلق کورس کرائے جاتے ہیں۔

4- **اسمال انڈسٹریز کارپوریشنز کے تربیتی مراکز:** پنجاب اور سندھ میں اسمال انڈسٹریز کارپوریشنز اور سرحد و بلوچستان میں ڈائریکٹوریٹ آف انڈسٹری کی جانب سے مختلف علاقائی دست کاریوں اور ٹیکنیکی ہنروں کی تربیت کے مراکز قائم ہیں جہاں تین ماہ سے ایک سال کی مدت کے کورسز کرائے جاتے ہیں۔ ان اداروں میں برائے نام فیس وصول کی جاتی ہے۔

5- **خواتین کی تربیت کے ادارے:** پاکستان کے بڑے شہروں میں خواتین پولی ٹیکنیکس ہیں جہاں تین سال کا نصاب مکمل کرایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ وزارت صنعت اور ہنر ڈویژن کے تحت خواتین کے تربیتی مراکز اور انڈسٹریل ہومز ہیں جہاں 6 ماہ سے 18 ماہ تک کے مختلف کورسز کرائے جاتے ہیں۔

6- **مختلف سرکاری اداروں کے تربیتی مراکز:** مختلف وفاقی اور صوبائی وزارتوں کے تحت ملک کے مختلف علاقوں میں علاقائی ضرورت کے مطابق فنی تربیت کے مراکز قائم ہیں جہاں ایک سال سے دو سال تک کے کورسز کرائے جاتے ہیں۔

2- فنی تربیت کے نجی ادارے

ملک کے چھوٹے بڑے شہروں میں متعدد نجی کاروباری اور فلاحی اداروں کی طرف سے تجارتی بنیاد پر یا نہ نفع نہ نقصان کی بنیاد پر قائم ہیں جہاں نوجوانوں کو مختلف فنون اور ہنروں کی تربیت دی جاتی ہے۔ ان اداروں میں بھی بالعموم 6 ماہ سے 18 ماہ تک کے کورسز کرائے جاتے ہیں۔

3- وظیفے کے ساتھ کام سیکھنا (اپرنٹس شپ ٹریننگ)

کام سیکھنے کا یہ طریقہ ایسا ہے جہاں آپ کو کام بھی سکھایا جاتا ہے اور وظیفہ بھی دیا جاتا

ہے۔ اسے شاگرد پیشہ تربیت یا اپنٹس شپ ٹریننگ کہتے ہیں۔

حکومت پاکستان کے اپنٹس شپ ٹریننگ آرڈیننس 1962ء اور رولز 1966ء کے تحت ہر اس صنعتی ادارے کے لیے جہاں 50 سے زائد کارکن ملازم ہوں، یہ لازم ہے کہ وہ باقاعدہ ملازموں کی تعداد کے 20 فیصد کے برابر اپنٹس رکھے۔ اپنٹس کی عمر 14 سے 25 سال کے درمیان ہوتی ہے اور اس کی تعلیمی لیاقت آٹھویں سے بارہویں جماعت کامیاب ہو سکتی ہے۔ تربیت کی مدت، فنی شعبے یا ہنر کی نوعیت کے اعتبار سے 18 ماہ سے 36 ماہ ہوتی ہے۔ اس وقت صوبہ سندھ کی صنعتوں میں 8 ہزار اپنٹسوں کی گنجائش ہے۔ مختلف صنعتی ادارے ہر سال میٹرک انٹر کے نتائج کے اعلان کے بعد اخبارات میں اشتہار کے ذریعے اپنٹس شپ کے لیے درخواستیں وصول کرتے ہیں۔

4- بلا معاوضہ کام سیکھنا

کام سیکھنے کا یہ تیسرا طریقہ ہے جو ہمارے نوجوانوں نے نظر انداز کیا ہوا ہے۔ یہ ایک ایسا طریقہ ہے جس سے فائدہ اٹھا کر ہزاروں بے روزگار نوجوان اپنی صلاحیت اور لیاقت میں اضافہ کر کے خود کو روزگار کے قابل بنا سکتے ہیں۔

میٹرک یا انٹر کے امتحان کے بعد اگلی جماعت میں داخلے تک، طویل تعطیلات ہوتی ہیں۔ سندھ میں تو ان تعطیلات کی مدت تقریباً سال بھر ہے۔ اکثر نوجوان یہ قیمتی وقت بالکل ضائع کر دیتے ہیں۔ اس وقت سے فائدہ اٹھائیے اور خود کو مستقبل کے لیے تیار کیجیے۔

پہلے اپنے عزیزوں، والد یا بڑے بھائیوں کے دوستوں میں سے ایسے افراد تلاش کیجیے جو کسی تجارتی یا صنعتی ادارے میں ذمہ دار عہدے پر ہوں۔ ان سے رابطہ کیجیے اور اپنی خدمات پیش کیجیے کہ میں آپ کے دفتر/فیکٹری میں بلا معاوضہ کام کرنا چاہتا ہوں، بعد میں کسی بھی مرحلے پر جب آپ سمجھیں کہ میں آپ کے ادارے کے لیے مفید ثابت ہو رہا

ہوں، تو آپ مجھے جس قدر چاہیں وظیفہ استخواہ دے سکتے ہیں۔

یقین کیجیے کہ ہر ادارہ آپ کا خیر مقدم کرے گا لیکن اہم بات یہ ہے کہ آپ کسی کے توسط سے جائیں۔ بالکل اجنبی نوجوان کو اپنے دفتر فیکٹری میں رکھنے میں لوگوں کو تامل ہوگا۔

ہر دفتر فیکٹری کے مختلف شعبے ہوتے ہیں۔ اگر آپ کو کوئی خاص شعبہ پسند ہے تو پہلے بتا دیجیے کہ میں فلاں شعبے (مثلاً شعبہ حسابات) میں کام کرنا چاہتا ہوں۔ ممکن ہے کہ وہ آپ کو اپنی ضرورت کے پیش نظر کسی دوسرے شعبے میں بھیجیں۔ آپ کو جہاں بھی تعینات کیا جائے وہاں ایک طالب علم کی طرح کام کو دیکھیے، سمجھیے اور بغیر غلطی کے کرنے کی کوشش کیجیے۔ دفتر فیکٹری کے لوگوں کے ساتھ حسن اخلاق سے کام لیجیے۔ ہمیشہ خود کو سیکھنے پر آمادہ رکھیے، اور وقت کی پابندی کا خیال رکھیے۔

اس طریقے سے آپ چھ ماہ سے ایک سال کی مدت میں کوئی بھی کام اس حد تک ضرور سیکھ جائیں گے کہ اسے خود اعتمادی کے ساتھ انجام دے سکیں۔ یاد رکھیے کہ ہر کام اہم ہوتا ہے۔ ٹیلی فون آپریٹر کا کام بہ ظاہر معمولی دکھائی دیتا ہے لیکن اگر آپ کو کسی ادارے کے پی بی ایکس بورڈ پر بٹھا دیا جائے تو آپ کے لیے کام کرنا اس وقت تک ناممکن ہوگا جب تک آپ اسے سیکھ نہ لیں اور یقین کیجیے کہ یہ کام آپ ایک ماہ میں سیکھ سکتے ہیں۔

یہ طریقہ صرف طالب علموں کے لیے ہی مفید نہیں ہے بلکہ ان تمام بے روزگار نوجوانوں کے لیے بھی مؤثر ہے جو کئی کئی مہینے اور بعض اوقات کئی سال بے روزگار رہ کر وقت ضائع کرتے ہیں۔ بے روزگاری کی وجہ ان کا یا تو کام نہ جاننا ہوتا ہے یا کام پر عبور نہ رکھنا۔ اس لیے ایک سال یا زیادہ عرصہ بے روزگار رہ کر وقت ضائع کرنے سے بہتر ہوگا کہ آپ چھ ماہ کسی ادارے میں بلا معاوضہ کام کریں، اپنے فن پر عبور حاصل کریں اور خود کو زیادہ مفید کارکن بنائیں۔

کام سیکھنے کے لیے وقت کہاں سے مل سکتا ہے؟

کوئی ہنر سیکھنے کے لیے کتنا وقت درکار ہوگا؟ اس کی مقدار کام سیکھنے کے طریقوں اور کام کے لحاظ سے مختلف ہوگی۔

1- کسی کالج، پولی ٹیکنیک یا ٹریننگ انسٹی ٹیوٹ میں کام سیکھنے کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو کل وقتی تربیت حاصل کرنا ہوگی۔

2- کسی نجی ادارے میں صبح یا شام کے اوقات میں 2 سے 4 گھنٹے روزانہ کے تربیتی پروگرام کے لیے آپ اپنی مصروفیات کے لحاظ سے وقت نکال سکتے ہیں (مثلاً میٹرک کی تعلیم کے دوران شام کو روزانہ ایک گھنٹہ ٹائپ کاری یا کمپیوٹر ڈیٹا آپریٹر کی تربیت کے لیے باسانی نکال سکتے ہیں)۔

3- موسم گرما کی تعطیلات اور خصوصاً میٹرک اور انٹرمیڈیٹ کے امتحانات کے بعد اگلی جماعت میں داخلہ شروع ہونے تک کا طویل عرصہ کام سیکھنے کے لیے بہترین وقت ہوتا ہے۔

4- آپ کے گھر کے نزدیک اگر کوئی ایسا ادارہ ہے جہاں آپ کو بلا معاوضہ کام سیکھنے کا موقع مل سکتا ہے تو باہمی طور پر طے کر کے ہفتے کے مقررہ دن یا ہر روز مقررہ اوقات میں آپ کام سیکھنے کے لیے وقت نکال سکتے ہیں۔

ضروری نکات

1- پولی ٹیکنیک، ٹیکنیکل انسٹی ٹیوٹ، ٹیکنیکل ٹریننگ سینٹرز میں داخلوں کے اشتہارات اخبارات میں شائع ہوتے ہیں، اس لیے اخبارات کا باقاعدہ مطالعہ جاری رکھیے۔

2- انٹرس شپ ٹریننگ کے اشتہارات بھی اخبارات میں شائع ہوتے ہیں۔ اخبار کا مطالعہ اپنی عادت بنا لیجیے۔

3- بلا معاوضہ کام سیکھنے کے لیے کسی بھی ادارے سے براہ راست رابطہ مفید نہیں ہوگا۔

خاندان کے بزرگوں، محلے کے معزز حضرات یا اپنے دوستوں کے والد / بھائیوں کے ذریعے اس طریقے سے فائدہ اٹھانے کی کوشش کیجیے۔

ضروری پتے

پنجاب اور سندھ میں اسمال انڈسٹریز کارپوریشنز اور سرحد و بلوچستان میں ڈائریکٹوریٹ آف انڈسٹریز کے تربیتی مراکز کی تفصیلات ذیل کے پتوں سے حاصل کی جاسکتی ہیں:

- | | |
|--|--|
| 1- پنجاب اسمال انڈسٹریز کارپوریشن
چوتھی سنزل، ایل ڈی اے پلازہ،
ایجرٹن روڈ، لاہور | 3- سرحد اسمال انڈسٹریز ڈویلپمنٹ
بورڈ کوہاٹ روڈ، پشاور |
| 2- سندھ اسمال انڈسٹریز کارپوریشن
پریڈی اسٹریٹ صدر کراچی | 4- ڈائریکٹوریٹ آف اسمال
انڈسٹریز سرکی روڈ، کوئٹہ |

آفتاب اقبال

اپرنٹس شپ اسکیم

کسی بھی ملک اور معاشرے کی ترقی اور بقا کا انحصار تعلیم یافتہ، ہنرمند اور باشعور افراد پر ہوتا ہے۔ یہ افراد نہ صرف اپنی ذہنی اور جسمانی صلاحیتوں کے ذریعے کارآمد ایجادات کرتے ہیں بلکہ صنعت و حرفت اور زراعت سمیت زندگی کے تمام شعبوں کو خوبی سے چلانے کے لیے معمول کے کام بھی انجام دیتے ہیں۔

ترقی کے پتے کو مسلسل آگے گھمانے میں ایسے ہنرمندوں کا کردار بہت اہم ہے۔ اگرچہ تاریخ کے صفحات میں صرف نام و رسائس دانوں، ماہر انجینئروں اور ذہین موجدوں کا ہی تذکرہ ہوتا ہے لیکن ان تمام لوگوں کی کوششیں بے کار ہو جاتیں اگر ان کے منصوبوں پر عمل درآمد اور ان کی تکمیل کے لیے یہ گم نام ہنرمند اور ٹیکنیشن نہ ہوتے۔

مثال کے طور پر گراہم ہیل نے ٹیلی فون ایجاد کیا لیکن آج جو ہم دنیا کے ایک سرے سے دوسرے سرے تک پھیلے ہوئے ٹیلی فون کے نظام کو دیکھتے ہیں اور پلک جھپکتے میں ہزاروں میل دور بھی رابطہ قائم کر لیتے ہیں، تو اس میں گراہم ہیل کا کوئی کردار نہیں ہے بلکہ یہ لاکھوں، کروڑوں میل پھیلے ہوئے تار، اونچے اونچے ٹرانسمیٹر اور وسیع و عریض ایکسیجنگ درحقیقت ان ہنرمندوں کا کارنامہ ہیں جو خاموشی سے دن رات اپنے کام میں لگے رہتے ہیں اور پس پردہ رہتے ہوئے اپنے حصے کا کام نمٹا کر ماضی کا حصہ بن جاتے ہیں۔

ہماری اور آپ کی زندگی کو آسان بنانے اور اپنی کوششوں سے ترقی کے مواقع فراہم کرنے میں بھی ان لوگوں کا حصہ بہت اہم ہے۔ ہمارے گھروں میں پہنچنے والی بجلی، گیس، پانی، سڑکیں انہی لوگوں کی بدولت ہیں۔ یہ گم نام ہنرمند اپنے کارخانوں اور تنصیبات میں مصروف رہتے ہیں اور ہمیں احساس بھی نہیں ہوتا کہ ان کی وجہ سے ہم کتنے عذابوں سے محفوظ ہیں۔ جب پورے دن بجلی نہیں ہوتی یا مل میں پانی نہیں آتا یا گیس کی فراہمی بند ہو جاتی ہے تو ہم چیخ اٹھتے ہیں اور تب اندازہ ہوتا ہے کہ ایسے ”خاموش خدمت گاروں“ کی وجہ سے ہم کتنے ٹھاٹ سے زندگی بسر کر رہے تھے۔ اگر یہ نہ ہوتے تو ہمارا سارا وقت کنویں سے پانی بھر کر لانے، کھانا پکانے کے لیے لکڑیاں جمع کرنے یا پھر پتھر لیے راستوں پر بیل گاڑی میں اچھلتے کودتے سفر کرنے میں گزر جاتا۔

آج کمپیوٹر کے عہد میں داخل ہوتی ہوئی دنیا میں، ایسے ہنرمند اور تربیت یافتہ افراد کی ضرورت اور اہمیت کئی گنا بڑھ گئی ہے۔ اب ہمیں زندگی گزارنے کے لیے ہزاروں، لاکھوں اشیا کی ضرورت پڑتی ہے۔ ان اشیا کو بنانے کے لیے ہر روز نئے قسم کے کارخانے بن رہے ہیں، جنہیں کامیابی سے چلانے اور بھرپور پیداوار حاصل کرنے کے لیے تعلیم یافتہ، ہنرمندوں کی بہت بڑی تعداد کی طلب بڑھتی جا رہی ہے۔

دنیا میں صرف وہی ملک کامیاب ہیں، جنہوں نے سائنسی اور تکنیکی تعلیم کے ساتھ ساتھ صنعتی تربیت کی اہمیت کو بھی پہچانا ہے اور اپنے یہاں وہ نظام ترتیب دیا ہے، جس کی بدولت ایک طرف نئے کارخانے قائم ہوں تو دوسری طرف ان کارخانوں کو چلانے کے لیے تعلیم یافتہ اور ضروری تربیت سے لیس نوجوان کارکن بھی تیار ہوتے رہیں۔

پاکستان میں بھی صنعتی ضروریات پوری کرنے کے لیے سرکاری اور غیر سرکاری اداروں میں تعلیم اور تربیت کا ایک پروگرام جاری ہے جسے ”اپرنٹس شپ اسکیم“ کہتے ہیں۔ ملک میں تیزی سے بڑھتی ہوئی صنعتوں اور ان کے لیے ہنرمندوں کی طلب نے

پاکستان میں اپرنٹس شپ اسکیم کے باقاعدہ آغاز کے لیے زمین تیار کی اور 17 اکتوبر 1962ء کو پہلے اپرنٹس شپ آرڈیننس کا اعلان ہوا۔

اس آرڈیننس کے تحت پہلی مرتبہ نوجوانوں کے لیے صنعتی تربیت کو قانونی تحفظ فراہم کیا گیا اور تربیت دینے اور تربیت لینے والے افراد کو قانونی سہولتیں حاصل ہوئیں۔ 1966ء میں اپرنٹس شپ رولز (کام کرنے کے قاعدے اور ضابطے) نافذ کیے گئے۔ اسی سال پنجاب میں اپرنٹس شپ رولز کا نفاذ ہوا جب کہ 1987ء میں بلوچستان اپرنٹس شپ رولز نافذ ہوئے۔

اپرنٹس شپ کی تعریف

عالمی ادارہٴ محنت (آئی ایل او) اور اپرنٹس شپ آرڈیننس مجریہ 1962 کی تعریف کے مطابق اپرنٹس شپ 'ایسا نظام ہے جس میں کوئی آجر (ملازمت دینے والا ادارہ)، کسی نوجوان کو ملازمت دے، اور منظم طور پر، کسی خاص شعبے میں اس کی تربیت کرے یا تربیت کا انتظام کرے، تربیت کی مدت پہلے سے طے شدہ ہو، اور جس کے تحت وہ نوجوان ملازمت دینے والے کے لیے خدمات انجام دینے کا پابند ہو'۔ اس تعریف سے یہ بات صاف ظاہر ہے کہ اپرنٹس شپ کی مدت پہلے سے طے شدہ ہوتی ہے اور اس سلسلے میں باقاعدہ معاہدہ کیا جاتا ہے۔

متعلقہ قانون

پاکستان میں اپرنٹس شپ آرڈیننس مجریہ 1962 کے تحت اس نظام کو قانونی تحفظ حاصل ہے۔ اسی قانون کے تحت وفاقی اور صوبائی حکومتوں نے اپنی اپنی حدود میں ضوابط کا نفاذ کیا ہوا ہے۔

عمر کی حد

اپرنٹس شپ آرڈیننس کے تحت امیدوار کے لیے کم از کم عمر کی حد پندرہ سال اور زیادہ سے زیادہ بیس سال ہے (صوبہ سندھ میں کم از کم عمر کی حد چودہ سال ہے)۔ تاہم قانون کے مطابق، عمر کی حد میں مجاز ادارے کو توسیع کا حق حاصل ہے۔ قابل غور بات یہ ہے کہ چودہ سال سے کم عمر کسی بچے کو اپرنٹس بھرتی نہیں کیا جاسکتا۔ تاہم اپرنٹس شپ رولز مجریہ 1966ء کے مطابق، پاکستان کا ہرنوجوان، جس کی عمر کم سے کم پندرہ سال اور زیادہ سے زیادہ بیس سال ہو اپرنٹس شپ اسکیم سے فائدہ اٹھا سکتا ہے (بلوچستان اپرنٹس شپ رولز کے تحت عمر کی زیادہ سے زیادہ حد پچیس سال ہے)۔

قانون کا اطلاق کہاں ہوتا ہے؟

اپرنٹس شپ آرڈیننس کا اطلاق ہر قسم کی ایسی صنعتوں پر ہوتا ہے جہاں: 1- کم از کم پچاس افراد ملازم ہوں؛ اور 2- جہاں اپرنٹس شپ کے قابل شعبے میں کم از کم پانچ افراد کام کرتے ہوں۔

اس وقت ملک میں ڈیڑھ سو سے زیادہ صنعتیں ایسی ہیں جہاں اپرنٹس شپ کے تحت ملازمت دی جاسکتی ہے۔ اس امر کا فیصلہ حکومت کی جانب سے کیا جاتا ہے کہ کون سی صنعت میں اپرنٹس شپ کے تحت تربیت مہیا کی جاسکتی ہے۔ تاہم اس محدود تعداد کی ایک وجہ یہ ہے کہ اپرنٹس شپ کے قانون کا اطلاق صرف صنعتوں پر ہوتا ہے جبکہ تجارت اور خدمات (سروسز) کے شعبے سے وابستہ اداروں پر نہیں ہوتا۔

اپرنٹس شپ کے لیے مطلوبہ اہلیت

قانون کے مطابق صرف ایسا ادارہ ہی اپرنٹس شپ فراہم کر سکتا ہے جہاں کم از کم

پچاس افراد ملازم ہوں یا جہاں اپرنٹس شپ کی تربیت فراہم کرنے کے قابل شعبے میں کم از کم پانچ افراد ملازم ہوں۔

مطلوبہ تعلیمی معیار

کم از کم تعلیمی قابلیت میٹرک ہے۔ تاہم اس میں شعبے کی مناسبت سے ترمیم کی جاسکتی ہے جس کو مجاز سرکاری محکمے کی جانب سے منظوری کے بعد، اپرنٹس شپ دینے والے کی طرف سے پیشگی مشورہ کرنا لازمی ہے۔

اس ضمن میں فنی تربیت کے مختلف شعبوں کی مناسبت اور ضرورت کے مطابق کم از کم تعلیمی معیار طے کیا جاتا ہے اور متعلقہ ادارے کی جانب سے شائع ہونے والے اشتہار میں کم سے کم تعلیم کی وضاحت کی جاتی ہے۔ اپرنٹس شپ کی مدت کا تعین بھی متعلقہ شعبے اور مہارت کے درجے سے کیا جاتا ہے۔ یہ مدت تین ماہ سے تین سال تک ہو سکتی ہے (اپرنٹس کے مفاد میں اس مدت میں اضافہ بھی کیا جاسکتا ہے، تاہم یہ مدت کسی صورت بھی، ابتدائی طے شدہ مدت کے چوتھائی حصے سے زیادہ نہیں ہو سکتی)۔

بھرتی اور انتخاب

قانون کے تحت، اپرنٹس شپ کے لیے بھرتی کا درج ذیل طریقہ کار طے کیا گیا ہے:

تمام اسامیوں کے بارے میں اہم اخبارات کے ذریعے عوام کو مطلع کیا جائے گا (صوبہ سندھ میں اس سلسلے میں بھرتی مراکز یا ایمپلائمنٹ ایجنسیوں کو بھی بتانا ضروری ہے)۔

ادارے کی طرف سے مطلوبہ تعلیمی قابلیت کے بارے میں معلومات دی جائیں گی۔

امیدوار کا تحریری امتحان لیا جائے گا۔

جو امیدوار تحریری امتحان میں کامیاب ہوں، ان کا زبانی امتحان یا انٹرویو بھی لیا جائے گا۔

اس عمل کے نتیجے میں حتمی انتخاب ہوگا اور اس بارے میں امیدواروں کو مطلع کیا جائے گا۔ کامیابی سے تربیت مکمل کرنے کے بعد، وہ ادارہ جہاں آپ اپرنٹس شپ کرتے ہیں ایک سرٹیفکیٹ جاری کرتا ہے، جو متعلقہ سرکاری محکمے اور وزارت سے تصدیق شدہ ہوتا ہے۔ درحقیقت یہ سرٹیفکیٹ ہی آپ کی ساری محنت کا ثمر ہے، جو آئندہ زندگی میں آپ کے لیے کامیابیوں کے دروازے کھولنے والا ہے۔

معاہدہ ملازمت

جب کوئی نوجوان اپرنٹس منتخب ہو جائے تو اس کا ادارے کے ساتھ تحریری معاہدہ ہوتا ہے۔ اس معاہدے کے ذریعے آجر اور اجیر (ادارے اور نوجوان) کے درمیان فرائض اور ذمے داریوں کی تقسیم پر مفاہمت ہوتی ہے۔ ایک بار اس معاہدے پر دستخط ہو جائیں تو اس میں مجاز ادارے کے علاوہ، کسی فریق کو بھی ترمیم یا رد و بدل کا اختیار نہیں ہے۔

جس تاریخ سے نوجوان کو اپرنٹس رکھا گیا ہو، اس سے اگلے تین ماہ تک وہ عارضی یا عبوری حیثیت میں کام کرتا ہے۔ تاہم اس مدت کے دوران، ادارہ یا نوجوان، کوئی بھی اپرنٹس شپ کے معاہدے کو منسوخ یا ختم کر سکتا ہے۔

اپرنٹس شپ کے اخراجات

اپرنٹس شپ کے دوران ہونے والے تمام اخراجات کی ذمے داری ادارے پر ہے۔ اس میں تربیت کے لیے ہونے والے اخراجات، عملی اور نظری (تھیوری اور پریکٹیکل) تعلیم کے اخراجات، وظیفہ اور اشتہارات کے اخراجات وغیرہ شامل ہیں۔

اپرنٹس شپ پروگرام کی بناوٹ

اس پروگرام کے دو حصے ہیں:

دوران ملازمت تربیت یا نظری تعلیم

ملازمت کے علاوہ تربیت یا عملی تعلیم

قانون کہتا ہے کہ اپرنٹس کے مجموعی اوقات کا 75 فی صد حصہ عملی تربیت میں اور 25 فی صد نظری یا کتابی تربیت میں صرف کیے جانے چاہئیں۔ نظری یا کتابی تربیت و وکیشنل ٹریننگ سینٹرز یا اپرنٹس شپ ٹریننگ سینٹرز میں ہونی چاہیے جبکہ تمام اقسام کی ٹریننگ کے اخراجات ادارہ اٹھائے گا۔

اپرنٹس شپ کے بعد ملازمت کا ملنا

اپرنٹس شپ کا مطلب، ادارے میں ملازمت ملنا ہرگز نہیں ہے۔ جیسا کہ قانون میں لکھا ہے، جو ادارہ اپرنٹس شپ دے رہا ہے، اس پر ہرگز یہ لازم نہیں ہے کہ وہ اپرنٹس شپ حاصل کرنے والے نوجوان کو ملازمت بھی مہیا کرے۔

اسی طرح، قانون اپرنٹس شپ حاصل کرنے والے کو بھی اس بات کا پابند نہیں کرتا کہ وہ اپرنٹس شپ مکمل کرنے کے بعد اسی ادارے میں ملازمت بھی کرے۔

لہذا یہ بات سمجھ لیں کہ اپرنٹس شپ مکمل کرنے کے بعد کوئی نوجوان خود بہ خود اس ادارے کا ملازم نہیں ہو جاتا جہاں اس نے اپرنٹس شپ مکمل کی ہو۔

اپرنٹس شپ دینے والے ادارے کے لیے مراعات

جو ادارہ نوجوانوں کے لیے اپرنٹس شپ اسکیم کا اہتمام کرتا ہے اس کو حکومت کی جانب سے ان اخراجات پر انکم ٹیکس میں خاطر خواہ چھوٹ دی جاتی ہے جو اسکیم چلانے کی مد میں ہوئے ہوں۔

اپرنٹس شپ کا سب سے بڑا فائدہ یہی ہے کہ آپ کو عملی ماحول میں کام کرنے کا

موقع ملتا ہے اور ان مسائل اور مشکلات کا حقیقی اندازہ ہوتا ہے جو کسی بھی شعبے میں پیش آسکتے ہیں۔

ایک مرتبہ تربیت شروع ہونے کے بعد آپ اسے اپنی مرضی سے منقطع نہیں کر سکتے۔ اگر آپ نے ایسا کیا تو قانونی طور پر اس بات کے پابند ہیں کہ اب تک ہونے والے تمام اخراجات سمیت پورے کورس کے ممکنہ اخراجات بہ طور ہرجانہ، تربیت فراہم کرنے والے ادارے کو ادا کریں۔ ایک مرتبہ تربیت کا معاہدہ کرنے کے بعد کوئی بھی ایک فریق، چاہے وہ ادارہ ہو یا طالب علم اسے ایک طرفہ طور پر منسوخ نہیں کر سکتا۔

فوائد: اپرنٹس شپ کا سب سے بڑا فائدہ تعلیم اور تربیت کے ساتھ وظیفے کی فراہمی ہے۔ اپرنٹس شپ رولز 1966ء کے مطابق تربیت فراہم کرنے والا ادارہ، اپرنٹس کو دورانِ تعلیم متعلقہ شعبے کے لیے قانون میں مختص کم از کم شرح کے مطابق وظیفے کی ادائیگی کا پابند ہے۔ یعنی اگر کوئی شخص الیکٹریشن کی تربیت حاصل کر رہا ہے تو اسے ایک خاص فارمولے کے مطابق، ادارے کی جانب سے وہ کم از کم تنخواہ لازماً دی جائے گی جو قانون کے تحت کسی ہنرمند، ڈگری یافتہ الیکٹریشن کو ملنی چاہیے۔ وظیفے کی ادائیگیوں کا تناسب کچھ اس طرح سے ہوتا ہے:

- اپرنٹس شپ کی کل مدت کا پہلا 20 فیصد عرصہ: سند یافتہ ہنرمند کی تنخواہ کا کم از کم 40 فیصد
 - اپرنٹس شپ کی کل مدت کا دوسرا 20 فیصد عرصہ: سند یافتہ ہنرمند کی تنخواہ کا کم از کم 50 فیصد
 - اپرنٹس شپ کی کل مدت کا تیسرا 20 فیصد عرصہ: سند یافتہ ہنرمند کی تنخواہ کا کم از کم 60 فیصد
 - اپرنٹس شپ کی کل مدت کا چوتھا 20 فیصد عرصہ: سند یافتہ ہنرمند کی تنخواہ کا کم از کم 70 فیصد
 - اپرنٹس شپ کی مکمل مدت کا پانچواں 20 فیصد عرصہ: سند یافتہ ہنرمند کی تنخواہ کا کم از کم 80 فیصد
- اپرنٹس کے لیے کام کے اوقات، چھٹیاں اور دیگر تعطیلات کا معمول وہی ہوگا جو دیگر کارکنوں کے لیے ادارے میں رائج ہو۔

وہ ادارے جہاں اپرنٹس شپ کی تربیت دی جاتی ہے

ملک بھر میں متعدد سرکاری، نیم سرکاری اور نجی ادارے اپرنٹس شپ اسکیم کے تحت نوجوانوں کو فنی تعلیم و تربیت فراہم کرتے ہیں۔ قانون کے تحت ہر وہ جگہ جہاں پانچ یا پانچ سے زائد افراد کام کرتے ہیں وہاں اپرنٹس شپ کی تربیت دی جاسکتی ہے۔ لیکن تمام کاروباری اور صنعتی مقامات پر اپرنٹس شپ ٹریننگ نہیں دی جاتی بلکہ عموماً بڑے صنعتی اداروں میں ہی اس کا انتظام کیا جاتا ہے۔ بالعموم ایسے اداروں کی پیشہ ورانہ ساکھ بہت بہتر ہے اور یہاں کے تربیت یافتہ افراد کو ہاتھوں ہاتھ لیا جاتا ہے۔ چند معروف ادارے یہ ہیں۔

فوجی فریڈلینڈ کمپنی	پی آئی اے
کراچی الیکٹریک سپلائی کارپوریشن	پاکستان نیشنل شپنگ کارپوریشن
کراچی آئل ریفائنری	پاکستان اسٹیل ملز
کراچی پورٹ ٹرسٹ	سیمز پاکستان
کراچی شپ یارڈ اینڈ انجینئرنگ ورکس	پاکستان ٹیلی کمیونی کیشنز اتھارٹی
مشین ٹول فیکٹری کراچی	

دیکھا گیا ہے کہ بہت سے ادارے اپنے یہاں انہی شعبوں میں تربیت کا اہتمام کرتے ہیں، جن کے لیے انہیں ہنرمندوں کی ضرورت ہوتی ہے، چنانچہ عین ممکن ہے کہ تعلیم اور تربیت کے بعد آپ کو اسی ادارے میں ملازمت کی پیش کش کر دی جائے۔ تاہم قانونی طور پر تربیت دینے والا ادارہ آپ کو نوکری دینے کا پابند نہیں ہے، نہ ہی آپ پر لازم ہے کہ آپ اسی جگہ نوکری کریں، جہاں سے تعلیم، تربیت اور سند حاصل کی ہے۔ یوں دورانِ تربیت آپ اپنے تعلیمی اخراجات بھی پورے کر سکتے ہیں اور گھریلو کفالت بھی۔ اس کے علاوہ تربیت دینے والا ادارہ آپ کو متعلقہ مواد اور ساز و سامان کی فراہمی کا بھی ذمہ دار ہے

جس میں یونی فارم، ڈرائنگ کی اشیا اور دستی اوزار وغیرہ شامل ہیں (یاد رہے کہ یہ تمام سامان ادارے کی ملکیت ہوتا ہے)۔

تعلیمی اہلیت

اپرنٹس شپ اسکیم کے تحت تعلیم اور تربیت کے مختلف تعلیمی اہلیت کے نوجوانوں کو طلب کیا جاتا ہے۔ عموماً اس کے لیے آٹھویں جماعت، دسویں جماعت، بارہویں جماعت تک تعلیمی قابلیت ضروری تصور کی جاتی ہے۔ تاہم ڈپلوما ہولڈرز بھی اپرنٹس شپ اسکیم سے مستفید ہو سکتے ہیں۔

آپ کن شعبوں میں اپرنٹس شپ کر سکتے ہیں؟

اپرنٹس شپ کے لیے شعبوں کا شمار مشکل کام ہے۔ آپ کسی بھی کارخانے میں چلے جائیے وہاں دروازے سے لے کر دھواں اگلتی چینی تک ہزاروں کام ہو رہے ہوں گے۔ ترقی یافتہ ممالک میں تو چون کہ اسپیشلائزیشن کا دور ہے، اس لیے وہاں شعبوں کا کوئی حساب ہی نہیں ہے۔ ہمارے یہاں صنعت ابھی ترقی کے مراحل میں ہے لہذا چند شعبے نسبتاً زیادہ اہمیت اور طلب کے حامل ہیں۔ ان کا ایک سرسری سا جائزہ ذیل میں لیا گیا ہے:!

- آٹو الیکٹریشن
- کارپینٹر (ترخان)
- آٹوفنر
- بلیک اسمتھ (لوبار)
- ڈیزل میکینک
- مولڈر
- مشینٹ
- ویلڈر
- اسٹیل فیبریکیٹر
- پروسیس پلانٹ آپریٹر
- بوائلر اینڈینٹ
- ٹیکنیشن (انسٹرومنٹ، الیکٹرونکس، الیکٹریکل، میکینکل)

- فئر (جزل)
- پائپ فئر
- ٹرزر (خرادی)
- پینٹ کیسٹ

مستقبل کے امکانات

یہ بات طے شدہ ہے کہ صنعت اور حرفت کے حوالے سے آئندہ صدی میں دنیا ایسی منزلیں سر کرنے والی ہے جن کے بارے میں انسان نے کبھی سوچا بھی نہیں ہوگا۔ دوسری جنگِ عظیم کے بعد مشین یا ٹیکنالوجی نے جس برق رفتاری سے سفر طے کیا ہے، اس کو دیکھتے ہوئے کہا جاسکتا ہے کہ مستقبل صرف اور صرف مشین کا ہے۔ اب جو انسان بھی مشین سے ناواقفیت اور فاصلے پر ہوگا، تہذیب کے دائرے سے خارج ہو جائے گا۔

مستقبل کے حوالے سے اس تمہید کا مقصد، آپ کے ذہن میں تکنیکی تعلیم و تربیت کی زبردست قدر و منزلت کو واضح کرنا ہے۔ خصوصاً پاکستان میں ہنرمند افراد کی مانگ میں کئی گنا اضافہ متوقع ہے۔

گزشتہ چند برس ہی اس بات کا ثبوت ہیں۔ پاکستان میں غیر ملکی سرمایہ کاری کے باعث، مختلف چھوٹی بڑی صنعتوں نے ترقی کی ہے اور اس وقت بھی اچھے، باصلاحیت اور ذہین تربیت یافتہ افراد کی قلت ہے۔ لہذا آئے دن ٹرزر، فئر، الیکٹریٹین، انسٹرومنٹ میکنگ اور ایسے ہی دوسرے شعبوں کے لیے بڑے بڑے اداروں کی جانب سے ”ضرورت“ ہے کے اشتہارات اخبارات میں نظر آتے ہیں۔ فنی اور تکنیکی تعلیم کے سرکاری اداروں کی قلت کے باعث، امکان ہے کہ یہ صورت حال برقرار رہے گی۔ چنانچہ اپرنٹس شپ اسکیم سے فائدہ اٹھانے والے نوجوانوں کے لیے اپنے شعبوں میں کھپت کے خاصے دروازے کھلے رہیں گے۔

دوسری طرف تربیت یافتہ افراد کے لیے بیرون ملک روزگار کے امکانات بھی کئی گنا

زیادہ ہوتے ہیں۔ چنانچہ اپرنٹس شپ کے ذریعے تربیت لینے والے نوجوانوں کو باہر جانے میں بہت آسانی رہتی ہے اور وہ ابتدا میں ہی ایک اوسط درجے کی ملازمت حاصل کر سکتے ہیں۔ خصوصاً مشرق وسطیٰ (سعودی عرب، متحدہ عرب امارات وغیرہ) میں پاکستان کے تربیت یافتہ افراد کی بڑی قدر کی جاتی ہے اور اس وقت بھی ایسے لاکھوں پاکستانی وہاں ملازمتیں کر رہے ہیں۔ اگرچہ آغاز میں تنخواہوں کا تناسب قدرے کم ہوتا ہے تاہم اگر کوئی شخص محنت اور ذہانت کا مظاہرہ کرے تو تھوڑے عرصے میں ہی معاشی استحکام حاصل کر سکتا ہے۔

یہ صورت حال آئندہ بھی برقرار رہے گی اور پاکستان سے ہنرمندوں کی ترسیل کا سلسلہ جاری رہے گا، چنانچہ امید کی جاسکتی ہے کہ اپرنٹس شپ سے مستفید ہونے والے افراد بہتر مستقبل حاصل کر سکیں گے۔



آفتاب اقبال مرکز برائے ترقیاتی ابلاغ، پاکستان کے بانی ڈائریکٹر ہیں۔ آپ نے ایک دہائی تک پاکستان کے مستند اخبارات و جرائد میں صحافتی ذمے داریاں ادا کیں۔ بعد ازاں متعدد ملکی اور بین الاقوامی ترقیاتی تنظیموں کے ساتھ بہ حیثیت ابلاغ کار وابستہ رہے۔ آپ نے تحقیق، تربیت اور تشہیر کے ذریعے عوامی تنظیموں کے لیے ابلاغ کی افادیت کے ضمن میں نئے تصورات کو فروغ دیا ہے۔ آپ نے اردو اور انگریزی میں متعدد مضامین تحریر و ترجمہ کیے اور کئی دستاویزی فلموں، ویب سائٹس، تنظیمی جرائد اور تحقیقی مقالوں پر کام کیا ہے۔ آپ ملک کے طول و عرض میں ترقیاتی ابلاغ کے موضوعات پر ورکشاپس اور لیکچر بھی دے چکے ہیں۔

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی

”علم سب سے بڑی دولت ہے“... یہ کہاوٹ بہت پرانی ہو چکی ہے اور یہ جملہ نہایت روایتی نظر آتا ہے، لیکن اسے کیا کیجیے کہ بعض باتیں ہر دور میں اور ہر طرح کے حالات میں سچی ہوتی ہیں۔ جس طرح یہ سچائی ناقابلِ تردید ہے کہ ”سورج روشنی اور حرارت بخشتا ہے“ اسی طرح یہ بات بھی بالکل درست ہے کہ ”علم سب سے بڑی دولت ہے“۔ یہ چھوٹا سا فقرہ کل بھی سچ تھا، آج بھی سچ ہے اور ہمیشہ سچ رہے گا۔

جو لوگ وقت پر علم حاصل نہیں کر پاتے وہ زندگی کی دوڑ میں پیچھے رہ جاتے ہیں۔ وقت گزرنے پر انھیں اس محرومی کا احساس ہوتا ہے لیکن اس وقت حالات ایسے نہیں ہوتے کہ وہ اس نقصان کی تلافی کر سکیں۔

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی ایسا تعلیمی ادارہ ہے جو لوگوں کو ان کو اپنے گھر پر تعلیم و تدریس کی خدمات مہیا کرتا ہے۔ طالب علم کو داخلہ لینے کے بعد کسی مدرسے یا کالج جانے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ درسی کتب، مشقی کاپیاں اور دیگر تمام تعلیمی مواد اس کے گھر پر پہنچ جاتا ہے۔ وہ گھر پر اپنی سہولت کے مطابق مطالعہ کر سکتا ہے، مشقی کام مکمل کر سکتا ہے اور مقررہ وقت پر جا کر امتحان دے سکتا ہے۔ اس طرح تعلیم حاصل کرنے کے دوران اسے کتابوں اور تعلیمی مواد کے علاوہ ریڈیو، ٹیلی ویژن اور انٹرنیٹ (آن لائن ٹیچنگ) کے

ذریعے بھی اپنے اسباق مکمل کرنے کا موقع ملتا ہے۔ اس کی رہنمائی کے لیے ایک اتالیق (استاد) مقرر ہوتا ہے جو ذاتی طور پر یا بہ ذریعہ ڈاک سبق کی تکمیل میں اس کی رہنمائی کرتا ہے، اگر طالب علم چاہے تو اپنے قریبی مرکز پر جا کر کلاس میں بھی شامل ہو سکتا ہے۔ پیشہ ورانہ مہارت کے تکنیکی کورسز میں طلبہ کو مختلف صنعتی اداروں میں بھیجا جاتا ہے۔ جن کورسز کے لیے پریکٹیکل ایب درک یا مہارت سکھانے کی ضرورت ہوتی ہے، ان کی باقاعدہ کلاسیں ہوتی ہیں۔

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی پاکستان کا سب سے بڑا تعلیمی ادارہ ہے۔ جنوری 2013ء تک یونیورسٹی سے 20 لاکھ کے قریب طلبہ فائدہ اٹھا چکے ہیں۔ یونیورسٹی 250 سے زیادہ مضامین کی تعلیم دیتی ہے۔ دور دراز دیہی علاقوں کے طلبہ و طالبات کے لیے گھر بیٹھے تعلیم حاصل کرنا، علامہ اقبال یونیورسٹی نے ممکن بنا دیا ہے۔

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی 1974ء میں قائم ہوئی اور 1975ء سے اس نے تجرباتی طور پر کام شروع کیا۔ یونیورسٹی نے عربی زبان کے عملی نصاب سے اپنی تدریسی سرگرمیوں کا آغاز کیا جس میں شریک طلبہ کی تعداد ایک ہزار سے کم تھی، اس وقت یونیورسٹی، تین ماہ کے مختصر کورسز سمیت میٹرک سے پی ایچ ڈی کی سطح تک کے تین سو سے زائد مختلف کورسز پیش کر رہی ہے۔

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی کی جاری کردہ تمام اسناد، یعنی سرٹیفکیٹ ڈپلوما اور ڈگری، ملک کی تمام جامعات اور تعلیمی بورڈز سے منظور شدہ ہیں، اس لیے اگر کوئی طالب علم یا طالبہ اوپن یونیورسٹی سے ایک کورس کرنے کے بعد باقاعدہ طالب علم کی حیثیت سے تعلیم جاری رکھنا چاہے تو اسے دشواری نہیں ہوتی۔

یونیورسٹی کا صدر دفتر، اسلام آباد کے سیکٹر ایچ۔8 میں واقع ہے، جب کہ ملک کے مختلف حصوں میں 13 علاقائی دفاتر، پانچ ذیلی علاقائی نظامیں اور چاروں صوبوں میں شمالی

علاقہ جات 41 علاقائی رابطہ دفاتر قائم ہیں۔ ان کے علاوہ یونیورسٹی کے 36 کیمپس اور 1400 اسٹڈی سینٹرز طلبہ اور یونیورسٹی کے درمیان رابطے کا کام کرتے ہیں۔ یونیورسٹی کے جنوری 2013ء کے ایک اعلامیے کے مطابق یہاں سے فارغ ہونے والے 70 فیصد سے زیادہ طلبہ برسر روزگار ہیں۔

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی کے تدریسی نظام کے چار کلیات (فیکلٹیز) اور مجموعی طور پر 36 شعبہ جات ہیں، ان کلیات اور شعبہ جات کی تفصیل درج ذیل ہے۔

1- کلیہ تعلیم (فیکلٹی آف ایجوکیشن)

اس فیکلٹی میں سب سے اہم شعبہ STEP یا مختصر مدت کے تعلیمی پروگراموں کا ہے، جس کے تحت درج ذیل شعبوں میں کم مدت کے کورسز کرائے جاتے ہیں:

1- کمپیوٹر لٹریسی	2- مینجمنٹ سائنسز	3- سوشل سائنسز
4- سیکنڈری ایجوکیشن	5- کمیونٹی ایجوکیشن	6- کورس ڈیزائن
7- آرٹس	8- فوٹو گرافی	9- ہوٹل سروسنگ

دیگر ڈیپارٹمنٹس کے تعلیمی پروگرام پوسٹ گریجویٹ سطح کے ہیں۔

2- کلیہ عربی و اسلامیات (فیکلٹی آف عربک اینڈ اسلامک اسٹڈیز)

1- عربی 2- قرآن و تفسیر 3- اسلامی قوانین و شریعت 4- حدیث و سیرت

3- کلیہ بنیادی و اطلاقی علوم (فیکلٹی آف سائنس)

1- کیمسٹری	2- انجینئرنگ اینڈ ٹیکنالوجی	3- فزکس
4- بیالوجی	5- ریاضی و شماریات	6- زرعی سائنس
7- ہوم اینڈ ہیلتھ سائنسز	8- انوائرمینٹل سائنسز	9- کامن ویلتھ یوتھ پروگرام

4- کلیہ سماجی و معاشرتی علوم (فیکلٹی آف سوشل سائنسیز اینڈ ہیومنیز)

- 1- شعبہ انگریزی
- 2- شعبہ اقتصادیات
- 3- شعبہ مطالعہ پاکستان
- 4- شعبہ اردو
- 5- شعبہ تجارت
- 6- شعبہ کتب خانہ و اطلاعات
- 7- شعبہ ابلاغ عامہ
- 8- شعبہ کاروباری تنظیم
- 9- اقبالیات
- 10- کامن ویلتھ انٹرنیشنل ایم بی ایم پی اے
- 11- ادارہ لسانیات پاکستان
- 12- شعبہ سماجیات، سوشل ورک اور مطالعہ آبادی
- 13- شعبہ تاریخ، سماجیات، بشریات و جغرافیہ۔

یونیورسٹی کے تعلیمی پروگرام

- علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی سرٹیفکیٹ، ڈپلوما، بیچلرز ڈگری، ماسٹرز ڈگری، ایم فل اور پی ایچ ڈی کی اسناد کے لیے مندرجہ ذیل چار شعبوں میں تعلیمی پروگرام پیش کرتی ہے:
- 1- عمومی تعلیم
 - 2- عملی و فنی تعلیم
 - 3- تربیت اساتذہ
 - 4- تعلیمی تحقیق و ترقی اور پیشہ ورانہ علوم

فاصلاتی نظامِ تعلیم کیا ہے؟

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی کا طریقہ تدریس ”فاصلاتی نظامِ تعلیم“ پر مبنی ہے۔ فاصلاتی نظامِ تعلیم کے معنی یہ ہیں کہ طالب علم اپنے گھریا کام کی جگہ پر رہتے ہوئے ہی تعلیم حاصل کرے۔ اس طریقہ تدریس میں طالب علم پہلے کسی خاص کورس کے لیے مقررہ وقت پر اپنا اندراج (انروولمنٹ) کراتا ہے۔ یونیورسٹی میں اندراج کے بعد طالب علم کونصابی اور مشقی کتب اور ضروری ہدایات بہ ذریعہ ڈاک ارسال کر دی جاتی ہیں۔

تدریسی مواد کے علاوہ طالب علم کو مطالعاتی مرکز اور اتالیق کی سہولت بھی فراہم کی جاتی ہے۔ طالب علم مطالعاتی مرکز پر آ کر اجتماعی اسباق میں شریک ہو سکتا ہے اور اپنے اتالیق

سے سبق کے سلسلے میں رہنمائی حاصل کر سکتا ہے۔ کتب خانے سے کتابیں جاری کر سکتا ہے اور سمعی و بصری کیسٹ اور ریڈیو ٹی وی یا انٹرنیٹ کے ذریعے تشریحی اسباق سن اور دیکھ سکتا ہے۔ جس علاقے میں ایک مضمون کے بیس طلبہ ہوں وہاں یونیورسٹی کی جانب سے مطالعاتی مرکز (اسٹڈی سینٹر) قائم کر دیا جاتا ہے، جہاں سمعی و بصری آلات، کتب خانے اور دیگر امدادی تدریسی اشیا کے علاوہ اتالیق (ٹیوٹر) کی خدمات بھی مہیا ہوتی ہیں۔ جن علاقوں میں ایک مضمون کے طلبہ کی تعداد بیس سے کم ہوتی ہے وہاں مطالعاتی مرکز تو قائم نہیں کیا جاتا، البتہ طالب علم کو اس کے نزدیک ترین اتالیق کے نام اور پتے سے مطلع کر دیا جاتا ہے اور اتالیق کو طالب کے نام اور پتے سے آگاہ کر دیا جاتا ہے تاکہ دونوں خط کے ذریعے آپس میں رابطہ رکھیں۔ علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی کا ہر طالب علم کسی نہ کسی اتالیق سے منسلک ہوتا ہے اور یہ اتالیق نصاب کی تدریس و تکمیل میں طالب علم کی ذاتی طور پر، یا خط و کتابت کے ذریعے رہنمائی کرتا ہے۔

ہر نصاب میں طالب علم کی ترقی کی باقاعدہ جانچ کی جاتی ہے۔ اس مقصد کے لیے طالب علم کو پابندی کے ساتھ اپنے متعلقہ استاد کے پاس تفویضی (اسائنمنٹس) اور جانچ کی کاپی جمع کرانی ہوتی ہے۔ عملی مضامین (مثلاً الیکٹریکل وارنگ) میں طلبہ کو عملی امتحانات میں بھی شریک ہونا ہوتا ہے۔ اس مقصد کے لیے قریب ترین جگہوں پر ورک شاپ قائم کیے جاتے ہیں۔ جانچ پڑتال کے اس نظام کا مقصد یہ ہے کہ ایک ششماہی (سمسٹر) کے دوران پورے نصاب کی تقسیم ہو جائے اور طالب علم سہولت کے ساتھ مقررہ وقت میں بتدریج نصاب مکمل کرے۔ اس کا دوسرا مقصد یونیورسٹی کی جانب سے فراہم کردہ مطالعاتی مواد کا بغور مطالعہ ہے۔ جانچ کے اس نظام کے ذریعے طالب علم اور استاد کے درمیان باقاعدہ رابطہ رہتا ہے۔ کیوں کہ استاد، طالب علم سے خاصے فاصلے پر ہوتا ہے اور تمام ہدایات اور جانچ شدہ پرچے بہ ذریعہ ڈاک ترسیل کیے جاتے ہیں اس لیے یہ رابطہ نہایت اہم کردار ادا

کرتا ہے۔ علاوہ ازیں اس جانچ کے ذریعے طالب علم کے سامنے اس کا مقصد نہایت واضح ہو جاتا ہے اور وہ بتدریج اپنی منزل کی طرف پیش قدمی کرتا ہے۔ استاد اپنی ہدایات کے ذریعے طالب علم میں یہ تحریک پیدا کرتا ہے کہ وہ اپنے مطالعے کو فروغ دے اور خامیوں کو دور کرے۔ دوسری طرف استاد کو ہر طالب علم کی کم زوریوں کا علم ہو جاتا ہے اور وہ اپنے مشوروں کے ذریعے اس کی رہنمائی کر سکتا ہے۔

عملی مضامین میں طلبہ کو ورک شاپ یا تجربہ گاہ میں عملی تجربے بھی کرنے ہوتے ہیں۔ اس کا اہتمام یونیورسٹی کرتی ہے اور ہر متعلقہ طالب علم کو مطلع کیا جاتا ہے کہ وہ مقررہ وقت پر اپنے قریبی کارگاہ یا معمل میں حاضر ہو کر عملی کام میں شریک ہو۔

سسٹمز اور کریڈٹ سسٹمز

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی سسٹمز کی بنیاد پر کام کرتی ہے۔ عمومی تعلیم کے اور پیش تر عملی تعلیم کے کورسز میں سال میں دو بار، بہار اور خزاں کے سسٹمز میں داخلے دیے جاتے ہیں۔ تدریس اساتذہ (ٹیچرز ٹریننگ) کے کورسز میں سال میں ایک بار، موسم گرما میں داخلے ہوتے ہیں، جبکہ ماسٹرز ڈگری اور اس سے اوپر کی سطح کے کورسوں میں سال میں ایک بار، دو سسٹمز کے لیے داخلہ دیا جاتا ہے۔ سسٹمز کا آغاز اپریل اور اکتوبر میں ہوتا ہے۔ ایک سسٹمز 18 ہفتوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ اس کے بعد دو ہفتے سبق کے آمونختہ کے لیے ہوتے ہیں۔

امتحان

طالب علم کی کارکردگی جانچنے کے لیے ہر سسٹمز کے اختتام پر امتحان لیا جاتا ہے۔ ہر امتحان کے دو جزو (کپونٹس) ہوتے ہیں۔ ایک جزو تفویضہ (اسائنمنٹس) پر مشتمل ہوتا

ہے اور دوسرا تحریری امتحان پر، تحریری امتحان تین گھنٹے کا ہوتا ہے۔ ہر طالب علم کو ششماہی میں دو تفویضے تیار کرنے ہوتے ہیں۔ متعلقہ اتالیق ان کی جانچ کر کے ان پر نشانات (نمبر) دیتا ہے اور ہر طالب علم کے حاصل کردہ نشانات یونیورسٹی کو بھیج دیتا ہے۔ تفویضے کے 40 نشانات اور تحریری امتحان کے 60 نشانات ہوتے ہیں۔ امتحان میں کامیابی کے لیے طالب علم کو تفویضے میں 40 فیصد اور تحریری امتحان میں 33 فیصد نشانات حاصل کرنا ضروری ہیں۔ تحریری امتحان، امتحانی مراکز میں نگران امتحانات کی نگرانی میں منعقد ہوتے ہیں۔

پاکستان کے کسی بھی حصے میں رہنے والے دسویں یا بارہویں جماعت کامیاب طلبہ و طالبات، خواہ ان کی عمر کتنی ہی ہو اور وہ کسی بھی طبقہ زندگی سے تعلق رکھتے ہوں، علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی کے انٹرمیڈیٹ یا بی اے کے گروپوں میں داخلہ لے سکتے ہیں اور اپنے کاروبار یا ملازمت کے ساتھ ساتھ اپنی تعلیمی قابلیت میں اضافہ کر کے اپنے لیے ترقی کی راہیں ہم وار کر سکتے ہیں۔

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی پاکستان میں مقیم طلبہ و طالبات کے لیے میٹرک انٹرمیڈیٹ اور بیچلر ڈگری (بی اے) بی کام / بی ایس سی کی سطح کے مندرجہ ذیل پروگرام پیش کرتی ہے:

میٹرک

کسی تسلیم شدہ ادارے (اسکول) سے آٹھویں جماعت کامیاب طلبہ و طالبات میٹرک کے کورس میں داخلہ کے لیے عمر کی حد 13 سال ہے۔

درسِ نظامی

یونیورسٹی، درسِ نظامی کے درج ذیل کورسز میں داخلہ دیتی ہے:

1- بی اے (شہادۃ العالیہ) 2- اعلیٰ ثانوی اسکول سرٹیفکیٹ / انٹرمیڈیٹ (ثانویہ خاصہ)

3- سیکنڈری اسکول سرٹیفکیٹ (میٹرک یا ثانویہ عامہ)

انٹرمیڈیٹ

یہ دو سال یا چار سمسٹرز کا کورس ہوتا ہے۔ میٹرک کے کامیاب امیدوار اس میں داخلہ لے سکتے ہیں۔ ہر سمسٹر میں دو مکمل کورسوں کی تکمیل ضروری ہے۔ اس طرح دو سال میں آٹھ مضامین مکمل کرنا ہوتے ہیں۔ ہر سمسٹر کے لیے علیحدہ داخلہ فارم بھیجا جاتا ہے۔

انٹرمیڈیٹ کے مخصوص گروپوں میں سات مضامین لازمی اور ایک مضمون اختیاری ہوتا ہے۔ انٹرمیڈیٹ کے عمومی (جنرل) گروپ میں تین مضامین لازمی اور پانچ مضامین اختیاری ہوتے ہیں۔ انٹرمیڈیٹ اوپن گروپ میں صرف ایک مضمون لازمی اور سات مضامین اختیاری ہوتے ہیں۔ اوپن گروپ میں انگریزی کا مضمون شامل نہیں ہوتا جب کہ باقی تمام گروپوں میں انگریزی لازمی مضمون ہے۔ گروپ اور کورسز (مضامین) کا انتخاب ہر طالب علم اپنی استعداد، رجحان، دلچسپی اور آئندہ کی ضرورت کے مطابق کر سکتا ہے۔

انٹرمیڈیٹ کے مختلف گروپ (جن میں سے کسی ایک میں داخلہ لیا جاسکتا ہے) درج ذیل ہیں:

- 1- انٹرمیڈیٹ آرٹس
- 2- انٹرکامرس
- 3- ایف ایس سی (پری انجینئرنگ)
- 4- ایف ایس سی (پری میڈیکل)

بیچلر ڈگری کورسز

بیچلر کی ڈگری کے لیے درج ذیل کورسز میں داخلہ لیا جاسکتا ہے:

- 1- بیچلر آف کامرس (بی کام)
- 2- بیچلر آف ماس کمیونیکیشن
- 3- بی اے لائبریری اینڈ انفارمیشن سائنسز
- 4- بیچلر آف آرٹس (بی اے)

ٹیچر ٹریننگ کورس

1- عربی ٹیچر ٹریننگ کورس (اے ٹی ٹی سی) 2- سی ٹی (سرٹیفکیٹ آف ٹیچنگ) اعلیٰ تعلیم کے پروگرام: علامہ اقبال اوپن یورنی ورشی ایم اے، ایم فل اور پی ایچ ڈی کی سطح کے پروگرام پیش کرتی ہے۔ ان کے علاوہ پوسٹ گریجویٹ ڈپلوما کے پروگرام بھی ہیں۔ خواہش مند حضرات ان کی تفصیلات یونیورسٹی کی ویب سائٹ پر دیکھ سکتے ہیں۔

مختصر مدت کے علمی، عملی اور ٹیکنیکل کورسز

چھ ماہ کے سرٹیفکیٹ کورسز

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی سے مختصر مدت کے درج ذیل سرٹیفکیٹ کورسز میں داخلہ لے کر اپنی علمی اور فنی اہلیت میں اضافہ کیا جاسکتا ہے۔ کورسز کی مدت 6 ماہ ہے۔

- 1- اللسان العربی (ابتدائی عربی کورس)
- 2- عربی بول چال
- 3- سرٹیفکیٹ ان لائبریرین شپ
- 4- گھر میں بنی مصنوعات کی فروخت
- 5- فرنیچر آن لائن (صرف مخصوص شہریوں کے لیے)
- 6- لغت القرآن

زرعی کورسز

- 1- پودوں کی دیکھ بھال
- 2- تیل دار فصلوں کی پیداوار
- 3- فارم مشینری
- 4- پھلوں کی پیداوار
- 5- نفع بخش زرعی مہارتیں
- 6- مرغابانی
- 7- ڈیری فارمنگ
- 8- جدید زراعت
- 9- گھریلو اور زرعی امور کا انتظام
- 10- سبزیوں کی کاشت
- 11- جانوروں کی افزائش
- 12- جانوروں کے بنیادی انتظامی امور
- 13- پھلوں کی پیداوار کے بہتر طریقے

جینے کے نثر

ٹیکنیکل کورسز

- 1- آٹو سروسنگ
- 2- الیکٹریکل وارنگ
- 3- بنیادی برقیات
- 4- گھریلو برقی آلات کی دیکھ بھال

اوپن ٹیک کورسز

- 1- الیکٹریشن
- 2- پلمبنگ
- 3- ریفریجریشن اینڈ ایئر کنڈیشننگ
- 4- اسٹیل فلکس
- 5- سول سرویز
- 6- کوائٹی سرویز اسول ڈرافٹس مین
- 7- ویلڈنگ (الیکٹریک)
- 8- الیکٹریکل وارنگ
- 9- موٹر وائنڈنگ
- 10- کمپیوٹر ہارڈ ویئر اینڈ سافٹ ویئر (صرف نیو کھوٹہ ٹیکنیکل ٹریننگ سینٹر، کھوٹہ، راولپنڈی)۔

مختصر مدت کے تعلیمی پروگرام (مدت 3 ماہ)

درج ذیل کورسز میں داخلے سارا سال جاری رہتے ہیں:

- 1- سوشل سائنسیز (13 کورسز)
- 2- مینجمنٹ سائنسیز (22 کورسز)
- 3- کمیونٹی ایجوکیشن / ایگریکلچر (19 کورسز)
- 4- ہوٹل سروسز (5 کورسز)

عام لوگوں کے لیے تعلیمی پروگرام

خواتین اور عام لوگوں کی دلچسپی اور فائدے کے لیے علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی بعض ایسے مضامین کی تعلیم بھی دیتی ہے جن کے امتحانات نہیں لیے جاتے۔ ان مضامین میں داخلے کے لیے صرف لکھنا اور پڑھنا جاننا ضروری ہے۔ یہ مضامین عام زندگی کے کاموں کو آسان بناتے ہیں اور متعلقہ شعبے میں امیدوار کو اضافی معلومات بہم پہنچاتے ہیں۔ ان مضامین کی فہرست درج ذیل ہے:

الف۔ عملی غیر امتحانی مضامین: عام دلچسپی کے مندرجہ ذیل مضامین میں داخلہ لیا جاسکتا ہے۔ ان مضامین کی تکمیل پر امتحان نہیں لیا جاتا۔ داخلے کے لیے لکھنے اور پڑھنا آنا چاہیے۔

- 1- سبزیوں کی کاشت (موسم سرما)
- 2- سبزیوں کی کاشت (موسم گرما)
- 3- زمین کے مسائل اور ان کے حل
- 4- پودوں کا تحفظ
- 5- مرغابی
- 6- ٹریکٹر کی دیکھ بھال اور مرمت
- 7- بنیادی عربی
- 8- دفتری اردو (برائے دفاتی ملازمین)
- 9- گھریلو مصنوعات کی فروخت۔

ب۔ بنیادی عملی تعلیمی پروجیکٹ: اس منصوبے میں درج ذیل مضامین کی تربیت دی جاتی ہے۔ تربیت کی تکمیل پر امتحان نہیں لیا جاتا۔ داخلے کے لیے پڑھا لکھا ہونا ضروری ہے۔

- 1- بچوں کی نگہداشت، اڈل
- 2- گھریلو باغبانی
- 3- مویشیوں کی افزائش
- 4- کاشتکاروں کے لیے زرعی قرضے
- 5- دیہاتوں میں بجلی
- 6- بچوں کی نگہداشت، دوم
- 7- حفظانِ صحت

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی ان لوگوں کو آگے بڑھنے کا سنہری موقع فراہم کرتی ہے جو صرف تعلیم کی کمی کی وجہ سے زندگی میں پیچھے رہ گئے ہیں۔ زندگی کے راستے بہت طویل، بہت دشوار اور پیچیدہ ہیں۔ ان راستوں پر کامیابی سے آگے بڑھنے، ترقی کرنے اور کامیاب و سرفراز ہونے کے لیے تعلیم بنیادی ضرورت ہے۔ وقت کو ضائع اور مواقع کو نظر انداز کرنے والے خود ہی نقصان نہیں اٹھاتے، ان کی وجہ سے خاندان اور سماج کے دوسرے لوگوں کو بھی مسائل و مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ جو لوگ وقت پر تعلیم حاصل نہیں کر سکے وہ اب اس کمی کو دور کر سکتے ہیں۔

علامہ اقبال یونیورسٹی کے تمام کورس اردو میں ہیں۔ جو کورس اردو میں نہیں ہوتے ان کے بارے میں اطلاع دے دی جاتی ہے۔ جو طلبہ انگریزی میں تدریسی مواد حاصل کرنا

چاہتے ہیں انھیں داخلہ فارم پر اس بارے میں ضروری اندراج کرنا ہوتا ہے۔ اکاؤنٹس، آڈیٹنگ، بزنس، میجھے میٹکس، اے ٹے ٹکس کے کورس صرف انگریزی میں ہوتے ہیں۔

امدادی مواد: تدریسی اسباق کو قابلِ فہم اور مکمل بنانے کے ساتھ ساتھ یونیورسٹی نے کورس سے مطابقت رکھتے ہوئے ایسے کیسٹ بھی تیار کیے ہیں جنہیں آڈیو کیسٹ پلیئر پر یا ویڈیو کیسٹ پلیئر پر سنا دیکھا جاسکتا ہے۔

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی سے رابطے اور مزید معلومات کے لیے درج ذیل پتے پر ڈاک سے رابطہ کیجیے یا ویب سائٹ دیکھیے۔

شعبہ داخلہ، علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، سیکٹریٹج-8، اسلام آباد

فون نمبر: 051-111-112-468

ویب سائٹ: www.aiou.edu.pk

اسکول کی تعلیم کا دور اور اس کی اہمیت

- مڈل اسکول- اپنے شوق اور دلچسپیوں کو جاننے کا وقت
- آٹھویں جماعت- کیریئر پلاننگ کی تیاری شروع کر دیں
- اسکول کی تعلیم اور آپ کا مستقبل
- مستقبل کی تیاری ابھی سے!

مڈل اسکول۔ اپنے شوق اور دلچسپیوں کو جاننے کا وقت

بارہ سے 14 سال کی عمر۔ یعنی جب آپ مڈل اسکول میں ہوتے ہیں، اپنے شوق اور دلچسپیوں کے بارے میں جاننے، انہیں کھوجنے اور مثبت دلچسپیوں کو پروان چڑھانے کا بہترین وقت ہے۔ شوق اور دلچسپی کا مطلب صرف 'مشغلہ' نہیں ہے بلکہ یہ بھی ہے کہ مستقبل میں آپ کون سا پیشہ اپنا سکتے ہیں۔ چھٹی سے آٹھویں جماعت اور اس کے بعد نویں اور دسویں جماعت کے دوران بھی آپ کو اپنی خوبیوں اور صلاحیتوں کو پہچانا چاہیے اور انہیں بہتر بنانا چاہیے۔ مڈل اور سیکنڈری اسکول کا زمانہ اپنی ظاہری اور پوشیدہ خوبیوں اور صلاحیتوں کو جاننے اور انہیں ترقی دینے کا موقع فراہم کرتا ہے۔

اپنے شوق اور دلچسپیوں کو کیسے جانیں؟

بچے کی بعض خوبیاں، بچپن ہی میں سامنے آجاتی ہیں۔ مثلاً گانا یا موسیقی کا شوق، پرائمری اسکول کی تعلیم کے دوران کچھ بچوں کے بارے میں اندازہ ہو جاتا ہے کہ یہ حساب میں اچھا ہے یا چیزوں کو بنانے میں زیادہ دلچسپی لیتا ہے، یا دوسرے بچوں سے جلد دوستی کر لیتا ہے اور اس کے بہت سے دوست ہیں۔ ممکن ہے کہ آپ کو کھلی فضا میں کام کرنا اچھا لگتا ہو یا ممکن ہے کہ آپ گھر کے اندر رہ کر کام کرنا چاہتے ہوں۔

جب آپ اپنی دلچسپیوں کو جاننے کا کام کر رہے ہوں تو گھر میں، خاندان میں، محلے میں، لوگوں سے ان کے پیشے کے بارے میں بات چیت کریں۔ آپ ان سے پوچھ سکتے ہیں کہ انہیں اپنے کام کی کون سی باتیں پسند ہیں اور کون سی باتیں ناپسند ہیں۔ کسی خاص پیشے کو اپنانے کے لیے کس قسم کی اور کن مضامین کی تعلیم اہم ہے اور تعلیم کس درجے (تعلیمی سند اسرٹیفکیٹ یا ڈپلوما یا ڈگری) کی ہونی چاہیے۔ آپ کو یہ بھی جاننا چاہیے کہ آپ کس قسم کی زندگی گزارنا پسند کرتے ہیں۔ کیا آپ کو ایسے کام پسند ہوں گے جن میں سفر کرنا ہو، اور اکثر ایک جگہ سے دوسری جگہ جانے ہونے کی ضرورت ہو یا آپ کسی ایک مقام پر رہ کر کام کرنا پسند کریں گے۔ آپ کو یہ بھی سوچنا ہوگا کہ آپ کے لیے پیسہ کتنا اہم ہے۔ بعض پیشے آپ کے لیے بہت زیادہ دلچسپی کے حامل ہو سکتے ہیں، لیکن ممکن ہے کہ ان میں معاوضہ کم ملے۔ کچھ پیشے ایسے ہوتے ہیں جن میں تنخواہ زیادہ ہو، لیکن ان میں کام کا دباؤ زیادہ ہوتا ہے، جلد فیصلے کرنے ہوتے ہیں اور دن میں زیادہ گھنٹے کام کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

اسکول کی تعلیم کے دوران آپ کو، آپ کے اساتذہ اور والدین کو یہ اندازہ ہو جاتا ہے کہ کون سے مضامین میں آپ کی کارکردگی اچھی ہے اور کن مضامین میں محنت کی ضرورت ہے۔ اسکول کی ہم نصابی سرگرمیوں میں حصہ لے کر آپ اپنی ظاہری اور پوشیدہ صلاحیتوں کو ترقی دے سکتے ہیں۔ مختلف طرح کے کھیلوں کے علاوہ، تقریر، بیت بازی، مضمون نگاری، مصوری، پوسٹر بنانے کے مقابلوں میں حصہ لے کر، تعلیمی نمائش میں ماڈل بنا کر، کسی پروجیکٹ میں کام کر کے، بزمِ طلبہ یا انجمنِ طلبہ یا دوسری طلبہ کمیٹیوں کے رکن بن کر آپ اپنی صلاحیتوں کو نکھار سکتے ہیں۔

اس بارے میں مزید جاننے کے لیے آپ اخبارات، رسائل اور کتابیں پڑھیں گے تو آپ کی معلومات میں اضافہ ہوگا۔ آپ انٹرنیٹ سے بھی مدد لے سکتے ہیں۔

آٹھویں جماعت : کیریئر پلاننگ کی تیاری شروع کر دیں

کیریئر پلاننگ — یعنی مستقبل کی زندگی کے لیے پیشے کے انتخاب کی تیاری آٹھویں جماعت سے شروع کر دینی چاہیے۔ یہ تیاری کیسے کی جائے؟ اس مضمون میں ان اہم نکات پر توجہ دلائی گئی ہے جو اس تیاری کا حصہ ہیں۔

اچھے طالب علم بنیں اور امتحان میں نمایاں کامیابی کے لیے خوب محنت کریں شاید آپ سوال کریں کہ آٹھویں جماعت کے امتحان میں اچھے نمبر لانے سے آپ کے مستقبل کے پیشے کا کیا تعلق ہے؟ حقیقت یہ ہے کہ تعلیمی زندگی کا یہ مرحلہ طالب علم کے لیے نہایت اہم ہوتا ہے۔ آپ امتحانات میں جو نمبر حاصل کرتے ہیں، کالج میں داخلے، فنی تربیت اور ملازمت کے وقت — داخلہ کمیٹی اور ملازمت دینے والا ان ہی نمبروں کی بنیاد پر آپ کی کارکردگی جانچتا ہے۔ مڈل اسکول کی کارکردگی سے یہ پتا چلتا ہے کہ آپ کس قسم کے طالب علم ہیں اور وہ کون سے شعبے ہیں، جہاں آپ کو اپنی صلاحیتوں کو بہتر بنانے کی ضرورت ہے۔ یہ جانچ اور جائزہ ہر ایک کے لیے مفید ہوتا ہے۔ اس کا سب سے زیادہ فائدہ طالب علم کو ہوتا ہے کہ وہ ان مضامین اور شعبوں پر توجہ دے کر اور محنت کر کے ان میں

اپنی کارکردگی بہتر بنانے کی کوشش کر سکتا ہے جو شعبے کمزور نظر آرہے ہیں، آپ اپنے والدین اور اساتذہ سے مشورہ کر سکتے ہیں کہ ان مضامین میں اچھے نمبر حاصل کرنے کے لیے کیا کرنا چاہیے۔ اگر کمزور مضامین کو بہتر بنانے کے لیے آپ سیکنڈری کلاسوں کا انتظار کریں گے تو اس وقت خاصی دیر ہو چکی ہوگی۔ اس لیے ابھی سے تیاری شروع کر دیں۔

پڑھنے کی اچھی عادتیں اپنائیں

امتحان میں اچھے نمبر حاصل کرنے کے لیے ضروری ہے کہ پڑھائی کی اچھی عادتیں اپنائی جائیں۔ مطالعے اور پڑھنے کی اچھی عادتیں پر دان چڑھ جائیں تو وہ زندگی بھر کام آتی ہیں اور آگے بڑھنے میں مدد دیتی ہیں۔ پڑھنے لکھنے کا عمل اسکول میں ختم نہیں ہو جاتا، یہ کالج یونیورسٹی اور اس سے آگے پیشہ ورا نہ زندگی میں بھی جاری رہتا ہے۔

مطالعے اور سیکھنے کی اچھی عادتیں اپنانے کے لیے یہ جاننا ضروری ہے کہ آپ کے لیے سیکھنے کا سب سے اچھا طریقہ کون سا ہے۔ مثال کے طور پر اگر آپ 'دیکھ کر' چیزیں یاد رکھتے ہیں تو ممکن ہے کہ فلش کارڈ کی مدد سے سیکھنا آپ کے لیے زیادہ کارآمد ہو۔ اگر آپ 'سُن کر' سیکھنے والے ہیں تو شاید سبق بلند آواز سے پڑھنا آپ کے لیے مفید ہو۔ اگر آپ یہ جان لیں کہ آپ کس طرح بہتر سیکھتے اور یاد رکھتے ہیں تو آپ کو معلومات اور علم کو ذہن نشین کرنے میں مدد ملے گی (سیکھنے کی اچھی عادتوں کے لیے دیکھیں صفحہ 92)۔

گھر کا کام پابندی سے کریں

اسکول سے ملنے والا گھر کا کام یا ہوم ورک اکثر بچوں کو بوجھ لگتا ہے، لیکن ہوم ورک مکمل کرنا، بطور طالب علم آپ کے کام یا فرض کا حصہ ہے۔ ہوم ورک کرتے ہوئے آپ کو پڑھنے اور سیکھنے کا ایسا موقع ملتا ہے جس میں کوئی آپ کی نگرانی نہیں کرتا، یعنی ٹیچر موجود نہیں

ہوتا۔ جب آپ پڑھائی مکمل کر کے پیشہ ورانہ زندگی میں داخل ہوں گے تو وہاں آپ کو اکثر کام کسی کی نگرانی کے بغیر، خود کرنے ہوں گے۔ اس لیے بہتر ہے کہ ہوم ورک مکمل کرنے کی عادت اپنا کر ابھی سے کامیاب مستقبل کی تیاری شروع کر دی جائے۔ یاد رکھیں ہوم ورک اس کام کی مشق ہے جو آپ نے کلاس روم میں سیکھا ہے۔

کتابیں، رسالے اور آن لائن مطبوعات پڑھنے کی عادت ڈالیں

تعلیم یا سیکھنے کا عمل صرف اسکول میں کمرہ جماعت تک محدود نہیں رہنا چاہیے، مطالعہ ایسا دلچسپ مشغلہ ہے جو انسان کے علم میں مسلسل اضافہ کرتا رہتا ہے۔ اس سے الفاظ کا ذخیرہ بڑھتا ہے، لکھی ہوئی عبارت کو سمجھنے اور ذہن نشین کرنے کی صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے اور پڑھنے کی رفتار بڑھ جاتی ہے۔ یہ سب خوبیاں آگے چل کر نہ صرف ملازمت یا کاروبار میں کام آتی ہیں بلکہ معاشرے میں بھی آپ کو نمایاں اور مقبول بناتی ہیں۔

مطالعے کے مشغلے سے یہ موقع بھی ملتا ہے کہ آپ کو جو مضامین یا مشغلے اچھے لگتے ہیں، لیکن اسکول میں نہیں پڑھائے جاتے، ان کے بارے میں مطالعہ کریں اور اپنی دلچسپی کے مشغلے کے بارے میں تازہ ترین حالات سے واقف رہیں۔

یاد رکھیں، آپ کے مشغلے اور دلچسپیاں جتنی زیادہ ہوں گی، زندگی میں آپ کو اتنے زیادہ مواقع ملیں گے۔

ہم نصابی سرگرمیوں میں حصہ لیں

اسکول کی تعلیم مکمل کر کے جب آپ کالج میں داخلے کی درخواست دیتے ہیں یا ملازمت حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہیں تو داخلہ کمیٹی یا ملازمت دینے والا یہ دیکھتا ہے کہ اسکول میں تعلیمی سرگرمیوں کے علاوہ ہم نصابی سرگرمیوں — یعنی نظم خوانی، کھیل، تقریر، مضمون

نگاری، بزم طلبہ، گلوکاری، اسکاؤٹنگ یا اسکول میگزین میں حصے لینے میں آپ کی کارکردگی کیسی رہی۔ ہم نصابی سرگرمیوں میں آپ کی وہ فطری صلاحیتیں ابھر کر سامنے آتی ہیں جو اسکول کی تعلیم میں نہیں سکھائی جاتیں: جیسے مل جل کر کام کرنا، گروپ کی قیادت کرنا، ذمے داری قبول کرنا اور دوسروں کی مدد کرنا وغیرہ۔

یہ صلاحیتیں وہ مہارت ہیں جو آپ کی شخصیت اور کردار کو مستحکم کرتی ہیں۔ آپ کی شخصیت اور کردار جتنا مضبوط ہوگا، داخلہ کمیٹی اور ملازمت دینے والا آپ پر اتنی زیادہ توجہ دے گا۔

ان پیشہ ورانہ کاموں کو کھوجتے رہیں جو آپ کو دلچسپ لگتے ہیں
 آٹھویں جماعت سے آپ کو یہ جستجو شروع کر دینی چاہیے کہ کون سے کام آپ کو اچھے اور دلچسپ لگتے ہیں۔ گھر میں والد، والدہ، ملازمت یا کاروبار کرنے والے بڑے بھائی، بہنوں کے کام، قریبی رشتے داروں، دوستوں کے والدین کے پیشے، کون سے کام آپ کو آسان نظر آتے ہیں اور آپ کو شوق ہوتا ہے کہ میں بھی یہی کام کروں۔ تعلیم اور عمر کے اس دور سے آپ پیشہ ورانہ کاموں کے بارے میں جتنا زیادہ جاننے کی کوشش کریں گے، آگے کی تعلیم میں اپنی پسند، صلاحیتوں اور رجحان کے مطابق مضامین منتخب کرنے اور آگے چل کر عملی زندگی میں اپنی پسند کا کام (کیریئر) منتخب کرنے میں آپ کو اتنی آسانی ہوگی۔

اسکول کی تعلیم اور آپ کا مستقبل

پانچویں جماعت کا امتحان کامیاب کر کے جب طالب علم مڈل یا سیکنڈری اسکول میں داخل ہوتا ہے تو اس کی زندگی کا نہایت اہم مرحلہ شروع ہو جاتا ہے۔

پرائمری اسکول میں آپ نے جو کچھ سیکھا ہوتا ہے۔ مڈل یا سیکنڈری اسکول میں، علم حاصل کرنے اور سیکھنے کا یہ کام جاری رہتا اور آگے بڑھتا ہے۔ 12 سے 16 سال کی عمر کا انسان، بچپن سے نکل کر لڑکپن اور نوعمری کے دور میں داخل ہو رہا ہوتا ہے۔ اس کے ذہن اور جسم میں آہستہ آہستہ تبدیلیاں آرہی ہوتی ہیں اور بلوغت کے آغاز کے ساتھ جذباتی مسائل کا سامنا ہوتا ہے۔ (نوعمری کے دور کے بارے میں مضامین کے لیے صفحہ 134 دیکھیے)۔

مڈل اور سیکنڈری اسکول کی تعلیم کے دوران آپ کو اس بات پر توجہ دینی چاہیے کہ یہاں آپ جو کچھ پڑھیں گے اور سیکھیں گے اس کا اثر آپ کی مستقبل کی زندگی پر پڑے گا۔ سادہ الفاظ میں یوں سمجھیے کہ سیکنڈری اسکول میں آپ جن مضامین کا انتخاب کریں گے وہ آگے چل کر آپ کی پیشہ ورانہ زندگی اور آپ کے پیشے کا تعین کریں گے۔ مڈل اور سیکنڈری اسکول کی تعلیم کے دوران نوعمر طلبہ و طالبات، علم کے ساتھ کچھ ہنر اور مہارتیں بھی سیکھ رہے ہوتے ہیں۔ یہاں ان میں خود اعتمادی اور ذاتی وقار کا احساس پیدا ہوتا ہے اور ان کے رویے مستقبل کی شخصیت بنا رہے ہوتے ہیں۔

بارہ سے سولہ سال کی عمر کے دوران بچے اسکول میں جو کچھ پڑھ اور سیکھ رہے ہوتے ہیں اس سے ان کی سوچ اور خیالات میں تبدیلی آرہی ہوتی ہے۔ اب وہ اپنی اہمیت کو جان رہے ہوتے ہیں اور زندگی کی سماجی مہارتیں سیکھنے کے ساتھ ایسے روئے اپنا رہے ہوتے ہیں جو عملی زندگی میں کام کرنے اور بڑے ہو کر اچھی قدریں اختیار کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ اب وہ اپنی تعلیم کی ذمے داری خود لینے پر تیار ہوتے ہیں۔

مستقبل کے لیے تیار؟

مڈل اور سیکنڈری اسکول میں آپ کو مستقبل کی عملی زندگی۔ یعنی ”کام کی دنیا“ کے لیے تیاری شروع کر دینی چاہیے۔ اسکول میں تعلیم کے دوران آپ جو کچھ سیکھ رہے ہوتے ہیں اس سے آپ میں خود اعتمادی پیدا ہوتی ہے۔ اب آپ کو یہ فیصلہ کرنے کے بارے میں سوچنا چاہیے کہ اپنی خوبیوں، شوق، دلچسپی اور تعلیم کی بنیاد پر آپ مستقبل میں کیا بنیں گے؟ کون سا روزگار اختیار کریں گے جو آپ کی آمدنی کا ذریعہ بھی بنے، شوق کی تکمیل بھی ہوتی رہے اور آپ ترقی بھی کرتے رہیں۔ اس مرحلے پر آپ کو والدین، خاندان کے دوسرے بزرگوں اور اپنے دوستوں کے والدین یا کیریئر کونسلر سے مشورہ کرنا چاہیے اور مدد لینا چاہیے، تاکہ آپ اپنے لیے ایسے پیشے یا پیشوں کے گروپ کا انتخاب کر سکیں جو آپ کی صلاحیت، تعلیمی قابلیت اور شوق و دلچسپی کے مطابق ہو۔

بعض بچوں کو اس کام میں مشکل پیش آسکتی ہے کہ وہ اسکول میں جو کچھ سیکھ رہے ہیں، یہاں جو رویے اور عادتیں اپنا رہے ہیں اس کا تعلق اپنے مستقبل کے کیریئر سے جوڑ سکیں۔ یہ مرحلہ اس لیے اور مشکل ہو جاتا ہے کہ ہمارے یہاں اکثر اسکولوں میں کیریئر گائیڈنس کی سہولتیں نہیں ہیں۔ جن بچوں کے والدین تعلیم یافتہ نہیں ہوتے انہیں اس معاملے میں گھر سے بھی کوئی خاص مدد نہیں ملتی۔ آٹھویں جماعت کے بعد صحیح مضامین کا انتخاب نہ کیا جائے تو

آگے جا کر پسند کا پیشہ اختیار کرنے کے مواقع کم ہو جاتے ہیں۔ صحیح معلومات نہ ملنے سے بعض طلبہ کو جو غلط فہمیاں ہوتی ہیں ان میں سے ایک یہ ہے کہ وہ بعض پیشوں کے بارے میں یہ تعین کر لیتے ہیں کہ چونکہ وہ لڑکا یا لڑکی ہیں اس لیے یہ پیشہ ان کے لیے نہیں ہے۔ مثلاً زنگ کا پیشہ صرف لڑکیوں کے لیے ہوتا ہے، یا کمرشل پائلٹ تو صرف مرد ہوتے ہیں۔

آپ کیا کریں؟

1- مڈل اسکول (آٹھویں جماعت) کی تعلیم کے دوران اپنے خاندان، رشتے داروں، محلے، دوستوں کے خاندان میں، اسکول میں اور عام زندگی میں مختلف لوگوں کو کام کرتے ہوئے دیکھیں تو ان پر توجہ دیں اور غور کریں کہ کون سا کام آپ کو اچھا لگتا ہے، آسان نظر آتا ہے اور آپ کو کچھ یقین سا ہوتا ہے کہ ”یہ کام کرنے میں مزا آئے گا، میں یہ کام اچھی طرح کر لوں گا۔“ یہ بھی غور کریں کہ اسکول میں آپ کو کون سے مضامین پسند ہیں اور آسان لگتے ہیں ان مضامین میں جو کچھ پڑھا ہے اس کا مختلف لوگوں کے کام یا پیشے سے کوئی تعلق ہے؟

ایسے چند کاموں (پیشوں) کی فہرست بنا لیں جو آپ کو اچھے لگتے ہیں اور آپ سمجھتے ہیں کہ آپ یہ کام کر سکتے ہیں۔ ان پیشوں کے بارے میں معلومات حاصل کریں۔

اس کا طریقہ یہ ہے کہ جو لوگ وہ کام کرتے ہیں ان سے سوالات پوچھیں کہ:

(الف) یہ کام کیا ہے؟

(ب) اس کے لیے کیسی تعلیم حاصل کرنی چاہیے؟

(ج) کن حالات میں کس طرح کے کام کرنے ہوتے ہیں؟

(د) اس پیشے کو اپنانے کے لیے انسان میں کیا خوبیاں، صلاحیتیں اور تعلیمی قابلیت ہونی چاہیے؟

(ه) تنخواہیں، معاوضے کیا ہیں؟

- (و) مستقبل میں اس پیشہ کی ترقی اور اس میں آگے بڑھنے کے کیا مواقع ہیں؟
- 2- مختلف کاموں میں اپنی دلچسپی کا اندازہ لگانے کے لیے کیریئر انٹریسٹ چیک لسٹ (آپ کی دلچسپی کس پیشے میں ہے؟ دیکھیے صفحہ 104) کی سرگرمی سے مدد لیں۔
- 3- پڑھائی اور سیکھنے کو اپنی پہلی ترجیح بنائیں۔ امتحان میں اچھے نمبروں سے کامیابی یہ یقینی بنائے گی کہ آپ اسکول کے بعد کالج اور کالج کے بعد یونیورسٹی میں داخلے کے لیے اپنی پسند کے مضمون اور اپنی پسند کے کالج یا یونیورسٹی میں داخلہ لے سکیں۔
- یاد رکھیے کہ اچھی درس گاہ اور پیشہ ورانہ تعلیم کے ادارے میں، خاص طور پر میڈیکل اور انجینئرنگ کالج میں داخلہ میرٹ کی بنیاد پر ملتا ہے اور بعض اوقات میرٹ لسٹ میں نام صرف دو چار نمبروں کی وجہ سے شامل نہیں ہو پاتا۔

مستقبل کی تیاری ابھی سے

تعلیمی زندگی کے ہر مرحلے میں منزل پر نظر رکھیے

مختلف افراد اور اداروں نے ”کیریئر“ کی مختلف تعریفیں کی ہیں، ایک تعریف یہ ہے کہ ”تعلیم، ملازمت اور تفریح کے مختلف مواقع کے اس تسلسل کو کیریئر کہتے ہیں جو عمر بھر کے دوران آپ کے کام پر اثر ڈالتا ہے۔“

زندگی کے پیشہ ورانہ مرحلے (کیریئر) میں کامیاب ہونے کے لیے درج ذیل عناصر پر غور کرنا چاہیے:

- مناسب تعلیمی پس منظر
- مہارتوں کا وسیع علم
- نئی ٹیکنالوجی کا علم
- تبدیلی کو قبول کرنے کی صلاحیت

کیریئر کی تلاش کے چند اہم اقدامات یہ ہیں:

1- ذاتی جائزہ

ذاتی جائزے یا ذاتی تشخیص میں اپنی شخصیت کے درج ذیل پہلوؤں کے بارے میں

تفصیلی طور پر جاننے کی ضرورت ہوتی ہے:

- دلچسپیاں (پسند)
- مہارتیں اور صلاحیتیں
- ترجیحات
- تجربہ
- کام کی اقدار
- جذبہ یا تحریک

2- مختلف پیشوں سے واقفیت

- کام کی دنیا کے بارے میں معلومات حاصل کریں۔
- مختلف پیشوں اور صنعتوں کے بارے میں تحقیق کریں
- افراد اور مطبوعات (اخبارات، رسالے، کتابیں) سے مختلف پیشوں کے بارے میں معلومات جمع کریں۔ معلومات کے نکات ایک نوٹ بک میں لکھتے رہیں۔ اگر اخبار یا رسالے یا انٹرنیٹ کے مضامین ہیں تو ان کی فوٹو کاپی یا پرنٹ آؤٹ ایک فائل میں محفوظ کرتے جائیں۔

3- تعلیم کے دوران اہم مضامین کا انتخاب

- سوچ بچار اور تحقیق کے ذریعے پتا لگائیں کہ ذاتی دلچسپیوں کے تشخیصی جائزے کا پیشوں سے کیا تعلق ہے۔ موازنہ کریں اور اگر ان میں کوئی تضاد ہے تو اسے بھی سامنے رکھیں۔
- تعلیم کے لیے آپ نے جو اہم مضمون منتخب کیا ہے، کیا وہ آپ کی ذاتی دلچسپیوں، مہارتوں اور ترجیحات کے مطابق ہے؟

4- کیریئر کی تیاری

- اسکول (اور بعد میں کالج یونیورسٹی) کی سوسائٹیوں/کلبوں اور دیگر سرگرمیوں میں حصہ لیں۔
- کسی کمپنی یا کاروباری ادارے میں انٹرن شپ (کسی پیشہ ور ماہر کا مددگار بن کر کام کرنا) کریں یا کسی درس گاہ میں معاون استاد کے طور پر پڑھائیں۔
- گرمیوں کی چھٹیوں میں کام (ملازمت یا کاروبار) کریں۔
- اپنے محلے یا کسی سماجی تنظیم میں رضا کار کی حیثیت سے سماجی خدمت انجام دیں۔
- رضا کارانہ کام۔
- ایکسٹرنل شپ۔ یعنی مختصر مدت کے لیے کسی پیشہ ور ماہر کو اس کے کام کی جگہ کام کرتے ہوئے دیکھیں (اسے 'جا ب شیڈ و انگ' بھی کہتے ہیں)۔
- معلوماتی انٹرویو۔ جس پیشے میں آپ کی دلچسپی ہے، اس پیشے میں کام کرنے والے چند افراد سے، کام کے مواقع، ذمے داریوں، فائدے اور نقصانات کے بارے میں گفتگو کریں۔

جینے کے ہنر اور مہارتیں

- سیکھنے کے تین انداز
- آپ کس قسم کے طالب علم ہیں؟
- کس کے لیے کون سا کام؟
- آپ کے لیے کون سا پیشہ بہتر ہو سکتا ہے؟
- پیشوں کے 16 مجموعے اور آپ کی پسند کا پیشہ

سیکھنے کے تین انداز

معلومات حاصل کرنے، حاصل ہونے والی معلومات کو سمجھنے اور اس کی مدد سے مسئلے حل کرنے کے لیے ہم بنیادی طور پر تین طریقے استعمال کرتے ہیں:

1- سُننا

2- دیکھنا

3- پُھوننا

سب انسان سیکھنے کے لیے یہی طریقے استعمال کرتے ہیں لیکن ہر ایک کا انداز مختلف ہوتا ہے۔ کچھ لوگ سُن کر زیادہ سیکھتے ہیں، کچھ دیکھ کر اور کچھ چُھو کر۔

1- سُن کر سیکھنے والے

اگر آپ سن کر سیکھنے والے ہیں تو آپ سنی ہوئی باتوں کو دوسروں کے مقابلے میں زیادہ اچھی طرح سمجھ جاتے ہیں اور یاد رکھتے ہیں۔ دوسروں کی بات چیت یا آواز کے ذریعے جو معلومات ملتی ہیں وہ آپ کے ذہن میں محفوظ ہو جاتی ہیں اور لکھی ہوئی ہدایات کے مقابلے میں آپ ہدایات کو 'سُن' کر زیادہ بہتر سمجھ لیتے اور ذہن میں بٹھا لیتے ہیں۔ لکھی ہوئی چیزوں کو آپ اکثر بلند آواز سے پڑھتے ہیں کیونکہ آپ کے لیے ضروری ہے کہ انہیں سمجھنے

کے لیے آپ انہیں آواز کی شکل میں سنیں۔

سن کر سیکھنے والے جب بیزار (بور) ہوتے ہیں تو عام طور پر گنگناتے ہیں یا اپنے آپ سے یا دوسروں سے باتیں کرنے لگتے ہیں۔ دوسرے لوگ آپ کے بارے میں شاید یہ سمجھیں کہ آپ ان کی بات پر توجہ نہیں دے رہے، لیکن آپ ان کی ہر بات سن بھی رہے ہوتے ہیں اور اسے سمجھتے بھی ہیں۔

صلاحیت کیسے بڑھائیں

- نیچے دی گئی باتوں کے ذریعے آپ اپنی 'سن' کر سیکھنے کی صلاحیت میں اضافہ کر سکتے ہیں:
- ایسی جگہ بیٹھیں جہاں آواز صاف سنائی دے۔
- اپنی سماعت (کانوں کی سننے کی صلاحیت) کی جانچ کرتے رہیں اور جب ضرورت ہو تو کسی ماہر سے جانچ کرائیں۔
- نئے الفاظ سیکھنے کے لیے فلش کارڈ استعمال کریں، ان پر لکھے لفظ بلند آواز سے پڑھیں اور دہرائیں۔
- کہانیاں، اخبار، اسکول / کالج کا کام یا ہدایات بلند آواز سے پڑھیں۔
- نئے الفاظ کے بچے ریکارڈ کر لیں اور پھر اس ریکارڈنگ کو سنیں۔
- امتحان یا ٹیسٹ کے سوالات کو تھوڑی بلند آواز سے پڑھیں۔
- نئے سبق، یا کسی بھی نئی عبارت کو بلند آواز سے پڑھیں۔
- یاد رکھیں کہ اچھی طرح سیکھنے کے لیے ضروری ہے کہ آپ چیزوں کو صرف دیکھیں نہیں، بلکہ سنیں بھی۔

دیکھ کر سیکھنے والے

اگر آپ دیکھ کر سیکھنے والے ہیں تو آپ پڑھ کر یا تصویریں دیکھ کر زیادہ اچھی طرح

سیکھتے ہیں۔ آپ جو کچھ سیکھ رہے ہوتے ہیں اس کی تصویر آپ کے ذہن میں نقش ہو جاتی ہے اور آپ کے سیکھنے کا پہلا یا بنیادی طریقہ 'دیکھنا' اور 'سیکھنا' ہے۔

دیکھ کر سیکھنے والے عام طور پر صفائی پسند ہوتے ہیں۔ آپ چیزوں کو یاد رکھنے کے لیے آنکھیں بند کر کے ذہن میں ان کی تصویر بناتے ہیں۔ اگر آپ بیزار (بور) ہو رہے ہوں تو خود کو کسی چیز کو دیکھنے میں مشغول کر لیتے ہیں۔ بولی گئی ہدایات سمجھنے میں آپ کو مشکل ہو سکتی ہے اور آوازیں آسانی سے آپ کی توجہ بھٹکا سکتی ہیں۔ رنگ اور تصویری کہانیاں آپ کو پسند آتی ہیں۔

صلاحیت کیسے بڑھائیں

- اپنی 'دیکھ کر سیکھنے' کی صلاحیت بڑھانے کے لیے ان مشوروں پر عمل کریں:
- کوشش کریں کہ کلاس میں سب سے آگے یا اگلی صفوں میں بیٹھیں۔
- ہر سال اپنی آنکھوں کا معائنہ کرائیں۔
- نئے الفاظ سیکھنے کے لیے فلش کارڈ استعمال کریں۔
- ان چیزوں کو اپنے تخیل میں دیکھنے کی کوشش کریں، جن کی آواز سنائی دے (مثلاً بہتے پانی کی آواز) یا جن کے بارے میں آپ پڑھ رہے ہوں۔
- سبق یا مضمون کے اہم الفاظ، خیال یا ہدایات کو لکھ لیں۔
- کسی نئے تصور کو سمجھانے کے لیے اس کی تصویر یا خاکہ بنائیں اور پھر اس کی وضاحت کریں۔
- چیزوں کو رنگوں کی علامت (کوڈ) دیں۔
- سبق یاد کرتے وقت یا مطالعے کے دوران اپنی توجہ بھٹکنے نہ دیں۔
- یاد رکھیں کہ اچھی طرح سیکھنے کے لیے ضروری ہے کہ آپ چیزوں کو دیکھیں، صرف سنیں نہیں۔

’چھو کر‘ سیکھنے والے

اگر آپ ’چھو کر سیکھنے والے‘ ہیں تو آپ چیزوں کو ان کے لمس سے یا خود کام کر کے زیادہ بہتر سیکھتے ہیں۔ چیزوں اور اشیاء کی جسمانی حرکت آپ کو یاد رہتی ہے اور آپ انہیں سمجھ لیتے ہیں۔ آپ اپنے ہاتھوں سے چیزوں کو چھو کر، انہیں اٹھا کر، حرکت دے کر، بنا کر یا جو سیکھا ہے اس کا خاکہ یا تصویر بنا کر زیادہ بہتر طور پر سمجھتے ہیں۔ ایسے کاموں کو آپ آسانی سے اور جلد سیکھ لیتے ہیں جن میں کوئی سرگرمی شامل ہو۔ آپ کو جسمانی طور پر فعال اور سرگرم رہنے کی ضرورت پڑتی ہے۔ اس کے ساتھ آپ کو وقفے بھی چاہیے ہوتے ہیں۔ بولتے وقت آپ اپنے ہاتھوں اور ہاتھوں کے اشاروں سے کام لیتے ہیں اور دیر تک کسی جگہ بیٹھے رہنا (نچلا بیٹھنا) آپ کے لیے مشکل ہوتا ہے۔

’چھو کر سیکھنے والے‘ چیزوں (مثلاً کھلونوں) کو کھول کر پرزے پرزے کر دیتے ہیں اور پھر انہیں جوڑنے کی کوشش کرتے ہیں۔ جب آپ ’بیزار‘ (بور) ہو جاتے ہیں تو ادھر ادھر گھومنا شروع کر دیتے ہیں۔ آپ میں مضبوط جسم کی خوبیاں ہو سکتی ہیں اور آپ کام کو مربوط طریقے سے کر سکتے ہیں۔ اپنے ہاتھ سے آپ جو کام کرتے ہیں وہ اچھی طرح یاد رہتا ہے لیکن سنی ہوئی باتوں (سبق اہدایات) یا دیکھی ہوئی چیزوں (سبق کی عبارت/اشیاء) کو یاد رکھنے میں مشکل ہوتی ہے۔ آپ اکثر چھو کر اپنی بات دوسروں تک پہنچاتے ہیں اور دوسرے چھو کر، مثلاً پشت پر تھپتھا کر آپ کو شاباش دیں تو آپ کو زیادہ خوشی ہوتی ہے۔

صلاحیت کیسے بڑھائیں

چھو کر سیکھنے کی صلاحیت میں اضافے کے لیے آپ ان مشوروں پر عمل کر سکتے ہیں:
ایسی سرگرمیوں میں حصہ لیں جن میں چیزوں کو چھونے، بنانے، حرکت دینے، اٹھانے یا کھینچنے کی ضرورت پڑتی ہے۔

- ہاتھ سے کیے جانے والے کام کثرت سے کریں، مثلاً آرٹ پروجیکٹ، چلنے کی مشق یا کہانیوں کو ڈراما بنا کر پیش کرنا۔
- پڑھتے یا مطالعہ کرتے وقت چہل قدمی کرنے، کرسی پر آگے پیچھے جھولنے، چیونگم چبانے میں کوئی حرج نہیں ہے۔
- خیالات اور تصورات کو واضح شکل دینے کے لیے فلش کارڈ اس طرح ترتیب دیں کہ تصویروں یا الفاظ سے آپ کی سوچ سامنے آجائے۔
- الفاظ کے سچے یاد کرنے کے لیے لفظ کے حروفوں پر انگلی پھیریں۔
- پڑھتے یا سبق یاد کرتے یا مطالعے کے وقت تھوڑی تھوڑی دیر کے وقفے لیں۔ یہ وقفے لمبے نہیں ہونے چاہئیں۔
- سیکھنے کے دوران پنسل سے میز بجانے، پاؤں ہلانے یا ہاتھ میں کوئی چیز گھمانے میں کوئی حرج نہیں ہے۔
- سیکھے ہوئے سبق یا عبارت کو اچھی طرح یاد رکھنے کے لیے کمپیوٹر استعمال کریں (سبق، مضمون، عبارت کی اہم باتیں کمپیوٹر پر ٹائپ کریں)۔
- یاد رکھیں کہ آپ صرف پڑھنے یا سننے کے مقابلے میں چیزوں اور کاموں کو خود کر کے زیادہ اچھی طرح سیکھتے ہیں۔

سرگرمی

آپ کس قسم کے طالب علم ہیں؟

نیچے دیا گیا خاکہ پُر کریں اور جو نتیجہ آئے اس کی روشنی میں اپنا جائزہ لیں کہ آپ کیسے طالب علم ہیں اور اپنی کارکردگی بہتر بنانے کے لیے کیا کر سکتے ہیں۔

صحیح ہے	کسی حد تک صحیح ہے	صحیح نہیں ہے	آپ کی سوچ اور رویہ
			میں خیال رکھتا ہوں کہ اسکول میں اچھی کارکردگی دکھاؤں
			میں ہر روز اسکول میں بہترین کام کرنے کی کوشش کرتا ہوں
			میں اپنا ہوم ورک مکمل کرتا ہوں
			جو سبق پڑھتا ہوں اسے سمجھتا ہوں
			کلاس میں مجھے جن چیزوں کی ضرورت ہوتی ہے وہ میرے پاس ہوتی ہیں
			تمام ٹیچرز سے میرے اچھے تعلقات ہیں اور وہ مجھ سے خوش ہیں
			میں کلاس میں اچھی طرح نوٹس لیتا ہوں
			امتحان / ٹیسٹ دینے میں میں اچھا ہوں
			میں کلاس میں سوال پوچھتا ہوں اور ٹیچر کے سوالوں کے جواب دیتا ہوں
			امتحان میں جتنے نمبر آتے ہیں میں ان سے مطمئن ہوں

پوائنٹس دیکھیے:

پہلے کالم ”صحیح ہے“ کے ہر (✓) نشان کے 2 پوائنٹس ہیں۔

آپ کے کل پوائنٹس

دوسرے کالم ”کسی حد تک صحیح ہے“ کے ہر (✓) نشان کا 1 پوائنٹ ہے۔

آپ کے کل پوائنٹس

تیسرے کالم ”صحیح نہیں ہے“ کے ہر (✓) نشان کا صفر پوائنٹ ہے۔

آپ کے کل پوائنٹس

نتیجہ:

اگر آپ نے 15 سے 20 پوائنٹس تک حاصل کیے ہیں تو آپ بہت اچھے طالب علم / طالبہ ہیں۔ اسی طرح محنت جاری رکھیے۔

اگر آپ نے 10 سے 19 پوائنٹس تک حاصل کیے ہیں تو آپ خاصے بہتر ہیں۔ دیکھیے اور کوشش کیجیے کہ کس طرح مزید بہتر بنا سکتے ہیں۔

اگر آپ نے 5 سے 9 پوائنٹس تک حاصل کیے ہیں تو آپ ٹھیک ہیں، لیکن خود کو بہتر بنا سکتے ہیں۔ اپنے ٹیچر اور والدین سے پوچھیے کہ مزید بہتر کارکردگی کے لیے آپ کو کیا کرنا چاہیے۔

اگر آپ نے 0 سے 4 پوائنٹس تک حاصل کیے ہیں تو اس کا مطلب ہے کہ اسکول میں آپ کو مشکل کا سامنا ہے۔ لیکن آپ اپنے والدین اور ٹیچر سے کہہ سکتے ہیں وہ اسکول میں بہتر کارکردگی حاصل کرنے میں آپ کی مدد کریں:

پڑھنے لکھنے کی اچھی عادتوں کا مطلب ہے ← امتحان میں اچھے نمبر

امتحان میں اچھے نمبروں کا مطلب ہے ← مستقبل میں اچھے مواقع (ملازمت / کاروبار)

مستقبل میں اچھے مواقع کا مطلب ہے ← اچھی زندگی!

کیریئر میں آپ کی دلچسپی کے شعبے کون سے ہو سکتے ہیں

کس کے لیے کون سا کام؟

تحقیق کی بنیاد پر لوگوں کی دلچسپی کے شعبے اور کاموں کی تقسیم

دنیا میں تقریباً سات ارب انسان ہیں اور شاید چند ہزار پیشے ہیں۔ ہر انسان کی دلچسپی، شوق، تعلیم، مہارتیں اور صلاحیتیں مختلف ہوتی ہیں۔ اسی طرح دنیا میں کیے جانے والے کام بھی مختلف طرح کے ہوتے ہیں۔ امریکی محقق، اور ماہر نفسیات، ڈاکٹر جان ہالینڈ نے یہ نظریہ پیش کیا کہ اگر لوگوں کو ان کی شخصیت اور پسند کے مطابق کام دیا جائے تو وہ اپنی پیشہ ورانہ زندگی میں کامیاب رہتے ہیں۔

اس نظریے کی بنیاد پر ”ہالینڈ کوڈ“ بنایا گیا جو ایک سادا اور ڈھیلا ڈھالا خاکہ ہے۔ اس خاکے میں کام کی نوعیت اور ماحول کی بنیاد پر لوگوں کی درجہ بندی کی گئی ہے۔ ڈاکٹر ہالینڈ نے لوگوں کی درج ذیل 16 اقسام کی نشان دہی کی:

- 1- حقیقت پسند (یا خود کام کرنے والے)
- 2- تحقیق و تفتیش پسند (سوچ بچار کرنے والے)
- 3- فنکار (تخلیق کرنے والے)

4- سماجی مزاج کے حامل (مدد کرنے والے)

5- کاروباری (ترغیب دینے والے)

6- روایت پسند (منظم کرنے والے)

لوگوں کو ان کی پسند کے کام کے لیے منتخب کیا جائے تو وہ خوب ترقی کرتے ہیں اور کام بھی بہتر انداز میں ہوتا ہے۔ ڈاکٹر ہالینڈ کا کہنا ہے کہ ”اپنی پسند سے کسی پیشے کا انتخاب فرد کی شخصیت کا اظہار ہوتا ہے۔“ ان کا کہنا ہے کہ اس نظریے سے یہ نہیں سمجھنا چاہیے کہ دنیا میں صرف ان ہی 6 اقسام کے لوگ ہی۔ یہ درجہ بندی ایک سادہ خاکہ فراہم کرتی ہے، جس کی مدد سے کوئی فرد ان 6 نمونوں میں اپنی مشابہت تلاش کر سکتا ہے۔ دنیا کے مختلف پیشے اور کام کے ماحول کو بھی اس درجہ بندی کے مطابق تقسیم کیا جاسکتا ہے۔

مختلف مزاج اور شخصیت کے لوگوں کو کام کرنے کے مختلف ماحول میں سے کوئی ماحول اپنی پسند کا لگے گا۔ ممکن ہے کہ پیشوں کے ان چھ گروپوں میں سے کئی پیشے آپ کی دلچسپی کے ہوں لیکن بنیادی طور پر دو یا تین شعبے ایسے ہوں گے جو آپ کو زیادہ پسند آ رہے ہوں گے۔ ان دو یا تین گروپوں کے ابتدائی حرف آپ کا ”ہالینڈ کوڈ“ ہے۔ مثال کے طور پر اگر آپ کا کوڈ ”RES“ ہے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کی شخصیت ”حقیقت پسند“ (Realistic) قسم کی ہے اور اس سے کم درجے پر ’کاروباری‘ (Enterprising) قسم کی اور سب سے کم درجے پر ’سماجی‘ (Social) قسم کی۔

باقی تین گروپوں کے ابتدائی حروف جو آپ کے ’کوڈ‘ میں شامل نہیں ہیں، وہ آپ کی نہایت کم دلچسپی کے ہیں۔

اکثر لوگ اور اکثر کام ہالینڈ انٹریسٹ گروپ کے دو یا تین گروپوں پر مشتمل، یعنی ملے جلے ہوتے ہیں۔ وہ لوگ اپنے کام اور پیشے سے زیادہ خوش اور مطمئن ہوتے ہیں جن کا کام ان کے مزاج کے مطابق ہو۔ انسانوں کے مزاج اور کام سے مطابقت رکھنے والے

یعنی کے سبب

چھ گروپ یہ ہیں:

1- حقیقت پسند یا ہاتھ سے کام کرنے والے (Realistic or Doers)

جن لوگوں میں اتھلیٹک صلاحیت ہوتی ہے، وہ چیزوں، مشینوں، اوزاروں، پلانٹس یا جانوروں کے ساتھ کام کرنا یا بیرونی ماحول میں کام کرنا پسند کرتے ہیں۔

2- تفتیش پسند یا سوچنے اور غور و فکر کرنے والے

(Investigative or Thinkers)

اس گروپ میں وہ افراد شامل ہیں جن کا مشاہدہ تیز ہوتا ہے، ہر بات اچیز کو غور سے سنتے اور دیکھتے ہیں، سیکھتے ہیں، تفتیش کرتے ہیں، تجزیہ کرتے ہیں اور پرکھتے ہیں یا مسئلے کو حل کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

3- فنکار یا تخلیق کار (Artistic or Creators)

اس گروپ کے لوگ فنکارانہ خوبیوں کے حامل ہوتے ہیں۔ وہ نئی، جدت پسند سوچ رکھتے ہیں یا ان میں وجدان کی صلاحیت ہوتی ہے اور یہ اپنے تخیل اور تخلیقی سوچ سے کام لے کر اجنبی یا سہولتوں سے محروم ماحول اور حالات میں کام کرنا پسند کرتے ہیں۔

4- سماجی، میل جول پسند یا مددگار (Social or Helpers)

یہ افراد دوسرے لوگوں کے ساتھ مل کر کام کرتے ہیں، وہ دوسروں کو معلومات پہنچاتے ہیں، ان کی فکر کو آزاد اور روشن خیال بناتے ہیں، ان کی مدد کرتے ہیں۔ لوگوں کو تربیت دیتے ہیں یا ان کا علاج کرتے ہیں یا گفتگو کی مہارت رکھتے ہیں۔

5- کاروباری مزاج والے یا ترغیب دینے والے

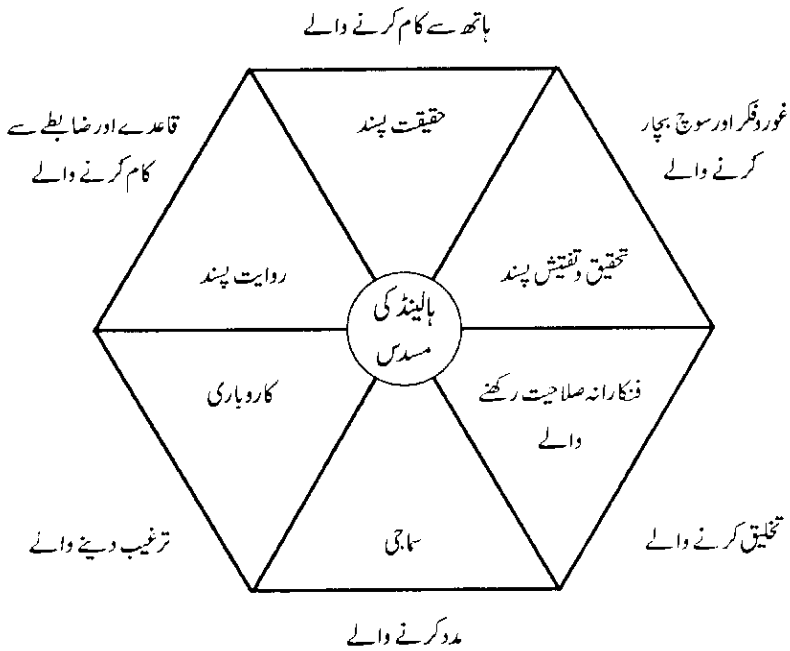
(Enterprising or Persuaders)

اس گروپ میں وہ لوگ شامل ہیں جو دوسرے لوگوں کے ساتھ کام کرتے ہیں، دوسروں

پر اثر انداز ہوتے ہیں انہیں ترغیب دیتے ہیں، ان کی قیادت کرتے ہیں یا تنظیم یا ادارے کے مقاصد حاصل کرنے یا معاشی مقاصد کے لیے لوگوں اور چیزوں کو منظم کرتے ہیں۔

6۔ روایت پسند یا منظم کرنے والے (Conventional or Organizers)

یہ لوگ اعداد و شمار اور بنیادی کوائف (ڈیٹا) کے ساتھ کام کرنا پسند کرتے ہیں۔ ان میں ہندسوں کے استعمال کی صلاحیت ہوتی ہے، کام کو نہایت تفصیل سے مکمل کرتے ہیں یا دوسروں کی ہدایت پر اچھی طرح عمل کرتے ہیں۔



اس مضمون کے اگلے حصے میں دو مشقیں دی گئی ہیں، جن کی مدد سے آپ کو اپنا ہالینڈ کوڈ جاننے میں مدد ملے گی۔

ضروری بات: یاد رکھیے کہ عمر، علم، تجربے اور مشاہدے کے ساتھ انسان کی دلچسپیاں تبدیل ہوتی رہتی ہیں۔ آج آپ کا 'ہالینڈ کوڈ' کچھ عرصے بعد تبدیل ہو سکتا ہے۔ سیکنڈری اسکول سے کالج تک کی تعلیم کے مرحلے میں طالب علم کی دلچسپی کے مضامین میں بھی رد و بدل ہو سکتا ہے۔ اپنی پسند ناپسند اور رجحانات پر نظر رکھیے اور مستقبل کو ذہن میں رکھتے ہوئے، اپنی پیشہ ورانہ زندگی کے بارے میں کام کرتے رہیے۔ کام کا مطلب ہے اپنی دلچسپی کے پیشوں کے بارے میں معلومات حاصل کرنا، اپنی صلاحیتوں اور خوبیوں کا اندازہ لگانا، تعلیمی میدان میں اچھی کارکردگی اور تعلیم کے ساتھ اسکول کی ہم نصابی سرگرمیوں اور سماجی کاموں میں حصہ لینا۔

آپ کے لیے کون سا پیشہ بہتر ہو سکتا ہے؟

اپنی صلاحیتوں، شوق اور مہارتوں کے مطابق پیشہ (کیریئر) تلاش کرنے کا ایک طریقہ یہ ہے کہ آپ ان چیزوں اور کاموں کے بارے میں سوچیں جو آپ کو پسند ہیں اور آپ انہیں آسانی سے اور اچھی طرح کر لیتے ہیں۔

نیچے دیے گئے چارٹ میں اس چیز/کام کے آگے کا نشان لگائیے جو آپ کو پسند ہے اور آپ کو وہ کام کرنے میں لطف آتا ہے۔

□ یہ کام میں اچھی طرح کرتا ہوں: جو کام اپنے ہاتھوں سے کرنا ہوں، جو کام مشینوں اور اوزاروں سے کرنا ہوں اور/یا چیزیں بنانی ہوں اور انہیں ٹھیک کرنا ہو۔

آپ ان پیشوں میں شوق سے کام کر سکتے ہیں:		
پائلٹ	انجینئر	کارپینٹر (بردھنی)
پلمبر	فارمافر	شیف (اعلیٰ باورچی)
ٹرک ڈرائیور	ملکنک	الیکٹریشن

□ یہ کام میں اچھی طرح کرتا ہوں: ریاضی (حساب) اور سائنس کی پڑھائی، مسئلے اور پزل حل کرنا، اور ایسا کمپیوٹر سے کام کرنا۔

آپ ان پیشوں میں شوق سے کام کر سکتے ہیں:		
ماہر موسمیات	اچھا مکالمہ کرنے والا	اکاؤنٹینٹ
ماہر علم ادویہ	موقعہ اردات پر تفتیش	آرکیٹیکٹ
(فارمیسیٹ)	کرنے والا	خلا باز
سائنس داں	ڈیٹا سیکوریٹی آفیسر	بائیولوجسٹ
ماہر شماریات	ڈاکٹر	کیمسٹ
(اسٹیٹسٹک کا ماہر)	انجینئر	کمپیوٹر پروگرامر
سٹم اینالسٹ	مالیاتی مشیر	کمپیوٹر ٹیکنیشن
ماہر امراض حیوانات	ماہر جینیات	
ویڈیو گیم ڈیزائنر		
ویب ڈیزائنر		

□ یہ کام میں اچھی طرح کرتا ہوں: کسی منصوبے کی قیادت اور لوگوں کی رہنمائی، اشیاء یا خیالات کی فروخت اور ایسا لوگوں کا انچارج۔

آپ ان پیشوں میں شوق سے کام کر سکتے ہیں:		
ریئل اسٹیٹ ایجنٹ	منیجر	ایڈورٹائزنگ ایگزیکٹیو
سیلز مین اپرسن	شعبہ قانون کے کارکن	انسورنس ایجنٹ
اسٹاک بروکر	سیاستدان	وکیل

□ یہ کام میں اچھی طرح کرتا ہوں: گانا گانا، اداکاری، رقص، موسیقی کے ساز بجانا، تخلیقی کام (لکھنا، مصوری وغیرہ)، اور ایسا دوسروں کے سامنے تقریر کرنا یا فن کا مظاہرہ کرنا۔

آپ ان پیشوں میں شوق سے کام کر سکتے ہیں:		
پرڈیوسر	ایڈیٹر	آرٹ ٹیچر
رپورٹر	لینڈ اسکیپر	ڈیزائنر
گلوکار	لابریئرین	ڈائریکٹر
گانے لکھنے والا	مارکیٹنگ ایگزیکٹو	مصور
ٹیچر	موسیقار	ادا کار
مصنف	ٹی وی نیوز انکر	ایجنٹ
	فوٹو گرافر	ایڈیٹر

□ یہ کام میں اچھی طرح کرتا ہوں: دوسروں کے مسائل حل کرنے میں مدد دینا، اس کام میں دوسروں کی مدد کرنا کہ وہ خود کو بہتر محسوس کریں، اور ایسا لوگوں کو یہ سکھانا کہ کام کیسے کیا جائے۔

آپ ان پیشوں میں شوق سے کام کر سکتے ہیں:		
چیئر آپریٹر	طبی معاون عملے کے رکن	ماہر حفظانِ صحت
کوچ	ٹیچر	لابریئرین
کونسلر	معالج	نرس
	تربیت کار	ماہر غذا ایت

□ یہ کام میں اچھی طرح کرتا ہوں: ہندسوں کے ساتھ کام، منظم طریقے سے کام کرنا اور ایاطے شدہ منصوبے پر عمل کرنا۔

آپ ان پیشوں میں شوق سے کام کر سکتے ہیں:		
پے رول کلرک پوسٹل کلرک سیکریٹری	ڈیٹا انٹری اسپیشلسٹ ڈیسک کلرک فائل کلرک	انتظامی کاموں کا معاون بینک کیشیئر بک کیپر کورٹ رپورٹر

□ یہ کام میں اچھی طرح کرتا ہوں: تاریخ یا جغرافیے کے بارے میں جاننا اور سیکھنا، خاندان اور گھر کا خیال رکھنا، اور ایوانڈسٹرل ٹیکنالوجی کی کلاسوں میں شریک ہونا۔

آپ ان پیشوں میں شوق سے کام کر سکتے ہیں:		
سروریز ٹورگائیڈ ٹریول ایجنٹ ویلڈر	کامپیوٹولوجسٹ تاریخ داں ملکنگ سیاستدان	ماہر آثار قدیمہ کارپینٹر شیف بچوں کی نگہداشت کرنے والا

پیشوں کے 16 مجموعے اور آپ کی پسند کا پیشہ

آپ کی پسند کا پیشہ کون سا ہے؟ ماہرین نے دنیا کے مختلف پیشوں کو 16 گروپوں میں تقسیم کیا ہے، انھیں ”کیریئر کلسٹرز“ کہتے ہیں (پیشوں کی فہرست صفحہ 175 پر دیکھیے)۔ پیشوں کے ان 16 گروپوں میں سے کوئی پیشہ یا ایک سے زیادہ پیشے آپ کی دلچسپی کے ہو سکتے ہیں۔ اپنی پسند کے پیشے یا پیشوں کا اندازہ لگانے کے لیے یہ مشق کیجیے۔

سرگرمی

یہ بالکل ابتدائی نوعیت کا جائزہ فارم ہے جس سے آپ کو یہ جاننے میں مدد مل سکتی ہے کہ آپ کی دلچسپی کس پیشے (کیریئر) میں ہے۔ آٹھویں جماعت کا میاب کرنے کے بعد آگے کی تعلیم کے لیے جب مضامین اور گروپ (سائنس، آرٹس، کامرس، زراعت، انڈسٹریل آرٹس وغیرہ) کے انتخاب کا وقت آتا ہے، تب آپ کو آسانی ہوگی کہ ایسے مضامین لے سکیں جو آپ کی دلچسپی کے پیشے سے تعلق رکھتے ہوں (مثلاً سائنس گروپ میں بیالوجی یا کمپیوٹر)۔

ہدایات

- نیچے ایک سے سولہ نمبر تک 16 خانے دیے گئے ہیں۔ ہر خانے میں سات (7) سرگرمیاں یا کیے جانے والے کام بیان کیے گئے ہیں۔ ہر خانے میں جو کام آپ کو پسند ہیں، ان کے نمبر پر دائرہ بنائیے۔ ہر خانے کے دائروں کی تعداد کو اس خانے کے آخر میں ”خانے کے کل دائرے“ کے آگے لکھیے۔
- جس نمبر کے خانے میں سب سے زیادہ دائرے ہیں، پیشوں کے گروپ کی فہرست میں اس نمبر کے پیشوں پر غور کیجیے کہ اس گروپ میں آپ کی دلچسپی کے پیشے ہو سکتے ہیں۔
- جائزہ فارم توجہ اور خاموشی سے پُر کیجیے۔
- جب آپ فارم مکمل کر لیں اور اپنا کیریئر کوڈ لکھ لیں تو صفحہ 114 پر دیے گئے مختلف پیشوں کے گروپ میں دیے گئے پیشوں کے نام پڑھیں اور دیکھیں کہ آپ کا کیریئر کوڈ کس پیشے یا کن پیشوں سے ملتا جلتا ہے۔
- اس جائزے کے نتیجے کی روشنی میں اور اپنے پچھلے امتحان کے نتیجے کو سامنے رکھ کر تعلیم کے اگلے مرحلے کے لیے اپنے مضامین کے انتخاب پر غور کر سکتے ہیں۔
- جائزے کا خاکہ اگلے صفحے پر دیکھیے۔

خانہ 2 سرگرمیاں جو میں کرنا چاہوں گا
<p>1- نقشے اور ایاد ہدایات پڑھنا اور سمجھ کر عمل کرنا</p> <p>2- ذہن میں تصویر بنانا کہ تیار ہونے کے بعد کیا چیز بنے گی</p> <p>3- اپنے ہاتھ سے کام کرنا</p> <p>4- کام کرنا جن میں درست نتائج چاہیے ہوں</p> <p>5- ٹیکنیکل مسائل حل کرنا</p> <p>6- خوبصورت، تاریخی اور دلچسپ عمارتیں دیکھنا اور ان سے سیکھنا</p> <p>7- منطقی اور درجہ بہ درجہ طریقہ اختیار کرنا</p>
<input type="checkbox"/> خانہ 2 کے کل دائرے

خانہ 1 سرگرمیاں جو میں کرنا چاہوں گا
<p>1- جاننا کہ چیزیں کیسے آگتی اور زندہ رہتی ہیں</p> <p>2- زمین کی قدرتی وسائل بہتر سے بہتر استعمال کرنا</p> <p>3- شکار کرنا یا اور مچھلی پکڑنا</p> <p>4- ماحول کا تحفظ کرنا</p> <p>5- ہر قسم کے موسم میں گھر سے باہر ہونا</p> <p>6- منصوبہ بندی کرنا، بجٹ بنانا اور چیزوں یا کاموں کا ریکارڈ رکھنا</p> <p>7- مشینیں چلانا اور انہیں اچھی حالت میں رکھنا</p>
<input type="checkbox"/> خانہ 1 کے کل دائرے

خانہ 4 سرگرمیاں جو میں کرنا چاہوں گا
<p>1- روز کے کام اور سرگرمیاں انجام دینا، لیکن ضرورت کے مطابق ردوبدل کے لیے تیار رہنا</p> <p>2- ہندسوں اور اعداد کے کام اور تفصیلی معلومات</p> <p>3- گروپ کی قیادت کرنا</p> <p>4- لوگوں سے کاروباری تعلقات قائم کرنا</p> <p>5- کمپیوٹر پروگراموں کے ساتھ کام</p> <p>6- رپورٹیں تیار کرنا اور خیالات دوسروں کو پہنچانا</p> <p>7- قریبی نگرانی کے بغیر اپنے کام کرنا اور ہدایت پر عمل کرنا</p>
<input type="checkbox"/> خانہ 4 کے کل دائرے

خانہ 3 سرگرمیاں جو میں کرنا چاہوں گا
<p>1- دوسروں کو نئی معلومات پہنچانے کے لیے اپنا تخیل استعمال کرنا</p> <p>2- دوسروں کے سامنے کارکردگی کا مظاہرہ کرنا</p> <p>3- پڑھنا اور لکھنا</p> <p>4- کوئی ساز بجانا</p> <p>5- تخلیقی اور فنکارانہ سرگرمیوں کا مظاہرہ کرنا</p> <p>6- ویڈیو اور ریکارڈنگ ٹیکنالوجی استعمال کرنا</p> <p>7- بروشر اور پوسٹرز ڈیزائن کرنا</p>
<input type="checkbox"/> خانہ 3 کے کل دائرے

خانہ 6 سرگرمیاں جو میں کرنا چاہوں گا	خانہ 5 سرگرمیاں جو میں کرنا چاہوں گا
1- اعداد، ہندسوں والے کام کرنا 2- وقت پر کام مکمل کرنا 3- دستیاب حقائق کی بنیاد پر پیش گوئی کرنا 4- کام کرنے کے قواعد و ضوابط پر عمل کرنا 5- مالیاتی معلومات کا تجزیہ کرنا اور دوسروں کو سمجھانا 6- دولت یا رقم کو درستی اور دیانت داری سے برتنا 7- اپنے لباس اور ظاہری شکل صورت پر فخر کرنا	1- مختلف طرح کے لوگوں سے بات چیت کرنا 2- ہوم ورک مکمل کرنے اور نئی چیزیں سیکھنے میں دوسروں کی مدد کرنا 3- اسکول جانا 4- دوسروں کے لیے سرگرمیوں کی منصوبہ بندی کرنا اور ہدایات دینا 5- ایک وقت میں کئی ذمے داریاں انجام دینا 6- نئی معلومات حاصل کرنا 7- مشکلات پر قابو پانے میں دوسروں کی مدد کرنا
<input type="checkbox"/> خانہ 6 کے کل دائرے	<input type="checkbox"/> خانہ 5 کے کل دائرے

خانہ 8 سرگرمیاں جو میں کرنا چاہوں گا	خانہ 7 سرگرمیاں جو میں کرنا چاہوں گا
1- دباؤ میں کام کرنا 2- بیمار افراد اور جانوروں کی مدد کرنا 3- دلیل اور معلومات کی بنیاد پر فیصلے کرنا 4- صحت اور سائنس کی کلاسوں میں شرکت 5- ہنگامی حالت میں فوری اور فہر سکون طور پر رد عمل 6- ٹیم کے ساتھ کام کرنا 7- رہنما اصولوں پر سختی سے عمل اور سخت معیارات پر پورا عمل	1- سیاست میں حصہ لینا 2- خیالات اور موضوعات پر مذاکرات اور بحث کرنا 3- سرگرمیوں کی منصوبہ بندی اور دوسروں کے ساتھ باہمی تعاون سے کام کرنا 4- تفصیلات اور جزویات پر توجہ دینا اور عمل کرنا 5- ایسے فرائض انجام دینا جن کی نوعیت اکثر تبدیل ہوتی رہتی ہے 6- معلومات کا تجزیہ کرنا اور دوسروں کو سمجھانا 7- سفر کرنا اور نئی چیزیں دیکھنا
<input type="checkbox"/> خانہ 8 کے کل دائرے	<input type="checkbox"/> خانہ 7 کے کل دائرے

خانہ 10 سرگرمیاں جو میں کرنا چاہوں گا
1- لوگوں، ان کی ضرورتوں اور مسائل کا خیال رکھنا 2- سماجی کام اور ایسا کارانہ کام میں حصہ لینا 3- دوسروں کے نقطہ نظر کو سننا 4- بہترین طریقے سے دوسروں کی مدد کرنا 5- ننھے بچوں سے ضعیف افراد تک سب کے ساتھ کام کرنا 6- کام کرنے کے نئے طریقے سوچنا 7- مختلف طرح کے لوگوں کو دوست بنانا
<input type="checkbox"/> خانہ 10 کے کل دائرے

خانہ 9 سرگرمیاں جو میں کرنا چاہوں گا
1- نئی جگہوں اور سرگرمیوں کی تحقیق کرنا 2- ہر عمر اور ہر قسم کے لوگوں کے ساتھ کام کرنا 3- ایسی سرگرمیاں منعقد کرنا جن میں دوسرے لطف اٹھائیں 4- کام کا ایسا نام ٹیبل جس میں ردوبدل ممکن ہو 5- فیصلے کرنے میں دوسروں کی مدد کرنا 6- عقل مندی اور خوش اخلاقی کے ساتھ دوسروں سے باسانی گفتگو 7- دوسری تہذیبوں کے بارے میں سیکھنا
<input type="checkbox"/> خانہ 9 کے کل دائرے

خانہ 12 سرگرمیاں جو میں کرنا چاہوں گا
1- سخت دباؤ میں یا خطرے کی موجودگی میں کام کرنا 2- اپنے مشاہدات کی بنیاد پر فیصلے کرنا 3- دوسروں کے ساتھ میل جول 4- اقتدار اختیار میں رہنا 5- قانون اور ضابطوں کا احترام 6- بحث کرنا اور دلیل سے بات منوانا 7- لوگوں کے رویے کا مشاہدہ اور تجزیہ
<input type="checkbox"/> خانہ 12 کے کل دائرے

خانہ 11 سرگرمیاں جو میں کرنا چاہوں گا
1- کمپیوٹر پر کام کرنا 2- پیچیدہ مسائل کو دلیل کی بنیاد پر حل کرنا 3- مشینیں، تکنیکیں اور کام کے طریقے استعمال کرنا 4- ٹیکنیکل مواد اور ڈایا گرام پڑھنا اور تکنیکی مسائل حل کرنا 5- تہذیبی قبول کرنا 6- ویڈیو گیمز کھیلنا اور سمجھنا کہ وہ کیسے کام کرتے ہیں 7- بھٹکے بغیر طویل وقت تک توجہ مرکوز رکھنا
<input type="checkbox"/> خانہ 11 کے کل دائرے

خانہ 14 سرگرمیاں جو میں کرنا چاہوں گا	خانہ 13 سرگرمیاں جو میں کرنا چاہوں گا
1- خریداری کرنا اور بازار جانا 2- انچارج ہونا 3- اشیا کی سجاوٹ اور خیالات کا فروغ 4- پریزنٹیشن دینا اور عوامی خطاب کرنا 5- لوگوں کو اشیا خریدنے کی ترغیب دینا یا سرگرمیوں میں حصہ لینے پر آمادہ کرنا 6- اپنے خیالات دوسروں تک پہنچانا 7- آمدنی کے مواقع سے فائدہ اٹھانا	1- اپنے ہاتھ سے کام کرنا اور اس طرح سیکھنا 2- چیزیں ترتیب دینا 3- روز کے کام منظم کرنا اور بالکل درست کام کرنا 4- ایسی سرگرمیاں انجام دینا جن کے عملی نتائج برآمد ہوں 5- مسائل کے حل میں ریاضی کا استعمال 6- دستی اور مشینی اوزار استعمال کرنا 7- سادہ ڈرائنگ کی مدد سے اشیا کا سہ جہتی (تھری ڈائمنیشنل) کا تصور کرنا
<input type="checkbox"/> خانہ 14 کے کل دائرے	<input type="checkbox"/> خانہ 13 کے کل دائرے

خانہ 16 سرگرمیاں جو میں کرنا چاہوں گا	خانہ 15 سرگرمیاں جو میں کرنا چاہوں گا
1- سفر کرنا 2- عمدہ بصارت اور فوری ردعمل کی صلاحیت 3- مکینیکل مسائل حل کرنا 4- باکفایت کام کرنے والے طریقے ڈیزائن کرنا 5- ضرورتوں کا اندازہ کرنا اور ان کے لیے تیار رہنا 6- ڈرائیونگ یا سواری کرنا 7- چیزوں کو ایک سے دوسری جگہ منتقل کرنا	1- کلیوں (فارمولوں) کی تشریح کرنا 2- سوالات کے جوابات تلاش کرنا 3- تجربہ گاہ (لیبارٹری) میں کام کرنا 4- معلوم کرنا کہ چیزیں کیسے کام کرتی ہیں اور نئی چیزوں کی تحقیق 5- نئی میکانولوجی کھوجنا 6- کام انجام دینے کے بہترین طریقے کا تجربہ کرنا 7- تفصیلات اور جزئیات پر توجہ دینا اور چیزوں کو بالکل درست رکھنے میں مدد کرنا
<input type="checkbox"/> خانہ 16 کے کل دائرے	<input type="checkbox"/> خانہ 15 کے کل دائرے

پیشوں کے 16 مجموعے

نمبر	مجموعہ	مجموعے میں شامل پیشے
1	زراعت، خوراک اور قدرتی وسائل	خوراک، ریشے دار فصلیں، لکڑی سے بنی اشیاء، قدرتی وسائل، باغبانی اور مویشیوں کی افزائش اور ان کی مصنوعات کی پیداوار، تیاری مارکیٹنگ، تقسیم اور ان میں سرمایہ کاری۔
2	فن تعمیر (آرکیٹیکچر اور عمارتوں کی تعمیر)	عمارتوں کی ڈیزائننگ، منصوبہ بندی، ان کا انتظام اور تعمیر شدہ ماحول کی دیکھ بھال کے شعبوں میں پیشہ ورانہ کام۔
3	فنون (آرٹس) آڈیو ویوٹل ٹیکنالوجی اور کمیونٹی کیشنز	ریڈیو، ٹی وی، اسٹیج اور ملٹی میڈیا کے شعبوں میں پروگراموں کی تیاری، نمائش، انہیں فروغ دینا، ان کے لیے لکھنا، نشر و اشاعت، صحافت اور تفریحی ابلاغ۔
4	بزنس، مینجمنٹ اور ایڈمنسٹریشن	کاروبار کو موثر اور منافع بخش طور پر چلانے کے لیے منصوبہ بندی، تنظیم، ہدایت اور نگرانی اور کارکردگی کی جانچ، بزنس مینجمنٹ اینڈ ایڈمنسٹریشن میں شامل ہے۔ معیشت کے ہر شعبے میں بزنس مینجمنٹ اور ایڈمنسٹریشن کے مواقع موجود ہوتے ہیں۔
5	تعلیم اور تربیت	تعلیم و تربیت اور درس و تدریس سے متعلق کاموں کی منصوبہ بندی، انتظام اور سیکھنے سے متعلق امدادی خدمات۔
6	مالیات (فنانس)	مالیاتی اور سرمایہ کاری کے شعبوں میں منصوبہ بندی کی خدمات، بینکاری، بیمہ کاری (انسورنس) اور کاروبار کے مالی انتظام کی منصوبہ بندی۔

نمبر	مجموعہ	مجموعے میں شامل پیشے
7	حکومت کا نظام اور سرکاری اداروں کا انتظام	حکومت چلانے کے نظام میں، نظم و نسق، قومی سلامتی، خارجہ امور، ٹیکس اور آمدنی کے وسائل، قانون اور ضابطے اور معاشی، صوبائی اور وفاقی سطح پر انتظام چلانا شامل ہے۔
8	صحت	علاج معالجے، امراض کی تشخیص، صحت کے بارے میں معلومات پہنچانے کی منصوبہ بندی، ان کا انتظام اور خدمات کی فرامی، بائیوٹیکنالوجی سے متعلق تحقیق و ترقی۔
9	میزبانی اور سیاحت	اس شعبے میں ریستوران، ہوٹل، کھانے پینے کی خدمات اور مسافروں کے لیے رہائشی سہولتوں کا انتظام، ان کی مارکیٹنگ اور انہیں چلانا، سیاحوں کی دلچسپی کے مقامات، تفریح کی جگہیں اور تفریحی پروگرام اور سیر و سیاحت سے متعلق خدمات شامل ہیں۔
10	انسانی وسائل کی خدمات	مختلف اقسام کے پیشوں کے لیے لوگوں کو روزگار کے قابل بنانا تاکہ وہ اپنی اور اپنے خاندان کی مناسب دیکھ بھال کر سکیں۔
11	انفارمیشن ٹیکنالوجی	انفارمیشن ٹیکنالوجی کے شعبے میں ہارڈ ویئر، سافٹ ویئر، ملٹی میڈیا اور سسٹمز اینگلیجیشن کی خدمات سے متعلق ڈیزائننگ، تیاری، دیکھ بھال اور انتظام کے لیے بنیادی سطح کے پیشوں کے لیے ضابطہ کار بنانا۔
12	قانون، عوام کا تحفظ، اصلاح اور حفاظت	قانون، امن و امان، حفاظتی خدمات، داخلی سلامتی سے متعلق خدمات کی منصوبہ بندی، انتظام اور فراہمی جس میں متعلقہ شعبے کے لیے پیشہ ورانہ اور ٹیکنیکی معاون خدمات بھی شامل ہیں۔

نمبر	مجموعے	مجموعے میں شامل پیشے
13	صنعتیں	خام مواد یا مال سے قابل استعمال اشیاء بنانے اور اس سے متعلقہ شعبے کے کاموں کی منصوبہ بندی، انتظام اور عمل درآمد۔ متعلقہ ٹیکنیکل سرگرمیاں، مثلاً پیداوار کی منصوبہ بندی اور کنٹرول، مرمت و دیکھ بھال اور مینوفیکچرنگ انجینئرنگ۔
14	مارکیٹنگ، سیلز اور سروس	اشیا اور خدمات کو فروخت کرنے کے کاموں کی منصوبہ بندی، یہ سرگرمیاں انجام دینا تاکہ ادارے کے مقاصد کی تکمیل ہو سکے۔
15	فنانس، ٹیکنالوجی، تحقیق اور ریاضی (حساب)	سائنسی علوم میں تحقیق اور پیشہ ورانہ و ٹیکنیکل خدمات (مثلاً فزیکل سائنس، سوشل سائنس، انجینئرنگ) کی منصوبہ بندی، انتظام اور فراہمی، جس میں تجربہ گاہ اور تجرباتی جانچ کی خدمات اور تحقیق و ترقی کی خدمات شامل ہیں۔
16	ذرائع نقل و حمل اور سامان کی ترسیل / منتقلی	سڑک، پائپ لائن، ریل، فضائی اور بحری ذرائع سے افراد، اشیا اور چیزوں کی نقل و حمل کی منصوبہ بندی اور انتظام اور ان سے متعلق پیشہ ورانہ اور ٹیکنیکی خدمات اور معاون خدمات کی منصوبہ بندی، انتظام اور فراہمی۔ مثلاً ذرائع نقل و حمل کی بنیادی سہولتوں اور نظام کی منصوبہ بندی، انتظام، ضروری اشیا / خدمات کی دستیابی نقل و حمل کے آلات اور سہولتوں کی دیکھ بھال۔

زندگی اور کام کی مہارتیں

- مہارتوں کی قسمیں اور استعمال
- آپ میں کتنی مہارتیں ہیں؟
- کام کی مہارتوں کے شعبے

مہارتوں کی قسمیں اور استعمال

قدرتی صلاحیتوں کی مدد سے ہر انسان چند ضروری مہارتیں حاصل کر لیتا ہے۔ انہیں اساسی مہارتیں کہتے ہیں۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ تعلیم اور اس کے بعد عملی زندگی میں کامیابی کے لیے ہمیں بنیادی مہارتوں کے چار گروپوں پر مشتمل 17 مہارتوں کی ضرورت ہوتی ہے جن میں اساسی مہارتیں بھی شامل ہیں۔ ان مہارتوں کی بنیاد پر انسان کو روزگار (ملازمت / کاروبار) ملتا ہے، اس لیے انہیں قابل فروخت مہارتیں بھی کہا جاتا ہے۔ ذیل میں ان مہارتوں کی نشان دہی کی گئی ہے۔

پہلا گروپ: اساسی مہارتیں

1- **پڑھنا**۔ کتاب، اخبار یا مینول کو پڑھ کر متعلقہ تفصیلات، حقائق اور معلومات تلاش کرنا، تصویر، گراف یا خاکے کو سمجھنا، جس لفظ کے معنی معلوم نہ ہوں، اس کے معنی تلاش کرنا، رپورٹ یا تحریر کی درستگی کا اندازہ لگانا اور معلومات تلاش کرنے کے لیے کمپیوٹر کا استعمال۔

2- **لکھنا**۔ اپنے خیالات کو خط یا رپورٹ کے ذریعے تحریری صورت میں مرتب کرنا۔

لکھتے وقت یہ خیال رکھنا کہ قواعد (گرامر)، سبجے (اسپیکنگ) وغیرہ صحیح ہوں۔ اپنی تحریر کو خود جانچنا اور حسب ضرورت کانٹ چھانٹ کرنا (ایڈیٹنگ)، اعداد و شمار اور بنیادی حقائق کی درستی پر توجہ دینا اور لکھی ہوئی عبادت کو دوسروں تک پہنچانے کے لیے کمپیوٹر کا استعمال۔

3- **حساب / ریاضی**۔ سوال یا حساب کتاب کے لیے ہندسوں، کسر (فریکشنز) اور فیصد کا استعمال، پہاڑے (ٹیبلز)، گراف، شکلیں اور چارٹس کا استعمال اور اعداد و شمار کا اندراج کر کے، تحقیق و تلاش سے انہیں حاصل کر کے، ان میں حسب ضرورت رد و بدل کر کے کمپیوٹر کے ذریعے ان کی ترسیل (دوسروں تک پہنچانا)۔

4- **بولنا**۔ اپنے خیالات کو گفتگو کے ذریعے واضح طور پر بیان کرنا، جس فرد یا گروپ سے مخاطب ہوں، اس کی ذہنی صلاحیت اور علمی معیار کے مطابق زبان، لہجہ اور انداز اختیار کرنا۔

5- **سننا**۔ دوسرے کی بات توجہ سے سننا، آواز کے اتار چڑھاؤ (ٹون) اور بدن بولی (باڈی لینگویج) پر غور کرنا اور اپنا رد عمل دینا جس سے ظاہر ہو کہ آپ اس کی بات سمجھ رہے ہیں۔

دوسرا گروپ: غور و فکر کی مہارتیں

1- **تخلیقی سوچ**۔ آزادی کے ساتھ اپنے ذہن میں نئے تصورات تشکیل دینا، خیالات یا معلومات کو نئے انداز سے ملا کر انوکھی بات سوچنا، غیر متعلق خیالات کے درمیان تعلق پیدا کرنا۔

2- **مسئلے حل کرنے کی مہارت**۔ مسئلہ کو پہچانا، یہ جاننا کہ مسئلہ کیا ہے اور کیوں ہے، مسئلے کا حل ڈھونڈنا اور اس پر عمل کرنا، یہ دیکھنا کہ حل کس حد تک درست

ہے، اگر ضرورت ہو تو حل میں رد و بدل کرنا۔

- 3- **فیصلہ کرنے کی مہارت**۔ مقصد کی نشان دہی، متبادل طریقوں کی کھوج اور ان سے متعلق معلومات کا حصول، فائدوں اور نقصانات کا اندازہ لگانا، سب سے بہتر متبادل کا انتخاب اور منصوبہ بنانا کہ جو طریقہ منتخب کیا ہے اس پر کیسے عمل کیا جائے گا۔
- 4- **غیر موجود چیز کو چشم تصور سے دیکھنا**۔ خاکے، ڈرائنگ یا نقشہ دیکھ کر کسی عمارت یا مشین یا آلے کو اپنے تصور میں ٹھوس شکل میں دیکھنا، کاغذ پر صرف خاکے یا نقشے کی مدد سے یہ تصور کرنا کہ کوئی نظام یا مشین کس طرح کام کرے گی۔

تیسرا گروپ: عوامی یا سماجی مہارتیں

- 1- **میل جول دکھنا**۔ لوگوں کے ساتھ ملنا جلنا، یہ ظاہر کرنا کہ آپ ان کی بات سمجھتے ہیں، دوستانہ تعلقات اور دوسروں کے جذبات و احساسات کا احترام۔ جب ضرورت ہو تو اپنی بات پر زور دینا، دلچسپی لینا کہ لوگ کیا کہتے ہیں اور ایسا کیوں سوچتے اور عمل کرتے ہیں جیسا وہ کر رہے ہیں۔
- 2- **مذاکرات / بات چیت**۔ کسی تنازعے کی صورت میں مختلف فریقوں کے درمیان مشترکہ مقصد یا مقاصد تلاش کرنا، اپنے موقف اور دلیل کو حقائق کے ساتھ واضح انداز میں پیش کرنا۔ دوسرے فریق کی بات سننا اور سمجھنا، تنازعہ حل کرنے کے لیے ممکنہ طریقے ڈھونڈنا، معقول سمجھوتا کرنا۔
- 3- **قیادت کرنا**۔ اپنی حیثیت، اقدام یا موقف کے بارے میں اپنے خیالات اور احساسات کو موثر انداز میں بیان کرنا یا دوسروں تک پہنچانا، دوسروں کی حوصلہ افزائی کرنا یا انہیں اپنا ہم خیال بنانا، قواعد و ضوابط اور اقدار کا بہتر اور مثبت طریقے سے استعمال، یہ مظاہرہ کرنے کی اہلیت کہ آپ کی لیاقت اور دیانت داری کی وجہ سے

دوسرے آپ پر یقین رکھتے اور اعتماد کرتے ہیں۔

- 4- **میل جل کر کام کرنا (ٹیم ورک)**۔ دوسروں کے ساتھ باہمی تعاون سے کام کرنا، خیالات اور کوشش کے ذریعے گروپ میں شریک ہونا، اپنے حصے کا کام کرنا، ٹیم کے دوسرے لوگوں کی ہمت افزائی کرنا۔ ٹیم کے مفاد میں باہمی اختلافات کو دور کرنا، موجودہ طریقوں، پالیسیوں یا حکام کو ذمے داری کے ساتھ چیلنج کرنا۔
- 5- **ثقافتی تنوع**۔ مختلف سماجی، نسلی یا تعلیمی پس منظر کے لوگوں کے ساتھ اچھے انداز میں کام کرنا۔ دسری نسلوں یا صنف کے افراد کی تشویش یا مشکلات کو سمجھنا، روایتی تصورات سے بچنا، لوگوں کے رویے دیکھ کر ان کے بارے میں رائے قائم کرنا۔ اپنی اور دوسروں کی تہذیب و ثقافت کو سمجھنا اور یہ جاننا کہ یہ کس طرح ایک دوسرے سے مختلف ہیں۔ جب ضرورت ہو تو ثقافتی اختلافات کو قابل قبول بنانے کے لیے احترام کے ساتھ ان میں ردوبدل کرنا۔

چوتھا گروپ: ذاتی خوبیاں

- 1- **ذاتی جائزہ**۔ یہ سمجھنا کہ عقائد کس طرح اثر انداز ہوتے ہیں اور اس کی وجہ سے لوگ کس طرح محسوس کرتے اور عمل کرتے ہیں؛ توجہ سے 'سننا' اور شناخت کرنا کہ آپ کتنے غیر معقول یا نقصان دہ عقائد کے حامل ہیں؛ اور یہ جاننا کہ جب منفی خیالات آنے لگیں تو انہیں کیسے تبدیل کیا جائے۔
- 2- **خود کا بہتر انتظام (خود نظمی)**۔ اپنے علم اور مہارتوں کا درست اندازہ لگانا، اپنے لیے مخصوص اور حقیقت پسندانہ مقاصد متعین کرنا۔ نگرانی کرنا کہ میں اپنے مقصد کے حصول میں کس طرح آگے بڑھ رہا ہوں۔
- 3- **ذمے داری**۔ مقصد تک پہنچنے کے لیے سخت محنت کرنا، خواہ یہ کام ناخوشگوار ہی کیوں

نہ ہو۔ معیاری کام کرنا۔ حاضری، ایمانداری، توانائی اور امید پرستی کے اعلیٰ معیار کا مظاہرہ کرنا۔

دیگر مہارتیں

زندگی کے مختلف مرحلوں کے دوران ہم کئی ایسے کام یا مہارتیں سیکھتے ہیں، جنہیں استعمال تو کیا جاتا ہے لیکن ان کی وجہ سے روزگار نہیں ملتا۔ یہ ”ناقابل فروخت مہارتیں“ ہیں۔ مثلاً سائیکل چلانا۔ لیکن ان مہارتوں سے ہمیں روزگار میں مدد ضرور ملتی ہے۔

بعض مہارتیں ایسی ہوتی ہیں جو ایک سے زیادہ پیشوں میں کام آتی ہیں۔ مثلاً آرکیٹیکٹ کی تعلیم و تربیت میں جو کچھ سیکھا جاتا ہے وہ سول انجینئرنگ اور الیکٹریکل ڈرافٹرز کے پیشوں میں استعمال ہو سکتا ہے۔ ایسی مہارتیں ”قابل منتقلی مہارتیں“ کہلاتی ہیں۔ ان مہارتوں کا فائدہ یہ ہوتا ہے کہ ایک سے زیادہ پیشوں میں ملازمت حاصل کرنے کے مواقع دستیاب ہوتے ہیں۔

مہارتوں کی ایک قسم ”ترغیبی مہارتیں“ کہلاتی ہے۔ یہ وہ مہارتیں ہیں جنہیں آپ اپنے شوق اور دلچسپی کی وجہ سے سیکھتے اور استعمال کرتے ہیں اور ان میں آپ کو لطف آتا ہے۔ اپنے شوق اور دلچسپی کی مہارتوں کی وجہ سے آپ جو کامیابی حاصل کرتے ہیں ان پر آپ کو فخر محسوس ہوتا ہے اور آپ دوسروں کو اس کامیابی کے بارے میں بتاتے ہیں۔

ذرا سوچیے کہ آپ نے کون سی کامیابی حاصل کی۔ وہ کون سا کام تھا جو ”اچھا تجربہ“ ثابت ہوا، خواہ اس کا تعلق کام سے ہو یا نہ ہو۔ ایسے دلچسپ اور پر شوق کام کے تجربے کو لکھیے یا کسی کو اس کے بارے میں بتائیے کہ:

1- آپ نے کیا کیا تھا؟

2- کیسے کیا تھا؟

3- کام کے نتیجے میں کیا ہوا؟

مستقبل میں اپنے لیے پیشے کا انتخاب کرتے وقت اس بات کو یاد رکھیے اور اسے اہمیت دیجیے کہ کون سا کام آپ کو سب سے دلچسپ لگتا ہے۔

ضرورت ہے کا اشتہار۔ ابھی آپ تعلیم حاصل کر رہے ہیں، اخبار پڑھنا اپنی عادت بنا لیں۔ اس سے آپ کو اپنے آس پاس اور دنیا کے حالات کا علم رہے گا۔ اخبارات میں ”ضرورت ہے“ یا ”اسامی خالی ہے“ کے اشتہارات ضرور دیکھیں۔ ان اشتہارات سے آپ کو معلوم ہوگا کہ ملازمت دینے والوں کو کسی قسم کی مہارتوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ مختلف طرح کی ملازمتوں اور کاموں میں مختلف طرح کی مہارتوں کی ضرورت پیش آتی ہے۔

عملی سرگرمیاں

1- اپنی مہارتوں کی فہرست بنا لیں

آپ میں کون سی اور کتنی مہارتیں ہیں؟ یہ مضمون پڑھنے کے بعد اپنی مہارتوں کی فہرست بنا لیں۔ اپنے دو تین دوستوں سے کہیں کہ وہ بھی اپنی مہارتوں کی فہرست بنا لیں۔ ایک دوسرے کی فہرستوں کا مقابلہ کریں، دیکھیں کہ کس میں زیادہ مہارتیں ہیں؟ جس ساتھی میں مہارتیں کم ہیں، کیا وہ اپنی مہارتوں کو بڑھا سکتا ہے؟

2- ”ضرورت ہے“ کے اشتہارات سے موازنہ

کسی بھی اتوار کا اخبار لیں اور اس میں ”ضرورت ہے“ کے پانچ اشتہارات پڑھیں۔ دیکھیں کہ اشتہار میں امیدوار کے لیے ”مطلوبہ قابلیت / اہلیت“ کے تحت جو مہارتیں دی

گئیں ہیں، آپ ان میں سے کتنی مہارتیں رکھتے ہیں؟

3- ”کیریر نوٹ بک“ بنائیں

”کیریر نوٹ بک“ بنائیں اور اس میں آج کی تاریخ لکھ کر اپنی مہارتوں کی فہرست مرتب کریں۔ چند ماہ بعد اس فہرست کا جائزہ لیں اور دیکھیں کہ آپ اس میں اپنی کسی نئی مہارت کا اضافہ کر سکتے ہیں؟

کیریر نوٹ بک میں ہر وہ اہم بات تحریر کریں جو آپ نے دیکھی، سنی یا پڑھی ہے اور آپ کے خیال میں جس کا تعلق کیریر سے ہو سکتا ہے۔ ایسی باتیں نکات کی صورت میں تحریر کریں۔ ہر تحریر سے پہلے تاریخ ضرور لکھیں۔ آگے چل کر یہ نوٹ بک آپ کے لیے خاصی مفید ثابت ہوگی۔

آپ میں کتنی مہارتیں ہیں؟

اپنی مہارتوں کو پہچانیں۔ انہیں ترقی دیں۔ اور کامیاب ہوں

ہم میں سے ہر شخص کئی مہارتوں کا حامل ہے۔ بعض لوگوں کو احساس ہی نہیں ہوتا کہ ان میں فلاں مہارت ہے۔ کبھی اپنی مہارت کو جاننا مشکل ہوتا ہے اور جب پتا چل جائے تو اس مہارت کو بڑھانا پڑتا ہے۔ گھر، دفتر کارخانے یا کام کی جگہ پر جو بھی کام کیے جاتے ہیں وہ مختلف انسانوں کی ان مہارتوں کی وجہ سے مکمل ہوتے ہیں جو انہوں نے سیکھی ہوتی ہیں یا ان میں موجود ہوتی ہیں۔

اکثر یوں ہوتا ہے کہ ہمیں اپنی مہارتوں کا شعوری ادراک نہیں ہوتا یا ہم سمجھتے ہیں کہ یہ کام تو میں ہمیشہ کر لیتا ہوں۔

سرگرمی

آئیے! ایک مشق کرتے ہیں جس سے آپ کو اپنی مہارتیں جاننے میں مدد ملے گی۔

1- سوچیے کہ آپ ہر روز کتنے کام کرتے ہیں: پڑھنا، لکھنا، حساب کتاب، بات چیت، سنا، کھیل کود، پسند کا مشغلہ، پارٹ ٹائم کام وغیرہ۔ ان سب سرگرمیوں میں آپ کون کون سی مہارتیں استعمال کرتے ہیں؟ کیا یہ مہارتیں کام کی جگہ پر استعمال کی جاسکتی ہیں؟

2- کیا آپ نے حال میں کوئی مضمون یا کسی دوست یا رشتے دار کو خط لکھا ہے؟ کلاس میں کوئی سبق پیش کیا ہے؟ کیا آپ نے کسی ایسے موضوع پر تقریر کی تیاری کی ہے جو معلوماتی ہو؟ کیا یہ مہارت کام کی جگہ استعمال ہو سکتی ہے؟ کس پیشہ کا فرد یہ مہارت استعمال کرے گا؟

3- کیا آپ نے کمپیوٹر پر کام کیا ہے؟ کیسا کام کیا ہے؟ آپ کمپیوٹر پر کیا کیا کام کر سکتے ہیں؟ کام کی جگہ پر کمپیوٹر کی مہارتیں کون استعمال کرتا ہے؟

4- آپ مختلف کاموں کے لیے کس طرح وقت نکالتے ہیں؟ کلاس کا کام، ہوم ورک، پروجیکٹ کی تیاری، رپورٹ یا مضمون لکھنا، ان سب کاموں میں وقت کے بہتر استعمال (ٹائم مینجمنٹ) کی مہارت کی ضرورت ہوتی ہے۔ کیا آپ ان مہارتوں کو بہتر بنانا چاہتے ہیں؟ کام کی جگہ پر ٹائم مینجمنٹ کی کتنی اہمیت ہے؟

5- کوئی ایسا مسئلہ بتائیے جسے آپ نے اسکول یا گھر میں کامیابی سے حل کیا ہو۔ اس مشکل کو حل کرنے کے لیے آپ نے کیا کیا؟ اس کا کیا نتیجہ نکلا؟ آپ کی کن مہارتوں نے مشکل کام کو مکمل کرنے میں مدد دی۔ مسئلہ حل کرنے کے لیے آپ نے کیا مہارتیں استعمال کیں؟

پیدا ہونے کے بعد سے آخر عمر تک ہم جو مہارتیں سیکھتے اور حاصل کرتے ہیں وہ یہ ہیں:

بنیادی مہارتیں

وسائل

سننا	وقت کا بہتر استعمال
بولنا	رقم کا بہتر استعمال
پڑھنا	سہولتوں / اشیاء کا بہتر استعمال
لکھنا	دوسرے لوگوں سے بہتر کام لینا
حساب	

سوچنے کی مہارتیں

ٹیکنالوجی اور کام کے نظام (سسٹمز)

نئی اور انوکھی بات سوچنا	ٹیکنالوجی کا استعمال
فیصلے کرنا	مختلف کاموں کے نظاموں کو سمجھنا
مسئلے حل کرنا	<u>معلومات کی مہارتیں</u>
یہ جاننا کہ کیسے سیکھا جائے	معلومات حاصل کرنا اور انہیں جانچنا (کتنی درست اور مفید ہیں)

معلومات کی تشریح اور دوسروں کو پہچانا

ملنے جلنے کی مہارتیں

ذاتی خوبیاں

ذمے داری	ٹیم کے ممبر کی حیثیت سے کسی کام (یا کھیل) میں حصہ لینا
ساماجی مہارتیں	دوسروں کو سکھانا
اپنے کام وقت پر صحیح طرح کرنا	گاہکوں سے نمٹنا
دیانت داری	

قیادت (لیڈرشپ) کی مہارت استعمال کرنا

دوسری تہذیب و ثقافت کے لوگوں کے ساتھ کام کرنا

پیشہ و رانہ کام کے لیے کن مہارتوں کی ضرورت ہے؟

کیا آپ کو اندازہ ہے کہ آپ اسکول میں اور گھر پر ہر روز جن مہارتوں سے کام لیتے ہیں، دفاتر، کارخانوں اور کام کی دوسری جگہوں پر کام کرنے والے بھی وہی مہارتیں استعمال کرتے ہیں؟

سرگرمی

اس بات کو سمجھنے کے لیے یہ مشق کیجیے:

ہدایت: کسی ایسے شخص کو منتخب کیجیے جسے آپ جانتے ہیں اور ان سے درج ذیل سوالات کے جوابات حاصل کیجیے:

1- آپ کیا کام کرتے ہیں؟

2- کیا اس کام میں آپ کو پڑھنا ہوتا ہے؟ آپ کس طرح کی چیزیں پڑھتے ہیں؟

مثال: _____

3- کیا آپ دوسرے لوگوں سے لکھ کر معلومات کا تبادلہ کرتے ہیں؟ آپ کس طرح کے پیغام لکھتے ہیں؟

مثال: _____

4- کیا آپ کو کام کے دوران لوگوں سے گفتگو کرنی ہوتی ہے؟

مثال: _____

5- کیا کام کے دوران آپ کو حساب کتاب کرنا ہوتا ہے؟

مثال: _____

6- کیا آپ کی کمپنی کے گاہک دوسرے ملکوں یا شہروں میں بھی ہیں؟

مثال: _____

7- کیا کام کرتے وقت آپ کو فیصلے کرنے ہوتے ہیں؟

مثال: _____

8- کیا آپ مسئلے حل کرتے ہیں؟

مثال: _____

9- کام کرنے کے دوران آپ کون سی ٹیکنالوجی استعمال کرتے ہیں؟

مثال: _____

10- کام کرتے وقت آپ کون سی مشینیں استعمال کرتے ہیں؟

مثال: _____

11- کیا آپ دوسروں کو اپنا کام سکھاتے ہیں؟

مثال: _____

12- آپ کے دفتر یا کارخانے میں جو دوسرے کام ہوتے ہیں کیا آپ نے ان کی تربیت

بھی حاصل کی ہے؟

مثال: _____

13- اپنے کام کے لیے آپ جو مہارتیں استعمال کرتے ہیں وہ آپ نے کہاں سیکھیں؟

مثال: _____

اگر آپ چاہیں تو مختلف طرح کے کام کرنے والے کسی دوسرے شخص کے ساتھ بھی یہ مشق دہرا سکتے ہیں۔

آپ نے جن صاحب کا انٹرویو لیا ہے، ان کے جوابات سے آپ کو پتا چلے گا کہ ہم بچپن سے نوعمری اور اسکول کے دور تک جو کچھ سیکھتے ہیں وہی سب کچھ پیشہ ورانہ زندگی (کیریئر) میں بھی ہمارے کام آتا ہے۔ لہذا اپنی مہارتوں کو ترقی دیتے جیے جو مہارت کم ہے، مشق اور محنت سے اس میں اضافہ کیجیے۔

کام کی مہارتوں کے شعبے

کام (ملازمت یا کاروبار) میں کن مہارتوں کی ضرورت ہوتی ہے

کسی خاص کام کو پورا کرنے کے لیے جن صلاحیتوں کی ضرورت ہوتی ہے انہیں 'کام کی مہارتیں' کہتے ہیں۔ یہ چند بنیادی مہارتیں ہیں جنہیں درج ذیل چار شعبوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے:

1- کوائف (ڈیٹا)

2- تصورات (آئیڈیاز)

3- لوگ

4- اشیاء

ہر شخص، اپنے رجحان، صلاحیت، تعلیم اور تجربے کی بنیاد پر ان میں سے کسی ایک شعبے یا شعبوں کے گروپ میں کام کرنے کو ترجیح دیتا ہے۔

کام کی مہارتوں کے شعبے کا خاکہ اگلے صفحے پر دیکھیے۔

مہارتوں کے شعبوں کا خاکہ

<p>2- تصورات (آئیڈیاز)</p> <p>تخیلاتی سوچ، نظریات، علم، بصیرت اور کسی چیز کو بالکل نئے انداز سے بیان کرنا۔ (مثلاً الفاظ، مقابلہ یا موازنہ کرنا یا برابر لانا، یا موسیقی، مصوری وغیرہ)۔ تخیل یا تصور کی سرگرمیوں میں خود سوچنے کا اور غور و فکر کا عمل شامل ہے۔ مثلاً تخلیق کرنا، دریافت کرنا، تشریح یا وضاحت کرنا اور ترتیب و تالیف کرنا۔ سائنس دان، موسیقار اور فلسفی حضرات عام طور پر تخیلات یا تصورات (آئیڈیاز) کے ساتھ کام کرتے ہیں۔</p>	<p>1- کوائف / معلومات (ڈیٹا)</p> <p>بنیادی حقائق، ریکارڈ، فائلیں، اعداد و شمار اشیاء، مصنوعات، خدمات کے لیے کام کے منظم طریقے جن سے لوگوں کی سہولت ہو۔ کوائف یا معلومات کی سرگرمیوں میں غیر شخصی / غیر ذاتی اشیاء یا خدمات کے بارے میں بنیادی کوائف (ڈیٹا) کو منظم کرنا۔ خریداری کرنے والے (پرچہ زور)، اکاؤنٹس اور ایگزٹریک کمنڈر عام طور پر ڈیٹا کے ساتھ کام کرتے ہیں۔</p>
<p>4- اشیاء / چیزیں</p> <p>(مشینیں، میکینزم، مواد، آلات و اوزار، اور طبعی اور حیاتیاتی علم) ”اشیاء کی سرگرمیوں“ میں ایسے کام اور کام کے ایسے طریقے شامل ہیں جن میں عام طور پر لوگوں سے زیادہ واسطہ نہیں پڑتا۔ مثلاً مصنوعات کی تیاری، سامان کی ترسیل / نقل و حمل، مشینوں یا گاڑیوں کی سرورس اور مرمت وغیرہ۔ مستری، کسان اور انجینئر عام طور پر اشیاء کے ساتھ کام کرتے ہیں۔</p>	<p>3- لوگ</p> <p>”لوگوں سے متعلق سرگرمیوں“ میں انسانوں کے ساتھ تعلقات کا عمل کام کرتا ہے، جیسے دوسروں کی مدد کرنا، انہیں معلومات / اطلاع پہنچانا، خدمت کرنا، ترغیب دینا، انہیں تفریح مہیا کرنا، کسی کام کی تحریک دینا اور ہدایات دینا، عام طور پر اس کا مطلب ہے لوگوں کے رویوں میں تبدیلی لانا۔ استاد، سلیزمن اور نرسیں عام طور پر لوگوں کے ساتھ کام کرتے ہیں۔</p>

سرگرمی

اپنی زندگی پر نظر ڈالیے۔ آپ نے اپنے ہم عمروں اور دوستوں کے گروپ میں کیا کردار ادا کیا ہے، خاندان میں کیا کردار ادا کیا ہے، اسکول کے کن پروجیکٹس میں حصہ لیا ہے، محلے/ٹیم یا کلب میں کیا خدمات انجام دی ہیں یا رضا کارانہ کام کیا ہے؟ گرمیوں کی چھٹیوں میں کوئی کام کیا ہے؟ آپ کے مشغلے کیا ہیں، اسکول کی کن کمیٹیوں کے ممبر بنے ہیں یا ان کے لیے کام کیا ہے یا کسی ٹیم یا سرگرمی کا حصہ رہے ہیں۔ ان سب کا جائزہ لیجیے۔ ان فرائض اور ذمے داریوں کی فہرست بنائیے جو ان سب جگہوں پر مختلف سرگرمیوں میں آپ نے انجام دی ہیں۔ اپنی کامیابیوں اور دوسروں کے ساتھ تعلقات / سرگرمیوں میں اپنے کردار کو بھی لکھیے۔

یہ سرگرمی یہاں تک مکمل کرنے کے بعد آگے دی گئی ”مہارتوں کی جانچ فہرست“ سے موازنہ کیجیے اور اندازہ لگائیے کہ آپ کس کے ساتھ کام کرنا پسند کرتے ہیں: ڈیٹا کے ساتھ، تصورات (آئیڈیاز) کے ساتھ، لوگوں کے ساتھ یا اشیاء اور چیزوں کے ساتھ؟

مہارتوں کی جانچ فہرست

بنیادی کوائف (ڈیٹا)	تصور/تخیل (آئیڈیاز)	لوگ	اہیا/چیزیں
حقائق/ریکارڈ/اعداد و شمار	نظریات/بصیرت	نگہداشت/خدمات	مشینیں/مواد
مرتب کرنا، تالیف کرنا	عمل درآمد کرنا	رہبری، رہنمائی کرنا، مشورہ دینا، مذاکرات، توجہ/خیالات کسی اور طرف مبذول کرانا	کام/چیزوں کو ترتیب دینا/جمانا
رابطہ کاری	بحر و خیالات کو ترتیب دینا، تالیف کرنا (مثلاً موسیقی)	ترغیب دینا	نہایت درستی کے ساتھ کام کرنا
تجزیہ کرنا	تخلیق کرنا	تقریر/گفتگو کرنا	آپریشن کرنا/کنٹرول کرنا (مشین یا نظام کو)
مرتب کرنا	دریافت کرنا	اشاروں میں بیان کرنا	مشین، اوزار یا مواد کو
حساب کتاب کرنا	نئی تشریح یا تفسیر بیان کرنا	خدمت	مہارت کے ساتھ اپنی ضرورت کے مطابق
نقل کرنا	اظہار کرنا	مدد	بنانا/ڈھالنا
موازنہ/مقابلہ کرنا	ہدایات دینا	حوصلہ افزائی	برتنا/استعمال کرنا/لے جانا
انتظام کرنا	منظم کرنا، ترتیب دینا	تحریک اور جذبہ بیدار کرنا	معاہدہ کرنا
منصوبہ بندی		قیادت کرنا	پیداوار دینا
ریکارڈ رکھنا		فروغ دینا، پھیلاتا	مرمت کرنا
		فروخت کرنا	بنانا، تعمیر کرنا، تیار کرنا

نو عمری کا دور اور اس کے مسائل

- نو عمری: تبدیلیوں اور الجھنوں کا دور
- نو عمری: بیماری، حادثے اور ہلاکت کے خطرات
- نو عمری کی الجھنوں اور مسائل کا مقابلہ کیجیے
- نوجوانوں کو بچپن میں جنسی تعلیم دی جانی چاہیے؟
- نو عمر افراد کے لیے جنسی تعلیم کیوں ضروری ہے؟
- خود اعتمادی۔ زندگی میں کامیابی کا اہم سبب

نوعمری: تبدیلیوں اور الجھنوں کا دور

نوعمری بچوں کی زندگی کا اہم اور مشکل دور ہوتا ہے۔ ان کے جسم اور ذہن میں تبدیلیاں آرہی ہوتی ہیں اور چونکہ نوعمر افراد کی بڑی اکثریت کو جذباتی تبدیلیوں اور ان جانی خواہشات کے بارے میں مناسب معلومات اور رہنمائی نہیں ملتی اس لیے وہ سخت الجھن اور بے چینی کا شکار ہوتے ہیں۔ دوسری طرف والدین بھی اپنے بچوں کی اس کیفیت سے مشکل میں ہوتے ہیں۔ سماجی رویوں اور روایات کی وجہ سے اکثر والدین چاہنے کے باوجود بچوں سے اس موضوع پر بات نہیں کرتے اور بچوں کی توہمت ہی نہیں ہوتی کہ وہ اس بارے میں والدین یا گھر کے کسی بزرگ سے کوئی سوال کریں۔

جسمانی تبدیلیوں، جذباتی ہلچل اور اکسانے والی خواہشات کا مطلب، بلوغت کے دور کا آغاز ہے۔

بلوغت کا مطلب صرف جسمانی اور طبعی تبدیلیاں نہیں ہیں۔ عمر کے اس مرحلے میں ذہن میں وسعت پیدا ہوتی ہے۔ افراد، رشتوں اور اشیاء کی اہمیت کو بہتر طور پر سمجھنے اور تسلیم کرنے کی صلاحیت ترقی کرتی ہے اور آپ آس پاس کے فطری ماحول سے شعوری طور پر آگہی حاصل کرنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔

اس عمر میں جہاں آپ کو الجھن، بے چینی اور دباؤ کا سامنا کرنا پڑتا ہے وہیں خود

اعتمادی اور اپنی ذات کا احساس بھی مضبوط ہونے لگتا ہے۔

یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ ہر نوعمر اپنی جگہ منفرد شخصیت، خوبیوں اور کمزوریوں کا مالک ہوتا ہے۔ لیکن نشوونما کے اس دور کے زیادہ تر مرحلے سب نوعمر افراد کے لیے ایک جیسے ہوتے ہیں۔ نوبلوغت اور نوعمری کے اس پورے عرصے میں بچہ اپنی ذاتی پہچان بنانے کی جدوجہد میں مصروف ہوتا ہے۔ تبدیلیوں کی وجہ سے اکثر بچے جسمانی طور پر خود کو بے ڈھب محسوس کرتے ہیں اور انہیں اپنے جسم سے اجنبیت کا احساس ہونے لگتا ہے۔ دوسری طرف اپنے بارے میں ان کی توقعات بہت بڑھ جاتی ہیں، لیکن اس کے ساتھ ہی خود توقیری میں تھوڑی کمی محسوس ہوتی ہے۔ عمر کے اس مرحلے میں 'دوست' بچے کی زندگی میں بہت اہمیت اختیار کر لیتے ہیں۔ اس کی دلچسپیاں لباس اور رہن سہن کے انداز پر ہم عمروں کا گہرا اثر ہوتا ہے۔

والدین کے لیے مشکل یہ ہوتی ہے کہ بچے اس عمر میں ان سے پہلے جیسے بے تکلف نہیں رہتے۔ اکثر بچے یہ سمجھنے لگتے ہیں کہ ان کے والدین بھرپور شخصیت کے مالک نہیں ہیں۔ وہ کھل کر ان سے اپنی محبت اور وابستگی کا اظہار نہیں کر پاتے۔ اکثر بچے اکھڑ مزاجی اور من مانی (موڈی) کا مظاہرہ کرنے لگتے ہیں۔ اپنے معاملات میں والدین کی شرکت اور دلچسپی انہیں اپنی آزادی میں مداخلت لگتی ہے۔ لیکن بعض اوقات کسی دباؤ یا پریشانی کی وجہ سے وہ والدین کے سامنے بچپن کا مظاہرہ بھی کرتے ہیں۔

اس عمر میں نوعمر افراد کی تمام دلچسپی حال یعنی موجودہ زمانے پر ہوتی ہے، مستقبل کے بارے میں وہ بہت کم سوچتے ہیں۔ وہ حال کے لمحات میں اتنے مگن ہوتے ہیں کہ مستقبل کا تصور کرنا ان کے لیے دشوار ہوتا ہے۔ اس دور میں بچے کی ذہانت میں اضافہ ہوتا ہے جو نہایت اہم پیش رفت ہے۔

بلوغت کا دور انسان میں جنسی تبدیلیاں لاتا ہے۔ یہ تبدیلیاں نہ صرف طبعی (جسمانی)

ہوتی ہیں بلکہ بچے کے ذہن میں بھی بڑے پیمانے پر تبدیلیاں واقع ہو رہی ہوتی ہیں۔ شرماتا، بھولپن، جنس میں دلچسپی میں اضافہ اور جنسی معاملوں کے بارے میں جاننے اور کھوجنے کا اشتیاق، بلوغت کے دور کے مخصوص رویے ہیں۔ صنفِ مخالف میں دلچسپی پیدا ہونے سے نوعمر افراد اپنی ظاہری حالت اور دوسروں کو پرکشش نظر آنے پر زیادہ توجہ دینے لگتے ہیں۔ دوستیاں تبدیل ہوتی ہیں اور انہیں خود کو ”ٹارل“ نظر آنے میں سخت جدوجہد کرنی پڑتی ہے۔ نوعمری کے اس دور میں اکثر افراد میں اخلاقیات کا احساس پیدا ہوتا ہے اور اس بارے میں اپنے اصول خود متعین کرتے ہیں۔ معاشرے کی روایات اور قاعدے قانون اور پابندیوں سے وہ سخت آزمائش میں مبتلا رہتے ہیں اور ان کے ذہن میں عجیب و غریب خیالات پیدا ہوتے ہیں۔ یہ ذہنی رو بہت سوں کو سماج سے بغاوت پر اکساتی ہے۔ ذہنی الجھاؤ کا یہ مشکل دور انہیں سگریٹ، منشیات یا جنس کے تجربے کی طرف بھی لے جاسکتا ہے۔

نوعمری: بیماری، حادثے اور ہلاکت کے خطرات

اقوام متحدہ کے ادارے، عالمی ادارہ صحت (WHO) نے نوعمر اور نوجوان افراد کی صحت اور زندگی کو لاحق خطرات کے حوالے سے جو تحقیق کی ہے اس کے چند اعداد و شمار نیچے یے گئے ہیں:

- دنیا میں ہر سال 10 سے 24 سال کی عمر کے 26 لاکھ افراد ایسی وجوہات سے ہلاک ہو جاتے ہیں، جن میں سے اکثر سے بچا جاسکتا ہے۔
- 15 سے 18 سال عمر کی تقریباً ایک کروڑ 60 لاکھ نوجوان عورتیں زچگی کے دوران ہلاک ہو جاتی ہیں۔
- ہر سال تقریباً 20 فیصد نوعمر افراد کو ذہنی صحت کے مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے، جن میں اداسی/افسردگی (ڈپریشن) اور بے چینی/تشویش (اینگوائٹی) عام ہیں۔
- اندازہ لگایا گیا ہے کہ دنیا میں 15 کروڑ نوعمر نوجوان افراد سگریٹ نوشی کرتے ہیں۔
- دنیا میں ہر روز 10 سے 24 سال عمر کے تقریباً 430 افراد پُر تشدد ذاتی جھگڑوں میں مارے جاتے ہیں۔
- ہر روز 700 نوعمر افراد ٹریفک حادثات میں زخمی ہونے کے بعد موت کا شکار ہوتے ہیں۔
- نوعمر افراد عام طور پر صحت مند ہوتے ہیں، لیکن 10 سے 24 سال عمر کے 26 لاکھ نوجوان ہر سال کسی ایسی وجہ سے ہلاک ہو جاتے ہیں، جس سے بچاؤ ممکن ہوتا ہے۔ نوعمر

افراد کی اس سے کہیں زیادہ تعداد مختلف بیماریوں میں مبتلا ہو جاتی ہے جو ان کی جسمانی اور ذہنی نشوونما میں رکاوٹ بنتی ہیں اور وہ پوری طرح پروان نہیں چڑھ پاتے۔ نوعمر افراد کی بڑی تعداد ایسے رویے اپنالیتی ہے جس سے نہ صرف ان کی موجودہ صحت خطرے میں پڑ جاتی ہے بلکہ آنے والے برسوں میں بھی صحت کو خطرات لاحق رہتے ہیں۔

بڑی عمر کے افراد کی وقت سے پہلے دو تہائی اموات اور سو فیصد بیماریوں کا تعلق ان حالات، روٹیوں اور عادتوں سے ہوتا ہے جو انہوں نے نوعمری میں اختیار کی تھیں۔ ان میں سگریٹ نوشی، جسمانی ورزش کی کمی، غیر محفوظ جنسی تعلقات اور پُر تشدد رویے شامل ہیں۔ کسی بھی ملک کے مستقبل کے لیے ضروری ہے کہ نوعمر افراد میں صحت کی اچھی عادتوں کو پروان چڑھایا جائے اور انہیں صحت کو لاحق خطرات سے بچایا جائے تاکہ یہ نوعمر افراد جب بڑے ہوں تو ان کی صحت اچھی ہو، مہلک بیماریوں سے محفوظ ہوں اور ملک و قوم کی سماجی اور معاشی ترقی میں بھرپور حصہ لے سکیں۔

انسانی صحت کے تین شعبے ہیں جن پر توجہ کی ضرورت ہوتی ہے:

1۔ جسمانی صحت 2۔ ذہنی صحت 3۔ تولیدی اور جنسی صحت

جسمانی صحت

پاکستان جیسے ملکوں میں نوعمر لڑکیوں اور لڑکوں کی جسمانی صحت کا ایک اہم مسئلہ یہ ہے کہ وہ بچپن ہی سے غذائی قلت کا شکار ہوتے ہیں جس کی وجہ سے انہیں بیماریوں اور ہلاکت کا اندیشہ لاحق رہتا ہے۔ غذائی قلت یعنی جسم کی ضرورت کے مطابق خوراک نہ ملنے کی بڑی وجہ والدین کی غربت ہوتی ہے۔ غذائی قلت کی وجہ سے یہ بچے شروع سے ہی کمزور ہوتے ہیں اور جب نوعمری میں داخل ہوتے ہیں، تو یہ کمی زیادہ اثر ڈالتی ہے۔ پاکستان کے شہری علاقوں میں غذائی قلت کی ایک اور قسم بھی دیکھنے میں آرہی ہے جس کی وجہ غربت نہیں ہے۔

بچے صحت بخش غذا کھانے کے بجائے ایسے مشروبات (کولا) اور اسٹیکس کے عادی ہو جاتے ہیں جن میں مصنوعی اور کیمیائی اجزا زیادہ اور بڑھتے جسم کی ضرورتیں پوری کرنے والے توانائی بخش غذائی اجزاء کم ہوتے ہیں۔

جسمانی ورزش، جسم کی نشوونما کے لیے نہایت ضروری ہے۔ بھرپور غذا اور ورزش سے صحت مند جسم کی وہ بنیاد بنتی ہے جو انسان کو تندرست و توانا بالغ مرد یا عورت بناتی ہے۔ اسکول کی عمر میں میدانی کھیل، بھاگ دوڑ کے کام اور باقاعدہ صبح و شام کی ورزش (جو گنگ اوک) نہ صرف نوعمری میں چاق و چوبند اور چست رکھتی ہے بلکہ بڑے ہونے پر بھی بیماریوں سے بچاتی ہے۔

ذہنی صحت

ہر سال تقریباً 20 فیصد نوعمر افراد ذہنی مسائل کا شکار ہوتے ہیں جن میں افسردگی (ڈپریشن) اور غیر ضروری تشویش (اینگزائیٹی) عام ہیں۔ تشدد، بدسلوکی، توہین، غربت اور خودکشی، اس عمر کے افراد کی موت کے بڑے اسباب ہیں۔ اگر بچوں اور نوعمر افراد کو جینے کے ہنر (لائف اسکلز) سکھا دیے جائیں اور گھر اور اسکول میں نفسیاتی سہارا فراہم کیا جائے تو انہیں ان مسائل سے بچایا جاسکتا ہے اور ذہنی صحت کو فروغ دیا جاسکتا ہے۔ مثبت سوچ، زندگی کے اچھے، روشن اور امید والے پہلوؤں پر توجہ دینے، دوسروں کی مدد کرنے اور خود اعتمادی سے ذہنی صحت بہتر رہتی ہے۔

تولیدی / جنسی صحت

جنس انسان کی زندگی کا اہم حصہ ہے۔ صحت مند جنسی رویے اور تولیدی صلاحیت کی وجہ سے انسانی نسل کا تسلسل جاری رہتا ہے۔ صحت کی سہولتیں نہ ہونے اور غیر ذمے داری

کی وجہ سے ہر سال 15 سے 19 سال کی ایک کروڑ 60 لاکھ نو عمر مائیں بچے کو جنم دیتے ہوئے ہلاک ہو جاتی ہیں۔ کم عمری کی شادی ان اموات کا ایک بڑا سبب ہے۔ نو عمر لڑکے اور لڑکیاں جب بلوغت کی عمر میں داخل ہوتے ہیں تو انہیں جنسی یا تولیدی صحت کے بارے میں درست معلومات فراہم کرنی چاہئیں، جو بد قسمتی سے سماجی رویوں کی وجہ سے انہیں فراہم نہیں کی جاتیں۔ ایسے میں انہیں دوستوں غیر ذمے دار افراد، یا غیر مستند کتابوں سے جو معلومات ملتی ہیں وہ ان کی سوچ اور جنسی رویوں پر اثر انداز ہوتی ہیں۔

www.KitaboSunnat.com

ڈاکٹر افشین انور
شریک مصنفہ

نوعمری کی الجھنوں اور مسائل کا مقابلہ کیجیے

ہر بچہ عمر کے چار یا پانچ مرحلوں سے گزر کر بالغ انسان بنتا ہے۔ پیدائش سے دو سال تک کی عمر شیرخوارگی کہلاتی ہے، 3 سے 8 سال تک کی عمر کو ابتدائے بچپن کا مرحلہ کہتے ہیں۔ نو سے 12 سال تک کی عمر، بچپن کا دور ہوتا ہے۔ 13 سے 18 سال کی عمر کا عرصہ 'نوعمری' کہلاتا ہے اور 18 سال اور اس سے زیادہ عمر میں انسان بالغ آدمی شمار ہوتا ہے۔ اکثر انسان عام طور پر عمر کے ان ہی مراحل سے گزرتے ہیں۔

شیرخوارگی (جب بچے کی خوراک عام طور پر دودھ ہوتی ہے) اور ابتدائے بچپن کے مرحلے (یعنی 8 سال کی عمر تک)، میں والدین، بچے کی تمام ضرورتوں کا خیال رکھتے ہیں۔ بچپن کے دور (9 تا 12 سال) میں بچہ اپنے اکثر کام خود کرنا سیکھ لیتا ہے، لیکن اس کی زندگی کے بارے میں فیصلے والدین ہی کر رہے ہوتے ہیں۔ نوعمری (13 سے 18 سال) کے مرحلے میں سوچنے سمجھنے کی صلاحیتیں خاصی حد تک پر دان چڑھ چکی ہوتی ہیں اور بچہ زندگی کے مختلف شعبوں (رشتے، دوستیاں، تعلیم، کھیل، مشغلے) میں اپنی پہچان بنانے میں مصروف ہوتا ہے۔

نوعمری، انسان کی زندگی کا سب سے نازک اور اہم دور ہے۔ عمر کے اس مرحلے میں انسان کے جسم اور ذہن میں تیزی سے تبدیلی آرہی ہوتی ہیں اور احساسات و جذبات میں شدت پیدا ہونے لگتی ہے۔ آپ کے لیے یہ سب کچھ نیا ہو سکتا ہے، جس کی وجہ سے آپ یا

آپ کی عمر کے دوسرے افراد پریشان ہو سکتے ہیں، الجھن میں مبتلا ہو جاتے ہیں اور ذہنی دباؤ کا شکار ہو سکتے ہیں۔ ذہن میں آنے والے خیالات، بالکل نئے جذبات اور احساسات، بدلتے ہوئے تعلقات اور خود اپنی پہچان بنانے اور قائم رکھنے کے بارے میں فکر مندی آپ کو پریشان کر سکتی ہے۔

اگر آپ اس بات کو سمجھ لیں اور قبول کر لیں، کہ یہ سب کچھ کم و بیش، ہر اس انسان کے ساتھ ہوتا ہے جو عمر کے اس دور سے گزرتا ہے، تو آپ کی الجھنیں اور پریشانیاں بڑی حد تک دور ہو سکتی ہیں۔

نوعمر افراد اور ان کے والدین کو یہ یاد رکھنا چاہیے کہ ہر بچہ اپنی ذات میں منفرد ہوتا ہے۔ اس کی اپنی خوبیاں اور کمزوریاں ہوتی ہیں۔ پسند اور ناپسند ہوتی ہے، ہر ایک کی دلچسپی کی چیزیں الگ ہوتی ہیں اور فطری صلاحیتیں بھی الگ ہوتی ہیں۔ معمول کی نوعمری (نارمل ایڈولسینٹ ڈویلپمنٹ) میں بچوں کو مختلف طرح کے مسائل کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ اس مضمون میں مڈل اسکول اور سینڈری اسکول کی عمر کے افراد کے عام احساسات اور رویوں کی نشان دہی کی گئی ہے۔ یہ قطعی ضروری نہیں کہ ہر بچے میں یہ سب چیزیں پائی جائیں۔

سب سے اہم بات

یہ تسلیم کرنا بہت اہم ہے کہ نوعمری میں آپ کے جسم میں، ذہن میں، خیالات اور احساسات میں جو تبدیلیاں آرہی ہیں یہ سب فطری ہیں۔ ہر انسان بڑی حد تک اسی قسم کی تبدیلیوں سے گزر کر بالغ مرد یا عورت بنتا ہے۔

اس مضمون میں نوعمری کے دور کے چند ایسے اہم معاملات کی نشان دہی کی گئی ہے جن کا نوعمر افراد کو سامنا کرنا پڑتا ہے، اور یہ بھی بتایا گیا ہے کہ ان مسائل کو حل کرنے کے لیے نوعمر افراد۔ یعنی آپ خود کیا کر سکتے ہیں۔

1- اپنی شناخت کی الجھن

نوعمری کے ساتھ ہی انسان میں بعض تبدیلیاں اپنی جگہ بنانے لگتی ہیں۔ آواز ٹوٹنے لگتی ہے، لہجہ بدل جاتا ہے، چہرے اور جسم کے دوسرے حصوں پر رُواں بڑھنے لگتا ہے، جسم میں ہونے والی ظاہری تبدیلیوں کے ساتھ ساتھ ذہن میں بھی تبدیلیاں ہو رہی ہوتی ہیں جو نظر نہیں آتیں۔ سماجی تعلقات قائم کرنے میں الجھن ہوتی ہے، مثلاً ”اب میں ان بچوں کے ساتھ نہیں کھیلوں گا“، والدین کے ساتھ وہ بے تکلفی کم یا ختم ہو جاتی ہے جو بچپن میں ہوتی ہے۔ یہ سب اپنی نئی پہچان اور شناخت قائم کرنے کی اس فطری کوشش کا حصہ ہے جو آپ کی شخصیت کو اپنی پہچان بنانے اور اسے قائم کرنے میں مدد دیتی ہے۔ جب آپ یہ یقین کر لیں گے کہ یہ سب بالکل فطری ہے، ہر انسان کے ساتھ ہوتا ہے، تو آپ کی الجھن کم یا ختم ہو جائے گی۔ نئی چیزوں اور لوگوں کے بارے میں معلومات حاصل کریں۔ خود کو مصروف رکھیں اور تعلیم پر توجہ دینے کے ساتھ جسمانی سرگرمیوں (کھیل، ورزش وغیرہ) کو روز کے معمول کا حصہ بنائیں۔ اکثر معاملوں میں کسی معالج یا ماہر کی ضرورت نہیں ہوتی لیکن چند معاملے ہو سکتے ہیں جن میں کسی ماہر سے مشورہ کرنا ضروری ہو جاتا ہے۔ مثلاً اگر عمر کے لحاظ سے قد نہیں بڑھ رہا ہو تو ڈاکٹر سے مشورہ کرنا ضروری ہوگا۔

2- اپنی شخصیت اور جسم کے بارے میں اٹ پٹا (آک ورڈ) محسوس کرنا
جسم اور ذہن میں ہونے والی تبدیلیوں کی وجہ سے بعض نوعمر افراد اپنی شخصیت اور جسم کے بارے میں عجیب سا محسوس کرنے لگتے ہیں۔ آس پاس کا ماحول اور نفسیاتی دباؤ اس احساس کی بڑی وجہ ہوتا ہے۔ اگر والدین یا خاندان کے دوسرے افراد بھی جسمانی تبدیلیوں، مثلاً اچانک بڑھتے (لہجے) قد، بھاری یا باریک آواز یا کسی اور ظاہری کیفیت پر ضرورت سے زیادہ توجہ دینے لگیں اور بات چیت میں بار بار اس کا ذکر کرنے لگیں تو آپ

خود بھی اس بارے میں سوچنے اور فکر کرنے لگیں گے۔ یاد رکھیے کہ جسمانی تبدیلیاں آپ کے اختیار میں نہیں ہیں۔ یہ فطری انداز میں ہو رہی ہوتی ہیں۔ اس لیے ان پر فکر مند ہونے کی ضرورت نہیں (والدین اور خاندان کے دیگر افراد کو چاہیے کہ بچے کو غیر ضروری طور پر نہ ٹوکیں)۔ جسم کی ظاہری اور اندرونی توڑ پھوڑ کو قبول کرنا اس مسئلے کا بہترین حل ہے۔ یہ چند ہفتوں یا مہینوں کا مرحلہ ہوتا ہے، اس میں آپ کا مزاج (موڈ) بھی تبدیل ہوتا رہتا ہے۔ آپ غیر ضروری طور پر اپنے بارے میں اٹ پناپن محسوس کرتے ہیں، لیکن سب وقتی احساس ہے، جو کچھ دنوں بعد جاتا رہتا ہے۔

3- اپنی ذات پر توجہ، خود سے بہت زیادہ توقعات اور کمتر خود تو قیری نوعمر افراد، اس دور میں خود پر زیادہ توجہ دینے لگتے ہیں۔ چال ڈھال، لباس، بالوں کے انداز، ہر ایک کا خیال رکھا جاتا ہے اور ان کاموں (مثلاً بال سنوارنے) میں زیادہ وقت صرف ہوتا ہے۔ جسم میں توانائی اور ذہنی صلاحیت کا احساس اپنے بارے میں بہت زیادہ توقعات پیدا کر دیتا ہے اور نوعمر یہ خیال کرتا ہے کہ میں سب کچھ کر سکتا ہوں۔ لیکن اس کے ساتھ ہی زندگی کے عملی تقاضوں کا ادراک نہ ہونے اور تجربے کی کمی سے اور بعض اوقات دوسرے ہم عمروں کو کسی میدان (مثلاً تعلیم، کھیل) میں آگے بڑھتے دیکھ کر اپنی ذات پر اعتماد کم ہوتا محسوس ہوتا ہے۔

اس صورت حال سے پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔ آپ کو صرف یہ کرنا ہے کہ اپنی خوبیوں پر توجہ دیں اور ان میں ترقی کی کوشش کریں۔ خامیوں پر قابو پانے کی کوشش بھی جاری رہنی چاہیے۔ مثلاً اگر آپ اپنے خیالات کو تحریر یا تقریر کی صورت میں اچھی طرح بیان کر سکتے ہیں تو اپنی اس صلاحیت کو پروان چڑھائیں، تحریر یا تقریر میں کمال حاصل کرنے کے لیے مطالعہ بنیادی ضرورت ہے، اس لیے اچھی کتابیں اور رسالے خوب

پڑھیں۔ کسی صحت مند اور تعمیری مصروفیت پر توجہ دینے سے اپنی ذات پر توجہ کم ہو سکے گی اور آپ کی خود توفیری (سیلف اسٹیم) میں اضافہ ہوگا۔

4- دوستوں میں زیادہ دلچسپی اور ان کا اثر

عمر کے اس دور میں دوستیاں بڑھ جاتی ہیں اور اسکول اور محلے کے ساتھی اہمیت اختیار کر لیتے ہیں۔ آپ دیکھیں گے کہ اطوار، بول چال، لباس، بالوں کے انداز اور فیشن میں آپ اپنے دوستوں کی نقل کرتے ہیں یا ان جیسا بننے اور وہی کام اور وہی مشغلے اختیار کرنے کی کوشش کرتے ہیں جو وہ کرتے ہیں۔ یاد رکھیے کہ ہر انسان دوسرے انسانوں سے الگ اور مختلف شخصیت کا مالک ہے۔ دوستی ضرور کرنی چاہیے لیکن دوستوں کی نقل کرنے اور ان کے اثرات قبول کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ یہ ذرا دشوار کام محسوس ہو سکتا ہے، لیکن ہوتا نہیں ہے۔ چونکہ آپ اس عمر میں خاصی سمجھ بوجھ کے مالک ہوتے ہیں اس لیے اچھے اور بُرے کی تمیز کر سکتے ہیں۔ دوستوں کے کہے میں آکر کلاس یا اسکول سے غائب ہونا (خواہ آپ کسی غلط جگہ نہ بھی گئے ہوں) قطعی اچھی بات نہیں ہے۔ یا دوستوں کی دیکھا دیکھی اور کسی ساتھی کے کہنے پر گڑکا کھانا یا سگریٹ پینا (پہلے یہ صرف تجسس اور تجربہ ہوگا، پھر شوق اور عادت اور اس کے بعد لٹ [ایڈیکشن] بن جائے گا جس سے پیچھا چھڑانا ناممکن ہوگا)، انسان کو غلط راہ پر لے جا سکتا ہے۔ جن کاموں اور باتوں کو عام طور پر بُرا اور غلط سمجھا جاتا ہے (مثلاً جھوٹ بولنا، تشدد، نشہ، جنس کا غیر محفوظ تجربہ) آپ میں ان کے خلاف 'نا' بولنے کی صلاحیت ہونی چاہیے۔ ضروری نہیں کہ 'نا' کہنے میں آپ دوستوں سے جھگڑا کریں۔ یہی بات آرام سے کہی جا سکتا ہے۔

5- من موجدی پن یا موڈی نیس

ہارمونز میں ہونے والی تبدیلیوں کی وجہ سے نوعمری میں مزاج تیزی سے اور اکثر

والدین کو ہماری فکر نہیں کرنی چاہیے۔

جب بھی ایسے خیالات ذہن میں آئیں تو سب سے پہلے تو یہ تسلیم کیجیے کہ اس طرح کے خیالات اس عمر میں اکثر لوگوں کو آتے ہیں۔ ان خیالات پر قابو پانے کی کوشش کرنی چاہیے اور ان کی مزاحمت کرنی چاہیے۔ یہ یاد رکھنے کی ضرورت ہے کہ عمر کے جس دور سے آپ گزر رہے ہیں، والدین اس دور سے بہت پہلے گزر چکے ہیں۔ زندگی کے بارے میں ان کا تجربہ اور علم آپ سے زیادہ ہے۔ وہ جن باتوں کے لیے ”روک ٹوک“ کرتے ہیں، وہ اس لیے ہیں کہ وہ آپ سے بے حد محبت کرتے ہیں اور انہیں آپ کی زندگی اور سلامتی کی فکر ہے۔

8- پریشانی یا ذہنی دباؤ میں بچنے کا رویہ

آپ نے نوٹ کیا ہوگا کہ اس عمر میں ایک طرف تو یہ احساس رہتا ہے کہ ”اب میں بڑا ہو گیا ہوں یا ہو گئی ہوں“، لیکن جب آپ کو کسی پریشانی یا ذہنی دباؤ کا سامنا کرنا پڑتا ہے تو آپ بچنے کے رویے کا مظاہرہ کرنے لگتے ہیں۔ اس بات کو سمجھیے کہ اس کی وجہ کیا ہے۔ چونکہ آپ اس وقت بچپن اور جوانی کے درمیان کے دور سے گزر رہے ہیں، اس لیے آپ کے آس پاس جو لوگ ہیں ان میں سے کچھ آپ کو بچہ سمجھتے ہیں اور کچھ نو عمر اور قدرے ذمے دار فرد سمجھتے ہیں۔ ماحول کا رویہ آپ پر اثر انداز ہو رہا ہے اور اپنے افعال (کام، سرگرمیاں) اور اقوال (بات چیت، گفتگو، وعدے) کی پوری ذمے داری قبول کرنے میں آپ کو مسائل کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے۔ جہاں کوئی چیلنج یا مسئلہ پیش آتا ہے تو آپ اس کا سامنا کرنے کے بجائے بچہ بن جاتے ہیں اور والدین سے رجوع کرتے ہیں۔

اس صورت حال سے نمٹنے کا پہلا قدم تو یہ قبول کرنا ہے کہ یہ بھی عمر کے اس دور کا حصہ ہے۔ دوسری بات گفتگو، وعدوں اور کاموں کو انجام دینے سے پہلے ان کے نتائج کا اندازہ

کرنا ہے کہ اس کے بعد کیا ہو سکتا ہے۔ اکثر آپ کو کسی بات یا کام کے رد عمل کا اندازہ ہوگا تو آپ اس کا مقابلہ بھی کر سکیں گے۔

والدین کے لیے ضروری ہے کہ نوعمر افراد کو زندگی کے مقصد کی طرف توجہ دلائیں۔ مستقبل کا پیشہ یا کیریئر ایک راستہ ہے لیکن اچھا انسان اور مفید شہری بنا، جس سے معاشرے (ملک، قوم، دنیا) کو فائدہ ہو، یہ زندگی کا مقصد ہے۔ اپنی ذات کے ساتھ خاندان اور سماج کے مفاد اور بھلائی کو سامنے رکھنا چاہیے۔ اخلاقی اقدار کے بغیر ”مقصد“ کا تصور مکمل نہیں ہوتا۔

9- مستقبل کی فکر کم، حال میں زیادہ مگن

نوعمری کے اس دور میں آپ مستقبل کی زندگی کے بارے میں بہت کم سوچتے ہیں، آپ کی توجہ اور دلچسپی موجودہ وقت (حال) میں زیادہ ہوتی ہے۔ اس وقت کے دوست، مشغلے، سرگرمیاں، آپ کے لیے اہمیت رکھتی ہیں۔ آنے والے وقت میں کیا ہوگا، اس کی تیاری کیسے کروں؟ یہ خیال بہت کم آتا ہے۔ اگر آپ عمر کے اس دور میں مستقبل کے پیشے (کیریئر) کے بارے میں سوچنا شروع کر دیں تو آپ کو اس بارے میں معلومات حاصل کرنے اور اپنی پسند کے کیریئر کی ضرورتوں کے مطابق اپنی صلاحیتوں کو بڑھانے میں دلچسپی پیدا ہوگی اور حال کی سرگرمیوں کے ساتھ مستقبل کی تیاری بھی شروع ہو جائے گی۔

10- شرم و حیا کا مظاہرہ، چہرہ سرخ ہو جانا

بڑوں اور دور کے رشتے داروں کے سامنے نہ آنے کی کوشش اور اس میں شرمندگی محسوس کرنے کی وجہ عام طور پر یہ ہوتی ہے کہ نوعمر افراد اپنی جسمانی تبدیلیوں کو قبول کرنے میں جھجکتے ہیں۔ والدین جب انہیں مہمانوں کے سامنے بلاتے ہیں تو وہ شرمندگی محسوس

کرنا ہے کہ اس کے بعد کیا ہو سکتا ہے۔ اکثر آپ کو کسی بات یا کام کے رد عمل کا اندازہ ہوگا تو آپ اس کا مقابلہ بھی کر سکیں گے۔

والدین کے لیے ضروری ہے کہ نوعمر افراد کو زندگی کے مقصد کی طرف توجہ دلائیں۔ مستقبل کا پیشہ یا کیریئر ایک راستہ ہے لیکن اچھا انسان اور مفید شہری بنا، جس سے معاشرے (ملک، قوم، دنیا) کو فائدہ ہو، یہ زندگی کا مقصد ہے۔ اپنی ذات کے ساتھ خاندان اور سماج کے مفاد اور بھلائی کو سامنے رکھنا چاہیے۔ اخلاقی اقدار کے بغیر ”مقصد“ کا تصور مکمل نہیں ہوتا۔

9- مستقبل کی فکر کم، حال میں زیادہ مگن

نوعمری کے اس دور میں آپ مستقبل کی زندگی کے بارے میں بہت کم سوچتے ہیں، آپ کی توجہ اور دلچسپی موجودہ وقت (حال) میں زیادہ ہوتی ہے۔ اس وقت کے دوست، مشغلے، سرگرمیاں، آپ کے لیے اہمیت رکھتی ہیں۔ آنے والے وقت میں کیا ہوگا، اس کی تیاری کیسے کروں؟ یہ خیال بہت کم آتا ہے۔ اگر آپ عمر کے اس دور میں مستقبل کے پیشے (کیریئر) کے بارے میں سوچنا شروع کر دیں تو آپ کو اس بارے میں معلومات حاصل کرنے اور اپنی پسند کے کیریئر کی ضرورتوں کے مطابق اپنی صلاحیتوں کو بڑھانے میں دلچسپی پیدا ہوگی اور حال کی سرگرمیوں کے ساتھ مستقبل کی تیاری بھی شروع ہو جائے گی۔

10- شرم و حیا کا مظاہرہ، چہرہ سرخ ہو جانا

بڑوں اور دور کے رشتے داروں کے سامنے نہ آنے کی کوشش اور اس میں شرمندگی محسوس کرنے کی وجہ عام طور پر یہ ہوتی ہے کہ نوعمر افراد اپنی جسمانی تبدیلیوں کو قبول کرنے میں جھجکتے ہیں۔ والدین جب انہیں مہمانوں کے سامنے بلاتے ہیں تو وہ شرمندگی محسوس

کرتے ہیں۔ اگر آپ یہ یقین کر لیں کہ آپ میں جو بھی تبدیلیاں ہو رہی ہیں وہ قدرتی ہیں اور ہر انسان میں، اس عمر میں ایسی ہی تبدیلیاں ہوتی ہیں، تو آپ کو اس صورت حال پر قابو پانے میں مدد ملے گی۔ اپنی خوبیوں پر فخر اور اعتماد کا احساس بھی اس میں مدد دے گا۔ یہ سمجھنا چاہیے کہ اس عمر میں آپ خود کو جاننے کے مرحلے سے گزر رہے ہیں۔

11- جنس مخالف میں دلچسپی

نوعمری کے دور میں جنس مخالف میں دلچسپی پیدا ہونا فطری عمل ہے۔ اس سے پریشان ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔ ضرورت یہ ہے کہ معاشرے نے لڑکے اور لڑکیوں کے ملنے جلنے کے جو اخلاقی طور طریقے مقرر کر رکھے ہیں، ان کا خیال رکھا جائے اور ایسے کسی اقدام سے بچا جائے جس سے آپ کو اور آپ کے خاندان کو شرمندگی کا سامنا کرنا پڑے۔

12- دوسروں کو پُرکشش نظر آنے کی کوشش

نوعمر افراد اس دور میں اپنی ظاہری شکل و صورت اور بناؤ سنگھار پر زیادہ توجہ دینے لگتے ہیں تاکہ ہم عمروں میں نہ صرف ممتاز رہیں بلکہ ان کی توجہ بھی حاصل کر سکیں۔ لباس، بالوں کا انداز اور بناؤ سنگھار انسان کی شخصیت کو نکھارتے ہیں لیکن ان کے ساتھ ذاتی جوہر ہونا ضروری ہے۔ ورنہ کچھ عرصے بعد لوگ بناؤ سنگھار کو نظر انداز کرنے لگتے ہیں۔ ذاتی جوہر کا مطلب آپ کی وہ خوبیاں اور صلاحیتیں ہیں جن میں آپ دوسروں سے آگے ہیں۔ آپ کی ذہانت، گفتگو، تحریر، مسائل حل کرنے کی صلاحیت، تنازعات کو خوش اسلوبی سے طے کرنے کی مہارت، کسی خاص شعبے کے بارے میں آپ کی معلومات... ان میں سے جو بھی خوبی آپ میں ہے، اسے ترقی دے کر آپ نہ صرف اپنے ہم عمر دوستوں میں، بلکہ سماج میں ہر

جگہ مقبول اور پسندیدہ شخصیت بن سکتے ہیں۔

13- دوستی اور تعلقات میں جلد تبدیلیاں

عمر کے اس دور میں انسان کے دوست تیزی سے تبدیل ہوتے ہیں۔ شاید نو عمر افراد اپنے ہم مزاج لوگوں کی تلاش میں ہوتے ہیں۔ بچپن کی دوستیاں قائم رہتی ہیں لیکن اس عمر کے دوست بدلتے رہتے ہیں۔ یہ بھی اس عمر میں پیش آنے والے دوسرے رویوں کی طرح ہے۔ اس سے گھبرانے کی ضرورت نہیں ہے۔ صاف سھرے، اچھی عادتوں اور اچھے اخلاق کے دوست انسان کے لیے قیمتی سرمایہ ہوتے ہیں۔ ایسے دوستوں کو عزیز رکھیے۔

14- اخلاقیات، اقدار اور اپنی سمت کی تلاش

شعور کی بیداری کے ساتھ اچھے بُرے کی تمیز اور خاندان و معاشرے کی اخلاقی اقدار کی اہمیت کا احساس پیدا ہوتا ہے اور نو عمر افراد اپنی سمت متعین کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ چونکہ زندگی کے اس مرحلے میں آپ خود کو کھوج رہے ہوتے ہیں، اس لیے اپنے آپ کو جاننے کے ساتھ معاشرے کی اقدار کو سمجھنا اور ان کی روشنی میں اپنا راستہ منتخب کرنے کی کوشش اس مرحلے کا حصہ ہے۔

15- قاعدوں اور حدود کی جانچ

سماج کے طور طریقوں اور ان کی حدود کو آزمانے (رول اینڈ لٹ ٹیسٹنگ) کی کوشش خطرناک ہو سکتی ہے۔ اعلیٰ جذبات کبھی کبھی اس عمل پر اکساتے ہیں۔ دراصل یہ بھی اپنے آپ کو جاننے کے عمل کا حصہ ہے کہ آپ دیکھنا چاہتے ہیں کہ میں کہاں تک برداشت کر سکتا ہوں۔ لیکن والدین بہن بھائی یا ٹیچر یا کسی دوست کا ٹیسٹ لینا اور انہیں آزمانے کی کوشش سمجھداری کی بات نہیں ہے۔

16- مثالی شخصیت کی تلاش اور رول ماڈل کا انتخاب

ہر نوعمر، زندگی کے اس مرحلے میں اپنے لیے مثالی شخصیت تلاش کرتا ہے اور رول ماڈل کے طور پر کسی کو منتخب کر لیتا ہے۔ یہ خاندان کا کوئی فرد بھی ہو سکتا ہے اور شو بزنس کی کوئی شخصیت بھی۔ مثالی شخصیت کی تصویر کمرے میں سجائی جاتی ہے اور اس کے لباس اور انداز کی نقل کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ رول ماڈل عام طور پر کوئی قریبی شخصیت ہوتی ہے۔ بڑا بھائی یا بہن یا کوئی اور رشتے دار۔

17- نئے تجربوں کا شوق

دوستوں کے کہنے اور اکسانے یا خود ذاتی تجسس کی بنا پر اس عمر میں نئی چیزوں کے تجربے کرنا غیر فطری تو نہیں ہے، لیکن اس میں بہت زیادہ محتاط رہنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ نوعمر افراد اس عنصر کی وجہ سے سگریٹ، منشیات، جنس اور جرائم کے معاملات میں ملوث ہو جاتے ہیں۔ تجسس، شوق بن جاتا ہے۔ شوق، عادت کی شکل اختیار کر لیتا ہے اور عادت، لت بن جاتی ہے، جس سے پیچھا چھڑانا ممکن نہیں ہوتا۔

ان کے علاوہ اس عمر میں درج ذیل خوبیاں بھی پروان چڑھتی اور پختہ ہوتی ہیں:

- 1- ذہانت سے دلچسپی میں اضافہ اور اہمیت کا احساس
- 2- کام کرنے کی پہلے سے زیادہ صلاحیت (جسمانی مشقت، ذہنی کام، جذباتی معاملے)
- 3- مجرد خیالات پر غور و فکر کی صلاحیت
- 4- غلط اور صحیح، اور اچھے اور بُرے کی تمیز (ضمیر کی بیداری)۔

انسان کو زندگی کے ہر دور میں خود کو مصروف رکھنا چاہیے، لیکن نوعمری کے دور میں خود کو مصروف رکھنے کی ضرورت اور اہمیت غالباً سب سے زیادہ ہے۔ صحت مند مشغلے اپنائیے۔ ورزش یا میدانی کھیل کے لیے روز وقت نکالے۔ اخبار، رسالے، کتابیں پڑھنے

کی عادت ڈالیے۔ فیس بک اور انٹرنیٹ کی دیگر سائٹس کے لیے وقت (مثلاً ایک گھنٹہ یا ڈیڑھ یا دو گھنٹے) مقرر کیجیے۔ اچھے دوستوں کے ساتھ اٹھیے بیٹھیے۔ گھر اور خاندان کے بزرگوں کے ساتھ وقت گزارنے سے آپ جو سیکھیں گے، وہ آپ کو کسی بھی اسکول، کالج یا یونیورسٹی میں نہیں سکھایا جائے گا۔ رشتوں کا احترام اور قدر کیجیے اور سب سے بڑھ کر یہ اپنا احترام کیجیے۔



ڈاکٹر انشیں انور میمنجٹ سائیکولوجی میں پی ایچ ڈی کی سند کی حامل ڈاکٹر انشیں انور ماہر نفسیات ہیں اور پاکستان کے علاوہ تاجکستان، نیدر لینڈ اور آئر لینڈ میں تحقیق و تربیت، مشاورت اور رپورٹ رائٹنگ کا 15 سالہ تجربہ رکھتی ہیں۔ نشوونما کے مرحلے میں نوجوانوں اور والدین کی مشاورت (کونسلنگ) کے علاوہ وہ شخصی اور تنظیمی امور کی تنظیم کاری، پروجیکٹ ڈویلپمنٹ اینڈ میمنجٹ، صنف کو مرکزی دھارے میں لانے اور

سماجی تحقیق کے شعبوں میں تربیت اور مشاورت کی خدمات فراہم کرتی ہیں۔ معالج ماہر نفسیات کی حیثیت سے وہ عمر کے افراد کو متنوع پرسنل، انٹر پرسنل اور پیشہ ورانہ امور کے بارے میں مشورے بھی دیتی ہیں۔

پروفیسر ڈاکٹر حکیم عبدالرحمان
(ڈین فیکلٹی آف ایسٹرن میڈیسن ہمدرد یونیورسٹی)

نوجوانوں کو بچپن میں جنسی تعلیم دی جانی چاہیے؟

یہ سوال کبھی نہ کبھی آپ کے ذہن کے کسی گوشے میں ضرور ابھرا ہوگا کہ کیا نوجوانوں کو بچپن میں جنسی تعلیم دی جانی چاہیے؟ چرندہ بلوغت تک پہنچنے میں جن منازل و تجربات نیز یقین و بے یقینی کی جزئیات سے آپ گزرے ہوں گے، انہوں نے یہ سوچنے پر ضرور مجبور کیا ہوگا کہ آخر جب ہر طرح کی متعلقہ تعلیم ہمیں دی گئی اور زندگی کے ہر نشیب و فراز سے آگاہ کیا گیا تو آخر اس اہم ترین معاملے میں ہمارے والدین، اساتذہ اور دیگر بزرگوں نے کیوں خاموشی اختیار کی؟ یا آپ نے کبھی اس ذیل میں خود یا کسی دوسرے کے ذریعے جنسی اعضا اور وظیفہ جنسی کے بارے میں جانکاری حاصل کرنے کی کوشش کیوں نہیں کی؟ حالانکہ عمر کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ اور بچپن سے لڑکپن میں داخل ہوتے وقت یہ سوالات آپ نے ضرور کیے ہوں گے کہ آپ کی آواز دورنگی، یعنی کبھی باریک اور کبھی بھاری کیوں ہو رہی ہے؟ یا گردن میں سامنے کی طرف ایک نوکدار سخت چیز کیوں ابھر رہی ہے؟ یا چہرے پر ایک دم رواں کیوں اُگنے لگا؟ یا قد تیزی کے ساتھ کیوں بڑھنے لگا؟ وغیرہ۔ مگر جو نشوونما اور تبدیلیاں جنسی اعضا میں ہو رہی تھیں، جو دراصل بلوغت کی نشانی ہیں، اور خواب کی حالت میں جنسی مادوں (مادہ منویہ) کا جو اخراج خواب کی صورت میں ہو رہا تھا، اس کے بارے

میں کبھی بھی اپنے والد یا کسی بزرگ سے تذکرہ کرنے کی جرأت نہیں کر پائے ہوں گے۔

دراصل ہمارے ماحول اور معاشرے میں جنس کو اور خصوصاً جنسی تعلیم کو وہ مقام اور مرتبہ دیا ہی نہیں گیا جو دوسری چیزوں کو دیا گیا۔ اسے ہمیشہ ایک شجر ممنوعہ کے طور پر سمجھا اور سمجھایا گیا کہ جو بھی اسے استعمال کرے گا یا اس کے قریب جائے گا وہ بُرا کام کرے گا اور جنت سے نکال دیا جائے گا۔ جنس کے بارے میں بچپن ہی سے آپ کے ذہن میں یہ بیٹھا ہوا ہے کہ یہ ایک گندا اور گناہ کا کام ہے اور اس سے بچ کر چلنا چاہیے، حالانکہ عمر کے ساتھ فطری طور پر جنسی اعضا میں تبدیلیاں آتی ہیں اور جنسی خواہشات سر اٹھاتی ہیں تو ان سے خود کو بچانا ممکن نہیں رہ جاتا اور صحیح معلومات نہ ہونے کی وجہ سے ایسے طریقے اور راستے اختیار کر لیے جاتے ہیں جو غیر فطری ہوتے ہیں۔ دوسری طرف صورتحال یہ ہے کہ جنسی قوتوں کو بیدار کرنے اور ایک دوسرے کے لیے جنسی کشش پیدا کرنے کے سامان اور ماحول ہماری سوسائٹی خوب فراہم کرتی ہے۔ ادب، شاعری، مصوری، فلمیں، ٹی وی، اشتہارات اور مخلوط ماحول یہ سب مردوں اور عورتوں کے جنسی تعلق کے ایک لطیف پیرائے کے مظاہر ہوتے ہیں۔

اس میں کوئی شبہ نہیں ہے کہ ہمارے یہاں، خصوصاً اردو زبان میں ایسے صحت مند جنسی لٹریچر کی بہت کمی ہے جو صحیح معنوں میں جنسی تعلیم دے سکے۔ دوسری زبانوں میں اس طرح کا جو مواد ملتا ہے وہ ہماری تہذیب اور معاشرے سے پوری طرح میل نہیں کھاتا۔ یہاں اگر اس طرح کی معلومات دینے والے مضامین تحریر کیے جائیں تو عام اخبارات و رسائل انھیں شائع کرنے میں جھجک محسوس کرتے ہیں۔ ٹیلی وژن اور ریڈیو انھیں نشر نہیں کرتے کہ یہ تو سب کے ہاتھوں میں جاتا ہے اور اسے سب دیکھتے یا سنتے ہیں، اس میں اس طرح کی باتیں کس طرح سے پیش کی جاسکتی ہیں۔ والدین اس موضوع پر بات کرنا پسند نہیں کرتے اور اساتذہ بھی احتیاط کا دامن ہاتھ سے نہیں جانے دینا چاہتے۔ مگر ان تمام دشواریوں کے

باوجود اگر کوشش کی جائے تو ایسے ادارے اور افراد موجود ہیں جو صحیح رہنمائی کر سکیں۔

جنس اگر واقعی اس قدر گندی چیز ہوتی تو کلام پاک میں اس کا تذکرہ جا بجا کیوں آتا؟ کلام پاک میں اکثر مقامات پر عورت و مرد کے تعلقات کے ساتھ ساتھ نطفے کے استقرار اور اس کے بڑھنے کے مدارج کو بڑے عالمانہ اور سائنٹفک انداز میں بیان کیا گیا ہے۔ زمانہ حمل اور دودھ پلانے کی مدت متعین کی گئی ہے نیز یہ بھی بتلایا گیا ہے کہ کس طرح جنسی ملاپ جائز ہے بلکہ عبادت کا درجہ رکھتا ہے اور کن کن طریقوں سے اس کا ارتکاب غلط اور گناہ ہے۔

دراصل یہ انسانی سوچ اور اس کی ذہنی تربیت کی بات ہے کہ وہ کس بات کو کس انداز میں لے رہا ہے ورنہ جنسی عمل ایک عبادت ہے جسے پیغمبرانِ کرامؑ اور بزرگانِ دین نے بھی سرانجام دیا۔ جنسی عمل ایک علم ہے جس پر حکما، فلاسفہ اور سائنس دانوں نے کام کیا۔ جنسی عمل ایک ضرورت ہے، جس کے تحت یہ دنیا آگے بڑھ رہی ہے اور اس کے ساتھ ہی جنسی عمل ایک گناہ، ایک گندگی اور ایک گالی ہے جو بہت سی بیماریوں اور برائیوں کا باعث بنتا ہے۔ مگر اس عبادت و گناہ کے درمیان فرق اس وقت کیا جاسکتا ہے جب آپ کو اس کے بارے میں پورا پورا علم ہو۔

عموماً ہوتا یہ ہے کہ بلوغت کے وقت جو جنسی تبدیلیاں پیدا ہوتی ہیں اور ان سے آپ حیران و پریشان ہوتے ہیں تو بالعموم اپنے بے تکلف دوستوں سے اس کے بارے میں معلومات حاصل کرنا چاہتے ہیں، یا ملازمین سے سوال کرتے ہیں یا پھر گھنٹیا لٹریچر جو ہر جگہ موجود ہے، اس سے واسطہ پڑتا ہے۔ جنس کے بارے میں معلومات حاصل کرنے کے یہ تمام راستے اور طریقے غلط ہیں، کیونکہ ان ذرائع کے پاس نہ تو صحیح معلومات ہوتی ہیں اور نہ ہی وہ رہنمائی کر سکتے ہیں۔ بعض نوجوان یقیناً معالجین سے بھی رجوع کرتے ہیں مگر آگے ان کی قسمت ہے کہ وہ کسی پڑھے لکھے معالج کے پاس پہنچ رہے ہیں یا جنسی مراکز

کے 70 سالہ سنیا سی باوا کے ہتھے چڑھ رہے ہیں۔ مثال کے طور پر کوئی نوجوان بدخوابی سے حیران و پریشان ہو کر کسی تعلیم یافتہ معالج کے پاس علاج کے لیے پہنچے گا تو وہ اسے سمجھا دے گا کہ یہ ایک فطری عمل ہے جو اس عمر میں شروع ہوتا ہے اور ایک ماہ میں تین چار بار ایسا ہونا کوئی بیماری نہیں ہے اور آپ کو کسی طرح کے علاج کی ضرورت نہیں ہے۔ مگر جنسی مراکز والے اسے تمام امراض اور کم زوریوں کی جز گردانیں گے اور مادہ منویہ کے ایک قطرے کی قوت کو 100 قطرے خون کے برابر ثابت کریں گے اور یہ ذہن نشین کرادیں گے کہ اگر ایسا ہوتا رہا اور اس کا مکمل علاج نہ کرایا گیا تو ناصرف تمام ذہنی و جسمانی صلاحیتیں اور قوتیں جواب دے جائیں گی بلکہ آگے چل کر شادی شدہ زندگی بھی ناکام ہو جائے گی۔

دواخانوں میں جو مریض جنسی علاج کے لیے آتے ہیں، یقین کیجئے کہ ان میں سے 90 فیصد ذہنی و نفسیاتی مریض ہوتے ہیں۔ انھیں اگر جنسی شکایات ہوتی بھی ہیں تو وہ بہت عام اور سیدھی سادھی سی ہوتی ہیں جن کا آسانی کے ساتھ علاج ممکن ہے۔ مگر خود ان کی معلومات ان امراض کے بارے میں اس قدر خطرناک و خوف ناک ہوتی ہیں اور وہ ان سے اس حد تک ذہنی دباؤ میں ہوتے ہیں کہ اس ذہنی کیفیت اور ان کی غلط فہمیوں کو دور کرنا بہت مشکل ہو جاتا ہے۔ بعض اوقات چند افراد کو ضرورت نہ ہوتے ہوئے بھی ہلکی پھلکی ادویہ تجویز کرنا پڑتی ہیں تاکہ ان کی تشفی ہو جائی کہ علاج ہو رہا ہے ورنہ خطرہ یہ ہوتا ہے کہ وہ غیر مطمئن ہو کر کسی اشتہاری جنسی معالج کے چنگل میں نہ آجائیں اور عمر بھر کے لیے واقعی مریض بن جائیں۔ ایسے مریضوں کو محض دماغ و اعصاب کو طاقت دینے اور نظام ہضم کو درست کرنے والی ادویہ تجویز کر دی جاتی ہیں تاکہ ان کی قوت ارادہ اور قوت فیصلہ مضبوط ہو سکے۔

جنسی تعلیم کی ضرورت کا احساس بعض بیدار ذہنوں کو کس طرح سے ہوتا ہے اس کا اندازہ اس واقعے سے لگائیے کہ اب سے چند سال پہلے مجھے لندن سے ایک خاتون کا خط ملا

جن کے شوہر کا انتقال ہو چکا تھا اور ایک بیٹا اور بیٹی بلوغت کے قریب پہنچ رہے تھے۔ انہوں نے اپنے خط میں لکھا کہ ”جب میری بیٹی بالغ ہونے لگی تو میں نے اسے جنسی اہمیت کی ضروری باتیں بتائیں جو ایک ماں اپنی بچی کو بتاتی ہے اور اب جب کہ میرا بچہ جوان ہو رہا ہے تو مجھے خیال آیا کہ اس عمر میں بیٹوں کو ضرور ان کے والد جنسی تعلیم دیتے ہوں گے، مگر بیٹے کے ساتھ مجبوری یہ ہے کہ ان کے والد انتقال کر چکے ہیں۔ اب میری سمجھ میں نہیں آ رہا ہے کہ میں اس خلا کو کس طرح سے پُر کروں، اس لیے آپ کو خط لکھ رہی ہوں کہ اگر آپ کی نظر میں کوئی ایسا لٹریچر ہو جو بچے کو ضروری باتوں سے آگاہ کر سکے تو براہ نوازش مجھے مطلع کیجیے۔ برطانیہ میں جو اس طرح کا لٹریچر دستیاب ہے وہ ہمارے ماحول اور تہذیب کے تقاضوں پر پورا نہیں اترتا۔“

یہ معلوم کرنا کہ کس عمر میں جنسی تعلیم حاصل کرنا چاہیے بہت مشکل سوال نہیں ہے۔ جب بھی جنسی اعضا میں تبدیلیاں شروع ہوں اور جنسی خواہشات پیدا ہونے لگیں وہی وقت سب سے مناسب ہے۔ اس کے لیے جو بھی سوالات ذہن میں انھیں انھیں بہت اچھے الفاظ اور پیرائے میں والد یا استاد یا خاندان کے کسی قریبی بزرگ سے دریافت کر لینا چاہیے یا اپنے خاندانی معالج سے بھی پوچھا جاسکتا ہے۔ بس یہاں ایک بات واضح کرتا چلوں کہ ہمارے ملک میں جنس کو دو بالکل مختلف زاویوں سے دیکھا گیا ہے۔ ایک طب مشرقی یا یونانی نظریہ ہے اور دوسرا ایلوپیتھی یا مغربی نظریہ ہے۔ ایلوپیتھ حضرات غیر فطری جنسی اعمال خاص طور پر ”ہاتھ کے استعمال“ کو زیادہ اہمیت نہیں دیتے اور اسے جنسی ہیجان کم کرنے کا ایک اچھا طریقہ بتلا کر ایک طرح سے ہمت افزائی فرماتے ہیں۔ اطباء عموماً اسے اچھا فعل نہیں مانتے اور اس سے منع کرتے ہیں اور یہی میرے خیال میں بہتر بھی ہے۔ چونکہ ہر وہ طریقہ جو فطرت کے خلاف ہو، اس کی تائید نہیں کی جاسکتی۔ جنسی عضو سے خارج ہونے والی رطوبت اگر اپنی طبعی مقدار سے زیادہ خارج ہونے لگے تب بھی صحت پر اس کے مضر اثرات پڑنا

لازمی ہے۔ اگر کوئی شخص ضرورت سے زیادہ تھوکنے لگے یا اسے پیشاب جو ایک فضلہ ہے، زیادہ آنے لگے تو اس کے بھی مضر اثرات صحت پر پڑنا لازم ہے۔

جنسی معاملات میں جو غلط فہمیاں ہمارے معاشرے میں عام ہیں اور انہیں مرض نہ ہوتے ہوئے بھی مرض سمجھ کر معالجین کے پاس جایا جاتا ہے اور خود کو کم زور اور بیمار تصور کیا جاتا ہے، ان میں سے چند یہ ہیں:

- احتلام یعنی نیند کی حالت میں خواب آ کر یا بغیر خواب کے مادہ منویہ کا خارج ہو جانا۔ یہ اگر ایک ماہ میں تین چار بار ہو رہا ہے تو ایک طبعی صورتحال ہے۔ نہ اس سے پریشان ہونے کی ضرورت ہے اور نہ علاج کی۔ اگر اس سے زیادہ ہوں تو بہت سیدھے سادھے علاج سے کی آجاتی ہے۔

- جریان یعنی پیشاب سے پہلے یا بعد میں چند لیس دارقظروں کا خارج ہو جانا یا جنسی خیالات کے وقت شفاف لیس دارقظروں کا خارج ہونا۔ یہ بھی کوئی بیماری نہیں ہے بلکہ ایک طبعی صورتحال ہے اس سے نہ صحت پر اثر پڑتا ہے اور نہ جنسی طاقت پر۔ اگر اس میں بہت زیادتی ہو جائے تو مناسب علاج سے آرام آ جاتا ہے۔

- خضیوں (ٹیٹیوں) کا نیچے لٹکنا یا سکلز جانا۔ اسے عام طور پر بیماری سمجھا جاتا ہے جب کہ یہ قدرتی طور پر درجہ حرارت کو درست رکھنے کے لیے ہوتا ہے تاکہ اسپرمس کو کم یا زیادہ درجہ حرارت سے نقصان نہ پہنچے۔

- عضو مخصوص (پینس) کی جسامت کا کم ہونا یا اس میں کمی محسوس ہونا یا اس پر ابھری ہوئی رگوں کا نظر آنا۔ لوگ اس سے عام طور پر بہت خوف زدہ ہو جاتے ہیں، حالانکہ ان میں سے کوئی بھی مرض نہیں ہے اور نہ ہی اس سے وظیفہ جنسی ادا کرنے میں کوئی فرق پڑتا ہے اور نہ حمل قرار پانے میں۔

یہ اور اس طرح کی بہت سی چیزیں جو مرض کے نہ ہوتے ہوئے بھی مرض سمجھی جاتی ہیں

اور ان کا ہفتوں اور مہینوں علاج کرایا جاتا ہے، اگر ان کے بارے میں صحیح معلومات بروقت مل جائیں تو خواہ مخواہ ذہن پریشان نہ ہو اور مالی نقصان سے بھی محفوظ رہا جائے۔

جنس اور جنسی تعلیم کے ذیل میں ہمارے معاشرے میں جس طرح کے خیالات موجود ہیں اس پر از سر نو غور کرنے کی ضرورت ہے اور اس کے بارے میں اپنے رویوں میں تبدیلی لانا لازمی محسوس ہوتا ہے۔

پاکستان میں شدید ضرورت محسوس ہو رہی ہے کہ جنسی تعلیم کو اسکولوں کے نصاب کا حصہ بنایا جائے، اس احتیاط کے ساتھ کہ بچے کی عمر کیا ہے اور اسے کس حد تک تعلیم دینا مناسب ہوگا۔ اس سلسلے کو شروع کرنے سے پہلے اساتذہ کی خصوصی تربیت اور والدین کو اعتماد میں لینا ضروری ہے۔

ہمارے ملک میں بعض این جی اوز بھی اس کام میں دلچسپی لے رہی ہیں، جن میں آہنگ (AAHUNG) بہت بڑے پیمانے پر پوری تیاری اور احتیاط کے ساتھ سرگرم عمل ہے۔ اس موضوع کی اہمیت و ضرورت کو مد نظر رکھتے ہوئے ہر شخص کو چاہیے کہ وہ اپنی ذمہ داری احسن طریقہ سے پوری کرے تب ہی مل جل کر مسئلہ کا حل نکالا جاسکتا ہے۔



پروفیسر ڈاکٹر حکیم عبدالحنان، ہمدرد یونیورسٹی کے قائم مقام وائس چانسلر اور یونیورسٹی کی فیکلٹی آف ایسٹرن میڈیسن کے ڈین ہیں۔ آپ نے 2003ء میں ہمدرد یونیورسٹی سے پی ایچ ڈی، اور 1966ء میں علی گڑھ مسلم یونیورسٹی سے فاضل الطب و جراحات (بی۔ یو۔ ایم۔ ایس) کی سند حاصل کی۔ ڈاکٹر حکیم عبدالحنان ہمدرد یونیورسٹی کے بورڈ آف گورنرز کے رکن ہیں۔ حکیم عبدالحنان نے بیس سے زائد کتابیں تصنیف کی ہیں، 19 تحقیقی مقالے لکھے ہیں اور آپ کے 18 سے زیادہ تحقیقی مضامین قومی و بین الاقوامی اخبارات و جرائد میں شائع ہو چکے ہیں۔

نوعمر افراد کے لیے جنسی تعلیم کیوں ضروری ہے؟

- نوعمر افراد کے لیے جنس سے متعلق معاملوں کی تعلیم اس لیے ضروری ہے کہ انہیں زندگی اور صحت کے اس اہم شعبے کے بارے میں درست اور سائنسی معلومات حاصل ہوں؛
 - تیرہ سے انیس سال کی عمر کے لڑکے اور لڑکیاں عام طور پر جنسی معاملات اور جنسی صحت کی تبدیلیوں سے واقف نہیں ہوتے۔ اس عمر میں انہیں جو معلومات ملتی ہیں ان میں اکثر ناقابل اعتبار ذرائع سے حاصل ہوتی ہیں۔ ان میں تضاد ہوتا ہے اس لیے اکثر نوعمر افراد ان کی وجہ سے الجھن، شک و شبہ اور بعض اوقات غیر ضروری خوف اور دباؤ کا شکار ہو جاتے ہیں؛
 - جنسی معلومات کی تعلیم اس لیے ضروری ہے کہ نوعمر لڑکے اور لڑکیاں، جنسی شناخت، تعلقات اور قربت کے بارے میں صحیح معلومات کی بنیاد پر اپنے رویے اور عقائد اختیار کریں؛
 - نوعمر لوگوں کے لیے جنسی امور کی تعلیم، سب سے زیادہ اس لیے ضروری ہے کہ وہ خود کو جنسی زیادتی، غیر ارادی حمل اور ایچ آئی وی ایڈز سمیت کسی بھی جنسی بیماری سے بچاسکیں۔
- جنسی معاملات کی تعلیم میں درج ذیل تین باتوں کو اہمیت دینی چاہیے۔
- 1- علم اور معلومات 2- ہنر اور مہارتیں 3- رویے کی تبدیلی

• جس کے موضوع پر تعلیم کے حوالے سے نوجوانوں کو ان ہی مہارتوں کی ضرورت ہوتی ہے، جو انہیں عام زندگی میں درکار ہوتی ہیں، یعنی: موثر ابلاغ (دوسرے کی بات توجہ سے سن کر اس کا صحیح مطلب سمجھنا اور اپنی بات دوسرے تک درست طور پر پہنچانا اور سمجھانا)، سننے اور مذاکرات کرنے کی مہارت، سننا اور سوال کرنا اور ان ذریعوں کو جاننا جہاں سے مدد اور مشورہ مل سکتا ہے۔

• ان مہارتوں کی وجہ سے نوعمر افراد میں یہ صلاحیت پیدا ہوتی ہے کہ وہ اپنے آپ سے واقف ہوں، تنقیدی انداز میں سوچ سکیں، فیصلے کر سکیں اور مسائل حل کر سکیں اور سب سے بڑھ کر یہ کہ جذبات اور ذہنی دباؤ کی حالت میں خود پر قابو رکھیں۔

• جب نوعمر افراد میں یہ مہارتیں پیدا ہو جاتی ہیں تو وہ دوسرے لوگوں کی جانب سے ڈالے جانے والے دباؤ کو پہچان سکتے ہیں۔ اس کے خلاف مزاحمت کر سکتے ہیں، ان سے نمٹنے اور سماج میں موجود تعصبات کا مقابلہ کرنے اور بزرگوں، والدین اور پیشہ ور ماہرین سمیت خاندان کے افراد اور صحت کی خدمات اور فلاحی تنظیموں سے مدد طلب کر سکتے ہیں۔

• جنسی امور کی اچھی تعلیم نوجوانوں کو صحیح اور غلط معلومات کو پہچاننے کے قابل بناتی ہے۔

• جنسی تعلیم کا آغاز نوعمری میں، بلوغت کو پہنچنے سے پہلے، اور اس وقت سے پہلے ہونا چاہیے جب نوجوانوں کے جنسی رویے تشکیل پالیتے ہیں۔ اگر اس میں تاخیر ہو جائے تو ابتدائی رویے عادت بن جاتے ہیں جنہیں ترک کرنا مشکل ہوتا ہے۔

خود اعتمادی۔ زندگی میں کامیابی کا اہم سبب

زندگی میں کامیابی کے لیے خود اعتمادی پہلی ضرورتوں میں سے ایک ضرورت ہے۔ اگر آپ کو اپنے پر اعتماد ہے تو آپ نہ صرف اسکول میں امتحانات اور کھیلوں کے مقابلے سمیت ہر شعبے میں اچھی کارکردگی دکھا سکتے ہیں، بلکہ گھر، خاندان اور محلے میں بھی مقبول ہو سکتے ہیں۔

خود اعتمادی کے لیے ضروری ہے کہ اپنی ذات اور شخصیت کے بارے میں خود آپ کی رائے اچھی ہو۔ اپنے بارے میں اچھی رائے رکھنا، خود تو قیری کہلاتا ہے۔ جب آپ اپنے لیے اچھی رائے رکھیں گے تو اس کا اظہار آپ کی گفتگو، چال ڈھال اور آپ کے کاموں میں ہوگا اور آپ پُر اعتماد نظر آئیں گے۔

نوعمری کے ساتھ انسان میں خود اعتمادی پیدا ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ تاہم خاندان کے معاشی حالات، والدین کے درمیان ناخوشگوار تعلقات، اسکول میں نامناسب سلوک یا کسی اور وجہ سے بعض نوعمر افراد میں خود اعتمادی کی کمی ہو سکتی ہے۔ اس سے نہ صرف ان کی تعلیمی کارکردگی پر اثر پڑتا ہے بلکہ سماجی زندگی میں بھی مشکلات کا سامنا ہوتا ہے۔

ذیل میں چند عملی طریقے دیے گئے ہیں جن پر عمل کر کے خود اعتمادی میں اضافہ کیا جاسکتا ہے۔

خود کو بہتر بنائیں

1۔ اچھا لباس پہنیں

اپنی ظاہر حالت کا آپ سے زیادہ احساس کسی کو نہیں ہونا چاہیے۔ اگر آپ کا حلیہ اچھا نہیں ہے تو اس کا اثر آپ کی چال ڈھال اور دوسروں سے ملنے جلنے پر پڑے گا۔ اچھے لباس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ قیمتی اور مہنگے کپڑے پہنیں۔ آپ کا لباس صاف ستھرا اور سلیقے کا ہونا چاہیے۔ بعض لوگ مشورہ دیتے ہیں کہ چارستے جوڑے خریدنے سے بہتر ہے کہ دو مہنگے لیکن معیاری جوڑے خریدیں جائیں۔ عارضی فیشن کے لباس کے بجائے ایسا لباس خریدیں جو بدلتے فیشن کے اثرات سے محفوظ ہو۔

2۔ ذاتی صفائی کا خیال رکھیں

اپنی ذاتی حالت کا خیال رکھیں۔ روزانہ نہائیں۔ دانت صاف کریں، شیو کریں (اگر داڑھی ہے تو اسے ترشوائیں)، صاف ستھرے کپڑے پہنیں، آپ خود کو اچھا محسوس کریں گے اور دوسروں کو بھی اچھے نظر آئیں گے۔

3۔ اٹھنے بیٹھنے، چلنے کے اچھے انداز اپنائیں

آگے جھکے ہوئے کندھے اور چلنے کے سست انداز سے خود اعتمادی کی کمی ظاہر ہوتی ہے۔ ایسے لوگ اکثر جذبے سے محروم نظر آتے ہیں اور خود کو اہم نہیں سمجھتے۔ اٹھنے بیٹھنے اور چلنے کے اچھے انداز اپنائیں گے تو خود کو پُر اعتماد محسوس کریں گے۔ سیدھے کھڑے ہو کر چلیں، سر اونچا رکھیں، کندھے پیچھے کی طرف ہوں، لیکن جسم کو اکڑانے کے بجائے یہ سب قدرتی انداز میں ہونا چاہیے۔ جب بات کریں تو سامنے والی کی آنکھوں سے آنکھ ملا کر بات کریں۔ ان طرح دوسروں پر آپ کا اچھا تاثر ہوگا اور آپ خود کو چاق و چوند اور باختیار

محسوس کریں گے۔

4۔ ورزش کریں

جسمانی تندرستی، خود اعتمادی پیدا کرنے اور اسے قائم رکھنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ اگر آپ کا جسم غیر متناسب ہے تو آپ کو خود کو غیر محفوظ، کمتر اور کشش سے محروم محسوس کریں گے۔ تھوڑی سی ورزش سے آپ کا جسم متناسب شکل اختیار کر سکتا ہے اور آپ اپنے وقت کا بہتر استعمال کر سکتے ہیں۔ صبح کی ورزش، انسان کو دن بھر چست رکھتی ہے اور مزاج خوشگوار رہتا ہے۔

5۔ دوسروں کی مدد کریں

اپنے محلے، بستی میں رضا کارانہ کام کریں۔ اگر آپ اپنے بارے میں سوچنا چھوڑ دیں اور اس پر توجہ دیں کہ آپ دوسروں کے لیے کیا کر رہے ہیں، تو اپنے غیر ضروری مسائل اور خامیوں سے آپ کم پریشان ہوں گے۔ دوسروں کی مدد کرنے سے نہ صرف سچی خوشی حاصل ہوتی ہے بلکہ انسان کی خود توفیری اور خود اعتمادی میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔

خود کو دوسروں سے منفرد بنائیں

1۔ دوسروں کی تعریف اور حوصلہ افزائی کریں

دوسروں کے بارے میں منفی سوچنا اور ان کی خامیوں پر نظر رکھنا چھوڑ دیں اور دوسروں کی تعریف اور حوصلہ افزائی کا رویہ اپنائیں۔ آپ دیکھیں گے کہ زیادہ لوگ آپ کو پسند کرنے لگے ہیں۔ اس سے آپ کی خود اعتمادی بڑھے گی۔ دوسروں میں بہترین خوبیوں کو ڈھونڈنے کا مطلب یہ ہے کہ آپ خود میں بہترین خوبیاں پیدا کرنا چاہتے ہیں۔

2- کلاس میں اگلی نشستوں پر بیٹھیں

اکثر لوگ کمرہ جماعت یا دفتر میں پیچھے کی نشستوں پر بیٹھتے ہیں تاکہ ٹیچر یا دوسروں کی نظروں میں نہ آئیں۔ یہ رویہ خود اعتمادی کی کمی ظاہر کرتا ہے۔ کلاس میں اگلی نشستوں پر بیٹھنے کا فیصلہ کر کے آپ اس غیر ضروری خوف سے چھٹکارہ پاسکتے ہیں اور اپنی خود اعتمادی بڑھا سکتے ہیں۔ کمرے میں جو اہم لوگ آکر گفتگو کریں گے، آگے بیٹھنے کی وجہ سے وہ آپ کو واضح طور پر دیکھیں گے اور یاد رکھیں گے۔

3- بات کرنے ابولنے سے نہ گھبرائیں

اکثر لوگ دوسروں کے سامنے بولنے اور بات کرنے سے کتراتے ہیں۔ ان کا خیال ہوتا ہے کہ ان کی گفتگو سے لوگ ان کے بارے میں اچھی رائے قائم نہیں کریں گے۔ لیکن یہ صحیح نہیں ہے۔ یہ صرف انسان کا اندرونی خوف ہوتا ہے جو اسے دوسروں کے سامنے بات کرنے سے روکتا ہے۔ اگر ہر بار کسی بھی گروپ میں آپ کم از کم ایک بار اپنی رائے کا اظہار کریں اور گفتگو کریں تو آپ نا صرف بحث مباحثوں میں حصہ لینے لگیں گے بلکہ تقریر کرنے کے قابل بھی ہو جائیں گے۔

4- انکسار سے کام لیں

کبھی نہ سوچیں اور نہ اس طرح برتاؤ کریں کہ آپ دوسروں سے برتر اور بہتر ہیں، اصل خود اعتمادی، انکسار اور دوسروں کی عزت کرنے میں ہے۔ خود نمائی، دکھاوا، خود کو بڑا ظاہر کرنا، دراصل انسان کی اندر کی کمزوری اور عدم تحفظ ظاہر کرتا ہے۔

5- ذرا تیز چلیں

تیز چلنے کا مطلب دوڑنا یا بھاگنا نہیں ہے۔ جو لوگ خود اعتماد ہوتے ہیں وہ پاؤں اٹھا

کر، تھوڑا سا تیز چلتے ہیں۔ انہیں بہت سے کام کرنے ہوتے ہیں اور کئی جگہ جانا ہوتا ہے۔ اگر آپ جلدی میں نہیں ہیں، تب بھی تھوڑے تیز قدم اٹھا کر آپ اپنی خود اعتمادی میں اضافہ کر سکتے ہیں، کیونکہ اس طرح نظر بھی آئے گا اور آپ خود بھی محسوس کریں گے کہ آپ مصروف اور اہم انسان ہیں۔

اپنے بارے میں منفی خیالات سے چھٹکارا پائیں

1- اپنی ذات کے اندر سے شروع کریں

اگر آپ کے ذہن میں اپنے بارے میں منفی خیال آئے، ماضی کے کسی واقعے پر آپ خود کو برا سمجھنے لگیں یا دل میں خود کو بُرا بھلا کہنے لگیں تو اس سوچ اور ان خیالات کو نظر انداز کر کے آگے کا سوچیں۔ آپ کے بارے میں سب سے اہم رائے خود آپ کی ہے کیونکہ آپ خود کو دوسروں سے بہتر جانتے ہیں۔ بعض اوقات دوسرے، ہمارے جذبات کو ٹھیس پہنچاتے ہیں یا بدسلوکی کرتے ہیں اور یہ اکثر لوگوں کے ساتھ ہو سکتا ہے۔ یہ بات نہایت اہم ہے کہ اس بدسلوکی یا جذباتی صدمے کو اپنے دل میں نہ رکھیں اور اس کے بارے میں مسلسل نہ سوچیں۔ اس کا مطلب یہ ہوگا کہ ہم نے اس شخص کو ناکام کر دیا۔ اگر کسی بدسلوکی یا جذباتی صدمے کے بارے میں مسلسل سوچا جائے تو اس کا مطلب ہے کہ بدسلوکی کرنے والا کامیاب ہو گیا۔ نقصان پہنچانے والی باتوں اور واقعات کو بھلا کر مستقبل کی طرف دیکھنا چاہیے کہ آئندہ کسی کو یہ موقع نہ ملے۔

2- اپنی خوبیوں کی ہر روز توثیق کریں

ہر روز خود سے کہیں کہ 'میں باکمال' اور خوشیوں کا حق دار ہوں۔ اپنی ان خوبیوں کی فہرست بنائیں جو آپ کو سب سے زیادہ پسند ہیں۔ اگر کوئی ایسی غلطی ہو جائے جس کی وجہ

سے آپ خود کو خوشیوں کا حق دار نہ سمجھیں، تو اس غلطی کو دور کرنے کے لیے اقدام کریں۔ اگر آپ نے اپنی گفتگو سے کسی کو ناراض کیا ہے تو اس سے معافی مانگیں۔ اپنی نلطیوں سے سیکھیں، خود کو معاف کر دیں اور آئندہ ان غلطیوں سے بچیں۔ ایسے کاموں سے دور رہیں جنہیں کرنے کے بعد آپ خود اپنی نظروں سے گرجائیں۔

3۔ خود اعتمادی حاصل کرنے کے لیے چھوٹے اقدامات سے آغاز کریں

فیصلے کرنے کی صلاحیت بہتر ماننے کے لیے چھوٹے اقدامات کریں اور عام سے کاموں میں سے انتخاب کر کے فیصلہ کریں۔ جب انتخاب کرنے اور فیصلہ کرنے کی صلاحیت بہتر ہو جائے گی، تو آپ خود کو زیادہ پر اعتماد محسوس کریں گے اور آپ کی دوسری صلاحیتیں بھی مستحکم ہوں گی

مثلاً اگر پتلون خریدنے وقت آپ مختلف برانڈز رنگوں اور اشکال سے متاثر ہو رہے ہیں، فیصلہ نہیں کر پا رہے تو اپنی فطری جبلت (فیصلہ یا کوئی کام کرنے کی قدرتی صلاحیت) سے کام لیں۔ خود پر یقین کرتے ہوئے جو آپ کو درست لگے، انتخاب کریں۔ اگر بعد میں آپ کو احساس ہو کہ آپ نے غلط فیصلہ کیا ہے، تو دکان پر جائیں اور آپ نے جو پتلون خریدی ہے، اسے تبدیل کر لیں۔

کسی بھی انسان کے سب فیصلے صحیح نہیں ہوتے۔ آپ کے فیصلے بھی صحیح و غلط ہو سکتے ہیں، اہم بات یہ ہے کہ فیصلہ آپ نے کیا ہے۔

4۔ دوسروں کی مرضی پر ہمیشہ نہ چلیں

دوسروں کا خیال رکھنا اچھی بات ہے لیکن دوسروں کے لئے اپنی ضرورتوں کی قربانی دینے سے پہلے اچھی طرح سوچیں۔ آپ پورا دنیا کو ختم نہیں کر سکتے، جسی ما صرف سلام دعا کرنے والوں کو یہ موقع نہ دیں کہ وہ آپ سے ہر صدمہ کا فائدہ اٹھائیں۔ محتاط

رہیں کہ دوسرے آپ کو استعمال نہ کریں۔

5۔ آپ کی شخصیت منفرد ہے

دوسروں کی نقل نہ کریں۔ آپ سب سے بہتر حیثیت میں اس وقت ہوں گے جب آپ اپنی منفرد خوبیوں کے ساتھ ہوں۔ لباس، بالوں کا انداز یا چلنے پھرنے میں کسی فلمی اداکار، شوبز کے کسی کردار یا کسی کھلاڑی کی نقل کر کے آپ اپنی شخصیت اور اپنی تمام خوبیوں اور صلاحیتوں کی نفی کرتے ہیں۔ دنیا کا ہر انسان اپنی جگہ منفرد ہے، شکل و صورت میں بھی، خوبیوں اور کمزوریوں میں بھی اور انداز و اطوار میں بھی۔ اپنی انفرادیت ختم نہ کریں۔ اس سے آپ کی خود اعتمادی کم ہوتی ہے۔

6۔ منفی سوچ رکھنے والوں سے دور رہیں

ایسے لوگوں سے دور رہیں جو منفی سوچ اور رویے رکھتے ہیں۔ ان سے ملنے چلنے سے اندیشہ ہے کہ ان کی سوچ اور رویے آپ پر اثر انداز ہوں گے۔ اگر آپ میں حوصلے کی کمی ہے تو جارحانہ رویہ رکھنے والے آپ کے لیے بہتر نہیں ہیں۔ ان سے بچیں۔ آپ جو بھی کریں بہتر سے بہتر کرنے کی کوشش کریں۔ اپنا موازنہ دوسروں سے نہ کریں۔

7۔ خوف کا سامنا کریں اور غلطیوں سے سیکھیں

ہمیں ناکامی اس وقت ہوتی ہے جب ہم خراب حالات میں بہتر کام نہ کر سکیں۔ اگر کسی وقت کوئی کام ٹھیک سے، اس طرح نہ ہوں جیسا ہم چاہتے ہیں، تو اس صورت حال سے ہمیں سیکھنا چاہیے اور آئندہ جب کبھی ایسے حالات کا سامنا ہو تو سیکھا ہوا سبق وہاں استعمال کرنا چاہیے۔ ناکامی کا مطلب یہ ہے کہ انھیں، دوبارہ ہمت کریں اور کامیاب ہونے کی کوشش کریں۔

8- 'مکمل انسان' بننے کی فکر چھوڑ دیں

خامیوں اور کمزوریوں سے پاک، مکمل انسان بننے کی کوشش، ایسی کوشش ہے جو کبھی کامیاب نہیں ہوتی۔ اس لیے اس لا حاصل مقصد کے لیے اپنی توانائی اور وقت ضائع نہ کریں۔ یہ کوشش کریں کہ آپ جو کام بھی کریں وہ پوری لگن، محنت اور اپنی بہترین صلاحیتوں کے ساتھ کریں اور اپنا مقصد حاصل کر لیں۔

9- خود کو سراہنا سیکھیں

ہر شخص میں کچھ خوبیاں، کچھ کمزوریاں ہوتی ہیں۔ اس کی بعض عادتیں ہوتی ہیں اور کچھ اصول ہوتے ہیں جو اس کی شخصیت کو بیان کرتے اور اسے دوسروں سے منفرد بناتے ہیں۔ اپنی خوبیوں پر زیادہ توجہ دیں، کمزوریوں پر قابو پانے کی کوشش کریں۔ صحت مند مشغلے اپنا کر اور پروڈیکٹس پر کام کر کے آپ یہ مقصد حاصل کر سکتے ہیں کیونکہ ان سرگرمیوں میں آپ کی صلاحیتیں استعمال ہوں گی، جو آپ کی خوبیاں ہیں۔ کسی مشغلے، یا کھیل میں خود کو مصروف رکھنے سے آپ کو اپنی کمزوریوں کے بارے میں سوچنے کا وقت ہی نہیں ملے گا۔

10- کامیابی پر خود کو شاباش دیں

جب بھی کوئی اچھا کام کریں، یا کوئی کامیابی حاصل کریں تو خود کو 'شاباش' کہنا نہ بھولیں۔ ہر کامیابی آپ کے اعتماد میں اضافہ کرتی ہے۔ خود پر مکمل یقین رکھیں۔ دوسرے آپ پر اعتماد کرنے لگیں گے۔

خود تو قیری اور خود اعتمادی

خود تو قیری کا مطلب یہ ہے کہ اپنی ذات کے بارے میں آپ کی رائے کیا ہے، اس کا تعلق آپ کے ذہن کی سوچ سے ہے۔ خود اعتمادی اپنی شخصیت کے اندرونی احساس کا اظہار ہے جو دوسروں کو نظر آتا یا محسوس ہوتا ہے۔

اگر اپنی ذات اور شخصیت کے بارے میں آپ کی رائے اچھی ہوگی تو اس کا اظہار خود اعتمادی کی صورت میں ہوگا اور گفتگو اور اقدامات میں آپ کا یقین اور اعتماد نظر آئے گا۔ فرض کریں کہ ایک نوجوان خود کو 'اسمارٹ' سمجھتا ہے اور وہ ہے بھی۔ لیکن جب اسے زبانی امتحان یا انٹرویو کا سامنا ہوتا ہے تو وہ نروس ہو جاتا ہے اور پسینہ آنے لگتا ہے۔ اسے فکر ہو جاتی ہے کہ وہ اس امتحان یا انٹرویو میں کامیاب ہو سکے گا یا نہیں؟ اپنے بارے میں اس کی رائے اب بھی یہی ہے کہ وہ اسمارٹ ہے، لیکن جو کچھ وہ جانتا ہے اسے دوسروں کے سامنے بیان کرنے کی صلاحیت پر اسے شک ہے۔ اس نوجوان میں خود اعتمادی کی کمی ہے۔

انسان کے جذبات اور احساسات ہمیشہ یکساں نہیں رہتے، ان میں اتار چڑھاؤ ہوتا ہے۔ یہ عام بات ہے، لیکن خود تو قیری میں کمی کبھی بھی قابل قبول نہیں ہو سکتی۔ یہ محسوس کرنا کہ آپ کی کوئی اہمیت نہیں ہے، آپ کو اداس اور غم گین کر دے گا اور آپ کسی بھی نئی چیز کو نہیں آزمائیں گے۔ آپ نئے دوست بھی نہیں بنا پائیں گے اور ممکن ہے کہ اسکول میں اپنی کارکردگی کی وجہ سے آپ کے جذبات مجروح ہو جائیں۔

بلند خود اعتمادی رکھنا، نو عمری کے دور کا بہت اہم اور ضروری حصہ ہے۔ جیسے جیسے آپ بڑے ہوں گے آپ کو اپنے ہم عمروں کے دباؤ کا سامنا ہوگا اور مشکل فیصلے کرنے ہوں گے۔ آپ کے لیے یہ جاننا اور تسلیم کرنا بہت اہم ہے کہ آپ قابل قدر ہیں۔

سرگرمی 1:

اپنی خود اعتمادی میں اضافے کے لیے یہ مشق کیجیے:

- 1- ایک سادے کاغذ پر ان باتوں، کاموں اور اسکول میں پڑھائے جانے والے مضامین کی فہرست بنائیے جن میں آپ کی کارکردگی اچھی ہے۔
- 2- اس فہرست کے نیچے دوسری فہرست بنائیں اور اس میں وہ باتیں، کام اور مضامین لکھیے جن میں اپنی کارکردگی بہتر بنانے کے خواہش مند ہیں۔
- 3- اب صفحے کو پلٹیں اور دوسری جانب تین ایسی کامیابیاں لکھیے جو آپ نے گزرے دو دنوں میں حاصل کیں ہیں۔ اپنی کامیابیوں کو ذرا تفصیل سے لکھیے اور بتائیے کہ آپ کس بات سے فخر محسوس کرتے ہیں۔

سرگرمی 2:

- ان باتوں کی فہرست بنائیے جن میں آپ اچھے ہیں۔
- یہ کوئی بھی بات ہو سکتی ہے، مثلاً نظم (یا گیت) ترمیم سے پڑھنا، ڈرائنگ بنانا، لطیفے سنانا یا کوئی کھیل۔
- اب ایک اور فہرست بنائیے اور اس میں وہ باتیں لکھیے جن میں آپ بہتر ہونا چاہتے ہیں۔

سرگرمی 3:

ہر روز خود کو تین 'شباباش' دیں۔

صرف یہ کہنا کافی نہیں ہوگا کہ "میں کتنا زبردست ہوں۔" اس دن کے کسی خاص کام کے حوالے سے شباباش دیجیے جسے کر کے آپ کو اچھا لگا ہو۔ مثلاً "آج میں جمیل کے ساتھ اچھے دوست کی طرح پیش آیا" یا "میں نے ٹیسٹ میں اچھی کارکردگی دکھائی" یا "میں نے

سڑک پار کرنے میں بزرگ کی مدد کی۔“

یاد رکھنے کی باتیں:

- یاد رکھیں کہ آپ کا جسم آپ کا اپنا ہے، خواہ اس کا رنگ، ظاہری شکل و صورت، قد و قامت کیسا ہی ہو۔ اگر آپ کو اپنے وزن یا قد کی فکر ہے تو والدین سے کہیں کہ ڈاکٹر سے مشورہ کریں تاکہ یہ یقین ہو جائے کہ پریشانی کی کوئی بات نہیں ہے۔ اپنے جسم کی خوبیوں کو یاد رکھیں۔ مثلاً ”میری ٹانگیں مضبوط ہیں، میں خوب دوڑ سکتا ہوں۔“
 - یاد رکھیں کہ آپ کی شخصیت میں کچھ چیزیں ایسی ہو سکتی ہیں جنہیں آپ تبدیل نہیں کر سکتے، ان چیزوں سے پریشان نہ ہوں۔ انہیں قبول کریں اور ان سے محبت کریں۔ جیسے جلد کا رنگ، یا جوتے کا سائز۔ یہ آپ کے جسم کا حصہ ہیں۔
 - اگر آپ کے ذہن میں اپنے بارے میں کوئی منفی خیال آئے تو اپنے ذہن کو اس بات سے روکیں۔ جب آپ ایسا کریں گے تو آپ کے اندر کی منفی آواز کمزور ہوگی اور اس طرح کے خیالات کی حوصلہ شکنی ہوگی۔
- اپنے کیے ہوئے تمام اچھے کاموں، اپنی کامیابیوں اور اپنی خوبیوں پر توجہ رکھنے سے نہ صرف آپ اپنی قدر کرنے لگیں گے بلکہ اپنی شخصیت (ظاہری شکل و صورت، خوبیاں، کمزوریاں) کو تسلیم بھی کریں گے۔ خود تو قیری کے بنیادی اجزا یہی ہیں۔ بہتری کی گنجائش ہر ایک میں ہوتی ہے، اس لیے اپنی کمزوریاں دور کرنے اور خوبیوں کو مزید ترقی دینے کی کوششیں جاری رکھیں۔

چند پیشے جو دنیا میں دستیاب ہیں

- | | |
|--|---|
| 3- صحافی | انتظامیہ، کاروباری تنظیم اور دفتری کام |
| 4- کتب خانہ کا منتظم | 1- سول سروس کے افسران اور کارکن |
| 5- افسر اطلاعات | 2- بلدیاتی اداروں کے افسر اور کارکن |
| 6- ماہر آثار قدیمہ | 3- صحت کے شعبے کے انتظامی افسر اور کارکن |
| 7- میوزیم / آرٹ گیلری کا منتظم | 4- ڈاک خانے کے افسر اور کارکن |
| 8- ماہر لسانیات | 5- کاروباری انتظامیہ (بزنس ایڈمنسٹریشن) کے افسر اور کارکن |
| 9- مترجم | 6- سکریٹریل ورک (سیکریٹری، پرسنل اسٹنٹ) |
| تفریحی سرگرمیاں | 7- کلریکل: عام کلرک، اکاؤنٹس کلرک، ری اسپیشنٹ، آپریٹر |
| 1- اداکار | 8- صحت اور تحفظ عامہ |
| 2- کھیل کا کوچ / انسٹرکٹر | فنون اور ڈیزائن |
| 3- گھڑ دوڑ (جوگی) | 1- گرافک ڈیزائنر / الشریٹر |
| 4- پریڈیوسر | 2- فیشن / لباس ڈیزائنر |
| 5- پروڈیوسر اسٹنٹ | 3- ٹیکسٹائل ڈیزائنر |
| 6- ریسرچ اسٹنٹ | 4- انیریڈیزائنر |
| 7- فلور فیچر | 5- فوٹو گرافر |
| 8- کیرامین | تدریسی اور ثقافتی امور |
| کاروباری اور انتظامی خدمات | 1- اسکول ٹیچر / لیکچرار |
| 1- کمپیوٹر ہارڈ ویئر ڈیزائنر / انجینئر | 2- اسپیشل اسکول ٹیچر |
| 2- سٹم پروگرامر | |
| 3- سٹم اینالسٹ | |

زندگی کے راستے

- 4- پروگرامر
5- ڈیٹا آپریٹر
6- ماہر اقتصادیات
7- آپریشن ریسرچ آفیسر
- 11- الیکٹریشن
12- آئل ڈرلر
13- میٹلی ٹنس فز
14- ٹی وی/ریڈیو ریپورٹرز
15- پروڈکشن منیجر
16- پروڈکشن انجینئر
17- شیٹ میٹل ورکر
18- پلیٹر
19- ویلڈر
- سائنس
1- سائنس دان
2- غذائی سائنس دان/فوڈ ٹیکنالوجسٹ
3- مینارلوجسٹ/میٹریل سائنسٹ
4- لیبارٹری ٹیکنیشن
5- سٹینڈیشن (ماہر شماریات)
6- جیالوجسٹ
7- میٹرو لوجسٹ
8- اوشنوگراف
- کیئرنگ اور دوسری خدمات
1- ہوٹل منیجر
2- ریسٹوران/کیئرنگ منیجر
3- ہاؤس کیپر
4- شیف/کک
5- چکن اسسٹنٹ
6- ویٹر
7- کاؤنٹرسروس اسسٹنٹ
8- ہوٹل ریسپشنسٹ
9- روم اینڈنٹ
10- ہوٹل پورٹر
11- ہوم اکنامسٹ
12- ڈرائی کلیننگ (لانڈری)
13- بیوٹیشن/ہوٹی تھراپسٹ
14- ہیمیز ڈریسر
15- تدفین کے امور انجام دینے والے
- انجینئرنگ
1- پروفیشنل انجینئر
2- ٹیکنیشن انجینئر
3- ڈرافٹس مین
4- انجینئرنگ کرافٹ مشینسٹ
5- انجینئرنگ مشین آپریٹر
6- انجینئرنگ بلیک اسمتھ
7- ایگری کلچرل/پارک/گارڈن مشینری مکینک
8- موٹر مکینک
9- آٹو لیکٹریشن
10- گاڑیوں کی باڈی بنانے/مرمت کرنے والے

- 5- ایمپلائمنٹ افسر
6- نوجوانوں اور کیونٹی کے افسر/کارکن
7- ماہر نفسیات

قانون اور متعلقہ امور

- 1- وکیل
2- قانونی امور کا ماہر/مشیر
3- عدالتی رپورٹر
4- وکلاء کے کلرک

حفاظتی اور بچاؤ کی خدمات

- 1- پولیس کانسٹیبل/افسر
2- جیل کا نگراں/افسر
3- فائر فائٹر
4- حفاظتی افسر
5- ٹریفک پولیس

مالیاتی اور متعلقہ امور

- 1- چارٹرڈ اکاؤنٹنٹ
2- کاسٹ اینڈ اینڈ منجمنٹ
3- پبلک فنانس اکاؤنٹنگ
4- اکاؤنٹنگ ٹیکنیشن
5- بینک منیجر/افسر/کلرک
6- بیمہ افسر/ایجنٹ
7- انڈر رائٹر
8- انکچوری

صحت اور طبی خدمات

- 1- جنرل پریکٹیشن
2- اسپتال کے ڈاکٹر
3- نرس
4- ڈوائف
5- ہیلتھ وزیر
6- ڈینٹل سرجن/ڈینٹسٹ
7- ڈینٹل ٹیکنیشن

8- فارمسٹ

9- فارمیسی ٹیکنیشن

10- آنکھوں کے امراض کا ڈاکٹر

11- فیزیو تھراپسٹ

12- ریڈیو گرافر

13- ڈائیٹیشن

14- میڈیکل ٹیکنیشن

15- ایسویس کارکن

16- آکوپنچر کے ماہر

17- حکیم، یونانی معالج

18- ہومیو پتھی ڈاکٹر

19- آپریشن ٹیمبر اسٹنٹ

سماجی اور متعلقہ خدمات

1- عام سماجی کارکن

2- طبی شعبہ کا سماجی کارکن

3- نرسری نرس

4- کیریئر افسر

زندگی کے راستے

- 9- اسٹاک آپیکھنج بروکر
9- ٹیکسٹائل ورکر
- 10- ٹیلر
11- کٹر ماسٹر
- 12- سیونگ مشین آپریٹر
13- گارمنٹس چیکر/آگزامنر
- 14- ووڈ مشینسٹ
15- فرنیچر پالش مین
- 16- اپ ہولسٹر
17- کینٹ میک
- 18- فرنس کرافٹ ورکر
19- فورج میسر مین
- 20- کاسٹر
21- مولڈر
- 22- روانگ مل ورکر
23- پرنٹنگ مشین کی بورڈ آپریٹر
- 24- میک اپ کمپوزیٹر
25- کیمرہ/اسکینر آپریٹر
- 26- مشین میجر/آپریٹر
27- بک بانڈر
- تعمیرات اور خدمات اراضی
- 1- آرکیٹیکٹ
2- مسٹری
3- کارپینٹر
4- پینٹر/ڈیکوریٹر
5- پلاسٹر
- 1- مارکیٹنگ ایگزیکٹو
2- مارکیٹ ریسرچ ایگزیکٹو
- 4- کاپی رائٹر
5- عام خرید و فروخت کا میجر/کاکرن
- 6- اسٹور ڈیمنسٹریٹر
7- کیش ٹل آپریٹر
- 8- شیف فلر
9- قصائی
- 10- پھولوں کی آرائش کا ماہر
11- سیلز ریپریزنٹٹیو
- 12- افسر تعلقات عامہ
13- پرجیز آفسر
- 14- ماڈل (ماڈلنگ)
- میدنیٹیکسچرنگ انڈسٹریز
- 1- بیکری اور کنفییکٹری
2- چینی مٹی کی اشیاء بنانے والے
- 3- سرامک ڈیکوریٹر/گلیزر
4- لیڈر ٹیکنالوجسٹ
- 5- لیڈر کرافٹ ورکر
6- کولبر
- 7- ٹیکسٹائل ٹیکنیشن
8- ٹیکسٹائل ڈائینگ ٹیکنیشن

جینے کے ہنر

- 6- پلمبر
7- شترنگ کارکن / اسکیفولڈر
8- کنٹریکٹر
9- بیسنگ اینڈ وینٹی لیشن فز / ویلڈر
10- باؤسنگ اسٹنٹ

ٹرانسپورٹ

- 1- پائلٹ
2- ایئر کیپن کریو
3- ایئر کرافٹ انجینئر
4- ایئر ٹریفک کنٹرولر
5- روڈ ٹرانسپورٹ مینجر
6- بس / کوچ ڈرائیور
7- بس کنڈیکٹر
8- ٹیکسی ڈرائیور
9- بھاری گاڑیوں کا ڈرائیور
10- کار / وین ڈرائیور
11- ڈرائیونگ انسٹرکٹر
12- ٹرین ڈرائیور
13- ریل گاڑ
14- ریلوے ٹیکنیشن
15- کوسٹ گارڈ آفیسر
16- مرچنٹ نیوی ڈیک آفیسر
17- مرچنٹ نیوی انجینئر
18- ریڈیو آفیسر
19- مرچنٹ نیوی کے دوسرے کارکن
20- ٹریول ایجنسی کلرک / مینجر
- 11- لینڈ اسکپ آرکیٹیکٹ
12- بلڈنگ سرویئر
13- کوائٹیٹی سرویئر
14- اسٹنٹ ایجنٹ
15- آکشنر
16- ایگری کلچر سرویئر
17- ہائیڈرو گرافک سرویئر
18- لینڈ سرویئر
19- منزل سرویئر
20- پلاننگ / ڈیولپمنٹ سرویئر
21- سول انجینئر
22- سائٹ مینجر
23- ٹاؤن پلانر
24- ٹاؤن پلاننگ ٹیکنیشن

جانور، پورے اور قدرتی امور

- 1- فارم مینجر / کارکن
2- گراؤنڈ مین
3- ہارٹی کلچرل مینجر / کارکن
4- فارسٹ آفیسر
5- فارسٹر
6- ویٹری سرجن

علم اور ہنر ترقی کے ہم سفر



کیریئر انفارمیشن سینٹر Career Information Centre

Post Box No.11002, Karachi-75230, Pakistan

Objective

The objective of Career Information Centre is to provide information and guidance to adolescent and youth - especially those enrolled in grade 8 to 12 - about opportunities in education and professions to enable them to succeed in practical life.

It is essential to learn and practice professional skills and trade of one's own choice - and also acquire necessary life skills - for the well-being and prosperity of an individual and his/her family. This is, indeed, crucial for the progress and development of a country.

The selection of appropriate educational programme at every stage of schooling is important for a successful professional life and creates useful human resources.

Scope

- Students of grade 8 to 12, who do not have access to information about career development in Urdu.
- Children and parents from marginalized communities and low-income families, who cannot obtain career guidance from professional counsellors because of resource constraints.
- Students, parents and teachers of government schools, religious seminaries, and private schools in low-income areas who do not have access to career guidance.

Contact: Email: info@career.org.pk

Visit: www.career.org.pk

زندگی کے راستے

(1990ء سے 2000ء تک شائع ہونے والے ایڈیشنز پر تبصرے)

یہ کتاب نہ صرف طلبہ کے لیے اہمیت کی حامل ہے بلکہ والدین اور اساتذہ بھی اس کی مدد سے رہنما کردار ادا کر کے نوجوانان وطن کے مسائل حل کر سکتے ہیں۔ نوجوانوں کا مستقبل پاکستان کے مستقبل سے وابستہ ہے اور پاکستان کا مستقبل نوجوانوں کے مستقبل سے وابستہ ہے۔ یقیناً یہ ایک اہم خدمت ہے، جس کا نام ”زندگی کے راستے“ ہے۔

حکیم محمد سعید

”زندگی کے راستے“ عملی زندگی کے لیے پیشے کے انتخاب میں آپ کی بھرپور مدد کرتی ہے۔ کتاب میں نوجوان طلبہ و طالبات، والدین اور اساتذہ کے لیے قیمتی معلومات جمع کر دی گئی ہیں (جن میں) پیشے کی اہمیت، تربیت کے ادارے، کام کی نوعیت، مواقع اور پیشے میں داخلے کی اہلیت شامل ہیں۔

روزنامہ ”جنگ“

”زندگی کے راستے“ بجا طور پر کیریئر پلاننگ کے موضوع پر پاکستان کی پہلی کتاب ہے جس میں کیریئر کے انتخاب سمیت مختلف اہم موضوعات پر مضامین شامل ہیں۔ یہ کتاب نہ صرف میٹرک اور انٹر کے طلبہ کے لیے ضروری ہے بلکہ ان والدین اور اساتذہ کے لیے بھی اہم ہے جو اپنے بچوں سے محبت کرتے ہیں اور انہیں زندگی میں کامیاب دیکھنا چاہتے ہیں۔

روزنامہ ”نوائے وقت“

یہ کتاب میٹرک اور انٹر میڈیٹ کے طلبہ و طالبات کو مستقبل کی منصوبہ بندی کے لیے بہترین معلومات فراہم کرتی ہے کہ انہیں اپنے لیے آگے کی تعلیم اور مستقبل میں پیشے (کیریئر) کے انتخاب کے لیے کیا کرنا چاہیے۔ سائنس، آرٹس اور کامرس کے بارے میں معلومات دی گئی ہیں کہ ان کی تعلیم پاکستان میں کہاں کہاں ہوتی ہے، روزگار کے مواقع کیا ہیں اور عملی زندگی میں کس نوعیت کا کام درپیش ہوتا ہے۔

ماہنامہ ”رابطہ“

...Zindaki kay Raastay (is) the unique book on career planning and guidance, painstakingly researched, compiled and edited by veteran Urdu journalist A. S. Salami. Kudos to Qalam Dost, the publisher, for bringing out this much-needed guide book as it fulfills essential requirements of students.

The REVIEW (daily Dawn)

Zindagi kay Raastay, a collection of in formative articles on major fields of studies leading to careers, is the first attempt to fill the information gap in a systematic way on the subject of career planning and counseling. Most of the articles give information in a precise, systematic way about each discipline including its brief history, at what institution it is being taught, its curricula, requirements for admission, personal qualities and nature of work.

Daily DAWN

زندگی کے راستے کی کتابیں

آٹھویں سے بارہویں جماعت تک کے طلبہ و طالبات کے لیے

تعلیم و تربیت اور روزگار کے مواقع کیا ہیں اور کہاں ہیں؟

شوق اور رجحان کے مطابق کیریئر کا انتخاب کیسے کیا جائے؟

کامیاب اور خوش حال زندگی کے لیے کن مہارتوں کی ضرورت ہے؟

”زندگی کے راستے“ کی نئی کتابیں نوجوانوں کے لیے کیریئر، یعنی مستقبل کے پیشے کے انتخاب اور جینے کی مہارتوں (لائف اسکلز) کے بارے میں معلومات کا نیا خزانہ ہیں۔ ان کتابوں میں تعلیم، روزگار اور کامیاب و خوش باش زندگی کے لیے عملی مہارتوں سے متعلق قیمتی معلومات جمع کی گئی ہیں۔ پیشہ ورانہ تعلیم و تربیت اور روزگار کے تیزی سے بدلتے حالات کے پیش نظر نہ صرف پچھلے مضامین تازہ (اپ ڈیٹ) کئے گئے ہیں بلکہ نئے مضامین بھی شامل کئے گئے ہیں۔

بین وطن کے پاساں

آرمی، نیوی، ایئر فورس، تدریس (ٹیچنگ) سول سروس، صحافت، وکالت اور دیگر اہم پیشے
Careers in Armed Forces, Teaching, Civil Service, Journalism,
Law and other key Professions.

طب اور تجارت کے پیشے

Careers in Medicine, Business & Commerce Professions.

انجینئرنگ کے پیشے

Careers in Engineering Professions

ملازمت یا کاروبار؟ فائدے اور نقصان کیا ہیں

(چھوٹے کاروبار کے امکانی خاکوں کے ساتھ)

Business or Employment?

Plus Feasibilities of Small Business Projects