خود وڪاس
۽
ڪلا جو آنند

درجو

9

ڀارتيہ سنوڌان

باب - چوٿون الف

بنيادي فرض

قلم 51A

بُنيادي فرض : ڀارت جي هرهڪ ناگرڪ جو فرض آهي تہ :

(الف) هوُ ڀارت جي سنوڌان کي مڃيندو، اُن جي قومي جهنڊي، قومي تراني، آدرشن ۽ سنستائن جي عزت ڪندو.

(ب) آدرش ويچارن، جن آزاديءَ جي لڙائيءَ لاءِ همٿايو ۽ اُتساهہ ڏوڪيو، اُنهن جي سنڀال ۽ پوئواري ڪندو.

(ٻ) ڀارت جي ايڪتا، اکنڊتا ۽ سمپوريتا جي رکشا ڪندو.

(پ) ديش جي حفاظت ڪندو ۽ وقت پوڻ تي ديش سيوا ۾ ٽپي پوندو.

(ڀ) سيني ماڻهن ۾ هڪ ايڪتا جي ڀاونا پئدا ڪندو، جيڪا ڌرم، ڀاشا، کيتروار جي ڀيدڀاءُ کان پري هوندي. اهڙيون رسمون جيڪي عورت ذات خلاف هونديون، اُنهن جو بهشڪار ڪندو.

(ت) ڀارت جي جامع سنسڪرتي ۽ شاندار ورثي جي حفاظت ڪندو ۽ مُلهہ سمجهندو.

(ٿ) قدرتي ماحول جهڙوڪ جهنگل، ڍنڍون، نديون، جهنگلي-زندگي اِنهن جو بچاءُ ڪندو ۽ سيني پراڻين لاءِ دردمندي رکندو.

(ٽ) وگيانڪ درشٽي، اِنساني مُلهہ، جاچ جوُچ ۽ سڌاري جي ڀاونا کي اَهميت ڏيندو.

(ٺ) عام ملڪيت کي سلامت رکندو ۽ هنسا کان پري رهندو.

(ٽ) شخصي ۽ گڏيل مشغولين جي سيني کيترن ۾ اَڳتي وڌڻ جي لڳاتار ڪوشش ڪندو جئن ملڪ اَڳتي وڌندو رهي ۽ ڪاميابيءَ جي اوچاين کي ڇُهي.

(ڪ) ماءُ يا پيءُ يا پالڪ آهي تہ اُهو ضرور ڏسي تہ پنهنجي ٻار کي تعليم حاصل ڪرڻ جو موقعو ڏيندو. جنهن جي عمر ڇهن ۽ چوڏهن سالن وچ ۾ هجي.

سرڪاري فيصلو نمبر: اڀياس ٢١١٦ (پر.ڪر ١٦ / ٤٣) ايس.ڊي.٤. تاريخ ٢٥.٤.١٦ موجب اسٿاپت ڪيل ڪو آرڊينٽينگ ڪاميٽيءَ جي تا. ٣.٣.١٧ جي ميٽنگ ۾ هي درسي ڪتاب طيءِ ڪرڻ لاءِ مختصر منظوري ڏني ويئي.

خود وڪاس ۽ ڪلا جو آنند

درجو نائون

سِنڌِي

مهاراشٽر راجيه پاٺيه پستڪ نرمتي و اَڀياس ڪرم سنشوڌن منڊل، پڻي.

پنهنجي سمارٽ فون ۾ DIKSHA APP ذريعي درسي ڪتاب جي پهرين صفحي واري Q.R. Code ذريعي Digital درسي ڪتاب ۽ هرهڪ سبق ۾ آيل Q.R. Code ذريعي ان سبق بابت پڙهڻ / پڙهائڻ لاءِ ڪارائتيون لنڪس ملنديون.

چاپو پھريون : 2017
سڌاريل ڇاپو : 2022

© مھاراشٽر راڄيہ پاٺيہ پُستڪ نرمتي و اَڀياسڪرم سنشوڌن منڊل، پُڻي-٤١١٠٠٤
مھاراشٽر راڄيہ پاٺيہ پستڪ نرمتي و ابياس ڪرم سنشوڌن منڊل، وٽ ھن ڪتاب جا سڀ حق واسطا محفوظ آھن. ھن ڪتاب جو ڪوبہ ٽڪر ڊائريڪٽر، مھاراشٽر راڄيہ پاٺيہ پُستڪ منڊل جي لکيل اِجازت کان سواءِ ڪٽي نٿو سگھجي.

خود وڪاس ۽ ڪلا جو آنند
وشيہ سمتي

ڊا. شريشاساني، اڌيڪش
شريمتي شيتل باپٽ، ميمبر
شري ودياندي (پرساد) وناسي، ميمبر
شريمتي آيا ياڳوٽ، ميمبر
شريمتي پرتيا قدم، ميمبر
ڊا. اجيہ ڪمار لوڙڳي، ميمبر - سيڪريٽري

نيند ڏنل

شريمتي سايلي تامڻي	شري امتياج شيڪ
شري منيش پمپلي	شري سنجيہ ٻڳتي
شريمتي پرڻتا بالسبرمڻيم	شري شواجي ھانڊي
شريمتي ڪيتڪي شاھا	شري روُپيش پنگريڪر
ڊا. مدونتي ساني	شريمتي منيشا اشٽپتري
شريمتي منجري ٽڪلي	شريمتي سُميڌا ليلي
شريمتي نيتا متالڪ	شريمتي نشيگندا شيجوڙ
شريمتي ڪلپنا سنچيتي	شريمتي شالاتائي ورناسي

ڪور پيج ۽ سجاوٽ :
شريمتي فالگُني گوکلي
شريمتي مدرا پيندبسي

خاص سھڪار
سنشوڌن ۽ وڪاس وڀاڳ
شيام چي آئي فائونديشن

سنيوجڪ (سنڌي):
شريمتي ڪيتڪي جاني
(اِنچارج وشيش اَڌڪاري سنڌي)

سنيوجڪ سھايہ :
شريمتي گيتا گُٽيش ناڪر
(ڪاپي رائيٽر، سنڌي)

ترجمو ڪندڙ : وجيہ راڄڪمار منگلاڻي
چڪاس ڪندڙ : شري اشوڪ مڪتا

سنيوجڪ : ڊا. اجيہ ڪمار لوڙڳي،
وشيش اڌڪاري ڪاريہ انيو ۽
انچارج وشيش اڌڪاري ڪلا،
پاٺيہ پستڪ منڊل، پڻي

ٽائيپ سيٽنگ : ڪرشنا اِنٽرپرائيز، ڪٽمپ، پوني
اَنيتا ماڪيجا، جانڪي موتواڻي

نرمتي : شري سچيتانند آفڙي (مکيہ نرمتي اڌڪاري)
شري سچن مھتا (نرمتي اَڌڪاري)
شري نتن واڻي (سھايڪ نرمتي اَڌڪاري)

پرڪاشڪ : شري وويڪ اُتم گوساوي،
پاٺيہ پُستڪ نرمتي منڊل،
پرڀاديوي، ممبئي - ٢٥.

ڪاغذ : ٧٠ جي. ايس. ايم. ڪريم وو

پرنٽنگ آرڊر : N/PB/2017-18/500

ڇاپيندڙ : M/S. UCHITHA GRAPHICS PRINTERS PVT. LTD., NAVI MUMBAI

ڀارت جو سنوڌان

ديباچو

اسين ڀارت جا لوڪ، ڀارت کي هڪُ مڪمل طور خودمُختيار سماجوادي سَرو ڌرم ۽ سم-ڀاوَ وارو لوڪشاهي گڻراجيہ بڻائڻ لاءِ گنڀيرتا سان فيصلو ڪري ۽ انهيءَ جي سڀني ناگرڪن کي :

سماجڪ، آرٿڪ ۽ راڄنيتڪ نياءُ، ويچار، اظهار، وشواس، شرڌا ۽ اُپاسنا جي آزادي؛ درجي ۽ موقعي جي سمانتا؛ خاطريءَ سان حاصل ڪرائڻ ۽ اُنهن سڀني ۾ شخصي سؤمان ۽ راشٽر جي ايڪتا توڙي اکنڊتا جي خاطري ڏيندڙ ڀائيچارو وڌائڻ لاءِ.

اسان جي هن سنوڌان سڀا ۾ اڄ تاريخ چويهين نومبر، ۱۹۴۹ جي ڏينهن، هن ذريعي هيءُ سنوڌان سويڪار ڪري، اُن کي قانون جي روپ ۾ پاڻ کي ارپڻ ڪريون ٿا.

راشٽر گيت

جَنَ گَڻَ مَنَ اَڌِينايَڪ جَيَہ هي،
ڀارَتَ ڀاڳِيہ وڌاتا
پَنجابَ، سِنڌَ، گُجراتَ، مَراٺا،
دراوڙَ، اُتڪلَ، بَنگَ،
وِنڌيَہ، هِماچَلَ، يَمُنا، گَنگا،
اُڇَلَ، جل ڌِ تَرَنگَ،
تَوَ شُڀَ نامي جاڳي،
تَوَ شُڀَ آشيس ماڳي،
ڳاهي تَوَ جَيَہ - ڳاٿا،
جَنَ گَڻَ - مَنگَلَ دايَڪ جَيَہ هي
ڀارت ڀاڳِيَہ وڌاتا،
جَيَہ هي، جَيَہ هي، جَيَہ هي،
جَيَہ جَيَہ جَيَہ جَيَہ هي،

پرتِگيا

’ڀارت منهنجو ديش آهي. سڀ ڀارتواسي منهنجا ڀائر ۽ ڀينر آهن.

مونکي پنهنجي ديش لاءِ پيار آهي ۽ مونکي ان جي شاندار ۽ طرح طرح جي ورثي تي گؤرو آهي. مان سدائين ان جي لائق ٿيڻ جو جتن ڪندو رهندس.

مان پنهنجن متن مائٽن، اُستادن ۽ سڀني بزرگن جو سنمان ڪندس ۽ هر ڪنهن سان فضيلت ڀريو ورتاءُ ڪندس .

مان پرتگيا ٿو ڪريان تہ مان پنهنجي ديش ۽ ديشواسين سان سچو ٿي رهندس. انهن جي ڪلياڻ ۽ آسودگيءَ ۾ ئي منهنجو سک سمايل آهي.‘

پرستاونا

پيارا شاگرد دوستو

درجي نائين ۾ توهان سڀني جو سواڳت آهي. خود وڪاس ۽ ڪلا جو آنند وشيه جو درسي ڪتاب توهانجي هٿن ۾ ڏيندي اسان کي گهڻو آنند محسوس ٿي رهيو آهي. 21 صديءَ ۾ ڀرپور جيون هنر پرائڻ لاءِ ۽ توهان جي ڪريئر جي ڪامياب سفر لاءِ توهان کي هن وشيه مان رهبري ملندي. مستقبل ۾ ايندڙ للڪارن کي توهان ڪاميابيءَ سان منهن ڏيئي سگهندا. اسان کي وشواس آهي ته خود سُڃاڻپ ڪري پنهنجي سامهون ايندڙ موقعن کي سُڃاڻڻ جي لياقت توهان ۾ پيدا ٿيندي.

توهان کي ڄاڻ آهي ته انساني زندگيءَ ۾ ڪلا جي گهڻي اهميت آهي. ڪلا سبب اسان جي زندگي خوبصورت ٿئي ٿي. انڪري 'ڪلا جو آنند' پاڻُو به اهميت وارو آهي.

'خود وڪاس ۽ ڪلا جو آنند' ان درسي ڪتاب جو مول مقصد توهان جي روزاني زندگيءَ سان لاڳاپو رکندڙ ڳالهين سان آهي. ڪتاب جي شروعات وڻندڙ چٽري ڪٿا سان ڪيل آهي. چٽرن وسيلي ايندڙ پاٺ ۾ ڇا سکڻ وارا آهيون ان بابت ٻڌايل آهي. ڪتاب ۾ 'ٿورو مزو ڪريون ۽ چرچا ڪريون.' وغيره مشغوُلين وسيلي توهان سکڻ وارا آهيو. اهي مشغوُلين توهان ضرور ڪريو. اهي توهانجي ويچارن جي ترتيب ۾ تيزي آڻينديون.

درسي ڪتاب ۾ انيڪ نئديون رانديون شامل ڪيل آهن. انهن راندين وسيلي به توهان سکندا. ڏنل پروجيڪٽ، انجي ڪاروائي ۽ ڀرپور مشغوُلي توهان خود ڪريو. ضرورت ۾ توهان جي ماستر، پالڪن ۽ ڪلاس ۾ ماستر جي مدد وٺو. اڄوڪي تڪنيڪي يڳ ۾ ڪمپيوٽر، سمارٽ فون جي سُڃاڻپ توهان کي آهي. درجي ڪتاب جي ابياس ۾ انهن جو مناسب استعمال ڪريو. ان سان توهان جو ابياس سوُلو ٿيندو.

درسي ڪتاب پڙهڻ، سمجهڻ وقت توهانکي وڻيل پاڳا ۽ ايندڙ مسئلن بابت اسان کي ضرور ٻڌايو.

توهانکي تعليمي ترقيءَ لاءِ دلي شڀ ڪامنائون!

(ڊاڪٽر سُنيل مگر)

سنچالڪ

مهاراشٽر راجيه پاٺيه پُستڪ نرمتي وَ اَڀياسڪرم سنشوڌن منڊل، پڻي.

پڻي:

تاريخ ٢٨ مارچ ٢٠١٧، اڪڻ ٿيج

ڀارتيه سوريه: ٨ ويساک ١٩٣٩

خود وڪاس ۽ ڪلا جو آنند لياقتي بيان

درجي نائين جي آخر تائين شاگردن ۾ هيٺين لياقتون واڌ ڪائڻ جي اميد آهي.

نمبر	باب / پاٺو	لياقتي بيان
.1	خود-سڃاڻپ	1. خود جي ڄاڻ - پنهنجو چٽو چٽر من ۾ ٺهڻ. 2. خود جو بندوبست- پنهنجون شخصي، سماجڪ ۽ مالي طاقتون ۽ حدون سُڃاڻي سگهڻ، ۽ انکي اڳتي وڌائڻ. 3. علحدگي قبول ڪرڻ- آس پاس جي ماڻهن جي علحدگي قبول ڪرڻ ۽ اهميت ڄاڻي انجي پنيرائي اڳتي وڌائڻ.
.2	واڌ جي عمر	1. خود جي ڄاڻ- ڪشور اوستا ۾ ٿيندڙ تبديليون ۽ ان نسبت ممڪن مسئلن بابت سمجهه اڳتي وڌائڻ. 2. پاوناڻن جو بندوبست - ڪشور اوستا درميان ٿيندڙ پاونڪ تبديلين جو مناسب بندوبست ڪرڻ جي لياقت اڳتي وڌائڻ. 3. ترڪ وارا ويچار - روزاني زندگيءَ جي واقعن ۽ حالتن کي سمجهي مناسب فيصلو وٺڻ جي لياقت اڳتي وڌائڻ. 4. آتم وشواس - خطرناڪ ۽ بي پرواهه وهنوار ٽارڻ لاءِ مناسب رستو چونڊڻ جو آتم وشواس ڄاڳرت ڪرڻ.
.3	ملهه	1. خود جي ڄاڻ- پنهنجن شخصي ملهن ۽ اخلاقي زندگيءَ جي اهميت جي ڄاڻ اڳتي وڌائڻ. 2. شخصي بندوبست- اخلاقي جيون جيئڻ لاءِ پاڻ ۾ گهربل تبديلين جي رٿا ٺاهڻ جي لياقت اڳتي وڌائڻ. 3. ترڪ وارا ويچار - شخصي ملهن ۽ وهنوار کي سمجهي ان ۾ فرق سڃاڻڻ جي لياقت اڳتي وڌائڻ.
.4	سماجڪ اڳواڻي	1. سماجڪ سُڃاڻپ ۽ جوابداري: آس پاس جي سماجڪ مسئلن ۽ ان نسبت پنهنجين جوابدارين جي ڄاڻ اڳتي وڌائڻ. 2. احساس پڻو - سماجڪ آتم نرڀرتا ۽ ان نسبت احساس پڻو اڳتي وڌائڻ. 3. اڳوانيءَ جي لياقت - سماج ۾ گهربل ننڍا وڏا بدلاو آڻڻ لاءِ اڳوانيءَ جا گڻ اڳتي وڌائڻ. 4. دليلي ويچار- سماجڪ مسئلن جي پرک ڪري سندن اثر ۽ نزاڪت طيءِ ڪري سگهڻ جي لياقت اڳتي وڌائڻ. 5. مسئلو حل ڪرڻ- سماجڪ مسئلا حل ڪرڻ لاءِ مناسب رستو چونڊي ان طرف ڪم ڪرڻ جي لياقت اڳتي وڌائڻ.

نمبر	باب / پاڻو	لياقتي بيان
		6. **مقصد طيءِ ڪرڻ** - شخصي ۽ سماجڪ بدلاءُ آڻڻ لاءِ حقيقي ۽ ڪٺي سگهندڙ مقصد طيءِ ڪرڻ جي لياقت اڀِتي وڌائڻ. 7. **ٽيم ورڪ** - گڏجي ٽيم ورڪ ڪرڻ جي لياقت اڀِتي وڌائڻ.
.5	ڪلا جو آنند نظر ايندڙ ڪلا	1. **ڪلا جي سمجهه**- نظر ايندڙ ڪلائن جا قسم، بنيادي جزا بابت سمجهه اڀِتي وڌائڻ. 2. **ڪلا نرمتي**- الڳ الڳ نظر ايندڙ ڪلائن مان هڪ چونڊي ان ۾ ڪلا نرماڻ ڪرڻ جي لياقت اڀِتي وڌائڻ. 3. **اظهار** - نظر ايندڙ ڪلائن ذريعي، پنهنجا ويچار، ڀاوناﺋون، آزمودا اظهار ڪري سگهڻ جي لياقت اڀِتي وڌائڻ. 4. **نواڻ شڪتي**- ڪنهن ڪلا ۾ بنيادي جزن جو استعمال ڪري نواڻ پئدا ڪري سگهڻ جي لياقت اڀِتي وڌائڻ. 5. **خوبصورت نظريو**- (الف) ڪنهن ڪلا ۾ واپريل بنيادي جزن کي سڃاڻي اڀِتي وڌائڻ. (ب) ڪنهن ڪلا کي جاچي انهي پنهنجي پسند جي جزن کي بيان ڪرياڀِتي وڌائڻ. 6. **روزاني زندگيءَ ۾ اپيوگ**- (الف) ڪلا جي اهميت ٻڌائي اڀِتي وڌڻ. (ب) ڪنهن مڪاني ڪلاڪار جي روزاني وهنوارڪ پاسن جي سمجهه اڀِتي وڌائڻ.
.6	سنگهرش متائڻ	1. **سرجن شيل ويچار** - سنگهرش متائڻ لاءِ نوان رستا ڳولهڻ جي لياقت اڀِتي وڌائڻ. 2. **دليلي ويچار** - ڪنهن سنگهرش جي حالت جو صحيح ويچار ڪري اها سمجهڻ جي لياقت اڀِتي وڌائڻ. 3. **مسئلو حل ڪرڻ**- هم عمري دٻاو گروهه يا روزمرهه جي زندگيءَ ۾ ٻين سنگهرش جي حالتن ۾ سيني ڪان مناسب طريقي منهن ڏيئي اڀِتي وڌائڻ. 4. **اثردار رابطو**- ٻين جا ويچار جاڻڻ، پنهنجا ويچار چٽي نموني ٻڌائڻ ۽ ٻين سان اثردار نموني ڳالهه ٻولهه ڪرڻ جي لياقت اڀِتي وڌائڻ. 5. **ماڻهن وچ ۾ ناتا** - ٻنهي پاسن جا فائدا ڪري، شانتيءَ سان، آپسي ناتن کي ڇيهو نه رسائي، سنگهرش حل ڪرڻ جي لياقت اڀِتي وڌائڻ.
.7	واڌ لاءِ نهڪندڙ سوچ	1. **خود سڃاڻپ**- پنهنجن گڻن، ٻڌي ۽ هنرن بابت پنهنجي سوچ سڃاڻڻ جي لياقت اڀِتي وڌائڻ. 2. **آتم وشواس** - واڌ لاءِ نهڪندڙ سوچ وسيلي پنهنجن اوڻاين تي مات ڪرڻ لاءِ ضروري آتم وشواس سان اڀِتي وڌائڻ. 3. **دليلي ويچار** - واڌ لاءِ نهڪندڙ سوچ وسيلي پنهنجين اوڻاين کي دور ڪرڻ لاءِ الڳ الڳ رستا ڳولهڻ جي لياقت اڀِتي وڌائڻ.

نمبر	باب / ياڱو	لياقتي بيان
		4. خود بندوبست - پنهنجين اوڻاين کي دوُر ڪري ڪامياب ٿيڻ لاءِ مناسب رٿا ٺاهڻ جي لياقت اڳتي وڌائڻ.
8.	ڪريئر	1. خود سڃاڻپ- ڪريئر ٺاهڻ لاءِ پنهنجي پسند، لياقت ۽ مؤجود موقعن کي سمجهي اڳتي وڌائڻ. 2. دليلي ويچار - حقيقي ثبوتن ۽ حالتن جي آڌار تي پنهنجي پسند، لياقت ۽ موقعن کي پرکي اهي لفظن ۾ بيان ڪرياڳتي وڌائڻ. 3. فيصلو لياقت - پسند موجب ڪيتر چونڊڻ ۽ انجي پنيرائي ڪرڻ جي لياقت اڳتي وڌائڻ. 4. ٽيم ورڪ- هر پسند جي ڪيترن جي وڌيڪ ڄاڻ ڳولهڻ لاءِ گروهه ۾ ٽيم ورڪ ڪرڻ جي لياقت اڳتي وڌائڻ.
9.	ڪلا جو آنند عملي ڪلا	1. ڪلا جي سمجهه - عملي ڪلا جا قسم ۽ بنيادي جزن جي ڄاڻ حاصل اڳتي وڌائڻ. 2. پيش ڪش - عملي ڪلا جي الڳ الڳ قسمن ذريعي پيش ڪش ڪرڻ جي لياقت اڳتي وڌائڻ. 3. اظهار - پنهنجا ويچار، ڀاونائون ۽ آزمودا عملي ڪلا ذريعي ظاهر ڪري اڳتي وڌائڻ. 4. سرجڻ شليتا - ڪنهن عملي ڪلا ۾ پنهنجي سرجڻ شيلتا جي آڌار تي نواڻ پيدا ڪري اڳتي وڌائڻ. 5. حقيقي زندگيءَ ۾ اپيوگ- عملي ڪلا جي اهميت جي سمجهه اظهار ڪرڻ جي لياقت اڳتي وڌائڻ.

ماسترن لاءِ

دوستو،

’خود وڪاس ۽ ڪلا جو آنند اهو نئون وشيه سيکارڻ جي اهميت پري، للڪار واري پر خوشي ڏيندڙ جوابداري توهان تي سپرد ڪيل آهي ان لاءِ توهان کي واڌايون. هن وشيه جي اهميت، خاصيت ۽ ان وسيلي ڇا حاصل ڪرڻو آهي ان بابت ڄاڻ پوڻ تي تعليمي ترتيب اثردار ٿيندي ۽ شاگردن سان ٿيندڙ محنت ۾ ڪاميابي ضرور ملندي ائين سمتيءَ کي وشواس آهي.

وشيه جي ضرورت:

1. درجو نائون ۽ ڏهون شاگردن جي تعليمي ترقيءَ جي لحاظ کان تمام اهميت وارو وقت آهي. پر ان ساڳئي وقت ۾ شاگردن ۾ بدني، مانسڪ بدلاءُ ٿيندا آهن ۽ انهن تبديلين جو اثر سندن ابياس، پالڪن ۽ ماسترن سان ناتن ۽ سندن فيصلن تي پوندو آهي. انهن تبديلين جو روپ ۽ انهن کي ڪاميابيءَ سان منهن ڏيڻ جو طريقو جيڪڏهن شاگرد سمجهي وٺن ته انجي خراب اثرن کي ٽاري سگهجن ٿو.
2. ان وقت ۾ شاگرد خود بابت، پنهنجين پسندين، دوست- ساهيڙين ۽ مستقبل بابت سڄاڳيءَ سان ويچار ڪندا آهن. انهن ويچارن کي اسڪولي ابياسڪرم ۾ جڳهه ملڻ سان سندن ويچارن کي صحيح طرف ملندو ۽ پاڻ ڏانهن حقيقي نظريو رکڻ سان پنهنجين سناين / خامين جي ڄاڻ پوندي. ان مقصد سان ’خود وڪاس ۽ ڪلا جو آنند‘ وشيه کي ابياسڪرم ۾ شامل ڪيو ويو آهي. (سينگاپور، ڪئناڊا وغيره ديشن ۾ هيءُ وشيه پرائمري تعليم کي شامل ڪيل آهي.)
3. خوشحال انساني زندگي جيئڻ لاءِ ڪنهن به هڪ ڪلاس سان جڙڻ، ناتو ناهڻ ضروري آهي. جدا جدا ڪلا سان شاگردن جي سُڃاڻپ پرائمري تعليم کان ئي ٿئي ٿي ته به ڪلا جي اهميت سمجهڻ، انجي خوبصورتي پسي سگهڻ خود وڪاس جي نظر کان اهميت پريو آهي. خوشحال، ڳٺوان ناگرڪ ٺاهڻ جي نظر کان ڪلا جو آنند ڀاڱو شامل ڪيو ويو آهي.

اهڙيءَ ريت اسڪولي جيون مان ٻاهرين زندگيءَ ۾ قدم رکندڙ شاگردن کي آتم وشواس سان جيئڻ لاءِ تيار ڪرڻ جي مقصد سان هيءَ ڇڻ ته هڪ ڪڙي آهي.

سکڻ - سيکارڻ جي ترتيب :

هيءَ وشيه سيکارڻ جو طريقو ۽ انجا اميد ڪيل نتيجا ٻين اسڪولي وشين کان الڳ هئڻ سبب هيءُ طريقو برابر سمجهي انتي عمل ڪرڻ ضروري آهي.

1. هن ڪتاب جو مواد رچناوادي طريقي سان سيکارڻو آهي ان لاءِ مناسب مشغوليون سوال ۽ هدايتون ڪتاب ۾ ڏنل آهن. ڪوبه باب سيکارڻ کان اڳ انجو پورو ابياس ڪرڻ ۽ مشغولين جي رٿا ناهڻ ضروري آهي. فقط ضرورت وقت ڪتاب کولي پڙهڻو آهي.

2. هن وشيہ جي ڪاميابي فقط ’جاڻ‘ شاگردن تائين پهچائڻ ۾ نہ آهي. شاگردن کي پاڻ ۾ ٻين لاءِ ويچار ڪرڻ تي اتساهہ ڏيارڻ لاءِ آهي. ڪلاس ۾ ٽينڊز ڪريائون، مشغوليون، گفتگو، گروهہ ڪاريہ، خود پرک، اهائي اصلي تعليم آهي. اهي ترتيبون عمل ۾ آڻڻ ئي ماسترن جو مقصد آهي. توهان جو ڪردار مددگار جو هجي.

3. هن وشيہ ۾ شاگردن کي پاڻ بابت پنهنجن مسئلن بابت آزاديءَ سان چوڻ ڏجي. ان لاءِ ڪلاس جو ماحول پروسي مند ۾ هلڪو ڦلڪو هئڻ گهرجي. شاگردن تي ڪنهن بہ قسم جو دٻاءُ، دٻپ هئڻ تي وشيہ غير مطلب تي پوندو. شاگردن جي ٻڌايل مسئلن بابت سنجيدگي هئڻ گهرجي.

4. ڪتاب جي هرهڪ مشغوليءَ سان نياءُ ڪري چرچا، گروهہ ڪاريہ صحيح طريقي ڪرائجي. وشيہ جو مول انجوُن مشغوليون، چرچا، گروهہ ڪاريہ آهي. اهو هميشهہ خيال ۾ رکو. ڪنهن بہ سبب ڪري چرچا يا گروهہ ڪاريہ نہ ٽاريو.

5. چرچا ۾ ڪابہ ڳالهہ صحيح يا غلط نہ آهي. شاگرد پاڻ ويچار ڪن، دليلي جواب ڏين ۽ انهن جوابن جي پنيرائي ڪري سگهن اها ئي اميد ڪيل آهي.

6. سوالن جي هر نظريي کان سمجهہ اچي ان لاءِ وڌيڪ سوال پڇي کُليل ويچار ڪرڻ تي مجبوُر ڪجي.

مارڪن جي ورهاست :

1. هن وشيہ لاءِ ڪابہ قلمي آزمائش نہ آهي. پر ڪلاس جي تعليمي ترتيبن جو ساندهہ ۾ سمورو ملهہ ماپڻ ۾ داخلا رکڻ ضروري آهي.

2. شاگرد هن وشيہ لاءِ هڪ 200 صفحن جي ڪوري ڪاغذ واري ڪاپي ٺاهن ۽ ان ۾ مشغوليون ڪن. ٿيلهي جي وزن جي مدي سبب ٻيو ڪنهن بہ قسم جو سامان نہ واپراڻو آهي.

3. هرهڪ باب کان پوءِ هڪ ملهہ ماپڻ خاڪو ڏنل آهي. ان مطابق شاگردن جو ساندهہ ملهہ ماپڻ ڪري اهو پاڻ وٽ درج ڪرڻو آهي. شاگردن جو ڪيل ڪم ڪاپيءَ ۾ جاچي خاڪن موجب مارڪون ڏيڻون آهن. سال جي آخر ۾ انهن جي مارڪن جو جوڙ ڪري سندن گريڊ طيءِ ڪرڻي آهي.

فهرست

نمبر	سبق جو نالو	صفحو
.1	پنهنجي سڃاڻپ	1
.2	واڌ جي عمر	14
.3	مُلهه (آدرش)	22
.4	سماجي اڳواڻي	31
.5	ڪلا جو آنند - ڏسجندڙ ڪلائُون	42
.6	سنگهرش متاٿڻ	58
.7	واڌ لاءِ نهڪندڙ سوچ	73
.8	ڪريئر	83
.9	ڪلا جو آنند وٺڻ - عملي ڪلا	94

هڪ ڳوٺ ۾ راگھو نالي ڇوڪرو رهندو هو. هو راگھو، لوبو، نشا، پرتاپ ۽ شمينا سنا دوست هئا. سندن گروھ ذرا مستي خور پر من سان سٺو هو. هوُ پنهنجي گھر ويجھو هڪ ننڍي اسڪوُل ۾ ويندا هئا. هوُ نائين درجي ۾ پڙهندا هئا. کين پنهنجو اسڪوُل ڏاڍو وڻندو هو.
هوُ روز شام ۾ ڪرڪيٽ، بئڊمنٽن لڪ ڇپ کيڏندا هئا.
سندن گھر جي پٺيان هوندڙ انبن جي وڻ هيٺان ويهي
هوُ ڪڏهن ڪڏهن ڪلاڪن جا ڪلا ڳالهيون ٻوليون ڪندا هئا.
وڏو ٿي هوُ ڇا ڪندا ڪڏهن ڪڏهن اهو سوال کين ستائيندو هو. راگھو کي وڏو ٿي مشهور ٿيڻو هو. پر ان لاءِ ڇا ڪجي
اهو کيس نہ سمجھندو هو.

سمينا جي پتا جي اڇا هئي تہ هوءَ وڏي ٿي ماسترياڻي ٿي.
لوبو کي سني اسڪيچنگ ڪرڻ ۽ ماڊل ٺاهڻ ايندا هئا. عمارت ساز ٿيڻو جو هنجو سپنو هو.
نشا بلڪل بي خوف هئي. وڏي ٿي ڇا نهڻو آهي اهو سوال بہ ڪيس ڪڏهن نہ ايندو هو.
پرتاب مونجهاري ۾ هو. ڏينهن ۾ ٽي دفعا سندس سپنا بدلجندا هئا.
ايتري ۾ هڪ زوردار آواز ٿيو. (زي............. پ)
ZAP!
هڪ ڏينهن سڀ پنهنجي هميشهہ واري جڳهہ تي گڏ ٿيا. اهو ڏينهن سيني لاءِ خراب ويو هو. لوبو کي ڪلاس جي آزمائش ۾ گهٽ مارڪون مليون. راگهو هڪ خطرناڪ سائيڪل ريس ۾ بهرو نہ ورتو تہ ڪيس ڏڪڻو ڪري چيڙائڻ لڳا. پرتاب جي سندس ماءُ پيءُ سان بحث ٿي هئي.
شمينا کي سندس ماءُ پيءُ نئين ڊريس وٺي ڏيڻ کان انڪار ڪيو. نشا کي سندس پالڪن اڪيلو ٽريڪنگ تي وڃڻ لاءِ نہ ڪئي. سڀ خراب ٿي رهيو آهي ان بابت هوءُ ڳالهائي رهيا هئا. حالتون بدلڻ جي شڪتي اسان وٽ هجي تہ ڪيڏو نہ سنو ٿئي ائين ڪين لڳي پيو.
نمستي دوستو، اسان توهان کي گهبرائي تہ نہ ڇڏيو. مان ڀڏو تہ توهان ٻلوان ٿيڻ چاهيو ٿا؟
هنن پنيان جيڪو ڪجهہ ڏٺو اهو حيران ڪندڙ هو.

اڙي واهه ڊيريه ڊر
(ڊيرج) ۽ ڊيريه شيلا
مونکي پنهنجين اکين تي وشواس
ئي نٿو ٿئي توهان هتي ئي آهيو!
هاڻي مان پنهنجي سڄي ڪلاس
کي ڊيريج ڊر ۽ ڊيريه شيلا سان
ملڻ لاءِ چوندس.
توهان کي شڪتي ڪيئن
ملندي آهي؟
سڄي شڪتي توهان کي
پاڻ سڃاڻڻ مان ملندي
آهي. مان ڪير آهيان؟
اهو سڃاڻڻ اچڻ گهرجي.
اهو پنهنجو پاڻ کي ڳولهڻو
پوندو آهي.
پر مان ڪير آهيان؟

1 پنهنجي سڃاڻپ

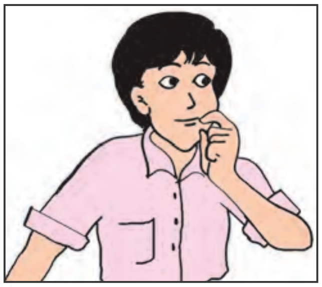
خود جون قابليتون سڃاڻڻ...

مقصد:

1. پنهنجن لفظن ۾ پنهنجي سڃاڻپ جو مطلب سمجهائڻ.
2. پنهنجي سڃاڻپ تي اَثر ڪندڙ ايڪا سمجهڻ
3. هرهڪ شخص هڪ الڳ خوبين سان ڀريل هوندو آهي، اِهو سمجهائڻ.
4. پنهنجي طاقت، وڪاس ۾ اُنجي اندر ايندڙ مُدن جي لسٽ تيار ڪرڻ.

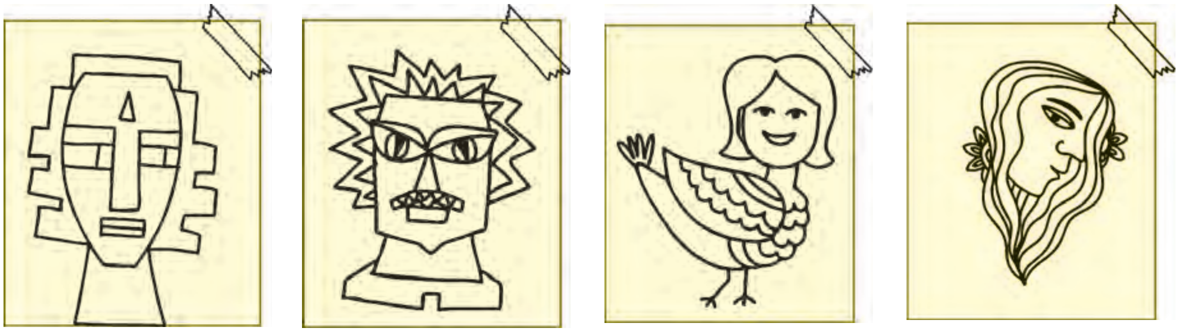
1. منهنجو نالو :

- ”منهنجو نالو“ مطلب ڇا؟
- پنهنجو نالو بدلائڻو اٿو ڇا؟ ڪهڙي ڪارڻ؟
- نالي بدلائڻ سان، توهان ساڳيا ماڻهو رهندا ڇا؟



اِن وشيہ بابت هڪ 200 صفحن جي اَلڳ ڪاپي هڻڻ گهرجي سُٺو شاندار ڪور چاڙهي، اُن ڪاپيءَ ۾ ڪتاب جون سڀ مشغوليون لکڻيون آهن.

2. منهنجا چتر:



پنهنجي سڃاڻپ وارو چتر ڳولهيو اُهي چتر ڪاپيءَ ۾ ڪڏو. اِهي چتر توهان جا ٽي سگهن ٿا يا ڪنهن جانور يا شيءِ جا، جن جون خاصيتون توهان سان ملندڙ هجن يا ڪي آزاد چتر توهان جا ٽي سگهن ٿا. اِنهن چترن جي توهان ڪي سڃاڻپ ڪرڻ اَچڻ گهرجي. اِهي چتر فقط مثال طور ڏنل آهن. پنهنجي چتر بابت ٿوري ۾ احوال لکو. اُن ۾ توهان جي نڪتل چترن بابت مطلب يا سمجهائي ڏيو. پنهنجي ڪاپي پرواري شاگرد کي ڏيو ۽ هن جي ڪاپي پاڻ ڪٽي، هُن جي چترن کي سمجهو.

3. شخصي آزمودا :

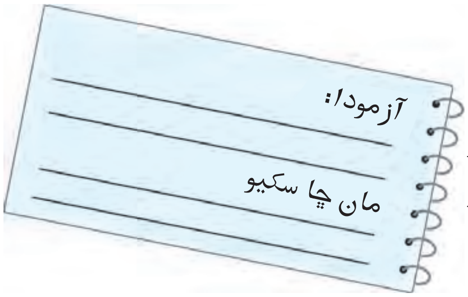
اَڄ تائين زندگيءَ ۾ ڪجهه سُکن ڏُکن جا واقعا پڙهيل ڪتاب، ڏٺل شهر / ڳوٺ / هنڌ، ڏٺل فلمون، اِنهن جو اَسان جي سُڀاءُ، ويچارن مٿان اَثر ٿيل آهي. اِهو اَسان محسوس ڪري سگهون ٿا.

اِنهن اَثر ڪيل ايڪن جي اَهميت جو آزمودو سمجهو وڃي ٿو.

ٽي آزمودا چونڊيو. مثال: ڪنهن رانديگر بابت فلم، مائٽن طرفان پاريسڙين لاءِ ڪيل مدد، ڪو ڏٺل حادثو. اِنهن مثال وانگر اَهميت وارا ڪهڙا بہ آزمودا لکي سگهجن ٿا.

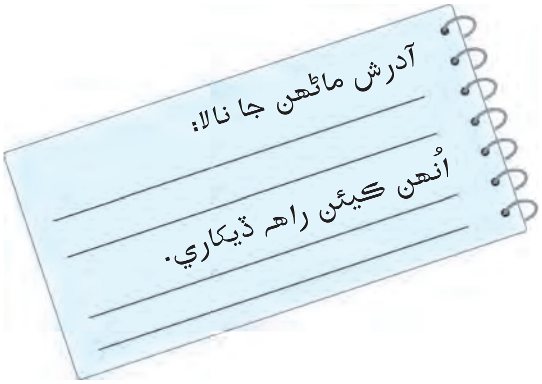
اِنهن آزمودن مان جيڪو سکجي ٿو، اُن جو شخصيت مٿان اَثر ٿئي ٿو.

ننڍپڻ کان وٺي سڀ اَهميت وارا آزمودا ڪاپيءَ ۾ لکڻ لاءِ چوندا اُنهن واقعن / آزمودن جو شخصيت تي اَثر ڪندڙ ٽي مکيہ آزمودا ڳولهي، اُنهن اُنهن آزمودن مان ڇا سکيا آهيو، اِهو لکڻ لاءِ چوندا.



4. اُتساهت ڪندڙ شخص يا آدرش شخص:

توهانجي زندگيءَ ۾، اهڙا ٽي شخص ڳولهيو، جن توهان کي همٿايو هجي، اُتساهت ڪيو هجي، رهنمائي ڪئي هجي. اُنهن جا نالا لکو. اُهي شخص توهان جا مائٽ، اُستاد، رانديگر، ڪلاڪار مشهور ماڻهو، اِنهن مان ٿي سگهن ٿا.



5. فخر واري گهٽنا:

اَسان جي زندگيءَ ۾ ڪجهه خاص، سنيون مشغوليون ٿينديون رهن ٿيون. ڪي اَهڙيون گهٽنائون هونديون آهن، جن تي اَسان کي فخر محسوس ٿيندو آهي، اُنهن کي ياد ڪرڻ لاءِ هڪ خاص آنند ايندو آهي. اَهڙيون فخر محسوس ڪندڙ ٿي گهٽنائون ياد ڪري ڪاپيءَ ۾ لکو.

فخر محسوس ڪندڙ پدڪ (Medal)، ٻلا تيار ڪيا ويندا آهن. اُهي يونيفارم مٿان لڳائبا آهن. ڪلاس ۾ شاگردن کي گهمڻ ڏيو. اُنهن کي بيهڻ لاءِ چئو. پنهنجي سامهون شاگردن جي ٻلن بابت پڇڻ لاءِ چئو. اُهي ڪيئن مليا، اِن بابت شاگردن جي گفتگو ڪرايو. ائين ڪرڻ سان شاگردن کي ٻين جي خاصيتن جي ڄاڻ ملندي.

شاندار ڪمن ڪري يا مليل اِنعامن جي ٻلن يا ميڊل، ڪاپيءَ ۾ ڪڍو. هرهڪ چتر هيٺان، اُهي ميڊل ڪيئن حاصل ڪيل آهن، اُهي لکو. هيٺ چتر ۾ ڪجهه نمونا ڏنل آهن.

هڪ ماڻهوءَ کي آپدا مان بچايو.

ڪو-ڪو مئچ کٽي

روز، ماءُ کي رڌڻ ۾ مدد ڪئي.

فخر آٽيٽيوڊ ڳالهين ۾ اِسڪول، پسگردائي، جاگرافيڪل، سماجڪ حالتن ۾ تبديليون، اِنهن جي ڪلپنا ڪرايو. جئن ڪجهه مشغولين يا ڪمن ڪري اَسانکي فخر ٿئي ٿو. تئن ئي اسان کان ٿيل ڪجهه ڪمن ۽ مشغولين جو اسانکي خراب لڳي ٿو ۽ اسان کي اُهي ڪنهنکي ٻڌائڻ به نٿيون وڻن.

شاگردن جي ڪمن بابت اُنهن کي همٿايو. شاگردن جو صرف شاگرد سمجهي نه همٿايو. شاگردن ۾ فخر آٽيٽيوڊ سادا مثال قبول ڪريو.

6. منهنجون ڀاونائون:

اَسان جو سڀاءُ، اَسان جي خيالات موجب، اَسان جدا جدا واقعن لاءِ جدا جدا رد عمل ڏيون ٿا.

پيار، ڪاوڙ، ڏک، ڊپ، خوشي اِنهن جذباتن جو آزمودو ٿئي ٿو. ساڳئي واقعي لاءِ ساڳيو وهنوار ٿي سگهي ٿو. ڪيترائي دفعا ساڳئي واقعي لاءِ جدا وهنوار ٿي سگهي ٿو. هرهڪ واقعي جو رد عمل چڱي طرح سمجهي وٺو.

ڪا گهٽنا پڙهڻ سان ڪهڙو رد عمل ڏنو ويو اِهو ڏسو. هرهڪ شاگرد ڪهڙو جدا جدا جواب ڏنو، اِهو ڏسو. اِن مان ظاهر ٿئي ٿو تہ هرهڪ جو رد عمل جدا جدا ٿي سگهي ٿو. ڪنهن وقت هڪ خيالي گهٽنا ٻڌائي، اُن وقت ٿيندڙ رد عمل جاچيو.

هيٺ ڏنل واقعن بابت توهان جو ڪهڙو رد عمل آهي؟ اُهو ڪاپيءَ ۾ لکو.

چاپيٽي ۾ توهان هارايو.
1. نراشا
2. ڪاوڙ
3. ساڙ
4. ڪجهہ نہ ٿيو
5. اِن ڪانسواءِ ٻيو

ڪا ڏکي يا للڪاريندڙ مشغولي چئي ويئي.
1. اُتساهہ
2. ڊپ
3. هلچل
4. ڪو اثر نہ
5. اِن ڪان سواءِ ٻيو

ڀيڙ (ڳڙدي) واري جڳهہ تي توهان آهيو.
1. خوش - سانت
2. غير - سلامت
3. اُتساهي
4. اِن ڪانسواءِ ٻيو

ڪنهن توهانجي ساراهہ ڪئي.
1. فخر محسوس ڪرڻ
2. وڏائي اَچڻ
3. اُتساهي
4. اِن ڪان سواءِ ٻيو

توهان مٿان اِلزام لڳايو.
1. ڏک
2. ڪاوڙ
3. گهٽتائي اَحساس
4. اُداس
5. اِن ڪان سواءِ ٻيو

توهان اَڪيلا آهيون.
1. فرحت محسوس ڪرڻ
2. اُداس
3. ناچاڪ
4. غير سلامت
5. اِن ڪان سواءِ ٻيو

هيٺ ڏنل واقعن بابت توهان جو ڪهڙو رد عمل آهي؟ اُهو ڪاپيءَ ۾ لکو.

هيٺ ڏنل چٽرن ۾ سمايل ڀاونائون سڃاڻي، اُنهن جا نالا لکو. اِها ڀاونا توهان ڪهڙي واقعي سبب ظاهر ڪئي؟ اَهڙي وقت جي پومڪا ورتي ويئي آهي ڇا؟ اُن مان ڪو نقصان ٿيو ڇا؟ تڪي جي ڀاونا ڪيتري دير هلي؟ اِن تي ويچار ڪريو ۽ ڪاپيءَ ۾ لکو.

1. 2. 3. 4. 5.

6. 7. 8. 9. 10.

ڀاونائون ۽ ويچار:

هيٺ ڏنل جملن جو ويچار ڪريو:

1. ڪي ماڻهو رات جو دير وقت ۾ اَڪيلو هلڻ کان ڏڪندا آهن. اُنهن جي من ۾ ويچار هلندو تہ رستي ۾ ڪير هن کي لُٽي ويندو.
2. ڪنهن چٽاڀيٽيءَ ۾ پهريون اِنعام ملڻ سان ڏاڍي خوشي ٿيندي آهي. من ۾ ويچار هلندو آهي تہ اَسان جي ڪيل ڪوشش جو سٺو نتيجو مليو.
3. اَسان جي غلطي نہ هئڻ باوجود بہ ڪير اَسان جي غلطي ڪڍي ٿو تہ اَسان کي ڪاوڙ لڳندي آهي. اَسان جي من ۾ ويچار هلندو آهي تہ اَسان مٿان اَنياءُ ٿي رهيو آهي.

مٿي ڏنل مثالن مان ظاهر آهي تہ ڀاونائن ۽ ويچارن جو پاڻ ۾ گهاٽو لاڳاپو آهي. اَسان جون ڀاونائون، اَسان جي ڪهڙن ويچارن مان پيدا ٿين ٿيون. اِهو جيڪڏهن سمجهبو تہ اَسان ڀاونائن مٿان ظابطو رکي سگهون ٿا.

7. منهنجي پومڪا :

هڪ ئي وقت ماڻهوءَ کي ڇوڪرو، ڇوڪري، ڀاءُ ڀيڻ، شاگرد، دوست اَهڙا انيڪ ڪردار ڪرڻا پوندا آهن. ۽ اُن نمونن ۾ هلڻو پوندو آهي. اَسان ڪهڙي نموني وهنوار ڪريون ٿا.

پر وارن ماڻهن ۽ سماج جي اَسان ۾ خاص اُميد هوندي آهي.

چوڪرو - چوڪري، ماءُ - پيءُ اِنهن يومڪائن ۾ ماڻهوءَ کي ڪيئن هجڻ گهرجي، اِن بابت سماج ۾ ڪجهه مقرر ڪيل رايا آهن. اِنهن کي محدود خيالات چئبو آهي. هيٺ ڪجهه مثال ڏنل آهن.

چوڪرا روئندا نه آهن.
اُهي غصي ۾ اِيندڙ، مضبوط هوندا آهن. رنڌڻي ۾ ڪم نه ڪندا آهن.

ڪاڌو رڌڻ وغيره اِهو ڪم ته زالن جو آهي.
زالن لاءِ نوڪري يا ڏنڌي کان بهتر آهي ته ٻارن جي سار سنڀال ۾ ڌيان ڏين.
ٻارن جي صحيح واڌ، لاءِ ماءُ جي جوابداري وڌيڪ آهي.

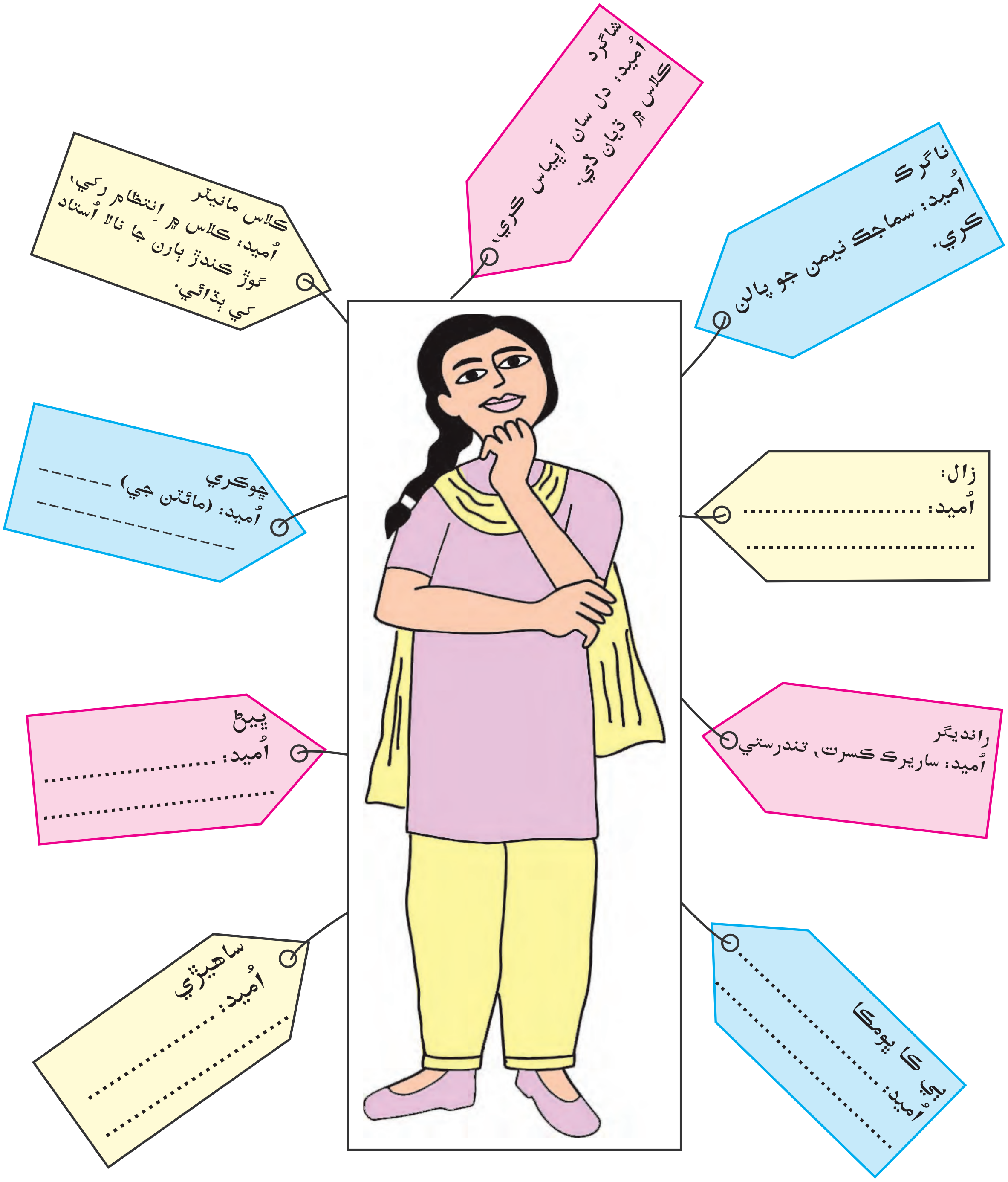
محدود خيالات بابت مثال ڏنل آهن. اُن بابت وستار سان ويچار ڪريو. انهن مثالن سان شاگرد سهمت آهن ڇا؟ اُنهن جي ڪارڻ بابت چرچا ڪريو. اَهڙين بين محدود خيالاتن بابت شاگردن کي ڄاڻ آهي ڇا؟ اَهڙيون محدود خيالاتون بدلجڻ گهرجن؟ اِئين شاگردن کي لڳي ٿو ڇا؟ محدود خيالاتن ۾ وقت اَنوسار تبدليون ايندڀون آهن اِهو شاگردن کي سمجهايو.

چوڪريون بدني پورهيو ڪري نه ٿيون سگهن. اُهي سهنشيل، نمرتا واريون ۽ آگيا پاليندڙ هونديون آهن.
سُبڻ، پرت جو ڪم فقط چوڪرين جو آهي.

ڪتنب جا اَهم فيصلا پيءُ کي وٺڻ گهرجن.
ڪتنب جي پالڻ پوشڻ لاءِ پيءُ کي ڪمائڻ گهرجي.

هنن الڳ الڳ يومڪائن جو ۽ اُنهن يومڪائن مان اُميد ڪيل وهنوار جو ويچار ڪريو.

چتر ۾ هڪ ماڻهوءَ جي جدا جدا ذميوارين ۾ وهنوار جو مثال ڏنل آهي. خالي ڇڏيل جڳهين جا مثال توهان پورا ڪريو.



هڪ ماڻهوءَ جون جدا جدا ذميواريون ڏيکاريل آهن. هر هڪ شاگرد کي اِهو سڀ ذميواريون لاڳو آهن، اِئين نہ آهي. اِن مثال وانگر پنهنجي ذميوارين ۽ اُن ذميواري بابت اُميد ڪيل وهنوار جو چتر ڪاپيءَ ۾ ڪڍو.

ٿوري وندر

هڪ جهڙا بيا سڃاڻ:

شاگردن کي چئن - چئن جي گروهه ۾ ورهايو. اُنهن کي اِسڪول جي ميدان ڏانهن وٺي وڃو. اُتي گل، پن، پٿر، تيليون اَهڙين شين جا ٻه بلڪل ساڳيون شيون ڳولهڻ لاءِ چوندا.

> اڳتي مُدن جي آڏار تي چرچا ڪرايو. ڪنهن گروهه کي هڪ جهڙيون ٻه شيون نه مليون ته ڇو نه مليون. ماڻهن ۾ اَهڙي قسم جي علحدگي ڪهڙي خاصيت ۾ هوندي آهي؟

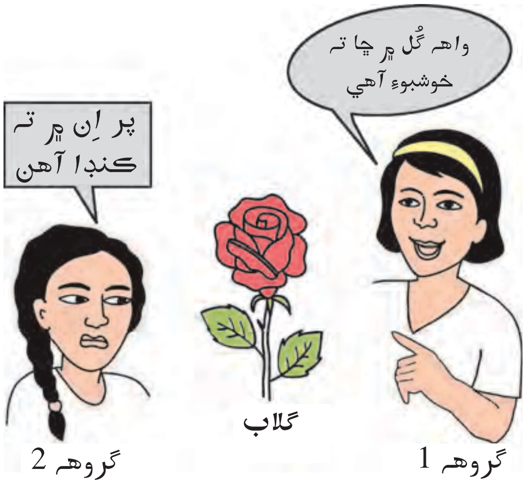
ياد رهي، گڏ ڪيل شين ۾ ٿورو به فرق نه هئڻ گهرجي. اَهڙي سوچنا ڏيو. شيون ڳولهڻ ۾ شاگردن کي ڏهه منٽ ڏيو.

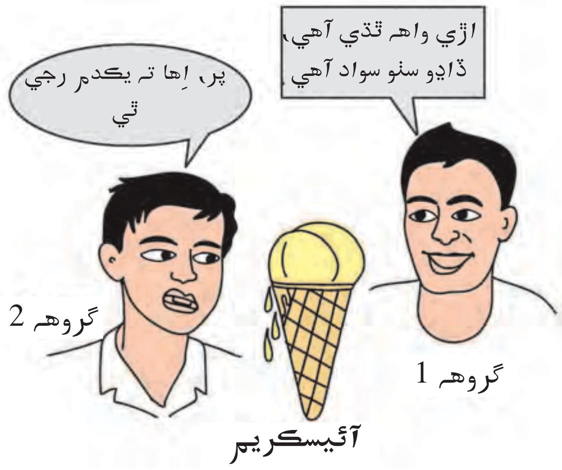
ڳُڻ - اَوڳُڻ ٻڌائڻ:

ڪلاس ۾ ٻن گروهه مان هڪ گروهه کي گل، ميوا، جانور، پدارٿ، واهڻ، هنڌ، اِنهن مان ڪو هڪ نالو ڪٽائي، اُن جون خاصيتون (ڳڻ) ٻڌائڻ لاءِ چوندا.

ٻئي گروهه کي اُن بابت اَوڳڻ ٻڌائڻ لاءِ چوندا. هاڻي ٻئي گروهه مان ڪجهه شاگرد چوندي، اُنهن کي ڳُڻ ٻڌائڻ لاءِ چوندا ۽ پهرين گروهه کي اَوڳڻ ٻڌائڻ لاءِ چوندا.

جيڪڏهن ڪو گروهه ڳُڻ يا اَوڳڻ ٻڌائي نه ٿو سگهي، اُن وقت ڪجهه منٽ راند بند ڪريو.

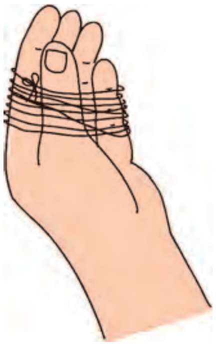




> **چرچا ڪريو:**
> جنهن شيءِ ۾ ڪو اَوڳڻ نه هجي، اَهڙو نالو ڳولهيو؟ اِها ڳالهه اِنسان سان لاڳو آهي ڇا؟ ڪهڙي نموني؟

ٿوري وندر

1. اِهو ڪري ڏسو :



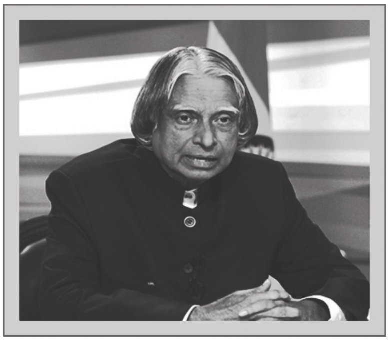
(الف) هڪ پين هٿ ۾ ڪٽو. پهرين ۽ وچين آڱر اِستعمال نه ڪري، باقي بچيل آڱرين وسيلي ٻه ٽي جملا لکو.

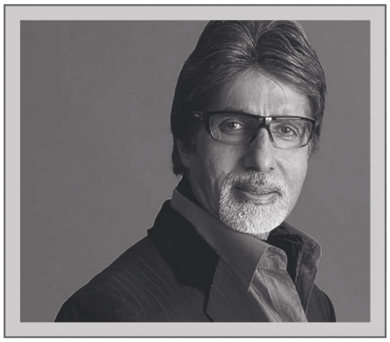
(ب) چتر ۾ ڏيکاريل موجب پنجن ئي آڱرين مٿان هڪ ڌاڳو ٻڌو. هاڻي هٿ سان چتر ڪيو، زمين تان ڪا ننڍي شيءِ کڻو، وڻ تي چڙهو، ڪرسي کڻو ڇا اِهي ڪريائون توهان ڪري سگهو ٿا ڇا؟

چرچا ڪريو:
ڏنل ٻه مشغوليون ڪرڻ سهوليون آهن ڇا؟ سبب ٻڌايو. اِنهن ٻنهي مشغولين ۾ آڱرين جي اَهميت سمجهه ۾ آئي ڇا؟

2. آدرش شخص

هيٺ ڏيکاريل شخصن بابت ڄاڻ حاصل ڪريو. اِنهن مان توهان کي اُنهن جا ڪهڙا ڳڻ وڻيا؟





وٺندڙ ڳڻن بابت چرچا ڪريو. اِنهن مان توهان کي پسنديءَ واري شخص بابت چرچا ڪريو. اِهي چار ئي هستيون پنهنجي پنهنجي کيتر ۾ مشهور آهن.

ويچار ۾ ايندڙ مُدا :

- هرهڪ ماڻهوءَ ۾ ڪي خاص ڳڻ هوندا آهن ۽ هرهڪ ماڻهو بي مثل آهي.
- جنهن نموني هٿ جي ڇڳيءَ طرح اِستعمال ڪرڻ لاءِ پنجن ئي آڱرين جي ضرورت هوندي آهي اَهڙي نموني زندگيءَ ۾ ترقي حاصل ڪرڻ لاءِ ۽ سڀمان سان جيئڻ لاءِ هرهڪ ماڻهوءَ کي پنهنجن ڳڻن ۽ مريادا جي ڄاڻ هئڻ گهرجي.

پڙهو ۽ سمجهي وٺو

سرير جي بناوت، قابليت، سُڀاءُ، خاصيتون، هلت چلت ۽ پاوناڻون اِنهن سڀني ڳالهين جو گڏ ويچار ڪرڻ سان ڄاڻ ملي ٿي تہ هرهڪ ماڻهو علحدو، خاصيتن سان ڀرپور ۽ بي مثل هوندو آهي. ماڻهوءَ جي سڀني گڻن ڪي هلائڻ سان سندس ”پنهنجو عڪس“ يا ”پنهنجي سڃاڻپ“ مقرر ٿئي ٿي.

توهان جي سڃاڻپ ڪهڙي خاصيت ڪري آهي؟

پاڻ - پاڻ کي سڃاڻو، بدني بناوت، قابليت، مانسڪ طاقت، شرڌا، ڪٽنب جي ڄاڻ، پاوناڻون، سڀاءُ وغيره بابت ننڍڙ بيت خودمختيار لفظن ۾ لکو. بيت ۾ هيٺ ڏنل مُدا ڪٽي سگهو ٿا.

مان.. (نالو لکو)

(مائٽ جو نالو) .... (جو پُٽ / جي ڌيءَ)

پيڻ - پاءُ جو نالو..

منهنجي پسند (ٽي ڳالهيون)...

مونکي نہ وڻندڙ (ٽي ڳالهيون)..

مونکي نفرت آهي ....

منهنجي سرير ۽ گُڻن بابت (ٻہ - ٻہ)...

مونکي ڪرڻ گهرجي (ٽي ڳالهيون)...

مونکي ڊپ آهي (هڪ ڳالھ) ....

منهنجو سپنو (هڪ) ....

منهنجو مقصد (هڪ) ....

منهنجو اِرادو (هڪ)...

مونکي ناز آهي (هڪ) ....

اِهو بيت پنهنجي لفظن ۾ لکو. تڪ بنديءَ جي ضرورت نہ آهي.

ويچار ۾ ڪٽندڙ مُدا:

- هرهڪ ماڻهوءَ ۾ ڪجهہ گڻ ۽ ڪجهہ اَوگُڻ هوندا آهن.
- هرهڪ ماڻهوءَ کي پنهنجي اَوگڻن تي وجيہ حاصل ڪري پاڻ کي سڌارڻ گهرجي.
- هميشہ ترقيءَ جي راھ تي هلڻ جي ضرورت آهي.
- ترقيءَ جي راھ تي موقعا ۽ للڪارن جي اَهميت سمجهڻ گهرجي.

8. پنهنجو اَحوال :

پنهنجو ملهه ماپڻ سان پاڻ بابت ڄاڻ ملي ٿي. اِن ۾ پنهنجون لياقتون (ترقيءَ جا ڪيتر)، سڌارڻ بابت تبديليون، ترقيءَ جا موقعا، ترقيءَ جي راهه ۾ رنڊڪون ۽ للڪارون اِنهن سڀني جي ڄاڻ ملي ٿي. اُن مان اَسان اَڳتي وڌڻ لاءِ تختو تيار ڪري سگهون ٿا.

هيٺ هڪ ماڻهوءَ جو اَهڙو تختو ڏنل آهي. اِهو ڌيان سان پڙهو.

ڪسوٽي	منهنجون قابليتون	سڌارڻ لاءِ ڪيتر
گيان	مونکي حساب ۽ بولي سني نموني ايندي آهي.	مونکي سماج شاستر سمجهه ۾ نه ايندو آهي.
هنر	مونکي کهاڻي، بيت لکڻ وڻندو آهي. رڌڻ به سنو ايندو آهي.	عام سڀا ۾ ڳالهائڻ ۾ ڊپ ٿيندو آهي. مان سنو راندیگر نه آهيان
نظريو	لڳاتار وڏيڪ وقت تائين ڪم ڪري سگهان ٿو.	ٻين جي پاوناڻ جو قدر نه آهي
سماجڪ (مائٽ، دوست، رشتيدار)	ڪنهن سان به جلد دوستي ڪري سگهان ٿو.	منهنجي فيصلن تي دوستن جو اَثر هوندو آهي.
مالي (آرٿڪ)	مائٽن جي آرٿڪ حالت سني آهي.	خرچ جو نيوجن
ڪسوٽي	**ترقيءَ جا موقعا**	**ترقيءَ جي راهه ۾ للڪارون**
گيان، هنر ۽ نظريو	هيٺ ڏنل ڪيترن ۾ ترقي ڪري سگهان ٿو. (۱) ساهتيہ (۲) حساب (۳) هوٽل مئنيج مينٽ	منهنجي ڳوٺ ۾ بوليءَ لاءِ ڪاليج ڪونهي.
سماجڪ (مائٽ، دوست، رشتيدار)	منهنجا مائٽ تعليم کي اَهميت ڏين ٿا. اُنهن کي منهنجي شاديءَ جي تڪڙ نه آهي.	منهنجا رشتيدار، منهنجي شادي لاءِ مائٽن مٿان زور آڻين ٿا.
سماجڪ - آرٿڪ حالت	منهنجا مائٽ منهنجي اوچي تعليم لاءِ آرٿڪ مدد ڪندا آهن.	اوچي تعليم لاءِ مائٽ شهر کان ٻاهر موڪلڻ لاءِ اِجازت نه ٿا ڏين.

منهنجو پنهنجو - احوال:

مٿي ڏنل تختي جي مدد سان پنهنجين قابليتن، سڌارڻ لاءِ ڪيتر ۽ ترقي جا موقعا ۽ للڪارون انهن سڀني جو ويچار ڪري پاڻ بابت اَهڙو تختو تيار ڪريو.

پاڻ بابت احوال تيار ڪرڻ اِها تمام اَهميت واري مشغولي آهي. شاگردن کي سندن خاصيتن ۽ اَوگڻن بابت ڄاڻڻ لاءِ رهنمائي ڪريو. ترقيءَ جا موقعا ۽ ساڳئي وقت سماجڪ ۽ حالتن مان پئدا ٿيل رنڊڪن بابت ڄاڻ ڏيو.

ملهه - ماپڻ

شاگردن کي مارڪن ڏيڻ لاءِ هيٺ هڪ سوچنا - تختو ڏنل آهي. اِهو نمونو فقط جاچ حاصل ڪرڻ لاءِ نه ڏنل آهي پر پاڻ ۾ تبديل ۽ سماجڪ پسگردائيءَ ۾ تبديل بابت ويچار ڪرڻ لاءِ ڏنل آهي. اِن نموني ۾ پروجيڪٽ ۽ مشغولي ڪيئن ڪيل آهي، اُن جو ملهه ماپڻو آهي.

مارڪن جو وزن 10%				
ڪسوٽي	تمام سٺو (اُتم)	ٺيڪ سماڌان ڏيندڙ	ٺيڪ نه آهي (بنا سماڌان)	مارڪون
مشغولي ڪرڻ وقت اُتساهي ڀرو ونڊ	باب ۾ ڏنل هرهڪ مشغولي اُتساهه اُمنگ سان پوري ڪئي. (قرتيءَ سان ڀرو) ڪاپيءَ ۾ سڀ مشغوليون برابر لکڻ.	باب جو سڀ مشغوليون پوريون ڪيون.	ٻئي جي ڪاپي ڏسي مشغوليون پوريون ڪيون.	
پنهنجو چيد ڪرڻ لياقتون، سڌارڻ جا ڪيتر ترقيءَ جا موقعا ۽ للڪارن بابت اَحوال	پنهنجون لياقتون، سڌارڻ - ڪيتر، ترقيءَ جا موقعا، اِنهن جو ويچار ڪري صاف چٽيءَ طرح لفظن ۾ پنهنجو اَحوال پيش ڪرڻ.	لياقتون، گهٽتايون سڌارڻ جا ڪيتر ترقيءَ جا موقعا لکيل پر اُهي آڏ- من سان لکيل	ٻين جي ڪاپي ڏسي تختو ٺاهڻ	
پاڻ سڃاڻپ ڏيڻ وارو بيت	بيت مان شاگرد جي سڃاڻپ بلڪل ظاهر ٿئي ٿي.	بيت ويچارن ڪان سواءِ لکيل بيت مان پوري سڃاڻپ ظاهر نه ٿي ٿئي.	بيت نه لکيل	

ازي واهه، دوستن اَڄ مون سان پٿريلي رستي تي سائيڪل هلائڻ جي شرط رکي للڪار ڏني. ۽ مان اُن ۾ ڪٽيو. رستو ڏاڍو خراب هو. ڪيترا دفعا تہ مان ڪري بہ پيس پر تڏهن بہ مان اُهو رستو پورو ڪيو. اَڄ مونکي پنهنجي صبر ۽ اَورچائي تي آنند اَچي رهيو آهي.
جڏهن اَسان اُڏامندا آهيو؟ اُن وقت ڏاڍو ڌيان رکڻو پوندو آهي. هرو ڀرو خطرو کڻڻ اِن جي ڪوشش نہ ڪندا آهيون پر توکي اِها شرط وڌي چو تہ اِها خوفناڪ آهي.
هم .... پر راڱهوَ، اَسان ۾ هڪ ننڍو فرق آهي. مونکي اُڏامڻ جو سنو اَڀياس آهي پر تنهن جي لاءِ اِهو ڪرڻ خطري وارو ۽ خوفناڪ آهي
پر مونکي لڳي ٿو، اِن ۾ تنهنجو ڏوهہ نہ آهي. اِن ڪشور اَوسٿا ۾ دماغ ائين ئي ڪم ڪندو آهي. توکي اِن بابت وڌيڪ ڄاڻڻو آهي ڇا؟

2 واڌ جي عمر

ڪشور - اَوستا سمجهي وٺڻ

LN5741

مقصد

1. ڪشور اَوستا جي سارِيرڪ، مانسڪ، جذباتي ۽ سماجڪ خاصيتون سمجهڻ لاءِ بڌائڻ.
2. ڪشور اَوستا ۾ ممڪن خطرن بابت بڌائڻ.
3. ڪشور اَوستا ۾ مغز اَلجهه ٿئي ٿو، اِهو بڌائڻ.
4. آزادي ۽ جوابداريون بنهي ۾ تال ميل هئڻ گهرجي، اِهو جملو چٽيءَ طرح سمجهائڻ.
5. ڏنل متبدلن مان مناسب متبدل چونڊي، اُن جي پنيرائي ڪرڻ سمجهائڻ.

1. ڪشور - اَوستا مطلب ڇا؟

تنوي:

- گذريل ڪجهه مهنن کان سندس سرير ۾ واڌ آئي آهي.
- هوءَ آئينده بابت سنجيدگيءَ سان ويچار ڪري ٿي.
- اُن مقصد تي پهچڻ لاءِ مناسب ڪوشش ڪري ٿي.
- سندس آتم - وشواس پختو آهي. هوءَ ڌيان سان ڪم ڪري ٿي.
- مردن ۽ عورتن سان خودمتخياريءَ سان ڳالهائي ٿي ۽ ڪم ڪري ٿي. ڪُتنب جي ڪمن جي جوابداري کڻي ٿي.

مينا:

- رانديون وڻن ٿيون.
- ڇوڪرن ۽ ڇوڪرين سان جلدئي دوستي ڪري ٿي. سياڻ ڪُليل آهي.
- اَڳتي جو ويچار نہ ٿي ڪري.
- مائٽن جي ويجهو آهي. مائٽن سان ٻاهر گهمڻ وڻندو آهي.
- اِسڪول جون سڀ ڳالهيون گهر آچي ماءُ کي ٻڌائي ٿي.

روي:

- سڄو ڏينهن گهر کان ٻاهر راند ڪرڻ وڻندو آهي.
- پيا سندس لنبائيءَ ۽ ڪپڙن بابت ٽيڪا ٽپڻي ڪندا آهن پر هو ٽاري ڇڏيندو آهي.
- هر فيصلي لاءِ مائٽن تي مدار رکندو آهي.

توهان جو وهنوار ساڏنا يا منيش وانگر، توهان کي لڳي ٿو ڇا؟ اِن بابت چرچا ڪريو. ساڏنا ۽ منيش جو وهنوار ڪشور اَوستا ۾ هوندڙ ماڻهوءَ جي خاصيت هوندي آهي اِهو ٻڌايو.

ساڏنا :

- هميشهه اُتساهي هوندي آهي .
- اَڄ ڪلهه هوءِ سرير جي ٿاهه- ٺوهه ڏانهن وڌيڪ ڌيان ڏيندي آهي.
- گذريل هڪ ٻن سالن کان سندس سرير ۾ تڪڙي واڌ آئي آهي.
- ٽي. وي.، جي پروگرامن ۽ فلمن جي اِستري- ڪردان سان پنهنجي ڀيٽ ڪندي آهي.
- سندس سياءُ اَڻ اِستر ۽ چنچل ٿيو آهي.
- ”مان سني لڳان ٿي“ بس اِن ۾ ڌيان اَٽس.
- ڇوڪرن سان ڳالهائڻ چاهي ٿي. پر ڳالهائي نٿي. هُن جي ڇوڪرين سان وڌيڪ دوستي آهي.
- مائٽن بدران ساهيڙين سان ٻاهر وڃڻ چاهي ٿي.
- هميشهه پاڻ ۾ ئي مگن رهندي آهي مائٽن سان برابر ڪليءَ طرح نه ٿي ڳالهائي پنهنجا ڪپڙا، شيون برابر فئشن واريون آهن ڇا؟ اِهو سوچيندي رهي ٿي.

منيش:

- اَيپاس ۽ راندين ۾ سٺو آهي.
- ديگهه ۽ سرير ۾ سني واڌ پاتي آهي.
- خطري واري ڪم ڪرڻ لاءِ تيار آهي. مون کي ڪجهه نه ٿيندو ائين هن کي لڳندو آهي.
- ڪلاس ۾ هن کي ڇوڪرين سان ڳالهائڻ وڻندو آهي پر هو ڳالهائيندو نه آهي.
- هن کي جلدئي غصو ايندو آهي. ماءُ پيءُ سان ويچارن ۾ نٿو ٺهڪي.
- پنهنجا ڪپڙا، شيون، وار اِنهن بابت ڏاڍو ڌيان ڏي ٿو.

علي :

- گذريل ڪجهه مهنن کان سندس اوچائي نه وڌي آهي. هو ڏاڍي محنت ڪندو آهي.
- ڪم ڪرڻ وقت- خبرداري وٺي ٿو. جنهن ڪم مان نقصان ٿيڻ جو اِمڪان آهي، اُن بابت ويچار ڪري ٿو..
- پنهنجي سرير بابت سنڀال ڪري ٿو پر خوبصورت ڏسڻ لاءِ، فڪر نٿو ڪري.
- سيني سان ڇٽيءَ ۽ کُليءَ طرح ڳالهائي ٿو. هن کي تڪڙو غصو نه ٿو اَچي.
- ڪنهن به مسئلي کي ڌيان سان سمجهي حل ڪري ٿو.
- پنهنجي پريوار جون جوابداريون سمجهي ٿو.

ويچار ڪرڻ لاءِ مُدا:

ڪشور اَوستا کي انگريزيءَ ۾ Adolescence چئبو آهي. Adolescent اِهو انگريزي لفظ، اَصل لئٽن ٻوليءَ جي Adolescere مان نڪتل اهي. جنهن جو مطلب آهي ”وڌڻ“ ”ساماڻجڻ“ اِن جو ٻيو بہ مطلب آهي. ”پنهنجي سڃاڻپ“ ڪشور اَوستا جو عرصو عام طور 13 کان 19 سالن تائين ليکيو ويندو اهي. ڪشور اَوستا ننڍپڻ اَوستا ۽ بالغ - اَوستا جي وچ واري اَوستا آهي. اِن عمر ۾ بدني، مانسڪ، سماجڪ ۽ جذباتي تبديليون ٿينديون آهن. ڪڏهن ڪڏهن اِنهن مان ڪن تبديلن ڪري، ٻين سان نهڪي هلڻ ڪري مسئلا پيدا ٿيندا آهن.

ڪشور اَوستا، زندگيءَ ۾ هڪ اَهم عرصو آهي. اِن اَوستا ۾ سکڻ ۽ ڪم ڪرڻ جي طاقت ۽ اُتساهہ وڌيڪ هوندا آهن. آس پاس ٿيندڙ گهٽنائن بابت ڄاڻ حاصل ڪرڻ لاءِ چڪ هوندي آهي.

2. ڪشور - اَوستا ۾ تبديليون

شاگردن جا گروهہ ٺاهيو. ساڻنا ۽ منيش جي خاصيتن بابت پنهنجي آزمودن سان ڀيٽ ڪريو.

هيٺ ڏنل تختو چڱيءَ طرح پڙهو.

بدني تبديليون	جذباتي ۽ سماجڪ تبديليون	ويچارن ۾ تبديليون
ڇوڪرين ۾ ڪجهہ عضون ۾ واڌ اَچي ٿي.	هم جنسي ۽ اُبتڙ جنسي ماڻهن لاءِ بدني، جذباتي ڇڪ ٿئي ٿو.	ٻڌيءَ بابت وشين لاءِ پسندگي وڌي ٿي.
ڇوڪرين ۾ ماسڪ شروع ٿيندو آهي. اِها تبديل اِستروجن هارمون ڪري ٿيندي آهي.	ڪيترن ئي وشين بابت مقرر ويچار نهن ٿا. ۽ ڪيترن وشين بابت من ۾ مونجهہ پيدا ٿئي ٿي.	ويچارن ۽ فيصلن مٿان دوستن جو اَثر ٿئي ٿو.
ڇوڪرن ۾ جنسياتي عضون ۾ واڌ اَچي ٿي اِها تبديل اَئنڊروجن هارمون ڪري ٿئي ٿي.	پنهنجي روپ ۽ گڻن بابت ڄاڻ ملي ٿي.	سماج ۾ مچيل وشواس، وهنوار اَڻ وڻندڙ لڳن ٿا.
منهن ۽ چمڙي سٽيي ٿئي ٿي. منهن تي مُهرا (pimples) نڪرن ٿا.	ٻين سان ڀيٽ ڪري پنهنجي روپ بابت گهٽتائي جو اَحساس پيدا ٿئي ٿو.	نون ڪيترن بابت ڄاڻ حاصل ڪرڻ لاءِ اُتساهي، پنهنجي قابليت ثابت ڪرڻ لاءِ ڪوشش ڪري ٿو.
بدن تي وار پيدا ٿين ٿا. ڇوڪرن ۾ خاص ڪري آواز ۾ تبديل اَچي ٿي	گروهہ ۾ قبوليت بابت چنتا ٿئي ٿي. ساڳئي وقت گروهہ جي قبوليت بابت چنتا ٿئي ٿي.	آئيندهہ بابت ڏينهن جو بہ سپنا ڏسي ٿو ۽ خوش ٿئي ٿو.

تختي ۾ ڏنل خاصيتن کان سواءِ ڪشور اَوستا ۾ ٻيون ڪي تبديليون توهان جي آزمودي ۾ هجن تہ اُهي پڻ ڪاپيءَ ۾ نوٽ ڪريو.

3. ڪشور - اَوستا اَهميت وارو ڪيئن آهي؟

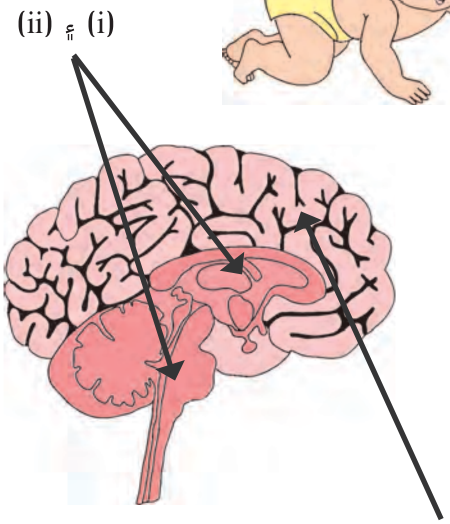
ڪشور - اَوستا ۾ ٻارن جي بدني ۽ سنڌس مغز جي ڪمن ۾ تبديليون تڪڙيون ٿين ٿيون. رواجي طور مغز جي بناوت ۽ ڪمن بابت بدل سدل چوويهن سالن تائين پوري ٿيندي آهي ڪشور اوستا لاءِ، ائين چئي سگهجي ٿو تہ ”مغز جي تڪميل (growth) جو ڪم شروع آهي.

4. مغز جو واڌارو ۽ ڪم:

اِنسان جو مغز گذريل هزارين سالن کان - مغز جي بناوت ۽ ڪم ڏاڍا پيچيدا آهن. سائنس وشيہ ۾ توهان مغز جي جدا جدا ڀاڱن جو اَڀياس ڪيو آهي. اَسان هتي فقط منو وگيانڪ نظريي کان، ڪشور - اَوستا ۾ علحديون خاصيتون سمجهڻ لاءِ مغز جي ٽن ڀاڱن جو وڪاس ڪيئن ٿئي ٿو، اُهو سولي نموني ڏسنداسين.

(i) ڪم ڪندڙ مغز:

مغز جو اِهو ڀاڱو جنم وقت ئي پورو تيار ٿيل هوندو آهي هلچل جي بنيادي ڪم اِهو ڀاڱو ڪندو آهي. ساهہ کڻڻ، هاضمو، دل جي ڌڪ - ڌڪ، ٻڪ، ننڊ، سرير جو گرمي پد وغيره ڪمن مٿان اِن مغز جو ظابطو هوندو آهي. ساڳئي وقت خطري واري حالت پئدا ٿيڻ وقت ڪهڙو رد عمل ڪجي، اِن مٿان بہ ظابطو رهي ٿو.



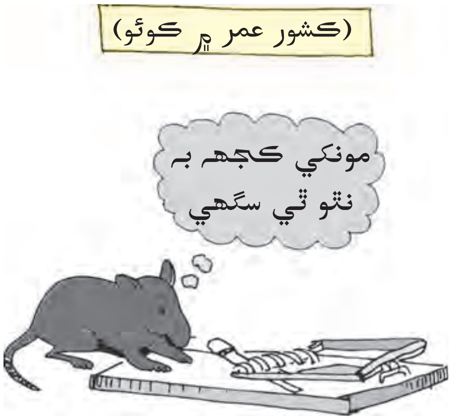
(ii) جذباتي مغز:

مغز جو اِهو ڀاڱو 0 کان 5 سالن تائين واڌ ڪائي ٿو. اِن ڀاڱي مٿان ڀاونائون مدار رکنديون آهن. مغز جو اهو ڀاڱو يادگيري، ڪاوڙ، ڪاڙو، سرير جي عضون، ڏيان ڏيڻ، ڊپ، سماج جي رشتن ناتن مٿان ظابطو رکي ٿو. ڀاونائن سان واسطو رکندڙ غدود، جوش چڏين ٿا اِنهن ۾ جذباتي مغز گڏ ڪم ڪري ٿو.

(iii) ويچار ڪندڙ مغز:

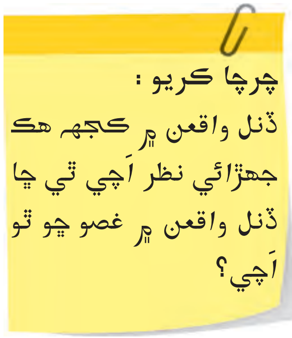
اِن مغز جو وڪاس سڀ کان آخرين ٿئي ٿو. رواجي طور اِهو وڪاس ويهن کان چوويهہ سالن تائين ٿئي ٿو. خود - ظابطو، تال ميل، ويچار، مسئلا حل ڪرڻ، ڪرياتمڪ لياقت، ٻاڻ - سڃاڻڻ ۽ پنهنجو ڀاونائون سمجهڻ، اِهي سڀ ڪم مغز جو اِهو ڀاڱو ڪندو آهي.

5. ڪشور - اَوستا ۾ مغز علحدو ڪيئن؟



ڪشور اَوستا ۾ جذباتي مغز لڳ ڀڳ -پورو تيار ٿيل هوندو آهي. ٿورو ٿورو ويچار ڪندڙ مغز جي به واڌ ٿيندي رهي ٿي. مغز جي اِنهن ٻن ڀاڱن وچ ۾ تال ميل نه هئڻ ڪري ۽ اُن وقت جلدي جلدي ساريريڪ تبديليون غدودن مان جوش آزاد ٿيڻ، اِنهن ڪري ڪشور ٻارن ۾ هڪ قسم جي چنچلتا ۽ ڪڏهن ڪڏهن خطري واريون ڳالهيون پئدا ٿين ٿيون.

خوفناڪ حالت يا اَچانڪ بدلجندڙ حالت ۾ ڪهڙو وهنوار ڪرڻ گهرجي، اِهو ويچار ڪشور ٻار نه ٿا ڪن. اِنڪري سندن وهنوار غير - جوابداريءَ وارو لڳي ٿو.



6. آزاديءَ جي ضرورت

هيٺ ڏنل جملا پڙهو. توهان کي ڪڏهن هيٺ ڏنل واقعن سبب تڪليف ٿي آهي ڇا؟

(1) توهان جا ماءُ پيءُ يا اُستاد خاص وارن جي بناوت يا ڪپڙا پائڻ لاءِ منع ڪن ٿا.

(2) توهان جا مائٽ توهان کي رات جو دير سان ٻاهر هئڻ لاءِ منع ڪندا آهن يا رات جو دير وقت ٻاهر نه موڪلندا آهن.

(3) توهان جا مائٽ جڏهن توهان کي وڙهي اُن وقت ٿي-وي. ڏسڻ نه ٿا ڏين.

(4) ٻاهر چٽپٽي شيون کائڻ کان منع ڪن ٿا. بالغ عمر ۾ گهڙڻ سان اَسانکي جڻ آزادي ملي ويندي. فيصلي ڪٽڻ لاءِ ڪنهن تي مدار نه رکڻو پوندو. صحيح ڇا غلط ڇا، اِهو اَسانکي ڏيان رکڻو پوندو، جيڪو اَسان کي وڻندو، اُهو ڪنداسين، ائين لڳندو آهي.

7. مشغولي ۽ نتيجا:

جملا پڙهو ۽ پڇيل سوالن بابت ويچار ڪريو.

(1) برسات ۾ سڄو آلو ٿيڻ ڪري ڪنهن ماڻهوءَ کي تڏ بخار ٿو ته ڇا توهانکي اِهو سنو نٿو لڳي؟

(2) تيز، لاپرواهيءَ سان گاڏي هلائيندڙ آمدرفت جا نيم ٽوڙڻ ڪري، حادثي جو شڪار ٿئي ٿو. اِن لاءِ توهان کي ڏک ٿئي ٿو ڇا؟

(3) سڄو سال اَڀياس نه ڪرڻ ڪري، ڪو شاگرد ناپاس ٿئي ٿو، اِها توهانکي ٺيڪ لڳي ٿي ڇا؟

هرهڪ مشغوليءَ جو ڪونه ڪو نتيجو نڪرندو آهي اِهو سنو به ٿي سگھي ٿو يا خراب به ٿي سگھي ٿو. ڪوبه ڪم ڪرڻ کان اڳ اُن جي نتيجي بابت سوچڻ ضروري آهي.

8. آزادي ۽ جوابداري :

ڪشور - اوستا ۾ هرڪنهن کي لڳندو آهي آزادي مطلب پاڻ کي جيڪو وڻي، اُهو ڪرڻ جي پورڻ آزادي ۽ هر وقت اُهو وٺندڙ لڳندو آهي. حقيقت ۾ اِهو آزاديءَ جو اڌورو مطلب آهي. ڪنهن ڪم ڪرڻ جي آزادي مطلب اُن ڪم مان نڪرندڙ نتيجو، اُن جي ڇاڻ رکڻ ضروري آهي. اُهو نتيجو سنڀالڻ لاءِ اَسان لاءِ قابل هئڻ لازمي آهي. فقط ڪنهن ڪم ڪرڻ جي آزادي آهي يا اُهو اَسان جو حق آهي اِهو سمجهي ڪو ڪم ڪنداسين تہ اَڳتي تڪليف تي سگهي ٿي يا وڏن جي مدد وٺڻي پوندي. ڪنهن ڪنهن وقت اَسانکي نقصان ٿي سگهي ٿو.

9. متبدل چونڊڻ ۽ جوابداري قبول ڪرڻ:

اَسان جي سامهون هرهڪ حالت لاءِ جدا جدا متبدل (options) موجود هوندا آهن. **مثال:** گهڻي دير ٽي.وي ڏسڻ، موبائيل تي چيٽنگ ڪرڻ، دوستن سان گپا هڻڻ. اهي اِختياريون چونڊڻ جو اَسان کي حق آهي. پر اِن لاءِ وقت ڏيڻ ڪري، اَسان اُهو وقت ڪهڙي مشغوليءَ مان ڪنيو؟ ائين ڪرڻ سان اَسانکي ڪهڙو نقصان ٿيو؟ ڪهڙو فائدو ٿيو؟ اِهو ويچار ڪرڻ گهرجي.

مثال: اَڀياس ڪرڻ لاءِ وقت ۾ جيڪڏهن ٽي.وي ڏسنداسين تہ اَڀياس گهٽ ڪرڻ ڪري ٿيندڙ نقصان ۽ ٽي.وي ڏسڻ مان ڪهڙو فائدو؟ اِن بابت ويچار ڪرڻ سان اسان اڀياس ڪرڻ ۽ ٽي.وي ڏسڻ جي وقتن بابت صحيح فيصلو ڪري سگهنداسين.

اَچو تہ ڪم ۾ آڻيون :

هيٺ ڪجهہ واقعا ڏنل آهن. هرهڪ واقعي لاءِ بہ جواب ڏنل آهن. توهان ڪهڙو متبدل چونڊيندا؟ توهان پنهنجي من اَنوسار جواب ڳولهيو يا ٻيو ڪو بہ جواب بہ ٻڌائي سگهو ٿا.

1. توهان جي دوست / ساهيڙي رات جو دير واري شو ۾ فلم ڏسڻ لاءِ، توهان کي چيو پر توهان جا مائٽ خلاف آهن.
   متبدل (1): توهان مائٽن کي بنا ٻڌائڻ جي ويندا.
   متبدل (2) : توهان دوست / ساهيڙي کي اِنڪار ڪندا.

2. سڀاڻي توهان جو امتحان آهي. پر اَڄ ٽي.ويءَ تي تمام اَهم ڪرڪيٽ مئچ آهي.
   متبدل (1): توهان مئچ ڏسندا.
   متبدل (2): توهان اِمتحان لاءِ اَڀياس ڪندا.

3. توهان جو دوست / ساهيڙي ڪنهن غلط ڳالهہ ڪرڻ لاءِ، چون ٿا. توهان کي سمجهہ ۾ نٿو اَچي تہ ڇا ڪرڻ گهرجي.
   متبدل (1): توهان اُنهن جي آڇ قبول ڪندا.
   متبدل (2): توهان اُنهن کي سڏو نہ ڪندا.

4. توهان جي پاڙي ۾ وڻ تي خوب اَنب آهن. توهان کي اَنبن کائڻ جو موقعو ملي ٿو.
   متبدل (1) : بنا سوچ ويچار جي توهان اَنب کائيندا.
   متبدل (2): توهان اَنب بلڪل نہ کائيندا.

5. توهان جي دوست غلط ڳالهائڻ شروع ڪيو آهي توهان کي اِن جي ڄاڻ آهي.
متبدل (1): توهان اُهو هنجي گهروارن کي ٻڌائيندا.
متبدل (2): هن کي سڌارڻ جي ڪوشش ڪندا.

6. توهان جي ڪلاس ۾ هڪ گروهه، ڪلاس جي دري ٽوڙي آهي اِهو توهان ڏٺو آهي پر اُن جو اِلزام ٻئي مٿان لڳو آهي.
متبدل (1): توهان اُستاد کي سچ ٻڌائيندا.
متبدل (2): توهان ڪجهه به نه ڪندا.

چرچا ڪريو :
شاگردن کي گروهن ۾ ورهائي، هرهڪ گروهه کي هڪ واقعو ڏيو. هرهڪ گروهه هڪ متبدل چونڊي. اُن مان ڪهڙا نتيجا نڪرندا، اُنهن نتيجن جو جوابداري کڻڻ لاءِ هو ڪهڙي نموني قابل آهن. اُهو ٻڌايو.

ويچار ۾ ايندڙ مُدا :
”وڏا ٿيا آهيو“ :
”توهان وڏا ٿيا آهيو، هاڻي توهان ننڍا نه آهيو“ اَهڙا جملا توهان ڪيترائي دفعا وڏن واتان ٻڌا هوندا. اِنهن جملن جو حقيقي مطلب ڇا آهي. جئن جئن اَسان وڏا ٿيندا ويندا آهيون، تئن تئن پاڻ فيصلو ڪرڻ، جيڪو وٽي اُهو ڪرڻ، اِنهن جي آزادي ملندي آهي. اِنهن بابت اَسان جون حدون ڪهڙيون آهن، اِهو ڄاڻڻ ضروري آهي. اَسان جيڪو متبدل چونڊيون ٿا اُنهن جي جوابداري اَسان جي آهي. جيڪڏهن اُهو فيصلو غلط آهي ته اَسان کي اُنجي قيمت چُڪائڻي پوندي. آزادي، اُنجي حد، اُنجي جوابداري، ۽ اُنجي قيمت چڪائڻ جي تياري اِنهن چئن ئي ڳالهين ۾ تال - ميل رکڻ مطلب وڏو ٿيڻ آهي.

ملهه ماپڻ

مارڪون : وزن 10%				
ڪسوٽي	ڏاڍو سنو (اُتم)	ٺيڪ (سماڌان ڪارڪ)	(ٺيڪ نه غير - سماڌان ڪارڪ)	مارڪون
ڪشور- اَوستا ۾ مغز علحدو آهي. اِن بابت سمجهاڻي ڏيڻ.	پنهنجي لفظن ۾ بلڪل صحيح سمجهاڻي ڏني ٿو.	سمجهاڻي ڏنائين پر اُن ۾ چوڪون آهن.	چڱيءَ طرح نه سمجهائڻ، منجهيل	
’مناسب متبدل چونڊيو.‘ اِن عملي ڪم جو باب ۾ سيکاريل موجب حل ڪرڻ.	باب ۾ ڏنل ويچارڌارا موجب صحيح جواب ڳولهيائين.	فقط هڪ ئي ويچارڌارا ڪتب آندائين	باب ۾ ڏنل ويچارڌارا بلڪل نه سمجهڻ	

ڪلپنا ڪريو، توهان اِسڪول کان ڪٿي بہ اُڏامي وڃي سگهو ٿا. توهان سان چڻاپيٽيون لڳائيندڙ توهان جي ٽنگل اُڏائن... توهان کي ڪيترو مزو ايندو!
مونکي هميشهہ هڪ ڳالهہ لاءِ عجب لڳندو آهي تہ توهان ڪڏهن بہ غلط مانسڪتا واري ماڻهوءَ جو ساٿ نہ ڏيندا آهيو؟
?
توکي اُصولن تي هلڻ واري زندگي جيئڻ ۾ وشواس آهي ڇا؟
سچ پڇ، اِهو ٺيڪ آهي تہ اِهو سڀ ڏاڍو مزيدار آهي. پر مان زندگيءَ ۾ اُصولن تي هلڻ ۾ وشواس ڪندو آهيان.

3 مُلھہ (آدرش)

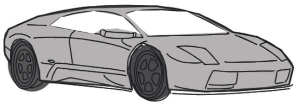
آدرش بندوبست سمجھي وٺڻ

مقصد:

(1) ملھہ (آدرش) ملھن جي اَھميت ۽ اُنھن جو مطلب پنھنجن لفظن ۾ ٻڌائي سگھڻ.
(2) شخصي ملھن جي سڃاڻپ ڪرڻ.
(3) ملھن کي عملي روپ ۾ ڏسي آتم ڪسوٽي ڪرڻ.
(4) ملھن تي زندگي گذارڻ بابت مناسب تبديلين بابت ويچار ڪرڻ.
(5) ملھہ ۽ قائدا اِنھن ۾ فرق سمجھڻ.

1. ملھہ مطلب ڇا؟

- يوسف پنھنجون سڀ قيمتي (ملھائتيون) شيون ھڪ ٿيلھي ۾ سلامت ڪري رکيون.
- ڊيلسيءَ کي لڳي ٿو تہ سندس پتا جيڪا موٽر ورتي اُھا سٺي نڪتي معنيٰ اُن جي پيسن جو چڱو ملھہ (اَگھہ) کين مليو.



پر واري چٽرن پرسان ڪجھہ بيان ڏنل آھن. اُھي پڙھو ھرھڪ جملي ۾ ملھائتي، ملھہ اِنھن لفظن جو اُپيوگہ ٿيل آھي. اِنھن لفظن جو مطلب ساڳيو آھي ڇا؟ اِھو مطلب ڪھڙو آھي.

- ٻين جو وقت بہ 'ملھائتو' آھي. اِھو ڌيان رکو.
- شالنيءَ کي شڪايت آھي تہ سندس ڪلا جو ڪنھن کي ملھہ (قدر) ڪونھي.
- اڪشيہ لاءِ شفاف پڻو ھڪ اَھميت وارو ملھہ آھي.

ويچار ۾ ڪٽڻ لاءِ مُدا :

- **ھلت چلت جا نيم**

1. اَسان جنھن ھنڌ ۾ جنم وٺون ٿا (مثال ديش ڌرم، جاتي) اُن موجب اَسان جا ويچار ھوندا آھن.
2. اَسان وڏ ۾ وڏ وقت گذاريون ٿا (جدا جدا حالتن ۽ پومڪائن ۾)
3. جنھن وشيہ ۾ اَسان ''اِھو ڪرڻ گھرجي،'' آھڙي ڀاونا ھوندي آھي. اُنکي ملھہ چئبو آھي.

روز مرهہ جي جيون ۾ ملهن مان ڪهڙا نتيجا نڪرندا آهن؟ چونديل متبدل تي چرچا ڪري ڪنيل ملهن جو ڪهڙو نتيجو نڪرندو، اِهو سمجهايو.

2. ملهن جي اَهميت ڇو؟

توهان جي اِمتحان جي في ڀرڻي آهي. پر توهان ڪان في آڻڻ وسري ويئي. توهان جي دوست جا في آندل پئسا گم ٿي ويا ۽ قطا سان اُهي توهان کي مليا. اِمتحان جي في نہ ڀرڻ سان توهان کي تڪليف ايندي. اِنڪري توهان اَندر لالچ پئدا ٿئي ٿي تہ دوست وارا پئسا ڪم آڻيان پر ساڳئي وقت توهان جي دوست لاءِ بہ اُهي پئسا ضروري آهن.

هاڻي توهان اَڳيان بہ متبدل (رستا) آهن

توهان جي ڪهڙي هلت هوندي؟ هيٺ هڪ متبدل چونڊيو.

رستو (1)
دوست کي پئسا موٽائڻ ۽ پنهنجي سوال جو حل ڳولهڻ

رستو (2)
دوست جا پئسا پنهنجا سمجهي، في لاءِ ڪتب آڻڻ

متبدل (رستو) 2 چونڊڻ سولو لڳي ٿو. ٿورو ويچار ڪيو تہ اَسان کي جيڪو رستو سولو لڳندو آهي، اُهو رستو اَسان يڪدم چونڊيندا آهيون ائين جيڪڏهن هر ڪهڙي ڪبو تہ اَسان جو وشواس جوڳا، شفاف نہ آهيون، ائين بيا ماڻهو سوچيندا. اَهڙي ڪلپنا ڪريو تہ هر وقت پنهنجي سوارٿ لاءِ، کوٽا ڪم ڪنداسين تہ سماج ۾ اَوشواس پئدا ٿيندو. هڪ ٻئي مٿان وشواس وڃائجي ويندو تہ سماج ۾ جيئڻ مشڪل ٿي پوندو. اِنڪري سماج ۾ هڪ ٻئي سان وشواس رکي، شانتيءَ جي ماحول ۾، سٺي نموني زندگي گذارڻ لاءِ، پاڻ ملهہ - بندوبست مقرر ڪرڻ اَهميت وارو آهي.

جڏهن اَسان ڪنهن مشغولي يا هلت کي مناسب سمجهون ٿا تہ اُها هر ڪهڙي ڪندا رهون ٿا. اُن ڪري اَسان جو نظريو، اُن هلت تي آڌار رکي ٿو. ڏيري ڏيري اُها اَسان جي عادت ٿي وڃي ٿي. اُن اَنوسار اَسان جي هلت ٿئي ٿي ۽ ملهہ تيار ٿين ٿا. نظريو ← عادت ← هلت ← ملهہ. مثال اَسان کي سادا ڪپڙا پائڻ وڻن ٿا ۽ ٻين کي بہ سادن ڪپڙن ۾ ڏسڻ وڻي ٿو. آهستي آهستي اَسان جي هلت سادگيءَ واري ٿئي ٿي. اَسان جي عادتن ۾ سادگي اَچي ٿي ۽ آخر ۾ اَسان جا ملهہ تيار ٿين ٿا.

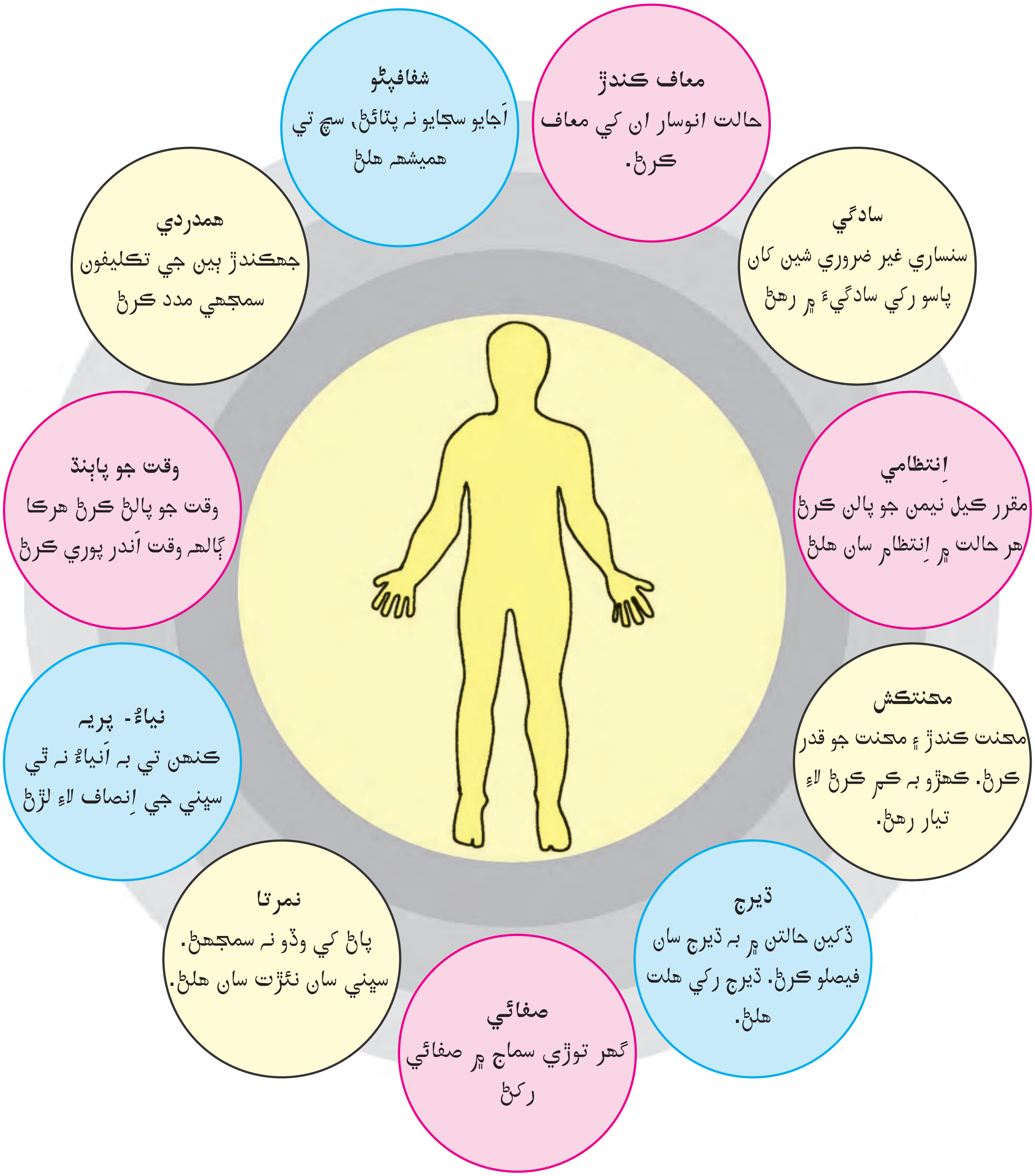
ويچار ۾ ڪڍڻ جا مُدا :

- ملهن جي اَهميت
- ملهہ، اَسان جي هلت چلت کي راهہ ڏيکارين ٿا. ملهن ڪري، ڪهڙي ڳالهہ صحيح ۽ اَهميت واري آهي، اُن جي ڄاڻ پوي ٿي جنس ماڻهوءَ جو ملهہ - بندوبست چڱيءَ طرح تيار ٿيل نہ هوندو آهي. اُهو ماڻهو خاص حالت ۾ پنهنجو تڪڙو فائدو يا سماڄان لاءِ ويچار ڪري يا پاونائن وس ٿي فيصلو ڪڍي ٿو.
- ماڻهن جا ويچار، هلت، فيصلو ۽ زندگيءَ ۾ ڪهڙي ڳالهہ اَهميت واري آهي، اِنهن سڀني مٿان مُلهن جو اَثر هوندو آهي.

3. شخصي ملھ

ملھ زندگيءَ کي شڪل ۾ آڌار ڏيندا آھن. اِنڪري، توھان جا ملھ ڪھڙا آھن ۽ اُنھن جي ڪھڙي اَھميت آھي، اِھو سمجھڻ ضروري آھي. جدا جدا ماڻھن جا شخصي ملھ جدا جدا ٿي سگھن ٿا.

شخصي ملھن موجب نظر ايندڙ ڪجھ عادتون (وھنوار)



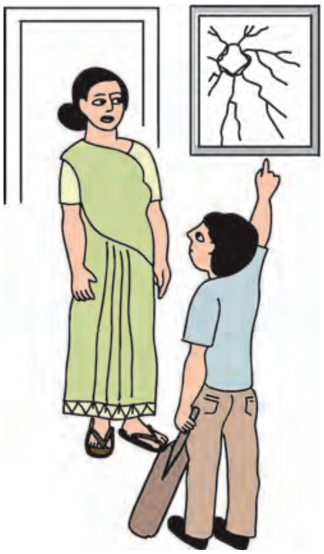
4. ملهن جي کوج

هيٺ ڏنل مثالن ۾ ڪهڙا ملهه ڏسڻ اچن ٿا، اُهي بحث ڪري مقرر ڪريو.

- موهن کير وارو روز ڪيترن ئي گھرن ۾ وقت تي کير پهچائي ٿو. ٻيا کير وارا کير ۾ پاڻي ملائيندا آهن ۽ وڌيڪ نفعو ڪمائيندا آهن پر موهن اِن کير جي ملاوت جي سخت خلاف آهي.

- جوسف جي ماءُ ڪنهن ڪم سان ڳوٺ ويئي آهي. جوسف جو دوست کيس فلم هلڻ لاءِ چوي ٿو. پر جو تہ اِمتحان ويجها آهن ۽ جوسف کي اَڀياس ڪرڻو آهي اِنڪري دوست کي فلم لاءِ اِنڪار ڪري ٿو.

- نيليما مٿان ڪهڙو بہ ڪم سونپيو آهي تہ هوءَ تمام جوابداري سان، سني نموني، وقت اَندر اُهو ڪم پورو ڪندي آهي.



- ڪرڪيٽ کيڏندي رتن ۽ سندس دوستن ڪري، هڪ گھر جي دريءَ جو شيشو ٽٽي پيو. سندس دوست ڊپ ۾ ڀڄي ويا. پر رتن نہ ڀڳو ۽ گھر جي مالڪ اڳيان پنهنجي غلطي قبولي ۽ معافي ورتي. گھر جي مالڪ کيس معاف ڪيو.

- يونٽ آزمائش کان اَڳ پاسڪر جي دوست اَڀياس ڪرڻ لاءِ، هن کان ڪتاب ورتا. پر اُهي ڪتاب دوست کان گم ٿي ويا. ڪتابن جي نہ هئڻ ڪري پاسڪر کي اِمتحان ۾ گھٽ مارڪون مليون. پر پاسڪر دوست تي غصو نہ ڪيو ۽ دوستي قائم رکي.

5. ملهن جو ذريعو

هيٺ ڪجھ مثال ڏنل آهن. اُهي پڙهي اِهو سمجهي وٺو ته شخصي ملھ ڪيئن تيار ٿيندا آهن.

ملهن جو تيار ٿيڻ

وڳيان جو سياءُ آهي ته جڳهه تي جيت پائڻ. سنساري گهڻتائن جا وڳيانڪ ڪارڻ ڳولهڻ جي وڳيان ڪوشش ڪري ٿو. ريتن رسمن تي اڌار رکندڙ اَنڌ وشواس تي وڳيان جو ڀروسو نه آهي. وڳيانڪ نظريو اِهو جڳهه جيت جو ملھ آهي.

ريتا جي وڏن ڪيس هميشه سچ ڳالهائڻ سيکاريو. اِن ڪري ريتا ۾ شفافپڻو اَچي ٿو اِهو ريتا جو ملھ آهي.

جمشيد ڪي آزاديءَ جي سپاهين جون وير ڳاٿائون پڙهڻ وڻنديون آهن اُنهن جي بهادريءَ جو جمشيد مٿان ڪافي اَثر آهي. جمشيد لاءِ بهادري سان، سنن ڪمن لاءِ لڙڻ صحيح آهي.

اِسڪول ۾ وقت تي اَچڻ ۽ چيل ڪم وقت تي پورا ڪرڻ، اِهو سيما جي اِسڪول جو نيم آهي پر سيما جي گهر ۾ سڀ ڀاتي وقت جا پابند نه آهن پر اِسڪول ڪري سيما ۾ وقت جي پابنديءَ جو ملھ پيدا ٿيو آهي.

بالاجيءَ جو ڪٽنب سماجڪ جيون گذارڻ ۾ وشواس رکندڙ آهي. پنگت ۾ رهي، هڪ ٻئي ڪي مدد ڪرڻ اَهميت وارو آهي. اِنڪري هڪ ٻئي سان مدد ڪرڻ، اِهو بالاجيءَ جو ملھ آهي.

مهيش جنم ڏينهن تي اوچا ڪپڙا نه وٺي سادا ڪپڙا خريد ڪري ٿو ۽ گهرجائو ٻارن ڪي ڪجھ شيون سوغات ۾ ڏئي ٿو.

ويچار ۾ ڪڻڻ لاءِ مُدا:

- شخصي ملھ، اِهي ڪٽنب، اِسڪول، سماج سنسڪرتي، ڌرم، ڪتاب ۽ وڳيان، اِنهن جي اَثر ڪري تيار ٿيندا آهن.
- ماڻهو ڪيترائي ملھ آزمودي ۽ گهري ويچاري بعد قبول ڪري ٿو ۽ ڪيترائي ملھ ڪٽنب - بندوبست، جاتي، ڌرم، پنگت، سپيتا، وغيره سبب تيار ٿين ٿا.
- اَسان جي زندگيءَ جي ملهن بابت خاص عرصي بعد وري ويچار ڪريو. اُهي اَسان ڪيتري قدر پاليون ٿا؟ اُهو جائزو وٺو

شاگردن ڪي هيٺ ڏنل مشغوليون ڪرڻ لاءِ چوندا.

- تي آدرش ماڻهو ڳولهيو. اِهي توهان جا مائٽ، اُستاد، پاڙيسري، مشهور ماڻهو، ٻه اِنهن مان تي سگهن ٿا.
- اُنهن جي هلت چلت ۾ ڪهڙا ملھ نظر اَچن ٿا اُنهن تي بحث ڪريو.
- اِهي ملھ، اُنهن جو قبوليا. اِهو بحث ڪري يا ٻئي ڪنهن طريقي سان ڳولهيو.

6. عادتن جي آتم - چڪاس

هيٺ ڏنل جملا پڙهو. اَهڙن حالتن ۾ توهان ڇا ڪندا، اِهو سوچي، جملا پورا ڪريو. اِنهن مشغولين ۾ توهان جا ڪهڙا ملهه راهه ڏيکاريندڙ آهن، اُن بابت ويچار ڪريو.

شاگردن کي ملهن بابت پاڻ چڪاس ڪرڻ لاءِ چئو ۽ همٿايو. مناسب جوابن بدران صحيح جواب لکڻ لاءِ چئو.

(1) گهرو ڪم نه ڪيو ۽ اُستاد چيو ته جيڪي گهرو ڪم نه ڪري آيا آهن، اُهي اُٿي بيهن ته ....

(2) توهانکي توهان جي دوست وشواس رکي ڪو راز ٻڌايو ته ....

(3) توهان کان ڪا غلطي ٿي ته مائٽن کي ....

(4) ڪنهن خاص ماڻهوءَ کي ملڻ جو وقت ڏنو ته ....

(5) ٻيو ماڻهو وقت تي نه اچي، ديرسان آيو ته ....

(6) توهان جي ڪيل غلطيءَ جي سزا، اُستاد ٻئي ٻار کي ڏئي ٿو ته ....

(7) ڪاڏي پيتي، ٿڌا، پئسن، ڪم جي ورهاست ڪرڻ لاءِ ....

(8) سائيڪل، ڪپڙا وغيره اِهي شيون پيڻ، ڀائر، دوستن ۾ ورهائي اِستعمال ڪرڻ ....

(9) ڪنهن ڪيتر ۾ ماهرت حاصل ڪري ٻين کي صلاح ....

(10) ٻئي کي ڪو ڪم چڱيءَ طرح سان ڪرڻ نه ٿو اَچي پر توهان اُهو سٺي نموني ڪري سگهو ٿا ته ....

(11) دربل ٻار کي ڪو طاقتور ٻار ماري ٿو، اِهو ڏسڻ وقت ....

(12) رستي تي ڪنهن جو حادثو ٿئي ٿو ته توهان ....

(13) مقرر وقت تي پڙهڻ، ڪسرت ڪرڻ، اَڀياس ڪرڻ جو هڪ دفعو فيصلو ڪيو ته ....

(14) تيل واريون ۽ جنڪ - فوڊ شيون نه کائيڻيون آهن اِهو توهان فيصلو ڪيو ته ....

(15) توهان کي اَڳ واري ڪلاس جي ٻارن تڪليف ڏني هئي اُنهن جي لاءِ ....

(16) توهان جو ڪنهن نفرت سان وهنوار ڪيو ته ....

(17) دوستن، گروپ ۾ ٻين تي اَثر ڪندڙ فئشن وارا ڪپڙا پائڻ ۽ ماڊرن شيون واپرائڻ لاءِ ....

(18) ڪو ماڻهو شاندار ڪپڙا پائي ٿو يا فئشن سان هلي ٿو، اُن سان دوستي ڪرڻ ....

(19) ڄاڻي واڻي توهان ٻين ماڻهن جا ڏوهه ....

(20) توهان جي آس - پاس ڪنهن ماڻهوءَ کي مدد جي ضرورت آهي ۽ توهان کي خبر پيئي ....

مٿي ڏنل جملن مان آتم - چڪاس ۾ ڪهڙا تي ملهه توهانکي نظر آيا. توهان کي اِهي تي ملهه ڌيان ۾ نه آيا، اَهڙا جملا آهن ڇا؟ اِهي تي ملهه هر روز پالڻ لاءِ توهان پاڻ ۾ ڪهڙي تبديل آڻيندا، اِهو ڪاپيءَ ۾ لکو.

7. گھر - هڪ سماج جو نمونو

اَسان جو گھر هڪ قسم جو سماج ئي آهي. سماج وانگر جدا جدا ڀاتي گڏجي هڪ گھر ۾ رهن ٿا. گھر هر ڪنهن جو آهي ۽ گھر طرف سڀني جون جوابداريون ساڳيون آهن. توهان پنهنجي اَڳيان گھر ۾ ڪمن جي ورهاست بابت ويچار ڪريو. اُها توهان کي صحيح لڳي ٿي ڇا؟ اُن ۾ بدل سدل جي ضرورت آهي ڇا؟ ڪهڙا ملهه رکي اِها ورهاست ڪيل آهي؟

اِهي مثال پڙهي، ڪلاس ۾ چرچا ڪريو. اِنهن ٻن ٻارن ۾ صفائي وارو ملهه ڪنهن ۾ نظر اَچي ٿو؟ اِنهن ٻنهي مان ڪير نيمن جو پالن ڪندڙ آهي؟ فقط نيمن پالڻ وقت خاص وهنوار ڪرڻ ۽ اُهو وهنوار جيون جو ملهه سمجهي ڪرڻ، اِنهن ۾ فرق آهي.

8. ملهه ۽ سماجي وهنوار بابت مانڪ (standard)

هيٺ ڏنل ٻه واقعا پڙهو ۽ اُنهن ۾ سماجي مانڪ ۽ ملهه اِنهن ۾ فرق ڌيان سان سمجهو.

- پشڪر جي اِسڪول ۾ سخت قائدو آهي ته ڪن ڪچرو ڪچرو جي ڏبي ۾ وجهڻو آهي. پشڪر برابر اِن نيم جو پالن ڪري، ڪچرو ڪچرو - ڏبي ۾ وجهندو آهي.

- رستي تي هلندي ڪڏهن ڪڏهن ڪچرو پشڪر فوٽ پاٿ تي اُڇلائيندو آهي.

- هر پيڇن، اِهو ڇوڪرو پشڪر جي اِسڪول ۾ ئي پڙهندو آهي اِسڪول ۾ ڪچرو هيڏانهن هوڏانهن نه ڦٽي ڪري، فقط ڪچرو - ڏبي ۾ ئي ڦٽي ڪندو آهي. رستي تي پڻ يا ڪنهن عام جڳهه تي هميشهه ڪچرو ڪچرو - ڪنڊيءَ ۾ ڦٽي ڪندو آهي

ويچار ۾ ڪٽندڙ مُدا:

- سماجي وهنوار بابت مانڪ ڪيئن تيار ٿيل آهن اِنهن بابت مقرر ڪيل نيم آهن. اِهو وهنوار خاص نيمن تي آڌار رکندڙ ملهن تي مدار رکي ٿو. وهنوار جو مانڪ ڪيترو مناسب آهي، اِن لاءِ ٻه مريادا آهي. اِهي نيم خاص جڳهين، ڪيترن، سماجن، ديشن ۾ سڀني لاءِ لازمي آهن.
- ماڻهوءَ جي وهنوار تي ظابطو رکندڙ اَندريان جزا ملهه هوندا آهن. ماڻهو گھر ۾ هجي يا ٻاهر سماج ۾ ڪهڙي به هنڌ هجي، اِهي ملهه هميشهه ڪيس نيمن پالڻ لاءِ اُتساهت ڪندا آهن. اِهي ملهه ئي اَسان جي اَندرين اِڇا شڪتي آهن. فقط نيم پالڻ وقت خاص وهنوار بدران ملهن تي آڌار رکندڙ وهنوار ڪرڻ ئي، اَسانکي قبول ڪرڻ گھرجي.

مارڪن جو وزن 10%				
ڪسوٽي	ڏاڍو سٺو (اُتم)	ٺيڪ (سماڌان ڪارڪ)	ٺيڪ نہ (غير سماڌان ڪارڪ)	مارڪُون
ڪلاس ۾ پائيداري	ڪلاس ۾ سيني مشغولين ۾، راندين ۾، بحث ۾ اُتساھ سان ڀاڱہ وٺڻ، سڀ مشغوليون، وقت تي پوريون ڪرڻ	سڀ ڪلاس جون مشغوليون پوريون ڪرڻ	ٻين جي ڪاپي ڏسي مشغوليون لکڻ	
پنھنجا ملھ سڃاڻڻ ۽ وھنوار ۾ سڌارڻ لاءِ يوجنا ٺاھڻ	پنھنجا ملھ ٻڌائڻ، وھنوار ۾ گھربل تبديل بابت پاڻ حل، لکڻ	وھنوار ۾ تبديل بابت اَڌورو رستو لکڻ	اڻپورو رستو ٻڌائڻ	
ڪلاس ۾ وھنوار ۾ نظر ايندڙ ملھ	ٻارن ۾ وھنوار اَندر ملھ نظر آيا.	ڪجھ مثالن ۾ ملھ پاليا ويا	ملھن جو پالن نہ ڏٺو ويو.	

ڏيرج ڏر، ڪٿي آهين تون، جلدي
اَچ، تنهنجي مدد جي ضرورت
آهي.
لوبو - ڇا ٿيو ڪنهن کي تڪڙي
مدد جي ضرورت آهي؟
اَچ مان جڏهن اِسڪول مان گهر موٽي رهيو
هوس تہ ڪجهہ فالتو ڇوڪرا ڏٺا. اُهي رستي
تي ڪوڪا پيا ڦٽي ڪن. ۽ پوءِ وڻ پٺيان پيا
لڪن. جڏهن ڪنهن گاڏيءَ جو ٽاير پنڪچر
پيو ٿئي تہ اُنهن جي حالت تي زور زور سان پيا
کلن. تون جلدي اُنهن کي رستي تي آڻ
ها لوبو، تون ٻڌاءِ، اِن تي تون ڇا
ڪري سگهين ٿو؟
مان ڇا ٿو ڪري سگهان؟
اُهي ڪيڏا وڏا ۽ شڪتيوان
آهن ۽ مان تہ اَڪيلو!
توکي هڪ ماڻهوءَ جي شڪتيءَ جو اَندازو نہ
آهي. تہ

4 سماجي اڳواڻي

هڪ جي شڪتي

LNNY7B

مقصد:

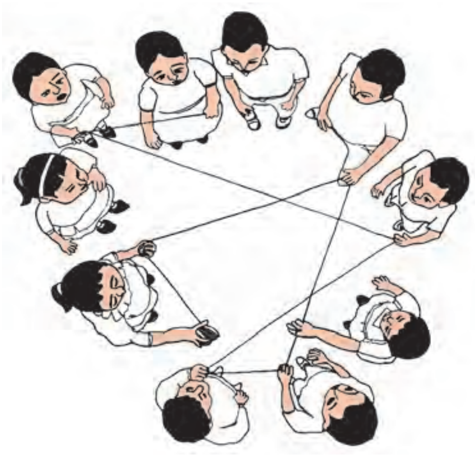
(1) سماج ۾ تبديل آڻڻ جي اَهميت ۽ اُهي رستا - لفظن ۾ لکي ڏيڻ.
(2) سماج ۾ تبديل آڻڻ لاءِ آتم وشواس وڌائڻ جي ڪوشش.
(3) زندگيءَ جيئڻ ۾ تبديل آڻي، سماجي تبديل لاءِ، مناسب راهه ڳولهڻ.
(4) سماجي مسئلن جي سڃاڻپ، اُنهن کي حل ڪرڻ جا رستا، ۽ عملي ڪم ڪري اُهي مسئلا حل ڪرڻ جي ڪوشش.

1. سماجي ڄارون

اَچو، راند ڪريون.

- ڏهن شاگردن ۾، هرهڪ کي هڪ هڪ چِٽي ڏيئي گول ۾ ويهاريو هڪ شاگرد جي هٿ ۾ ڏوريءَ جو ريل ڏيو.
- جنهن شاگرد جي هٿ ۾ ريل هجي، اُن کي ڏوري جو هڪ حصو پڪڙائي، راند شروع ڪريو.
- ڏوريءَ وارو ريل، اُهو شاگرد ٻئي ڪنهن شاگرد کي ڏيئي، چِٽيءَ وارو لفظ پڇي.
- اُهو لفظ ٻڌي، پهريون شاگرد پنهنجي چِٽيءَ وارو لفظ ۽ ٻئي شاگرد جي چِٽيءَ وارو لفظ ڪٺي هڪ جملو ٺاهڻ لاءِ چوي. مثال پهريون لفظ آهي پکي ۽ ٻيو لفظ آهي وڻ. ته جملو ٺهندو.'' ''پکي وڻن تي آکيرا ٺاهيندا آهن.'' يا پهريون لفظ آهي پردوشڻ ۽ ٻيو لفظ آهي نديون. جملو ٺهندو.'' ندين جو پاڻي پردوشڻ ڪري خراب ٿئي ٿو'' اَهڙي ريت پهرين ۽ ٻئي شاگرد جي هٿ جي ڏوري ۽ لفظن جي ڄار ٺهندي ويندي.
- هاڻي ٻيو شاگرد هٿ وارو ريل ٽئين شاگرد کي ڏيئي جملا ٺهرائيندو.
- اَهڙي طريقي ٽيون، چوٿين شاگرد کي، چوٿون پنجين شاگرد کي ريل ڏيئي، لفظ جوڙي جملا ٺاهيندي ٺاهيندي ڏهن شاگرد تائين راند اَچي ختم ٿيندي.

ڏهه چِٽيون تيار ڪريو. هرهڪ چِٽيءَ تي ڏنل لفظ لکو: ماڻهو، نديون، هوا، پکي، پردوشڻ، پلاسٽڪ، جانور، پاڻي وڻ، مٽي (هرهڪ چِٽيءَ تي هڪ لفظ) ڏهن شاگردن ۾ اِهي چِٽيون ورهايو. اُنهن کي گول ۾ ويهاريو. هڪ ڏوريءَ جو ريل کڻو. هڪ شاگرد کي اُهو ريل ڏيو.



- اِن راند ۾ پنيان ڏنل صفحي تي چٽر ۾ ڏيکاريل نموني شاگردن جي هٿن ۾ ڏوريءَ جون چارون پڪڙجن ٿيون.
- اِن چار جي ڏوري تي ڪٽي بہ ٽيپي هٽوءِ چا محسوس ٿئي ٿو. اِهو آزمودو ونو.

ويچار ۾ ڪٺندڙ مُدا.

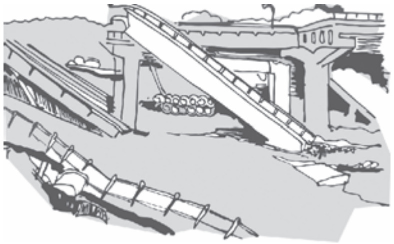
- شاگردن جي هٿ ۾ ڏوريءَ جي چار تي ڪٽي بہ ٽيپي هٽبي تہ سيني شاگردن کي ڏوري جو ڪمپن محسوس ٿيندو. اِن مان اِهو ڏيان ۾ اَچي ٿو تہ پسگردائي - قدرت ۾ هرهڪ گهٽنا هڪ ٻئي سان جوڙيل آهي. هڪ حصي ۾ ٿيندڙ تبديل جو اَثر ٻئي حصي تائين پهچي ٿو.
- اَهڙي نموني سڀ اِنسان هڪ ٻئي تي مدار رکندڙ آهن. مثال: شهر ۾ رهندڙ ماڻهو اَناج وغيره لاءِ ڳوٺن جي ماڻهن مٿان مدار رکندا آهن. شهر ۾ انيڪ ڪارخانن لاءِ ڪچو مال ڳوٺن مان اَچي ٿو. مطلب هڪ ٻئي جا مسئلا پاڻ ۾ حل ڪري سگهجن ٿا.

2. هڪ ٻئي تي مدار رکڻ

هيٺ ڏنل گهٽنا جو توهان مٿان
ڪهڙو اثر ٿئي ٿو؟
اِن بابت ويچار ڪريو:

(1) واهڻن جي وڏيڪ واپرائڻ سان جڳت جي گرمي پد ۾ واڌ آئي آهي.

هرهڪ گهٽنا لاءِ چرچا ڪرڻ لاءِ همٿايو. اِهي سوال اُنهن جا ئي آهن چا. اِهو شاگردن کان پڇو.



2. پلاسٽڪ جي ري - سائيڪلنگ نہ ٿي ٿئي. اِها زمين ۾ سانديل رهي ٿي. جنهن ڪري زمين نڪمي ۽ غير آباد ٿئي ٿي.

3. ڳوٺن ۽ ڏکين حصن ۾ گهربل زندگيءَ جي شين جي گهٽتائي ڪري ۽ ڏڪار سبب اُتان جا رهواسي ڪيتيءَ جا ڪم ڇڏي شهرن ۾ نوڪريءَ جي ڳولها ۾ اَچن ٿا.

4. ڪڏهن ڪڏهن رستا ناهڻ، بند ناهڻ، اِسڪول بيهارڻ اِنهن عام ڪمن کي پورو ڪرڻ ۾ سال لڳي وڃن ٿا. ۽ ڪم بہ برابر نٿو ٿئي.

ويچار ۾ ڪٺندڙ مُدا:

- ديش يا سنسار جي هڪ ڀاڱي ۾ مسئلي جو اَثر، مسئلن جي هڪ زنجير شروع ڪري ٿو. اُن جو سڌي يا اَڻ سڌي نموني سيني تي اَثر ٿئي ٿو.
- اَسان جي پسگردائي جو مسئلو، منهنجو نہ پر ٻئي جو آهي، ائين اَسان نٿا ڪري سگهون. اَڳتي هلي، اُن مسئلي جي تڪليف اَسان کي ڀوڳڻي پوندي.
- عام سوال حل ڪرڻ جي ڪوشش ڪرڻ گهرجي هڪ ماڻهوءَ جي ڪلپنا ۽ مشغولي تمام گهٽي تبديل آڻي سگهي ٿي.

3. سماج ۾ تبديل آڻڻ جا علحدا رستا

سماج ۾ تبديل آڻڻ لاءِ، اِنسان ڪيترن ئي نمونن ۾ ڪوشش ڪري سگهي ٿو. ڪجهه مثال هيٺ ڏنل آهن پنهنجي آس پاس ڪم ڪندڙ سنستائون، يا ماڻهن بابت ڄاڻ حاصل ڪريو.

(الف) سماج - سيوا (سماجي ڪم)

ڪنهن گروپ يا سماج کي ڪنهن خاص ضروري سيوا نہ ٿي ملي، اُن گروپ لاءِ شيوا ميسر ڪرڻ، اِهو سماج ۾ تبديل آڻڻ جو هڪ رستو آهي. مثال ڪوڙهہ بيماريءَ ۾ ورتل مريضن کي سماج الڳہ نظر سان ڏسندو هو ۽ اُنهن کي تاريندو هو. اُن وقت بابا آمٽي ڪوڙهہ ورتل بيماريءَ جي مريضن جو علاج ڪيو ۽ اُنهن جي سيوا ڪئي.

(ب) بنيادي سهولتيون ميسر ڪرڻ

ڪنهن سماجي مسئلي تي وڏي عرصي واري يوجنا ٺاهڻ لاءِ نئدي ويچارڌارا ۽ يوجنا شروع ڪرڻ بہ سماج ۾ تبديل آڻڻ جو هڪ رستو آهي مثال: ڊاڪٽر راجيندرسنگهہ، راجستان ۾ پاڻيءَ جي سخت تنگي سبب، ماڻهن جي سهيوڳہ سان 4500 ''جوهڙ'' (ننڍا ٻنڌ) ٻڌيا. اِن ڪري راجستان جي زميني پاڻيءَ ۾ واڌ آئي آهي.

(ڪ) کوج - ڪاريہ

مسئلي کي پاڙ سميت ناس ڪرڻ لاءِ، کوج - ڪاريہ ۾ لڳي، حل ڪيڻ بہ سماج ۾ تبديل آڻڻ جو هڪ اَثرائتو رستو آهي. مثال مهاراشٽر جي گڙچرولي ضلعي ۾ ٻال - موت جو اَنداز تمام وڏيڪ هو اِن جو مکيہ ڪارڻ نمونيا هو. ڊاڪٽر اَڀيہ بنگہ ۽ ڊاڪٽر راڻي بنگہ اِنهن نمونيا مٿان ظابطو پائڻ ۽ علاج بابت کوج - ڪاريہ ڪيو. جنهن سبب اِن ڀاڱي ۾ ٻاڻي ٻال - موت جو تعداد گهٽجي ويو آهي.

(ٻ) سماجي هلچل

سماج ۾ ماڻهن کي سندس گهرجن، حقن، اِنصاف ۽ جوابدارين بابت جاڳرت ڪرڻ ۽ اُنهن کي اِنصاف ڏيڻ لاءِ جن - آندولن ڪرڻ سماجي هلچل برپا ڪرڻ بہ سماج ۾ تبديل آڻڻ جو هڪ رستو آهي.

اَچو تہ سکون

سماج ۾ بدل سدل آڻڻ جا چار قسم آسان سکياسين. اَچا پيا بہ مثال ڏسون.

سماج سيوا	بنيادي سهوليتون	کوچ - ڪاريہ	سماجي تحرڪ (هلچل)
اَنات آشرم يا ورڌ - آشرم ۾ مدد ڪرڻ	لوڪ- سهياڳہ تي رستو مرمت ڪرڻ	کيتيءَ لاءِ اُپيوگي اوزار ساڌن تيار ڪرڻ	غير ضروري رسمن کي ٽوڙڻ لاءِ تحرڪ ڪرڻ
اِسڪول ٻاهر ٻارن کي اِسڪول ۾ آڻڻ	پاڻي سانڍي رکڻ جا اُپاءَ ڪرڻ	نيون دوائون ۽ بيماري روڪيندڙ ٽُڪا ڳولهڻ	هوا ۽ پاڻي جو پردوشڻ روڪڻ لاءِ تحرڪ ڪرڻ
ڏکرائتي ايراضي وارن ڳوٺن ۾ صحت ۽ دوائون پهچائڻ	عام سُلڀ شوچاليہ گهر ٺاهڻ	سماجي مسئلن جا ڪارڻ ڳولهڻ	پاڻيءَ بابت گيان ڏيڻ
جن ٻارن لاءِ ڪتاب ۽ ڪپڙا درلڀ آهن. اُنهن لاءِ اُهي ميسر ڪرڻ	ڪچرو- بندوبست ڪرڻ	تعليمي جڳت ۾ جديد ٽيڪنيڪي گيان واپرائڻ	آمدرفت جا نيم پالڻ لاءِ هلچل شروع ڪرڻ.

آخرين خالي چوڪندي ۾ اِنهن چئن رستن ۾ ٻيو ڪو مثال هجي تہ لکو. پنهنجي ڪاپيءَ ۾ اِهو تختو تيار ڪريو.

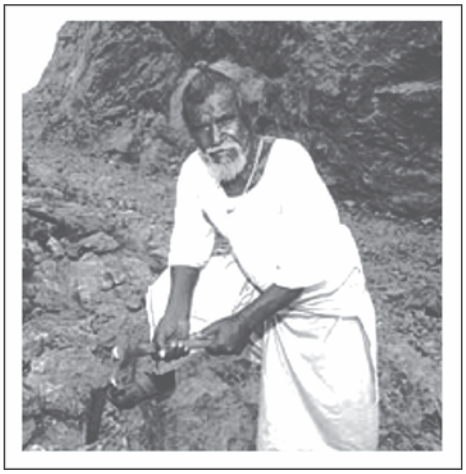
توهان جي پسگردائيءَ ۾ سماجي ڪم ڪندڙ سنستائن يا ماڻهن جي ياداشت تيار ڪريو.

4. شڪتي هڪ جي

هڪ عام شخصي جي زوردار اِڇا شڪتي يا ڪنهن خاص مقصد تي پهچڻ لاءِ سخت محنت ڪري، سماج / پسگردائي يا جڳهہ ۾ اَهميت واري بدل سدل آڻي سگهي ٿي.

سماجي - بدل سدل آڻڻ لاءِ هڪ شخص جي سخت محنت ڪري ڪوچ ۾ آندل ملهن جو اَيپاس ڪريو اُن شخص جي ڪمن بابت چاڻ حاصل ڪرڻ لاءِ ڪاپيءَ ۾ درج ڪرڻ لاءِ، ڪلاس ۾ شاگردن کي چوندا.

ملالا يوسف زائي کي پندرهن سال عمر ۾ دنيا جو مشهور اِنعام ''نوبل پرسڪار'' سان نوازيو ويو. پاڪستان جي اُتر - اولهہ ڀاڱي ۾ تاليبان اِسڪول ۾ ڪنيائن لاءِ پڙهڻ جي بندش وڌي هئي. ملالا اُنهن تاليبان سنگهٺن کي للڪاريو. ڇوڪرين جي تعليمي حق ۽ اِسترين جي مضبوطيءَ لاءِ هن هلچل هلائي.



بهار راجيہ ۾ گيهلور هڪ ننڍو ڳوٺ آهي اِن ايراضيءَ مان ڳوٺ وارا وڏن ڳوٺن ڏانهن ويندا رهندا هئا پر سڄو رستو پٿريلو ۽ ڏاڍو ڏکيو هو. اُهو ٺاري شهر ڏانهن وڃڻ لاءِ کين 50 ڪ.م پنڌ ڪرڻو پوندو هو. ماڻهن جي اِها تڪليف ڏسي ڳوٺ ۾ رهندڙ هڪ شخص **دشرٿ مانجهي** هڪ ڇني ۽ هٿوڙو کڻي اِهو ٽڪرائتو رستو ٺورڻ شروع ڪيو. ٻين ڪيس ڇيو تہ هڪڙو ماڻهو ڪيئن پٿر ٽوڙي سگهندو. پر دشرٿ ماڻهن جي ڳالهہ اڻ ٻڌي ڪري پنهنجي ڪم ۾ ئي رڌل رهيو. لڳاتار پٿر ٽوڙيندو رهيو ۽ ٻاويهہ سال لاڳيتو سخت محنت ڪري رستو برابر ٺاهي سگهيو.

ڪچرو - بندوبست ۽ سلڀ شوچاليہ ٺاهڻ جهڙي اَهم سماجي ڪاريہ لاءِ **بنديشور پاٺڪ** جو نالو شرڌا سان ڪنيو وڃي ٿو. هن سُلڀ اَنتر راشتريہ سنستا شروع ڪئي. عام جڳهين تي شوچاليہ نہ هئڻ ڪري، جنتا کي خاص ڪري اِسترين کي ڏاڍي تڪليف هوندي آهي ماڻهن جي اِها تڪليف دور ڪرڻ بس اِسٽاپ، باغيچا، بازارون اَهڙين عام جڳهين تي سُلڀ سنستا شوچاليہ ٺهرايا ڀارت سرڪار بنديشور پاٺڪ کي اِن ڪاريہ لاءِ ''پدم ڀوشڻ'' سرڪاري سنمان سان نوازيو.

5. پاڙ ۾ بدل سدل جو نمونو (پراجيڪٽ)

”ٻئي ماڻهوءَ ۾ جنهن بدل سدل جي آسان اُميد ڪريون ٿا، پهريائين اُها بدل سدل پاڙ ۾ آڻڻ گهرجي.“ - مهاتما گانڌي

- جيڪا اَسان سماج ۾ بدل سدل چاهيو ٿا، پهريائين اُها پاڙ ۾ آڻڻ گهرجي.
- پهريائين پاڙ بدلجون ۽ پوءِ ٻين کي بدلائڻ ۾ اَسان جو آتم - وشواس ٿئي ٿو.
- ماڻهوءَ ۾ بدل سدل جي يوجنا هرهڪ ماڻهوءَ کي پاڙ پوري ڪرڻي آهي.
- پاڙ ۾ بدل سدل آڻڻ جا ڪجھ ڏاڪا هيٺ مثالن ۾ ڏنل آهن.

پاڙ ۾ بدل سدل جي هڪ نموني جو مثال ڏنل آهي. ٻارن کي اَهميت وارو ڪوبہ سنو سماجي بدلاءُ بابت خودمختياري ڏيئي يوجنا ڏيو. اِن لاءِ ڪجھ ڏاڪا ڏنل آهن پر ٻار اِن بدلاءُ جي يوجنا ۾ پاڙ ڏاڪا چونڊي سگهن ٿا. هڪ مهنو اُنهن کي ڏيو. اُهو احوال ڪاپيءَ ۾ لکڻو آهي.

سرو : گهر ۾ پلاسٽڪ جي سامان ۽ ڪاغذ جو اِستعمال گهٽائڻ

1. مسئلو
گهر مان پلاسٽڪ ۽ ڪاغذ اِهو ڪچرو گهٽ ڪرڻ

2. مسئلي جو اَنداز
گهر ۾ سانڊيل ڪچري جو اَنداز مقرر ڪرڻ لاءِ بالٽيءَ ۾ 1/4، 1/2، 3/4، تائين نشان ڪريو. پنج ڏينهن روز ڪيترو ڪچرو جمع ٿئي ٿو، اِهو نوٽ ڪريو. اِنهن پنجن ڏينهن ۾ پلاسٽڪ ۽ ڪاغذ جو ڪيترو ڪچرو جمع ٿئي ٿو، اُهو مقرر ڪريو.

3. ويچار:
ڪچري ۾ ڪهڙي قسم جي پلاسٽڪ ۽ ڪاغذ آهي، اُها لسٽ ٺاهيو مثال اَناج، ڀاڄيون، خالي پلاسٽڪ ٿيلهيون، چاڪليٽ جا پنا، ڦاٽل ڪاغذ، ڪاغذ جون ٿيلهيون.

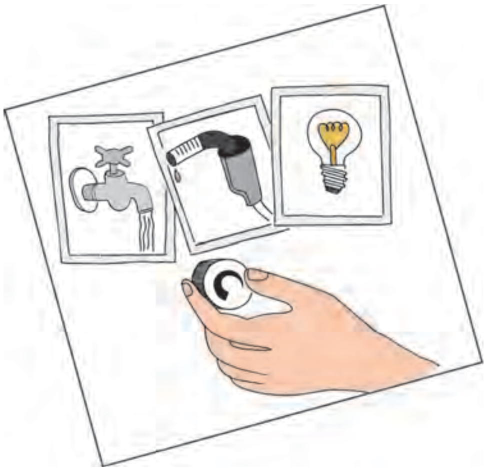
4. ٻيا رستا چونڊڻ
پلاسٽڪ يا ڪاغذ جي بدران ڇا اِستعمال ڪري سگهجي ٿو. اُهو سوچيو.

5. پلاسٽڪ ۽ ڪاغذ جو ڪچرو گهٽ ڪرڻ لاءِ اُپاءُ سوچيو. اِهو هڪ هفتو ڪري ڏسو

6. اِنهن ستن ڏينهن ۾ ڪچرو دٻي ۾ ڪيترو ڪچرو پيو اُهو نوٽ ڪريو جيڪڏهن ڪچري جي اَنداز ۾ ڪو فرق نہ آيو تہ واپس ٽئين ڏاڪي تي وڃي، ٻيو ڪو حل ڳولهيو ۽ جيڪڏهن فرق اَچي، تہ ساڳيو رستو اَپنايو.

7. پراجيڪٽ احوال
مسئلو حل ڪرڻ تائين سڄو اَحوال ۽ آزمودو ڪاپيءَ ۾ نوٽ ڪريو.

پاڻ ۾ بدل سدل آڻڻ جا ڪجهه پراجيڪٽ



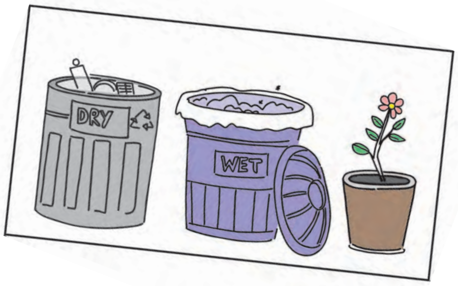
هر مهيني بجلي، پاڻي، پيٽرول وغيره جو
اِستعمال گهٽائڻ.

روز هڪ ڪلاڪ گهر جي ڪمن ۾ مدد ڪرڻ
ٻين جو بار ٿورو گهٽائڻ.

روز هڪ ڪلاڪ پڙهڻ ۽ لکڻ ۾ سيکارڻ.

اَسان جنهن وشيه ۾ پنيان آهيو، اُن ۾
وڌيڪ اَڀياس ڪرڻ.

روز هڪ ڪلاڪ پاءُ - ٻيڻ جي اَڀياس لاءِ مدد ڪرڻ.



گهر ۾ آلي ۽ سُڪل ڪچري لاءِ جدا جدا ڪچرا - دٻا
تيار ڪرڻ. آلي ڪچري مان چيتن ياڻ تيار ڪرڻ.

6. سماجي بدل سدل - پراجيڪٽ

پاڻ ۾ بدلاءُ آڻڻ سان اُتم وشواس ۾ واڌ اَچي ٿي. هاڻي اِن بدلاءُ جو نظريو ٿورو وسيع ڪنداسين.

توهان جي آس پاس سماج ۾ ڪيترائي سوال يا مسئلا توهان ڏٺا هوندا. اُهي ڪيئن حل ٿيندا؟ اِن جو ويچار ڪريو.

سماجي بدلاءُ ۾ ڪهڙا ڏاڪا آهن، اُهي چڱيءَ طرح پڙهو.

شاگردن جا گروپ ٺاهي، سماجي تبديل جي پراجيڪٽ لاءِ چوندا. اِن لاءِ ٽن مهنن جو عرصو ڏيو. پراجيڪٽ پسگردائي جي سماجي سوالن جي چونڊ، اُهو سوال حل ڪرڻ لاءِ ضروري سامان-سامگري ميسر آهي، اُنجي جا ڪرڻ ضروري آهي. اِن بابت ۽ سماج جي شامل ٿيڻ جي ضرورت بابت مارگ درشن ڏيو.

پهريون ڏاڪو: سماج جي مسئلن جي چونڊ.

- سماجي بدلاءُ لاءِ، اِهو ضروري آهي تہ پهريائين ڏيان سان سماج جي مسئلن جي چونڊ ڪيون. ٻين جي دک ۾ توهان بہ ڪڏهن دکي ٿيا آهيو. اِهو ياد ڪريو
- ڪنهن گهٽنا يا ڪنهن واقعي سبب توهان جي اَکين ۾ پاڻي آيو؟ اُهو مسئلو حل ڪرڻ لاءِ توهان مدد ڪري سگهو ٿا. ائين توهانکي لڳو؟
- جيڪڏهن توهان کي مسئلن چونڊڻ ۾ ڪا تڪليف ٿئي تہ توهان پنهنجي دوست جي گهر وڃو. مسئلن بابت سوال پڇو. هنجي تڪليف سمجهي وٺو. اِن ملاقات ۾ جيڪي مسئلا توهان سمجها، اُهي لسٽ ۾ لکو.

ٻيو ڏاڪو: بدلاءُ ڪرڻ وارو مسئلو مقرر ڪرڻ.

- پنهنجي پسگردائيءَ ۾ مسئلن جي جيڪا لسٽ توهان تيار ڪئي آهي. اُن بابت سوال پاڻ من ۾ اُٿاريو.

(1) توهان جي خيال کان، اِهو مسئلو ڏکيو آهي ڇا؟ مثال ڳوٺ جي سيني ماڻهن کي پڙهيل ٻڻائڻو آهي. مطلب اِهو مسئلو ننڍو نہ آهي جئن مثال گهر جي اَڱڻ ۾ هڪ وڻ لڳائڻ.

(2) اِن بدلاءُ لاءِ گهربل پئسن ۽ ماڻهن جي مدد، توهان جو گروپ ڏيئي سگهندو ڇا؟

(3) اِن بدلاءُ لاءِ قابليت جي ضرورت آهي، اُها توهان جي گروپ ۾ آهي ڇا؟ توهانکي جيڪو بدلاءُ آڻڻو آهي، اُن بابت گنڀير سوچ ويچارڪ يو اَٿو ڇا.

ٽيون ڏاڪو: مسئلو چڱيءَ طرح لفظن ۾ ظاهر ڪرڻ.

- مسئلي ۽ اُن بابت طيءِ ڪيل مشغولي صاف لفظن ۾ سمجهايو. مثال. توهان جي آس پاس گهٽا ماڻهو اَڻ پڙهيل آهن. اِن بابت اَسان جي گروپ پنجن ماڻهن کي ”پڙهيل ٻڻائڻ“ جو مقصد رکيو آهي. اهو بلڪل معاف ۽ چٽيءَ طرح جملي ۾ ظاهر ٿيڻ گهرجي. هرهڪ گروپ کي مسئلو سمجهائڻو آهي.......... مثال. مسئلو.......... آهي. اِن بابت اَسان .... ڪرڻ وارا آهيون. .... اُن کان پوءِ .... ٿيڻ گهرجي.

چوٿون ڏاڪو: مسئلو حل ڪرڻ جو رستو

- چونڊيل مسئلي جي حل لاءِ، ڪنهن ماهر / پالڪ کان ويچار ڪري مارگ درشن وٺو. گروپ ۾ سڀني ٻارن کي مسئلو حل ڪرڻ بابت صحيح ڪلپنا هئڻ گهرجي. اُستادن ۽ مائٽن سان اُن وشيہ بابت ڳالهايو. مثال مسئلو حل ڪرڻ مطلب اَڻ پڑهيل بزرگن کي پڑهيل ڪرڻ لاءِ هن ڏنل متبدلن تي ويچار ڪري سگهجي ٿو.

(1) اُنهن بزرگن کي همٿائڻ

(2) بزرگن کي، اُنهن جي سهوليت واري وقت ٿي سيکارڻ توهانکي ڪنهن کي پڑهيل ڪرڻو آهي ۽ اُن لاءِ ڪهڙو رستو مناسب آهي، اِهو توهان کي چونڊڻو آهي.

پنجون ڏاڪو: يوجنا پيش ڪرڻ.

- چونڊيل مسئلو حل ڪرڻ جي مشغولي - تختو تيار ڪرڻ.
- ڪلاس ۾ سڀني ٻارن کي يوجنا سمجهائڻ. پوءِ ٻارن جو رد عمل ويچار ڪرڻ.

ڇهون ڏاڪو: مسئلو حل ڪرڻ لاءِ عملي ڪم.

- اِهو ڏاڪو ڏورو ڏکيو آهي.
- يوجنا اَنوسار هرهڪ ڪم، عمل ۾ آڻيندي ڏکيو ٿي سگهي ٿو. توهانکي ايندڙ تڪليف جو رستو ڳولهڻو پوندو.
- اِن لاءِ توهان اُستادن يا مائٽن جي مدد وٺي سگهو ٿا.

ستون ڏاڪو: ڪيترو بدلاءُ آيو، اُهو ماپڻ.

- مسئلي بابت ڪيترائي مُدا بدلائي توهان کي ڪاميابي ملي ڇا؟
- جنهن حالت ۾ توهان سماجي بدلاءُ جي ڪوشش ڪئي، اُن ۾ ٿورو سڌارو اَچڻ بہ توهان جي ڪاميابي آهي.
- ممڪن هجي تہ بدلاءُ کي ماپيو يا لفظن ۾ بيان ڪريو.
- جتي بدلاءُ نہ ٿيو، اُن بابت ڪارڻ / غلطيون ڳولهيو

اَٺون ڏاڪو: بدلاءُ جو قلمي بيان تيار ڪرڻ

- مسئلو حل ڪرڻ يا حالتن ۾ بدلاءُ آڻڻ بعد توهان جي گروپ جيڪي ڪم ڪيا، اُن جا فوٽا ڪڍو.
- توهان جي ڪري ماڻهن کي فائدو ٿيو، اِهو اُنهن جي واتان سمجهي وٺو.
- فوٽو، ٻيا ڪاغذات، لکيل شيون، سڀ ڪاپيءَ ۾ چنبڙايو.

نائون ڏاڪو: پنهنجي پٺي ٺپڻ

- توهان جي محنت ڪري سماجي بدلاءُ ٿيو. اِهو توهان نيڪ ڪم ڪيو، اِهو تمام فخر جو وشيہ آهي.
- سماجي بدلاءُ ۾ توهان پوري قابليت سان يوگدان ڏنو اِنڪري پنهنجي ۽ گروپ ۾ سڀني جي پٺي ٺپائي خوشي ظاهر ڪريو.

سماجي بدلاءَ لاءِ ڪجهه مثال هيٺ ڏنل آهن توهان اِنهن مان بہ ڪي پراجيڪٽ چونڊي سگهو ٿا.

(1) اِسڪول ۾ شوچاليہ حالت سڌارڻ
(2) اِسڪول ۾ صاف - صفائي رکڻ
(3) اِسڪول جي پسگردائيءَ ۾ وڻ پوکڻ ۽ اُنهن جي سنڀال ڪرڻ
(4) پنهنجي پاڙي يا عمارت ۾ ڪچري جي ورهاست ڪري آلي ڪچري مان ڪامپوسٽ پاڻ تيار ڪرڻ.
(5) ڪنهن اَڻ پڙهيل شخص کي لکڻ پڙهڻ سيکارڻ.

منهنجو ساراهہ - سرٽيفڪيٽ.

بدلاءَ جي يوجنا توهان شاندار نموني پوري ڪئي. اُهي آزموداءِ توهان جس ڪتيو. اُن بابت پاڻ کي ساراهہ جا سرٽيفڪيٽ ڏيو.

ملهہ ماپڻ

ڪسوٽي	ڏاڍو سٺو (اُتم)	ٺيڪ (سماڌان ڪارڪ)	ٺيڪ نہ (غير سماڌان ڪارڪ)	مارڪون
		مارڪون - وزن 20%		
پاڻ ۾ بدلاءَ جو پراجيڪٽ پيش ڪرڻ	پنهنجي لياقت سمجهي، پاڻ ۾ بدلاءَ آڻڻ، پراجيڪٽ صاف لفظن ۾ پيش ڪرڻ لاڳاپو رکندڙ سوال ۽ اُنهن جا سماڌان مناسب نموني ڏيڻ	پاڻ ۾ بدلاءَ پراجيڪٽ پورو ڪرڻ	پاڻ ۾ بدلاءَ پراجيڪٽ چڱيءَ طرح پورو نہ هئڻ، ويچار منجهيل	
سماجي بدلاءَ پراجيڪٽ پورو ڪرڻ	سماجي بدلاءَ جو پراجيڪٽ ايمانداري سان پورو ڪرڻ، صاف لفظن ۾ پراجيڪٽ سمجهائڻ، سوالن جا جواب مناسب ڏيڻ. فوٽو يا لکيل ڪاغذ برابر ڪاپي ۾ چيڪايل، احوال چڱيءَ طرح ڏيڻ	سماجي بدلاءَ پراجيڪٽ پورو ڪرڻ، صاف لفظن ۾ پراجيڪٽ سمجهائي ڏيڻ، سوالن جا جواب مناسب نموني ڏيڻ پر فوٽو يا احوال چڱيءَ طرح پيش نہ ڪرڻ	سماجي بدلاءَ جي پراجيڪٽ ۾ سمجهاڻي غير مناسب، مشغولي ڪيئن ڪيل آهي، اِهو چڱيءَ طرح نہ سمجهايل. مارڪون	

آهي نہ! هڪ ڳالھ آهي جا مان ڪيترن ئي سالن کان نہ سکي سگھيو آهيان.
ڊيرج ڊر، تو ۾ ڪا گھٽتائي نہ آهي ڇا؟
تنھنجو مطلب آهي، اِهو توکي نہ ايندو آهي؟
ڪلا نرماڻ ڪرڻ ۽ اُن جو لُطف وٺڻ
ٺيڪ آهي - ڪجھ تہ آهي، اُها ڪھڙي ڳالھ آهي؟
اَسان جي آس پاس جي ڪلا سان جوڙي وٺڻ اِها اِنسانن لاءِ ڏاڍي وڏي ملڪيتَ آهَي. اَسان ٻئي ملي سگھون ٿا؟ توکي ڇا ٿو لڳي؟
(اُداس ٿي) ڏاڍي خراب ڳالھ آهي! مان ڊيرج وان ٻڌجڻ ۾ ايترو تہ مشغول رهيس جو اِنسان ٿيڻ گھرجي اِهو وسري ويس.

5 ڪلا جو آنند - ڏسجندڙ ڪلائُون

ڪلا جي خوبصورتي سمجھندي...

مقصد:

(1) اِنساني زندگيءَ ۾ ڪلا جي اهميت پنهنجن لفظن ۾ ٻڌائي سگھڻ. جدا جدا ڏسجندڙ ڪلا جي قسمن جا نالا ۽ ڏسجندڙ ڪلا جي قسم جا پنج بنيادي جُزا ٻڌائي سگھڻ.

(2) روزاني زندگيءَ ۾ واپرجندڙ ڪلائُون سُڃاڻي سگھڻ، ڪن مشهوُر ڪلاڪارن جا نالا ٻڌائي سگھڻ.

(3) هڪ ئي احساس يا واقعو هرهڪ ڪلاڪار پنهنجي ڍنگ سان الڳ الڳ طريقي ظاهر ڪري سگھي ٿو؛ ان جملي جي پنيرائي ڪري سگھڻ.

(4) ڪنهن ڪلا ذريعي پاڻ کي اظهار ڪرڻ.

(5) ڪنهن ڪلا ۾ ڏسجندڙ ڪلائن جا پنج بنيادي جزا ڪيئن استعمال ڪيل آهن اهو ورڻن پنهنجن لفظن ۾ ڪري سگھڻ ۽ ڪا ڪلا جو وٽي تي انجو ورڻن ڪري سگھڻ.

1. ٿورو مزو ڪريوُن....

هڪ ديش ڀڳتيءَ جو گيت ڪڍو اهو وڏي آواز ۾ ڪلاس ۾ ٻڌايو. شاگرد اُهو گيت ٻڌي آنند وٺن.

2. ٿورو ويچار ڪريوُن:

سمنڊ جي ڪناري تي واريءَ جو قلعو ناهجي يا واريءَ تي ڪُجھ لکجي ائين اڇا ٿيندي آهي ڇا؟ ها / نہ

ڪنهن ڳالھ بابت ويچار ڪندي توهان اڻ ڄاڻائيءَ ۾ ڪاغذ تي چتر يا ڊزائين ٺاهيندا آهيو ڇا؟ ها / نہ

خوشيءَ ۾ ڪو گيت گنگنائڻ يا نچڻ جي اڇا ٿيندي آهي ڇا؟ ها / نہ

ڪنهن جي نقل ڪرڻ جي آچا ٿيندي آهي ڇا؟ ها / نہ

ڪنهن ڳالھ کي مزيدار بڻائي ٻڌائڻ جو مزو توهان ورتو آهي ڇا؟ ها / نہ

1. هينئين مُدن تي چرچا ڪريو.
   - گيت ٻڌڻ وقت توهانکي نچڻ جي يا پيرن سان تال ڏيڻ جي اڇا ٿيندي آهي ڇا؟
   - سنگيت ٻڌي توهانجي شرير لڏندو آهي ڇا؟
   - گيت ٻڌڻ تي توهان ۾ پڻ اتساهہ جاڳيو ڇا؟ ائين ڇو ٿيو؟
2. شاگردن کي هرهڪ سوال ٻڌايو. هٿ مٿي ڪري ها / نہ ۾ جواب وٺو. سوال جون سڀ ڳالهيون فيصلو وٺي ڪيون يا ازخود ٿي ويون ان بابت پڇو.

ويچار ڪرڻ جا مُدا:

سيني ماڻهن کي اظهار ڪرڻ جي ضرورت محسوس ٿيندي آهي. پنهنجا ويچار، رايا، جذبات ظاهر ڪرڻ جي گهٽي اڇا ٿيندي آهي. جيئڻ لاءِ ’اظهار جي ساهه کڻڻ جيتري اهميت آهي. اهو اظهار لفظن يا ڪلائن ذريعي انسان ڪندو آهي. هرهڪ ماڻهوءَ ۾ ڪلا جائي جمر ڪان هوندي آهي. ماڻهوءَ جي وجود جي شروعاتي وقت کان ئي الڳ الڳ ڪلائن جي نرماڻ جي ڪوشش ڏسجي ٿي. دنيا جي سيني سڀيتائن ۾ ڪلائن جو وڪاس ڏسجي ٿو. ماڻهن کي ڪلائن جو شوق هوندو آهي. ڪلا نرماڻ ڪرڻ، آزمودو وٺڻ يا ان لاءِ مدد ڪرڻ اهڙن نمونن ۾ بہ ماڻهوُ ڪلا سان جڙيل آهن.

3. ڪلا جي معنيٰ؟

ڪلا جي تمام سؤلي وصف مشهور چترڪار شري ديوي پرساد هن ريت ٻڌائي آهي ”جيڪو ڪم خوبصورت آهي ۽ ماڻهن لاءِ ڪارائتو آهي اهو ڪلا آهي.“ ان وصف موجب اسان سڀ ڪلاڪار آهيون. فقط اندر جي ڪلا ۽ ڪلاڪاري جو وڪاس ڪرڻ جي ضرورت آهي.

4. روزاني زندگيءَ ۾ لڪل ڪلائون ڳولهڻ:

ڪلا ڪانسواءِ اسانجي زندگي نِرس ۽ کِڪِ ٿي پوندي. ڪلا سبب زندگي سُهڻي ۽ خوشي ٿيندي. انساني زندگي الڳ الڳ ڪلائن جهڙوڪ رنگولي، فلمون، برت پرڻ، ڪپڙن جون ڊزائينون، وارن جا ڍنگ وغيره سان گهريل آهي.

طنزي چتر بہ روزاني زندگيءَ جي اهڙي هڪ ڪلا آهي. جنهن چتر ۾ گهٽ ۾ گهٽ ليڪن وسيلي نواڻ، مزاق، نرماڻ شڪتي هوندي آهي اهو سُنو طنزي‌چتر هوندو اهي.

ڪلاس جي شاگردن جا گروهہ ڪريو. ڪين روزاني زندگيءَ جا مثال ڳولهڻ لاءِ چئو. هرهڪ گروهہ اها جاڻ ڪلاس ۾ پيش ڪندو. ڪنهن وشيہ تي طنزي چتر ڪڍڻ لاءِ چئو.

روزاني زندگيءَ ۾ ڪلا جا ٻيا مثال ٻڌايو.

5. ڪلائن جا قسم:

سنگيت، ناچ، ناٽڪ، شلپ ڪلائون، چترڪلا وغيره ڪلائن جا قسم آهن. پراچين ڀارت ۾ چوهٺ ڪلائن ۾ هوشيار هئڻ سيتا جو بنياد مڃيو ويندو هو. ڪلاڪن کي ٿلهي ليکي ٻن ڀاڱن ۾ ورهايو ويو آهي.

ڏسجندڙ ڪلائون:

ڏسجندڙ ڪلائن ۾ چترڪلا، شلپ ڪلا، ڇاپ ڪلا، برت پرڻ فوٽو گرافي، ويڊيو ٺاهڻ، فلمون ٺاهڻ، ساهتيہ، عمارت سازي وغيره شامل آهن.

عملي ڪلا:

ڪلائن جي هن قسم جي اهي ڪلائون شامل آهن جن ۾ ماڻهوءَ درشڪن سامهون پنهنجي ڪلا پيش ڪندا آهن. ان ۾ ڪلاڪارن جي خود حاضري ضروري آهي. ان ۾ ناچ، سنگيت، ناٽڪ، شانت اداڪاري، ڪنپتلي، سرڪس، بيت پڙهڻ، تقرير ڪلا وغيره شامل آهن. هن باب ۾ اَسين ڏسجندڙ ڪلائن بابت وڌيڪ ڄاڻ حاصل ڪنداسين.

چرچا ڪريو:

گهڻن قسمن جا رنگ مليا. ڀنن جي رنگن ۽ مندن ۾ ڪجهه لاڳاپو آهي ڇا؟ ڀنن جي بوءِ ساڳي آهي ڇا؟ سندن ڇهاءُ، آڪار ۽ ڊرائين ڪيئن آهي؟

6. قدرت جون ڪلائون محسوس ڪرڻ:

شاگردن جا گروهه ٺاهيو. اسڪول ۾ گهرجي پسگردائيءَ جي وڻن، ٻوٽن، ميون، وغيره جي جاچ لهو. هرهڪ گروهه وڌ ۾ وڌ رنگن جا پن، گل، ميوا ۽ تاريون گڏ ڪري. ان ۾ لاڳاپو رکندڙ رنگ هڪ ٻئي ويجهو رکي هڪ رنگ چڪر ٺاهيو. هڪ ٻئي جا رنگ چڪر ڏسو.

رنگ چڪر

رنگ سنگت: قدرت ۾ رنگن جو مکيه سبب روشني آهي. ڪلائن نسبت رنگن جي ڄاڻ حاصل ڪرڻ فائديمند ٿيندو.

پهرئين درجي وارا رنگ: ڳاڙهو، پيلو، نيرو بنيادي يا پهرئين درجي جا رنگ آهن. اُهي ٻين رنگن مان نه ٺهندا آهن.

ٻئين درجي وارا رنگ: ٻن بنيادي رنگن کي گڏي ٺهندڙ رنگ کي ٻئين درجي وارو رنگ چئجي ٿو.

ٽئين درجي وارا رنگ: هڪ بنيادي رنگ ۽ هڪ ٻئين درجي وارو رنگ انهن جي گڏجڻ سان ٽئين درجي وارو رنگ ٺهندو آهي.

سڀ رنگ هڪ ئي چتر ۾ واپرائڻ سان اهو بلڪل سُٺو نه لڳندو ان ۾ ٿڪ لڳندو. سنگيت ۾ انيڪ سُر آهن پر جڏهن سُرن کي صحيح تال ۾ وهارجي ٿو ته راڳ وڻي ٿو. چتر ٺاهڻ وقت به رنگن جو ٺهڪندڙ ٻئين درجي جا رنگ ٺهڪندڙ رنگ آهن. مثال سائو ۽ نارنگي، اهي پيلي رنگ سان لاڳاپو رکندڙ رنگ آهن. نارنگي ۽ واڱڻائي ڳاڙهي رنگ جا ۽ سائو ۽ واڱڻائي نيري رنگ سان لاڳاپو رکندڙ رنگ آهن. انهن ٺهڪندڙ رنگن وسيلي چتر سُٺو لڳي ٿو.

پٿرن ۾ الڳ الڳ آڪار ڏسڻ

شاگردن کي پگسردائيءَ مان الڳ آڪارن جا پٿر گڏ ڪري اچڻ لاءِ چئو. اهي پٿر ڪهڙي آڪار جا ملن ٿا اهو ڪين سوچڻ لاءِ چئو. اهو آڪار ڏسجڻ لاءِ پٿر رنگڻ لاءِ چئو. ڪهڙا به رنگ واپرائي سگهجن ٿا.

قدرتي رنگ ٺاهڻ

آس پاس ملندڙ ڀاڄين، ميون، گلن، پنن مان رنگ ٺاهي سگهجن ٿا. مثال بيٽ مان ڳاڙهو، پالڪ مان سائو ۽ هيڊ مان پيلو رنگ. پسگردائيءَ ۾ ملندڙ شين مان وڌ ۾ وڌ رنگ ٺاهيو.

سوچڻ جا مُدا :

هزارن سالن کان انسان قدرت جي رنگن، آڪارن، آوازن ۽ مندن مان موهت ٿيندو آيو آهي. قدرت جي ويجهو اچڻ تي اَسانکي انجي خوبصورتيءَ جي ڄاڻ پوي ٿي ۽ اسانجي خوبصورتيءَ جي نظر جو وڪاس ٿئي ٿو. پوءِ اها اسانجي ڪلا ۾ ظاهر ٿئي ٿي. اسانکي قدرت جي خوبصورتيءَ مان سکڻ گهرجي.

7. ذرا نوَخيالي ٻڌجوُن:

هٿن پيرن جي نِپن جا چٽر

پنهنجن هٿن - پيرن جي نِپن مان ڪنهن جانور، پکي يا شيءِ جو چٽر ٺاهيو، هڪ ٻئي جا چٽر ڏسو.

شلپ ڪلا:

چاڪ، صابڻ، ڪريئان رنگن تي گول پرڪار وغيره سان اکري ڊزائين ٺاهيو. نيون ڊزائين ٺاهيو. مٽيءَ مان الڳ الڳ شيون، رانديڪا، ميوا، برتن ٺاهڻ بہ شلپ ڪلا آهي.

اُڪريل نقش:

چاڪ يا صابڻ تي اُڪريل نقشن وانگر ڀارت ۾ الڳ الڳ پرارٿنا استانن تي نقش ڪلا ڏسجي ٿي. ڪنهن نقش ڪيل عمارت جي جاچ ڪريو.

سوريہ مندر ڪوڻارڪ

جئن مندر

تاجمحل

چرچ

سونو مندر، امرتسر

8. اَلڳ اَلڳ ڊسجندڙ ڪلائون:

شاگردن جا گروهه ٺاهيو. هرهڪ گروهه جي ڀڙا ايل ڪلائن مان هڪ ڪلا چونڊي انتي وڌيڪ ڄاڻ حاصل ڪري هرهڪ گروهه ڪلاس ۾ پيش ڪري.

ٻہ ماپي ڪلا

تيل چتر / چارڪول / ائڪريلڪ / پينسل - ڪريئان سان ڪيل چتر، ڪانچ تي ڪيل چتر، فوٽو پوسٽر، طنزي چتر، مهندي، رنگولي، واپرائي ڪيل چتر.

اليڪٽرانڪ ڪلا

ڪمپيوٽر ذريعي ٺاهيل چتر، ويڊيو، فوٽو، پوسٽر، طنزي چتر وغيره.

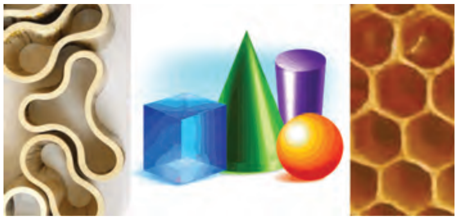
ٽہ - ماپي ڪلا.

شلپ ڪلا، لڪڙيءَ تي ڪيل نقش، ڪاغذ جون شيون، آڪار ٺاهڻ، اسٽيج بندوبست، برت ڀرڻ، اُٽڻ، سلائي وغيره.

9. ڊسجندڙ ڪلائن جا پنج بنيادي جُزا:

ڪابہ ڊسجندڙ ڪلا (ٻہ - ماپي يا ٽہ - ماپي) هڪ يا وڌيڪ بنيادي جُزن مان ٺهندي آهي. ٺهيل ڪلا ۾ پنجن بنيادي جُزن جو استعمال ڪيئن ڪيل آهي ان مان خوبصورتي طيءِ ٿئي ٿي.

ليڪوُن: ليڪوُن الڳ الڳ مقصدن لاءِ واپرايون ويندڀون اهن. جيئن ڪنهن لفظ، لفظي ميڙن تي زور ڏيڻ، نقش ڪرڻ، آڪار ٺاهڻ وغيره. ليڪن سبب چتر ۾ اونهائي، مفاصلو محسوُس ٿئي ٿو. مثال هڪ ٽپڪي وت ملندڙ ليڪون، گاڏيءَ جا بند وغيره.

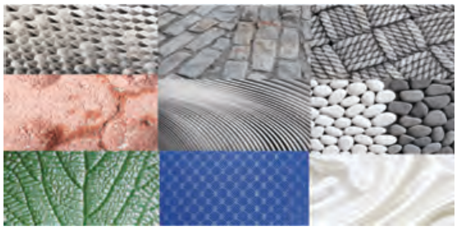


آڪار: چتر ۾ ڪنهن ڪيتر جي ايراضي يعني آڪار. ڊسجندڙ ڪلا ۾ ٽن قسمن جا آڪار واپرايا ويندا آهن.

1. جاميٽريڪل آڪار (گول، ٽڪنڊو، چوُڪندو وغيره).
2. قدرتي آڪار (گل، پن، ماڻهو وغيره).
3. نشانيون وغيره. الڳ الڳ آڪارن سان ڪلا ۾ خوبصورتي ۽ معنيٰ ايندي آهي.

رنگ: رنگن جو مناسب استعمال ڪرڻ سان ڪلا جي خوبصورتي وڌي ٿي. اها ڏسندڙ کي موهت ڪري ٿي. ڪُجھ پاڻ اُپري اچن ٿا.

عڪسي پيد: عڪسن جا الڳ الڳ طبقا يعني عڪسي پيد. روشنيءَ جي گھٽ وڌائيءَ سبب شيءِ جي عڪس ۾ فرق اچي ٿو. عڪسي پيد سان شيءِ جو پورو اندازو اچي ٿو.



اُٽت: ڪا شي ۽ ڇهڻ ۾ ڪيئن ٿي لڳي اُنکي سندس اُٽت چئجي ٿو. شيءِ جي اُٽت، نرم، ڪوئري، يا ڇهنبدار ٿي سگهندي ٿي. اها اُٽت ڪلاڪار پنهنجي ڪلا ۾ هوبهو ڏيکاري سگهيو ته ڏسندڙ ۾ چاهه پيدا ٿيندو آهي.

استر چِتر: مکيه طور بيجان شين لاءِ استر چتر ڪڍيو آهي. الڳ الڳ استر چترن ۾ پنج بنيادي جُزا ڪيئن واپرايل آهن ان جو جائزو وٺو.

يادگيري چتر: پنهنجي آزمودي مان تهيل چتر يعني يادگيري چتر. انهن ۾ پنجن بنيادي جُزن جو استعمال ڏسو.

(شاگردن کي هڪ استر چتر ۽ هڪ يادگيري چتر ڪيڻ لاءِ چئو.)

11. اچو ته سکون:

اکر ليکن

ديوناگري ۽ رومن لپيءَ جا سڀ اکر گھڙو ڪري گول، گول جو ٽڪر، ٽکنڊي، چوڪنڊي، سڌي ليک تي آڌارت آهن.

اکر لکڻ لاءِ ساڌن:

(1) برش
(2) ڪٽ نب
(3) بورو
(4) اسڪيچ پين
(5) ڪٽ اسڪيچ پين
(6) مارڪرس.
(7) فلئٽ برش وغيره.

الڳ الڳ ساڌن واپرائي اکر ڪيئن لکي سگهجن ٿا اهو ڏسو.

(1) برش

(2) ڪٽ نِب

(3) پورُو

(4) اسڪيچ پين

(5) ڪٽ اسڪيچ پين

(6) مارڪرس

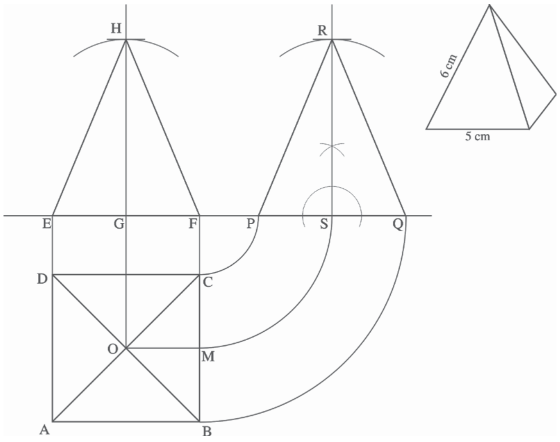
(7) فلئٽ برش

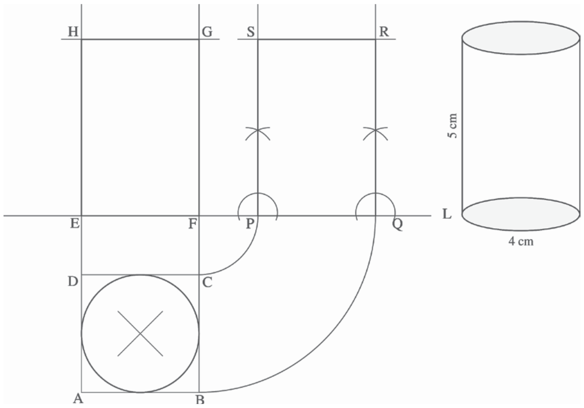
مٿيان اکر لکڻ جو اڀياس ڪريو.

جاميٽريڪل ڊزائين - مٿاڇرو جاميٽري

مٿاڇرو جاميٽري (Plane Practical Geometry)

حسابن ۾ جاميٽريڪل رچنائون ڪڍيون وينديون آهن. چٽرن ۾ به الڳ الڳ رچنائون، ٻاهريان آڪار ۽ پئمانيدار ليکن لاءِ جاميٽريءَ جو اپيوگ ٿيندو آهي. سنڪلپ چٽرن ۾ الڳ الڳ رچنائون، باريڪيءَ سان، تز ماپ ڪيڏڻ لاءِ ان جو اُپيوگ ٿيندو آهي.





حسابن جي درسي ڪتاب وسيلي چرچا ڪريو ته الڳ الڳ رچنائون ڪيئن ٿاهي سگهبيون ۽ جاميٽريڪل آڪار آس پاس ۾ ڪٿي نظر اچن ٿا. وڌيڪ ڄاڻ لاءِ QR ڪوڊ جو استعمال ڪريو.

12. اظهار ۾ علحدگي:

هينيان الڳ الڳ چترڪارن جا چتر ڏسو، هرهڪ ۾ سج جو اُيرڻ ڏيکاريل آهي. تہ بہ هرهڪ چتر بين کان الڳ آهي. هرهڪ چترڪار جي اظهار جو ڍنگ الڳ آهي. ان ۾ صحيح يا غلط واري ڳالھ نہ آهي. هر ڪنهن جو اظهار شخصي آهي. هاڻي هرڪو شاگرد پنهنجي وڻندڙ وشيہ تي ڪنهن بہ ساڏن سان چتر ٺاهي.

هڪ ٻئي جو چتر ڏسو. چترن ڪي گهٽ يا وڌ نہ سمجهندي شخصي اظهار طور سمجهو.

13. ڪلا جو آنند

روزمرھ جي زندگيءَ جو مثال ڪڍُون. ڪاڏي جي ڪابہ شيءِ ٺاھڻ لاءِ اُن ۾ الڳ الڳ پدارت ملائبا آهن. پر ڪاڏي جو سواد مدار رکي ٿو تہ اها شيءِ ممي / پاپا يا هوٽل جي رانڌي مان ڪنهن ٺاهي آهي ساڳيا پدارت واپرائي بہ انهن جو انداز ۽ رڌڻ جي ڍنگہ سبب شيءِ جو سواد، رنگہ روُپ الڳ هوندو آهي.

ساڳئي نموني ڏسجندڙ ڪلائن ۾ بہ ڪلاڪار بنيادي جُزا پنهنجي ڍنگہ سان گهٽ / وڌ انداز ۾ استعمال ڪري ڪلا ٺاهيندو اهي. بنيادي جُزا ڪيئن واپرايل آهن ۽ ڪلاجي خوبصورتي ڪيئن وڌايل آهي اهو سمجهڻ يعنيٖ ڪلا جو آنند وٺڻ آهي.

14. ڪي مشهور ڪلاڪار:

دنيا ۾ انيڪ مهان ڪلاڪار ٿيا آهن. اچو ته ڪن مشهور ڪلاڪارن جي سُڃاڻپ ڪريون.

راجا روي ورما (1848-1906):

راجا روي ورما مشهور ڀارتي چترڪار هئا، ٽاٽوڪي ڪيرل راڄيہ ۾ سندن جنم ٿيو. هو هندو ديوي - ديوتائن ۾ پُراڻن جي واقعن جا چتر ٺاهڻ لاءِ مشهور هو. يورپي ڍنگ ۾ ڀارتي احساس جو سُندر ميلاپ سندس چترن ۾ ڏسجي ٿو.

ونسينٽ وئن گاگ (1853 - 1890):

هي هڪ ڊچ چترڪار هو. گهاٽا رنگ، ايري ٻيڻل برش جا گهڪا اِهي سندس خاصيتون هيون. پرواري چتر ۾ اسين اهي ڏسي سگهون ٿا.

پابلو پڪاسو (1881 - 1973):

پڪاسو اسپئنش چترڪار ۽ شلپ ڪار هو. هو ويهين صَديءَ جو مهان چترڪار مڃيو ويندو آهي. هن پنهنجو هڪ خاص ڍنگ نرماڻ ڪيو جنهن کي 'ڪيوبزم' چوندا آهن. سندس چترن ۾ ماڻهن شين جا حصا واپرائي ڪين امورت آڪار ڏنل آهي.

جارجيا او ڪيف (1887 -1986):

هيءَ هڪ آمريڪن چترڪار هئي. ويهين صديءَ جي هوءَ خاص چترڪار مڃي وڃي ٿي. هوءَ پنهنجين مهان ڪلاچترن سبب مشهور آهي. سندس چترن ۾ چٽا گل، مزيدار عمارتون، موهيندڙ زميني نموُنا، بيابان مشهور آهن.

جيمني راءِ (1887 - 1972):

هي ڀارتي چترڪار هو. 1955ع ۾ ڀارت سرڪار هُنکي پدم ويڀوشڻ لقب عطا ڪيو. گروُديو رويندرناٿ ٽئگور جا هوُ مشهور شش هئا. سندس نو خياليءَ ۽ نو نرماڻ جو ڀارت جي جديد چتر ڪلا ۾ اهميت ڀريو يوگدان آهي.

امرتا شير گل (1913 - 1941):

ڀارت جي سڀ کان مشهور چترڪارن مان هڪ امرتا شير گل 28 سالن جي ننڍڙي عرصي ۾ ڀارتي چترڪاري کيتر تي پنهنجي هڪ خاص ڇاپ ڇڏي. سندس چترن ۾ ڀارتي ۽ مغربي ڍنگ جو انوکو ميلاپ ڏسجي ٿو. ان ڪري سندس چتر ڀارتي بنياد جا هوندي بہ الڳہ لڳن ٿا.

ڪي. جي سبرمڻيم: (1924-2016):

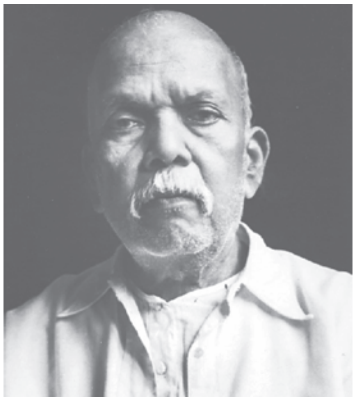
هي هڪ ڀارتي چترڪار هو. ڀارت سرڪار 2012 ۾ پدم ويڀوشڻ پرسڪار ڏيئي سندس سنمان ڪيو. هوُ هر هنرو شخص هو. هن چترڪار، ماستر، ڪٿاڪار، ڪوي، پوشاڪ ڊزائينر جهڙا الڳہ الڳہ ڪردار نڀاهيا. پراڻين رسمن کي ٽوڙي هُن نيون ڳالهيون ڪيون.

آبالال رحمان

آبالال رحمان دوُر سوچ وارو ۽ عالم چترڪار هو. ڪولهاپور جي ڪاسار گليءَ ۾ سندن جنم (1856 کان 1860 جي درميان) ٿيو. سندس چتر سنگرهہ کي 1888 ۾ وائسيراءِ سونو انعام مليو، شاهوُ مهاراج ۾ آبالال جا چتر ڏسي کين پنهنجو راڄ درباري مقرر ڪيو. هوُ جل ترنگہ ۾ ماهر هو. هن انيڪ وشين جهڙوڪ جانور، پکي، شڪار جا نظارا، پورٽريٽ، رٿن وارا جلوُس وغيره تي چتر ٺاهيا آهن.

هن قدرتي چتر، پينسل اسڪيچ، شيڊنگہ، فنگر پئنٽنگہ وغيره جدا جدا ساڌن واپرائي چتر ٺاهيا.

شلپ ڪار راوبهادر گڻپت راو مهاتري (1876-1947)



شري گڻپت راو مهاتري جديد وقت جو مشهور مهاراشٽريه شلپ ڪار هو. هوي جي. جي. اسڪول آف آرٽس ۾ داخل ٿيا. سندن شلپ ’مندر پٽ گامني‘ خوب ساراهيو ويو. مندر ڏانهن ويندڙ هن عورت جي شلپ جو پهراءُ ۽ چال بلڪل ڀارتي (مهاراشٽريه) آهي جيڪو برٽش ڪلا جي اثر کان آزاد آهي. هنجي نئُواري ساڙهيءَ جي چُڻن مان هنجي شخصيت جو انداز اچي ٿو. هنجي وارن جي رچنا‘ هڪ پير تي زور ڏيئي ٻيو پير ٿورو ڪنيل، مندر ڏانهن وڃڻ جو ڍنگ موهت ڪندڙ آهي. هنجا هٿ، آڱريون، چهرو، نرم پير کي باريڪيءَ سان اُڪريو ويو آهي.

هن شلپ ڪلا لاءِ الڳ الڳ ساڌن واپرايا ته به سنگمرمر تي اُڪريل سندن شلپ تمام بهترين آهن. جديد ڀارتيه شلپ ڪلا ۾ سندن خاص استان آهي. شلپ ڪلا جو مغربي حقيقي طريقو اپنائي انکي پنهنجي خاص ڍنگ ۾ بدلايو.

متين مان ڪوبه هڪ ڪلاڪار چونڊي انجي چترن کي گڏ ڪريو. هُن پنهنجن چترن ۾ بنيادي جُزا ڪيئن واپرايا آهن اهو جاچيو.

.15 ڪي ڀارتيه لوڪ ڪلائُون:

لوڪ ڪلا يعنيٖ ماڻهن جي ڪلا، پراچين ڀارتيه چترڪلا ۽ ٻيون ڪلائون هڪ پيڙهيءَ کان ٻي پيڙهيءَ ڏانهن سٔ ونپيون ويون. اڄ به ديش جي جدا جدا ڀاڱن ۾ انجو وجود ڏسجي ٿو. پراچين وقت ۾ چتر ٺاهڻ لاءِ متي، پن ۽ ڪوئلي جو استعمال ڪري رنگ ٺاهيا ويندا هئا. اهي رنگ واپرائي چمڙي يا ڪپڙي تي چتر ٺاهيا ويندا هئا. اچو ته اهڙين ڪن لوڪ ڪلائن بابت پڙهون.

مَڌُبني:

هن ڪلا کي مِتِلاچتر ڪلا ڍنگ به چئجي ٿو. چو ته هن ڪلا جي شروعات راجا جنڪ (رامايڻ ۾ سيتا جو پتا) جي راجيه (هاڻوڪي نيپال ۽ بهار جو ڀاڱو) ۾ ٿي، اهي چتر مکيه طور استريون ٺاهينديون هيون. هن ۾ گهڻا جاميٽرڪ اڪار واپرائيندا آهن. اهو ڍنگ دنيا کي سُڃاتل نه هو. 1930 ۾ برٽش ماڻهن کي زلزلي هيٺ آيل ڪجهه گهرن ۾ مڌبني چتر مليا. ان ڪانپوءِ اهي مشهور ٿيا. انهن ۾ گهڻوڪري ديوي - ديوتائن، پن، گُل ۽ جانورن جا چتر ڏسجن ٿا.

وارلي:

ان ڍنگ جي اوسر الهندي گهاٽن جي وارلي جماعتن ۾ ع.س کان اٽڪل 2500 سال اڳ ٿيو. ان ۾ مکيہ طور گول، ٽڪنڊا، چوڪنڊا واپرائي الڳ الڳ آڪار، انسان، مڇيون مارڻ، شڪار ڪرڻ، ڏڻ وار ملهائڻ وغيره واقعا چترن ۾ ڏيکاريا ويا آهن. انهن ۾ خاص آهي انساني شڪليون. هڪ گول (0) ۽ ٻہ ٽڪنڊا واپرائي الڳ الڳ آڪار، انسان، مڇيون مارڻ، سڪار ڪرق، ڏڻ وار ممهائڻ وغيره واقعا چترن ۾ ڏيکاريا ويا آهن. انهن ۾ خاص آهي انساني شڪليون. هڪ گول (0) ۽ ٻہ ٽڪنڊا واپرائي انساني شڪليون ڏيکاريل اهن. اهي چتر ٻاڙهي ۽ ٻين گهاٽي رنگن جي پس منظر تي اڇي رنگ سان ٺاهيا ويندا آهن.

گونڊ:

مڌيہ پرديش جي گونڊ جماعتن جي روزمره جي زندگيءَ ۾ قدرت جي اهميت انهن چترن ۾ ڏسجي ٿي. گهاٽي ۽ ڏيان ڇڪائيندڙ طريقي جي رنگ سنگت هوندڙ هنن چترن ۾ قدرت جا چتر چٽيا ويا آهن، رنگ مکيہ طور ڪوئلي، ڇيٽي، وڻن جا پن ۽ رنگين مٽيءَ مان ٺهيل آهن. ويجهڙائيءَ مان ڏسڻ سان خبر پوندي تہ اهي چتر ٽبڪن ۽ ليڪن سان ٺهيل آهن. اڄڪلهہ انهن جو نقل ائڪريلڪ رنگ واپرائي ڪئي وڃي ٿي.

تنجور:

تنجور يا تنجاور چتر ڪلا جي اوسر ع.س 1600 ۾ تنجاور ۾ ٿي. تنجور چتر ڪلا نموني ۾ سون جا ورق واپراڻ جو رواج آهي ان ڪري ان ۾ چمڪ ايندي آهي. ڪاٺ تي ڪڍيل انهن چترن جا وشيہ مکيہ طور ديوي ديوتائون آهن. ان نموني ۾ مراٺا، دکني ۽ يورپي ڍنگ جو انوکو ميلاپ ڏسجي ٿو.

قلم ڪاري:

قلم ڪاريءَ جي لفظي معنيٰ آهي پين سان نڪتل چتر. اڄڪلهہ هيءُ نمونو ساڙهي ۽ ٻين رسمي ڪپڙن تي واپرائيندا آهن. هن نموني ۾ بہ ساهوارا، پکي، پن، گل ۽ رامايڻ، مهاڀارت جا واقعا چٽيا ويندا آهن.

16. برت ڀرڻ جا ڪي لوڪ پريہ ڀارتي قسم:

قلڪاري

چڪنڪاري

جردوسي

ڪشداڪاري

راجستاني چنين جو برت

17. ڪلاڪارن سان گفتگوُ:

- پنهنجي گهر يا اسڪوُل ويجهو ڪوبہ هڪ ڪلاڪار طيءِ ڪريو. چترڪلا، شلپ ڪلا، متي ڪلا وغيرهہ سان لاڳاپو رکندڙ.
- هڪ گروهہ سوالن جي ياداشت ٺاهي ۽ ڪلاڪار جي جيون سفر بابت گفتگو ڪري.
- ان نسبت هڪ احوال ٺاهيو. ممڪن هُجي تہ ان ڪلاڪار جا ڪجهہ فوٽو بہ لڳايو.
- ان ڪلاڪار پنهنجو ڪو خاص ڍنگہ ٺاهيو آهي ڇا؟ ڏسجندڙ ڪلائن جي بنيادي جُزن جو استعمال هوُ پنهنجي ڪلا ۾ ڪيئن ڪندو آهي ان بابت هن سان چرچا ڪريو.

18. ڪلا جي انساني زندگيءَ ۾ اهميت:

شروعات ۾ ٻڌايل نموني اظهار هرهڪ ماڻهوءَ جي ضرورت آهي. اڄوڪي وقت ۾ ڇوڪرن - ڇوڪرين جي زندگيءَ ۾ اظهار جي موقعن ۽ اسٽيج جي بيحد گهرج آهي. پنهنجون پاوناٺون، ويچار، رايا، آزمودا رکڻ، ٻئي تائين پهچائڻ، خيال ڪرڻ، اتهاس جي نسبت ۾ آهن تيئنڊڙ گهٽنائون ڏسڻ، سمجهڻ، انهن سڀني لاءِ ڪلا اهميت پريو وسيلو ٿي سگهي ٿي، ڪلا جي اهميت ٻڌائيندڙ هيٺ ڪجهه مثال ڏنل آهن.

دماغي سنشوڌن مان ائين معلوم ٿيو آهي ته ڪلا سبب سوال حل ڪرڻ، سمجهڻ جي هنر جو واڌارو ٿئي ٿو. ان سان اسڪولي / پيشيور زندگيءَ جي هنرن جو وڪاس ٿئي ٿو

پنهنجي سنسڪرتيءَ کان الڳ ماڻهن جي ڪلا سان جڙڻ سان سندن سنسڪرتي، اتهاس، وشواس ويچار طريقي سان جڙندا آهيون، اسانجي من ۾ هنن لاءِ عزت ۽ پيار وڌي ٿو.

ڪلا سبب اسانجو دماغي وڪاس ٿئي ٿو. اسانجي خوبصورتيءَ ڏانهن نظر، نواڻ شڪتي ۽ ڪلپنا شڪتي وڌي ٿي،

ملهه ماپڻ

		وزن 10%		
ڪسوٽي	ڏاڍو سٺو (بهترين)	ٺيڪ	غلط	مارڪون
مشغولين ۾ ڀرو	سڀ اپياس خوشيءَ سان پورا ڪيا. ڪتاب جا سڀ عملي ڪم ڪيا.	سڀ عملي ڪم ڪيا.	جواب ٻين مان ڏسي لکيا.	
ڪلائن ۾ نواڻ	شاگرد جي ڪلا ۾ نواڻ ڏسجي ٿو.	نواڻ پوري ساري آهي.	بلڪل نواڻ نہ آهي. ٻين مان ڏسي ڪم ڪيل آهي.	
ڪلاڪارن سان ملاقات	باب ۾ ٻڌايل نموني ڪلاڪار سان ملاقات ڪئي. ڪلاڪار وٽان خط / ٻي ڪا شيءِ آندي.	ملاقات جو باب جي وشيہ سان لاڳاپو نہ هو. خط / ٻي شيءِ نہ آندي	ملاقات نہ ورتي.	

توهان دوستن سان سنگهرش ڪيئن ٽاريندا آهيو؟ خراب ماڻهن وانگر توهان به پاڻ ۾ جهيڙا ڪندا آهيو ڇا؟
تون مونکي ڪشور اوسٿا ۾ دماغ بابت ٻڌايو هو نه؟ هاڻي مان خطري وارو وهنوار ٽاريان ٿي. پر منهنجي ڪجهه دوستن / ساهيڙين کي اجا به سمجهه ۾ نٿو اچي. ان مان سنگهرش پيدا ٿئي ٿو.
ڇا ٿيو سَمينا؟ تون چنتا ۾ ٿي ڏسجين؟
سمينا تمام سؤلو آهي. توکي سنگهرش مٽائڻ جون ڪجهه تڪنيڪون سکڻ گهرجن.
نه نه! اسان وڏن ٻارن وانگر هڪ ٻئي سان، ڪافي پيئندي پيئندي ڳالهائي سنگهرش حل ڪندا آهيون.

6 سنگهرش متائڻ

ٻنهي پاسن جا فائدا سوچڻ...

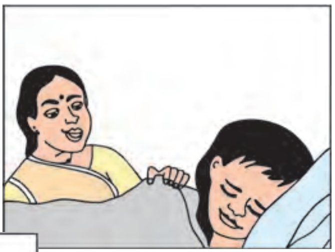
LP6QAL

مقصد

(1) سنگهرش جي معنيٰ پنهنجن لفظن ۾ ٻڌائي سگهڻ.
(2) مسئلي جو سُروُپ سمجهي سنگهرش متائڻ جو مناسب طريقو چونڊڻ ۽ انجي سمجهاڻي ڏيئي سگهڻ.
(3) هم عمر ماڻهن جي تناءُ جي معنيٰ ۽ قسم پنهنجن لفظن ۾ ٻڌائي سگهڻ.
(4) باب ۾ ڏنل رهبري ڪندڙ خاڪو واپرائي، روزمره جي زندگيءَ جا سنگهرش، ٻنهي پاسن جا فائدا (win win situaition) سوچي حل ڪرڻ.

اسان پهرئين باب ۾ سکياسين تہ هرهڪ شخص الڳ هوندو آهي ۽ هرهڪ ۾ الڳ مضبوُط ڳالهيون هونديون آهن.

جيئن هٿ جو پورو اُپيوگ ڪرڻ لاءِ پنجني آڱرين جي ضرورت هوندي آهي تيئن هرهڪ شخص جون خاصيتون محفوُظ رکڻ سان ئي اسان سماج جي روُپ ۾ ترقي ڪري سگهنداسين. روزمرهہ جي زندگيءَ ۾ دوست مٽ مائٽ، ماستر، پاڙيسري وغيرهہ اسانکي خوش رهڻ ۾ مدد ڪندا آهن. گهڻائي دفعا اسان ڪم ۾ ايترا رُڌل هوندا آهيون جو اسانکي ٻين جي اسان لاءِ ڪيل ڪمن جي ڄاڻ ئي نٿي رهي.



مثال: ممي توهانکي روز صبح جو اسڪوُل لاءِ اُٿاريندي آهي.

ساهيڙي پنهنجا چاڪليٽ توهان سان ونڊي ڪائيندي آهي.

پکين جو آواز ٻڌي اسان خوش ٿيندا آهيون.

ماستر توهان جي ڪم جي تعريف ڪندا آهن.

اچو راند کريون

سڀ شاگرد پنهنجون اکيون بند ڪن، هرهڪ شاگرد ٻين ماڻهن دوران هن لاءِ ڪيل ڳالهين لاءِ من ۾ شڪرگذاري مڃي.
ان لاءِ هڪ منٽ وقت ڏيو.

شاگردن کان پڇو ته شڪرگذاري مڃڻ کانپوءِ ڪيئن ڪيئن لڳو؟ راحت محسوس ٿي ڇا؟ سبب ٻڌايو. سال ۾ اها مشعوِلي وچ وچ ۾ ڪرايو.

ڪڏهن ڪڏهن ماڻهن سان اسانجا ڪجهه سببن ڪري متڀيد ٿيندا آهن. اسانجي من مطابق ڳالهيون نه ٿيڻ تي اسان ناراض ٿيندا آهيون، بحث لاءِ جهڳڙا ڪندا آهيون، ڪڏهن ڪڏهن ٻين کي گهٽ وڌ ڳالهائيندا آهيون. اهڙين حالتن کي سنگهرش واريون حالتون چئبو آهي.

1. سنگهرش ڪڏهن پيدا ٿيندو آهي؟

جڏهن ڪنهن ماڻهو يا گروپ جا ويچار ٻئي ماڻهو يا گروپ کان جدا هجن اُن وقت اَسان کهڙي ماڻهو يا گروپ جي ويچارن کي مڃيون ٿا يا ڪنهن جا ويچار اَسان جي من مطابق هجن، اُن وقت فيصلو ڪرڻو هجي، اَهڙي حالت کي سنگهرش واري حالت چئجي ٿو.

هيٺين واقعن مان ٻڌايو ته ڪهڙيون حالتون سنگهرش واريون آهن ۽ ڪهڙيون نه آهن؟ سبب ڏيئي سمجهايو.

(1) توهانکي نئين فلم جو گيت وڻي ٿو پر توهانجي دوست / ساهيڙيءَ کي اهو نه وڻيو.

(2) توهانجي ماءُ کي لڳندو آهي ته توهان رات جي کاڌي کان اڳ گهرو ڪم پورو ڪريو پر توهانکي ان وقت راند ڪرڻ وڻندو آهي.

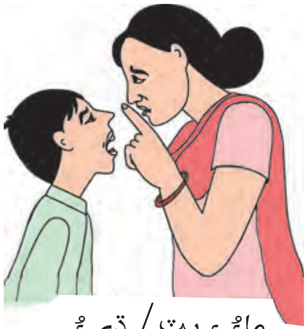
(3) توهانکي ڪرڪيٽ کيڏڻ وڻندو آهي پر توهانجي دوست / ساهيڙي کي فوٽ بال وڻندو آهي.

(4) توهانکي موٽرسائيڪل خريد ڪرڻي آهي پر توهانجا ماءُ پيءُ ان لاءِ تيار نه آهن. هنن موجب تعليم پوري ٿيڻ تي موٽرسائيڪل وٺڻ صحيح ٿيندو.

هرهڪ واقعي تي چرچا ڪريو.
شاگردن کي سمجهايو ته ٻيون ۽ چوٿون واقعو سنگهرش جي حالت وارو آهي. چو ته اپياس ۽ راند ساڳئي وقت ممڪن نه آهن. موٽر سائيڪل خريد ڪرڻ ۽ نه ڪرڻ به هڪ وقت ممڪن نه آهي، ان لاءِ لائيسينس به کپندو آهي.
پهريون ۽ ٽيون واقعو سنگهرش وارو نه آهي. ان ۾ فقط متڀيد آهن. ٻن ماڻهن جا رايا الڳ الڳ ٿي سگهن ٿا.

سُٺاڻو تہ ھينئين مان ڪھڙن ناتن ۾ سنگھرش نہ ٿيندو؟

هرهڪ ناتي بابت چرچا ڪريو.
شاگردن ڪان پڇو تہ ڪھڙن ناتن ۾ ڪڏھن بہ سنگھرش نہ ٿيندو؟
آيل جوابن تي چرچا ڪريو ۽ سنگھرشن جا ڪارڻ سمجھايو. سنگھرشن ۽ متڀيد ۾ فرق آهي اهو سمجھايو.



ماءُ ۽ پٽ / ڌيءُ

ماءُ ۽ پيءُ

ڀاءُ ۽ ڀيڻ /
ڀاءُ - ڀاءُ / ڀيڻ - ڀيڻ

دوست / ساھيڙي

مالڪ ۽ نوڪر

ماستر ۽ شاگرد

اڻ سُٺاتل بہ ماڻھوُ

ويچار ڪرڻ جا مُدا:
هرهڪ ناتي ۾ متڀيد ٿي سگھن ٿا. پر اهي واقعا مناسب طريقي سنڀاليا تہ سنگھرش جي حالت پيدا نہ ٿيندي.

2. سنگھرش متائڻ جا الڳ الڳ طريقا:

هيٺ هڪ خيالي سنگھرش ۾ انکي متائڻ جا الڳ الڳ طريقا ڏنل آهن.
هرهڪ طريقو سمجھي وٺو.

واقعو:

توهانجي گھر وارن توهانکي ۽ توهانجي ڀاءُ کي هڪ نئين سائيڪل آندي آهي. هوُ چون ٿا تہ توهان ٻئي اُها واپرايو. پر توهانکي اها سائيڪل پنهنجي اڪيلي لاءِ گھرجي. توهان ڇا ڪندا؟

(ڌيان نہ ڏيندا)

(1) توهان مسئلي ڏانهن ڌيان نٿا ڏيو. پنهنجي ضرورت موجب سائيڪل کڻو ٿا. ڪڏهن ڪڏهن اها گھرج وقت توهانکي نٿي ملي.

(پنهنجي ڳالھ مڃائيندا.)

(2) توهان پنهنجي ڀاءُ سان جھڳڙو ڪيو ٿا. سائيڪل توهان ئي کڻندا اهڙو ضد ڪيو ٿا.

(پٺتي هٽڻ)

(3) توهان سائيڪل تي پنهنجو حق ڇڏي ٿا ڏيو ۽ پنهنجي ڀاءُ کي ڏيئي ٿا ڇڏيو.

(ٺاهہ ڪرڻ)

(4) مسئلو حل ٿيڻ تائين سائيڪل ڪوبہ نہ واپرائيندو ائين طيءِ ڪيو ٿا.

(ٻنهي جو فائدو)

(5) توهان ٻئي ڀائر گڏجي هڪ ٻئي جي سهوُليت موجب سائيڪل واپرائڻ جو ٽائيم ٽيبل ٺاهيو ٿا.

چرچا ڪريو:

مٿين مان ڪهڙو طريقو سنگھرش متائڻ لاءِ صحيح آهي؟ هميشہ اهو ئي طريقو صحيح هوندو ڇا؟

3. سنگهرش متائڻ لاءِ ڪهڙو طريقو بهتر آهي؟

الڳ الڳ واقعن تي سنگهرش متائڻ جي طريقن بابت رهبري ڪندڙ خاڪو ڏنل آهي.

طريقو	ڪڏهن واپرائجي	مثال
1. نظراندازي ڪرڻ	● ننڍا مسئلا ● ڪڏهن ڪڏهن ايندڙ مسئلو	توهانجو ننڍو ڀاءُ ڪڏهن ڪڏهن توهانجي گهڙي اسڪول پائي ويندو آهي.
2. پنهنجي ڳالهه مڃائڻ	● تڪڙا سوال ● سنڪٽ ڪال وارا مسئلا ● گهٽ وقت	توهان پنهنجي ساهيڙيءَ سان گڏ جهنگل ۾ رستو ڀلجي ويا آهيو. اوندهه ڪان اڳ موٽڻو آهي. توهان کي رستو ياد آهي پر ساهيڙيءَ کي نئون رستو وٺڻو آهي.
3. پٺتي هٽڻ	● پٺتي هٽڻ سان توهانجو گهٽو نقصان نه ٿيندو پر سامهون واري جو گهڻو فائدو ٿيندو.	بس ۾ هڪ ئي سيٽ خالي آهي. توهان ۽ هڪ بزرگ بيٺا آهيو.
4. ناهه ڪرڻ	● مسئلي جو عارضي حل گهرجي.	توهانکي ۽ ڀيڻ کي ٽي.ويءَ تي ساڳئي وقت پنهنجي پسنديءَ جا ڪاريه ڪرم ڏسڻا آهن.
5. ٻنهي جو فائدو (win win)	● اهميت وارا سوال ● ٻئي جي مشڪل سمجهڻ لاءِ وقت آهي.	توهانجي ماءُ کي توهانجو هڪ دوست ساهيڙي نه وڻندي آهي. ماءُ توهان کي هن کان پري رهڻ لاءِ چوندي آهي.

مٿيون خاڪو رهبري ڪندڙ مثال آهي. شخص ۽ وقت نسبت مناسب طريقو بدلجي سگهي ٿو.

ويچار ڪرڻ جا مُدا:

- اهميت وارا ۽ ڊگهي وقت تائين اثر ڪندڙ سنگهرش متائڻ لاءِ وِن - وِن طريقو صحيح آهي ته به هر وقت اهو استعمال نٿو ڪري سگهجي.
- وِن - وِن طريقي ۾ به مختلف ويچار هوندڙ ماڻهن کي گڏ اٿڻو پوندو آهي. سامهون واري جو ويچار پاڻ سمجهڻي پوندي آهي. ان لاءِ مقرر سوچ نه هئڻ گهرجي. ٻنهي جو فائدو ڏسڻ جي من سان اچا هجي.

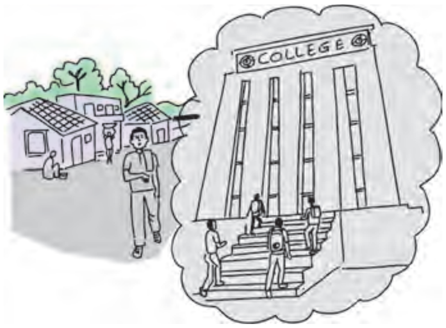
ذرا ويچار ڪريو

هيٺين موقعن تي توهان سنگهرش متائڻ جو ڪهڙو طريقو واپرائيندا؟ ڪاپيءَ ۾ لکو.

شاگردن جا گروهه ٺاهيو. هرهڪ گروهه کي اهي واقعا ٻڌايو. چرچا لاءِ ڏهه منٽ وقت ڏيو. هرهڪ گروهه مان هڪ ڪڙو طريقو واپرائيندا اهو ٻڌائي. سبب ڏئي.

(1) گهرجي بيمار ڀاتيءَ کي ترت اسپتال وٺي وڃڻو اهي. توهان کي لڳي ٿو ته هنکي سپ ڪان ويجهي اسپتال وٺي وڃڻ گهرجي. توهانجي ڀاءُ کي لڳي ٿو ته هنکي ٿوري پرين پر وڌيڪ سهوليتن واري اسپتال ۾ وٺي وڃجي.

(2) توهانجي شهر جي ڪاليج ۾ توهانجي مرضيءَ وارو ڪورس نہ آهي. توهانجي اڇا پر واري شهر ۾ اهو ڪورس ڪرڻ جي آهي، پر توهانجا ماءُ پيءُ ان لاءِ تيار نہ آهن. ڪين توهانجي حفاظت جي چنتا آهي.



(3) توهانکي پنهنجن دوستن سان گڏ هڪ فلم ڏسڻي آهي. پر توهانجي دوستن کي ٻي فلم ڏسڻي آهي. اهي توهانکي اها فلم ڏسڻ لاءِ زور پرين ٿا.

(4) توهانکي پنهنجن دوستن /ساهيڙين سان گڏ سئر تي وڃڻو آهي. توهانجي گهرن وارن جي ويچار موجب ان ۾ ڇڱا پئسا اجايا ويندا .

(5) توهانکي پنهنجي سوٽ سان گڏ هڪ ڏينهن جي پڪنڪ تي وڃڻو آهي پر گهر ۾ توهانجي ڏاڏي اڪيلي آهي. ۽ توهانجو گهر ۾ رهڻ ضروري آهي.

سنگهرش متائڻ جا طريقا:

نظرانداز ڪرڻ،

پنهنجي ڳالهہ مڃائڻ،

پٺتي هٽڻ،

ٺاهہ ڪرڻ،

وِن - وِن.

اچو تہ مزو ڪريون

- ڪلاس جي سڀ ڪان ٻلوان ڇوڪري / ڇوڪريءَ کي مُنُ بند ڪرڻ لاءِ چئو.
- ٻِيا ڇوڪرا / ڇوڪريون هڪ ڪري هنجي مٺ کولين.
- ڪنهن کي بدني چوٽ نہ رسي.
- ڪهڙي طريقي سان ڪاميابي ملي؟ هتي ون - وِن طريقو ڪيئن واپرائيندا؟

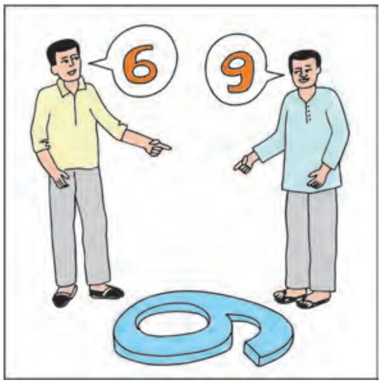
هرهڪ چتر تي چرچا ڪريو.
شاگردن ڪان سندن جوابن جا سبب پڇو.

4. سنگهرش متائڻ وقت ڌيان ۾ رکڻ واريون ڳالهيون:

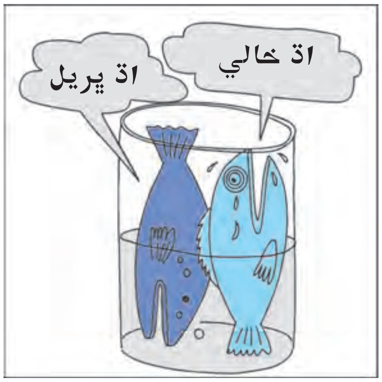
الف: ٻين جو پاسو سمجهڻ:

ڪير غلط، ڪير صحيح؟

هيٺين مان هرهڪ چتر ۾ ڪير صحيح ۽ ڪير غلط آهي ان بابت چرچا ڪريو.



هن چتر ۾ جوان
ڇوڪري آهي يا وڏي نڪ
واري ٻڍڙي عورت؟



ويچار ڪرڻ جا مُدا:

نظريو يعني ڪنهن ڳالهہ ڏانهن ڏسڻ جو طريقو.

اسانجو نظريو معنيٰ اسان ڪنهن ڳالهہ / گهٽنا کي ڪيئن ڏسون ٿا تہ اها ڏيکاري ٿو.

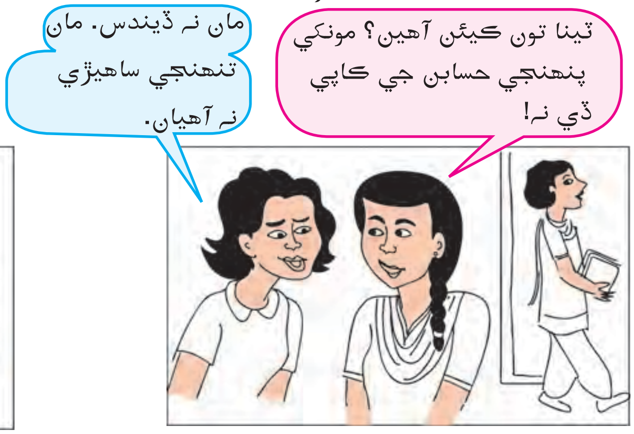
ٻين جو نظريو سمجهڻ سان اسان ٻين جا رايا ۽ ڀاونائون وڌيڪ سمجهون ٿا. ان سان شفي روشن پيدا ٿئي ٿو.

ناٽڪ لاءِ شاگردن کي چونڊيو. ڪلاس ۾ ناٽڪ پيش ڪرايو ۽ ٻيا شاگرد ناٽڪ چڱي طرح ڏسن.

ب. غلط فهمي ٽاريو:

اچو ته هڪ ننڍو ناٽڪ پيش ڪريون، نمتا، ٽينا ۽ راڪي ڪلاس جون ساهيڙيون آهن.

نمتا وڃي ٿي ۽ راڪي ڪلاس ۾ اچي ٿي.



راڪي روئندي ٻاهر وڃي ٿي.

چرچا ڪريو

- ٽينا ٻي روخائي ڇو ڏيکاري؟
- نمتا جي ڳالهين تي وشواس رکڻ لاءِ ڪو آڌار هو ڇا؟
- راڪيءَ بابت غلط فهمي قائم رهڻ سان انهن ۾ سنگهرش دور ٿيندو ڇا؟

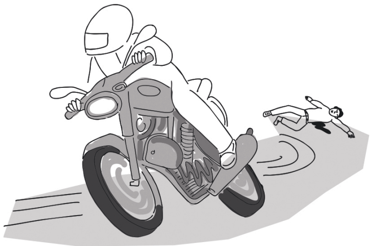
(ب) رايو قائم ڪرڻ جي تڪڙ نه ڪريو.

هيٺيون واقعو سمجهو

هيٺيان جُملا پڙهو. هرهڪ جملو پڙهڻ ڪانپوءِ شاگردن جون پهريون رد عمل پڇو.

(1) توهان کي رات ۾ هڪ ماڻهو تارن تان اندر گهرندو نظر آيو.

(2) هڪ ڇوڪري ڊراور ۾ هٿ وڌو. هن وٽ پئسا هئا. اُتي ٻيو ڪوبه نه آهي.



(3) رستي تي هڪ حادثو ٿيو. هڪ ماڻهوءُ اُتان تيزيءَ سان موٽر سائيڪل هلائي نڪري ٿو.

(4) هڪ ماڻهوءَ جي پٺيءَ ۾ لڳل ڪوڪو ٻئي ماڻهوءَ پنيان پڪڙيو آهي.

چرچا ڪريو.

اهي جواب ٻڌي توهانجي ڪي عجب ٿيو ڇا؟ توهان ترت رايا قائم ڪيا ڇا؟ توهان هميشهه ائين ڪندا آهيو ڇا؟

حقيقت ۾ ڇا ٿيو:

(1) پهرئين واقعي ۾ ماڻهوءُ ٻاهر ويندي گيٽ جون چاٻيون پلجي ويو هو. هوُ رات جو ديرسان موٽيو، گهر وارن کي ٻيل وڄائي جاڳائڻ نه پيو چاهي انڪري تارن تان اندر گهريو.

(2) ڇوڪرو ماءُ جا ڏنل پئسا ڊراور ۾ رکي پيو.

(3) موٽر سائيڪل وارو ماڻهوءُ پوليس اسٽيشن مان مدد وٺڻ لاءِ تيزيءَ ڪان وڃي پيو.

(4) ٻيو ماڻهوءُ ڪوڪو ڪڍي رهيو آهي.

ويچار ڪرڻ جا مُدا:

- رايو قائم ڪرڻ ۾ تڪڙ ڪرڻ يعنيِ پوريءَ طرح ويچار نه ڪندي گهٽ ڄاڻ وسيلي ڪنهن ڳالهه کي سُٺو يا خراب مڃڻ. اهو تڏهن ٿيندو آهي جڏهن اسان پراڻن آزمودن وسيلي فيصلا وٺندا آهيون نين حالتن جو ويچار نه ڪندا آهيوُن.
- هرهڪ ماڻهوءَ جا ويچار هنجي اڳين آزمودي تي مدار رکندا آهن. اِهي آزمودا سمجهڻ ضروري آهن.
- سنگهرش مٿائڻ لاءِ تي ڳالهايون ياد رکو. ٻئي جو نظريو سمجهو، غلطهمي ٽاريو، تڪڙو رايو قائم نه ڪريو.

5. هم عمر وارن جو دٻاءُ (Peer Pressure) : ڪشور اوستا ۾ سنگهرش جو هڪ مکيه سبب:

هم عمر وارا ڪير آهن؟

هم عمر وارا يعني ساڳئي عمر جا ڪلاس جا دوست، پاڙي، ڀينر، ڀين اسڪولن، شهرن، ديشن جا ان عمر جا ڇوڪرا / ڇوڪريون.

هم عمر وارن جو دٻاءُ (Peer Pressure)يعني ڇا؟

ماڻهوُ هڪ سماجڪ ساهوارو آهي. انڪري هنجي ڪنهن گروهه جو حصو هئڻ جي اڇا هئڻ سڀاويڪ آهي. گروهه مان نڪري وڃڻ تي انيڪ ماڻهن کي غير سلامتيءَ وارو لڳندو آهي. پنهنجي هم عمر وارن ماڻهن جي گروهه جو حصو هئڻ، انهن وانگر هلڻ جو جيڪو انسان تي دٻاءُ رهي ٿو انکي ’هم عمر وارن جو دٻاءُ‘ (Peer Pressure) چوندا آهن.

ڪشور اوستا ۾ پيئر پريشر:

ڪشور اوستا جا ٻار انيڪ بدني ۽ مانسڪ تبديلين مان گذرن ٿا. ان وقت ۾ هنن تي دوست / ساهيڙين، ڪلاس جي ٻارن جو گهڻو اثر رهي ٿو. پنهنجي ڪلاس جي ٻارن، دوستن / ساهيڙين جي گروهه ۾ شامل ٿيڻ، انجو حصو ٿي رهڻ جو گهڻو دٻاءُ هن عمر جي ٻارن تي رهي ٿو. دوستن جي گروهه مان نڪرڻ سان غير سلامتي محسوُس ٿيڻ سبب، گروهه ۾ رهڻ لاءِ ڪجهه بہ ڪرڻ جي سندن تياري رهي ٿي، ان سبب ڪيترائي دفعا سنگهرش پئدا ٿين ٿا. پئير پريشر شفي يا نفي ٿي سگهي ٿو.

شفي پيئر پريشر
وڏيڪ محنت ڪرڻ، اڀياس ڪرڻ، سُنو هلڻ، اهو پيئر پريشر ماڻهوءَ جي ترقيءَ لاءِ فائديمند ٿي سگهي ٿو.

نفي پيئر پريشر
جوکو کڻڻ، لاپرواهي رکڻ وارو پيئر پريشر ڪشور اوستا جي ٻارن لاءِ نقصانڪار ٿي سگهي ٿو.

نفي پيئر پريشر جا قسم:

1. نہ قبوُلڻ جو پيئر پريشر:

توهان کا ڳالهہ نہ ڪئي تہ گروُهہ مان ڪيڍي ڇڏڻ يا توهان سان ناتو ختم ڪرڻ جي ڌمڪي ڏيڻ. مثال توهان سگريٽ نہ ڇڪيو تہ توهانکي ان گروهه ۾ ڪٽبو اهڙي ڌمڪي دوست / ساهيڙيون ڏيندا آهن.

شاگردن کان پڇو تہ ڪين روزاني زندگيءَ ۾ پيئر پريشر ڪٿي محسوُس ٿيندو آهي. هرهڪ جو هڪ مثال لکڻ لاءِ چئو.

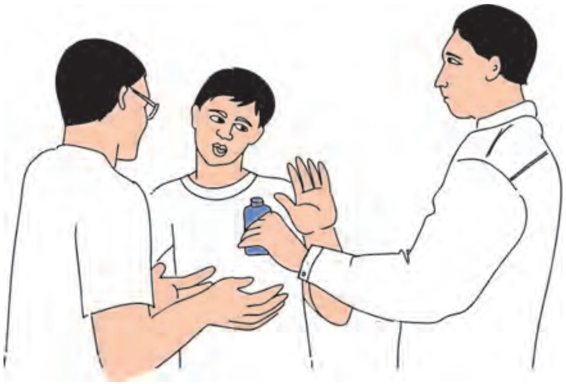
2. بي عزت ٿيڻ جو پيئر پريشر:

توهان کا ڳالهه نه ڪئي ته توهانکي چيڙائڻ، بي عزتي ڪرڻ. مثال توهان خاص قسم جا ڪپڙا نه پاتا ته توهانجا دوست / ساهيڙي توهانکي چيڙائيندا آهن.

3. سبب ڏيئي ڳالهه مڃائڻ جو پيئر پريشر:

توهانکي الڳ الڳ / غيرمناسب سبب ڏيئي پنهنجي ڳالهه مڃائڻ. جيئن توهان پنهنجي ڳالهه برابر اڳيان نه رکي سگهو.

مثال: توهانجا دوست توهانکي ڪڏهن ڪڏهن اسڪول نه وڃي فلم ڏسڻ يا ڪوڙ ڳالهائڻ سان ڪجهه نقصان نه ٿيڻ لاءِ مڃائيندا آهن.



4. مثال اڳيان رکي نااهيل پيئر پريشر:

توهانجا دوست ڪا ڳالهه ڪن ٿا توهانکي اها ڳالهه ڪرڻ لاءِ زور نٿا پرين ته به توهانکي به ائين ڪرڻ جي اڃا ٿئي ٿي.

مثال: توهانجي دوست انگريزي ڳالهائين ٿا. توهانکي انگريزي نه اچڻ تي گهٽتائي محسوس ٿئي ٿي.

مٿين پيئر پريشر جي مثالن مان سمجهه ۾ ايندو ته دوستن سان گڏ ڪي ڳالهيون اڃا نه هوندي به ڪرڻيون پون ٿيون. انکي ئي هم عمر وارن جو دٻاءُ چئجي ٿو.

6. سنگهرش متائڻ جا ڏاڪا:

- مينا کي وڏيڪ تعليم لاءِ پير واري شهر ۾ وڃڻو آهي جو ته اُتي گهربل ڪورس جا چڱا ڪاليج آهن.
- پر سندس پالڪ ان ڳالهه جي خلاف آهن. ڇو ته کين هنجي حفاظت جي چنتا آهي.
- مينا ڇا ڪري؟

ڏاڪو 1- بيهو، ويچار ڪريو:

گهرو ساهه کڻو. غصو، جهڳڙا نه ڪريو. غصي ۾ رستو نه نڪرندو آهي. ٿڌي دماغ سان، سوچڻ، ويچار ڪرڻ سان سنگهرش دوُر ٿيندو آهي. مينا پنهنجن پالڪن کي ٻئي شهر ۾ وڃڻ جا فائدا ٻڌائي ٿي. پوءِ به سندس پالڪ تيار نٿا ٿين. پر مينا جهڳڙو نٿي ڪري. اها ان حالت بابت وڌيڪ ويچار ڪري ٿي.

ڏاڪو 2 - لفظن ۾ پيش ڪريو:

سنگهرش لفظن ۾ لکو. مثال:

سنگهرش اهو آهي ته..... يا......

مينا پنهنجو سنگهرش هيٺئين نموني لکيو

سنگهرش اهو اهي ته ’مان اوچ تعليم لاءِ شهر ۾ وڃان ’يا‘ ’هتي ئي رهان‘

ڏاڪو 3- ٻين جو ٻڌو:

سامهون واري ماڻهوءَ جو چوڻ ٻڌو. ڪير صحيح، ڪير غلط ائين نه سوچيو ۽ تڪڙو رايو قائم نه ڪريو.

مينا شانتيءَ سان پنهنجي پالڪن جي ڳالهه ٻڌي. سندن ڳالهه سمجهڻ جي ڪوشش ڪئي ته کين ائين ڇو ٿو لڳي.

ڏاڪو 4: ٻنهي پاسن جي ’ضرورت‘ سمجهو:

ڪيترائي دفعا سامهون وارو ڪا ڳالهه ڪرڻ لاءِ چوندو آهي پر ان پنيان سندس ضرورت ويچار ٻيو هوندو آهي.انجي چوڻ کي نه ٻڌي سندس ’ضرورت‘ سمجهو. هيٺئين نموني لکو.

منهنجي ضرورت.....

سامهوُن واري / وارن جي ضرورت....

مينا لکيو....

منهنجي ضرورت آهي سُٺي تعليم، سندن ضرورت آهي منهنجي حفاظت.

> **ياد رکو:** سامهون واري جي ضرورت سمجهڻ لاءِ ’ڇو‘ اهو سوال پڇندا رهو. مثال پالڪن کي مينا کي ٻئي شهر ڇو نه موڪلڻو آهي؟

ڏاکو 5- اُپاوَ سوچو:

ٻنهي پاسن جي گهرج پوري ڪندڙ ڪهڙو وهنواري رستو آهي اهو ڳولهيو.
اهو رستو جيڪو ٻنهي کي راحت پهچائي.
مينا ويچار ڪيو تہ ٻنهي پاسن جي ضرورت ڪيئن پوري ٿيندي؟
اُپاءُ: مينا ٻئي شهر ۾ سکي سگهي ۽ سندس پالڪن کي هنجي حفاظت محسوُس ٿئي اهڙو ڪجهہ ڪري سگهبو ڇا؟

ڏاکو 6: پنهنجو مُدو ثابت ڪريو:

توهانجو ڳولهيل رستو ڪيئن صحيح آهي اِهو ثابت ڪرڻ لاءِ چاڻ گڏ ڪريو، ماهرن جو رايو وٺو، ائين اڳ ۾ ڪنهن ڪيو آهي ڇا اهو ڳولهيو.
مينا شهر ۾ پنهنجي مائٽن، دوست / ساهيڙين کي پنهنجي پالڪن سان ڳالهرائي ٿي. هنجي شهر مان ٻئي شهر ۾ ويل ماٺهن جي پنهنجي ماءُ پيءُ سان مُلاقات ڪرائي ٿي. ٻئي شهر ۾ ڇوڪرين لاءِ حفاظت وارن هاسٽل جي چاڻ گڏ ڪري ٿي. هوءَ پنهنجي پالڪن کي پنهنجي حفاظت جي خاطري ڪرائي ٿي.

اچو تہ سکيل استعمال ڪريون!

توهانجي سيني ڪان سُٺي دوست سگريٽ ڇڪڻ شروع ڪيو آهي. هنجي ڀلي لاءِ توهانکي لڳي ٿو تہ هوُ اهو بند ڪري. پر توهانکي ڊپ اهي تہ هوُ توهان ڪان، پري ٿي ويندو ۽ توهان هڪ سنو دوست وڃائي ڇڏيندا.

توهانجي دوستن / ساهيڙين توهانکي شاهي رستي (HighWay) تي سائيڪل ريس لڳائڻ لاءِ چيو آهي. توهانجي نہ چوڻ تي هوُ توهانکي ڏڪڻو / ڏڪڻي ڪري چيڙائين ٿا.

توهانکي دوست / ساهيڙيءَ جي جنم ڏينهن تي زور ڀري گهرايو ويو آهي. پر ٻئين ڏينهن توهانجو امتحان آهي ۽ توهانکي ان لاءِ اڀياس ڪرڻو آهي

توهانجي ڪلاس ۾ هڪ نئين ڇوڪري آئي آهي توهانجا دوست / ساهيڙيون هن سان مستي ڪرڻ جي يوجنا ناهين ٿا. توهانکي ان ۾ شامل ٿيڻ لاءِ چون ٿا. توهان ان ۾ شامل ٿيڻ نٿا چاهيو. توهان ڇا ڪندا؟

ڪلاس جي شاگردن کي گروهن ۾ ورهائي هرهڪ کي هڪ سنگهرش واري حالت تي ويچار ڪرڻ لاءِ چئو. ڪتاب ۾ ڏنل ڏاڪا واپرائي سنگهرش ڪيئن حل ڪري سگهبا ان بابت ڪين لکڻ لاءِ چئو. چرچا لاءِ ١٠ منٽ ڏيو. ڪين اپاون جو ناٽڪ ڪرڻ لاءِ چئو. پنهنجا واقعا بہ ڪٿي سگهن ٿا.

توهانکي راند ۾ خاص شوق آهي. ان ۾ توهانکي ڪريئر ڪرڻو آهي. توهانجي پالڪن جي راءِ ۾ توهان ذهين درجي ڪانپوءِ سائنس ڪٺو چو تہ ڪين لڳي ٿو تہ راندين ۾ گهٽو پئسو نہ ملندو آهي.

ويچار ڪرڻ جا مُدا

- جيڪڏهن توهانکي لڳي ٿو تہ سنگهرش متائڻ ۾ توهان کان غلطي ٿي آهي تہ جلد معافي وٺو.
- سامهون واري توهانجي ڳالهہ سمجهي ورتي تہ سندن شڪرگذاري مڃيو.
- مناسب وقت تي معافي يا شڪرگذاري ڪرڻ گهرجي، ان سان شخصيت ٺهجندي آهي.
- مسئلي جو مول سبب سمجهي الڳ الڳ رستا سوچي مناسب رستو واپرجي.
- جيئن ماڻهن وچ ۾ سنگهرش ٿيندو آهي تيئن ماڻهوءَ اندر بہ سنگهرش ٿيندا آهن.

مثال: اسان ايمانداريءَ جو پالن ڪندا آهيون. پر ڪن حالتن ۾ ايمانداريءَ سان هلڻ ڏکيو ٿي پوندو آهي. ان وقت اسانجي من ۾ سنگهرش هلندو آهي. انهن کي بہ منهن ڏيڻ جو هنر سکڻ گهرجي.

ملهہ ماپڻ

وزن 10%				
ڪسوٽي	بهترين (تمام سٺو)	ٺيڪ	غلط	مارڪون
ڪلاس جي ڪمن ۾ بهرو	باب ۾ ڏنل سڀ عملي ڪم اتساهہ سان ڪري ڪاپيءَ ۾ مناسب طريقي لکيا.	سڀ ڪم پورا ڪيا.	ٻين جي نقل ڪري لکيو.	
ڪتاب ۾ ڏنل ڏاکڻ وسيلي سنگهرش متائڻ	هرهڪ ڏاکو واپرائي تفصيليوار لکي ڏنل واقعي جو ون-ون طريقو ڳولهيو.	ڪجهہ ڏاکا ڇڏي ڏنا، اپاون جي چٽي سمجهاڻي نہ ڏيئي سگهڻ.	اپاو نہ ٻڌائي سگهڻ.	

مونکي تہ ائين لڳندو آهي تہ مان حسابن لاءِ ٺهيو ئي نہ آهيان. حساب سمجھڻ لاءِ جائي جم کان قابليت گهرجي. جيئن تو ۾ اها لياقت جائي جم کان آهي.
علم مثلث؟ مونکي چڱيءَ طرح ياد نہ آهي. ان کي گھڻو وقت گذري ويو.
ڏيرج، توکي بہ علم مثلث سمجھڻ ڏکيو لڳو ڇا؟
دوست ائين نہ آهي! منهنجي زندگيءَ ۾ بہ خراب ڏينهن آيا آهن. زمين تي لهڻ وقت ٽکر ٿيڻ، اڏڻ ۾ ناڪاميابي ملڻ، ڪڏهن ڪڏهن تہ مٿي تي بہ ڌڪ لڳا، ان وقت مونکي بہ ناڪاميابي محسوس ٿيڻ لڳي
ويجهڙائيءَ ۾ ان بابت سنشوڌن ٿيو آهي. توکي اهو ڄاڻڻ وڻندو؟
پر مان پوءِ خوب محنت ڪئي. ڪوبہ جائي جم کان ڏيرجوان نہ ٺهجندو آهي. ائين ٺهجڻو پوندو آهي.

7 واڌ لاءِ نهڪندڙ سوچ

پنهنجو لياقتون وڌائڻ...

LPFLC9

مقصد

(1) ڏِيکاريِ / هنر / لياقت ۾ سکيا رد عمل ۽ ايياس سان واڌ ٿئي ٿي. اهو بيان سمجهائڻ.

(2) 'واڌ لاءِ نهڪندڙ سوچ' Growth Mindset جو مطلب پنهنجن لفظن ۾ ٻڌائڻ

(3) 'ننڍي، مقرر سوچ' ۽ 'واڌ لاءِ نهڪندڙ سوچ' ۾ فرق سڃاڻي سگهڻ.

(4) روز جي واقعن کي 'واڌ جي نهڪندڙ سوچ' وسيلي جوڙجڪي رد عمل ڏيڻ.

(5) 'واڌ لاءِ نهڪندڙ سوچ' ڌيان ۾ رکي پنهنجين لياقتن ۾ سڌارو آڻڻ لاءِ عملي ڪم جو خاڪو Design ٺاهي سگهڻ.

(1) ٻڌيءَ ۽ لياقت بابت توهانکي ڇا ڄاڻ آهي؟

هيٺ ڪجھ بيان ڏنل آهن. انهن مان ڪي صحيح آهن ۽ ڪي غلط آهن. توهان پنهنجن آزمودن وسيلي ٻڌايو ته اهي صحيح آهن يا غلط.

- ٻڌي ورثي ۾ ملندي آهي.
- عمر موجب اُها وڌندي يا گهٽجندي نه آهي.

صحيح | غلط

- نواڻ پيدا ڪرڻ جي لياقت فقط ڄائي ڄم کان ملندي آهي.
- سياڻپ حاصل نه ڪري سگهبي آهي.

صحيح | غلط

- سياڻا ماڻهو ڪڏهن به ناڪامياب نه ٿيندا آهن.

صحيح | غلط

- ننڍپڻ ۾ ڪا ڳالهه برابر ڪرڻ نه اچڻ تي اها ڪڏهن به صحيح نه ٿيندي آهي.

صحيح | غلط

ڌيان ۾ رکو ته هتي ڪوبہ بيان صحيح نه آهي. هتي شاگردن جي جوابن تي ڪلاس ۾ چرچا ڪرائڻي آهي. شاگردن کي پنهنجي سمجهہ موجب جواب ڏيڻ ڏيو.

- سياڻن ماڻهن کي گهڻي محنت نه ڪرڻي پوندي آهي يا پاڻ ۾ سڌارو آڻڻ جي ضرورت نه پوندي آهي. هوُسياويڪ طور سڀ ڪجھ ڪري سگهندا آهن.

صحيح | غلط

- توهانکي ڪا ڳالهه سُٺي ايندي آهي ڇا يا هميشه قسمت سان ائين ٿيندو آهي.

صحيح | غلط

هينيون ڪھاڻيون سچيون آهن يا خيالي؟

(1) اسڪول جي باسڪيٽ بال ٽيم / گروپ ۾ هڪ ڇوڪري جي چونڊ نہ ٿي ڇو تہ هنجي راند ان درجي جي نہ هئي. پر پوءِ اهوئي ڇوڪرو انٽرراشٽريہ سطح تي باسڪيٽ بال جو مشهور رانديگر ٿيو.

(2) جنهن ڇوڪري کي اهو چئي ناڪاريو ويو تہ اُن ۾ ڪابہ نواڻ شڪتي ۽ خيالي شڪتي نہ آهي اهو ئي ماڻهو اڳتي هلي هڪ ڪامياب ڪارٽونسٽ ٿيو.

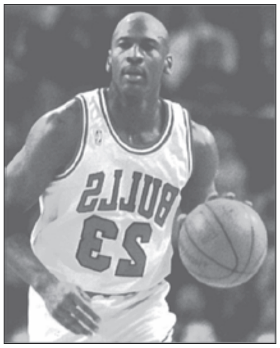
(3) جنهن ڇوڪريءَ حادثي ۾ هڪ پير وڃائي ڇڏيو ان اڳتي هلي مائونٽ ايوريسٽ تي چڙهائي ڪئي.

(4) جنهن ڇوڪري کي ماسترن مورک ڪيو اهو اڳتي هلي هڪ وڏو سائنسدان ٿيو.

ها اهي سچيون ڪھاڻيون آهن! انهن ڪھاڻين جا شخص

چرچا ڪريو:

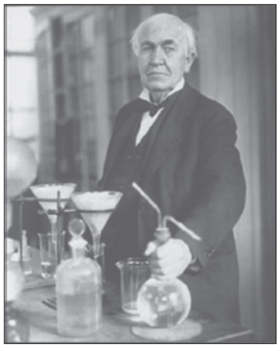
- انهن ماڻهن پنهنجي زندگيءَ ۾ اها ڪاميابي ڪيئن حاصل ڪئي هوندي؟
- اسان کي ٻڌي، لياقتون جنم کان ئي ملنديون آهي ڇا؟
- ٻڌي يا لياقتون ڪنهن بہ عمر ۾ وڌائي سگھجن ٿيون ڇا؟ ڪيئن؟
- نئين ڳالھ ڪنهن بہ عمر ۾ سکي سگھجي ٿي ڇا؟



1. مائڪل جارڊن: دنيا جي مهان باسڪيٽ بال رانديگرن مان هڪ.

2. والٽ ڊسني: مکي مائوس ۽ ڊونالڊڊڪ ٺاهيندڙ

3. ارونما سنها: هڪ عورت جنهن مائونٽ ايوريسٽ تي چڙهائي ڪئي ۽ يوروپ، آفريڪا جون اوچيون چوٽيون هتراڊو پير وسيلي چڙهيون.



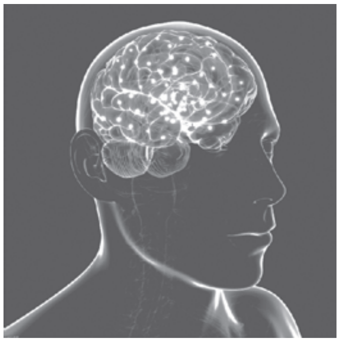
4. ٿامس ايڊيسن: نہ رڳو بجلي بلب جي کوجنا ڪئي پر پوءِ انيڪ کوجنائون ڪيون. هُن وٽ ١٠٠٠ پيٽينٽ هئا.

2. ڪابہ نئين ڳالھ اسان ڪيئن سکندا آهيون؟

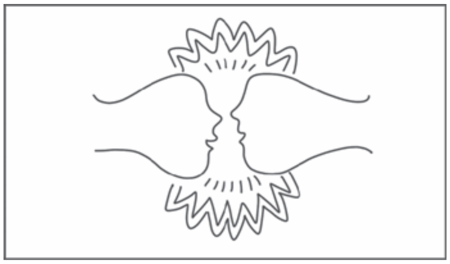
سيني مکيہ بدني ڪريائن ۾ دماغ مدد ڪري ٿو. بدن جي سيني عضون کي نياپا پهچائڻ جي ذميواري دماغ جي هوندي آهي. انهن عضون وٽان آيل جواب حاصل ڪرڻ بہ دماغ جو ڪم آهي.
سکڻ جو ڪم بہ دماغ وسيلي ٿيندو آهي. نيون ڳالهيون دماغ سبب ممڪن ٿيندو آهي. نين ڳالهين جي سکڻ جي ترتيب دماغ ۾ ڪيئن ٿيندي آهي اچو اهو سمجھون.

پڙهو ۽ سمجهو:

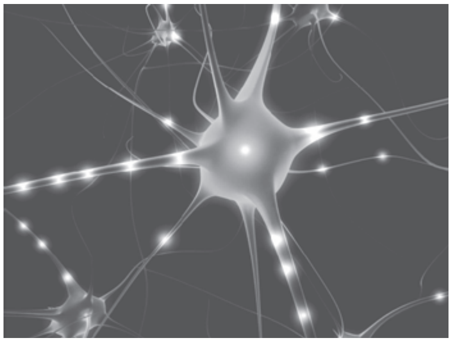
تنتي جُزا:



- اسانجو تنتي سرشتو بيشمار تنتي جزن سان ٺهيل آهي. دماغ ۽ سڄي شرير ۾ تنتي جُزن جو جار پکڙيل آهي.
- اسانکي جڏهن ڪوبہ احساس ٿئي ٿو تہ تنتي جُزن مان بجليءَ ڌارا جي وهڪ ٿئي ٿي. هڪ تنتي جزي کان ٻئي تنتي جزي ڏانهن ڪجھ ڪيميائي پدارٿن وسيلي بجلي ڌارا وهي ٿي.
- سکڻ يعنيٰ بجلي ڌارا جي وهڪ مان تنتي جزن ۾ جوڙ ٺهڻ.



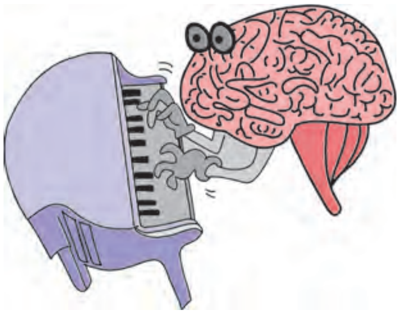
تنتي جُزن جا جوڙ:
ٻن تنتي جزن وچ ۾ وڇوٽي (Synapse)



- ٻن تنتي جُزن وچ ۾ جڳھ ڪجھ وڇوٽي هوندي آهي انکي (Synapse) چوندا آهن.
- بجلي ڌارا جو (Synapse) مان وهڻ ڪانسواءِ اسانکي ڪوبہ احساس، سکيا نٿي ملي.
- ٽڪرن تي جيئن متي، گاهہ هوندو آهي ۽ ماڻهن، جانورن جي هلڻ چلڻ سان پيچرا ٺهندا آهن تيئن ئي تنتي جزن مان بجلي ڌارا ڪيميائي پدارٿن دواران وهڻ سان جزن جا جوڙ ٺهندا آهن. دماغ ۾ بہ جزن جا پيچرا رستا ٺهندا آهن.

- پيچرا ٺهڻ وقت شروعات ۾ ٿوري ڏکيائي ٿيندي آهي. نئين ڳالھ سکڻ وقت بہ اسانکي شروعات ۾ محنت ڪرڻي پوندي آهي. ايپاس سان اهي پيچرا (جوڙ) ٺهڻ ڪانپوءِ اسان چوندا آهيون تہ اسان اها ڳالھ سکياسين. ايپاس سان اسان ۾ اهو هنر اَچي ٿو.

3. دماغ جي سنشودن مان ڇا ثابت ٿيو آهي؟



سنشوڌن I :

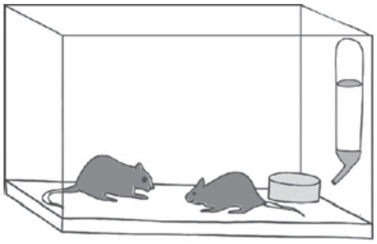
بيت لکڻ، حساب حل ڪرڻ، راند کيڏڻ، ساز وڄائڻ وغيره وري وري ڪرڻ سان تنتي جزن مان بجلي ڌارا وهڻ سان پڪا جوڙ ٺهندا آهن.

مطلب - ايياس سان انيڪ نيون ڳالهيون ۽ هنر حاصل ڪري سگهندا آهيون.

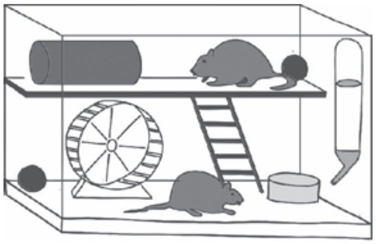
سنشوڌن:II

هن سنشوڌن ۾ هڪ پڃري ۾ فقط کاڌو پاڻي رکيل ۽ ٻئي پڃري ۾ کاڌي پاڻيءَ کانسواءِ الڳ الڳ رانديڪا، ڳجهارتون وغيره رکيل هيون. ٻنهي پڃري ۾ ڪوئا رکي انهن کي وڏو ڪيو. ٻئي پڃري جي ڪوئن ۾ تنتي جزن جا وڌيڪ جوڙ ڏسڻ ۾ آيا. اهي وڏي عمر وارن ڪوئن ۾ به ڏسڻ آيو.

مطلب - اسان نيون ڳالهيون سکڻ لاءِ تيار آهيون ته ڪنهن به عمر ۾ اِهي سکي سگهون ٿا.



پڃرو - 1



پڃرو - 2

توهان ڪڏهن ڪسرت ڪئي آهي ڇا؟
ڊوڙڻ، وزن کڻڻ، وڻ تي چڙهڻ، راند ڪرڻ وغيره.
ڪسرت ڪرڻ سان ڇا ٿيندو آهي؟ پهريون دفعو ڏکيو لڳندو آهي ڇا؟ مشڪل ۾ سؤُر ٿيندو آهي ڇا؟
وقت گذرندي سؤُر گهٽ ٿي توهان پاڻ کي طاقتور محسوس ڪندا آهيو ڇا؟ توهان وري ڪسرت ڪريو. ان دفعي سؤلو لڳو ڇا؟
سؤُر ٿيڻ ڪري جيڪڏهن توهان پهرئين دفعي ۾ ئي ڪسرت ڪرڻ بند ڪري ڇڏيو ا   ڇا ٿئي ها؟

ويچار ڪرڻ جا مُدا:

اسانجو دماغ، مشڪن وانگر هوندو اهي. ڪسرت سان اسان مشڪون مضبوط بڻائيندا آهيون. ساڳيءَ طرح للڪار ڏيندڙ ڪم ڪرڻ، سکندو رهڻ، اييّاس ڪرڻ، رد عمل ڪرڻ سان اسانجو دماغ به مضبوط ٿيندو آهي.

4. سکڻ ۽ سڌارا آڻڻ ۾ رُڪاوٽون

مانسڪتا (سوچ)

هيٺ ڏنل ٻن واقعن جي پيٽ ڪريو.

چرچا ڪريو:
ٻنهي واقعن ۾ پالڪن جو رد عمل جاچيو. انهن ۾ فرق آهي ڇا؟ ها تہ ڪهڙو ڪين پڪ ڪيئن ٿي تہ ٻار هلڻ سگهندو؟

ٻار هلڻ جي ڪوشش ڪري ٿو، ڪري ٿو، وري اُٿي ٿو، وري هلڻ جي ڪوشش ڪري ٿو، وري ڪري ٿو. ائين وري وري ٿئي ٿو. ان بابت توهان هيٺين مان ڪهڙو بيان چوندا؟

(1) ٻار هلڻ سکي ٿو.

(2) ٻار کي هلڻ بلڪل نٿو اچي.

ٻار حسابن ۾ ڪالڪ سمجهڻ جي ڪوشش ڪري ٿو پر ٽيسٽ ۾ هنکي مارڪون گهٽ ملن ٿيون. هُو وري ڪوشش ڪري ٿو پر وري مارڪون گهٽ ملن ٿيون. ان واقعي بابت هيٺين مان ڪهڙو بيان توهانجي من ۾ آيو؟

(1) ٻار حسابن ۾ ڪالڪ سمجهي رهيو آهي.

(2) ٻار کي حسابن جا ڪالڪ بلڪل نٿا اچن.

اچو تہ پيٽ ڪريون.

ريوتي ٻڌايوان ڇوڪري آهي. انکري پالڪ ۽ ماستر هنجي هميشهہ تعريف ڪندا آهن.

- ڏهين درجي ۾ سنيون مارڪون حاصل ڪري ريوتيءَ سُٺي ڪاليج ۾ ويئي.
- اُتي هن ٻاڻ کان هوشيار گهڻائي شاگرد ڏٺا ۽ ٻاڻ کي ڪمزور سمجهڻ لڳي.
- هُن بين جي ڪلڻ جي ڊپ کان سوال پڇڻ بند ڪيا.
- هنکي امتحان جو ڊپ ستائڻ لڳو.
- سنيون مارڪون حاصل ٿيندڙ شاگردن کان هنکي ساڙ ٿيڻ لڳو.
- امتحان ۾ گهٽ مارڪون ملڻ تي هُن ۾ نراشا اچي ويئي.

ريما کي اسڪوُل ۾ هميشهہ سنيون مارڪون ملنديون آهن. پر هنجا پالڪ ۽ ماستر هنجي ٻڌ سياڻپ کان وڌيڪ محنت جي تعريف ڪندا آهن.

- ماسترن ۽ پالڪن هنکي دماغي سنشوڌن بابت ڄاڻ ڏني تہ دماغ کي للڪار وارا ڪم ڏيڻ سان ٻڌي وڌي ٿي.
- هنکي 11 درجي جو اپياسڪرم ڏکيو لڳو.
- پر ڪيس ڄاڻ هئي تہ سکيا، اپياس ۽ رد عمل سان لياقت وڌي ٿي.
- هوءَ چڱا سوال پڇڻ لڳي، للڪار وارا سوال حل ڪرڻ لڳي انکري ڪيس 11 درجي ۾ سنيون مارڪون مليون.

چرچا ڪريو:

ڏنل مثال ڪلاس ۾ پڙهي ٻڌايو. هيٺين سوالن تي چرچا ڪريو. ريما ۽ ريوتيءَ جي سوچ ۾ ڪهڙو فرق هو؟ ريوتيءَ کي امتحان جو ڊپ ڇو ٿيئ پيو؟

11 جو اڀياس ڪرم ڏکيو هئڻ ڪانپوءِ بہ ريما کي امتحان جو ڊپ ڇو نہ پيو لڳي؟

ويچار ڪرڻ جا مُدا:

- مانسڪتا - مانسڪتا يعني انسان جي سوچ يا نظريو.
- ماڻھوءَ جي پنھنجي لياقت، ٻڌي، سياڻپ بابت مقرر سوچ سڏارا آڏٺ ۾ رڪاوٽ آڻي ٿي.
- ٻڌي، لياقت جائي ڄم کان ملنديون آهن ۽ اسٿر هونديون آهن اهڙي ريوتيءَ جي وشواس کي 'ننڍي مقرر سوچ' Fixed Mindset چئبو آهي.
- ٻڌي، لياقت کي محنت ڪري وڌائي سگھجي ٿو، ريما جي اهڙي وشواس کي واڌ لاءِ نھڪندڙ سوچ چئبو آهي.

واڌ لاءِ نھڪندڙ سوچ (Growth Mindset)

واڌا لاءِ نھڪندڙ سوچ اهو ويچار سٽئنفورڊ يونيورسٽيءَ جي منو وگيان جي استري پروفيسر ڪئرل ڊويڪ اڳيان رکي. ڪئرل پنھنجي سنشوڌن وسيلي ثابت ڪيو تہ جيڪي وديارٿي خوب محنت ڪري پنھنجي لياقت / ٻڌي وڌائڻ ۾ وشواس رکن ٿا، انھن ۾ رڪاوٽون پار ڪرڻ ۽ پاڻ سڏارا آڏٺ جي وڌ ۾ وڌ لياقت ٿئي ٿي.

هيٺئين خاڪي ۾ ننڍي مقرر سوچ ۽ واڌ لاءِ نھڪندڙ سوچ جي ماڻھن جون خاصيتون ڏنل آهن. انھن ۾ فرق سمجھو.

ماڻھن جون خاصيتون	ننڍي مقرر سوچ	واڌ لاءِ نھڪندڙ سوچ
سوچ	ٻڌي جنم کان اسٿر هوندي آهي.	ٻڌي وڌائي سگھجي ٿي.
سوچ جو نتيجو	پنھنجي سياڻپ ڏيکارڻ جي ڪوشش هوندي آهي.	هميشھ سکڻ جي اڇا هوندي آهي
للڪارن ڏانھن نظريو	للڪارون ٽارڻ جي ڪوشش هوندي آهي.	للڪارون قبول ڪرڻ وڻندو آهي.
رڪاوٽون اچڻ تي	ڪنيل ڪم جلد ڇڏي ڏيندا آهن.	لڳن سان رستو ڪڍي اڳتي وڌندا آهن.
ڪوشش ڪرڻ ڏانھن نظريو	ڪوشش ڪرڻ بيڪار آهي ائين مڃڻ.	ڪوشش کي ڪنھن ڳالھ تي ظابطو پائڻ جو رستو مڃيندا آهن.
ٽوڪ ڏانھن نظريو	ڪاراتي پر نفي ٽوڪ کي نظرانداز ڪندا آهن.	ٽوڪ مان سکندا آهن.
ٻين جي ڪاميابيءَ سان	ڊپ يا ساڙ ٿيندو آهي.	ان مان سکندا آهن، اتساهت ٿيندا آهن.

5. واڌ لاءِ ٺهڪندڙ سوچ ڌارڻ:

ڪجھ حالتن ۾ هرهڪ ماڻھو نندي مقرر سوچ وسيلي ويچار ڪندو آهي. هيٺيان بيان پڙهي ٻڌايو تہ توهان نندي مقرر سوچ سان ويچار ڪڏهن ڪندا آهيو؟ اهي بيان واڌ لاءِ ٺهڪندڙ سوچ ۾ بدلايو.

نندي مقرر سوچ

- مان اهو سٺي نموني نہ ڪري سگھندو آهيان.
- هيءُ ڪم مان ہين کان سٺو ڪندو آهيان.
- مُنهنجو دوست / ساهيڙي ڏاڍي هوشيار آهي. مان اهڙو تي نہ سگھندس.
- مونکي للڪارون نہ وڻنديون آهن.
- ناڪامياب ٿيڻ تي مونکي ڪُجھ سٺو نہ ايندو آهي.
- منهنجو دماغ حسابن لاءِ نہ آهي ۽ اهي مونکي ڪڏهن بہ نہ ايندا.
- مان ناڪامياب ٿيس تہ سڀ ڪُجھ ختم تي ويندو.
- مونکي چئو تہ مان هوشيار آهيان.
- ٻئي جي ڪامياب ٿيڻ تي مونکي ڊپ ٿيندو آهي.

واڌ لاءِ ٺهڪندڙ سوچ

- اهو ڪم سُٺي نموني ٿيڻ لاءِ مان ڇا ڪريان؟
- اهو ڪم مان بهتر ڪري سگھندس.
- منهنجا دوست / ساهيڙيون الڳ ڪيئن آهن اهو ٻُولهي مان پاڻ ۾ تبديل آڻيندس.
- مونکي للڪارون وڻنديون آهن.
- ناڪامياب ٿيڻ تي مان پنهنجين غلطين مان سکندو آهيان.
- مان پنهنجي دماغ کي حسابن جي سکيا ڏيندس.
- ڪاميابيءَ لاءِ مونکي ٻيو رستو اپنائڻ گھرجي.
- مونکي چئو تہ مان خوب محنت ڪندو آهيان.
- ٻئي جي ڪاميابيءَ مان سکندو آهيان.

واڌ لاءِ ٺهڪندڙ سوچ حاصل ڪرڻ لاءِ سؤلا ڏاڪا

1. پنهنجين لياقتن ۽ ٻڌيءَ کي توهان وڌائي سگھو ٿا اهو وشواس رکو.
2. محنت ڪريو.
3. ضرورت وقت مدد وٺو.
4. وڌيون للڪارون قبوُل ڪريو.

اچو تہ سکيل ڳالھين کي واپرايون

1. چرچا ڪريو.

هيٺ ڪجھہ واقعا ڏنل آهن. گروھہ ٺاهيو ۽ انھن واقعن ۾ ماڻھو واڌ لاءِ نھڪندڙ سوچ موجب ڪيئن هلندو ان بابت چرچا ڪريو.

ڪلاس ۾ ٽيسٽ سيريز ورتي ويئي. هرھڪ ٽيسٽ ۾ توھانکي گھٽ مارڪون مليون. توھانجي دوست / ساهيڙيءَ کي انھن ۾ سٺيون مارڪون مليون آهن.

ھڪ ٽيم راند ڪرڻ لاءِ توھان نئين ٽيم ۾ شامل ٿيا آهيو. توھان ڏٺو تہ راند ڪرڻ لاءِ هنرن ۾ توھان پنٺي پئجي رهيا آهيو. ٽيم جي ٻين رانديگرن جيترو توھان سٺو نٿا ڪيڏو.

توھان اسڪول ۾ سٺي تقرير ڏيندا آهيون. توھانجي ماسٽر توھانکي اسڪولن جي تقرير چٽاڀيٽي ۾ ڀھرو ونڻ لاءِ چيو آهي. پر توھانکي لڳي ٿو تہ توھان ان ۾ اول نہ ايندا.

توھانکي وڳيان وشيہ سکڻ ڏکيو لڳندو آهي. توھان اھو سکڻ لاءِ من لڳائي وڌيڪ وقت ڏيئي رهيا آهيو. وقت وڌائي بہ ڪاميابي نٿي ملي.

توھان ھڪ بيت لکيو. توھانکي اھو بھتر لڳي ٿو. پر ماستر کي ڏيکارڻ ڪانپوءِ ھُن بيت ۾ چڱيون غلطيون توھانکي ٻڌايون.

2. ملاقات (انٽرويوُ)

اهڙي شخص بابت سوچو جنھن ۾ شروعات ۾ هنر يا لياقتون نہ هيوُن پر هن اُهي پوءِ وڌايوُن. اھو شخص توھانجو دوست / ساهيڙي، پالڪ، مائٽ يا ٻيو ڪو مشھور ماڻھو ڪوبہ ٿي سگھي ٿو. ان شخص بابت وڌ ۾ وڌ ڄاڻ حاصل ڪرڻ جي ڪوشش ڪريو. ممڪن ھُجي تہ ملاقات دوران ۽ گڏ ڪيل ڄاڻ وسيلي هيٺين سوالن جا جواب ڏيندڙ احوال ٺاهيو.

- اُن شخص ڪھڙن واقعن ۾ وڌ ۾ وڌ پاڻ پتوڙيو آهي؟
- ھُن ڪھڙين للڪارن کي منھن ڏنو؟

3. پنھنجي وڌ ۾ وڌ ويجھو دوست/ساهيڙيءَ کي خط لکو.

اهڙو ڪو ڪيتر ڳولھيو جنھن ۾ توھانجو سُٺو ڪم نہ ٿيندو آهي - ان ۾ توھانکي گھٽتائي محسوس ٿيندي آهي ۽ ان ۾ سڌارو ڪرڻ جي ضرورت آهي. ان لاءِ ڪريائن جي رٿا جو خاڪو ٺاهيو. (مثال پڙهائيءَ جو ٽائيم ٽيبل) توھانجي گھري دوست / ساهيڙيءَ کي ان خاڪي جي ڄاڻ ذريعي ڏيو. ۽ ٻڌايو تہ توھان پنھنجي واڌ لاءِ نھڪندڙ سوچ ڪيئن وڌائي رهيا آهيو؟ اھو ڪاپيءَ ۾ لکو.

ملھ ماپڻ

وزن 10%				
ڪسوٽي	بھترين (تمام سٺو)	ٺيڪ	غلط	مارڪون
مشغولين ۾ ڀرو	سڀ عملي ڪم ساندھ ڪرياوان رھي ڀرو وٺي پورا ڪيا. باب جا سڀ ڪم پورا ڪيا.	سڀ عملي ڪم پورا ڪيا.	جواب ٻين مان ڏسي لکيا.	
سکيل ڳالھين جو اپيوگ ڪرڻ	باب ۾ سمجھايل ويچارن مان ٻن ڪان وڌيڪ ويچار اپيوگ ۾ آندا.	باب ۾ سمجھايل ويچارن مان گھٽ ۾ گھٽ ھڪ اپيوگ ۾ آندو.	ڪوبہ عملي ڪم پورو نہ ڪيو.	
پڪي دوست / ساھيڙيءَ کي خط لکو. ان ڳالھ جو اپيوگ	باب ۾ سمجھايل ويچارن مان ٻن ڪان وڌيڪ اپيوگ ۾ آندا.	باب ۾ سمجھايل ويچارن مان گھٽ ۾ گھٽ ھڪ اپيوگ ۾ آندو	ڪجھ بہ نہ ڪيو.	

خوب ڪوشش يا ڇئجي تہ خوب غلطيون ڪري ڏنڏو ڪرڻ جي سڀني طريقن جو مان اُپيوگہ ڪيو.
اڄ اسانکي اسڪوُل ۾ ڪريئر بابت پڇيو ويو. پر مونکي ڇا ڪرڻو آهي ان بابت ڪجھہ سمجھہ ۾ نہ ايندو آهي. تون پنھنجو ڪريئر ڪيئن چونڊيو. ڏيرڄ؟
مان سڀ ڪجھہ ڪري ڏٺو، آفيس ۾ ڪمپيوٽر هلائڻ، شيون وڪڻڻ، (ڀاڄيون، فلمن جون ٽڪيٽون) مونکي لڳندو هو ڪريئر يعنيٖ فقط پئسا ڪمائڻ.
پر پوءِ مونکي سمجھہ ۾ آيو تہ مان انھن ڪمن لاءِ نہ ٺھيو آهيان. مون ۾ ڪجھہ الڳہ ڳالھہ هئي. مونکي لڳندو آهي تہ اسان جو هڪ اَندريون آواز هوندو آهي. اَسانکي فقط انکي ڏيان ڏيئي ٻڌڻو هوندو آهي. ۽ انکي ساٿ ڏيڻو پوندو آهي.

8 ڪريئر

من جو آواز پڌڻ....

مقصد:

(1) ڪريئر لفظ جي سمجهاڻي ۽ اهميت پنهنجن لفظن ۾ ٻڌائي سگهڻ.
(2) پنهنجي پسند، لياقت ۽ اڳيان ايندڙ موقعا سڃاڻڻ.
(3) ’ڪريئر مئچڪ فريم ورڪ‘ جو اُپيوگ ڪري پنهنجي لاءِ مناسب ڪريئر جو کيتر چونڊڻ.
(4) ڏهين درجي ڪانپوءِ پسند جي ستن کيترن کي درجو ڏيڻ.
(5) پنهنجي لاءِ مناسب لڳندڙ ڪريئر جي موقعن ۽ للڪارن جو ملهه ماپڻ

1. توهانجي نظر ۾ ڪريئر جو مطلب ڇا آهي؟

• ڪريئر خوب پئسا ڪمائڻ جو وسيلو آهي.

ها ☐ نه ☐

• ڪريئر يعني صبح کان شام تائين ڪرڻ جو ڪم.

ها ☐ نه ☐

• ڪريئر مطلب مشهور ۽ ڪامياب ٿيڻ.

ها ☐ نه ☐

هرهڪ جملو پڙهو ۽ شاگردن کان ها يا نه ۾ جواب وٺو. شاگردن جي ڪريئر بابت ويچارن تي ڪلاس ۾ چرچا ڪريو.

2. ڪريئر معني؟

ڪريئر مطلب زندگيءَ ۾ آنند ۽ خوبين جي چؤطرف ترقي.

آنند	+	خوبيون	=	چؤطرف ترقي
آنند يعني ڪا پسند واري ڳالهه ڪرڻ سان ملندڙ راحت.		پسنديءَ واري کيتر ۾ بهترين ٿيڻ لاءِ توهان اندر هوندڙ مول لياقت يا ضروري لياقت وڌائڻ انکي خوبيون چئجي ٿو.		چؤطرف ترقي پئسو، عزت من جي راحت، مشهوري وغيره روپُ ۾ ڏسجي ٿي.

جڏهن ڪو شخص پنهنجي پسنديءَ جي کيتر ۾ ڪم ڪندو آهي ۽ خوبين وارو ڪم ڪرڻ لاءِ هن ۾ لياقت هوندي آهي ۽ هوُ انهن لياقتن کي لڳن سان وڌائيندو آهي تڏهن هنجي چؤطرف ترقي ٿيندي آهي. انکي ئي ڪريئر ٺاهڻ چئبو آهي.

مثال: سچن ٽينڊلڪر ڪرڪيٽ جو ڪريئر چونڊيو.

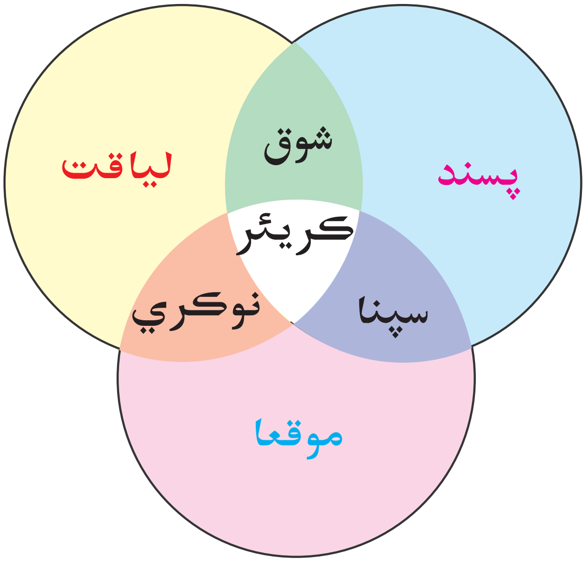
ڇو؟ ڇو ته هنڪي ڪرڪيٽ کيڏڻ ۾ مزو ايندو هو، ان ۾ هو خوب محنت ڪندو هو ۽ هو ڪرڪيٽ ڪُني کيڏندو به هو. ڪرڪيٽ ۾ آنند وٺندي، پنهنجون خوبيون وڌائيندي، هن ڪرڪيٽ کيتر ۾ پنهنجو نالو ڪيدايو. پنهنجي پسند ۽ لياقت جي زور تي هن پنهنجي چوطرف ترقي ڪئي.

ڪلاس کي پنجن گروهن ۾ ورهايو. هرهڪ ٽن شخصن جا نالا ياد ڪري جن ڪريئر ٺاهيو آهي. اهي ڪنهن به کيتر ۾ ٿي سگهن ٿا. انهن شخصن ۾ پسندگي، لياقت ۽ موقعا ڪيئن گڏيا ٿيا، ان بابت چرچا ڪرڻ لاءِ چئو.

3. ڪريئر مئچڪ فريم ورڪ

پسند: يعني ڪابه ڳالهه جيڪا توهانکي ڪرڻ وڻندي آهي ۽ ان ۾ توهانکي مزو ايندو آهي. کيتري به دير توهان اها ڪري سگهندا آهيو. ان ۾ وقت جي خبر ئي نه پوندي آهي. پسند بلڪل خانگي ۽ شخص جي پنهنجي ڳالهه آهي.

لياقت: يعني ڪو ڪم ڪرڻ جي ڄاڻ، هنر ۽ شڪتي لياقت ورثي ۾ ملندي آهي يا پوءِ سکيا، ابھياس ۽ رد عمل وسيلي وقت گذرندي حاصل ڪري سگھبي آهي. ڪوبه شخص پنهنجي پسند جي کيتر ۾ محنت ڪري لياقت وڌائڻ جي اڇا رکندو آهي.



موقعا: يعني سماج وٽان ايندڙ گُهر يا سماج جي ضرورت، جيڪا پوري ٿيڻ تي سماج ان لاءِ پئسا ڏيڻ لاءِ تيار هوندو آهي. سماج جي اها ضرورت يا گُهر ئي نوڪري يا ڌنڌي جا موقعا ميسر ڪري ڏئي ٿو.

ڪريئر مئچڪ فريم ورڪ يعني اهي ٽئي ڳالهيون گڏ ٿيڻ. ان مان هڪ به ڳالهه پاسيري ڪئي ته بچندو آهي توهانجو سپنو، نوڪري يا شوق. ڪريئر ٺاهڻ لاءِ سپنو، نوڪري، شوق ۽ ڪريئر وچ ۾ فرق جي ڄاڻ هئڻ گهرجي.

ويچار ڪرڻ جا مُدا:

- هميشھ ياد رکو - توهان خاص آهيو. توهانجو ڪريئر مئجڪ فريم ورڪ بہ خاص آهي.
- توهانجو ڪريئر مئجڪ فريم ورڪ توهانجي دوستن / ساهيڙين، پائرن يا ٻيو ڪنهن بہ شخص وانگر نہ ٿيندو. انڪري توهانکي پنهنجو خود جو ڪريئر مئجڪ فريم ورڪ ٺاهڻو آهي.

4. سپنو، شوق، نوڪري ۽ ڪريئر ۾ فرق سمجهڻ.

(الف) لياقت - موقعو + پسند = سپنو

پسند - ’الف‘ کي اداڪار ٿيڻو آهي.

لياقت - ’الف‘ بلڪل سُست، لَڄارو آهي. هنکي سُٺي اداڪاري نہ ايندي اهي.

موقعا - اداڪارن کي پئسو ڪمائڻ جا خوب موقعا ميسر آهن.

لياقت نہ هئڻ سبب سنو اداڪار ٿيڻ ’الف‘ جو سپنو ئي رهندو.

(ب) موقعا - لياقت + پسند = شوق

پسند - ’ب‘ کي ڪتاب پڙهڻ وڻندو آهي.

لياقت - ’ب‘ روز ١٠٠ صفحا پڙهندي آهي.

موقعا - فقط ڪتاب پڙهي پئسا ڪمائڻ جو ڪوبہ موقعو نہ آهي.

موقعا نہ هئڻ سبب ’ب‘ لاءِ ڪتاب پڙهڻ هڪ شوق (Hobby) ئي رهندو، جيستائين ان ۾ ڪنهن تعليم جو جوڙ نٿو ملي.

(پ) شوق - موقعا + لياقت = نوڪري

پسند - ’ب‘ کي حساب ۽ سائنس وڻندا آهن.

لياقت - ’ب‘ سنگيت گهراڻي سان تعلق رکي ٿو.

هن ۾ ڳائڻ جو قدرتي ڏانءُ آهي.

موقعا - سنن ڳائڪن کي پئسا ڪمائڻ جا خوب موقعا مؤجود آهن.

پسند نہ هئڻ سبب ’ب‘ ڳائڪ نهڻ کانپوءِ بہ اڇا نہ هئڻ سبب پئسا ڪمائڻ لاءِ نوڪري ئي ڪندو.

(پ) پسند + شوق + لياقت = ڪريئر

پسند - ’پ‘ کي دوست / ساهيڙيءَ جي کيت ۾ ڪم ڪرڻ وڻندو آهي. کيتيءَ بابت ڄاڻڻ لاءِ هوءَ وقت ڏيڻ لاءِ تيار آهي.

لياقت - ’پ‘ فلمن بابت ۽ مشيني کيتيءَ نسبت سنشوڌن ڪيو آهي. ’پ‘ اُن ۾ به ڪم ڪري سگهندي آهي.

موقعا - کيتيءَ جي کيتر ۾ نوان سنشوڌن ۽ ڪوجنائون ڪرڻ لاءِ خوب موقعا آهن.

يعني ’پ‘جا پسند، لياقت ۽ موقعا گڏ ٿيا آهن. ان ڪري هوءَ کيتيءَ جي کيتر ۾ سُٺو ڪريئر ٺاهيندي.

5. ڪير ٺاهيندو من مطابق ڪريئر؟

هيٺين واقعن جو اڀياس ڪري پڇيل سوالن جا جواب پنهنجن لفظن ۾ لکو. شائنا جا پالڪ ڊاڪٽر آهن. اؤرنگاباد ۾ سندن پنهنجي اسپتال آهي. شائنا جي ماءُ جي اڇا آهي ته هوءَ ڊاڪٽر بڻجي. هُن جا ماءُ پيءُ ان لاءِ تعليم تي خرچ ڪرڻ لاءِ تيار آهن. پر شائنا کي پينٽنگ ڪرڻ وڻندي آهي. هوءَ سُٺي پينٽنگ ڪرڻ ڄاڻيندي آهي، هوءَ ڪلاس جا ڪلاس اسڪيچنگ ۽ پئنٽنگ مزي سان ڪري سگهندي آهي. هنکي اسپتال وڃڻ نه وڻندو آهي.

- شائنا سُٺي ڊاڪٽر بڻجي سگهندي ڇا؟
- سُٺي ڊاڪٽر ٿيڻ لاءِ هن ڏانهن ڪهڙيون ڳالهيون نهڪندڙ آهن؟
- هوءَ شايد سٺي ڊاڪٽر نه بڻجي سگهندي اهو ڪهڙين ڳالهين مان لڳي ٿو؟

منيش کي ڪرڪيٽر ٿيڻو آهي. سچن تينڊلڪر هنجو آدرش آهي. هنجو سپنو آهي سچن تينڊلڪر وانگر بڻجڻ. پر ڪجهه بدني تڪليف سبب هوُ گهڻو وقت اُس ۾ نه رهي سگهندو آهي.

- منيش سُٺو ڪرڪيٽر بڻجي سگهندو؟
- هوُ ڪرڪيٽر بڻجي سگهي ان لاءِ هن ۾ ڪهڙيون ڳالهيون آهن؟
- هوُ شايد سُٺو ڪرڪيٽر نه بڻجي سگهندو اهو ڇا مان ٿو لڳي؟

عليءَ کي ماستر بڻجڻو آهي. هُن جا ماءُ پيءُ ماستر آهن. هوُ عليءَ کي ان لاءِ پنيرائي ڪندا آهن. علي سُنو شاگرد آهي ۽ امتحان لاءِ سنيون مارڪون ڪڍندو آهي. هُنجي دوستن کي لڳندو آهي تہ علي ۾ پاڙهڻ جو ڏانءُ آهي. عليءَ کي ٻارن سان وقت گذارڻ ۾ آنند ايندو آهي. علي ڪالونيءَ جي ننڍن ٻارن کي سيڪاريندو آهي.

- علي سُنو ماستر بڻجي سگهندو؟
- سُنو ماستر بڻجڻ لاءِ عليءَ لاءِ ڪهڙيون ڳالهيون نهڪندڙ آهن؟
- علي شايد سُنو ماستر نہ بڻجي سگهندو ائين توهانکي لڳي ٿو ڇا؟

6. پنهنجي پسند بابت وچار ڪريو:

(1) اهڙو ڪم جيڪو ڪرڻ ۾ توهانکي وقت جي ڄاڻ ئي نہ رهندي آهي. توهان ان ڪم ۾ مشغول ٿي ويندا آهيو.

(2) اهو ڪم جيڪو توهانکي ڪرڻ ۾ مزو ايندو آهي ۽ اهو توهانکي وري وري ڪرڻ وڻندو آهي.

(3) ان ڪم لاءِ توهانکي لڳندو آهي تہ توهان ١٠٠٪ ڪوشش ڪري رهيا آهيو.

(4) اهو ڪم جنهن ۾ توهان هميشه سڏارو آڻيندا آهيو.

(5) اهو ڪيتر جنهن بابت توهان وڌيڪ ڄاڻ گڏ ڪندا آهيو يا ان بابت ٻين سان ڳالهہ ٻول ڪندا رهندا آهيو.

(6) اهو ڪم جيڪو توهان واندڪائيءَ ۾ ڪرڻ جو ويچارو ڪندا آهيو.

(7) اهو ڪم جيڪو توهانکي ڪرڻ نہ وڻندو آهي، ان لاءِ ڊپ لڳندو آهي، اهو ڪرڻ ۾ بيچيني ٿيندي آهي.

(8) اهڙو ڪم جيڪو توهانکي ڪوشش ڪري بہ ڏکيو لڳندو آهي.

(9) اهڙو ڪم جيڪو توهان هميشه ٽاريندا آهيو.

پڇيل سوالن بابت ڪريئر جي نظر کان ويچار ڪرڻ لاءِ شاگردن کي همٿايو. جواب ڪاپيءَ ۾ لکڻ لاءِ چئو. شاگردن جا جواب تز هئڻ گهرجن ڪائڻ / ويڊيو گيم کيڏڻ / ٽي. وي. ڏسڻ / فون تي ڳالهائڻ اهڙا جواب نہ گهرجن.
اهي سوال کين پنهنجن پسندين بابت ويچار ڪرائيندا. شاگرد انيڪ سوالن لاءِ هڪ جواب يا هڪ سوال لاءِ وڌيڪ جواب ڏيئي سگهن ٿا.

7. پنهنجي پسند ڳولهيو.

- هتي ڪريائن جي يادداشت ڏنل آهي.
- پنهنجي پسند جون پنج ڪريائون چونڊيو. اهي ڪريائون واپرائي معنيٰ پريل بيان ٺاهيو.
- توهان ٻيون ڪريائون ٻه ڪٽي سگهو ٿا.

ڪريائن جي يادداشت			
ويچار ڪرڻ	پيش ڪرڻ	بچاءُ ڪرڻ	گهمڻ ڦرڻ
ڳَٽپ ڪرڻ	رٿا ٺاهڻ	جاچ پڙتال ڪرڻ	ڪسرت ڪرڻ
جمع ڪرڻ	ڪوجنا ڪرڻ	پڙهائي ڪرڻ	ڊرائنگ
ٺاهڻ	اپياس ڪرڻ	ترجمو ڪرڻ	(توهانجي من
پيدا ڪرڻ	لکڻ	جاچ ڪرڻ	واريون ٻيون
پوک ڪرڻ	مرمت ڪرڻ	رڌڻ پچائڻ	ڪريائون.)
هدايت ڪرڻ	سنشوڌن	تيار ڪرڻ	
شروع ڪرڻ	اڳواڻي ڪرڻ	ڳائڻ	
ڳولهڻ	بندوبست ڪرڻ	نچڻ	

مثال - مونکي بيت لکڻ وڻندو آهي.

(1) مونکي <متين يادداشت جي ڪريا> .... وڻندي/وڻندو آهي.

(2) مونکي <متين يادداشت جي ڪريا> .... وڻندي/وڻندو آهي.

(3) مونکي <متين يادداشت جي ڪريا> .... وڻندي/وڻندو آهي.

(4) مونکي <متين يادداشت جي ڪريا> .... وڻندي/وڻندو آهي.

(5) مونکي <متين يادداشت جي ڪريا> .... وڻندي/وڻندو آهي.

8. پنهنجي لياقت ڳولهيو.

مان .... ڪري سگهندو / سگهندي آهيان.

مثال: مان سُٺو بيت لکي سگهندي آهيان.

<ثبوت> منهنجي بيتن جي سڀ تعريف ڪندا آهن.

منهنجن بيتن کي اِنعام مليا آهن.

- شاگردن کي پنهنجي ڳالهه ڪلئي نموني لکڻ لاءِ همٿايو.
- ڏنل مثال موجب جملا ٺاهيو.
- لکيل جملن لاءِ ثبوت لکڻ لاءِ همٿايو.
- اهو ثبوت شاگرد جي خوبي/ڏانءُ ظاهر ڪندڙ هُجي.
- شاگرد خود جو احوال ڪٽي سگهن ٿا.
- اهو انهن 'پنهنجي سُڃاڻپ' باب ۾ حل ڪيو آهي.

مان .... سؤالئيءَ سان کري سگھندو / سگھندي آھيان.

مثال: مان وگيان ۾ ماڊل سؤالئيءَ سان ٺاهي سگھندي آھيان.

<ثبوت> مان وگيان جي نمائش لاءِ گھڻائي ماڊل/پروجيڪٽ ٺاهيا آھن.

مان ....سنو کري سگھندو آھيان.

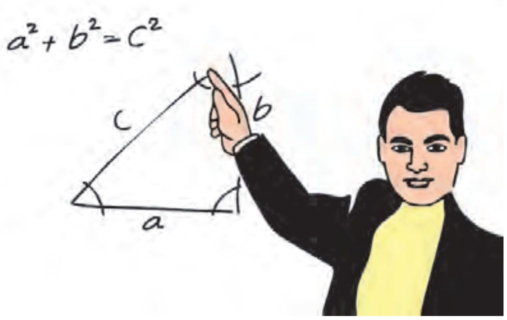
مثال: مان فوٽ بال سنو ڪيڏي سگھندو آھيان.

<ثبوت> اسڪول جي ٽيم ۾ منهنجي چونڊ ٿي آھي ۽ مونکي ٽرافي بہ ملي آھي.

مان .... لاءِ هميشهہ تيار هوندو آھيان.

مثال: مان سماجڪ ڪمن لاءِ هميشهہ تيار هوندو/هوندي آھيان.

<ثبوت> ڪنهن بہ سماجڪ ڪم ۾ مان اڳيان هوندو / هوندي آھيان.



مونکي ورلي

مثال: .... مونکي ورلي حساب حل ڪرڻ ڏکيو ٿيندو آھي.

<ثبوت> منهنجا دوست مونکان حساب سمجهندا آھن.

مان .... لاءِ مشهور آھيان.

مثال: ڪابہ ڳالهہ ڪيئن ٿيندي آھي اهي سوال پڇڻ لاءِ مان مشهور آھيان.

<ثبوت> ماستر مونکي ڏاڍي جگياسا هوندڙ شاگرد/چوندا آھن.

مونکي .... ۾ سنيون مارڪون ملنديون آھن.

مثال: مونکي ڀاشا وشين ۾ سنيون مارڪون ملنديون آھن.

<ثبوت> منهنجي رِزلٽ ۾ ظاهر آھي.

ماڻھوُ منهنجي .... لاءِ تعريف ڪندا آھن.

مثال: ماڻهن منهنجي ليکڻ جي تعريف ڪندا آھن.

<ثبوت> ضمع سطح تي مضمونُ چٽاڀيتيءَ ۾ مونکي پهريون نمبر مليو.

9. پنهنجي پسند ۽ لياقت جو ميلاپ ڪريو.

مُدي 7 ۽ 8 ۾ لکيل جوابن جو اڀياس ڪريو. پنهنجي پسند ۽ لياقتن جو پتو لڳايو.

پنهي ۾ ڪجهه هڪجهڙايون مليون ڇا؟

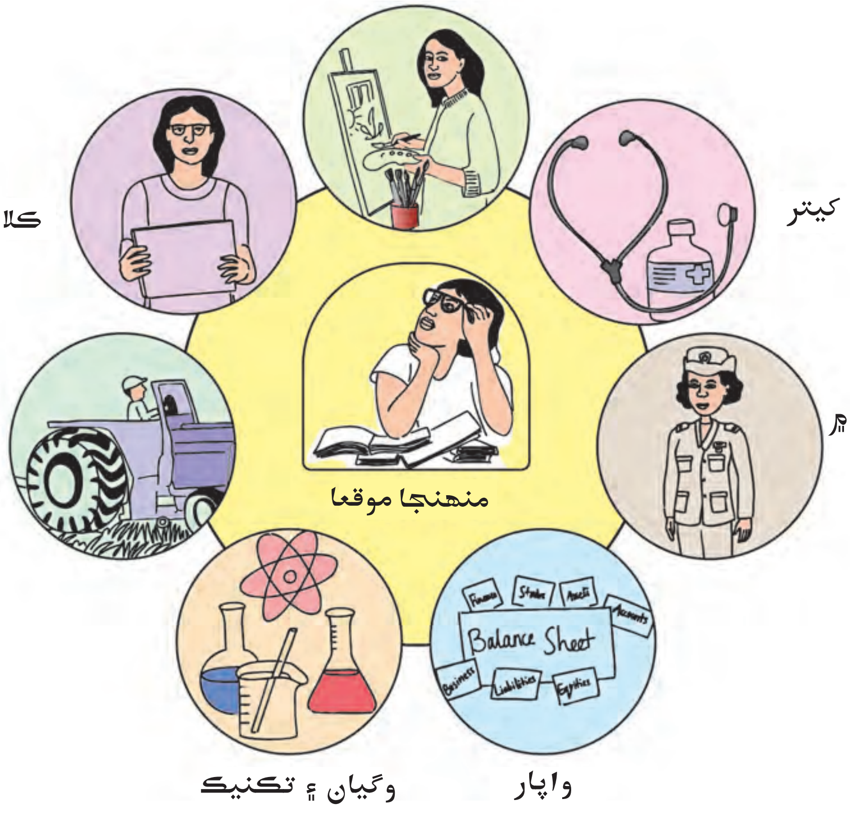
توهانجي پسند جون ڪهڙيون ڳالهيون آهن؟ ڪهڙيون ڳالهيون سُٺيءَ طرح ڪرڻ ۾ توهان قابل آهيو؟ انهن ڳالهين جي ياداشت ٺاهيو جن ۾ توهانجي پسند ۽ لياقتن ۾ لاڳاپو آهي.

- هتي شاگردن کي توهانجي رهبريءَ جي گهرج آهي.
- شاگرد بيانن جي رچنا ڀئي طريقي ڪندا ته ڪين پنهنجي پسند ۽ لياقت ۾ لاڳاپو ڳولهڻ ڏکيو ڏيندو، ڪين ضروري رهبري ڪريو. مثال، مونکي ننڍن ٻارن سان وقت گذارڻ وڻندو آهي ۽ مان سُٺو پاڙهي سگهندو آهيان. اهي بيان پوُرڪ (لاڳاپو رکندڙ) آهن، اهو سمجهايو.

10. پنهنجي لاءِ موقعا ڳولهيو:

21 صديءَ ۾ گهڻائي موقعا نرماڻ ٿيا آهن. اڳي پنهنجو ڪريئر ٺاهڻ جا مقرر موقعا هئا. پر اڄ جي مشيني ۽ جڳت واد جي زماني ۾ توهانکي پنهنجي پسند جي کيتر ۾ ڪريئر ٺاهڻ سؤلو ٿي پيو آهي.

رواجي طرح 10 درجي کانپوءِ ئي اوچ تعليم جي کيتر جي چونڊ شروع ٿئي ٿي. شاگرد ٿلهي ليکي هينيان کيتر چوندندا آهن.



اڳتي اهي ئي ڪيتر اوچ تعليم ڏانهن ويندا آهن. انهن ڪانسواءِ پڙهائڻ، قاعدو تعليم، سنشوڌن، بندوبست سماج شيوا وغيره انيڪ متبدل ڪيتر به کلن ٿا.

مناسب تعليمي ڪيتر چونڊڻ ڪانپوءِ شاگرد ان ڪيتر جي آزمودن ۽ ڳالهيون سنڀالڻ مان هوشيار ٿيندا آهن. ان ڪانپوءِ هوُ پاڻيهي اوچ سطح تي پسند ۽ موقعن جي ڳولها ڪري سگهندا آهن.

ڪامياب ڪريئر ٺاهڻ جو رستو هميشه ڏاڪي به ڏاڪي پار ڪرڻو پوندو آهي. ڪامياب ڪريئر ٺاهڻ لاءِ لڳن، سخت محنت، ايمانداري ۽ خوبين جي ضرورت هوندي آهي.

11. پروجيڪٽ - ’مقصد‘

هن سال اسان هڪ اهميت وارو پرجيڪٽ شروع ڪرڻ وارا آهيون. انجو نالو آهي. ’مقصد‘

هرهڪ گروهه ڪي پنهنجي پسند مطابق هينيان ڪم گروهه ۾ ڪرڻا آهن.

(1)پنهنجي پسند جي ڪيتر ۾ ڪريئر جي موقعن جي فهرست ٺاهيو.

(2) ان ڪيتر ۾ ڪريئر ٺاهيل شخص جي سندن ڪريئر جي سفر بابت مُلاقات وٺو.

(3) انهن شخصن کان سندن ڪيترن جي موقعن ۽ ڪيل ڪمن بابت سوال پڇو.

(4) ان ڪريئر لاءِ گهربل تعليم جي خرچ جو اندازو لڳايو.

(5) انهن شخصن جي ڪم جي جڳهه تي وڃي اُتي هڪ ڏينهن گذاريو.

(6) ممڪن هجي ته ان شخص جو فوٽو، وزٽنگ ڪارڊ يا صحيح وٺي اچو.

(7) ان مهنن ڪانپوءِ هرهڪ گروهه ڪلاس جي سامهون ڪيتر بابت گڏ ڪيل جاڻ اڳيان رکندو.

- اَڳهِ واري ’صفحي‘ تي ڏنل ڪئريئر جا ڪيتر ڪٽي ست گروهه ٺاهيو.
- شاگردن کي سندن پسندگيءَ موجب گروهه ڏيئي، ڪين شامل ڪريو.
- اِهو عملي ڪم پورو ڪرڻ لاءِ اُنهن کي هڪ مهنو مُدو ڏيو.
- بار، پيشڪش ڪُڏن، اِن لاءِ هرهڪ ڪيتر مان چاڻو شخصيت کي ڳالهائڻ ڏيو.

12. زندگيءَ جي هنرن جي اهميت:

ڪنهن ڪيتر ۾ ڪيترو ’اسڪوپ‘ آهي اهو ڏسي ماڻهوُ اڳي ڪريئر ڪندا هئا. پر اڄ جي زماني ۾ ’اسڪوپ‘ ڪنهن ڪيتر سان لاڳاپو نه رکي ’شاگرد مرڪزي‘ تي پيو آهي. يعني هرهڪ شخص پنهنجي لياقت موجب اسڪوپ ناهي سگهي ٿو.

اڄ جي زماني ۾ تعليمي لياقت سان گڏ ان ڪيتر جا هنر حاصل ڪرڻ اهم آهي.

ڪمپيوٽر سکيا، ڀاشا تي ضابطو، گفتگو هنر ٽيم ورڪ ۽ ڪم ڪرڻ جا هنر هرهڪ ڪيتر لاءِ گهربل آهي.

ساندهه سڪندو رهڻ جي سوچ، پنهنجون ۽ ٻين جوُن مظبوُط ڳالهيون سڃاڻڻ جي قابليت، مقصد حاصل ڪرڻ لاءِ گروهه ۾ ڪم ڪرڻ وغيره سان هرهڪ شخص جي زندگيءَ ۾ موقعا اچن ٿا.

13. اڳتي جو سفر

درجي ڏهين ۾ توهانکي هاڻوکن ستن ڪيترن جي تفصيلوار جاچ ملندي. توهان ‘Aptitude Test’ ڏيندا. ان سان توهانجي پسند جو صحيح ڪيتر اڳيان ايندو ‘Aptitude Test’ يا لاڙو آزمائش ڪو امتحان نه آهي. ان لاءِ ڪنهن تياريءَ جي به ضرورت نه آهي، توهانکي ڪجهه سوالن جا فقط جواب ڏيڻا آهن.

ايندڙ سال اسان مقصد طيءِ ڪرڻ ۽ ڪريئر رٿڻ بابت سکنداسين.

ملهه ماپڻ

وزن 10%				
ڪسوٽي	بهترين (تمام سٺو)	ٺيڪ	غير مناسب	مارڪون
جاچ پڙتال ۽ ملاقات	جاچ پڙتال ڪئي ۽ ملاقات وٺي احوال ٺاهيو آهي. فوٽو، وزٽنگ ڪارڊ يا صحيح آندي آهي.	فقط احوال لکيو	ڪجهه نه ڪيو آهي احوال اڻپورو آهي.	
پسند ۽ لياقت سڃاڻڻ	پسند ۽ لياقت ڳولهي چٽيءَ طرح پيش ڪيا.	پسند ۽ لياقتون ٺلهي ليکي ڳولهيا.	جوابن جي نقل ڪئي ڪم اڌورو آهي.	

يعني عملي ڪلا
پر هنن ڳائڻ، وڄائڻ، يا نچڻ بابت ڪجهه بہ نہ ٻڌايو.
عملي ڪلا؟
ها تہ پوءِ؟
(ڏيرج ۽ ڏيرج شالا ڪٿي نظر نٿا اچن. ياد اٿيئي هُن اسانکي ڪلا جو آنند وٺڻ لاءِ ڇا چيو هو؟
ٻئي هڪ ٻئي ڏانهن نهارن ٿيون.
اسان پاڻيهي سمجهي وٺون تہ؟
ها ائين ئي چئبو آهي. پوءِ هاڻي اسان ڇا ڪريون؟

9 ڪلا جو آنند وٺڻ - عملي ڪلا

ڪلا جي خوبصورتي سمجهندي....

مقصد:

(1) ناٽڪ، سنگيت، ناچ انهن عملي ڪلائن جي اهميت لفظن ۾ ٻڌائڻ

(2) ناٽڪ، ناچ ۽ سنگيت جي بنيادي جزن جي سڃاڻپ ڪرائڻ.

(3) سنگيت ۽ ناچ جي ڪلا قسمن جا نالا ٻڌائي سگهڻ ۽ انهن جي اهميت ٻڌائي سگهڻ.

(4) الڳ الڳ عملي ڪلا قسمن ذريعي پاڻ کي اظهار ڪرڻ.

(5) ڪنهن ڪلا ۾ پاڻ کي وڻندڙ جزا سُڃاڻي انهن جو بيان ڪري سگهڻ.

- پهرين ڇماهيءَ ۾ ’ڪلا جو آنند‘ باب ۾ نظر ايندڙ ڪلا ۽ عملي ڪلا ۾ فرق سمجهوسين.
- عملي ڪلا اهي ڪلائون آهن جن ۾ سڌو ڏسندڙن سامهون اهي ڪلائون پيش ڪبيون آهن.
- عملي ڪلائن ۾ جادوُ، گڏين جي راند، سرڪس، گونگو ناٽڪ، تقرير، هڪ ڪردار وارو مذاقي ناٽڪ وغيره پڻ شامل آهن. انهن سڀني کي ٿلهي ليکي ناچ، ناٽڪ ۽ سنگيت انهن ٽن ڀاڱن ۾ ورگيڪرڻ ڪجي ٿو. اچو تہ اهي وڌيڪ سمجهوُن.

ناٽڪ:

چرچا ڪريو:

- ننڍي ناٽڪ ۾ ڪم ڪندڙ شاگرد سچ پچ پالڪ ۽ ٻار وانگر ورتاءُ ڇو پيا ڪن؟
- سامهون ڪوڙ هلي رهيو آهي اهو ڄاڻيندي به شاگرد ان ڏانهن ڌيان ڇو پيا ڏين؟
- جيڪڏهن ناٽڪ جا شاگرد اصلي پالڪ ۽ ٻار وانگر اداڪاري ڪندا ته ٻين شاگردن کي ان ۾ وڌيڪ آنند ايندو ڇا؟ ڇو؟

اچو ته ناٽڪ ڪريون:

ٻن شاگردن کي اڳيان گهرايون. ان مان هڪ پالڪ نهي ۽ ٻيو ٻار. اهي هڪ ننڍو ناٽڪ پيش ڪن. وشيه: ٻار امتحان ۾ ناپاس ٿيو آهي. شاگردن کي سوچڻ ڏيو. ان موجب ناٽڪ پيش ڪرڻ لاءِ چئو. ان لاءِ ڪين پنج منٽ وقت ڏيو.

1. ناٽڪ معنيٰ ڇا؟

مٿئين ناٽڪ موجب ان ۾ ڪم ڪندڙ شاگرد اصلي پالڪ / ٻار وانگر وهنوار ڪن پيا. ڏسندڙ شاگردن کي ڄاڻ هئي ته اهو ڪوڙ آهي. ته به هنن ناٽڪ چاهه سان ڏٺو. شاگردن جيڪو پيش ڪيو انکي 'ناٽڪ' چئجي ٿو.

ناٽڪ اهو ڪلا جو قسم آهي جنهن ۾ ڪلاڪار هڪ عارضي، خيالي سُڃاڻپ يا رول ڌارڻ ڪري ڏسندڙن کي اها وڏ ۾ وڌ سچي لڳي ائين ڪوشش ڪندو آهي. ٿوري ۾ ناٽڪ يعنيٰ ڪوڙ کي سچ ڏيکارڻ. انڪري ڪوڙ ڳالهائيندڙ ماڻهوءَ کي اسان 'ناٽڪ نه ڪر.' ائين چوندا آهيون.

2. اداڪاري:

خيالي رول ڌارڻ ڪندڙ کي اداڪار/اداڪارا چئبو آهي ۽ اُن ڪريا کي 'اداڪاري ڪرڻ' چئبو آهي. ڀارت ۾ اداڪاريءَ جا چار قسم مڃيل اهن.

(1) **انگن جي اداڪاري:** بدني چرپر، بدني ٻولي ۽ چهري تي هاو ڀاو آڻي ڪيل اداڪاريءَ کي انگن جي اداڪاري چئبؤ آهي.

(2) **زباني اداڪاري:** لفظ، آواز ۾ لهه چڙهه، ٻن لفظن يا جملن ۾ ڪنيل وٿي وسيلي ڪيل اداڪاريءَ کي زباني اداڪاري چئبو آهي.

(3) **آهاريه اداڪاري:** اداڪاري ڪندڙ شخص جا وڳا، رنگ، سنگيت، واپرايل شيون وغيره جي مدد سان ڪيل اداڪاريءَ کي آهاريه اداڪاري چئجي ٿو.

(4) **ساتوڪ اداڪاري:** ناٽڪ جو ڪردار جيڪي ڀاوناڻون محسوس ڪري ٿو، جن حالتن مان گذري ٿو، انهن کي نباهڻ واري اداڪاريءَ کي ساتوڪ اداڪاري چئبو آهي.

ڀڳوان شنڪر جي اُپاسنا ڪندڙ شلوڪ ۾ انهن چئني قسمن جو ذڪر آهي:

आंगिकं भुवनं यस्य । **वाचिकं** सर्व वाङ्मयम् ।।
आहार्य चन्द्र तारादि । तं नुम: **सात्विकं** शिवम् ।।

(3) ناٽڪ ۾ سنگهرش جي اهميت:

ڪهاڻي: هڪ ڇوڪري هئي. هنڪي سکڻ جو ڏاڍو شوق هو، هنجي ماءُ پيءُ هنڪي اسڪول ۾ وڌو. هوءُ نيم سان اڀياس ڪندي هئي. هنڪي سنيون مارڪون ملنديون هيون. اهڙي نموني هوءُ سکندي رهي ۽ پنهنجي پيرن تي بيٺي.

ناٽڪ جو تت اُنجي سنگهرش ۾ هوندو آهي. سنگهرش ڪانسواءِ ڪوبه ناٽڪ معنيٰ پريل نٿو رهي. ڪنهن ڳالهه ۾ سنگهرش اُنجي ماڻهن يا حالتن سبب نرماڻ ٿيندو آهي. مٿئين مثال ۾ سنگهرش هيٺينءَ ريت نرماڻ ٿي سگهي ٿو. هنجي ماءُ پيءُ کي هنڪي اسڪول نه موڪلڻو هو، يا هنن وٽ اسڪول ۾ موڪلڻ لاءِ پئسا نه هئا يا هُنڪي اسڪول مان ڪنهن ڪارڻ سبب ڪڍيو ويو يا اسڪول ويندي هن سان حادثو ٿي ويو وغيره.

پهريائين آڪاڻي پڙهو. چرچا ڪريو.
1. شاگردن کي آکاڻي وڻندڙ لڳي ڇا؟ اِها آکاڻي ناٽڪ جي روپ ۾ پيش ڪبي ته اُها درشڪن کي وڻندي ڇا؟
2. ڏنل آکاڻيءَ کي وندرائيندڙ بڻائڻ لاءِ ڇا ڪرڻ گهرجي؟

ويچار ۾ ايندڙ مُدا :

- ناٽڪ ”اِن ڪلا قسم ۾ آواز، هاوَ- ڀاوَ، سرير جي چُرپر اِهي اَداڪار جا ساڌن آهن اِهي ڪم آڻي، اَداڪار پنهنجا اِظهار، ويچار ۽ ڀاوناؤن درشڪن تائين پهچائي سگهي ٿو.
- اَداڪاري ڪرڻ وقت آواز جي بلنديءَ لاهي-چاڙهي ڏاڍي اَهميت رکندا آهن.

4. بلند ۽ چٽو آواز ناهڻ لاءِ ڪسرت:

(1) سڌو وهو. اونهو ساهه کڻي وات کولي آ ’ءءءء‘ سُر ڪيدي وات مان ساهه ٻاهر ڪيو بئي ساهه ۾ وري اها ڪريا دهرايو. ١٠ دفعا ڪريو.

(2) سڌو وهو، اونهو ساهه کڻي وات بند ڪري ۾ ’ءءءء‘ سُر ڪيدي ساهه نڪ مان ڪيو. توهانجي ڳِڙن ۾ لرزش محسوس ٿيڻ گهرجي. گهٽ ۾ گهٽ ١٠ دفعا ڪريو.

(3) هڪ اونهو ساهه کڻو. منهن ڦوڪيو ۽ آڪار ڏسو، هر دفعي ۾ ڦوڪڻي جو آڪار وڌايو.

ٿورو مزو ڪريون

آواز ۾ لاهي چاڙهي:

هيٺ ڏنل جملا الڳ الڳ لفظن تي زور ڏيئي چئو.

”مان توسان اڄ ملي ڪونه سگهندس.“

”مان توسان اڄ ملي ڪونه سگهندس.“ (ٻيو ڪو ملي سگهي ٿو)

”مان توسان اڄ ملي ڪونه سگهندس.“ (سُڀاڻي - پرينهن ملي سگهندس)

”مان توسان اڄ ملي ڪونه سگهندس.“ (فون تي ڳالهائي سگهندس)

”مان توسان اڄ ملي ڪونه سگهندس.“ (مان توسان بلڪل ملي نه سگهندس)

چرچا ڪريو.

- الڳ الڳ لفظن تي زور ڏيڻ سان جملي جي معنيٰ بدلجي ٿي ڇا؟
- ڪجهه لفظ اوچي آواز ۾ ۽ ڪجهه لفظ ڌيري سان هيٺئين آواز ۾ چوڻ کي آواز جي لاهي چاڙهي چئبي آهي، اهو ٻارن کي سمجهايو.

5. واقعي موجب آواز ۾ ٿيندڙ بدلاءُ:

هڪ شاگرد ڪلاس ۾ سامهون اچي هينيان جُملا ان نموني چوي جيئن اصلي زندگيءَ ۾ چئبا آهن.

چرچا ڪريو.
- سندن آواز ۾ جملي نسبت ڪو بدلاءُ ٿيو ڇا؟
- آواز جي اُتساهہ ۾ گهٽ وڌ ٿي ڇا؟
- جملو ڪنهن سان ٿو ڳالهائجي ان موجب فرق ٿيندو آهي ڇا؟

6. واقعن موجب بدني ٻوليءَ ۾ ٿيندڙ فرق

هڪ شاگرد کي ڪلاس ۾ سامهون گهرائي هينين ڪريا ڪرايو.

1. سڌو بيهي شرير جي ڪابہ چرچر نہ ڪري فقط، آواز ۾ مناسب لاهي-چاڙهي آڻي هينين ڳالهہ چئو،
   ”باهہ لڳي آهي ڀڄو!“
   ”منهنجي لاءِ ڪوڙ نہ ڳالهائي!“
   ”مون کي پنهنجو منهن بہ نہ ڏيکار!“
   ”هل تہ مزور ڪريون!“
2. هاٿي اشارا ۽ آواز لاهي چاڙهي ڪري هينيان جملا چئو.
   ”اَڄ مونکي راحت محسوس ٿي رهي آهي.“
   ”مان تنهنجو ڏک سمجهي سگهان ٿو. ايشور ڀلي ڪندو.“

چرچا ڪريو.
- ٻڌايل جملا توهانکي ڏکيا لڳا ڇا؟ ڇو؟
- ڪهڙي ڳالهہ ڪجي جو اهي توهانکي عام / سؤلا لڳندا؟

ويچار ڪرڻ جا مُدا :
- پاوناڻون، بدني ٻولي ۽ آواز جو پاڻ ۾ لاڳاپو هوندو آهي. اداڪاري ڪرڻ وقت ان ڳالهہ ڌانهن ڌيان رکجي.
- جڏهن اسان غُصي ۾ ڳالهائيندا آهيو تہ آواز پنهنجي ليکي وڌي ويندو آهي ۽ اسان اشارا ڪري ڳالهائيندا آهيون. جڏهن اسان دکي هوندا آهيون تہ آواز ۽ بدني ٻولي پڻ شانت هوندي آهي.

7. ناٽڪ جو شخصي خاڪو:

ذرا ويچار ڪريو.
- شاگردن سان چرچا ڪريو تہ ڪو شخص ڪيئن ڪپڙا پهرئيندو آهي، ڪيئن هلندو، اُٿ ويهہ ڪندو آهي، سندس پاشا ڪيئن آهي ان مان هنجي عمر، مالي ۽ سماجڪ حالت جو اندازو ايندو آهي. ناٽڪ ۾ اسان کي جيڪڏهن ڪنهن خاص ماڻهو جو ڪردار نباهڻو هُجي تہ اسان ڇا ڪنداسين؟
- ناٽڪ ۾ ڪم ڪندڙ هرهڪ ڪلاڪار ڪونہ ڪو ڪردار نباهيندو آهي. جنهن ماڻهوءَ جو ڪردار نباهڻو هوندو آهي، هنجي عمر، سماجڪ مالي حالت، واپار، سڀاءُ، لقب، ملهہ وغيره جو ويچار ڪري اهو شخص ڪيئن هوندو انجو خاڪو ٺاهبو آهي. انکي ’شخصي خاڪو چئبو آهي.

- ناٽڪ ۾ ڪم ڪندڙ / ناٽڪ لکندڙ ”شخص خاڪي“ جهڙي ٻولي، گفتگو پوشاڪ ڪهڙي هجي، اُن بابت ڌيان ڏيندا آهن.
- اَسان ”شخص خاڪو“ اُن بابت جيترو وڌيڪ ويچار ڪنداسين ته اُن بابت ناٽڪ وڌيڪ منورنجن وارو ٿي سگهندو.

ٿورو مزو وٺون

هيٺ ڏنل پومڪائون، شاگردن کي نقل ڪرڻ لاءِ چوندا. آواز، ٻولي، ائڪشن اِنهن جو نقل ڪرڻ لاءِ چوندا. گهٽ ۾ گهٽ پنج جملا ڳالهائڻ لاءِ چوندا. (1) مزور، غريب ڪيتي ۾ ڪم ڪندڙ عورت.
(2) ڪاليج ۾ سيڪاريندڙ پروفيسر (3) وچولي عمر وارو ڊاڪٽر (4) گهر گتي / روٽي ٺاهيندڙ - وڪڻندڙ عورت (5) مشهور فلمي ڪلاڪار

(8) نقل ڪندڙ بيهارڻ.

ڪا گهٽنا يا واقعو- جنهن ۾ جدوجهد هجي	⇦ گهٽنا ۾ پومڪا جي ٻولي آواز، ائڪشن ۽ پوشاڪ	⇦ پومڪا ڪندڙ هرهڪ جو آواز / گفتگو

نقل آنند وارو هجي، اِن لاءِ هيٺ ڏنل مُدا ويچار ۾ آڻيو.
1. شاگردن کي گروپن ۾ ورهايو.
2. هرهڪ گروپ کي اُستاد هڪ وشيہ ڏي.
3. هرهڪ گروپ کي اُن وشيہ بابت ويچار ڪرڻو آهي. ناٽڪ لاءِ ڊائلاگ، لفظ تيار ڪرڻ آهن. پومڪا جي ڪنهن واقعي جو بيان لکڻو آهي.
4. اِهو ڌيان رکو ته هرهڪ شاگرد کي نقل ڪرڻ جو موقعو ملي.
5. ممڪن ٿي ته ساليانې پروگرام ۾ اَهڙو اِسر پيش ڪيو

ڪجھ وشين بابت مثال

1. ڪنهن جو اِنتظار ڪرڻ (مثال برسات جو، ماءُ ٻار جو، ٻہ چٽا بس لاءِ.
2. غلط فهمي هئڻ (ٻن ماڻهن ۾ واچ بند ٿيڻ ڪري غلط فهمي هئڻ.)
3. واپس موٽڻ (ٻاهرين ديش مان، گم ٿيل ٻار واپس گهر ۾ موٽڻ.)
4. پڇتائڻ (تڪليف نہ وٺڻ ڪري اَجايو ڳالهائڻ، ديرسان اَچڻ.)

اِهي وشيہ مثال طور ڏنل آهن. اُستاد ۽ شاگرد پاڻ ۾ ملي ٻيو ڪو وشيہ ٻہ چونڊي سگهن ٿا. نقل ڪرڻ لاءِ بيهارڻ اِها وڏي عرصي واري ترتيب آهي. ڪنهن مقرر ڪيل وقت اَندر ڪرڻ ممڪن نہ آهي. اِنڪري اِسڪول کان ٻاهر وارو وقت اِستعمال ڪري، سنڪلپنا شاگردن کي سمجهائي پراجيڪٽ پورو ڪرائڻ اَهميت وارو آهي.

ناچ :

روز مرهه جي جيون ۾ اَسان اَنيڪ ڪريائون ڪندا رهندا آهيون. مثال هلڻ، ڳالهائڻ، ها چوڻ، نه چوڻ، دروازو بند ڪرڻ وغيره سان چرپرن ۽ ناچ جي چرپر ۾ ڪو فرق آهي ڇا؟ توهان ڪنهن گڏجاڻيءَ يا ٽي-ويءَ تي جدا جدا قسمن جا نرتيه ڏٺا آهن. مٿي ذڪر ڪيل روزاني ڪريائون ڊانس ۾ ڪري ڏسو.

چرچا ڪريو:
- اَسان جي روزمرهه جي چرپر ناچ اَندر چرپر وانگر هوندي آهي ڇا؟
- روزاني چرپر هڪ لئه يا تال سان ڪندا آهيون ڇا؟
- روزاني چرپر ڪنهن خاص سلسلي يا طريقي موجب ڪندا آهيون ڇا؟

9. ناچ مطلب ڇا؟

ناچ هڪ قسم جي ڪلا آهي جنهن ۾ طيءِ ڪيل، سندر، من موهيندڙ چرپر، ڪنهن خاص سلسلي، لئه واري طريقي ڪو خاص مطلب ظاهر ڪرڻ لاءِ ڪجي ٿي. ناچ ۾ اَڪثر سنگيت جو ساٿ ڏيندو آهي. ڪنهن مطلب کان سواءِ ناچ جو اُپيوگ ڪسرت جي روپ ۾ به ڪيو ويندو آهي.

ڪري ڏسو

10. نرتيه ۾ چرپر (اَئڪشن)

پنهنجي سرير جي چرپر دوران هيٺ ڏنل گهٽنائن ۾ ڪو ناچ توهان ڪري سگهو ٿا. جيڪو مناسب لڳي، اُهو ناچ توهان ڪري سگهو ٿا. جن شاگردن جي اِڇا هجي، اُهي ڪلاس سامهون ناچ ڪري سگهن ٿا.

1. باندر، نانگ، شينهن وغيره جانورن جي چرپر.
2. ندي، وڻ، گاڏي، بادل وغيره.
3. ويهڻ، لڙڻ، ويچار ڪرڻ وغيره.

11. ناچ ۾ هاوَ - ڀاوَ

چهري تي هاوَ ڀاوَ، سرير جي ويهڪ، توهان کي جيڪا به مناسب لڳي ته اُها سنگيت جو اُپيوگ ڪري هڪ ناچ پيش ڪريو اُن ۾ هيٺ ڏنل اِنساني ڀاوناؤن نظر اَچڻ گهرجن. ڪهڙي به قسم جو توهان ناچ ڪري سگهو ٿا. جن شاگردن جي اِڇا هجي، اُهي ڪلاس سامهون هي ناچ ڪري سگهن ٿا.

(1) ڪاوڙ (2) آنند (3) ڊپ (4) سهانيوتي

ويچار ۾ ڪٽندڙ مُدا:
- ناچ جا به مکيه جزا آهن سرير جي لئه چرپر ۽ چهري جا هاوَ ڀاوَ.

اِنهن جو مناسب نموني اِستعمال ڪري نرتڪ / نرتڪي اُميد اَنوسار اُهو مطلب ڏسندڙن ڏانهن پهچائين ٿا.

ناچ - هدايتڪاري.

ناچ ۾ سرير جي خاص چرپر لئہ ۽ چهري جا مناسب هاوَ ڀاوَ هڪ خاص سلسلي ۾ ناچ مقرر ڪرڻ کي ناچ-هدايتڪاري چئجي ٿو. ڏسندڙن کي ڪيئن نظر اَچي ۽ اُنهن جي من ۾ ڪهڙو عڪس نهندو اِن بابت ناچ هدايتڪاري ۾ سوچڻو پوندو آهي. ناچ هدايت ڪندڙ کي ناچ هدايتڪار چئبو آهي. سنگيت، گاني جا لفظ، ڀاوَ اِهي ڌيان ۾ رکي هدايتڪار ناچ جي رچنا ڪندو آهي.

ڪري ڏسو

شاگردن جا گروپ تيار ڪريو هرهڪ گروپ کي پسند جو سنگيت گانا يا ڪا ڪويتا چوندي اُن کي لئہ سان ناچ جي روپ ۾ ناهڻ لاءِ چئو. گروپ ۾ هرهڪ شاگرد کي ناچ جي هدايتڪاري ڏيو جڏهن بلڪل تيار ٿي وڃي تہ هرهڪ گروپ اُهو ناچ ڪلاس سامهون پيش ڪري ۽ ٻيا گروپ هنن مُدن جي آڌار تي، اُن ناچ جي اوڪہ دوڪہ ڪن.

(1) ناچ ۽ ڳائڻ جي لفظن جو لاڳاپو مناسب آهي ڇا؟
(2) گروپ ۾ ڊانس پيش ڪندڙ شاگردن جو پاڻ ۾ تال- ميل اهي ڇا؟
(3) ناچ ۾ تال صحيح آهي ڇا؟
(4) ناچ جي چرپر ۾ هڪ جهڙائي نظر اَچي ٿي ڇا؟
(5) ناچ ۾ ڪا نواڻ آهي ڇا؟
(6) ناچ ۾ جوش آهي ڇا؟
(7) ناچ مان ڪو مقصد نڪري ٿو ڇا؟
(8) ناچ ۾ ايندڙ مطلب ڇا ڏسندڙ تائين پهچي ٿو ڇا؟ ڇا ٿو لڳي؟

ڀارتيہ ناچ جا قسم:

سنگيت وانگر ناچ جو ورگيڪرڻ شاستريہ، لوڪ نرتيہ، فلمي گانن تي آزاد نرتيہ وغيره. نرتيہ جي قسمن ۾ ڪن ٿا.

شاستريہ نرتيہ:

ناٽيہ شاستر ۾ ذڪر ڪيل نيمن جي پالنا ڪندڙ ناچ جي قسمن کي ڀارت ۾ شاستريہ ناچ جو درجو ڏنل آهي. اِهي نرتيہ پراچين زماني ۾ مندرن ۾ پيش ڪيا ويندا هئا. اَڪثر ڌرمي پراڻن ڪٿائن تي آڌار رکندڙ هوندا هئا وقت بدلجندڙي شاستريہ نرتيہ ۾ سماجي جاڳرتي ۽ اُنهن جي ظاهر ڪرڻ ۾ فرق ايندو رهيو آهي. ڀارت ۾ شاستريہ نرتيہ جا اَٺ قسم آهن.

ڀارت ناٽيم :

اِهو ناچ لڳ ڀڳ ٢٠٠٠ سال جهونو آهي اِن ناچ دوران ڀرت منيءَ جو لکيل ناٽيہ شاستر ذڪر نظر اَچي ٿو هندو ڌرم جي گهٽنائن ۽ تتو گيان تي آڌار رکندڙ، اِهوناچ پيش ڪبو آهي

ڪٿڪ :

اَصل لفظ ڪٿا مان نڪتل ڪٿڪ ڊانس مطلب ڪٿا ٻڌائڻ جي ڪلا. اِن جي شروعات اُتر هندستان ۾ ٿي.

ڪچيپوڙي

اِن ناچ ۾ شروعات آنڌر پرديش ۾ ٿي. شري سڌيندر يوگي، اِن وڌيڪ ڪويءَ اِن ناچ لاءِ اَملهه يوگدان ڏنو آهي.

اوڊيسي

پونيشور ويجهو عيسوي سن کان ٻه صديون اَڳ هڪ غفا ۾ اِن ناچ جا ڪجهه نشان مليا آهن. اوڊيسي ناچ ۾ مکيه اِستري ئي ڀرو وٺندي آهي. ديويءَ ديوتائن جي پراڻن واريون ڪٿائون اِن ناچ ۾ ڏيکاريون وينديون آهن.

ستريا:

اِن ناچ جو جنم 15 صديءَ ۾ آسام ۾ ٿيو. اِهو هڪ نرتيه ناٽيه جو هڪ قسم آهي. اُن دور جي ودوان شريمنت شنڪر ديو ڪي اِن نرتيه - ناٽيه جو شرف ڏنو وڃي ٿو. وڌيڪ منن ۾ (ستران) طرفان اِن ناچ جي شروعات ٿي اِن ڪري سندن مٿان ستريا نالو پيو.

مڻيپوري

مڻيپور راجيه ۾ اِن ناچ جي شروعات ٿي اِهو سموهه ۾ ٿيندڙ ناچ آهي. گهڻي ڀاڱي اِن ناچ ۾ راڌا- ڪرشڻ وارتائون پيش ڪيون وينديون آهن.

موهنياٽم

پڳوان وشڻو موهنيءَ جو اَوتار ورتو .اِن ڪري اِن ناچ جو نالو موهنياٽم پيو. اِهو ڪيرالا راجيه جو مشهور ناچ آهي. ان ناچ ۾ اداڪاري ڏاڍي نازڪ نموني ڪئي ويندي آهي. فقط زالون اِن ناچ ۾ ڀاڱه وٺنديون آهن.

ڪٿڪلي:

ڪٿڪلي (ڪٿا + ڪلي= پيش ڪرڻ) اِهو هڪ نرتيه- ناٽيه جو قسم آهي. اِن ناچ ۾ ڪلاڪارن جا وستر منهن تي خاص رنگن جي سجاوت ۽ مکوٽا مکيه ڪشش ڪندڙ هوندا آهن مرد خاص ڪري، ان ناچ ۾ ڀرو وٺندا آهن. ڏکڻ ڀارت جي مارشل آرٽ ڪلري پاٽيو مٿان، اِن ناچ جو اَثر آهي.

لوڪ نرتيه:

لوڪ سنگيت وانگر لوڪ نرتيه ۾ عام ماڻهن جا ئي ناچ آهن. خاص پنگت / سموهه جي ماڻهن جو ڪنهن خاص موقعي تي ڪيل ناچ ئي لوڪ نرتيه آهي. ڀارت جي علحدگيءَ سبب لوڪ نرتيه مالا مال ۽ سندر آهي جدا جدا پرديشن ۾ لوڪ نرتيه ۾ علحدگي نظر اَچي ٿي. ڊانڊيا، گربو، ڀانگڙا، لاوڻي، گهمار، ڪوڙي اِهي لوڪ نرتيه جا قسم آهن. ڀارت ۾ آديواسي لوڪن جي سنسڪرتيءَ ۾ رسمي ناچن جي اَهميت آهي. مهاراشٽر جي ٺاڪرو ڀاڱي ۾ رهندڙ آديواسي ڪدوءَ مان ٺهيل ساز تي ناچ ڪندا آهن. اِن ناچ کي ترپا ڪري چوندا آهن.

فلمي گيتن تي ناچ :

اَسان جي فلمي گيتن ۾ پارٽ ۽ وديش جي جدا جدا ناچن جو ميلاپ نظر ايندو آهي. گهڻو ڪري اِهي گيت آزاد وهڪري وارا هوندا آهن.

جدا جدا ناچن جو اڀياس :

شاگردن جا گروپ تيار ڪريو. هرهڪ گروپ کي هڪ شاستريہ يا هڪ لوڪ نرتيہ جو قسم ڏيو. ڪين اُن بابت پوري ڄاڻ حاصل ڪرڻ لاءِ چوندا ۽ پوءِ ڪلاس ۾ پيش ڪرڻ لاءِ هرهڪ گروپ سامهون ايندو. ڄاڻ حاصل ڪرڻ لاءِ هيٺيان مُدا اُپيوگي ٿي سگهن ٿا.

1. پارٽ ۾ ڪهڙي راڄيہ ۾ اِن ناچ جي شروعات ٿي؟
2. اِن ناچ ۾ ڪهڙي ويش پوشا اِستعمال ٿيندي آهي؟
3. اِهو ناچ ڪهڙي مند ۾ ۽ ڪهڙي موقعي تي پيش ڪيو ويندو آهي؟
4. اِن ناچ سان واسطو رکندڙ مشهور شخصن جا نالا ڪهڙا آهن؟ ممڪن هجي تہ اِن ناچ جي هڪ جهلڪ ڏيکاريو.

چرچا ڪريو:

- ٽي. وي. يا فلمن ۾ جيڪي ناچ اَسان ڏسندا آهيون، اُن تي ويچار ڪندا آهيون ڇا؟
- جيڪي ناچ اَسان ڏسون ٿا اُهي جوش وارا، تکڙا هوندا آهن. اُن جو مطلب ظاهر ڪرڻ جي چرپر هوندي آهي ڇا؟
- ڪن ناچن ۾ ڪسرت جهڙا ائڪشن هوندا آهن. ڪن ناچن کي ڪتنب جا سڀ پاتي گڏجي ڏسي نہ ٿا سگهن ڪي ناچ ڏاڍا دمدار، جوش وارا هوندا آهن اُنهن کي ڏسڻ اَسان کي وڻندو آهي اَهڙا ناچ توهان بڌائي سگهو ٿا ڇا؟
- اُنهن جي ڄاڇ، اوکہ ڊوکہ ورهاست ڪري سگهندا ڇا؟

سنگيت:

1. آواز: آسپاس جي آوازن کي ڄاچيو.

پنهنجي ڪاپيءَ ۾، روز مره جيون ۾ ٻڌندڙ آوازن جي لسٽ ٺاهيو. پکين چهچهات، گاڏين جو هارن، ماڻهن جو آواز، ريلوي جو آواز وغيره.

2. ناد:

ڪي آواز تمام مڌر هوندا آهن تہ ڪي ڪرڪش. ڪنن کي مڌر لڳندڙ آواز کي ”ناد“ چئبو آهي. اوچتو بريڪ لڳائڻ وقت آواز، ماڻهن جي گوڙ شور جو آواز اِهي اَڻ وڻندڙ هوندا آهن. توهان جي لسٽ ۾ ناد ڪهڙا آواز آهن. سڃاڻي سگهندا ڇا؟

چرچا ڪريو:

1. ٻڌايل مشغولي سولي هئي يا ڏکي؟
2. ڏنل لسٽ مان آوازن جي ورهاست مڌر/ ڪرڪش وغيره ڪري سگهو ٿا؟

3. سُر :

قائم رهندڙ ۽ ڪنن کي مڌر لڳندڙ ناد سنگيت ۾ ڏاڍو ڪارائتو هوندو آهي. اِن آواز کي ’سُر‘ ڪري چئبو آهي. **سُرن جي زنجير يا خاص رچنا کي چال چئبو آهي.** چال جي سُرن ۾ ۽ اُنهن جي رواجي آوازن ۾ فرق هوندو آهي.

اَسان سڀ راشٽر گان ڳائيندا آهيون اِن جون آخرين سٽون آهن ’جيہ جيہ جيہ جيہ هي‘ اِهي سٽون جڏهن توهان ڳايو ٿا تڏهن هرهڪ جي ’’جيہ‘‘ آواز ۾ فرق لڳي ٿو ڇا؟ لفظ ساڳيو آهي پر ڪنهن جو آواز وڏو ته ڪنهن جو آواز ننڍو هوندو آهي. اَسان راشٽر گان ڪيترو ئي وڏي آواز يا آهستي آواز ۾ ڳايون آخرين لفظ ’’جيہ‘‘ الڳ ئي لڳي ٿو. اِهو فرق هرهڪ جي ’’جيہ‘‘ چوڻ بڌائي ٿو ته هرهڪ جا سُر الڳ آهن. سنگيت جو بنيادي جزو سُر آهي. راشٽر گان ۾ آخرين سٽ ۾ هرهڪ جيہ پهرين ’’جيہ‘‘ پهرين جي پيٺ ۾ مٿي سُر ۾ وڃي ٿي.

• شيشي جي برتن / پيالن ۾ جدا جدا اَنداز ۾ پاڻي ڀريو. هرهڪ برتن مٿان چمچي جو هلڪو ڌڪ هڻو. نڪرندڙ سُر ٻڌي، شاگردن کان هيٺ سُر ۽ مٿي سُر بابت چرچا ڪريو.

چرچا ڪريو:

ماءُ ۽ پيءُ کي اِهي ئي جملا چون ته سُرن ۾ فرق پوندو آهي.

4. تال:

ڪو جوش وارو گانو ڪلاس ۾ هلايو ۽ اُن تي توهان ڪيئن تاڙيون وڄايو ٿا ڪيئن پنهنجا پير هلايو ٿا. اِهو ڌيان ڏيو. وري هڪ ڏڏو غم غين گانو هلايو ۽ وري جاچيو. هر گهڙي تاڙي وڄائڻ کي ’’تال‘‘ چئبو آهي. اِن کي نيڪا به چئبو آهي. گٽپٽيءَ ۾ ڊول وڄائڻ ۾ اِهو نيڪا لفظ وڌيڪ مناسب لڳندو.

چرچا ڪريو:

1. تاڙيون / پير ٽپڪائڻ اِنهن جي مقرر عرصي کان پوءِ واپس ٽپڪائڻ ٿئي ٿو.
2. ٻنهي گانن ۾ وڄائيندڙ تاڙين ۾ فرق آهي ڇا؟

5. لَئه :

تال جي رفتار کي لَئه چئبو آهي. ڪهڙ به چال هجي، اِهي سُر تال ۽ لَئه جي ميلاپ سان ئي ٺهيل هوندي آهي. چال جي لَئه قدرت جي وانگر ئي آهي. جئن مقرر عرصي کان پوءِ رات، پوءِ ڏينهن، وري رات ۽ پوءِ وري ڏينهن. ساڳئي نموني مندن بدلجنديون رهن ٿيون. اِهو قدرت جو چڪر آهي. جيڪڏهن ڪا مند جلدي يا دير سان ايندي آهي ته اَسان چوندا آهيون ته قدرت جو سنتولن بگڙجي ويو آهي. اسان جي دل جي ڌڪ ڌڪ به هڪ مقرر عرصي اَندر هرگهڙي ٿيندي رهي ٿي. اُن کي دل جي ڌڪ ڌڪ جي لَئه چئبو آهي. ريلوي جو آواز به هڪ لَئه آهي.

ٿورو مزو وٺون

لَئه هوندڙ آواز ڳولهڻ: پنهنجي پسگردائيءَ ۾ اَهڙا آواز ڳولهيو، جن ۾ لَئه هجي.

جدا جدا لئن ۾ تال وڄائي ڪا نئين رچنا ٺاهڻ: شاگردن جا گروپ تيار ڪريو هرهڪ کي خاص آواز پيدا ڪرڻ لاءِ چئو. مثال ڪمپاس پيٽيءَ مٿان پين جو آواز، ميز مٿان هٿ ٽپڪائڻ جو آواز، چٽڪي وڄائڻ وارو آواز، تاڙين جو آواز هرهڪ جي مقرر ڪيل آواز مان ڪين لَئه جي روپ ۾ چال ٺاهڻ جي ڪوشش ڪرڻ لاءِ چوندا.

6. سنگيت مطلب ڇا؟ ”گيت ۾ واديم ۽ نرتيہ تريم سنگيتمُڇيتي“

مٿي ڏنل سنسڪرت شلوڪ موجب ڳائڻ، وڄائڻ ۽ ناچ اِنهن ڪلائن جي ميلاپ سان ئي سنگيت نرماڻ ٿئي ٿو. سنگيت ۾ سُر، تال ۽ لئہ اِنهن جو تال ميل هوندو آهي.

7. سنگيت اِندر سمايل ڀاوَ:

(1) ڪو جوش وارو گانو ٻڌي توهان جو من نچڻ شروع ڪري ٿو ڇا؟
(2) ديس ڀڳتيءَ وارا گانا ٻڌي اَيمان محسوس ڪيو تا ڇا؟
(3) اُداس - دکي گانا ٻڌي توهان بہ دکي ٿيندا آهيو؟
(4) لوليءَ وارا گيت ٻڌي سانت رهڻ لڳي ٿو ڇا؟

سنگيت ۾ ٻڌندڙن جي ڀاونائن کي جڳائڻ جي عجيب شڪتي هوندي آهي. ناٽڪ وانگر ئي ڳائيندڙ ۽ وڄائيندڙ تمام دل سان، سچائي سان پنهنجون ڀاونائون ٻڌندڙن تائين پهچائڻ جي ڪوشش ڪندا آهن، اُنهن جو ٻڌندڙن جي من تي گهرو اَثر پوندو آهي. اِهڙي نموني سنگيت کي ”ڀاو پورڻ“ سنگيت چئبو آهي.

8. ساز وارو سنگيت:

توهان، پنهنجي ڪنهن وڏندڙ ڪارٽون ۾ چرپر پنيان وڄندڙ سنگيت جي باري ۾ ياد ڪريو. 15 آگسٽ ۽ 26 جنوري جي پريڊ وقت وڄندڙ سنگيت ياد ڪريو. اِنهن ۾ ڪو اِنساني آواز نہ هوندو آهي ۽ نہ لفظ هوندا آهن فقط سُر هوندا آهن. تڏهن بہ اَسان جي من ۾ ديش ڀڳتيءَ جي ڀاونا پيدا ٿيندي آهي. سنگيت ۾ صرف لفظن ذريعي ڀاونائون ظاهر ڪري سگهجن ٿيون. اِئين نہ آهي. جنهن سنگيت ۾ ڪي بہ لفظ نہ هجن فقط هڪ يا وڌيڪ ساز (تبلو، هارمونيم، ستار، سنتور وغيره) هجن، اِن کي ساز وارو سنگيت چئبو آهي. پنڊت هري پرساد چورسيا، ڊاڪٽر اين. راڄم، پنڊت روي شنڪر، پنڊت شوڪمار شرما، اُستاد ذاڪر حسين اِهڙا مهان ڪلاڪار ساز واري سنگيت لاءِ مشهور آهن.

9. ساز جا قسم:

ڀارت ۾ عام طرح مشهور سازن جا نالا هيٺ ڏنل آهن:

تال / پردي وارا ساز	تار وارا ساز	هوا وارا ساز
تبلو، ڊول، ڊفلي، پکواج، تاشا، مردنگہ وغيره.	ستار، تنبورو، وائلن، سارنگي، سنتور وغيره	بانسري، بگل، توتاري، شهنائي وغيره.

چرچا ڪريو:

1. جدا جدا گانا ٻڌي اسانجي اندر ڪهڙا ڀاوَ پيدا ٿين ٿا. اُهي عام طرح ڪيئن هوندا آهن؟ لفظ سُر جي چال؟ ٻيا سڀ مليل؟
2. مزو مطلب ڪجهہ گانن جي چال يا لفظ بدلائي ڏسو؟ ڪيئن ٿو لڳي؟

ٿورو مزو وٺو:

شاگردن کي گروپن ۾ ورهايو. هيٺ ڏنل لسٽ مان ڪوبہ هڪ جملو چونڊيو. پوءِ ڏنل مُدن موجب پيش ڪش ڪريو.

(1) ساز جا قسم
(2) اُنهن جا فوٽو يا چٽر
(3) ساز مان ڪهڙي قسم جو آواز نڪري ٿو، اُها ڄاڻ
(4) اِن ساز کي وڄائيندڙ مشهور ڪلاڪار
(5) هڪ فلمي / لوڪ گيت ۾ اِهو ساز ڪم آندل.

10. سنگيت بنا زندگي :

ڪلپنا ڪريو، هڪ ڏينهن توهان جي زندگيءَ ۾ سمور سنگيت غائب ٿي وڃي تہ؟ اِسڪول جي پرارٿنا، ڪلاس ۾ ڳائڻ وارا گِيت، موبائيل جو اَلارم، گانا، رنگٽون، دروازي تي گهنٽيءَ جو آواز، ريڊيو، ٽي-وي تي وڄندڙ گانا، اِهي سڀ نہ هجن تہ؟ اِن مان ڪهڙا اَثر نڪرندا؟

11. ڀارت ۾ سنگيت جا قسم:

ڀارت ۾ تمام گهڻي اَنداز ۾ ڌرمي، جاگرافيائي، ٻولي، سانسڪرتڪ علحدگي ڏسڻ اَچي ٿي اِهائي علحدگي اَسان جي ڀارت جي سنگيت ۾ موجود آهي. هيٺ ڪجھ مکيہ سنگيت جي قسمن بابت ڄاڻ ڏنل آهي.

ڀارتيہ شاستريہ سنگيت:

شاستريہ سنگيت ۾ ڪنٺ سنگيت ۽ ساز - سنگيت ٻئي موجود هوندا آهن. شاستريہ سنگيت ۾ مقرر ٿيل قائدن جي حدن اَندر رهي، سنگيت جي رچنا ڪئي ويندي آهي. ان جا بنيادي جزا ’تال‘ ۽ راڳ‘ آهن. هرهڪ راڳ جا پنهنجا نيم هوندا آهن. اُن اَندر خاص طيءِ ٿيل بناوت واپرائي مقرر نموني اِهو پيش ڪيو ويندو آهي. هرهڪ تال کي پڻ پنهنجا خاص نيم هوندا آهن. ڀارتيہ شاستريہ سنگيت جا ٻہ پاڙا آهن. ’’اُتر هندستاني سنگيت ۽ ’’ڏکڻ هندستاني سنگيت‘‘ پنڊت ڀيمسين جوشي، پنڊت ڪمار گندرو، گانسرسوتي ڪشوري تائي، آموٽڪر، بيگم اِختر جهڙا تمام مشهور شاستريہ سنگيت گايڪ ٿي گذريا آهن. ساڳئي نموني ڪيترن شاستريہ ساز وڄائيندڙن ناموس ڪمايو آهي.

لوڪ سنگيت:

لوڪ سنگيت مطلب لوڪن جو سنگيت اِن جو جنم عام ماڻهن جي ريتن رسمن ۽ سنسڪرتيءَ تي ٿيو ۽ اِهو پيڙهي در پيڙهي هلندو اَچي ٿو. ڀارت جي جاگرافي حالتن اَنوسار اَسان جو لوڪ سنگيت بہ بدلجندو رهيو آهي. اِهو اَسان کي نظر اَچي ٿو.

(1) ممڪن هجي تہ ڀارن کي لوڪ سنگيت ٻڌائڻ / ڏيکارڻ جو بندوبست ڪريو.
(2) شاگرد ڪنهن لوڪ سنگيت پروگرام ۾ شريڪ ٿيا. اُن بابت اُنهن جي آزمودن تي چرچا ڪريو.

• **پوواڊا:**

پوواڊا هڪ جوش ڀريل سنگيت آهي اِن جو مقصد اِتهاس جي گهٽنائن جو بيان ڪري ماڻهن ۾ جوش ڦوڪڻ جو هوندو آهي پوواڊا لکندڙ ۽ پيش ڪندڙ ڪلاڪارن کي ”شاهير“ چوندا آهن ڇترپتي شواجي مهاراج جي ويرتا جو ورڻن، ڪندڙ پوواڊا مهاراشٽر ۾ تمام مشهور آهي. اِن سنگيت ۾ ڊفلي، تنتنو، تار اِهي ساز ڪم آڻبا آهن.

• **اَڀنگ**

اِن قسم جي گيتن ۾ ڀڳتي - رس موجود ٿئي ٿي.

مثال: سنت تڪارام جي تيار ٿيل وٺل جي پوڄا ڪرڻ، زندگيءَ بابت تتوگيان ڀڌائيندڙ ڪيترائي اَڀنگ مشهور آهن. اَڀنگ پيش ڪرڻ وقت تبلو، هارمونيم، تار مردنگ اِستعمال ڪبا آهن.

• **ڪيرتن**

ڪيرتن مطلب ڪنهن جي ڪيرتي (ساراهه) ٻڌائڻ، ٻڌڻ، ڪنهن خاص گهٽنا جو بيان ڪرڻ. ڪيرتن ڪندڙ ڪلاڪارن کي ڪيرتنڪار چئبو آهي. اِن جو مقصد سٺيون عادتون سکڻ، اوچا ويچار رکڻ اِهو سڀ عام جنتا تائين پهچائڻ.

مثال: سنت گاڊگي بابا عام جڳهين تي صفائيءَ بابت ڪيرتن ڪندو هو. اِن ۾ هارمونيم، تار، مردنگ، تبلو اِستعمال ڪبو آهي.

• **ڀارود:**

اِهو سنگيت سنت ايڪنات مشهور ڪيو. اِن ۾ ڪيرتن وانگر ڪنهن گهٽنا جو ورڻن ڪيو ويندو آهي. اِهو سموهه ۾ پيش ڪبو آهي. سماج کي سمجهائڻ اِن جو مقصد آهي.

• **جاگرڻ - گوندڙ:**

ديويءَ جي پوڄا ڪئي ويندي آهي. سڄي رات جاگرڻ ٿيندو آهي. اِنهن ٻنهي ۾ ساز اِستعمال ڪبا آهن.

• **ڀڄن:**

اِهو عام طور ڌرمي يا آڌيتمڪ ڳائڻ جو نريتہ آهي پُراڻن جي ڪٿائون، ساڌو سنتن جا ڀڄن سيڪارڻ لاءِ هوندا آهن. اِن ۾ تار، تبلو، مردنگ وغيره اِستعمال ڪبا آهن.

• **لاوڻي:**

اِهو تمام پراچين ۽ روايتي هڪ ناچ جو قسم آهي اِهو ڍولڪ جي ڌن تي پيش ڪبو آهي. اِن ۾ جوش سان ناچ ٿيندو آهي. عام طور ڍولڪ ۽ هارمونيم اِستعمال ڪبا آهن.

• **قوالي:**

اِها صوفياني ڀڳتيءَ جو هڪ قسم آهي اِن جي خاصيت آهي تہ اِها سموهه ۾ ڳائي ويندي آهي. خاص هڪ تال سان، تاڙيون وڄائي محفل ۾ رونق ڪئي وڃي ٿي.

• لوڪ پريہ فلمي سنگيت :

فلمي سنگيت ۾ اَسان کي هر قسم جي سنگيت جي جهلڪ ملندي آهي. هڪ قسم جو سنگيت نہ، پر لوڪ سنگيت، شاستريہ سنگيت اِهي سڀ فلمي سنگيت ۾ موجود هوندا آهن.

• ناٽيہ سنگيت :

مهاراشٽر ۾ ناٽيہ - سنگيت جي وڏي پرمپرا آهي. اَڄ بہ تمام پراچين ناٽيہ سنگيت ڏاڍا مشهور آهن. ناٽيہ - سنگيت ۾ اداڪار / اَداڪارا لفظي ڏائلاگن تي ڳائيندي، پنهنجا ويچار ۽ ڀاونائون اظهار ڪن ٿا. سنگيت ۽ اَداڪاري اِن جي ميلاپ کي ناٽيہ سنگيت چئجي ٿو. ناٽيہ - سنگيت ۾ ڳائي کي ''پد'' چئبو آهي. اَڪثر ناٽيہ - سنگيت شاستريہ سنگيت تي آڌار رکندڙ هوندو آهي ماسٽر ديناناٿ منگيشڪر، پنڊت وسنترام ديشپانڊي، پنڊت جتيندر اَڀيشيڪ جهڙا تمام مشهور ناٽيہ - سنگيتڪار اَسان جي راڄيہ مهاراشٽر ۾ ٿيا آهن. ساڳئي وقت شليدار گهراڻي وارن جو بہ ناٽيہ - سنگيت ۾ اَملھ يوگدان آهي.

• غزل :

سنگيت جي هڪ قسم ۾، غزل، اِها لفظن جي سونهن کي چٽيءَ طرح سمجهڻ ۾ هڪ ڏُن ۾ ٻڌندڙ آهي غزل، نظمي دنيا جو هڪ حصو آهي ۽ اُن نموني بيت وانگر لکي ويندي آهي. غزل ۾ علحدا وشيہ هوندا آهن. اَڳي زباني ۾ اُردو ۽ فارسي ٻولين ۾ ئي غزل لکي ويندي هئي. پر اَڄ، اِها هندي، مراٺي ۽ ٻين ٻولين ۾ بہ لکي وڃي ٿي.

• سنگيت جا ٻيا قسم:

فلمي سنگيت کان سواءِ ڪيترن ئي ڪلاڪارن خودمختياريءَ سان سنگيت رچنا ڪئي آهي.

12. ڳوري کوج ڪريو:

- توهان جي ڀاڱي ۾ ڪهڙي قسم جو لوڪ سنگيت هلندو آهي؟
- توهان جي ڳوٺ / شهر ۾ ڪهڙا ڪلاڪار مشهور آهن؟
- توهان جي ڳوٺ / شهر ۾ ساروجنڪ ڪاريہ ڪرم ٿيندا آهن ڇا؟ ممڪن هجي تہ ڪنهن ڪاريہ ڪرم ۾ وڃو.

13. ڌن ٺاهڻ:

ڪنهن ڪوتا کي ڳائي ۾ بدلائڻ لاءِ پهريائين اُن جي ڌن ٺاهي ويندي آهي. ڌن ٺاهڻ لاءِ سنگيتڪار، اُن ڪوتا جو مطلب، لفظ ٻولي، جاگرافيءَ جي خيال کان ڀاڱو ڌيان ۾ رکندي ڌن ٺاهيندو آهي پوءِ سنگيت جي ساز بابت ويچار ڪيو ويندو آهي.

فلمي ڳائڻ ۾ ڪڏهن ڪڏهن ڌن ٺاهي، پوءِ لفظ تيار ڪيا ويندا آهن. فلمي ڳائڻ ۾ ڌُن ٺاهڻ وقت جڳهہ، واقعو، پاتر، اُن ڳائي جو ٻڌندڙن مٿان اَثر، اِنهن مدن تي ويچار ڪيو ويندو آهي.

14. اَچو تہ عملي ڪم ڪريون :

شاگردن کي گروپن ۾ ورهايو. پنهنجي ڪتاب مان يا ٻئي ڪنهن بہ ڪتاب مان هڪ بيت چونڊيو اُن بيت جي اوڪ - ٻوڪ هيٺ ڏنل مُدن جي آڌار تي ڪريو.

(1) لفظ ڪيئن آهن؟ لفظن ۾ شاعر ڪهڙي ڀاونا ظاهر ڪرڻ جي ڪوشش ڪئي آهي.
(2) بيت جو رومال ڪيئن آهي؟
(3) جيڪڏهن اِن بيت کي ڳائي جي روپ ۾ بدلائبو تہ اُن بابت توهان ڪهڙي ڪلپنا ڪندا؟ اُهو خوشيءَ وارو يا غم وارو؟
(4) توهان جي سکيل سنگيت موجب ڳائي جو ڪهڙو قسم آهي؟
(5) مٿي ڏنل مدن کي ڌيان ۾ رکندي، بيت جو پهريون چار سٽون ڪٽي توهان پاڻ ڪا ڌن ناهي سگهو ٿا ڇا؟
(6) ڳائي لاءِ ڪهڙو سنگيت ساز کپي؟
(7) ممڪن ٿي تہ ڳانو پيش ڪريو.

ملهہ ماپڻ

ڪسوٽي	ڏاڍو سٺو (اُتم)	ٺيڪ (سماڌان ڪارڪ)	ٺيڪ نہ (غير سماڌان ڪارڪ)	مارڪون
مارڪن جو وزن 10%				
ناٽڪ ۾ ڪلاڪاري	ماٿهوءَ جي آواز ۽ ائڪشن ۾ تال ميل هئڻ ناٽڪ ۾ جدوجهد هئڻ.	ڪجهہ حد تائين آواز ۽ ائڪشن ۾ تال ميل نظر اَچڻ ناٽڪ ۾ جدوجهد نہ هئڻ.	تال ميل نظر نہ اَچڻ ناٽڪ ۾ ڪابہ جدوجهد نہ هئڻ	
سنگيت	سنگيت ۾، آواز ۾ ۽ ڀاونائن ۾ بيت جون سٽون ملندڙ سُر برابر تال ميل ۾	سنگيت ۾، آواز ۾ ۽ ڀاونائن ۾ بيت جو سٽون ملندڙ هئڻ.	سنگيت ۾ آواز ۾، ڀاونائن ۾ فقط هڪ ڳالهہ ۾ تال ميل نظر اچڻ	
ترتيب - هدايتڪاري	ناچ - ڳائڻ برابر تال ۾، ناچ وقت برابر نت هئڻ، ڳائي جي لفظن ۽ سنگيت جڙيل هئڻ - ناچ ڪندڙ جا ڀاو مناسب هئڻ.	3 مان 2 مدا برابر پيش ڪيل	3 مان صرف هڪ مدو برابر پيش ڪيل.	

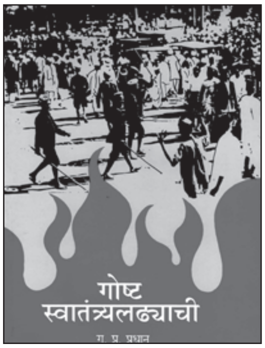
نہ راڳهو، مونکي لڳي ٿو سمينا اُنهن کي آخر ۾ ڏنو هو.
لوبو، تو، اُنهن ٻنهي کي ڪٿي ڏٺو آهي ڇا؟
پنج ئي دوست / ساهيڙيون، پنهنجي پسندگيءَ واري جڳهہ تي گڏ ٿين ٿا. اُهي سڀ ڏئريڏرءَ ڏئريشيلا کي ڳولهين ٿا.
ڪٿي هئا توهان ٻئي؟
ڏس - ڏس! اُهي - آسمان ۾
اُنهن کي جلد ڳولهڻو آهي. مونکي تہ ڪيترن ئي ڳالهين ۾ اُنهن جي مدد ملي آهي.
ها، سچي!
توهان کي اَسان جي ضرورت نہ آهي. توهانکي پنهنجي لڙائي پاڻ ئي لڙڻي آهي. هاڻي توهان پنهنجي باري ۾ ويچار ڪري سگهو ٿا. هاڻي توهان کي ٿورو ٻاهر ڏسڻ جي ضرورت آهي. نوان نوان موقعا توهان جو اِنتظار ڪري رهيا آهن. توهان کي اَڳتي ڪوشش لاءِ شڀ ڪامنائون.
اَسان واپس وڃون ٿا. توهان سان آخرين ملڻ آيا آهيون.
نہ - نہ، توهان نٿا وڃي سگهو. اَسان کي ڪير مدد ڪندو؟

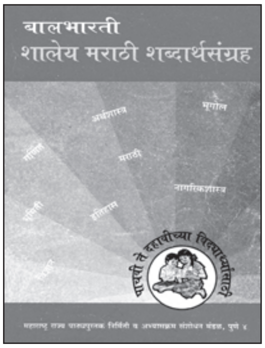
حوالا

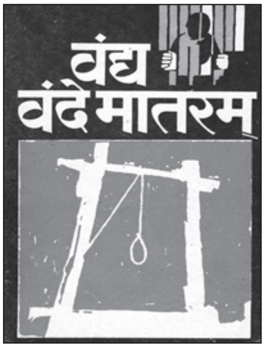
1. آڪرتي - آيا پاڳوت
2. واچڪ اَپينيہ - ڊاڪٽر شري رام لاگو
3. ڪلا سي سيکنا - جين ساهي، روشني ساهي
4. شڪشا ڪا واهن: ڪلا - ديوي پرساد
5. اِتهاس ڪليچا - پانيہ پستڪ منڊل، پڻي.
6. 21 شتڪاتيل جيون ڪوشليانور سنشوڌن وڪاس، شيام جي آئي فائونڊيشن.
7. An actor prepares – Constantin Stanislavski
8. Mindset : Key Takeaways, Analysis and Review – Carol Dweck
9. Introduction to Conflict Management : Improving performance using the TKI – Kenneth Wayne Thomas

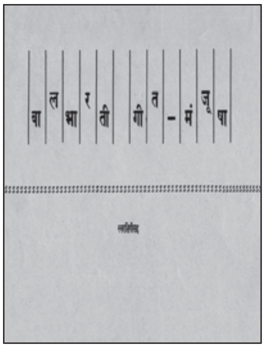
حاولن لاءِ اِنٽرنيٽ هنڌ

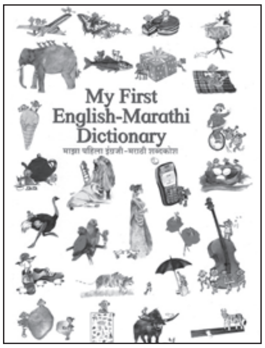
1. www.safindia.org
2. http://mahacareermitra.in
3. http://ccrtindia.gov.in/
4. http://ncert.nic.in/ncert/aerc/pdfs/training_resource_materials.pdf
5. https://www.sps186.org/downloads/basic/571702/conflict_management_styles.pdf
6. https://en.wikipedia.org/wiki/Environmental_enrichment
7. https://dweck.socialpsychology.org/
8. https://en.wikipedia.org/wiki/Neuroplasticity
9. http://www.thebetterindia.com/53993/10-indian-folk-art-formssurvived-paintings/











- पाठ्यपुस्तक मंडळाची वैशिष्ट्यपूर्ण पाठ्येत्तर प्रकाशने.
- नामवंत लेखक, कवी, विचारवंत यांच्या साहित्याचा समावेश.
- शालेय स्तरावर पूरक वाचनासाठी उपयुक्त.

पुस्तक मागणीसाठी www.ebalbharati.in, www.balbharati.in संकेत स्थळावर भेट द्या.

साहित्य पाठ्यपुस्तक मंडळाच्या विभागीय भांडारांमध्ये विक्रीसाठी उपलब्ध आहे.

ebalbharati

विभागीय भांडारे संपर्क क्रमांक : पुणे - ☎ २५६५९४६५, कोल्हापूर- ☎ २४६८५७६, मुंबई (गोरेगाव) - ☎ २८७७१८४२, पनवेल - ☎ २७४६२६४६५, नाशिक - ☎ २३९१५११, औरंगाबाद - ☎ २३३२१७१, नागपूर - ☎ २५४७७१६/२५२३०७८, लातूर - ☎ २२०९३०, अमरावती - ☎ २५३०९६५

مھاراشٽر راجيه پاٺيه پستڪ نرمتي و اَڀياس ڪرم سنشوڌن منڊل، پڻي.

स्व–विकास व कलारसास्वाद इयत्ता नववी (सिंधी)

₹ 64.00