# نفسیات

بارھویں جماعت کے لیے درسی کتاب

5278

جامعہ ملیہ اسلامیہ

نیشنل کونسل آف ایجوکیشنل ریسرچ اینڈ ٹریننگ

© NCERT
not to be republished

**Nafsiyat** (Psychology)
Textbook for Class XII

**ISBN 81-7450-783-3**

جُملہ حقوق محفوظ

- ناشر کی پہلے سے اجازت حاصل کیے بغیر، اس کتاب کے کسی بھی حصے کو دوبارہ پیش کرنا، یادداشت کے ذریعے بازیافت کے سسٹم میں اس کو محفوظ کرنا یا برقیاتی، میکانیکی، فوٹو کاپینگ، ریکارڈنگ کے کسی بھی وسیلے سے اس کی ترسیل کرنا منع ہے۔
- اس کتاب کو اس شرط کے ساتھ فروخت کیا جا رہا ہے کہ اسے ناشر کی اجازت کے بغیر، اس شکل کے علاوہ جس میں کہ یہ چھاپی گئی ہے یعنی، اس کی موجودہ جلد بندی اور سرورق میں تبدیلی کر کے، تجارت کے طور پر نہ تو مستعار دیا جا سکتا ہے، نہ دوبارہ فروخت کیا جا سکتا ہے، نہ کرایہ پر دیا جا سکتا ہے اور نہ ہی تلف کیا جا سکتا ہے۔
- کتاب کے صفحہ پر جو قیمت درج ہے وہ اس کتاب کی صحیح قیمت ہے۔ کوئی بھی نظر ثانی شدہ قیمت چاہے وہ ربر کی مہر کے ذریعے یا چپٹی یا کسی اور ذریعے ظاہر کی جائے تو وہ غلط متصور ہوگی اور ناقابل قبول ہوگی۔

**پہلا اردو ایڈیشن**

ستمبر 2007 بھادر 1929

**دیگر طباعت**

اپریل 2012 ویشاکھ 1934
جون 2019 جیشٹھ 1941
نومبر 2019 کارتک 1941

**PD 5H SPA**

© نیشنل کونسل آف ایجوکیشنل ریسرچ اینڈ ٹریننگ، 2007

قیمت: ₹ 140.00

**این سی ای آر ٹی کے پبلی کیشن ڈپارٹمنٹ کے دفاتر**

این سی ای آر ٹی کیمپس
سری اروندو مارگ
**نئی دہلی** - 110016 **فون** 011-26562708

108,100 فٹ روڈ ہوسڈے کیرے ہیلی
ایکسٹینشن بناشنکری III اسٹیج
**بینگلورو** - 560085 **فون** 080-26725740

نوجیون ٹرسٹ بھون
ڈاک گھر، نوجیون
**احمد آباد** - 380014 **فون** 079-27541446

سی ڈبلیو سی کیمپس
بمقابل ڈھانکل بس اسٹاپ، پانی ہاٹی
**کولکاتا** - 700114 **فون** 033-25530454

سی ڈبلیو سی کامپلیکس
مالی گاؤں
**گواہاٹی** - 781021 **فون** 0361-2674869

**اشاعتی ٹیم**

**ہیڈ پبلی کیشن ڈویژن** : انوپ کمار راجپوت
**چیف ایڈیٹر** : شویتا اُپّل
**چیف پروڈکشن آفیسر** : ارون چتکارا
**چیف بزنس منیجر** : بِپاش کمار داس
**ایڈیٹر** : سیّد پرویز احمد
**پروڈکشن اسسٹنٹ** : مکیش گوڑ

**سرورق اور ڈیزائن**
ندھی وادھوا

این سی ای آر ٹی واٹر مارک 80 جی ایس ایم کاغذ پر شائع شدہ

سکریٹری، نیشنل کونسل آف ایجوکیشنل ریسرچ اینڈ ٹریننگ، شری اروندو مارگ، نئی دہلی نے پشپک پریس پرائیویٹ لمیٹڈ، B-3/1، اوکھلا انڈسٹریل ایریا، دہلی-110 020 میں چھپوا کر پبلی کیشن ڈویژن سے شائع کیا۔

© NCERT not to be republished

# پیش لفظ

’قومی درسیات کا خاکہ—2005‘ میں سفارش کی گئی ہے کہ بچوں کی اسکول کی زندگی، ان کی باہر کی زندگی سے ہم آہنگ ہونی چاہیے۔ یہ زاویۂ نظر، کتابی علم کی اس روایت کی نفی کرتا ہے جس کے باعث آج تک ہمارے نظام میں گھر اور سماج کے درمیان فاصلے حائل ہیں۔ نئے قومی درسیات کے خاکے پر مبنی نصاب اور درسی کتابیں اسی بنیادی خیال پر عمل آوری کی ایک کوشش ہے۔ اس کوشش میں مختلف مضامین کو ایک دوسرے سے الگ رکھنے اور رٹ کر پڑھنے کے طریقۂ کار کی حوصلہ شکنی بھی شامل ہے۔ ہمیں امید ہے کہ ان اقدامات سے قومی تعلیمی پالیسی 1986 میں مذکور ’تعلیم کے طفل مرکوز نظام‘ کی طرف مزید پیش رفت ہوگی۔

اس کوشش کی کامیابی کا انحصار اس پر ہے کہ اسکولوں کے پرنسپل اور اساتذہ بچوں میں اپنے تاثرات خود ظاہر کرنے اور ذہنی سرگرمیوں اور سوالوں کے ذریعے سیکھنے کی ہمّت افزائی کریں۔ ہمیں یہ ضرور تسلیم کرنا چاہیے کہ بچوں کو اگر موقع، وقت اور آزادی دی جائے تو وہ بڑوں سے حاصل شدہ معلومات سے وابستہ ہوکر، نئی معلومات مرتّب کرتے ہیں۔ آموزش کے دوسرے ذرائع اور محل وقوع کو نظر انداز کرنے کے بنیادی اسباب میں سے ایک اہم سبب مجوّزہ درسی کتاب کو امتحان کے لیے واحد ذریعہ بنانا ہے۔ بچّوں کے اندر تخلیقی صلاحیت اور پیش قدمی کے رجحان کو فروغ دینا اسی وقت ممکن ہے جب ہم آموزشی عمل میں بچّوں کو بحیثیت شریک کار قبول کریں اور اُن سے اسی طرح پیش آئیں۔ انھیں محض مقررہ معلومات کا پابند نہ سمجھیں۔

یہ مقاصد اسکول کے معمولات اور طریقۂ کار میں معقول تبدیلی کا مطالبہ کرتے ہیں۔ روزمرہ نظام الاوقات (Time-Table) میں لچیلا پن اُسی قدر ضروری ہے جتنی کہ سالانہ کیلنڈر کے نفاذ میں سخت محنت کی تاکہ مطلوبہ ایّام کو حقیقتاً تدریس کے لیے وقف کیا جاسکے۔ تدریس اور اندازۂ قدر کے طریقوں سے بھی اس امر کا تعین ہوگا کہ یہ درسی کتاب، بچوں میں ذہنی تناؤ اور اکتاہٹ کا ذریعہ بننے کے بجائے ان کی اسکولی زندگی کو خوش گوار بنانے میں کس حد تک مؤثر ثابت ہوتی ہے۔ نصابی بوجھ کے مسئلے کو حل کرنے کے لیے نصاب سازوں نے مختلف سطحوں پر معلومات کی تشکیلِ نو اور اسے نیا رخ دینے کی غرض سے بچوں کی نفسیات اور تدریس کے لیے دستیاب وقت پر زیادہ سنجیدگی کے ساتھ توجہ دی ہے۔ اس مخلصانہ کوشش کو مزید بہتر بنانے کے لیے یہ درسی کتاب سوچنے اور محسوس کرنے کی تربیت، چھوٹے گروپوں میں بحث ومباحثہ کرنے اور عملاً انجام دی جانے والی سرگرمیوں کو زیادہ اوّلیت دیتی ہے۔

این سی ای آر ٹی اس کتاب کے لیے تشکیل دی جانے والی ’’کمیٹی برائے درسی کتاب‘‘ کی مخلصانہ کوششوں کی شکر گزار ہے۔ کونسل سائنس اور ریاضی کے مشاورتی کمیٹی کے چیئر پرسن پروفیسر ہری واسودیون اور اس کتاب کے خصوصی صلاح کار آر۔ پی۔ ترپاٹھی کی ممنون ہے۔ اس درسی کتاب کی تیاری میں جن اساتذہ نے حصّہ لیا، ہم ان کے متعلقہ اداروں کے بھی شکر گزار ہیں۔ ہم ان سب ہی اداروں اور تنظیموں کا بھی شکریہ ادا کرتے ہیں جنھوں نے اپنے وسائل، مآخذ اور عملے کی فراہمی میں فراخ دلی کا ثبوت دیا۔ ہم وزارت برائے فروغ انسانی وسائل کے شعبہ برائے ثانوی اور اعلیٰ ثانوی تعلیم کی جانب سے پروفیسر مرنال مری اور پروفیسر جی۔ پی۔ دیش پانڈے کی سربراہی میں تشکیل شدہ نگراں کمیٹی (مانیٹرنگ کمیٹی) کے اراکین کا بھی خصوصی شکریہ ادا کرتے ہیں

© NCERT not to be republished

جنھوں نے اپنا قیمتی وقت اور تعاون ہمیں دیا۔ ہم اس نصابی کتاب کے اردو ترجمے کی ذمے داری بخوبی انجام دینے کے لیے جامعہ ملیہ اسلامیہ، نئی دہلی کے شکر گزار ہیں، خاص طور پر جامعہ ملیہ اسلامیہ کے وائس چانسلر پروفیسر مشیر الحسن اور محترمہ رخشندہ جلیل کے ممنون اور شکر گزار ہیں جنھوں نے مرکز برائے جواہر لعل نہرو اسٹڈیز، جامعہ ملیہ اسلامیہ کے آؤٹ ریچ پروگرام کے ذریعے اس عمل میں رابطہ کار کے فرائض بخوبی انجام دیے۔ کونسل اس کتاب کے اردو ترجمے کے لیے ڈاکٹر وحیدہ خان کی شکر گزار ہے۔ باضابطہ اصلاح اور اپنی اشاعت کے معیار کو مسلسل بہتر بنانے کے مقصد کی پابند ایک تنظیم کے طور پر این سی ای آر ٹی تمام مشوروں اور آرا کا خیر مقدم کرتی ہے تاکہ کتاب کو مزید غور و فکر کے بعد اور زیادہ کارآمد اور بامعنی بنایا جا سکے۔

نئی دہلی
20 نومبر 2006

ڈائریکٹر
نیشنل کونسل آف ایجوکیشنل ریسرچ اینڈ ٹریننگ

© NCERT not to be republished

# دیباچہ

نفسیات سب سے کم عمر سائنسی مضمون ہے لیکن اس کا بہت تیزی سے پھیلنے والے مضامین میں شمار ہوتا ہے۔ بہت سے لوگوں کا یقین ہے کہ اکیسویں صدی حیاتیاتی علوم کے ساتھ ساتھ نفسیاتی علوم کی بھی صدی ہوگی۔ عصبی سائنس کے میدان میں ہونے والی تحقیقات نیز طبعی سائنس کے تغیرات نے انسان کے ذہن اور برتاؤ کے عجائبات کو حل کرنے کے لیے نئی راہیں کھول دی ہیں۔ کوئی بھی انسانی شعبہ ایسا نہیں ہے جو ان نئی معلومات سے مبرّیٰ رہ جائے۔ صرف یہ امید کی جاسکتی ہے کہ یہ نظام لوگوں کو زیادہ پُر معنی طریقے سے زندگی گذارنا اور انسانی نظام کو بہتر بنانا سکھائے گا۔ نتیجے کے طور پر بہت سی آسامیاں (جگہیں) بھی ابھر کر آئیں گی۔ نفسیات نے پہلے سے ہی دوسرے مضامین کے درمیان اپنی راہیں ہموار کر لی ہیں۔

اس کتاب کی تیاری بجا طور پر ایک متحد کوشش تھی۔ اس میں بہت سے ماہرین کی رائے لی گئی ہے ان میں اسکول کے اساتذہ، کالجوں کے لیکچرر اور طالب علم بھی شامل ہیں۔ اس کتاب کے لکھتے وقت ہم نے ان مسائل کو اٹھانے کی کوشش کی ہے جو پچھلے ایڈیشن کے بارے میں اٹھائے گئے تھے۔ ان مشوروں کو ہم نے اس کتاب میں جگہ دینے کی کوشش کی ہے۔ یہ کتاب قومی خاکہ درسیات 2005 کے اصولوں پر مبنی ہے بنیادی اصولوں کو دھیان میں رکھتے ہوئے ہم نے بچوں کے بوجھ کو کم کرنے کی کوشش کی ہے۔ اور اس مضمون کو طلبا کے لیے زیادہ آسان بنایا ہے۔ اس کے لیے ہم نے نفسیاتی اصولوں کو روزمرہ کے انسانی رویوں اور زندگی کے تجربات سے متعلق بنانے کی کوشش کی ہے۔ اس کوشش میں ہم کتنے کامیاب ہوئے ہیں اس کا فیصلہ استاد اور طلبا کریں گے۔ نفسیات کے اساتذہ کو سب سے بڑا چیلنج یہ ہوتا ہے کہ وہ اپنے شاگردوں کو انسانی رویوں کی سائنٹفک طریقے سے جانچ کے لیے کہتے ہیں اور ان توضیحات کا استعمال بھی کرتے ہیں جو عام فہم نہیں ہوتیں، کسی بھی دوسرے سائنٹفک مضمون کے مقابلے میں اساتذہ علم نفسیات میں کم مائیگی کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ ہمیں امید ہے کہ بچے اس پورے نصاب کو پڑھیں گے۔ اپنے اور دوسروں کے رویوں کو سمجھنے کے لیے ایک مناسب سائنسی رویہ اپنائیں گے اور اسے ذاتی ارتقا کے لیے استعمال کریں گے۔

نفسیات کے اساتذہ اور طلبا کے ہاتھوں میں اس کتاب کو سونپتے ہوئے ہمیں از حد خوشی ہو رہی ہے۔ ہم ان تمام لوگوں کا شکریہ ادا کرتے ہیں جن کا کسی نہ کسی طرح سے اس کتاب کی تیاری میں تعاون رہا ہے۔

© NCERT not to be republished

# ننھی مچھلی

''معاف کرنا''، ایک سمندری مچھلی نے کہا'' آپ مجھ سے بڑی ہیں
اس لیے مجھے یہ بتائیے کہ جسے سمندر کہتے ہیں وہ کہاں ملے گا؟''

''سمندر''، بڑی مچھلی نے کہا'' جہاں ابھی تم ہو
وہی تو سمندر ہے۔''

''اچھا، یہ ہے؟ لیکن یہ تو پانی ہے۔ مجھے تو سمندر کی تلاش ہے۔''
مچھلی نے بڑی ناامیدی سے کہا اور
وہ اسے تلاش کرنے دوسری جگہ چلی گئی۔

ماخذ: ''چڑیا کا گیت''، ازانتھونی ڈی میلو، ایس۔ جے۔ (آنند: گجرات ساہتیہ پرکاشن 1987)

© NCERT not to be republished

# کمیٹی برائے درسی کتب

چیئر پرسن، مشاورتی کمیٹی برائے پروفیسر ہری واسودیون، شعبۂ تاریخ، کلکتہ یونیورسٹی، کولکاتا

## خصوصی صلاح کار

آر۔سی۔ترپاٹھی، پروفیسر اور ڈائریکٹر، جی بی پنت سوشل سائنس انسٹی ٹیوٹ، جھونسی، الہ آباد

## اراکین

آنند پرکاش، ،سینئر فیلو، شعبۂ نفسیات، دہلی یونیورسٹی

انورادھا بھنڈاری، پروفیسر، شعبۂ نفسیات، پنجاب یونیورسٹی، چنڈی گڑھ

کوملا تھاپا، پروفیسر، شعبۂ نفسیات الہ آباد یونیورسٹی، الہ آباد

لیلاوتی کرشن، پروفیسر، ڈپارٹمنٹ آف ہومنٹیز اینڈ سوشل سائنسز، آئی آئی ٹی، کانپور

دامودر سوار، پروفیسر، ڈپارٹمنٹ آف ہیومنٹیز اینڈ سوشل سائنسز، آئی آئی ٹی، کانپور

نیلم شری واستو، سابق پی جی ٹی، وسنت ویلی اسکول، وسنت کنج، نئی دہلی

پورنیما سنگھ، پروفیسر، ڈپارٹمنٹ آف ہیومینٹز، بنارس ہندو یونیورسٹی، وارانسی

آر۔سی۔مشرا، پروفیسر، شعبۂ نفسیات، بنارس ہندو یونیورسٹی، وارانسی

سوبی ایل۔راؤ، پروفیسر، نیشنل برین ریسرچ سنٹر، گڑگاؤں

سنیتا اروڑا، سینئر کاؤنسلر، گورنمنٹ گرلز سینئر سکنڈری اسکول، نمبر 1، روپ نگر، دہلی

ششما گلاٹی، پروفیسر، ڈی ای پی ایف ای، این سی ای آر ٹی، نئی دہلی

یو۔این۔داش، پروفیسر، شعبۂ نفسیات، اتکل یونیورسٹی، بھونیشور

## ممبر کوارڈی نیٹر

انجم سیبیا، ریڈر، ڈی ای پی ایف ای، این سی ای آر ٹی، نئی دہلی

پربھات کے۔مشرا، لیکچرر، ڈی ای پی ایف ای، این سی ای آر ٹی، نئی دہلی

© NCERT not to be republished

# اظہارِ تشکر

نیشنل کونسل آف ایجوکیشنل ریسرچ اینڈ ٹریننگ پروفیسر ششما گلاٹی، صدر، ڈپارٹمنٹ آف ایجوکیشنل سائیکولوجی اینڈ فاؤنڈیشن آف ایجوکیشن کی شکرگزار ہے کہ انھوں نے اس کتاب کی اشاعت کے مختلف مراحل پر معاونت کی۔ ہم ڈاکٹر شکنتلا ایس۔ جے۔ مان، پرنسپل، سی ایس کے ایم اسکول، ستباری، چھترپور، نئی دہلی کے بھی شکرگزار ہیں، اس کے علاوہ رم جھم جے رتھ، وسنت ویلی اسکول، وسنت کنج، نئی دہلی؛ الکا کمار، ریان انٹرنیشنل اسکول، وسنت کنج، نئی دہلی؛ انورادھا نارائن، ڈی اے وی پبلک اسکول، پیتم پورہ، دہلی؛ سمرن کھیر، ماڈرن اسکول، بارہ کھمبا روڈ، نئی دہلی؛ لویکا جین، ڈی پی ایس، متھرا روڈ، نئی دہلی؛ اوشا آنند، سینٹ تھامس گرلز سینئر سکنڈری اسکول، مندر مارگ، نئی دہلی بھی کتاب کی اشاعت کے سلسلے میں ہونے والی ورکشاپ میں اپنے تعاون کے لیے شکریے کی حقدار ہیں۔ ڈاکٹر پراچی گھلدیال، لیکچرر، این ای آر آئی ای، شیلانگ نے اس کتاب کے دو باب مکمل کیے ہیں کونسل شکرگزار ہے۔

کونسل بنارس ہندو یونیورسٹی کے شعبۂ نفسیات کے پروفیسر سی۔ بی۔ دویدی کی ممنون ہے جنھوں نے اس کتاب کی فہرست اور ابواب کی ایڈیٹنگ کی۔ اینچ۔ پی۔ یونیورسٹی، شملہ کے ریٹائرڈ پروفیسر ساگر شرما نے کتاب کے آخری مراحل میں جن گراں قدر مشوروں سے نوازا اس کے لیے ان کا شکریہ ادا کرنا ضروری ہے۔

شریمتی وندنا سنگھ، کنسلٹنٹ ایڈیٹر نے محنت اور لگن سے کتاب کے مسودے کا مطالعہ کیا اور اس میں ضروری تبدیلیاں کیں کونسل ان کا بھی شکریہ ادا کرتی ہے۔

اس کتاب کی تیاری کے لیے کونسل کاپی ایڈیٹرز ڈاکٹر ارشاد نیر اور حسن البنّا، پروف ریڈر شبنم ناز، ڈی ٹی پی آپریٹرز شمائلہ فاطمہ، فلاح الدین فلاحی، محمد وزیر عالم اور نرگس اسلام اور کمپیوٹر اسٹیشن انچارج پرش رام کوشک کی تہہ دل سے شکرگزار ہے۔

© NCERT not to be republished

# اساتذہ کے لیے ہدایات

بطور استاد آپ ہمیشہ طلبا کی سیکھنے سمجھنے کی صلاحیتوں کو اجاگر کرنے نیز وہ تدریسی کتابوں سے کیا سیکھتے ہیں، اس کو سمجھ کر پڑھانے کے لیے کوشاں رہتے ہیں۔ موجودہ دور میں جماعت میں ہونے والی آزمائش زیادہ تر اس بات پر مرکوز ہے کہ کیسے طلبا کو علم سے بہرہ ور کیا جائے۔ اس لیے ہمارے لیے یہ ضروری ہے کہ ہم یہ سمجھیں کہ پڑھانا کیا ہے، ہم کیسے پڑھاتے ہیں اور ہماری سکھائی ہوئی تعلیم بچوں پر کس حد تک اثر انداز ہوتی ہے۔ تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ تعلیمی مشقیں موضوع کی فطرت اور مواد سے متاثر ہوتی ہیں۔ نفسیات کا موضوع جو انسانی دماغ، رویوں اور آپسی رشتوں سے جڑا ہوا ہے، اس وقت زیادہ بہتر طور پر پڑھایا جاسکتا ہے اگر اسے انسانی تناظر کے پس منظر میں سمجھایا جائے۔ اس طرح کا نظریہ طلبا کا علم بڑھانے کے ساتھ ساتھ ان کے تجسس میں اضافہ کرتا ہے، مثبت احساسات پیدا کرتا ہے، سیکھنے کی خواہش، کھلا پن نیز اپنی اور دوسروں کی معلومات کے تئیں اکساتا ہے۔ اس طرح کا نظریہ طلبا کے ذاتی ارتقا اور موضوع کے تئیں ان کے مثبت رویے بنانے میں معاون ہوتا ہے۔

اس کتاب کا ڈیزائن تیار کرنے میں بھی اس بات کا خیال رکھا گیا ہے کہ طلبا کے سابقہ تجربات اور تعلیم کو ایک وسیع نظریہ مل سکے۔ موضوع کو روزمرہ کے موجودہ حالات کے مطابق رکھنے کی کوشش کی گئی ہے۔ ہمارا مشورہ ہے کہ آپ طلبا کو ایک آپسی تال میل کے ساتھ اور تدریسی آموزش کے اس مرحلے کو طلبا کے لیے خوش کن بنائیں تاکہ وہ اس سے لطف اندوز ہوسکیں۔ کہانی، مباحثہ، مثالیں، سوال و جواب، مسائل کو سلجھانے کا طریقہ اور طلبا کا رول یہ سب چیزیں کتاب کے متن میں شامل ہیں۔ بہتر یہ ہوگا کہ طالب علم اپنی کہانیاں اور مثالیں خود مرتب کریں۔ متن کو گنجلک بننے سے بچانے کی کوشش خاص طور پر کی گئی ہے جس سے طالب علم اپنی کلاس میں حاصل شدہ معلومات کو اپنے حالات کے ساتھ منسلک کرکے سیکھنے کا شوق پیدا ہو۔ اساتذہ کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ اپنی ذاتی زندگی کے دل چسپ واقعات کو درج کریں۔ بچے ان واقعات اور حالات کو اپنی کتاب کے اسباق کی روشنی میں سمجھنے کی کوشش کریں گے۔ ان واقعات و حادثات کو وہ آموزشی ڈائری (Learning Diary) میں محفوظ کرسکتے ہیں۔

بارھویں جماعت کے طلبا کے لیے یہ ضروری ہے کہ اس موضوع پر ان سے تفصیل سے بات کی جائے، روزمرہ زندگی میں اس کی اقدار اور مستقبل میں اس موضوع سے متعلق کس قسم کے پیشے اپنائے جاسکتے ہیں، اس پر بھی بات کی جائے۔ امید ہے کہ طالب علم اس موضوع کی عملی نوعیت کو سمجھیں گے اور انھیں یہ بھی علم ہوگا کہ انسانی رویوں کے مطالعے میں کس طرح سائنٹفک نظریات سے مدد لی جاتی ہے۔

یہ کتاب نو ابواب پر مشتمل ہے ان میں وہ موضوعات شامل کیے گئے ہیں جو نفسیات کے تعارفی مطالعے کے لیے ضروری سمجھے جاتے ہیں۔ ہر باب کا آغاز ''سیکھنے کے مقاصد'' سے ہو رہا ہے۔ باب کی شروع میں اس میں شامل تمام مواد کا ایک خاکہ دیا گیا ہے۔ ''تعارف'' ایک معلوماتی اضافہ ہے جو بچوں کے سابقہ علم (موضوع کے تئیں معلومات) کی بنیاد پر تیار کیا گیا ہے۔ ہر باب کا متن

© NCERT not to be republished

مثالوں، تصویروں، خاکوں اور مشقوں سے مزین ہے تاکہ بچے ہر تصور کو بہ آسانی سمجھ سکیں۔ یہ تمام چیزیں اس موضوع کا مکمل حصہ ہیں اور انھیں سبق پڑھاتے وقت استعمال کرنا چاہیے۔ ہر باب کے آخر میں خلاصہ پڑھائے گئے مواد کی بازیافت کرتا ہے۔ جب آپ نیا سبق شروع کریں تو بچوں کو خلاصہ پڑھنے کے لیے ضرور کہیں۔

سبق کے اخر میں تبصرہ اور سوالات دیئے گئے ہیں ان سے بچوں کو موضوع کو سمجھنے اور سیکھنے میں مدد ملے گی اور وہ سیکھی گئی معلومات کو اپنی فکر اور سوچ میں ڈھال سکیں گے۔ پروجیکٹ کی تجاویز کا مقصد بھی یہی ہے کہ طالب علم عملی طور پر بھی اپنی تعلیم کا استعمال کریں۔ اس سے ان کو عام تصورات کو سمجھنے میں بھی مدد ملے گی اور وہ اپنے تجربات کو روزمرہ زندگی سے جوڑ سکیں گے۔ ہمیں امید ہے کہ آپ ان تمام چیزوں کا مناسب استعمال کر کے بچوں کے لیے سیکھنے اور سمجھنے کی نئی راہیں کھول سکیں گے، حالانکہ کتاب کا متن مختلف عنوانات کے تحت تقسیم کیا گیا ہے جیسے کہ نفسی اوصاف میں مختلف النوع کیفیت، شخصیت، رویہ یا برتاؤ، نفسی بد نظمی، گروہ بندی وغیرہ ساتھ ہی ساتھ یہ بھی کوشش کی گئی ہے کہ ان تمام ابواب میں آپسی ربط اور یکسانیت برقرار رہے تاکہ ایک تاثر قائم ہو سکے۔ کتاب میں دی گئی مشقوں کو بھی اسی انداز سے ترتیب دیا گیا ہے کہ بچے جماعت میں زیادہ سے زیادہ حصہ لے سکیں۔ اسی وجہ سے ان مشقوں کو آسان بنایا گیا ہے نیز ان پر عمل کرنے کے لیے کسی خاص سامان کی بھی ضرورت نہیں ہوگی۔ یہ کلاس میں ہی کی جاسکتی ہیں یا پھر ان کو گھر سے کر کے لانے کے لیے بھی کہا جاسکتا ہے۔ ان میں کچھ عمل تو گروپ بنا کر کیے جاسکتے ہیں جب کہ کچھ انفرادی طور پر کرنے کے ہیں۔ گروپ میں کی جانے والی مشقیں ٹیم بنا کر کام کرنے کا رجحان، مل بانٹ کر کام کرنے کا طریقہ اور ایک دوسرے کے نظریے کی عزت کرنے کا رجحان پیدا کریں گی۔ جب مشقوں پر کام کرائیں تو جماعت میں ایسا ماحول بنانا چاہیے جو آپسی سمجھ بوجھ، اعتماد اور تعاون سے بھرپور ہو۔ چونکہ ہر کلاس اور ہر استاد مختلف ہوتے ہیں تو ان مشقوں کو بھی ضرورت اور پس منظر کے تناظر میں عمل میں لایا جاسکتا ہے۔ اس کتاب کی دو خصوصیات ہیں۔ وسیع پیمانے پر اشارات اور ویب لنکس۔ اشارات سبق کے آخر میں دیئے گئے ہیں جن سے استاد کو طلبا کی دلچسپی اور تجسس بڑھانے میں مدد ملے گی اور کلاس میں بہتر تال میل پیدا ہو سکے گا۔ ویب لنکس موضوع پر مزید اطلاعات بہم پہنچا سکتے ہیں نیز اس میدان میں ہونے والی نئی تحقیقات اور تجربات کا بھی علم حاصل ہوتا ہے۔

یہ بات زیادہ اہمیت کی حامل ہے کہ اس مضمون کو پڑھاتے وقت ہمیں سائنٹفک اور عملی نظریات میں توازن اور ہم آہنگی رکھنے کی شدید ضرورت ہے۔

© NCERT not to be republished

# طلبا کے لیے نوٹ

یہ درسی کتاب نفسیات کی مبادیات کا آپ سے تعارف کرانے کے لیے تیار کی گئی ہے۔ مضمون کے علم کی بنیاد فراہم کرنے کے علاوہ، یہ آپ کی خود کو، آپ کے تجسس اور تفہیم کے متعلق لوگوں کے رویوں کو فروغ دینے پر توجہ مرکوز کرتا ہے۔ درسی کتاب میں تال میل کا پہلو نفسیات کو بطور مضمون سمجھنے اور ساتھ ہی ساتھ نفسیات کا روزمرہ زندگی میں عملی اطلاق میں معاون ہوتا ہے۔ لہٰذا اس بات کی ضرورت ہے کہ جماعت کی سرگرمیوں میں شرکت بھرپور ہو اور یہ منعکس بھی ہو۔

آغاز سے قبل آپ مضامین کی فہرست سے ضرور مانوس ہو جائیں جس سے آپ کو احاطہ کیے گئے موضوعات اور ابواب کی ترتیب کا اندازہ ہو جائے گا۔ ہر باب مقاصد اور مواد کا ایک خاکہ پیش کرتا ہے۔ ان مقاصد سے آپ کو یہ معلوم ہوگا کہ کسی باب کا مطالعہ کرتے ہوئے کن باتوں کا علم ہوگا۔ ابواب تعارف سے شروع ہوئے ہیں جس سے آپ کو درپیش مواد کے متعلق مختصراً اندازہ ہو جائے گا۔ مواد میں باکس اور سرگرمیاں بھی شامل ہیں۔ ان باکس میں تازہ نظریات اور تجربات سے متعلق معلومات ہیں جو عمل میں آچکے ہیں اور جن کا اطلاق روزمرہ کے حالات پر ہوتا ہے۔ یہ کتاب میں پھیلے ہوئے ہیں اور ضرورت اس بات کی ہے کہ آپ اپنے ذہنی افق کی وسعت اور معلومات کے ذخیرہ میں اضافہ کرنے کے لیے ان کا مطالعہ کریں۔ درسی کتاب میں مثالیں دی گئی ہیں جو حقیقی زندگی کے واقعات اور تجربات سے متعلق ہیں۔ ان کی بہتر تدریس اور تفہیم کے لیے ہر باب کے بعد خلاصہ دیا گیا ہے۔ اس کے بعد مشقی سوالات ہیں۔ یہ سوالات تنقیدی فکر پیدا کرتے ہیں اور آپ کے اندر سوالات اور منطق کی قوت بخشتے ہیں۔

ہم ان سوالات کو حل کرنے میں آپ کی حوصلہ افزائی کریں گے۔ ان سوالات کے متعلق آپ کے ردِعمل سے پڑھائے گئے تصورات پر آپ کی صلاحیت کے درجہ اور آپ کی معلومات کی گہرائی دونوں باتیں ظاہر ہوں گی۔

ہر باب کے خیر میں دی ہوئی کلیدی اصطلاحات اور تعریفوں کا سیکھنا آپ کے لیے اہم ہے۔ کتاب کے آخر میں فرہنگ ہے جو وضاحت کے لیے بہترین معاونت اور موضوع کی مبادیات کی صراحت کا ثبوت ہے۔

اب ہر باب میں دی گئی سرگرمیوں اور پروجیکٹ کی تجویزوں پر توجہ مبذول کریں۔ یہ سیکھنے کے تجرباتی پہلو کو فروغ دیتی ہیں۔ ان سرگرمیوں کی انجام دہی سے حاصل تجربات کی مدد سے آپ خود کو اور دوسروں کو اور بہتر سمجھ سکیں گے۔ جماعت میں پڑھائے گئے تصورات کو حقیقی زندگی کے حالات سے جوڑ کر دیکھنے میں بھی یہ آپ کے معاون ہوں گے۔ زیادہ سے زیادہ سرگرمیوں میں شامل ہونے کی کوشش کریں جس سے آپ نفسیاتی تصورات کو بہتر طور پر سمجھ سکیں۔ مجوزہ پروجیکٹ کر کے سیکھنے پر زور دیتا ہے۔ آپ جماعت کے باہر بھی لوگوں کے انٹرویو لے سکتے ہیں اور اطلاعات جمع کر سکتے ہیں۔ مکمل پروجیکٹ کو باہر لے جانا ہو سکتا ہے آپ کے لیے ممکن نہیں ہو لیکن چند ایک کا انتخاب دلچسپ ہوگا۔ ویب لنکس ہر باب کے آخر میں دیے گئے جن سے اس کتاب میں احاطہ کیے گئے تصورات سے متعلق اضافی معلومات کے حصول میں مدد ملے گی۔

آپ ایک ایسے سفر پر نکلے ہیں جس میں آپ کو اس موضوع سے متعلق مختلف انکشافات ہوں گے۔ آپ جہاں تک جائیں گے مواد آپ کی 'خود' کی تلاش اور اس دنیا کی جس کے آپ حصہ ہیں کی تلاش میں آپ کا معاون ہوگا۔ نفسیات کی راہ آپ کے لیے کھلی ہے۔ جتنا کہ وہ بہتر ہو سکتی ہے۔

© NCERT not to be republished

# بھارت کا آئین

## تمہید

ہَم بھارت کے عوام متانت وسنجیدگی سے عزم کرتے ہیں کہ بھارَت کو ایک مقتدر، سماج وادی، غیر مَذہَبی عَوامی جمہُوریہ بنائیں اور اس کے تمام شہریوں کے لیے حاصل کریں۔

انصاف سماجی، معاشی اور سیاسی

آزادی خیال، اظہار، عقیدہ، دین اور عبادت

مساوات بہ اعتبار حیثیت اور موقع اور ان سب میں

اخوت کو ترقی دیں جس سے فرد کی عظمت اور قوم کے اتحاد اور سالمیت کا تیقن ہو۔

اپنی آئین ساز اسمبلی میں آج چھبیس نومبر 1949ء کو یہ آئین ذریعہ ہذا اختیار کرتے ہیں، وضع کرتے ہیں اور اپنے آپ پر نافذ کرتے ہیں۔

© NCERT not to be republished

# فہرست


| | |
|---|---|
| پیش لفظ | *iii* |
| دیباچہ | *v* |
| **باب 1** | |
| نفسیاتی صفات میں تغایر | 1 |
| **باب 2** | |
| خودی اور شخصیت | 25 |
| **باب 3** | |
| زندگی کے چیلنجوں سے مقابلہ | 55 |
| **باب 4** | |
| نفسیاتی انتشار | 75 |
| **باب 5** | |
| معالجاتی نظریات | 96 |
| **باب 6** | |
| رویہ اور سماجی واقفیت | 114 |
| **باب 7** | |
| سماجی اثر اور گروہی یا اجتماعی عمل | 139 |


© NCERT not to be republished

**باب 8**

نفسیات اور زندگی 163

**باب 9**

نفسیاتی مہارتوں کا فروغ 189

نفسیات میں پریکٹیکل کے لیے رہنما اصول 207

فرہنگ 211

مجوزہ مطالعات 222

© NCERT not to be republished