نفسیات

گیارھویں جماعت کے لیے درسی کتاب

© NCERT
not to be republished

5181

جامعہ ملیہ اسلامیہ

نیشنل کونسل آف ایجوکیشنل ریسرچ اینڈ ٹریننگ

Nafsiyaat (Psychology)
Textbook for Class XI

ISBN 81-7450-606-3

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 نظرثانی شدہ قیمت چاہے وہ ربر کی مہر کے ذریعے یا چپٹی یا کسی اور ذریعے ظاہر کی جائے تو وہ غلط متصوّر ہوگی اور ناقابل قبول ہوگی۔

پہلا اردو ایڈیشن

اگست 2006 بھادر 1928

دیگر طباعت

اپریل 2012 ویشاکھ 1934

جون 2019 جیشٹھ 1941

PD 00 SPA

© نیشنل کونسل آف ایجوکیشنل ریسرچ اینڈ ٹریننگ 2006

قیمت: ₹ 00.00

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
میں چھپوا کر
پبلی کیشن ڈپارٹمنٹ سے شائع کیا۔

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

100,108 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	:	محمد سراج انور
چیف ایڈیٹر	:	شویتا اُپّل
چیف پروڈکشن آفیسر	:	ارون چتکارا
چیف بزنس منیجر	:	بِباش کمار داس
ایڈیٹر	:	سید پرویز احمد
پروڈکشن اسسٹنٹ	:	؟؟

سرورق تزئین اور تصاویر
نیدھی ودھوا

© NCERT not to be republished

پیش لفظ

قومی درسیات کا خاکہ (NCF)، 2005 میں سفارش کی گئی ہے کہ اسکول میں بچوں کی زندگی ان کی اسکول سے باہر کی زندگی سے وابستہ ہونی چاہیے۔ یہ اصول کتابی آموزش یعنی صرف کتابوں کے ذریعے سیکھنے کی پرانی روایت ترک کردینے کی نشاندہی کرتا ہے۔ کتابی آموزش کے ذریعہ ہمارے نظام کو تشکیل دینے کا سلسلہ اب بھی جاری ہے اور اس کے سبب اسکول، گھر اور بستی کے درمیان ایک خلا اور فاصلہ قائم ہوتا ہے۔ قومی درسیات کا خاکہ یعنی این۔سی۔ایف کی بنیاد پر تیار کردہ نصاب تعلیم اور درسی کتابیں اس بنیادی تصور کو عملی جامہ پہنانے کی کوشش کا ایک مظہر ہیں۔ یہ رٹ کر سیکھنے اور مختلف نصابی مضامین کے درمیان حد فاصل برقرار رکھنے کی حوصلہ شکنی کی کوشش بھی کرتی ہیں۔ ہمیں امید ہے کہ یہ اقدامات نمایاں طریقے سے بچہ پر مرکوز اس نظام تعلیم کی جانب ہمیں آگے بڑھائیں گے جس کا خاکہ قومی پالیسی برائے تعلیم (1986) میں دیا گیا ہے۔

اس کوشش کا نتیجہ، ان اقدامات پر منحصر ہے جو اسکول کے پرنسپل اور اساتذہ بچوں کے ان عمل کی حوصلہ افزائی کے لئے اٹھائیں گے جن سے ان کی خودکی آموزش اور پر تخیل سرگرمیوں اور سوالات کے لیے جستجو کرنے کی جھلک ملتی ہے۔ ہمیں یہ تسلیم کرنا ہوگا کہ دیئے گئے مقام، وقت اور آزادی کی بنیاد پر بچے بڑوں کے ذریعہ فراہم کردہ معلومات میں خود کو شامل کرنے کے ذریعہ نئے علم کی تخلیق کرتے ہیں۔ مجوزہ درسی کتابوں کو ہی صرف امتحان کی بنیاد سمجھنا آموزش کے دیگر وسائل اور مقامات کو نظر انداز کرنے کی ایک اہم وجہ ہے۔ تخلیقیت اور پہل کرنے کی صلاحیت کو جاگزیں کرنا تبھی ممکن ہے جب ہم بچے کو سیکھنے کے عمل میں شریک کار کی نظر سے دیکھیں اور ان کے ساتھ اسی کے مطابق پیش آئیں نہ کہ ان کو مخصوص اور مقررہ علم کے وصول کنندگان کی حیثیت سے دیکھیں۔

یہ مقاصد اسکول کے معمولات اور کام کرنے کے طریقے میں نمایاں تبدیلی کی دلالت کرتے ہیں۔ روزمرہ کے نظام الاوقات میں لچک یا مطابقت پذیری اتنی ہی ضروری ہے جتنی کہ سال کی تقسیم کے نظام (تقویم) کو نافذ کرنے میں ضابطے کی پابندیاں، اس طرح تدریسی دنوں کے مطلوبہ تعداد، تدریسی کے لیے حقیقی طور پر وقف ہوتی ہیں۔ تدریسی اور قدر شناسی کے لیے استعمال کیے جانے والے طریقے طے کریں گے کہ یہ درسی کتاب بچوں کی زندگی کو اسکول میں ذہنی دباؤ یا اکتاہٹ پیدا کرنے کے ذرائع کے بجائے ایک خوش گوار تجربہ فراہم کرنے میں کتنی موثر ثابت ہوگی۔ نصاب تعلیم وضع کرنے والوں نے مختلف مراحل پر علم کی ساخت نو اور از سر نو سمت بندی کرنے کے ذریعہ نصابی بوجھ کے مسئلے کو بچوں کی نفسیات اور تدریس کے لیے دستیاب وقت کا بہت زیادہ خیال رکھتے ہوئے حل کرنے کی کوشش کی ہے۔ یہ درسی کتاب غور وفکر، جستجو، چھوٹے چھوٹے گروپوں میں بحث ومباحثہ اور عملی تجربے حاصل کرنے میں مطلوبہ سرگرمیوں کے لیے ترجیح اور مواقع فراہم کرنے کے ذریعہ اس مستعد کوشش میں مزید اضافہ کرتی ہے۔

نیشنل کونسل آف ایجوکیشنل ریسرچ اینڈ ٹریننگ، اس کتاب کے لیے جواب دہ درسی کتاب کی تشکیل کمیٹی کے ذریعہ کی گئی محنت

© NCERT not to be republished

اور لگن کی ستائش کرتی ہے۔ ہم سماجی علوم کی درسی کتاب کی مشاورتی کمیٹی کے چیر پرسن پروفیسر ہری واسودیون اور اس کتاب کے لیے خاص صلاح کار پروفیسر یوگیندر سنگھ کا اس کمیٹی کے کام میں رہنمائی کے لیے شکریہ ادا کرتے ہیں۔ متعدد اساتذہ نے اس درسی کتاب کی تیاری میں اشتراک کیا؛ ہم ان کے پرنسپلوں کے بھی شکر گزار ہیں کہ انھوں نے اسے ممکن بنایا۔ ہم ان اداروں اور تنظیموں کے بھی احسان مند ہیں جنھوں نے اپنی فیاضی کا مظاہرہ کرتے ہوئے ہمیں اپنے وسائل، ساز و سامان اور عملہ سے مستفید ہونے ہونے کی اجازت دی۔ ہم بالخصوص فروغ انسانی وسائل کی وزارت کی مقرر کردہ کمیٹی، قومی نگراں کمیٹی کے ممبران کی جانب سے کمیٹی کے سربراہ پروفیسر مری نال میری اور پروفیسر جی۔ پی۔ دیش پانڈے کے خصوصی طور پر ممنون ہیں جنھوں نے اپنا قیمتی وقت دیا اور اس عمل میں برابر شرکت کی۔

ہم اس نصابی کتاب کے اردو ترجمے کی ذمہ 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 و شکر گزار ہیں جنہوں نے مرکز برائے جواہر لعل نہرو اسٹڈیز، جامعہ ملیہ اسلامیہ کے آؤٹ ریچ پروگرام کے ذریعہ اس عمل میں رابطہ کار کے فرائض بخوبی انجام دیئے۔ کونسل، اس کتاب کے اردو ترجمے کے لیے مترجمین وحید خان اور این۔ حسنین کی شکر گزار ہے۔

نئی دہلی
20 / جنوری 2006

ڈائریکٹر
نیشنل کونسل آف ایجوکیشنل ریسرچ اینڈ ٹریننگ

© NCERT
not to be republished

دیباچہ

نفسیات ایک تیزی سے ابھرتا ہوا جدید ترین علم ہے۔ بہت سے لوگوں کا ماننا ہے کہ 21 ویں صدی حیاتیاتی علوم کے ساتھ ساتھ نفسیاتی علوم کی ہوگی۔ عصبی علوم اور طبعی علوم کے میدانوں میں ہونے والی ترقی نے ذہن اور انسانی برتاؤ کے پُراسرار معاملوں کے حل کے لیے نئے دروازے کھول دیئے ہیں۔ کوئی بھی ایسی انسانی کوشش نہیں ہے جو اس نئے علم جس کی تخلیق ہو رہی ہو، غیر متاثر ہو۔ کوئی بھی اس سے توقع رکھ سکتا ہے کہ یہ لوگوں کو ان کی زندگی کو بامعنیٰ طور پر گزارنے اور انسانی نظاموں کو بہتر طور پر منظّم کرنے کا اہل ثابت ہوگا۔ درحقیقت نتیجے کے طور پر دیکھا جائے تو کام کے نئے مواقع کی ایک بڑی تعداد ظاہر ہو چکی ہے۔ نفسیات بہت سے نئے میدانوں میں پہلے ہی یورش کر چکی ہے۔

اس درسی کتاب کی تیاری واقعی ایک اجتماعی کوشش کا نتیجہ ہے۔ مختلف شکلوں میں مختلف ماہرین مضمون سے، کالج اور اسکول کے ٹیچروں سے بلکہ طلبائے سے بھی جو امور معلومہ حاصل ہوئے ہیں، ان سے استفادہ کیا گیا ہے۔ اس درسی کتاب کو تحریر کرنے میں، اس درسی کتاب کی پچھلی اشاعت کی تشخیص کنندگان کے ذریعہ اٹھائے گئے بعض معاملوں کو بھی ہم نے حل کرنے کی کوشش کی ہے۔ درسی کتاب قومی درسیات کا خاکہ (NCF)-2005 کی پیروی کرتی ہے۔ عام رہنما خطوط کو ذہن میں رکھتے ہوئے ہم نے طلبا کے لیے بوجھ کم کرنے اور اسے زیادہ جامع بنانے کی کوشش کی ہے۔ ایسا کرتے وقت ہم نے اس بات کی بھی کوشش کی ہے کہ نفسیاتی تصورات کو روزمرہ کے انسانی برتاؤ یا کردار اور زندگی کے مختلف تجربات کے ساتھ مربوط کیا جائے۔ کتنا کچھ کوئی اس میں کامیاب ہوا ہے اس کا فیصلہ اساتذہ اور طلبا پر چھوڑا جاتا ہے۔ ایک بڑا چیلنج جو نفسیات کے اساتذہ کو پیش آتا ہے وہ ہے ان کے طلبا سائنسی انداز میں انسانی برتاؤ کا تجزیہ اور وضاحتیں کس طرح استعمال کریں جو معمولی سوجھ بوجھ سے متعلق نہیں ہیں۔ کسی دیگر سائنٹیفک مضمون سے زیادہ نفسیات میں قدر گھٹانے کا جوکھم رہتا ہے۔ ہمیں امید ہے کہ طلبا جو اس کورس کو اختیار کر رہے ہیں وہ دوسروں اور اپنے خود کے برتاؤ کا تجزیہ کرنے اور ذاتی نمو کے لیے اسے استعمال کرنے کے لیے موزوں سائنسی رویئے کو فروغ دیں گے۔

طلبا اور اساتذہ کو یہ درسی کتاب پیش کرتے ہوئے ہمیں بہت خوشی ہے اور ہم ان سبھی لوگوں کے لیے جنھوں نے اس کتاب کو لکھنے اور تیار کرنے میں اپنا فیاضانہ تعاون فراہم کیا ہے، اپنی ممنونیت کا اظہار کرتے ہیں۔

© NCERT not to be republished

خود بدلنے کے ذریعہ دنیا کو بدلنا

صوفی بایزید اپنے بارے میں یہ کہتے ہیں: ''جب میں نوجوان تھا تب میں ایک نقلابی تھا اور ہمیشہ خدا سے یہی دعا کرتا تھا: میرے مالک مجھے اتنی قوت دے کہ میں دنیا کو بدل سکوں۔''

''جب میں ادھیڑ عمر میں پہنچا اور محسوس کیا کہ میری آدھی زندگی کسی ایک ذی روح کو تبدیل کیے بغیر گزر گئی تب میں نے اپنی دعا میں اس طرح تبدیلی پیدا کی: یا خدا جو میرے ربط میں آتے ہیں ان سبھی میں تبدیلی پیدا کرنے کی مجھے توفیق دے۔ محض میری فیملی اور میرے دوست اور مجھے آسودگی حاصل ہوگی۔''

''اب میں ایک بوڑھا شخص ہوں اور میرے دن گنے چنے ہیں، میری ایک دعا ہے: میرے مالک مجھے توفیق دے کہ میں خود میں تبدیلی پیدا کروں اگر میں نے اس دعا کو بالکل شروع ہی میں مانگا ہوتا تب میں اپنی زندگی کو اتنا برباد نہ کرر ہا ہوتا۔''

ماخذ: "The Song of the Bird"، اینتھونی ڈی میلو، ایس۔ جے۔ (آنند: گجرات ساہتیہ پرکاش)، 1987

© NCERT not to be republished

تشکیل کمیٹی برائے درسی کتاب

خصوصی صلاح کار

آر۔سی۔ترپاٹھی، پروفیسر اینڈ ڈائریکٹر، جی۔بی۔پنت سوشل سائنس انسٹی ٹیوٹ، جھوسی، الہ آباد، اتر پردیش

ممبران

اے۔کے۔موہنتی، پروفیسر، ذاکر حسین سینٹر فار ایجوکیشنل اسٹڈیز، SSS II، جواہر لعل نہرو یونیورسٹی، نئی دہلی

اے۔کے۔سری واستو، ریڈر، ڈی ای آر پی پی، این سی ای آر ٹی، نئی دہلی

بی۔ڈی۔تیواری، پروفیسر، شعبۂ نفسیات، مہاتما گاندھی کاشی ودیا پیتھ، وارانسی، اتر پردیش

بی۔این۔پوہن، ریٹائرڈ پروفیسر، اُتکل یونیورسٹی، بھونیشور، اتر پردیش

سی۔سوانسی، لیکچرر، گارگی کالج، نئی دہلی

نمیتا پانڈے، پروفیسر، شعبۂ نفسیات، الہ آباد یونیورسٹی، الہ آباد، اتر پردیش

ندیتا بابو، ریڈر، شعبۂ نفسیات دہلی یونیورسٹی، دہلی

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

مانس کے۔منڈل، ڈائریکٹر، ڈیفنس انسٹی ٹیوٹ آف سائکالوجکل ریسرچ (DIPR)، تیمار پور، دہلی

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

شکنتلا ایس۔جیئمن پرنسپل، سی ایس کے ایم، اسکول ستبری، چھتر پور، نئی دہلی

سنیتا اروڑا، سینیئر، کونسلر، گورنمنٹ گرلس سینئر سیکنڈری اسکول، روپ نگر، دہلی

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

اوشا آنند، پی جی ٹی، سنت تھامس گرلس سینئر سیکنڈری اسکول، مندر مارگ، نئی دہلی

ممبر کوآرڈی نیٹر

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

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

© NCERT not to be republished

اظہار تشکر

نیشنل کونسل آف ایجوکیشنل ریسرچ اینڈ ٹریننگ، نئی دہلی درسی کتاب کی تیاری کے مختلف مراحل کے دوران فراہم کیے گیے تعاون کے لیے پروفیسر سشما گلاٹی، ہیڈ، شعبۂ تعلیمی نفسیات اور فاؤنڈیشن آف ایجوکیشن کا شکریہ ادا کرتی ہے۔ درسی کتاب میں بہتری کے لیے باز رسائی اور تجاویز کے لیے پروفیسر ایل۔ بی۔ ترپاٹھی (ریٹائرڈ، ڈی ڈی یو، گورکھپور یونیورسٹی)، پروفیسر ساگر شرما (ریٹائرڈ، ایچ۔ پی۔ یونیورسٹی، شملہ)، ڈاکٹر کیلاش تلی (ذاکر حسین کالج، نئی دہلی) اور ڈاکٹر سرلا جاوا (لیڈی شری رام کالج، نئی دہلی) کی بھی شکر گزار ہے۔

© NCERT
not to be republished

اساتذہ کے لیے نوٹ

ٹیچر کے طور پر کسی کو ہمیشہ طلبا کی تعلیم اور درسی کتاب میں کیا ہے، اس سے کہیں زیادہ ان کی فہم بڑھانے کے معاملے میں فکر رہتی ہے۔ موجودہ کلاس روم کا عمل کافی حد تک علم اور معلومات مہیا کرانے پر مرکوز رہتا ہے۔ بہر حال، یہ ہمارے لیے زیادہ اہم ہے کہ ہم توجہ دیں کہ ہمیں کیا پڑھنا ہے، ہمیں کس طرح پڑھانا ہے اور ہماری تدریسی قدر کو کس طرح آگے لے جانا ہے۔

تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ تعلیماتی عمل پر مضمون کی فطرت اور مواد کا اثر پڑتا ہے۔ نفسیات کا مضمون جس میں انسانی ذہن، برتاؤ اور انسانی رشتوں کی بات ہوتی ہے، تدریس کے لیے زیادہ موزوں طور پر خود کو انسان مرکز تناظر میں پیش کرتا ہے۔ اس طرح کے تناظر میں مقصد طلبا کے علم میں اضافے کے ساتھ ساتھ ان کے تجسّس کو ابھارنا اور آگاہ کرنا، مثبت احساسات، پڑھنے کی خواہش، کھلا پن، خود اور دوسروں کے لیے معلومات فراہم کرنا وغیرہ شامل ہے۔ اس طرح کا انداز نظر ان کے ذاتی نشو ونما اور مثبت رویوں اور مضمون کے لیے چاہت کو جاگزیں کرنے میں سازگار ہوتا ہے۔

درسی کتاب کو اس طرح وضع کیا گیا ہے کہ طلبا کے سابقہ علم و تجربات کی بنیاد پر استوار کیے جانے کی کافی گنجائش حاصل ہو، روز مرّہ زندگی کے ساتھ مواد کو مربوط کرتے ہوئے بامعنی سیاق و سباق فراہم کیا گیا ہے۔ ہم یہ تجویز پیش کرتے ہیں کہ طلبا کو مشغول کرنے میں متعامل طرزِ نظر استعمال کریں اور تعلیم و تعلّم عمل کو خوشگوار بنانے کے لیے ان کی دلچسپی اور ولولہ و جوش کو قائم رکھیں۔ کہانی، بحث و مباحثہ، مثالیں، سوالات کرنے، تمثیل، مسائل حل کرنے والی صورت حال، رول اختیار کرنے (Role Play) وغیرہ جیسی حکمت عملیاں متن کا لازمی جزو ہیں۔ یہ زیادہ بہتر ہوگا اگر طلبا خود کہانیاں اور مثالیں پیش کریں۔ اس بات کی خاص کوشش کی گئی ہے کہ معلومات کی کثافت کو کم کیا جائے تاکہ طلبا کو کلاس روم میں حاصل کیے گئے علم، ان کے انفرادی تجربات اور ساتھ ہی ساتھ ان کے مادی، سماجی، سیاسی اور معاشی ماحول کے ساتھ مربوط کرنے میں طلبا کو وقت اور جگہ فراہم کرنے میں مدد مل سکے۔ لہٰذا مواد کی انجام دہی اس طرح ہونی چاہئے کہ جو طلبا کے درمیان ان کے اپنے سیاق و سباق میں علم کے اطلاق کی جستجو ظاہر کرنے میں سہولت پیدا کرسکے۔ ہم تجویز پیش کرتے ہیں کہ ان دلچسپ واقعات یا سلسلۂ واقعات کا ریکارڈ رکھنے کے لیے اپنے طلبا کی حوصلہ افزائی کرسکتے ہیں جس میں ذاتی طور پر وہ خود شامل ہوں یا ان کا مشاہدہ انھوں نے خود کیا ہو۔ وہ اس کتاب سے اپنی آموزش کا استعمال کرکے ان واقعات کی تشریح کرنے کی کوشش کرسکتی ہیں۔ اسے وہ آموزشی ڈائری کہہ سکتے ہیں۔

جہاں تک گیارھویں جماعت کے طلبا کے لیے نفسیات کا معاملہ ہے تو یہ ان کے لیے ایک نیا مضمون ہے، یہ ضروری ہوگا کہ مضمون کی استعداد روز مرّہ کی زندگی میں اس کی قدر اور مختلف کیریر کے امکانات کے بارے میں پوری طرح غور و خوض کیا جائے۔ یہ توقع کی جاتی ہے کہ طلبا مضمون کی تجربی فطرت اور انسانی برتاؤ کا مطالعہ کرنے میں سائنسی رسائی اپنانے کی اہمیت کے بارے میں واقف ہوں گے۔

© NCERT not to be republished

یہ درسی کتاب نو ابواب پر مشتمل ہے، جو ان موضوعات پر جو نفسیات میں تعارفی کورس کے لیے ضروری سمجھے جاتے ہیں۔ ہر باب تعلیمی مقاصد کے ساتھ شروع ہوتا ہے۔ اہم مواد پر محیط بنیادی خطوط باب کا ایک مجموعی جائزہ پیش کرتے ہیں۔ ہر باب کی شروعات میں تعارف، طلبا کے پچھلے علم میں وسعت دینے کی غرض سے معلوماتی اور نبرد آزما (چیلینجنگ) آغاز کرتا ہے۔ ہر باب میں اہم مواد، مثالوں، توضیحات، جداول، سرگرمیوں اور باکس کے ساتھ جگہ جگہ موجود ہیں۔ اس طرح تصورات کو بہتر طور پر سمجھنے میں مدد ملتی ہے۔ یہ کتاب کے جزو لازم ہیں اور ان کا استعمال کیا جانا چاہیے۔ ہر باب کے آخر میں دیئے گیے خلاصے، کیا پڑھایا گیا ہے کیا سکھایا گیا ہے۔ اسے مزید تقویت پہنچانے اور مجتمع کرنے میں مددگار ہوتے ہیں۔ اس سے پہلے کہ آپ کوئی مخصوص باب شروع کریں آپ کو باب کا خلاصہ پڑھنے کے لیے طلبا کی حوصلہ افزائی کرنی چاہیے۔ باب کے آخری حصے میں نظر ثانی کے لیے سوالات دیئے گیے ہیں جو تفہیم، اطلاق اور مہارت کے میدانوں میں تقویت فراہم کرتے ہیں۔ اس کا مقصد اعلیٰ درجے کی فکر کو فروغ دینا ہے۔ ہر باب کے آخر میں پروجیکٹ تصورات دیئے گیے ہیں جن کا مقصد فیلڈ ورک میں مشغول رکھنا اور عملی تجربہ حاصل کرنا ہے۔ اس سے تجریدی تصورات کو روزمرّہ زندگی میں ہونے والے واقعات سے مربوط کرنے کے ذریعہ زیادہ بامعنیٰ طور پر سمجھنے میں مدد ملتی ہے۔ ہمیں امید ہے کہ آپ ان کا موزوں طور پر استعمال نئے تعلیمی مواقع پیدا کرنے کے لیے کریں گے۔

اگرچہ درسی کتاب کے مواد مختلف عنوانات جیسے آموزش، تفکر، یادداشت ترغیب یا تعیّنِ مقصد، جذبات وغیرہ کے تحت مرتب کیے گئے ہیں لیکن اس بات کی کوشش کی گئی ہے کہ ان میں اور ابواب میں ایک ربط فراہم ہوتا کہ ایک مسلسل اور جامع تناظر قائم رکھا جا سکے۔ درسی کتاب میں دی گئی سرگرمیوں کو احتیاط کے ساتھ منتخب کیا گیا ہے تاکہ کلاس میں طلبا کی زیادہ سے زیادہ شرکت یقینی بنائی جا سکے۔ زیادہ تر مجوزہ سرگرمیاں انجام دینے میں آسان اور اس میں کسی خاص سامان کی ضرورت بھی نہیں پڑتی۔ اسے کلاس روم کے ماحول میں یا گھر کے لیے تفویضات کے جزو کے طور پر دیا جا سکتا ہے۔ ٹیم بنانے کے لیے ایک ساتھ شرکت کرنے کی خوشی کے تجربے اور ایک دوسرے کے نظریات کا احترام کرنے کے جذبے کو فروغ دینے کے لیے گروپ سرگرمیاں زیادہ اہم ہیں۔ کلاس روم کے ماحول میں سرگرمی کی انجام دہی کے وقت خصوصی احتیاط کی ضرورت ہے جو کہ باہمی احترام، اعتماد اور تعاون کے لیے سازگار ہوتا ہے۔ چونکہ ہر کلاس مختلف ہوتی ہے اور اسی طرح ہر ٹیچر بھی مختلف ہوتا ہے، ان سرگرمیوں اور متنوع تقاضوں کو سیاق وسباق کے لحاظ سے اپنانا چاہیے۔

یہ اہم ہے کہ اس کورس کو پڑھاتے وقت ہمیں سائنٹیفک اور تجربی اندازِ نظر کے درمیان توازن قائم رکھنے کی کوشش کرنی چاہیے۔

© NCERT not to be republished

طلبا کے لیے نوٹ

یہ درسی کتاب آپ تک نفسیات کی بنیادی باتیں فراہم کرانے کے لیے تیار کی گئی ہے۔ بنیادی مضمون سے متعلق علم فراہم کرنے کے علاوہ اس کتاب میں آپ کے تجسّس بڑھانے اور لوگوں کے برتاؤ جو کہ آپ کا بھی ہوسکتا ہے، کو سمجھنے پر بھی توجہ مرکوز کی گئی ہے۔ درسی کتاب کی متعامل فطرت آپ کے لیے ایک مضمون کی طرح نفسیات کو ساتھ ہی ساتھ روز مرّہ زندگی میں نفسیات کے عملی اطلاق کو سمجھنے میں مددگار ہوگی۔ اس کے لیے یہ ضروری ہے کہ آپ کلاس روم سرگرمیوں میں پوری طرح شرکت کریں اور ان پر غور و خوض کریں۔

شروعات میں آپ مضمون کے مواد کے ساتھ واقفیت حاصل کریں گے جو کہ محیط موضوعات اور ابواب معین ترتیب کے بارے میں ایک اندازہ پیش کرے گا۔ ہر باب مقاصد اور مواد کے بنیادی خطوط یا خاکے پر مشتمل ہے۔ مقاصد سے آپ کو پتہ چلتا ہے کہ آپ کو اس باب کے پوری طرح مطالعہ کر لینے کے بعد جان لینا چاہیے۔ ابواب تعارف کے ساتھ شروع ہوتے ہیں جن سے آپ ایک مختصر جائزہ لے سکتے ہیں کہ آگے کیا مطالعہ کیا جانا ہے مواد میں باکس اور سرگرمیاں شامل ہیں۔ یہ باکس جدید ترین نظریات اور تجربات سے متعلق معلومات پر مشتمل ہیں جن کا اہتمام کیا جا چکا ہے اور جن کا اطلاق روز مرّہ کی صورت حال کے مطابق ہے۔ یہ کتاب کے جزو لازمی ہیں اور آپ کے لیے ضروری ہے آپ ان کا مطالعہ کریں تاکہ آپ کے ذہنی ادراک اور علم کے لیے جستجو میں مزید اضافہ ہو، درسی کتاب میں جو مثالیں دی گئی ہیں وہ حقیقی زندگی کے واقعات اور تجربات سے متعلق ہیں۔ جو کچھ آپ نے پڑھا اور سمجھا ہے ان کو مجتمع کرنے کے لیے آپ ہر باب کے بعد خلاصہ بھی دریافت کریں گے۔ اس کے بعد آپ کو نظر ثانی کے لیے سوالات ملیں گے۔ ان سوالوں سے ممکن ہے کہ آپ میں تنقیدی سوچ پیدا ہو اور سوال و استدلال کی قوت میں اضافہ ہو۔ ہم چاہتے ہیں کہ آپ ان سوالوں کو حل کرنے کی کوشش ضرور کریں۔ ان سوالوں کے جوابات آپ کو پڑھائے گئے تصور پر عبور کے درجے اور آپ کے علم کی گہرائی دونوں کا ہی اشارہ کریں گے۔

یہ اہم ہے کہ آپ ہر باب کے آخر میں دی گئی کلیدی اصطلاحات اور ان کی تعریف کو پڑھیں۔ درسی کتاب کے آخر میں فرہنگ سے مضمون کی بنیادی باتوں کی صراحت اور اسے تازہ کرنے میں بہتر طور پر مدد ضرور ملے گی۔

آیئے اب ہم ہر باب میں مذکور سرگرمیوں اور پروجیکٹ تصورات پر توجہ مبذول کریں۔ ان کا مقصد تجربے پر مبنی آموزش کو فروغ دینا ہے۔ ان سرگرمیوں کو انجام دیتے وقت آپ کو خود کے اور دوسروں کے بارے میں مزید جاننے میں مدد ملے گی۔ یہ کلاس میں پڑھائے گئے تصورات کو حقیقی زندگی سے متعلق کرنے میں بھی آپ کے لیے مددگار ثابت ہوں گے۔ متعدد سرگرمیوں میں زیادہ سے زیادہ شامل ہونے کی کوشش کریں کیوں کہ اس سے آپ کو نفسیاتی تصورات کو بہتر طور پر سمجھنے میں آسانی ہوگی۔ پروجیکٹ تصورات بھی عمل کے ذریعہ تعلیم پر زور دیتے ہیں۔ آپ اپنے کلاس روم سے باہر جا کر لوگوں سے انٹرویو لیں یا معلومات اکٹھا کریں۔ شاید یہ ممکن نہ ہو کہ آپ سارے پروجیکٹ کو انجام دیں لیکن آپ کو جو دلچسپ لگے اس کا انتخاب تو کر ہی سکتے ہیں۔

© NCERT not to be republished

آپ مضمون کے مختلف شعبوں کے بارے میں واقفیت حاصل کرنے کی غرض سے مطالعہ کرنے جا رہے ہیں۔ جب آپ ایسا کرتے ہیں تب آپ متن میں کچھ ایسے مقامات دریافت کریں گے جس سے آپ کو خود کے بارے میں اور دنیا کے بارے میں دریافت کرنے میں مدد ملے گی۔ نفسیات کی راہیں کھلی ہیں، اس سے زیادہ سے زیادہ استفادہ کریں۔ اگر آپ انٹرنیٹ استعمال کرتے ہیں، تو اپنے اساتذہ کی مدد سے سائیٹس کی تلاش کرنے کی کوشش کریں جو اس درسی کتاب میں محیط موضوعات پر معلومات فراہم کرتی ہیں۔

© NCERT
not to be republished

فہرست

اساتذہ کے لیے نوٹ	*ix*
طلباء کے لیے نوٹ	*xi*
باب 1	
نفسیات کیا ہے؟	1
باب 2	
نفسیات میں تحقیق کے طریقے	29
باب 3	
انسانی کردار کی بنیادیں	56
باب 4	
انسانی نشوونما	8
باب 5	
حسی، توجہی اور ادراکی اعمال	110
باب 6	
آموزش	141
باب 7	
انسانی حافظہ	173
باب 8	
تفکیر	197
باب 9	
محرك اور جذبہ	222
فرهنگ اصطلاحات	246

© NCERT not to be republished

بھارت کا آئین

تمہید

ہَم بھارت کے عوام متانت وسنجیدگی سے عزم کرتے ہیں کہ بَھارَت کو ایک مقتَدر، سمَاج وَادی، غیَر مَذھَبی عَوامی جَمھُوریَہ 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